



فصل

دریبل کردن

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- اصول دریبل را تعریف کند.
- ۲- دریبل درجا را به طور صحیح اجرا کند.
- ۳- دریبل در حرکت را تعریف کند و اجرا کند.
- ۴- انواع دریبل در حرکت را به طور عملی اجرا کند.
- ۵- سه تمرین برای دریبل درجا، دریبل در حال حرکت، دریبل کوتاه و دریبل بلند نشان دهد.

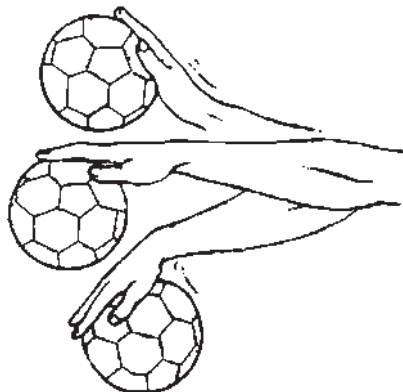
تعریف دربیبل و انواع آن

دربیبل تکنیکی است که به بازیکن اجازه می‌دهد برای مدت طولانی‌تر توپ را در اختیار خود نگه دارد. فرآیند دربیبل با اولین ضربه توپ به زمین آغاز می‌شود و با دریافت و نگاه داشتن آن در یک یا دو دست پایان می‌پذیرد. دربیبل می‌تواند ضربه‌های متوالی توپ به زمین باشد یا این که ضربه فقط یک مرتبه انجام گیرد، که البته هر کدام کاربردهای ویژه خود را دارند. بزرگ‌ترین امتیازی که دربیبل به بازیکن می‌دهد این است که فرد می‌تواند با استفاده از آن بدون این که خطای «سه ثانیه» و حمل غیرمجاز یا «بازی غیرفعال» اتفاق بیفتد، در حمله مدتی توپ را در اختیار نگه دارد و ضمناً همراه با آن تغییر مکان دهد. از دیگر کاربردهای دربیبل یکی در مواردی است که فرد تعادل خود را از دست می‌دهد و توپ از دستش رها می‌شود (به شرط این که قبل از دربیبل توپ را کنترل نکرده باشد)، دیگر اینکه بازیکن در تنگنای مقررات سه‌گام یا سه ثانیه قرار می‌گیرد. البته، دربیبل یک راه مطمئن برای حفظ توپ از بازیکنان مدافع نیز هست. در اجرای صحیح دربیبل یا تک دربیبل باید به موارد زیر توجه شود:

۱- مجموع حرکات بدن باید با سرعت و فشار طبیعی توپ هماهنگ باشد تا بتواند از انرژی حرکتی آن استفاده بهینه ببرد. موارد زیر نمونه‌هایی از این امر است:

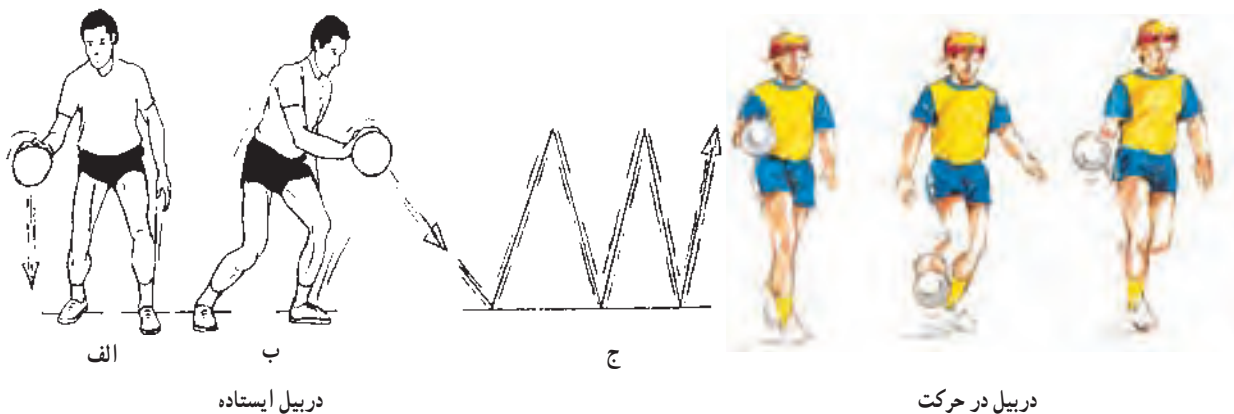
- کف دست، بازو و پنجه‌ها قدری کشیده و از هم جدا هستند و حرکت میچ و ساعد نرم و انعطاف‌پذیر است (الف).
- توپ ابتدا با سر انگشتان لمس می‌شود و سپس تا رسیدن ارتفاع توپ به بالاترین حد، به تدریج تا کف دست پیشروی می‌کند (ب). کف دست و پنجه‌ها به گونه‌ای باز هستند که توپ کاملاً در میان دست قرار می‌گیرد، بدون این که در دست نگاه داشته (مکش) شود.

- در اوج ارتفاع (حدود کمر بازیکن)، حرکت نرم و انعطاف‌پذیر میچ و ساعد، توپ را به سمت پایین و مایل به جلو به طرف زمین برمی‌گرداند (ج) به شکل ۱-۶ مراجعه شود. مقدار زاویه میچ در هدایت توپ به سمت زمین به ساختار بدنی، تکنیک، سرعت حرکت و عادت بازیکنان بستگی دارد.



شکل ۱-۶ حرکات دست؛ میچ و ساعد در دربیبل

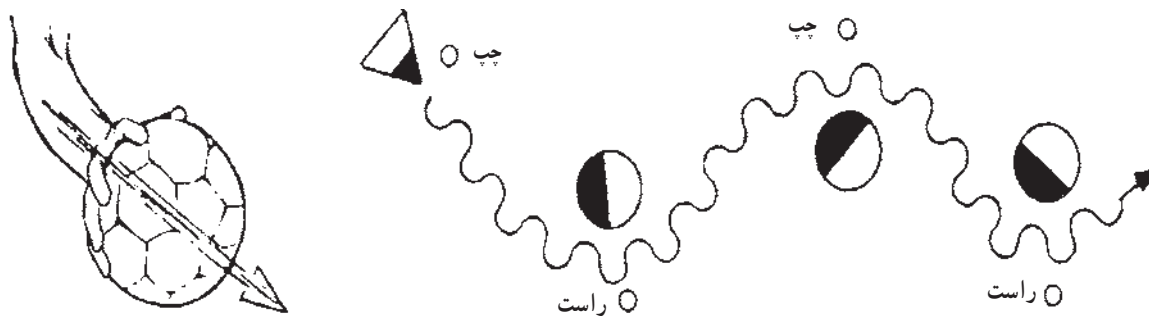
۲- زاویه و فشار دربیبل، یا تک دربیبل، به سرعت و جهت حرکت بازیکن بستگی دارد. توضیح این که:
- در حالت ایستاده پایه، مسیر دربیبل عمودی است (الف).
- در حالت حرکت، مسیر دربیبل بستگی به جهت و مسیر بازیکن دارد (ب).
- زاویه دربیبل با زمین، به سرعت بازیکن بستگی دارد. به این معنا، که هر چه سرعت بازیکن بیشتر باشد فشار روی توپ بیشتر و زاویه آن با زمین کوچکتر است (ج). به شکل ۲-۶ مراجعه شود.



شکل ۲-۶- مسیر و زاویه توپ در دربیلهای ایستاده و در حال حرکت

۳- در تغییر مسیر در حال حرکت، روش دربیله کردن متفاوت می‌شود.

مفهوم این تغییر روش آن است که برای تغییر جهت حرکت، به جای فشار دست به توپ از بالا، آن را از پشت و بالا در جهت مسیر جدید به سمت زمین می‌فرستد (الف). در تغییر مسیرهای متعدد (رد شدن از چندین دفاع) بهتر است که از دست‌های چپ و راست استفاده شود. اصل این است که دست دورتر از دفاع توپ را دربیله کند تا احتمال خطر از دست دادن توپ کمتر شود. به شکل ۳-۶ مراجعه شود.



شکل ۳-۶- جهت توپ در تغییر مسیر و تعویض دست در تغییر مسیرهای متعدد

انواع دربیله

بازیکن، علاوه بر اینکه باید از یک تکنیک و مهارت بالا در دربیله و تک دربیله بهره‌مند باشد، باید بتواند در موقعیت‌های مختلف بازی به صورت‌های متنوع و متفاوت از آن استفاده کند.

دربیله در حالت ایستاده پایه^۱: گاهی اوقات بازیکن در شرایطی قرار می‌گیرد که نمی‌تواند به حرکات تهاجمی خود ادامه دهد و ضمناً با توجه به مقررات مربوط به سه ثانیه و سه گام حق نگاه‌داشتن بیشتر توپ را ندارد. در این لحظه گذرا تنها راه حل حفظ توپ دربیله درجاست. روش آن به شرح زیر است:

– بازیکن در حالت ایستاده پایه با دست پرتاب (قوی)، نزدیک به خود و تا ارتفاع کمر درجا دربیله می‌کند (الف).

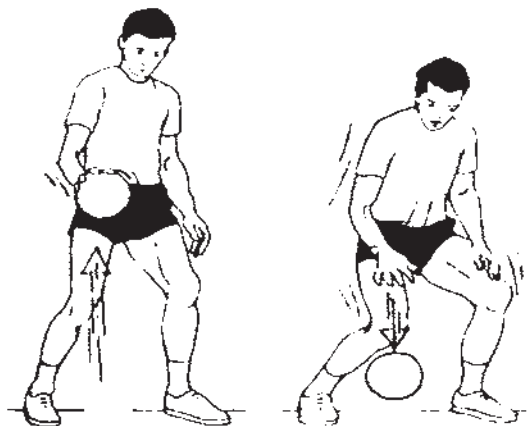
– محل برخورد توپ با زمین در دربیله درجا می‌تواند جلو و بیرون پای موافق دست دربیله انجام شود و یا جلو (تقریباً به اندازه

یک پا) و بین دو پا انجام شود که هر کدام مزایا و معایب خاص خود را دارند.

– در لحظه حرکت توصیه می‌شود که اولین دربیله با حرکت پای مخالف دست دربیله صورت بگیرد. لازم است یادآوری شود

۱-Bouncing

دریبل درجا تنها در صورتی که ضرورت داشته باشد باید انجام گیرد. در غیر این صورت، باعث کندی بازی و به هم خوردن آهنگ حمله می‌شود (شکل ۴-۶).

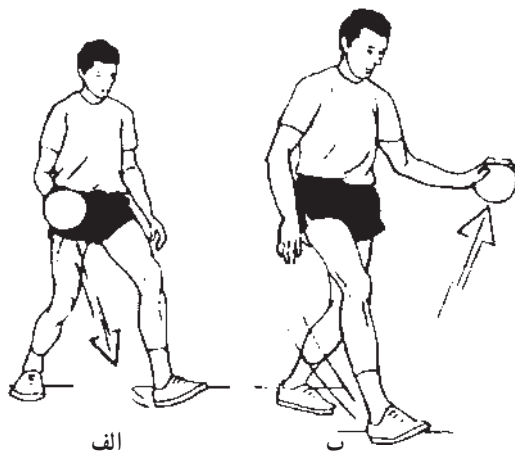


شکل ۴-۶- دریبل درجا

دریبل در حال حرکت^۱: در حین بازی، دریبل در حال حرکت به انواع متفاوت دیده می‌شود. برای مثال در ضدحمله، برای جلو رفتن سریع، برای سازمان دادن به حمله و از این قبیل، دریبل کردن در حرکت یکی از عوامل مهم محسوب می‌شود. البته، به نسبت سرعت پیشروی و همچنین، نحوه استقرار بازیکنان دفاع، تکنیک‌های متفاوت در دریبل در حال حرکت به کار می‌رود که نمونه‌هایی از آن به شرح زیر هستند:

دریبل بلند: این نوع دریبل در صورتی که بازیکن بخواهد مسافت طولانی را بدون مزاحمت افراد مقابل طی کند کاربرد دارد. توجه به نکات زیر در این تکنیک مهم است:

- برای اجرای روان و راحت دریبل بلند لازم است که آهنگ دریبل کردن با حرکات گام‌ها در دویدن تنظیم شود.
- با پیشروی یک گام به جلو، دست مخالف جلو می‌رود و توپ را به سمت زمین به صورت مورب ارسال می‌دارد (الف).
- مقدار فشار دست به توپ باید به حدی باشد که توپ در برگشت تا حدود کمر بازیکن بالا بیاید (ب).
- به این ترتیب، محل برخورد توپ با زمین به سرعت بازیکن بستگی دارد. باید به طرف جلو و مورب باشد و ضمناً، دریبل در سمت دست قوی انجام شود و توپ فقط تا ارتفاع کمر بازیکن بالا بیاید (شکل ۵-۶). در دریبل در حال حرکت مچ دست نقش مهمی را اجرا می‌کند.



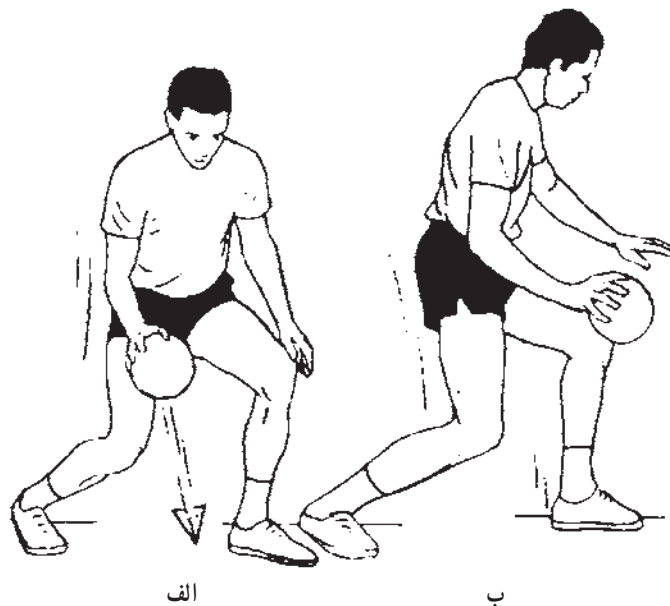
شکل ۵-۶- دریبل بلند در حال حرکت

این روش در بیل کردن سرعت حرکت بیشتری را برای پیشروی به بازیکن می‌دهد، از این رو می‌تواند به نحو مؤثری در ضدحمله مورد استفاده قرار گیرد و البته بهتر است در مجاورت افراد دفاع انجام نشود، زیرا دور بودن توپ از بدن فرصت گرفتن آن را برای آنها فراهم می‌آورد.

در بیل کوتاه: در بیل در نزدیکی افراد دفاع به صورت دیگری انجام می‌شود:

– برای راحتی تغییر مسیر سریع و حفظ بهتر توپ از بازیکن دفاع، دارنده توپ مرکز ثقل بدن خود را پایین می‌آورد و با خم کردن تدریجی زانوها و چرخش اندک بالاتنه به سمت توپ، ارتفاع در بیل کاهش پیدا می‌کند (الف). (حدود زانو)
– در این وضعیت، برای محافظت بهتر توپ لازم است در بیل در نزدیک بدن و پایین‌تر از ارتفاع کمر انجام شود و در عوض به تعداد آن افزوده گردد.

– در در بیل کوتاه بهتر است که با هر گام، یک مرتبه در بیل کوتاه انجام شود و ضمناً دست دوم (دورترین دست) بدن و توپ را در مقابل بازیکن دفاع محافظت کند (ب). به شکل ۶-۶ مراجعه شود.
تفاوت در بیل کوتاه و در بیل بلند در هدف استفاده است.



شکل ۶-۶- در بیل کوتاه در حال حرکت

این نوع در بیل به مهاجم اجازه می‌دهد با قرار دادن بدنش بین توپ و مهاجم، از آن در برابر وی محافظت کند. بنابراین، در مرحله سازماندهی حمله، به ویژه در شرایطی که مهاجم به او نزدیک است، در بیل کوتاه عملی و مطمئن است.
در در بیل در حال حرکت، بازیکن باید سرعت حرکت خود را طوری تنظیم کند که بتواند در هر موقعیت توپ را کنترل کند و به راحتی حرکات بعدی را پی بگیرد.

در بیل درجا و در حال حرکت، علاوه بر آن که یکی از عوامل مهم حمله به حساب می‌آید، تقریباً در همه اعمال تهاجمی سهم دارد. برای نمونه، حرکات تهاجمی از قبیل دریافت، پاس دادن، سد کردن تهاجمی، گول زدن یا شوت به دروازه، همگی، معمولاً پس از در بیل انجام می‌شوند و علاوه بر آن، سازماندهی مستمر و روان حمله، بدون تکیه بر در بیل درجا و در حال حرکت اصولاً امکان ندارد. بنابراین، بازیکن باید در تکنیک‌های در بیل درجا و در حال حرکت تبحر پیدا کند تا نه تنها بتواند از آنها برای پیشروی با توپ استفاده کند بلکه اجرای روان و مطمئن سایر تکنیک‌های تهاجمی نیز برایش آسان گردد.

تمرینات دریبل

تمرینات آمادگی

- ۱- زدن توپ به زمین از حالت ایستاده ساکن و دریافت آن با دو دست؛
- ۲- پرتاب توپ به بالا و دریبل درجا روی برگشت توپ از زمین؛
- ۳- زدن توپ به زمین به طرف یک یار تمرینی که در فاصله ۲ تا ۳ متری ایستاده است. در همه این تمرینات آمادگی، نکات فنی درباره حرکت پنجه‌ها، میچ و ساعد باید یادآوری گردد و در عمل اصلاح شود.

دریبل درجا در حالت ساکن پایه

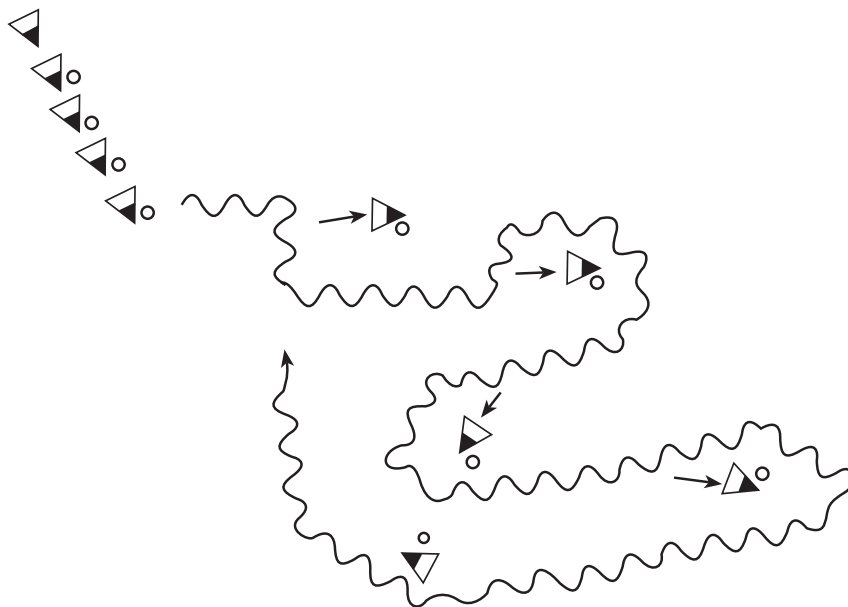
- ۱- پاها، در حالت طبیعی دریبل کردن با دست راست (پای چپ جلوتر از پای راست است) و زانوها، کمی خمیده هستند. در این حالت، انجام تعدادی دریبل پشت سرهم، حرکت خم و راست شدن فیزیکی زانوها با هر فشار روی توپ به سمت زمین به تمرین اضافه و پس از مدتی حالت پاها عوض و دریبل با دست چپ تکرار می‌شود.
- ۲- دریبل درجا با چرخیدن به دور خود در جهت‌های راست و چپ و همچنین با تعویض دست. در حرکت بعدی فقط توپ دور بدن می‌چرخد و بدن در جهت اولیه خود باقی می‌ماند.
- ۳- در وضعیت پا باز بزرگ حالت پایه دریبل (پاها قدری خمیده به جلو و عقب و تقریباً عمود بر خط شانه) حرکت دریبل با دست‌های راست و چپ به صورت عدد هشت لاتین (8) حول محور پای عقب از بین پاها انجام می‌شود.
- ۴- اجرای حرکت دریبل با دست راست و دست چپ در حالت‌های مختلف مانند ایستاده، نشسته روی زانوها، نشسته روی پاها، نشسته روی باسن، درازکش روی دنده راست، چرخیدن روی دنده چپ، نشسته چهارزانو، دریبل دور بدن در حالت‌های مختلف نشسته، درازکش روی سینه، درازکش روی پشت، بلند شدن و نشستن روی دو یا یک پا و غیر آنها.

دریبل در حال حرکت

- ۱- دریبل مداوم با دست قوی در یک شعاع حدود یک متری، در حال حرکت به جلو، طرفین، عقب و مایل.
- ۲- دریبل در عرض زمین به صورت‌های روبه‌طرف مسیر حرکت و در برگشت پشت به طرف مسیر حرکت و بالاخره به صورت پای حرکت پروانه با دست موافق، با دست مخالف و با سرعت‌های متفاوت روی یک خط راست.
- ۳- پرتاب توپ به بالا، گرفتن آن با دو دست و شروع دریبل در حرکت. به تدریج حرکت تند می‌شود و سپس به تدریج به حالت راه رفتن درمی‌آید. در طول زمین به مدت لازم تند و کند عمل می‌شود. در این تمرین تغییر وضعیت بدن، زاویه دریبل و حرکت پنجه‌ها، میچ و ساعد در تغییر سرعت‌ها باید اصلاح شود و ضمناً از هر دو دست استفاده گردد.
- ۴- تکرار تمرین شماره ۳ (بالا)، با این تفاوت که فرد در طول زمین با استفاده از هر دو دست دریبل بلند، دریبل کوتاه، تغییر مسیرهای متعدد را در سرعت‌های متفاوت انجام می‌دهد.
- ۵- دو نفر یار تمرینی، به فاصله حدود یک متر روبه‌روی یکدیگر قرار می‌گیرند و به طور یک در میان با دست‌های چپ و راست توپ را به طرف یکدیگر به صورتی به زمین می‌زنند که به نحو مناسب در حدود کمر یار مقابل برسد. کنترل شدت فشار به توپ، وضعیت مناسب بدن و همچنین حرکت صحیح پنجه‌ها، میچ و ساعد اصلاح می‌شود.
- ۶- تمرینات رد شدن از بازیکن مخالف (با یک مانع ثابت) در حال دریبل با سرعت‌های متفاوت. نکته مهم در این تمرین استفاده از دست دورتر در موقع گذر از مانع یا یار مخالف است. هر نوع سازماندهی مانند دو بازیکن و یا دو صف در مقابل یکدیگر، در خط مستقیم (مانع را دور می‌زند) یا در شکل پیچ در پیچ مناسب خواهد بود. فواصل بین ۸ تا ۱۲ متر تعیین می‌شود.

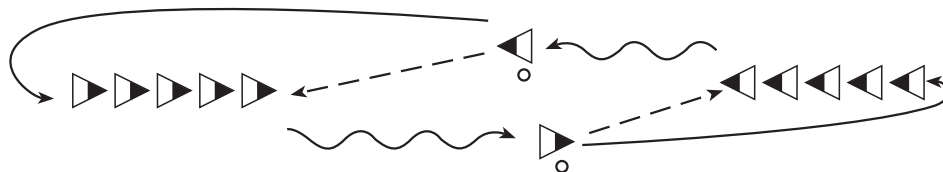


۷- یک گروه بازیکن در یک خط در یک طرف زمین، هر کدام با یک توپ مستقر می‌شوند. نفر اول ۳ تا ۴ متر دربیبل می‌کند و می‌ایستد؛ نفر دوم دربیبل را شروع می‌کند و با تغییر مسیر از نفر اول عبور می‌کند و در فاصله ۳ تا ۴ متری او مستقر می‌شود. نفر بعدی به همین صورت ادامه می‌دهد تا نفر آخر کارش تمام شود. آنگاه اولین نفر مسیر کار را از نو شروع خواهد کرد و تمرین، تا زمانی که مربی تعیین کرده است، به این صورت ادامه پیدا می‌کند (شکل ۶-۷).



شکل ۶-۷- دربیبل در حال تغییر مسیر برای رد شدن از موانع

در این تمرین، مدرس محل استقرار هر نفر را از قبل تعیین می‌کند.
 ۸- دو گروه به فاصله ۱۵-۱۰ متر در مقابل یکدیگر به صف در می‌آیند. نفر اول در هر صف توپ در اختیار دارد. دو نفر دارنده توپ به طور همزمان با دربیبل به طرف یکدیگر راه می‌افتند. در موقع رد شدن از کنار هم سعی می‌کنند توپ مقابل را بزنند. در پایان، پس از یک تغییر مسیر، توپ را به نفر اول صف مقابل پاس می‌دهند و خود به انتهای همان صف می‌روند (شکل ۶-۸).



شکل ۶-۸- دربیبل، زدن توپ حریف، تغییر مسیر، پاس و دو سرعت کوتاه

دریبل: راهی است قانونی برای حمل توپ در فاصله‌های طولانی‌تر از سه گام که به صورت‌های مختلف و در شرایط متفاوت توسط بازیکن استفاده می‌شود.

دریبل درجا: روشی است برای حفظ توپ برای مدت بیشتر از ۳ ثانیه.

دریبل در حرکت: روشی است برای پیمودن فاصله با حمل توپ به‌طور قانونی

دریبل بلند: روشی است برای حمل توپ در فاصله طولانی با سرعت حرکت

دریبل کوتاه: راهی است برای حمل توپ در فاصله‌های کوتاه و در شرایطی که خطر از دست دادن توپ بیشتر

است.



۱- دریبل را تعریف کنید و کاربردهای مهم آن را شرح دهید.

۲- یک تمرین برای مرحله آمادگی آموزش دریبل را تشریح کنید و به‌طور عملی نشان دهید.

۳- یک تمرین برای دریبل بلند و یک تمرین برای دریبل کوتاه را به‌طور عملی اجرا کنید.

۴- یک تمرین برای دریبل در حال حرکت شرح دهید و به‌طور عملی اجرا کنید.

۷

فصل

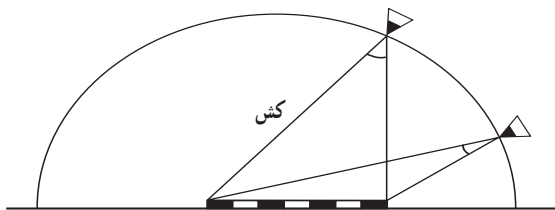
شوت و انواع آن

اهداف رفتاری : در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- انواع منطقه‌های شوت در مقابل دروازه را مشخص کند.
- ۲- عوامل مؤثر در تقسیم‌بندی شوت را تعریف کند.
- ۳- تکنیک سه گام را توضیح دهد.
- ۴- کاربرد تکنیک‌های سه گام را بیان کند.
- ۵- تکنیک سه گام را به طور عملی اجرا کند.
- ۶- انواع شوت از زیر و در فضا را تعریف کند.
- ۷- موقعیت‌های ویژه‌ای را که شوت‌های از زیر و شوت‌های در فضا در آنها کاربرد بیشتر دارند، شرح دهد.
- ۸- انواع شوت ثابت را به طور عملی نشان دهد.
- ۹- انواع شوت در حرکت را نشان دهد.
- ۱۰- بهترین زاویه شوت از هر منطقه را شرح دهد.
- ۱۱- نقاط ضعف دفاع مستقیم را در هر شوت مشخص کند و بتواند از آن استفاده کند.
- ۱۲- دو تمرین شوت از بالا را اجرا کند.
- ۱۳- دو تمرین شوت در حال حرکت را اجرا کند.
- ۱۴- دو تمرین برای شوت پرشی را اجرا کند.
- ۱۵- اصول پایه شوت و اصول پایه پاس را با یکدیگر مقایسه کند.

مقدمه

همه تلاش بازیکنان در این است که توپ را به چنگ آورند، آن را حفظ کنند، پیش ببرند و کار را با یک شوت موفق به دروازه حریف ختم کنند، یک شوت ناشیانه ناموفق به دروازه، نه تنها زحمات یک تیم را به هدر می‌دهد، بلکه، این فرصت را برای حریف مهیا می‌کند تا از آن یک امتیاز هم کسب کند. شوت کردن نیز مانند پاس و دریافت، اصول و انواعی دارد که آشنا شدن فراگیران با آنها به توفیق در یک مسابقه کمک فراوان می‌کند. فصل هفتم کتاب حاضر این گونه اطلاعات را در اختیار قرار می‌دهد.



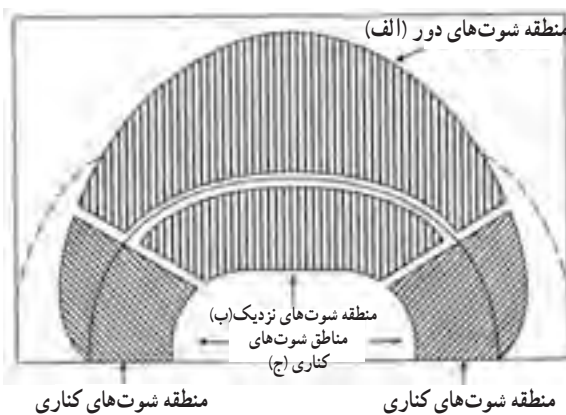
شکل ۱-۷- بسته شدن زاویه شوت با نزدیک شدن مهاجم به گوش

برای آشنا کردن بازیکنان با زاویه افقی شوت می‌توان یک کش بلند را به دو تیر عمودی دروازه متصل کرد و آن را در پشت بازیکنی که روی خط ۶ متر قرار گرفته است، انداخت. بازیکن با حرکت به دور خط ۶ متر می‌تواند زاویه افقی شوت خود را در هر نقطه عملاً مشاهده کند (شکل ۱-۷).



شکل ۲-۷- بهترین ارتفاع توپ برای بهترین زاویه عمودی شوت

زاویه عمودی، ارتفاع ۲ متری دروازه را پوشش می‌دهد. تحقیقات نشان داده است که بزرگ‌ترین زاویه عمودی برای بازیکن هنگامی است که توپ در ارتفاع یک متری از سطح زمین قرار داشته باشد. به این ترتیب، شوت‌های یک دستی از پایین بهترین موقعیت را از نظر زاویه عمودی شوت دارد (شکل ۲-۷).



شکل ۳-۷- مناطق حساس اطراف دروازه شوت

انواع مختلف شوت، شکل دروازه و خط ۶ متر، حضور دفاع با سازماندهی‌های متفاوت و بالاخره نقشه‌های متنوع تهاجمی به طور کلی مناطق آسیب‌پذیری را در اطراف دروازه به وجود آورده‌اند. که هر کدام منطقه و شعاع عمل افراد معینی از تیم مهاجم را تشکیل می‌دهند. بدیهی است تکنیک‌هایی که برای شوت از این مناطق استفاده می‌شود تخصصی است و بازیکنانی که در بست‌های بازی مربوط به این مناطق بازی می‌کنند باید در کار و نوع شوت‌های مربوط، مهارت ویژه داشته باشند (این مناطق خطر در شکل ۳-۷ نشان داده شده‌اند).

بدیهی است که مناطق تعیین شده در شکل ۷-۳ تقریبی هستند. اصولاً هیچ نوع شوتی را نمی‌توان به یک منطقه معین محدود کرد. ولی از نظر آموزشی یکی از راه‌های آسان برای درک مطلب تقسیم‌بندی شوت‌ها، برحسب مناطق حساس اطراف دروازه است.

شوت‌های منطقه دور

منطقه شوت‌های دور وسیع‌ترین و دورترین قسمت زمین نسبت به دروازه حریف است. این قسمت از زمین، محل کار و عمل خط عقب حمله را تشکیل می‌دهد (شکل ۷-۳ الف) به طوری که در شکل دیده می‌شود، عرض این منطقه از خط ۶ متر دروازه به طرف داخل زمین، در دورترین نقطه قوس، حدود ۱۰ متر است و دو طرف آن به مناطق شوت‌های کناری محدود می‌شود. با توجه به تراکم دیوار دفاعی در مقابل دروازه، روشن است که شوت‌های دور باید از بالای دست دیوار دفاعی و به صورت مستقیم در وضعیت استقرار روی زمین یا در حال پرش در فضا زده شود.

شوت‌های مستقیم در دو دسته بزرگ قرار می‌گیرند:

۱- شوت‌های مستقیم، که بازیکن در حال استقرار در روی زمین آنها را می‌زند (بازیکن پرش نمی‌کند)، عمدتاً به شرح موارد

زیر است:

- شوت یک دستی از بالا

- شوت کج از سمت مخالف دست پرتاب

- شوت یک دستی از پایین

۲- شوت‌های مستقیم، که بازیکن در حال حرکت در فضا آنها را می‌زند، به شرح زیر است:

- شوت پرشی از بالا

- شوت پرشی از پهلو (طرف دست موافق پرتاب).

- شوت پرشی از پهلو (طرف دست مخالف پرتاب).

- شوت پرشی طولی (با سه گام).



شوت‌های مستقیم در حالت استقرار روی زمین

شوت یک دستی از بالا: این شوت ساده‌ترین و متداول‌ترین

تکنیک شوت در هندبال است و به مهاجم اجازه می‌دهد از بالای دست‌ها

و شانه مدافع در طرف موافق دست پرتاب خود مستقیماً به دروازه شوت

کند (شکل ۷-۴).

شکل ۷-۴- منطقه مناسب شوت از روی شانه

مدافع در شوت از بالا با دست راست

مرحله آماده‌سازی برای شوت از بالا به موقعیت بازی و فاصله از بازیکن دفاع بستگی دارد. برای نیروی بیشتر شوت می‌توان از دورخیز سه گام استفاده کرد. البته، از حالت دوگام، یک گام و حتی در وضعیت پایه هم می‌توان این شوت را انجام داد. در وضعیت شوت، بازیکن به صورت پا باز از جلو و عقب محکم روی زمین استقرار دارد (الف). زانوی پای جلو کمی و پای عقب قدری بیشتر خمیده است. وزن بدن عمدتاً روی پای عقب است و بالاتنه صاف و به صورتی حول محور عمودی چرخیده، به طوری که شانه چپ در جهت مسیر پرتاب قرار دارد. دست چپ آزاد در جلوی بدن قدری خمیده است و توپ در دست راست بالاتر از شانه و عقب‌تر از سر با زاویه بیشتر از 90° درجه بین ساعد و بازو قرار دارد (ب). حرکت پرتاب با بیرون رفتن پاشنه، به وسیله چرخش روی سینه پا و در نتیجه، چرخش کمر به طرف مسیر پرتاب و ایجاد قوس در بدن آغاز می‌شود. همراه با چرخش کمر به طرف پرتاب، شانه با قدرت به جلو کشیده می‌شود و در پی آن حرکت شلاق مانند آرنج و مچ انجام می‌شود و در پایان دست و پنجه‌ها با وارد آوردن فشار به جلو، سرعت و جهت لازم را به توپ می‌دهند (ج). در جریان پرتاب، بالاتنه به عقب می‌آید و به تدریج به جلو می‌رود تا وزن بدن از روی پای عقب به روی پای جلو منتقل گردد. پای راست روی زمین باقی می‌ماند و با چرخش پا به بیرون در جهت پرتاب روی زمین کشیده می‌شود تا استحکام بیشتری به بازیکن داده شود. پس از انجام شوت، پای عقب جلوتر از پای چپ بر زمین گذارده می‌شود تا از حرکت بدن، تحت فشار پرتاب به جلو ممانعت به عمل آید (شکل ۷-۵-د).



شکل ۷-۵- شوت از بالا با یک دست از روی زمین

شوت کج از سمت مخالف دست پرتاب



اجرای شوت کج از نظر فنی مشکل‌تر از شوت از بالاست، زیرا نیازمند انعطاف‌پذیری ستون فقرات و مفاصل کمر است و عضلات بالاتنه باید قوی باشند و به ویژه، سطح بالایی از هماهنگی عضلانی برای اجرای این شوت لازم است. بازیکنی که توانایی و مهارت کافی در اجرای شوت کج داشته باشد، در مقابل یک دفاع مستقیم، از امتیاز بالایی برای زدن گل برخوردار خواهد بود. ناحیه ضعیف دفاع که شوت کج از آن استفاده می‌شود در شکل ۶-۷ نشان داده شده است.

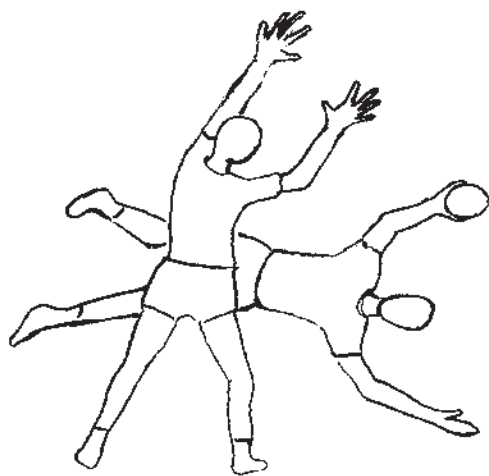
شکل ۶-۷ - ناحیه ضعیف دفاع در شوت کج از روی زمین (حمله کننده راست دست)

از آنجا که در تکنیک شوت کج، دست و توپ فاصله بیشتری را از لحظه شروع تا زمان پرتاب طی می‌کند، از این رو دفاع فرصت بیشتری برای مداخله پیدا می‌کند. از این جهت توصیه می‌شود که در مرحله دورخیز، ابتدا یک گول به سمت راست زده شود تا بازیکن حمله راست دست دفاع با متمایل شدن به آن سمت (چپ)، ناحیه راست خود را برای شوت باز کند. در آخرین مرحله دورخیز، مهاجم یک قدم بلند سطحی با پای چپ به سمت چپ برمی‌دارد (پس از گول به راست) تا از محور عمودی بدن دفاع دور شود. در این زمان، با چرخش بالاتنه به عقب و کج شدن به چپ، شانه چپ (برای بازیکن راست دست) در جهت مسیر پرتاب قرار می‌گیرد. به طور همزمان، مهاجم توپ را با پرتاب دست به حالت نیم قوس از پشت به طرف دیگر سر (چپ) در موضع شوت قرار می‌دهد (الف). در این لحظه فرد در وضعیت پرتاب قرار گرفته است، بازیکن روی پای چپ در حالت تعادل گذرا ایستاده است و پای راست او، با بلند شدن از زمین به افزایش شعاع و هم‌چنین نیروی شوت کمک می‌کند. دست پرتاب، به نسبت ارتفاع شوت، کم و بیش خم است و توپ را هم سطح با بدن قرار داده است (ب).



الف ب ج د

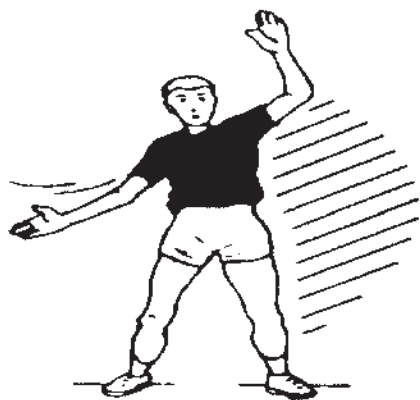
شکل ۷-۷ - نحوه اجرای شوت کج از روی زمین از سمت مخالف دست پرتاب



شکل ۷-۸ - نمای روبه‌روی شوت کج از روی زمین از سمت مخالف دست پرتاب

با چرخش سینه به سمت زمین و حرکت رو به جلوی آرنج و دست پرتاب، که پس از چرخش کمر انجام می‌شود، سرعت بیشتری به توپ داده می‌شود. در این لحظه دست و بدن در یک خط قرار دارند. مچ که مهم‌ترین وظیفه را از ابتدای حرکت در این پرتاب بر عهده دارد، با جلو آمدن به موازات زمین، توپ را به سمت دروازه می‌فرستد (ج).

در جریان پرتاب، معمولاً تعادل بر هم می‌خورد. از این رو پس از اجرای شوت، فرد باید بلافاصله خود را برای فرود بی‌خطر بر زمین آماده کند. به این منظور، با پاهای کشیده بدن به صورت شنای سوئدی در می‌آید و ضربه فرود روی دو دست با خم شدن آرنج‌ها گرفته می‌شود (د). (شکل‌های ۷-۷ و ۸-۷).



شکل ۷-۹ - ناحیه باز دفاع در شوت از پایین

شوت یک دستی از پایین: در این شوت بازیکن حمله که در مقابل و نزدیک دفاع قرار دارد، از طرف سمت دست قوی خود از پایین به دروازه شوت می‌کند. در این نوع شوت شعاع پرتاب از شانه تا زانوی دفاع، با استفاده از یک نوع تکنیک مشابه امتداد دارد (شکل ۷-۹).

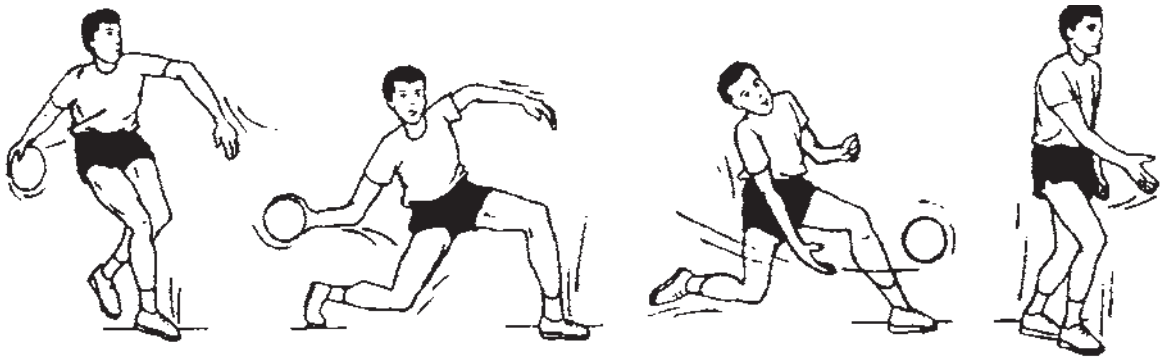
برای این نوع شوت توصیه می‌شود که دورخیز با یک قدم قیچی یا یک گام چپ از حالت ایستاده پایه به جلو در خط پای راست انجام شود. به طور هم‌زمان، بازیکن توپ را با دست پرتاب مستقیماً به نسبت ارتفاع شوت در فاصله بین شانه و زانو به پشت بدن می‌برد. به دلیل اقدام به گام قیچی و تاب دادن توپ به عقب بدن، به مقدار قابل ملاحظه‌ای به طرف بیرون می‌چرخد و بازیکن آماده پرتاب می‌شود (الف).

در وضعیت پرتاب، بازیکن در حالت پا باز بزرگ جلو - عقب قرار دارد و به نسبت ارتفاع توپ، زانوها کم و بیش خم است و وزن بدن عمدتاً روی پای عقب قرار دارد. بالاتنه قدری به سمت دست پرتاب خم است و به طرف بیرون چرخیده است تا شانه چپ به موازات مسیر پرتاب قرار گیرد و دست چپ در جلوی بدن آماده مداخله است. دست پرتاب، توپ را در بیرون به صورت مایل پشت بدن و در ارتفاع پرتاب آماده شوت قرار می‌دهد (ب).

در آغاز مرحله پرتاب، با چرخیدن پاشنه پای جلو به بیرون، چرخش کمر و باسن به طرف جلو شروع می‌شود و وزن بدن تدریجاً از پای عقب به پای جلو منتقل می‌گردد.

در پایان این مرحله، بدن به صورت کمان کشیده، آماده پرتاب می‌شود. در جریان شوت، آرنج از شانه جلو می‌افتد و مچ را با خود به جلو می‌کشد، پنجه‌ها که زیر توپ قرار دارند به موازات زمین قرار می‌گیرند و توپ را در جهت دل خواه به سمت جلو می‌فرستند

و در آخرین لحظه یک حرکت خشک و قدرتمند میج، فشار آخر را برای شوت و تعیین جهت آن به توپ وارد می کند (ج). در جریان شوت، زانوها به مقدار زیاد خم هستند تا فشاری که به توپ وارد می شود در جهت افقی باشد. خم شدن بالاتنه به طرف دست پرتاب نیز نیرو و شعاع شوت را افزایش می دهد. پای راست، با چرخش به بیرون به سمت جهت پرتاب حرکت می کند و پس از اینکه شوت انجام گردید برای حفظ تعادل در جلو گذارده می شود (د). (شکل ۷-۱۰).



شکل ۷-۱۰ - شوت از پایین

تکنیک سه گام

مقررات بازی هندبال به بازیکنان اجازه می دهد تا در حال حمل توپ، سه گام کامل بردارند. این گامها با آنچه در بسکتبال انجام می شود تفاوت محسوس دارد (برای توضیح بیشتر به شکل ۷-۱۱ مراجعه شود). توضیح اینکه برای افراد راست دست همین گامها با شروع از پای دیگر برداشته می شود.

ایستاده روی هر دو پا		۱	۲	۳
در حرکت روی فقط یک پا		۱	۲	۳
در حال پرش و فرود روی هر دو پا		۱	۲	۳
در حال پرش و فرود روی فقط یک پا		۱	۲	۳

شکل ۷-۱۱ - سه گام مجاز در هندبال به نسبت نحوه دریافت توپ برای بازیکن چپ دست

نکته مهم دیگر که باید در سه گام مورد توجه قرار گیرد این است که هرگونه جابه‌جایی پا، یک گام محسوب می‌شود و مانند بسکتبال پای ثابت وجود ندارد. لذا مقررات سه‌گام در چرخش‌ها به شرح زیر است:

۱- سه چرخش (سه مرتبه جابه‌جایی یک پا) مجاز است.

۲- چهار چرخش رانینگ محسوب می‌شود.

۳- سه گام به اضافه یک چرخش، رانینگ محسوب می‌شود.

گفتنی است چنانچه پاها به صورت جفتی و همزمان جابه‌جا شوند فقط یک گام به حساب می‌آیند. بازیکنان هندبال از این قانون در انجام حرکات تهاجمی، مانند گول زدن، تغییر مسیر، فرار کردن و جاگذاردن دفاع، بسیار استفاده می‌کنند که در جای خود به آن اشاره خواهد شد.

دیگر نکات مهم که در استفاده از سه گام باید به آنها توجه کرد، عبارت‌اند از:

۱- پس از دریافت توپ می‌توان سه گام مجاز را به شرح بالا برداشت.

۲- پس از سه گام می‌توان یک یا چند بار توپ را به زمین زد و در کنترل مجدد آن، برای بار دوم سه گام برداشت و سپس عمل پاس شوت را انجام داد.

سه گام در موارد زیر کاربرد دارد:

۱- دورخیز برای قدرت و شدت بیشتر شوت یا پاس؛

۲- گول زدن حریف و فرار؛

۳- دور کردن توپ از حریف؛

۴- نزدیک‌تر شدن به مقصد در حال حمل توپ؛

۵- انجام تکنیک‌هایی مانند شش گام یا دبل سه‌گام نفوذ یا پرش به داخل محوطه دروازه برای شوت یا پاس‌های فضایی یا دریافت‌های فضایی و شوت.

تکنیک‌های سه گام به نسبت دست پرتاب به صورت‌های مختلف انجام می‌شود. ولی نکته‌ای که باید همیشه رعایت شود این است که در لحظه پرتاب، پای مخالف دست پرتاب در جلو و پای موافق، نقش پای تکیه را در عقب برعهده دارد. برای رسیدن به این هدف، اگر در حال حرکت توپ روی پای موافق دست پرتاب دریافت شود کار آسان‌تر است، زیرا انجام سه گام متوالی، فرد را در حالت مطلوب برای پرتاب قرار می‌دهد. برای توضیحات بیشتر، یک بازیکن راست دست در مثال‌های زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

الف) دریافت توپ روی پای راست: در این صورت سه گام عبارت خواهد بود از چپ، راست، چپ و پرتاب توپ با دست راست.

ب) دریافت توپ روی پای چپ: در این صورت سه گام عبارت خواهد بود از راست، راست، چپ و پرتاب توپ با دست راست.

در انجام سه‌گام لازم است به نکات زیر توجه شود:

۱- گام اول بلندتر از دو گام بعدی است. این گام بزرگ که از پاشنه روی زمین قرار می‌گیرد باعث می‌شود تا سرعت افقی بازیکن و حرکت او به سمت جلو کم و بیش متوقف شود و برای کنترل دو گام بعدی آماده شود. گام دوم یک گام ضربدری یا قیچی نسبت به گام اول است. در این حالت، شانه و بالاتنه به سمت دست پرتاب می‌چرخد و سرپنجه پا قدری به سمت دست پرتاب گرایش پیدا می‌کند. زانوی این پای تکیه قدری خم است و وزن بدن عمدتاً روی آن تکیه دارد. گام آخر که روی پای چپ برداشته می‌شود، مانند گام قبلی جلوتر از مرکز ثقل بدن گذارده می‌شود تا باقیمانده سرعت افقی بدن نیز گرفته شود و بازیکن آمادگی لازم را برای پرتاب

به دست آورد.

۲- در لحظه شوت، وزن بدن روی پای تکیه قرار دارد. پنجه پای عقب متمایل به جهت شوت و پنجه پای جلو در مسیر شوت قرار دارد.

۳- فشار بدن برای شوت از پای تکیه شروع می‌شود و به تدریج همه بدن را تا انگشتان دست طی می‌کند و فقط در پایان شوت است که وزن بدن کاملاً بر روی پای آزاد (جلو) منتقل می‌شود.

۴- این نوع شوت و سه گام قبل از آن، شباهت زیاد به پرتاب نیزه، که در مسابقات دو و میدانی دیده می‌شود، دارد.

۵- در پایان، شوت پای تکیه جلو می‌افتد و تعادل بدن را حفظ می‌کند.

۶- در طول سه گام، چشم‌ها حتی یک لحظه جریانات بازی را از نظر دور نمی‌دارد و مراقب اوضاع است. پس از پرتاب نیز کار تمام نشده است بلکه آغاز مرحله جدیدی از بازی است و فرد نباید اجازه دهد دست پرتاب، سر و بالاتنه او تحت فشار پرتاب به طرف زمین افت کند. از این‌رو، جریان بازی از چشم او مخفی بماند.

۷- ریتم و آهنگ گام‌ها در تکنیک سه گام بسیار مهم است. معمولاً گام اول بلند و طولانی و دو گام بعدی کوتاه‌تر است و سرعت فزاینده دارد.

۸- از آنجا که سه گام با حمل توپ و شوت همراه است، توجه به وضعیت توپ در طی سه گام مهم است. در گام اول، هنوز توپ با دو دست در داخل سینه محافظت می‌شود. روی گام دوم حرکت توپ به سمت محل پرتاب (بالای شانه پرتاب) شروع می‌شود (با دو دست به صورت خط مستقیم یا با یک دست روی یک حرکت دورانی). روی گام سوم، توپ آماده پرتاب است و حرکت شوت انجام می‌شود.

۹- در سه گام، با استفاده از لی (راست، راست و چپ)، روی لی، توپ، به طرف محل پرتاب حرکت داده می‌شود و روی گام سوم آماده شوت می‌شود. در اینجا نیز گام اول طولانی، اما لی و گام سوم کوتاه و پرشتاب است.

۱۰- بعضی از بازیکنان راست دست که توپ را روی پای چپ دریافت می‌کنند ترجیح می‌دهند که به جای لی برداشتن روی دو گام با پای راست و چپ عمل پرتاب خود را انجام دهند.
چند تمرین ویژه سه گام به این شرح است:

تمرینات سه گام

۱- افراد به صورت انفرادی در زمین پراکنده می‌شوند و برطبق توضیحات مدرس، سه گام ساده چپ، راست، چپ را تمرین می‌کنند.

۲- تکرار تمرین ۱ (بالا) با انجام عمل قیچی گام دوم. در این تمرین جهت پنجه‌های پا در هر گام باید رعایت شود. به این معنا که، در گام اول پنجه پا در جهت مسیر پرتاب و حرکت بدن است. در گام دوم (قیچی) پنجه پا چرخیده به سمت دست پرتاب است (حدود ۳۰ درجه) و در گام سوم پنجه قدری چرخیده به سمت دست پرتاب (حدود ۲۰ درجه) قرار می‌گیرد. در این تمرین به چرخش بالاتنه و شانه طرف دست پرتاب توجه می‌شود.

۳- تمرینات ۱ و ۲ (بالا) با حمل توپ تکرار می‌شود.

۴- تمرین سه گام با درجا قرار دادن توپ برای پرتاب. به این معنا که در گام اول توپ با دو دست در داخل سینه محافظت می‌شود. در گام دوم حرکت خود را به سمت بالای شانه شروع می‌کند (دست چپ در طول مسیر، تا جایی که مانع چرخش بدن شود، توپ را همراهی می‌کند) و در گام سوم توپ در دست پرتاب و در محل مناسب برای انجام عمل پرتاب قرار می‌گیرد. البته، در مواردی

که آماده سازی توپ روی یک حرکت دورانی با یک دست انجام می شود روی گام اول توپ با دو دست در داخل سینه است، در گام دوم حرکت دورانی دست پرتاب شروع می شود و در گام سوم توپ برای پرتاب در محل قرار دارد.

۵- قرار گرفتن در مقابل دیوار، هر نفر یک توپ، تمرین ۴ (بالا) را با پرتاب توپ به دیوار انجام می دهد. پس از پرتاب صحیح، توپ از دیوار دریافت می شود و حرکت از نو به تعداد مورد نیاز تکرار می گردد.

۶- افراد به صورت انفرادی در زمین متفرق می شوند و بدون توپ حرکت صحیح سه گام را با اضافه کردن آهنگ حرکت به آن انجام می دهند. در این تمرین، افراد گام اول را بلند و طولانی و دو گام بعدی را کوتاه و سریع برمی دارند. خم کردن زانوی گام های دوم و سوم برای پایین آوردن مرکز ثقل بدن و همچنین انقباض فیزی عضلات درگیر مورد توجه ویژه قرار می گیرد.

۷- برگشتن در مقابل دیوار و اجرای حرکت سه گام با پرتاب توپ به دیوار. در این تمرین باید به چرخش شانه ها به سمت دست پرتاب توجه شود.

۸- افراد در دو صف به فاصله ۴ تا ۵ متر روبه روی یکدیگر قرار می گیرند. توپ در دست نفر اول یک صف است. این فرد سه گام صحیح را برمی دارد و در حالت و وضعیت صحیح بدن، شانه و دست پرتاب توپ را برای نفر اول صف روبه رو می فرستد و خود به انتهای صف خود می رود. در تمرین، فرد می تواند به انتهای صف روبه رو نیز برود.

۹- در این تمرین، فرض بر این است که بازیکن راست دست، توپ را روی پای چپ (پای نامناسب برای سه گام) دریافت کرده است. در این حالت باید قدم ها را به صورت راست، راست (لی کردن) و چپ بردارد تا به حالت صحیح پرتاب برسد. در این تمرین، افراد بدون توپ روی زمین پخش می شوند و طبق توضیحات مدرس به صورت پای چپ جلو و پای راست عقب می ایستند. سپس، با شروع با پای راست و شمارش تعداد گام ها در ذهن، ابتدا پای راست، سپس لی روی پای راست و بالاخره گذاردن پای چپ در جلو انجام می دهند تا الگوی حرکتی آن را در ذهن مستحکم کنند.

۱۰- تمرین شماره ۹ (بالا) با حمل توپ تکرار می شود. در این تمرین نیز در گام اول (پای راست) توپ با دو دست در داخل سینه حفظ شده است. در گام دوم (لی روی پای راست) توپ به طرف شانه پرتاب می آید و بالاخره در گام سوم (پای چپ) برای پرتاب آماده می شود. در این تمرین عمل پرتاب صورت می گیرد تا حرکت صحیح برای بازیکن ها مفهوم گردد.

افراد به جلوی دیوار منتقل می شوند و حرکت را به طور کامل با پرتاب توپ تمرین می کنند. در این تمرین باید به چرخش شانه ها به سمت دست پرتاب توجه شود.

۱۱- برای تمرین سه گام به صورت قیچی جانبی (رد شدن از دفاع مستقیم)، افراد روی زمین به طور انفرادی پراکنده می شوند و توپ را به جای یک دفاع فرضی در یک متری در جلوی خود روی زمین می گذارند. در این موقعیت، طبق توضیحات مدرس در جلوی دفاع فرضی (توپ) پای چپ خود را به سمت چپ تغییر مکان می دهند، سپس پای راست را از پشت آن به صورت قیچی رد می کنند و بالاخره پای چپ به فاصله دورتر به سمت چپ می رود تا فرد به اندازه کافی برای شوت از دفاع دور شده باشد. این تمرین به تعداد لازم تکرار می شود تا بازیکن الگوی صحیح حرکتی لازم را به دست آورد.

۱۲- تکرار تمرین شماره ۱۱ (بالا)، با استفاده از توپ (برای تنظیم گام ها با حرکت توپ). در این حرکت نیز روی گام اول، توپ با دو دست در داخل سینه محافظت می شود. روی گام دوم، حرکت توپ به سمت بالای شانه پرتاب شروع می شود و در گام سوم توپ برای پرتاب روی شانه پرتاب آماده است. در این حرکت، یک فشار بیشتر روی پای چپ باعث خواهد شد تا پای راست راحت تر از پشت رد شود و ضمناً در فاصله دورتر به سمت چپ گذارده شود.

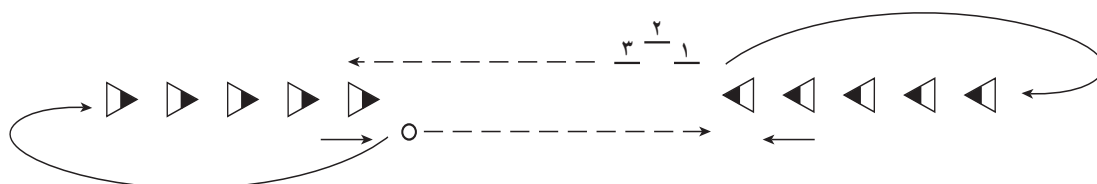
۱۳- افراد، تمرین شماره ۱۲ (بالا) را، در حالی که رو به دیوار ایستاده اند یا در حدود چهار متری افراد دیگر در صف مقابل، با پرتاب واقعی توپ تمرین می کنند.

۱۴- همه تمرینات بالا، در یک مرحله پیشرفته‌تر؛ فرد می‌تواند در حالی که درجا در حال دویدن آرام است، شروع کند و انجام دهد. در این حالت، خود فرد برای لحظه شروع تمرین تصمیم می‌گیرد و اقدام می‌کند.

۱۵- تکرار تمرین ۱۴ (بالا)، در حالی که فرد روی پای مناسب سه گام را آغاز می‌کند.

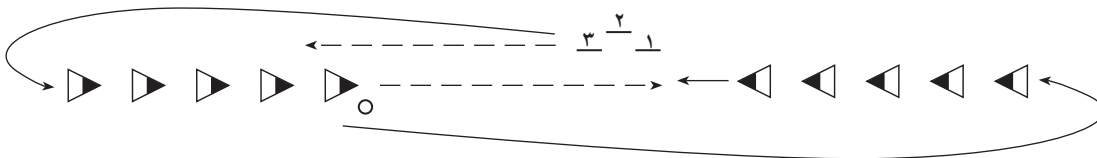
۱۶- تکرار تمرین ۱۵ (بالا)، در حالی که فرد روی پای نامناسب سه گام را آغاز می‌کند.

۱۷- تکرار همه تمرینات بالا، در یک مرحله پیشرفته‌تر؛ پس از دریافت پاس از نفر اول صف مقابل، فردی که پاس داده و همچنین فردی که حرکت را انجام داده است هر دو به انتهای صف خود یا صف مقابل می‌روند (شکل ۷-۱۲). در این تمرین، فردی که حرکت را انجام می‌دهد توپ را در حالت ساکن دریافت می‌کند.



شکل ۷-۱۲- تمرین دریافت در حالت ایستاده، سه‌گام و پاس

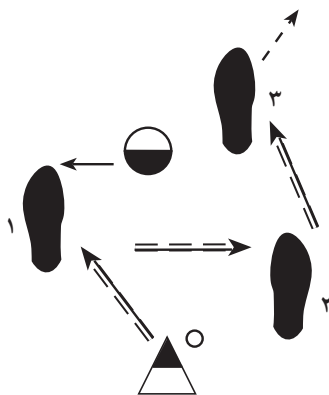
۱۸- انجام تمرین ۱۷ (بالا)، با این تفاوت که فرد به صورت راه رفتن، از اول صف خود راه می‌افتد و توپ را در حرکت دریافت می‌کند (روی پای مناسب یا پای نامناسب). سپس، سعی می‌کند سه گام خود را مناسب با پای که توپ را روی آن دریافت کرده است بردارد و توپ خود را به نفر روبه‌رو پاس دهد. در این تمرین مدرس سعی می‌کند افراد، روی هر دو پا توپ را دریافت کنند و سه گام صحیح را بعد از آن بردارند (در همه این تمرینات به نحوه پرتاب توجه نمی‌شود و فقط سه گام، هدف اصلی است). در این تمرین افراد صف‌های خود را عوض می‌کنند (شکل ۷-۱۳).



شکل ۷-۱۳- تمرین دریافت در حالت حرکت، سه‌گام و پاس

تمرینات سه‌گام برای گول بدن

۱۹- برای استفاده از سه‌گام به منظور گول زدن دفاع، افراد در گروه‌های دو نفره، یکی مهاجم و دیگری دفاع در سطح زمین هندبال پخش می‌شوند. دارنده توپ، در فاصله حدود یک متری دفاع، اولین گام را با چپ به سمت چپ برمی‌دارد. (۱) دفاع، طبق قرار قبلی با او حرکت می‌کند. با به هم خوردن تعادل دفاع به سمت چپ، دارنده توپ با فشار روی پای چپ به سرعت، در یک حرکت گول زننده، به روی پای راست برمی‌گردد، (۲) پای چپ را از دفاع رد می‌کند (۳) و حرکت پرتاب را با توپ نشان می‌دهد. در این تمرین، برگشت به روی پای راست و گذاردن پای تکیه (چپ) در جلو با سرعت و به صورت پرشی در سطح زمین انجام می‌شود (شکل ۷-۱۴).



شکل ۷-۱۴- تمرین سه‌گام برای گول
در افراد راست دست با شروع از پای چپ

۲- در تمرین بعدی دارنده توپ، حرکت به چپ را با بدن نشان می‌دهد ولی گامی بر نمی‌دارد. با برهم خوردن تعادل دفاع به سمت چپ، اولین گام را با پای راست به راست برمی‌دارد و روی همان پا، یک لی به سمت راست برمی‌دارد تا از دفاع دورتر شود. سپس، پای چپ را از دفاع رد می‌کند و روی زمین می‌گذارد و عمل شوت را نشان می‌دهد (شکل ۷-۱۵).

توضیح: برای افراد چپ دست این تمرینات در جهت معکوس انجام می‌شود.

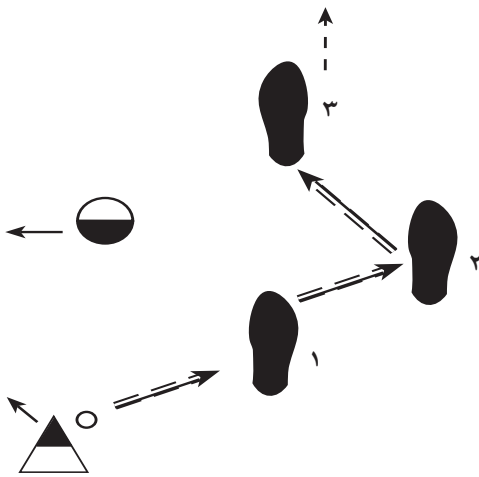
جفت زدن به نشانه یک گام: می‌دانیم اگر جفت پا به طور هم‌زمان جابه‌جا شود، یعنی داور صدای یک برخورد را با زمین بشنود، این جابه‌جایی دو پا به طور هم‌زمان از نظر مقررات بازی فقط یک گام به حساب می‌آید. از این رو بازیکن می‌تواند بعد از آن از دو گام دیگر نیز استفاده کند. بازیکنان ورزیده از این مقررات برای گول زدن حریف، با استفاده از سه گام، استفاده می‌کنند.

معمولاً بازیکنان راست دست جفت را به چپ می‌زنند و دو گام بعدی را به راست برمی‌دارند (بازیکنان چپ دست به طور معکوس عمل می‌کنند). عمل جفت زدن، مانند گام اول سه گام، نقش گول زدن حریف و برهم زدن تعادل دفاعی او در جهت خلاف حرکت بعدی مهاجم را دارد. در اینجا نیز، حرکت جفت زدن مانند گام اول سه گام، اگر سرعت زیاد و حالت گول زندگی نداشته باشد مؤثر نخواهد بود. چند تمرین مناسب دیگر در زیر ارائه می‌شود:

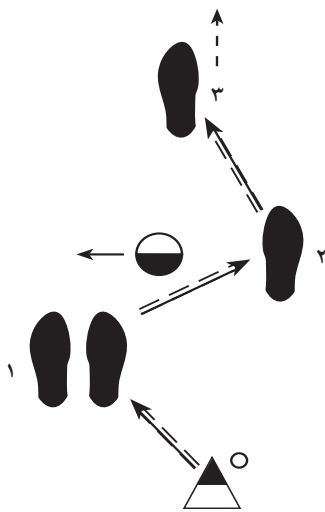
۱- افراد در زمین پخش می‌شوند و هر نفر توپ خود را در فاصله یک متری خود به نشانه مدافع فرضی روی زمین قرار می‌دهد و افراد راست دست جفت خود را به چپ می‌زنند و سپس از سمت راست توپ عبور می‌کنند.

۲- تکرار تمرین شماره ۱ (بالا) با استفاده از یار دفاعی. در این تمرین، دفاع طبق قرار قبلی، به سمت گول مهاجم (حرکت جفت پا) متمایل می‌شود (شکل ۷-۱۶).

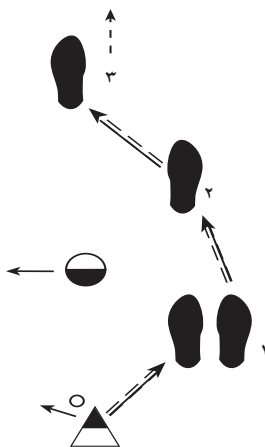
۳- تکرار تمرین شماره ۲ (بالا) با این تفاوت که دارنده توپ، تنها با حرکت بدن، گول رفتن به چپ را به مدافع نشان می‌دهد. با برهم خوردن تعادل مدافع به سمت چپ، دارنده توپ، جفت خود را به راست می‌زند و با دو گام بعدی روی پاهای راست و چپ از مدافع، به سمت دروازه دور می‌شود و حرکت پرتاب را نشان می‌دهد (شکل ۷-۱۷).



شکل ۷-۱۵- تمرین سه گام برای گول در افراد راست دست با شروع از پای راست



شکل ۷-۱۶- گول با جفت زدن برای افراد راست دست با شروع از سمت چپ

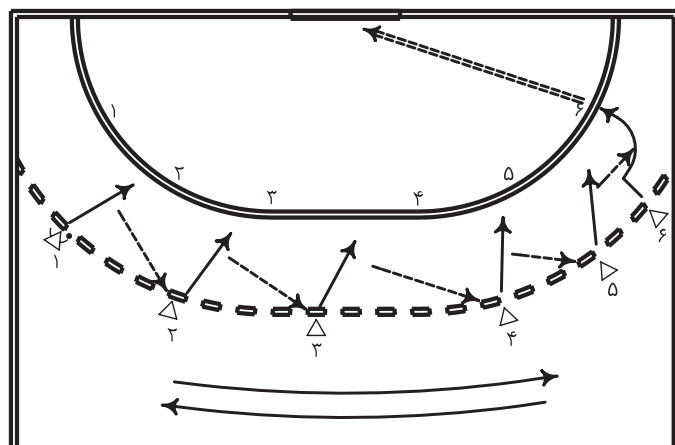


شکل ۷-۱۷- گول با جفت زدن برای افراد راست دست با شروع از سمت راست

چند آرایش ساده تیمی در حمله

به نسبت موقعیت بازی و شکل و روش دفاعی، بازیکنان در حال حمله انواع گوناگونی از حالت‌ها و روش‌ها را به کار می‌گیرند که نمونه‌های بسیار متداول آنها به شرح زیر است:

۱- **حمله خطی یا زنجیری:** در این نوع حمله، همه افراد روی یک خط، در اطراف محوطه ۹ متر دروازه تیم مقابل جای‌گیری می‌کنند (فاصله همه بازیکنان از خط ۹ متر یک مقدار مساوی است). هدف از این نوع جای‌گیری گردش توپ به شیوه‌ای است که سرانجام، موقعیت شوت برای یکی از بازیکنان گوش که در زاویه‌های راست و چپ زمین قرار دارند، به وجود آید (شکل ۷-۱۸).



شکل ۷-۱۸- حمله خطی (شش - صفر)

۲- **حمله با استفاده از یک پاس‌دهنده در داخل محوطه ۹ متر:** در این نوع حمله یکی از بازیکنان وارد محوطه ۹ متری می‌شود و به گونه‌ای قرار می‌گیرد که روی او به طرف بازیکنان خودی (پشت به دروازه) قرار گیرد و بتواند در این حالت افراد شوت‌زن یا بازیکنان بغل راست و چپ را که برای دریافت پاس و شوت به داخل محوطه ۹ متر هجوم می‌آورند ببیند و در صورت در اختیار داشتن توپ، به آنان پاس دهد. در واقع می‌توان نتیجه گرفت که وظیفه اساسی این بازیکن پاس دادن است، اما در صورت پیش آمدن فرصت، او نیز باید شوت‌زن ماهر باشد تا خطر از همه طرف برای تیم مدافع وجود داشته باشد (شکل ۷-۱۸).

شوت‌های مستقیم که از فضا زده می‌شوند

شوت پرشی از بالا: در این شوت که ترکیبی از دویدن، پریدن و پرتاب کردن است تنوع زیادی از سرعت، مهارت و ابتکار را می‌توان ارائه داد:

شوت پرشی از بالا روش بسیار خوبی برای اجرای شوت‌های مستقیم از بالای دست دفاع است (شکل ۷-۱۹).



شکل ۷-۱۹- نواحی باز دفاع در

شوت پرشی از بالا

در شوت پرشی، دورخیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، زیرا بازیکن باید نیروی لازم را نه تنها برای شوت، بلکه برای پرش نیز به دست آورد. بنابراین، چنانچه میزان فاصله از دفاع اجازه دهد، باید برای دورخیز از سه گام استفاده شود.

برای انجام این دورخیز، بازیکن از حالت ایستاده، پای سه گام را با پای چپ شروع می‌کند (بازیکن راست دست) و در گام دوم، بازیکن آماده می‌شود تا سرعت افقی خود را به سرعت عمودی تبدیل کند.

حرکت دست‌ها و پرتاب زانوی آزاد (راست) به طرف بالا و بیرون، به افزایش ارتفاع پرش کمک می‌کند. به طور هم‌زمان با پرش، بازیکن توپ را با بردن آن به بالای شانه روی یک مسیر مستقیم و یا قوسی (به بحث‌های گذشته مراجعه شود) با دست پرتاب، آماده شوت می‌شود (الف). با رفتن دست به بالا، بالاتنه نیز به طرف بیرون می‌چرخد و به این صورت بازیکن در حالت کشیدگی عضلانی قبل از شوت قرار می‌گیرد.

دست پرتاب، در حالیکه میچ به طرف بیرون و دور از بدن چرخیده است، توپ را در بالای شانه به صورتی که ساعد با بازو، تقریباً زاویه قائمه تشکیل داده است، در اختیار دارد (ب).

چرخش کمر به سمت جلو، شانه را با خود در همان جهت می‌کشد و حرکت شلاقی، به ترتیب، آرنج و میچ برای پرتاب به دنبال آن اجرا می‌شود. حرکت خشک و قوی خم شدن بالاتنه به طرف جلو، سرعت و نیروی پرتاب را افزایش می‌دهد و در نهایت، پنجه‌ها توپ را به طرف دروازه ارسال می‌کنند (ج).

حرکت دست پرتاب به سمت جلو ادامه می‌یابد و بدن را در همان جهت همراه خود می‌کشد، پای تکیه یا پرش (چپ) برای حفظ تعادل به جلو می‌آید و برای تماس با زمین در لحظه فرود به طرف پایین می‌آید. در این زمان، پای چپ اولین تماس را با زمین می‌گیرد (بازیکن راست دست) سپس، بازیکن به تدریج با تمام کف پا زمین را لمس می‌کند. در همین زمان، بازیکن با خم کردن میچ پا، زانو و کمر مانند یک فنر، فشار برخورد با زمین را خنثی می‌کند (د).

در انتها، پای راست با زمین تماس پیدا می‌کند و ضمن کاهش فشار برخورد با زمین به حفظ تعادل بازیکن کمک می‌کند (شکل ۷-۲۰).



شکل ۷-۲۰- شوت پرشی با استفاده از سه گام

شوت پرشی از روی زمین از پهلو (طرف موافق دست پرتاب): چنانچه زنده شوت تشخیص دهد که نمی‌تواند از بالای دست دفاع، شوت را از روی زمین مانند قسمت ب در شکل ۷-۲۱ انجام دهد یکی از دو راه حل زیر را می‌تواند انتخاب کند:

الف) شوت پرشی از پهلو از طرف موافق دست پرتاب: تکنیک این شوت مشابه شوت از پهلو است که معمولاً توسط بازیکنان گوش چپ (بازیکن راست دست) انجام می‌شود. البته، تفاوت در این است که آن از روی زمین و این یکی روی پرش از فضا انجام می‌شود (الف و ب).

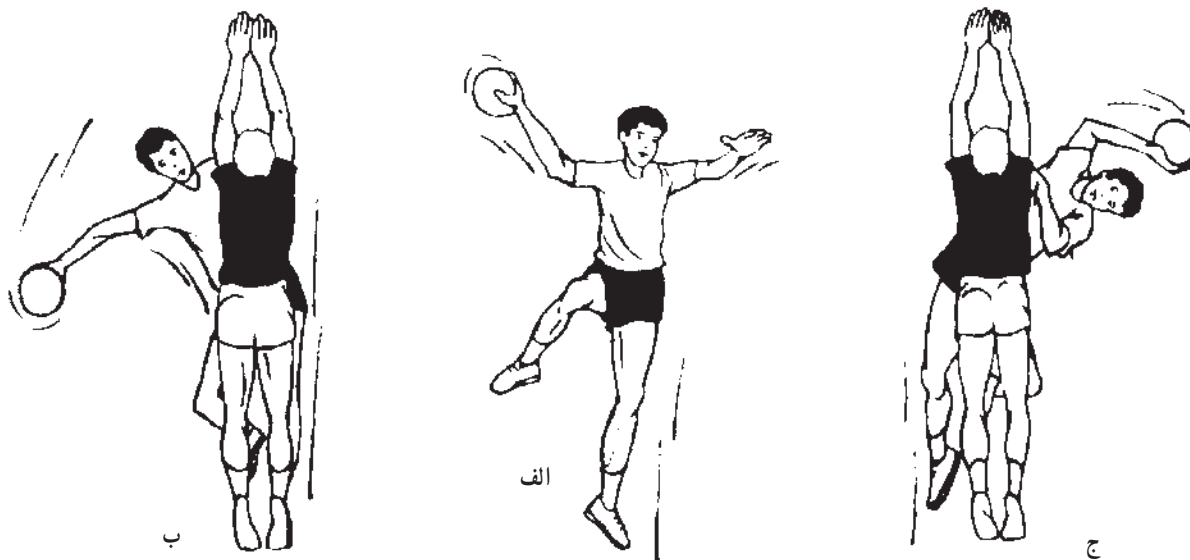
در لحظه‌ای که بازیکن دفاع، دو دست را برای سد کردن توپ بالا می‌آورد، بازیکن حمله، دست دارنده توپ را در همان سمت به طرف پایین تا حدود ارتفاع شانه یا آرنج به پایین تاب می‌دهد و توپ را از نزدیک سمت چپ بالاتنه دفاع شوت می‌کند (برای بازیکن راست دست). این شوت در زمانی که بدن در حال فرود است انجام می‌شود. از این رو، نیروی کمتری دارد. به منظور جبران این کمبود نیرو، ضربه و فشار میچ برای ارسال توپ از اهمیت بیشتری برخوردار است (ب).

پس از انجام شوت، مهاجم خیلی نزدیک دفاع فرود می‌آید. پس، توصیه می‌شود برای تعادل بیشتر، فرود روی دو پا صورت گیرد.

ب) شوت پرشی کج از طرف مخالف دست پرتاب: این نوع شوت همان شوت کج است که در فضا اجرا می‌شود. این شوت عمدتاً از سوی بازیکنان حمله عقب زمین که در طرف موافق دست پرتاب خود بازی می‌کنند (راست دست که در سمت راست زمین قرار دارد) اجرا می‌شود و هدف از آن گمراه کردن دفاع در سد توپ روی دست پرتاب حمله است (شوت در جهت مخالف دست پرتاب انجام می‌شود).

در مرحله آماده‌سازی، هنگامی که مهاجم به هوا پرش می‌کند (الف)، به جای حرکت به سمت بالا و جلو، تلاش می‌کند به طور جانبی (جهت دلخواه) نیز جابه‌جا شود.

به این ترتیب، مهاجم برای اجرای تکنیک شوت به اندازه کافی از مدافع فاصله پیدا می‌کند. در همان زمان، بارد کردن توپ از پشت سر و خم کردن کافی بالاتنه به سمت مخالف دست پرتاب، توپ را در موضع شوت و در طرف چپ سر خود قرار می‌دهد (ج). در این شوت که در لحظه پرتاب، با وجود این که بالاتنه خیلی کج شده، روی بازیکن حمله به‌طور کامل به سمت مسیر شوت (دروازه) است (به شکل ۷-۲۱ مراجعه شود). ضمناً، برای بازیکنان چپ دست، حرکت‌ها از سمت مخالف ولی با همین توضیحات انجام خواهند شد.



شکل ۷-۲۱- شوت پرشی کج با فریب کج به راست و به چپ

شوت‌های با پرش طولی: تکنیک شوت با پرش طول این فرصت را به مهاجم می‌دهد که از شعاع عمل دفاع دور شود و ضمناً تا نزدیک‌ترین فاصله خود را به دروازه حریف نزدیک کند. در این نوع شوت، بازیکن از پشت ۶ متر به هوا بلند می‌شود و به طرف جلو حرکت می‌کند و در فضای بالای محوطه دروازه، شوت خود را انجام می‌دهد. از این رو، با نزدیک شدن به دروازه، ضمن این که حرکات و جاگیری دروازه‌بان را بهتر می‌بیند، شوت او از دقت و نیروی بیشتری برخوردار می‌شود. این شوت را می‌توان از موفق‌ترین انواع آن به حساب آورد. برای اجرای شوت با پرش طول به شرح زیر عمل می‌شود:

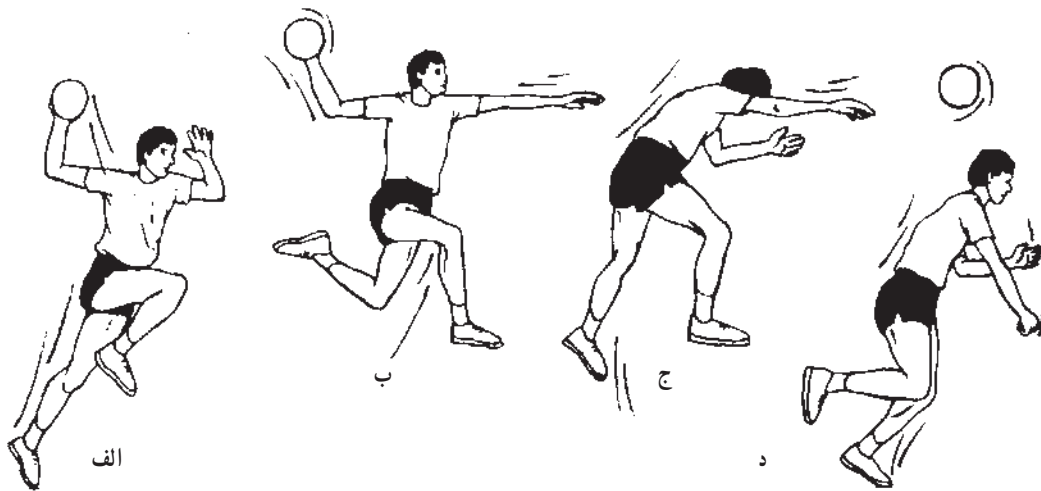
بازیکن می‌تواند به نسبت وضعیت لحظه قبل بازی، یا از حالت ایستاده یا در حالت دو، دورخیز خود را انجام دهد. بازیکن خط که پشت به دروازه دارد، با چرخیدن به سمت دروازه، و بازیکن عقب زمین روی ضد حمله با پرش به داخل، نیروی لازم را برای جهش و شوت، روی سرعتی که دارند به دست می‌آورند. آخرین گام، که در هر حال برای بازیکن راست دست روی پای چپ در پشت و نزدیک خط ۶ متر برداشته می‌شود، به نحوی بر زمین گذارده می‌شود که بازیکن با تکیه بر روی آن بتواند سرعت افقی خود را به طور روان به پرش عمودی تبدیل کند.

بازیکن، در حالی که توپ را با دو دست در حدود سینه محافظت می‌کند، روی پای چپ به طرف بالا و جلو روی یک زاویه حدود ۴۵ درجه پرش می‌کند و هم‌زمان شانه چپ کاملاً به طرف دروازه می‌چرخد تا عبور مهاجم از بین مدافعان راحت‌تر شود. ضمناً چرخش شانه چپ، آماده‌سازی توپ را برای شوت آسان‌تر خواهد ساخت. حرکت زانوی راست به بالا و جلو و پس از آن، بالا آمدن پای دیگر و حرکت جهشی دست پرتاب به طرف بالا به نیروی پرش و رسیدن بازیکن به ارتفاع بیشتر کمک خواهد کرد. در این پرش مهاجم سعی می‌کند تا آنجا که ممکن است از مدافعان، به طرف داخل محوطه دروازه دورتر شود و ضمن صعود، وضعیت مناسب برای شوت را به دست آورد (الف).

در وضعیت شوت، در حالی که مرتباً موضع‌گیری دروازه‌بان را زیر نظر دارد، با پاهایی که بالا آمده‌اند و بالاتنه‌ای که به بیرون چرخیده و شانه چپ در مسیر پرتاب قرار گرفته است بازیکن به طرف دروازه در فضا پیشروی می‌کند. در لحظه پرتاب توپ با دست قوی، بالای شانه و نزدیک سر به صورتی قرار داده شده است که بازیکن بتواند در هر لحظه اجرای گول کند (ب).

عمل پرتاب با ضربه پای راست به عقب و پایین که باعث می‌شود کمر در مسیر پرتاب قرار گیرد شروع می‌شود. حرکت کمر به جلو، شانه راست را با خود به همراه می‌کشد و بعد از آن حرکت شلاقی آرنج و مچ انجام می‌شود و در نهایت، فشار پنجه‌ها با یک حرکت خشک و کوتاه مچ، توپ را به سمت دروازه می‌فرستد. در این وضعیت، اغلب بازیکن‌ها توپ را به صورت قوسی به پشت دروازه‌بان داخل دروازه می‌اندازند (ج)، (شکل ۷-۲۲).

پس از این که شوت انجام گردید، بازیکن باید برای فرود آماده شود تا با دروازه‌بان برخورد نکند. پای پرش به طرف زمین دراز می‌شود و با تمام پنجه و قسمت بعد از آن با زمین تماس پیدا می‌کند. بعد از آن، همه کف پا به تدریج به زمین می‌رسد و با خم شدن مچ پا و زانو به صورت فنر ضربه برخورد با زمین گرفته می‌شود. سرعت افقی بعد از فرود باعث می‌شود بدن به طرف جلو کشیده شود. در این وضعیت، پای عقب (راست) به جلو می‌آید و بر زمین تکیه می‌کند و تدریجاً روی یک یا دو گام کوچک بعدی، بازیکن متوقف می‌شود (د).



شکل ۷-۲۲- شوت با پرش طولی به داخل محوطه دروازه

چند تمرین برای شوت‌ها

اکثر تمرینات پاس، با تغییرات جزئی در ساختار، برای شوت نیز قابل استفاده هستند، زیرا فقط هدف و محل پرتاب متفاوت می‌شود.

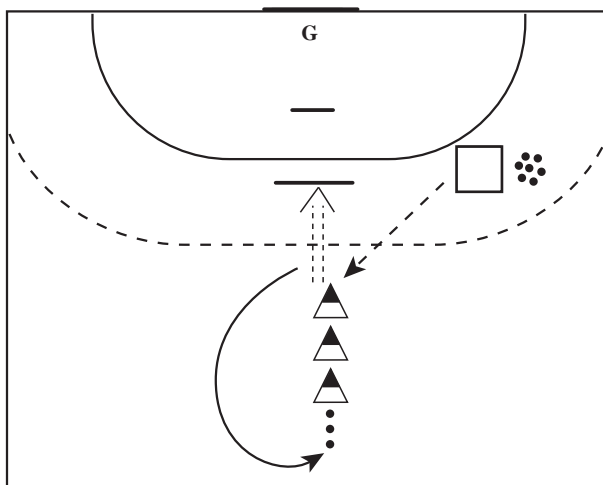
چنانچه از ویژگی‌های مهم شوت یکی دقت و دیگری شدت و سرعت آن را در نظر بگیریم تمرینات می‌توانند حول این دو محور متمرکز شوند. برای نشانه‌گیری (دقت) می‌توان شکل دروازه را در مکانی مناسب ترسیم نمود و نقاط حساس دروازه را که امکان گل شدن در آنها بیشتر است روی آن مشخص کرد (شکل ۷-۲۳) و از افراد خواست تا از زوایای متفاوت روبه‌روی دروازه و از فاصله‌های مختلف به این نقاط شوت کنند. البته برقراری یک نظام امتیازدهی به شوت‌های موفق انگیزه کار را تقویت خواهد کرد.



شکل ۷-۲۳- یکی از انواع تقسیم‌بندی نقاط دروازه

برای دسترسی به محور دوم (شدت و سرعت)، علاوه بر تکنیک صحیح پرتاب که برای پاس‌ها نیز معتبر است، استفاده از سه گام و در مراحل بعدی، سه گام و پرش باید به تمرینات اضافه شوند. ایجاد هماهنگی در دریافت، سه گام، پرش و شوت، راهی طولانی و دقیق است که بعضی از بازیکنان سریع‌تر به آن می‌رسند. اینها بازیکنان موفق هندبال خواهند شد.

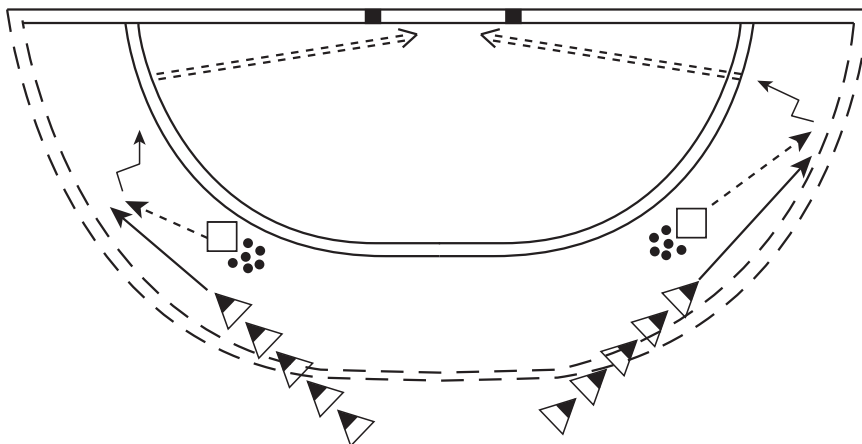
تمرین ۱- افراد در یک صف رو به دروازه پشت خط ۹ متر می ایستند و یک نفر پاس دهنده ثابت در فاصله حدود ۵ متر در سمت راست یا چپ صف قرار می گیرد (شکل ۷-۲۴).



شکل ۷-۲۴- سازماندهی تمرین ۱ برای شوت

در این تمرین افراد توپ را از پاس دهنده ثابت دریافت می کنند (ساکن یا در حال حرکت آهسته یا دویدن) و به دروازه شوت می کنند (ساکن، یا پس از برداشتن سه گام). در مراحل بعدی دریبل را می توان به آن افزود.

تمرین ۲- برای تمرین روی شوت از سمت راست زمین، همانند صف مانند شکل زیر، به گونه ای در زمین قرار می گیرد که نفر اول صف پس از دریافت پاس از پاس دهنده ثابت، در زاویه راست زمین قرار گیرد و از آنجا پس از سه گام (مثلاً چپ، راست و چپ) به دروازه شوت کند. البته برای چپ دستها تمرین در سمت چپ زمین انجام می شود (شکل ۷-۲۵).



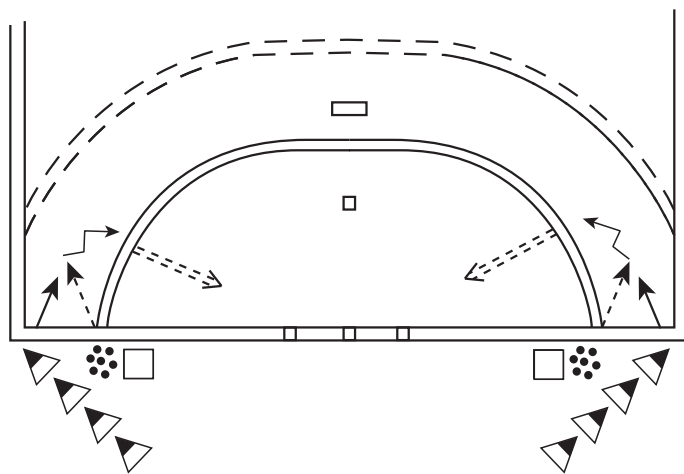
شکل ۷-۲۵- نحوه استقرار در تمرین ۲ برای شوت

تمرین ۳- برای تمرین شوت با دست راست از سمت چپ نحوه قرار گرفتن به گونه ای است که پس از برداشتن سه گام، فرد شوت کننده به نقطه ای برسد که مطابق با هدف تمرین باشد.

این تمرین برای چپ دستها از سمت دیگر زمین اجرا می شود. به هنگام تمرین، هرگاه گیرنده پاس در حال حرکت باشد چنانچه توپ را روی پای نامناسب (برای راست دستها پای چپ و بالعکس) دریافت کند، قبل از شوت فقط دو گام باید بردارد تا پای موافق

دست در حال شوت همچون تکیه‌گاهی در عقب قرار گیرد. همچنین، برای انجام دادن تمرین بالا می‌توان همانند شکل ۷-۲۶ نیز در زمین جای گرفت.

یادآوری: چنانچه بازیکن راست دست توپ را روی پای چپ (پای نامناسب) دریافت کند، می‌تواند از فن سه‌گام - که به صورت پای راست، لی روی پای راست و پای چپ انجام می‌شود - استفاده کند. با این ترتیب، سه‌گام در این حالت عبارت خواهد شد از: راست، راست، چپ و سپس شوت یا پاس.



شکل ۷-۲۶ - تمرین برای شوت‌های کنار زمین

❑ واژه‌نامه

شوت: یک پرتاب مستقیم به دروازه، به روش‌ها و موقعیت‌های متفاوت توسط یک مهاجم با هدف گل کردن و کسب امتیاز است.

شوت ثابت: انواع شوت است که مهاجم در حال استقرار روی زمین آنها را به طرف دروازه می‌فرستد.

شوت در فضا: انواع شوت است که زنده آن در حالی که در فضا قرار دارد توپ را به طرف دروازه می‌فرستد.

شوت از زاویه باز: شوتی است که از طرف دست قوی پرتاب کننده از گوشه زمین به طرف دروازه فرستاده می‌شود (مثلاً چپ دست از زاویه راست زمین).

شوت از زاویه بسته: شوتی است که از طرف دست ضعیف پرتاب کننده به سمت دروازه فرستاده می‌شود (مثلاً بازیکن چپ دست که از زاویه چپ زمین شوت می‌کند).

زاویه شوت: زاویه‌ای است که زنده شوت توپ را به سمت دروازه می‌فرستد، مثلاً شوت از جلوی دروازه بزرگترین زاویه را دارد.

شوت‌های منطقه نزدیک: شوت‌هایی است که از نزدیک خط ۶ متر به دروازه زده می‌شوند.

شوت‌های منطقه دور: شوت‌هایی است که از حدود پشت خط ۹ متر به دروازه زده می‌شوند.

شوت از بالا: شوت‌هایی هستند که از بالای سر، از روی زمین و یا در فضا، به دروازه زده می‌شوند.

شوت از پایین: شوت‌هایی هستند که از کمر به پایین توسط مهاجم به دروازه زده می‌شوند.

شوت در حرکت: شوت‌هایی هستند که در حرکت (مثلاً بعد از سه‌گام یا شش‌گام) به دروازه زده می‌شوند.
شوت کج: شوتی است که با فریب مدافع به‌جای مثلاً راست بدن او، از سمت چپ اوزده می‌شود.
سه‌گام: گام‌های قانونی است که دارنده توپ می‌تواند آن را حمل کند.
شش‌گام یا دبل سه‌گام: اجرای دوبار حرکت سه‌گام است که در بین آنها یک مرتبه توپ به زمین خورده باشد.



به سوالات زیر پاسخ دهید و موارد عملی آنها را نیز بر حسب مورد اجرا کنید:

- ۱- انواع مناطق شوت را که در مقابل دروازه قرار دارند، شرح دهید.
- ۲- تکنیک سه‌گام و کاربردهای آن را شرح دهید.
- ۳- انواع شوت مستقیم از روی زمین را نام ببرید و اجرا کنید.
- ۴- شوت‌های موافق دست پرتاب و مخالف دست پرتاب را در فضا شرح دهید و اجرا کنید.
- ۵- شوت پرشی همراه با سه‌گام را شرح دهید و به‌طور عملی اجرا کنید.
- ۶- شوت با پرش طولی چه ویژگی‌هایی دارد، به‌چه‌منظور انجام می‌شود و چگونه به اجرا در می‌آید؟
- ۷- نقاط ضعف دفاع در هر یک از شوت‌ها را شرح دهید و به‌طور عملی نشان دهید.
- ۸- دو تمرین برای شوت را سازماندهی و اجرا کنید.
- ۹- اصول پایه شوت و اصول پایه پاس را با یکدیگر مقایسه کنید.
 - ۰- زاویه‌های شوت چه هستند و چگونه تغییر می‌کنند؟
 - ۱- دو دسته‌ای که همه شوت‌ها در آنها طبقه‌بندی می‌شوند، چه نام دارند؟