

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# هندبال (۱)

رشته تربیت بدنی  
گروه تحصیلی علوم ورزشی  
زمینه خدمات  
شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای  
شماره درس ۴۴۶۹

۷۹۶	امیرتاش، علی محمد
هـ ۸۱۸ الف	هندبال (۱) / مؤلف: علی محمد امیرتاش. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی
۱۳۹۵	ایران، ۱۳۹۵.
	۱۵۵ ص: مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۹)
	متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های
	درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت
	آموزش و پرورش.
	۱. هندبال. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و
	پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز :

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی  
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

tvoccd@roshd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.medu.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

این کتاب در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ در ۲۲ استان کشور براساس نتایج استخراج شده از پرسش‌نامه‌ها و  
کتاب‌های حاشیه‌نویسی شده هنرآموزان و نیز نتایج استخراج شده از پرسش‌نامه‌های هرجویان، کمیسیون تخصصی  
رشته تربیت بدنی به همراه مؤلف، کتاب مذکور مورد بررسی و تجدیدنظر قرار گرفت.

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : هندبال (۱) - ۴۸۴

مؤلف : علی محمد امیرتاش

اعضای کمیسیون تخصصی : خبیری، علی شاه‌محمدی، حمیده نظری تاج‌آبادی، فریبا حسین‌آبادی و معصومه سلطان رضوانفر

ویراستار ادبی : حسین داوودی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : لیدا نیک‌روش

رسم : فاطمه رئیسیان فیروزآباد

طراح جلد : طاهره حسن‌زاده

صفحه‌آرا : سمیه قنبری

حروفچین : سیده فاطمه محسنی

مصحح : الهه مقدم، فاطمه میررضایی

امور آماده‌سازی خبر : صمد اصولی‌هلان

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی، فاطمه رئیسیان فیروزآباد

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ هفتم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.



در همه ابعاد انسانی ورزش کنید.

امام خمینی (ره)

سخنی با هنرآموزان

سخنی با هنرجویان

مقدمه

## بخش یکم - مبانی هندبال

فصل ۱ : معرفی هندبال .....	۲
تاریخچه هندبال .....	۴
آسیب‌های ورزشی و نکات ایمنی در هندبال .....	۵
شکل‌ها و علائم متداول در متون هندبال .....	۷
واژه‌نامه .....	۹
خودآزمایی .....	۱۱
فصل ۲ : قوانین مقدماتی بازی .....	۱۲
قوانین بازی .....	۱۳
واژه‌نامه .....	۱۹
خودآزمایی .....	۲۰
فصل ۳ : گرم کردن و آشنایی با توپ .....	۲۱
تمرینات آشنایی با توپ .....	۲۲
تمرینات برای گرم کردن .....	۲۲
گرم کردن و برگشت به حالت اولیه .....	۲۵
واژه‌نامه .....	۲۶
خودآزمایی .....	۲۶

## بخش دوم - فنون انفرادی هندبال

فصل ۴ : دریافت توپ .....	۲۸
دریافت توپ .....	۲۹
انواع دریافت .....	۲۹
دریافت توپ از طرفین .....	۳۰
دریافت توپ در حال حرکت .....	۳۱
دریافت توپ در حال دویدن .....	۳۱
دریافت توپ در حال پرش .....	۳۲
نحوه نگاه داشتن توپ در دست .....	۳۲
تمرینات دریافت .....	۳۳
واژه‌نامه .....	۳۵
خود آزمایی .....	۳۵

فصل ۵ : پاس دادن توپ .....	۳۶
عوامل مؤثر در پاس .....	۳۷
پاس از پایین با یک دست .....	۳۸
پاس مچی .....	۳۹
پاس از پشت .....	۳۹
پاس پرشی .....	۴۰
پاس دو دستی از داخل سینه .....	۴۰
پاس زمینی .....	۴۱
تمرینات .....	۴۲
واژه‌نامه .....	۴۶
خود آزمایی .....	۴۶

فصل ۶ : دریبل کردن .....	۴۷
تعریف دریبل و انواع آن .....	۴۸
انواع دریبل .....	۴۹
دریبل در حالت ایستاده پایه .....	۴۹
دریبل در حال حرکت .....	۵۰
تمرینات دریبل .....	۵۲
واژه‌نامه .....	۵۴

خودآزمایی .....	۵۴
-----------------	----

## فصل ۷: شوت و انواع آن ..... ۵۵

مقدمه .....	۵۶
شوت‌های منطقه دور .....	۵۷
شوت کج از سمت مخالف دست پرتاپ .....	۵۹
تکنیک سه گام .....	۶۱
تمرینات سه گام .....	۶۳
چند آرایش ساده تیمی در حمله .....	۶۷
چند تمرین برای شوت‌ها .....	۷۱
واژه‌نامه .....	۷۳
خودآزمایی .....	۷۴

## بخش سوم - فنون گروهی و تیمی

## فصل ۸: فنون مقدماتی دفاعی ..... ۷۶

تکنیک‌های انفرادی در دفاع .....	۷۷
برخورد و درگیری بدنی با مهاجم .....	۸۰
سد کردن دفاعی توپ .....	۸۲
تاکتیک‌های انفرادی در دفاع .....	۸۵
چند نکته مهم در تاکتیک‌های دفاع انفرادی .....	۹۰
چند آرایش ساده تیمی در دفاع .....	۹۰
واژه‌نامه .....	۹۳
خودآزمایی .....	۹۴

## فصل ۹: فنون مقدماتی حمله ..... ۹۵

حالت انفرادی پایه در حمله .....	۹۶
حرکت‌های انفرادی پایه در حمله .....	۹۶
تمرینات برای حرکت‌های پایه تهاجمی .....	۹۹
تاکتیک‌های انفرادی در حمله .....	۱۰۱
تمرینات گول .....	۱۰۴
تمرینات برای سد تهاجمی .....	۱۰۷

۱۰۹	چند آرایش ساده تیمی در حمله
۱۱۱	واژه‌نامه
۱۱۲	خودآزمایی

## فصل ۱۰ : مقدمات بازی هندبال

۱۱۳	کلیاتی درباره بازی‌های آمادگی
۱۱۴	بازی هندبال در تیم‌های مبتدی
۱۱۶	ترکیب و آرایش تیم
۱۱۶	دفاع در تیم‌های مبتدی
۱۱۸	حمله در تیم‌های مبتدی
۱۲۱	واژه‌نامه
۱۲۳	خودآزمایی

## فصل ۱۱ : تاکتیک‌های گروهی و تیمی

۱۲۵	نقش بازیکن خط زن در تعامل با سایر افراد تیم
۱۲۶	ضد حمله یک نفره
۱۲۹	پیش بردن توپ و شوت به دروازه
۱۳۴	واژه‌نامه
۱۳۷	خودآزمایی

## فصل ۱۲ : دروازه بان

۱۳۹	وضعیت دفاعی پایه دروازه بان
۱۴۰	حرکت‌های پایه دروازه بان
۱۴۱	شوت‌گیری دروازه بان
۱۴۲	تمرینات دروازه بانی
۱۴۶	واژه‌نامه
۱۴۷	خودآزمایی
۱۴۸	ارزشیابی بازیکنان

## فهرست منابع

کتاب هندبال حاضر که برای تدریس در اختیار شما قرار می‌گیرد یک منبع آموزشی است و با ورزش قهرمانی و مسابقات باشگاهی و ملی فاصله دارد. به‌طوری که اطلاع دارید، کتاب‌های اولیه‌ای که حدود دوازده سال پیش برای تدریس هندبال در هنرستان‌های تربیت‌بدنی (مدارس تربیت بدنی) نوشته و چندین سال نیز تجدید چاپ شدند کتاب‌هایی تخصصی روی تکنیک‌ها و تاکتیک‌های انفرادی در حمله و دفاع بودند.

هدف این بود که در جلد‌های بعدی مطالب مربوط به فنون گروهی و تیمی محتوای این کتاب‌های اولیه را کامل کنند که این پروژه در دستور کار دفتر برنامه ریزی و تألیف وزارت آموزش و پرورش برای این مقطع تحصیلی قرار نگرفت. لذا با احساس نقص و کمبودهای کتاب هندبال ۱ به عنوان تنها کتاب درسی هندبال از فرصت تشکیل دوره آموزش ضمن خدمت معلمان هندبال در شهریور ۱۳۸۵ و متعاقب آن فرآیند اعتباربخشی سال تحصیلی ۹۰-۸۹ برای تکمیل آن استفاده شد و با همکاری شرکت کنندگان در آن دوره با استفاده از سایر کتاب‌های نگارنده، یک بخش دیگر به نام «فنون گروهی و تیمی» به کتاب هندبال ۱ اضافه گردید تا مجموعه جامع‌تری برای تدریس در اختیار معلمان هندبال قرار گیرد. با این ترتیب، کتاب هندبال ۱ که بعداً «هندبال» نامیده شد، در شکل جدید خود حاوی سه بخش مبانی هندبال، فنون انفرادی، و فنون گروهی و تیمی می‌باشد. بخش اول مشتمل بر سه فصل مبانی و معرفی هندبال، قوانین بازی و تکنیک‌های ساده گرم کردن بدن و آشنایی با توپ هندبال است. در بخش دوم چهار فصل دریافت توپ، پاس دادن، دریبل کردن و شوت وجود دارد. بالاخره در بخش سوم پنج فصل مقدمات دفاع، مقدمات حمله، مقدمات بازی، تاکتیک‌های گروهی و تیمی و دروازه‌بان مطرح شده‌اند. در پایان، پیشنهاداتی برای نحوه ارزشیابی در درس هندبال دانش‌آموزان ارائه گردیده تا مورد استفاده معلمان این درس قرار گیرند.

بدیهی است که مطالب ارائه شده همه آنچه را که در هندبال گفتنی است دربر ندارد و می‌توان درباره هر یک از فصول یادشده یک کتاب مستقل به رشته تحریر درآورد. ظرفیت‌های زمانی هندبال به عنوان یکی از دروس رشته تربیت‌بدنی دوره‌های فنی و حرفه‌ای ابعاد محتوای کتاب حاضر را تعیین کرده‌اند.

از نظر سهولت آموزش، نظر نویسنده این بوده است که فنون انفرادی اول و سپس، فنون گروهی و تیمی یک روند به نسبت آسان و سخت‌تر را طی می‌کنند و همچنین، دفاع قبل از حمله باید تدریس شود، مطالب کتاب نیز بر همین منوال تنظیم شده‌اند. تفکر و فلسفه «آسان به سخت و پیچیده‌تر» نیز در تنظیم مطالب و تمرینات در کتاب رعایت شده است. با وجود این، معلمان در شرایطی که از نظر امکانات و سطح فراگیران شخصاً تجربه می‌کنند می‌توانند اولویت‌های زمانی و میزان تأکید روی تکنیک یا تاکتیک‌های جدید را تعیین کنند.

ما معلمان، یا مربیان هندبال می‌دانیم که بازیکنی در این رشته موفق‌تر است که آشنایی و عادت بیشتری با توپ داشته باشد و در واقع، با آن به صورت یک جسم بیگانه از بدن خود برخورد نکند. لذا قابل توصیه است که در همه جلسه درس یا تمرین همه حرکات و تمرینات، از گرم کردن تا پایان جلسه، ضمن حمل توپ صورت پذیرند.

دقت ارزشیابی و نمره دادن در درس تربیت بدنی و ورزش، به‌ویژه ورزش‌های دسته‌جمعی و مهارت‌های آن، همیشه یکی از مشغولیات فکری معلمان این رشته بوده است. یکی از راه‌های موفق‌تر در این رابطه استفاده از فهرست‌های نظرسنجی چندگزینه‌ای از خیلی خوب تا ضعیف و اختصاص امتیاز به هر گزینه است. پیش شرط مهم این روش، تخصص و دقت ارزشیابی فرد ارزشیابی کننده است. با این ترتیب، می‌توان یک حرکت پیچیده مهارتی مانند بازی‌سازی یا ایفای نقش در حمله و یا در دفاع را در یک طیف مثلاً پنج یا سه ارزشی به عدد و رقم تبدیل کرد که البته، نقطه ضعف آن تقریبی بودن و تفاوت بین ارزشیابی‌های مهارت است. مواردی هم مانند شوت یا پاس ارزشیابی آسانتری دارند زیرا پاس خوب پاسی است که به هدف برسد و شوت خوب شوتی است که گل شود، اما شوت و یا پاس جنبه‌های پیچیده‌تری نیز دارند که تاکتیک آنها (یعنی اجرای حرکت در زمان و مکان دقیق و لازم) و ویژگی‌های تکنیکی آنها می‌باشند.

برای کمک به ارزشیابی فراگیران در درس هندبال در پایان کتاب نمونه و پیشنهاداتی اضافه شده‌اند که می‌توانند مورد استفاده معلمان

قرار گیرند.



کتاب حاضر منبعی آموزشی است که برای سنین تا پایان دبیرستان و در حد آشنایی با هندبال و رسیدن به توانایی برای بازی در مسابقات آموزشگاهی نوشته شده است. به دانش آموزانی که از آن به عنوان کتاب درسی استفاده می کنند توصیه می شود که قبل از شرکت در جلسات عملی درسی مطالب مربوط به هر کلاس را به خوبی مطالعه کنند و با تجسم حرکات در ذهن، تصویر خوبی از آنها به دست آورند. هندبال، مانند ورزش های دیگر، تنها از طریق مطالعه درک و فهمیده نمی شود. شرکت جدی در کلاس های عملی و تمرینات انفرادی خارج از ساعات درس مهارت هایی را برای شما به صورت عادت در خواهد آورد که نهادینه شده و کاربردهای آنها را روان و آسان خواهد ساخت. قابل توجه است که برای یک بازیکن پیشرفته هندبال، توپ بخشی از بدن را تشکیل می دهد و باید بتواند با همان راحتی روی آن کنترل داشته و آن را به کار برد. بنابراین، طول مدت زمانی که در تمرینات شما توپ را در دست دارید و با آن کار می کنید یک عامل مهم در ایجاد این عادت و از خود شدن توپ با طبیعت و ساختار بدن شما است و مطالب و تمرینات ارائه شده در کتاب، از آسان و ساده به سخت تر و پیچیده تر تنظیم شده اند تا شما به تدریج مدارج پیشرفت و ترقی را در این رشته طی کنید. آخرین نکته، یک توپ هندبال تهیه کنید و همیشه آن را با خود داشته باشید.

کتاب هندبال به منظور تدریس در رشته تربیت بدنی دوره‌های فنی حرفه‌ای گروه تحصیلی علوم ورزشی توسط دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش تهیه گردیده و مورد استفاده قرار گرفته است. این کتاب مانند اکثر آثار مکتوب دیگر نقاط قوت و ضعف خود را دارد یکی از نقاط قوت قابل توجه آن تخصصی بودن در فنون ویژه از نظر تکنیک‌ها و تاکتیک‌های انفرادی در دو زمینه وسیع حمله و دفاع، و دیگری، ارائه روش‌های ساده‌ای از نقشه‌های گروهی و تیمی در حمله و دفاع می‌باشد.

این کتاب تجدید نظر شده در سه بخش تنظیم و ارائه می‌شود :

### بخش اول : مبانی هندبال

بخش دوم : فنون انفرادی پایه در دفاع و در حمله

بخش سوم : فنون گروهی و تیمی پایه در دفاع و در حمله

در بخش مقدمات، ورزش هندبال به طور کلی معرفی می‌شود و در حد نیاز، به ارائه مختصری از تاریخچه، مقررات بازی، زمین و ابزار بازی و در نهایت، به نحوه آشنایی با توپ در ضمن تمرینات و حرکات اولیه به منظور گرم کردن بدن برای بازی پرداخته می‌شود. بخش اول مشتمل بر سه فصل خواهد بود. در بخش دوم، خلاصه‌ای کاربردی از فنون انفرادی در بازی هندبال ارائه می‌شود.

بخش سوم به کاربرد فنون انفرادی در بازی واقعی، در سطح مقدماتی، اختصاص یافته است. در این بخش، به مباحثی چون آغاز بازی، فنون و آرایش‌های دفاعی، فنون و آرایش‌های حمله و مبحث ضد حمله پرداخته شده و یک قسمت نیز به فنون دروازه‌بان که در تیم‌های هندبال، در هر سطح از بازی یک بازیکن کلیدی است، اختصاص یافته است. چشم انداز پایه در این سه بخش، هندبال آموزشی مقدماتی بوده است. در همه بخش‌ها و فصل‌ها، برای درک بهتر مفاهیم، تمرینات و بازی‌های ساده آماده کننده، گنجانده شده است تا کتاب، علاوه بر این که برای معلمان و مربیان هندبال یک منبع درسی است، برای فراگیران نیز یک خود آموز قابل استفاده باشد. تصاویر متعدد کتاب نیز در تکمیل مطالب نظری به این امر کمک خواهند کرد.

توصیه می‌شود جلسات آموزشی یا تمرینی هندبال در سه بخش برنامه‌ریزی گردد. در بخش اول که حدود ۵ دقیقه خواهد بود از انواع حرکات برای گرم کردن عمومی بدن و به ویژه بالاتنه و دست‌ها استفاده شود. بخش میانی به یادآوری آموزش جلسه گذشته و آموزش‌های جدید اختصاص یابد و در بخش پایانی یک بازی شاد هندبال با تأکید بر آموزش‌های جلسه انجام گردد.

هندبال یک ورزش شاد، پر تحرک و واقعاً قهرمان پرور است که پرداختن و پیشرفت در آن، به ویژه در سطوح ملی و بین‌المللی، نه تنها به کفایت‌های بالای ذهن و روان، بلکه به درجات استثنایی از آمادگی‌ها و مهارت‌های بدنی نیاز مبرم دارد. در سنین خردسالی نیز کودکان را از مهارت‌های متعدد ذهنی و جسمانی برخوردار می‌کند، به طوری که در طول عمل از آن بهره‌مند می‌شوند. هندبال در ایران، همانند سایر نقاط جهان، از بستر سازمان‌های آموزش و پرورش برخاسته و این سازمان در رشد و توسعه آن اثرات تعیین کننده داشته است.

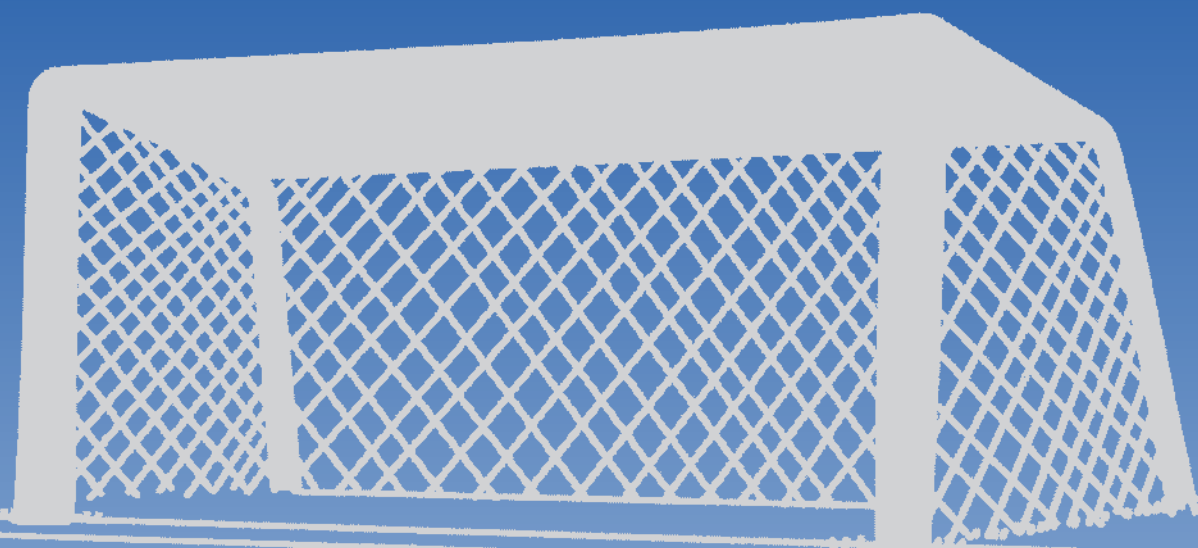
در حال حاضر، هندبال در کشور به یک تحول اساسی نیازمند است از جمله معلمان بیشتری در آموزش و پرورش آن را در برنامه کاری خود قرار دهند، در دانشگاه‌ها نیز طرفداران آن بیشتر شود، در دانشکده‌های تربیت بدنی معلمان و مربیان واجد شرط افزایش یابند و در سطوح باشگاه و تیم‌های ملی، مربیان خلاق و اهل پژوهش بیشتر شوند و نهایتاً ورزش هندبال نه تنها به صورت یک ابزار مؤثر پرورشی و ورزشی بلکه، عامل مؤثری در ارائه کیفیت‌های واقعی جوانان ایران در سطح بین‌المللی تلقی گردد. تردیدی نیست

که همهٔ اینها در گرو زمینه‌هایی است که در آموزش و پرورش توسط معلمان و متخصصان هندبال پایه‌گذاری می‌شود. تفاوت اساسی چاپ جدید با گذشته در این است که نسخه‌های قبلی روی تکنیک و تاکتیک‌های انفرادی در حمله و دفاع نوشته شده بودند، در حالی که، نسخه جدید یک کتاب جامع‌تر را که حاوی نقشه‌های گروهی و تیمی نیز می‌باشد، در اختیار می‌گذارد. در خاتمه لازم می‌دانم از کلیهٔ معلمان شرکت کننده در دوره آموزش ضمن خدمت در شهریور ۱۳۸۵، که با هم فکری و همکاری خود تهیهٔ کتاب حاضر را مقدور ساخته‌اند و همچنین از آقای حسین داریا، مربی سرشناس هندبال کشور، که در برگزاری دوره فوق همکاری داشته‌اند، صمیمانه سپاس‌گزاری نمایم.

علی محمد امیر تاش

## هدف کلی

آموزش قوانین بازی و نحوه اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های انفرادی پایه و کاربردی در حمله و در دفاع و منتخبی از نقشه‌های گروهی و تیمی در ورزش هندبال تیمی



بفش یقم

مبانی هندبال

# فصل ۱

## معرفی هندبال

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- هندبال را تعریف کند.
- ۲- تاریخچه مختصری از پیدایش هندبال در ایران و جهان را بیان کند.
- ۳- نکات ایمنی برای جلوگیری از بروز آسیب‌های ورزشی را بیان کند.
- ۴- نکات مؤثر در اجرای بازی هندبال را بیان کند.
- ۵- آسیب‌های رایج و عوامل مؤثر در بروز آسیب‌های بدنی در رشته هندبال را توضیح دهد.

## مقدمه

ورزش هندبال<sup>۱</sup> مانند اکثر ورزش‌های تویی، رشد خردسالان و نوجوانان را از نظر بدنی، روانی، مهارتی، فکری و اجتماعی سهولت می‌بخشد. برای جوانان، وسیله‌ای مؤثر در تقویت بدن و افزایش آمادگی‌های جسمانی و حرکتی و برای بزرگترها راهی مناسب برای حفظ و نگهداری توانایی‌ها و کیفیت‌های بدنی است. برای نمونه به تأثیر گذاری قابل توجه هندبال در ایجاد، حفظ و افزایش آمادگی‌های عمومی بدن اشاره می‌کنیم و آن این که سال‌هاست در اکثر کشورهای جهان برای تقویت بدنی نیروهای مسلح از هندبال ۱۱ نفره استفاده می‌شود. هندبال تیمی ۷ نفره هم، با توجه به درگیری‌های بدنی و سرعت زیاد بازی، انضباط شدید و استقامت در مقابل فرسودگی و خستگی، کم و بیش همین مزایا را برای بازیکنان دارد.

مقایسه هندبال با بازی دست رشته سنتی ایران آشنایی عمومی با این ورزش را برای افرادی که آن را نمی‌شناسند آسان‌تر می‌سازد. در واقع، محور اصلی هر دو روش بازی مهارت دست‌ها در پرتاب و دریافت توپ در ضمن جا به جایی و جاگیری زیرکانه در محوطه بازی است.

در بازی هندبال دو تیم هر کدام مرکب از هفت نفر بازی کن، که شش نفر داخل زمین و یک نفر دروازه‌بان است، در دو نیمه ۳۰ دقیقه‌ای، با ۱۰ دقیقه استراحت بین نیمه‌ها، برای بزرگسالان، در مقابل هم قرار می‌گیرند و مسابقه می‌دهند. زمین بازی به ابعاد ۴۰×۲۰ متر است که در انتهای هر نیمه یک دروازه به ابعاد ۳×۲ متر قرار دارد. هر دروازه با یک حریم شش متری محافظت می‌شود که مهاجمین و مدافعین حق لمس کردن این محوطه را ندارند. بازیکن با یک توپ در اندازه‌های ۱ و ۲ و ۳، به نسبت شرایط سنی بازیکنان، تلاش می‌کند با استفاده از توانایی‌هایی که دارد بیشترین تعداد گل را وارد دروازه حریف کند و نهایتاً تیمی برنده خواهد شد که بیشترین تعداد گل را زده باشد.

بازیکنی در هندبال موفق خواهد شد که با توجه به شرایط بسیار متغیر بازی به طور لحظه به لحظه و در رابطه با هدف اصلی زدن گل، اندازه‌ها و شرایط زمین، روش‌های ویژه پرتاب و دریافت توپ، حرکت‌ها و عکس العمل‌های بازیکنان خودی و طرف مقابل در چهارچوب مقررات و قوانین بازی و روحیه ورزشی، که با دقت توسط داور کنترل می‌شود، آمادگی‌ها و مهارت‌های زیر را در خود تقویت کرده باشد:

– هماهنگی در انواع روش‌های حمله، دفاع نظام‌دار یا ابتکاری، که یا از قبل طراحی و تمرین شده یا به اقتضای موقعیتی که به وجود آمده است (در تصمیمات فوری و لحظه‌ای).

– داشتن یک دامنه وسیع انتخاب از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها برای ارائه بهترین پاسخ به موقعیتی ویژه از بازی در ارتباط با حرکت جمعی تیم و به نسبت نحوه حرکت‌ها و اعمال بازیکنان خودی و طرف مقابل.

– داشتن آمادگی و مهارت‌های بالای جسمانی، روانی و حرکتی مناسب، مانند قد، وزن، استقامت در تکرار، زمان و سرعت، قدرت، نیرو، چابکی عمومی و تخصصی و سنجایی فکری، عاطفی و اجتماعی، که لازمه بازی هندبال برای یک ورزشکار زنده است.

– دارا بودن عقل، هوش، درایت و تیزبینی در طراحی و اجرای حرکات خود به گونه‌های مؤثر و مقتصدانه و بالاخره، داشتن استعدادها و ویژه‌ای که در همه وجود ندارد.

۱- امروزه نام «هندبال» به دو نوع ورزش داده شده است. یکی هندبال تیمی که موضوع کتاب حاضر است و دیگری نوعی ورزش که بین دو نفر بازیکن در یک اتاقک معمولاً شیشه‌ای، مانند اسکواش، ولی با دست خالی، با یک توپ کوچک هم اندازه تقریباً توپ تنیس بازی می‌شود.

## تاریخچه هندبال

بازی هندبال، به گونه‌ای که امروزه دیده می‌شود، از تحولات تاریخی متنوعی در طول زمان گذر کرده است. توجه به این واقعیت که انسان در استفاده از دست‌ها توانایی و راحتی بیشتری به نسبت پاها، دارد این تفکر را که شکل‌های اولیه هندبال از قدمت بیشتری به نسبت فوتبال برخوردار است تقویت می‌کند. بازی‌هایی را که می‌توان به نوعی سرسلسله هندبال امروز دانست، از نظر ساختار و مقررات بازی، به گونه‌ای قابل توجه، با آن تفاوت داشته‌اند.

بازی هارپاستون<sup>۱</sup> که رومیان بازی می‌کرده‌اند و کلادیوس گالنوس<sup>۲</sup> بین سال‌های ۱۳۰ تا ۲۰۰ قبل از میلاد مسیح آن را توصیف کرده است، و یا بازی فانگ بال اسپیل<sup>۳</sup>، که شبیه بازی دست رشته بوده است، از آن جمله‌اند.

هندبال میدانی<sup>۴</sup>، یا ۱۱ نفره، که در هر تیم یازده بازیکن به مقابله با یکدیگر می‌پردازند یکی دیگر از شکل‌های قدیمی تر هندبال امروزی است که البته جدیدترین آن‌ها نیز در نوع و زمان خود به حساب می‌آید. این بازی در زمینی به ابعاد زمین فوتبال و با استفاده از تعداد بازیکن و مقررات مربوط به همین ورزش مانند پرتاب‌های اوت، پنالتی، تعداد بازیکن و شکل و ابعاد زمین، ولی با استفاده از دست‌ها، انجام می‌شد. پیدایش هندبال میدانی مربوط به اواخر قرن ۱۹ و در کشورهای شمالی مانند دانمارک و سوئد است، ولی کنراد کوخ<sup>۵</sup> یک معلم آلمانی (۱۸۴۶-۱۹۱۱)، با تدوین قوانین جامع آن را به منزله یک ورزش رسمی و مستقل پایه‌گذاری کرد. هندبال میدانی تا سال ۱۹۳۶، که برای اولین و آخرین مرتبه در بازی‌های المپیک برلین برای خانم‌ها و آقایان برگزار شد، عمومیت داشت و به بعضی کشورهای دیگر نیز گسترش پیدا کرد. اولین و آخرین مسابقات قهرمانی جهانی هندبال میدانی نیز در سال ۱۹۳۸ در آلمان برگزار گردید.

فدراسیون بین‌المللی غیر حرفه‌ای هندبال<sup>۶</sup> در جریان برگزاری بازی‌های المپیک سال ۱۹۲۸ در آمستردام تأسیس گردید و تا زمان برگزاری بازی‌های المپیک برلین ۲۳ کشور به عضویت آن درآمدند.

جنگ‌های جهانی رشد و توسعه هندبال را، همانند سایر امور جهانی، متوقف کرد تا اینکه با پایان گرفتن منازعات بین‌المللی در سال ۱۹۴۶، بنا به دعوت کشورهای دانمارک و سوئد، فدراسیون جهانی هندبال امروزی توسط هشت کشور اروپایی تأسیس گردید و مقر آن در کشور سوئیس تعیین شد.

سردی هوا در کشورهای شمالی باعث گردید تا در مقررات بازی هندبال میدانی تجدید نظر شود و برای آوردن این بازی به داخل مکان‌های سرپوشیده شکل آن تغییر کند. طبق آخرین آمارهای فدراسیون جهانی، تعداد کشورهای عضو این فدراسیون ۱۵۹ با ۳۱ میلیون بازیکن در سراسر جهان است که در مسابقات رسمی به شرح بازی‌های المپیک، قهرمانی جهان (زنان و مردان)، مسابقات پان‌آمریکن، بازی‌های آفریقایی، بازی‌های آسیایی، قهرمانی اروپا (زنان و مردان) و مسابقات هندبال ساحلی<sup>۷</sup> شرکت می‌کنند.

مسابقات مینی هندبال نیز از فعالیت‌های آماده‌کننده و زمینه ساز برای هندبال بزرگسالان است که با مقررات ویژه برای خردسالان بازی می‌شود و توسط سعید رجایی و آفاق حامد هاشمی در سال ۱۳۷۵ برای فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران ترجمه گردیده و در دسترس علاقه‌مندان است.

آغاز هندبال در ایران به سال ۱۳۴۴ بر می‌گردد. در مهرماه این سال، تدریس هندبال تیمی هفت نفره توسط علی محمد امیرتاش در برنامه آموزشی تربیت دبیر تربیت بدنی در دانشسرای عالی وقت آغاز گردید و با بی‌گیری‌های نام‌برده در سال ۱۳۴۷ به عنوان ورزش

۱- Harpaston

۲- Roman Dr. cladius Galenus

۳- Fangball spiel

۴- Harpaston

۵- Konrad koch

۶- International Amateur Handball Federation (IAHF)

۷- مقررات و توضیحات کافی درباره هندبال ساحلی را می‌توان در کتاب هندبال ساحلی، ترجمه آقا علی نژاد، از انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران مطالعه کرد.



رسمی آموزشگاه‌های کشور در جلسه شورای عالی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش مورد تصویب قرار گرفت و از همان سال برگزاری مسابقات قهرمانی کشور در دسته‌های دختران و پسران دانش‌آموز توسط انجمن هندبال آموزشگاه‌های کشور، که در همان سال تأسیس گردید، با همکاری نامبرده شروع شد.

فدراسیون ملی هندبال در هفتم دی ماه ۱۳۵۴ تأسیس گردید و مسابقات قهرمانی کشور زنان و مردان در سطح کشور ساختار بهتری پیدا کرد. بالاخره، انجمن هندبال دانشگاه‌های کشور با مسئولیت نگارنده در سال ۱۳۶۷ رسماً کار خود را آغاز کرد و مسابقات قهرمانی هندبال دانشگاه‌های کشور در رشته پسران در همان سال در دانشسرای عالی تربیت معلم شهرستان زاهدان، به عنوان یکی از ورزش‌های رسمی دانشگاه‌های کشور، با حضور دوازده تیم از دوازده دانشگاه برگزار گردید.

## آسیب‌های ورزشی و نکات ایمنی در هندبال

توجه به نکات زیر، بازیکنان را در پیشگیری صدمات بدنی رایج در بازی پرتحرک، که درگیری‌های بدنی از ویژگی‌های آن است، کمک خواهد کرد.

بیشتر از پنجاه درصد از شوت‌ها و پاس‌های هندبال در حال پرش انجام می‌شوند. فشارها و ضربه‌هایی که پرش و فرود به میچ و زانوی پای تکیه وارد می‌آورد یکی از عوامل ایجاد صدمات بدنی به این اعضاء، به ویژه در افراد مبتدی است.

براساس تحقیقات انجام شده، ورزش هندبال از نظر صدمات ورزشی در مرتبه دوم بعد از فوتبال قرار دارد. ضمناً در بین ورزش‌های توبی تیمی بیشترین برخوردهای بدنی را دارد و بعضی نقاط بدن مانند میچ پا، انگشتان دست، زانو، گردن و شانه‌ها به ترتیب آسیب‌پذیرترین قسمت‌های بدن در بازی هندبال تیمی هستند. پژوهش‌های انجام شده در کمیته پزشکی فدراسیون بین‌المللی هندبال نشان داده‌اند که یک بازیکن سطح بین‌المللی هندبال سالیانه حدود چهل هزار پرتاب انجام می‌دهد که این خود درگیری قابل ملاحظه مفصل و عضلات درگیر شانه را در این ورزش نشان می‌دهد. راه پیش‌گیری را تقویت عضلات نگه‌دارنده مفاصل میچ پا، زانوها و شانه پیشنهاد می‌کنند. ضمناً لازم است عوامل تسهیل‌کننده بروز این صدمات، مانند زمین نامناسب بازی، ضعف عضلات درگیر و ناشیگری حرکتی حذف یا به حداقل، کاهش داده شوند.

قابل توجه است که یکی از نقاط آسیب‌پذیر در دست‌ها، انگشت قبل از انگشت کوچک است که بر اثر ضربه توب، زردپی راست نگه دارنده آخرین بند آن پاره می‌شود و سرانگشت به طرف کف دست کج می‌شود که به آن اصطلاحاً انگشت چکشی می‌گویند. این عارضه دردناک و خطرناک نیست و کافی است که تحت نظر پزشک این بند انگشت را با یک سطح سخت صاف در مدت شش هفته به طور مستقیم ثابت کرد تا زردپی پشت آن به اصطلاح جوش بخورد و متصل گردد. البته بعداً تا مدتی باید با کمک نوار چسب‌های محکم پزشکی آن را محافظت کرد و با تقویت عضلات مربوطه با نظر یک متخصص فیزیوتراپی استحکام و قدرت لازم را به آن برگرداند. شوت‌های پرشی به داخل محوطه دروازه دارای دو خطر مهم هستند که یکی از آنها برخورد سخت با زمین و دیگری تصادف با تیرهای عمودی دروازه برای مهاجمین است.

در بین بازیکنان پست‌های مختلف بازی نیز احتمال آسیب‌دیدگی یکسان نیست بازیکن خط که روی خط ۶ متر در فعالیت زیاد است و به طور مداوم با بازیکنان مدافع درگیری و برخورد بدنی دارد، از نظر جراحات وارده به سر و صورت، دست‌ها و بالاته و به ویژه دندان‌ها از سایر بازیکنان در معرض خطر بیشتری است. بازیکنان گوش‌ها و سپس دروازه‌بان، از این بابت به ترتیب مقام‌های بعدی را دارند.

با توجه به آنچه گذشت، عوامل مؤثر در بروز آسیب‌های بدنی در ورزش هندبال تیمی در چند دسته بزرگ قابل تقسیم‌اند:

الف) عوامل محیطی، مانند جنس زمین، حریم امنیتی زمین، حریم امنیتی پشت دروازه‌ها، نحوه ثابت کردن دروازه‌ها روی زمین

و وسایل شخصی بازیکنان به ویژه، کیفیت کفش بازی.

ب) عوامل مربوط به خود بازیکنان، مانند سن، وزن، جنسیت، خستگی، کمی تجربه، گرم نبودن بدن، ضعف در آمادگی‌های جسمانی و حرکتی و نهایتاً، کاستی‌های مهارتی.

ج) رعایت نکردن مقررات بازی، یا استفاده نامناسب از آنها.

د) کم توجهی داور به مقررات و ضوابط تضمین کننده روحیه ورزشی و بازی عادلانه.

در مسابقات بین‌المللی بسیار رایج است که بازیکنان با چسب بندی‌های محکم مفاصل انگشتان را محافظت می‌کنند. برای استحکام بیشتر زانو‌ها از زانوبندهای طبی تخصصی کمک می‌گیرند و به منظور محافظت دندان‌ها، آنها را با محافظ‌های لاستیکی، که داخل دهان می‌گذارند، از آسیب‌ها مصون نگه می‌دارند. همچنین دروازه‌بانان مرد، در طول مسابقات از محافظ‌های پلاستیکی محکمی که برای حفاظت اندام حساس پائین تنه ساخته شده‌اند، استفاده می‌کنند. در هر حال، آخرین و مهم‌ترین نکته در مبحث ایمنی ورزشکاران این است که در صورت بروز حادثه از دستکاری فرد مصدوم توسط افراد غیر متخصص در امور پزشکی به شدت جلوگیری به عمل آید و در اولین فرصت وی را به نسبت نوع وخامت مصدومیت توسط آمبولانس‌های ویژه به پزشک برسانند، در غیر این صورت ممکن است ورزشکار مصدوم به عواقب وخیمی دچار گردد.

## مطالعه آزاد

### سطوح مختلف بازی

در ایران نیز مانند سایر نقاط جهان مسابقات هندبال از نظر کمی و کیفی در سطوح متفاوتی به شرح زیر برگزار می‌شود:

- مسابقات در رده خردسالان (مینی هندبال) زن و مرد؛
- مسابقات در رده نوجوانان زن و مرد؛
- مسابقات در رده جوانان زن و مرد؛
- مسابقات در رده بزرگسالان زن و مرد؛
- مسابقات آموزشی (قهرمانی آموزشگاه‌های کشور) زن و مرد در رده‌های سنی متفاوت؛
- مسابقات دانشگاهی در سطح کشور؛
- مسابقات قهرمانی باشگاه‌های کشور در قالب لیگ‌های مختلف کشوری در دسته‌های زنان و مردان؛
- مسابقات قهرمانی کشور زنان و مردان بین تیم‌های استانی؛
- مسابقات برون مرزی ملی یا باشگاهی، آموزشی و دانشگاهی زنان و مردان در رده‌های سنی متفاوت در سطح قاره یا در ابعاد جهانی مسابقات قاره‌ای توسط کنفدراسیون هندبال آسیا و مسابقات جهانی توسط فدراسیون جهانی سازمان‌دهی و برگزار می‌شوند.

## شکل ها و علائم متداول در متون هندبال

برای خلاصه کردن متون مربوط به هندبال از شکل ها و علائمی استفاده می شود که نمونه هایی از آنها به این شرح ارائه می گردد :

	سد بازیکن توسط مدافع		بازیکن حمله
	سه گام		بازیکن حمله و جهت او
	معلم یا مربی		بازیکن مدافع
	تعویض مهاجم بین دو مدافع		بازیکن مدافع و جهت او
	گول ساده حرکت به چپ بدون توپ		دروازه بان
	گول ساده حرکت به راست با حمل توپ		توپ
	گول حرکت دوبل به چپ بدون حمل توپ		توپ گل شده
	گول حرکت دوبل به راست بدون حمل توپ		مسیر توپ یا پاس
	دروازه خودی		گول پاس
	دروازه حریف		شوت
	دروازه حریف		گول شوت
	دروازه حریف		مسیر بازیکن بدون توپ
	دروازه حریف		جابه جایی بازیکن با پرش
	دروازه حریف		گول مسیر حرکت بازیکنان توپ
	دروازه حریف		جابه جایی بازیکن با چرخش
	دروازه حریف		مسیر بازیکن حامل توپ
	دروازه حریف		مسیر رفت و برگشت توپ
	دروازه حریف		جهت نگاه بازیکن
	دروازه حریف		جابه جایی بازیکن با دریبل
	دروازه حریف		سد بازیکن از روبه رو
	دروازه حریف		سد بازیکن در حمله از پشت



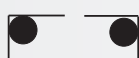
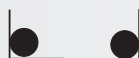
برخورد شوت به تیرک راست دروازه و گل (سمت دروازه‌بان)



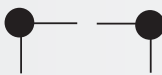
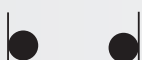
برخورد به تیرک چپ دروازه و گل



برخورد به تیرک افقی دروازه و گل



گل شدن از زاویه راست یا چپ دروازه (پائین و بالا)



شوت ناموفق به زاویه راست یا چپ دروازه (پائین و بالا)



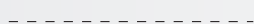
شوت ناموفق به تیرک چپ دروازه



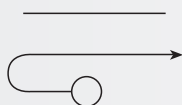
شوت ناموفق به تیرک راست دروازه



شوت ناموفق به تیرک افقی دروازه



خط ۹ متر که می‌توان در جریان بازی از آن عبور کرد



خط ۶ متر که پیوسته است و نمی‌توان از آن عبور کرد



علامت پرچم یا مخروط تراکم برای علامت‌گذاری در تمرینات



منابع

**هندبال ۷ نفره اروپایی:** نوعی بازی هندبال است که ریشه آن اروپایی است و بین دو تیم، هر کدام هفت نفر (شش بازیکن زمین و یک دروازه‌بان) بازی می‌شود.

**هندبال آمریکایی:** نوعی بازی که بین دو نفر در یک اتاقک شیشه‌ای، مانند اسکواش، با یک توپ مانند توپ تنیس با دست خالی بازی می‌شود.

**هارپاستون:** نوعی بازی شبیه هندبال اروپایی که در زمان‌های روم قدیم در قبل از میلاد مسیح بازی می‌شده است.

**فانگ‌بال اشیپیل:** ریشه هندبال اروپایی امروزی که در زمان‌های گذشته در کشور آلمان بازی می‌شده است.

**هندبال میدانی ۱۱ نفره:** نوعی بازی هندبال قدیمی است که بین دو تیم، هر کدام با یازده بازیکن، با دست ولی، طبق مقررات فوتبال بازی می‌شده است.

**هندبال ساحلی:** نوعی بازی هندبال، گاه در ابعاد کوچک‌تر است که روی زمین شنی، مانند والیبال ساحلی، انجام می‌شود.

**مینی‌هندبال:** نوعی بازی هندبال اروپایی ویژه خردسالان که با تعداد بازیکن کمتر و در زمین کوچک‌تر و با مقررات ساده‌تر بازی می‌شود.

**آسیب یا صدمات ورزشی:** هر نوع صدمه جسمانی است که در حین بازی هندبال برای بازیکنان پیش می‌آید.

**معلم:** آموزش‌دهنده‌ای است که فلسفه کاری و هدف او، به‌جای قهرمانی و مسابقه، تربیت و آموزش برای انسان‌سازی است. محل کار معلم محیط‌های آموزشی است.

**مربی:** آموزش‌دهنده‌ای است که فلسفه و هدف او در درجه نخست تربیت قهرمان و شرکت در مسابقات برای بردن است. محل کار مربی، زمین‌ها، سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی است.

**تکنیک:** روش اجرای مهارت است.

**تکنیک انفرادی:** شیوه اجرای حرکاتی است که توسط فرد با سرعت و دقت و در تناسب با شرایط برای رسیدن به هدف معین انجام می‌شود، مانند پاس، شوت، دریافت، دریبل و غیر آنها.

**تکنیک گروهی:** روش اجرای یک نقشه در حمله یا دفاع است که توسط یک گروه کوچک از بازیکنان با دقت و مهارت به اجرا در می‌آید. مانند ضدحمله، یک و دو کردن، سد دفاع با نقشه گروهی و غیر آنها. همین تکنیک‌ها چنانچه توسط کل افراد تیم اجرا شوند به آن تکنیک‌های تیمی می‌گویند. مانند انواع نقشه‌های تیمی که در حمله یا در دفاع پیاده می‌شوند.

**تاکتیک:** اجرای مهارت در زمان و مکان مناسب و بر طبق نقشه معین است.

**تاکتیک انفرادی:** اجرای تکنیک انفرادی در مناسب‌ترین زمان و مکان بر طبق ابتکار و خلاقیت شخصی است، مانند جاگیری، فرار، گول، فضا سازی و غیر آنها که توسط یک بازیکن به تنهایی انجام می‌شود.

**تاکتیک‌های گروهی:** اجرای تکنیک‌های گروهی در زمان و مکان مناسب، که با خلاقیت و هوشمندی همراه اند، مانند اجرای نقشه‌های ضدحمله که با هوشیاری و در بهترین زمان و مکان انجام شود. اجرای نقشه‌های تیمی دفاع یا حمله را، که در زمان و مکان مناسب و با هوشیاری و خلاقیت توسط همه افراد تیم اجرا می‌شود، می‌توان تاکتیک‌های

تیمی نامید، مانند تغییر نقشه‌های حمله یا دفاع، که بر حسب شرایط آنی یا بنا به برنامه‌ریزی‌های قبلی توسط تیم به اجرا درمی‌آید.

**انفرادی:** هر مهارتی که فقط توسط یک نفر در حمله و یا در دفاع انجام می‌شود.

**گروهی:** هر مهارت یا نقشه‌ای که توسط تعداد محدودی از یک تیم در حمله و یا در دفاع انجام می‌شود.

**تیمی:** هر مهارت یا نقشه‌ای که توسط کلیه افراد یک تیم در حمله و یا در دفاع انجام می‌شود.

**حمله:** زمانی است که تیم توپ را در اختیار دارد و با استفاده از تکنیک‌ها و تاکتیک‌های لازم برای زدن گل اقدام می‌کند.

**دفاع:** زمانی است که تیم توپ را از دست داده است و برای جلوگیری از ورود توپ به دروازه‌اش، با استفاده از تکنیک‌ها و تاکتیک‌های لازم به دفاع از دروازه می‌پردازد.

**دفاع منطقه‌ای:** یکی از نقشه‌های دفاعی است که در آن هر مدافع مسئولیت دفاع در یک منطقه مشخص را بر عهده می‌گیرد.

**دفاع یارگیری:** یکی از نقشه‌های دفاعی است که در آن هر بازیکن مسئولیت گرفتن یکی از بازیکنان حمله را در تمام زمین بر عهده می‌گیرد.

**دست پرتاب:** دست قوی بازیکن است که در بازی معمولاً از آن استفاده می‌شود.

**پای تکیه:** پای قوی بازیکن است که با تکیه بر آن پرش می‌کند و یا فرود می‌آید. معمولاً دست پرتاب و پای تکیه در فرد در دو جهت متفاوت و متضاد بدن قرار دارند (مثال: دست راست و پای چپ).

**فضاسازی:** زیرکی بازیکنان حمله در ایجاد موقعیت و فضای باز برای استفاده سایر افراد در حال حمله است، مانند برهم زدن تمرکز و توجه یک مدافع از نفری که دفاع می‌کند.

**دفاع تهاجمی:** نوعی حرکات دفاعی است که علاوه بر دفاع برای گرفتن سریع توپ از تیم مقابل به صورت فعال و تهاجمی عمل می‌کند.

**زاویه باز:** عبارت است از موضع‌گیری بازیکن گوش حمله به صورتی که دست پرتاب او بزرگ‌ترین زاویه را نسبت به دروازه حریف داشته باشد، مانند بازیکن چپ دست که در سمت راست زمین و راست دست که در سمت چپ زمین بازی می‌کند.

**زاویه بسته:** شوت از موضعی است که کوچک‌ترین زاویه دروازه در مقابل بازیکن قرار دارد، مانند بازیکن راست دست که از گوشه راست زمین با استفاده از تکنیک‌های ویژه این نوع شوت‌ها، به دروازه حریف شوت می‌کند. در حال حاضر، این نوع شوت‌ها جای خود را به هماهنگ‌سازی دست بازیکن با زاویه شوت داده است (بازیکن چپ دست در گوش راست بازی می‌کند).

**امتیاز یار:** هنگامی است که یک تیم در حال حمله در کل زمین، یا در گوشه‌ای از آن، در مقابل تعداد مدافع به تعداد بیشتر یار دست پیدا می‌کند. تکنیک‌های گروهی یا تیمی متعددی برای رسیدن به این برتری در مقابل دروازه حریف ابداع گردیده است و وجود دارد. عکس آن هم «کمبود یار» نامیده می‌شود.

**حیطه یا ظرفیت روانی:** کیفیت و استقامت روانی بازیکنان برای حفظ تلاش و جنگندگی خود تا پایان بازی است.

۱- در زبان فارسی (در ورزش هندبال) که اصطلاحاً به باز شدن زاویه شوت هم زاویه باز گفته می‌شود و هر چه به کناره‌های زمین نزدیک شوند زاویه بسته‌تر خواهد بود.

۱- کدام تشکیلات و سازمان اجتماعی، محل اصلی پیدایش و رشد هندبال تیمی در کشورهای جهان و ایران بوده

است؟

۲- چرا هندبال را می‌توان قدیمی‌تر از فوتبال اروپایی به حساب آورد؟

۳- هندبال تیمی یا سالتی چه تفاوت‌هایی با هندبال میدانی دارد؟

۴- بازی هندبال در چه سال و در کدام بازی المپیک برای اولین مرتبه رسمیت یافت؟

۵- هندبال تیمی در چه سال و چگونه در ایران پایه‌گذاری شد؟

۶- رایج‌ترین صدمات بازیکنان در هندبال تیمی کدام‌اند؟ چرا؟

۷- در هندبال، چه عواملی موجب صدمات بدنی می‌شوند؟

۸- معلم هندبال چه تفاوت‌هایی با مربی هندبال دارد؟

۹- پای تکیه و دست پر تاب چه تعریفی دارند؟

۱۰- زاویه‌های دروازه چرا نام «باز» یا «بسته» به خود می‌گیرند؟

۱۱- چرا شناخت علایم مورد استفاده در توضیحات نظری هندبال مهم است؟

# قوانین مقدماتی بازی

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- وقت بازی، علامت پایانی و وقت اضافه را تشخیص دهد.
- ۲- زمین بازی و ابعاد و مشخصات آن را تعریف کند.
- ۳- قوانین بازی را نام ببرد.
- ۴- تفاوت شوت هندبال دختران و پسران را نام ببرد.
- ۵- ترکیب تیم و نحوه استفاده از بازیکنان و افراد ذخیره را توضیح دهد.
- ۶- وظایف بازیکن در حمله و در دفاع را از نظر ضوابط قانونی بیان کند.
- ۷- مقررات مربوط به زدن پنالتی و پرتاب اوت را توضیح دهد.
- ۸- کسب امتیاز و نحوه رده‌بندی تیم را در مسابقات تشخیص دهد.
- ۹- تطبیق دیسکالیفیه و کارت قرمز را توضیح دهد.

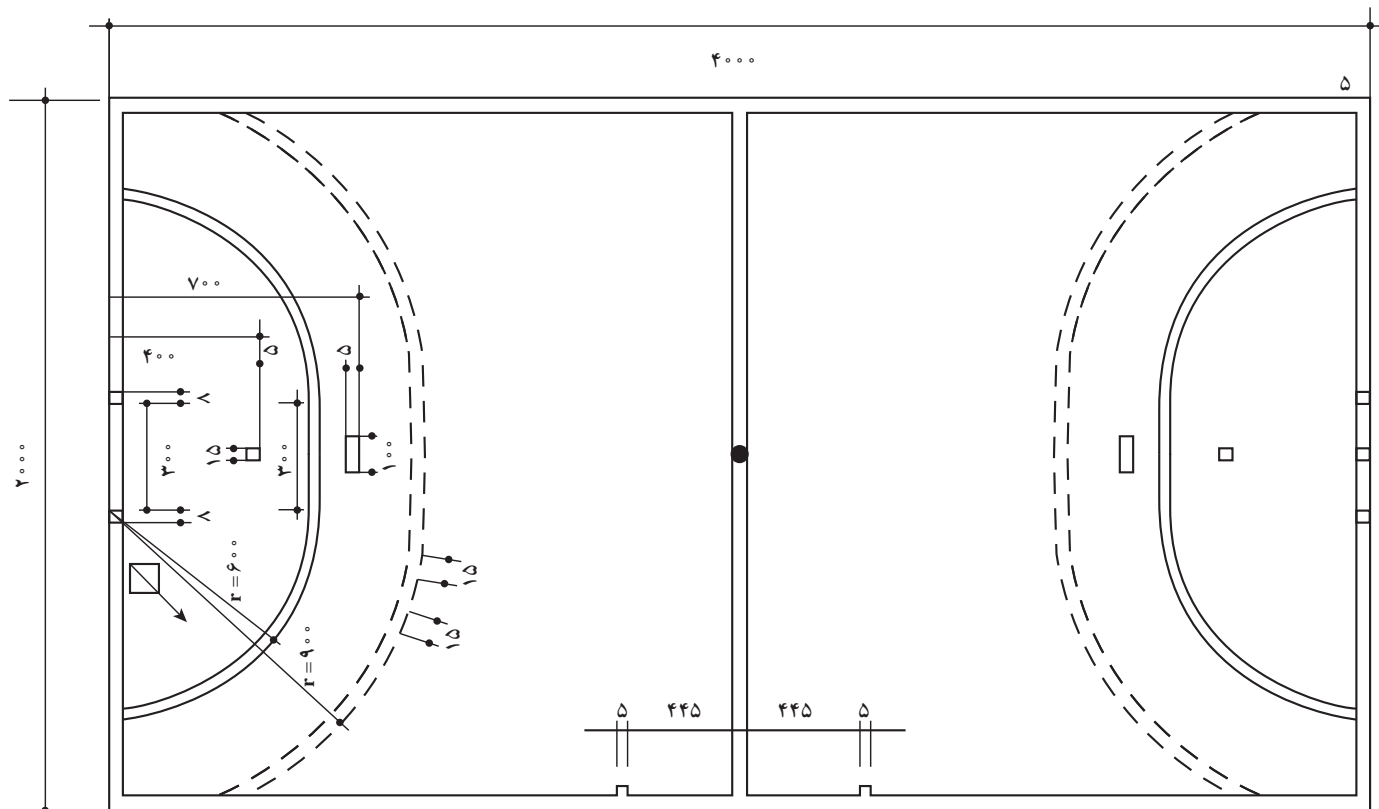




## قوانین بازی

### قانون ۱: زمین بازی

۱-۱- زمین بازی (شکل ۱-۲) محوطه‌ای است به شکل مربع مستطیل که طول آن، پشت به پشت پهنای خط‌ها، ۴۰ متر و عرض آن، پشت به پشت پهنای خط‌ها، ۲۰ متر است. زمین بازی باید در طول خطوط کناری یک متر و در طول خطوط انتهایی دو متر حریم امن داشته باشد.



شکل ۱-۲- زمین کامل هندبال

پهنای همه خطوط ۵ سانتی‌متر است، به استثنای قسمتی از خط دروازه که داخل دروازه قرار دارد. پهنای خط داخل دروازه ۸ سانتی‌متر است که ۳ سانتی‌متر اضافی آن به طرف داخل زمین پیش می‌رود. باید توجه داشت که، پهنای همه خطوط جزو محوطه‌ای به حساب می‌آید که زمین را محدود می‌کند. پهنای خط داخل دروازه با اضلاع پایه‌های عمودی دروازه که ۸ سانتی‌متر می‌باشند برابر است.

زمین بازی دارای دو نیمه است که با خط سرتاسری وسط زمین تعیین می‌گردند. در هر نیمه دو محوطه ۶ و ۹ متر در جلوی دروازه قرار دارد که خط ۶ متر متعلق به محوطه دروازه‌بان و خط ۹ متر محل پرتاب‌های آزاد برای خطاهای افراد مدافع است. علاوه بر این در جلوی هر دروازه یک خط کوتاه به ابعاد ۵×۱۵ سانتی‌متر و به فاصله ۴ متر از خط دروازه قرار دارد که حد مجاز خروج دروازه‌بان را در مقابله با پرتاب‌های پنالتی تعیین می‌کند. خط دیگری به ابعاد ۵×۱۰۰ سانتی‌متر در جلو و مرکز دروازه و به فاصله ۷ متری آن وجود دارد که برای زدن پنالتی محل استقرار پرتاب کننده را مشخص می‌سازد. خط‌های بلند کناری را «خطوط طولی» و خط‌های انتهایی زمین را «خطوط دروازه» می‌نامند. خط ۶ متر متصل و خط ۹ متر منقطع و از تکه‌های ۵×۱۵ سانتی‌متری

تشکیل شده است.<sup>۱</sup> معنای آن این است که از خط ۶ متر نمی‌توان عبور کرد ولی گذشتن از ۹ متر مجاز است. در مرکز هر یک از خطوط انتهایی زمین یک دروازه به ابعاد ۳×۲ متر قرار دارد (شکل‌های ۲-۳ و ۲-۴)، که دروازه هندبال نام دارد. هر دروازه به تور مجهز است و از نظر ایمنی باید محکم روی زمین مهار شده باشد. ابعاد چهارچوب جلوی دروازه ۸×۸ سانتی‌متر و با پهنای خط داخل دروازه هماهنگ است.

## قانون ۲: وقت بازی

۲-۱- وقت عادی بازی برای همه افراد ۱۶ سال و بیشتر دو نیمه هر کدام ۳۰ دقیقه است که با ۱۰ دقیقه وقت استراحت از یکدیگر جدا می‌شوند. وقت بازی برای جوانان ۱۲ تا ۱۶ سال دو نیمه ۲۵ دقیقه‌ای و برای جوانان ۸ تا ۱۲ ساله دو نیمه ۲۰ دقیقه است که بین هر کدام نیز ۱۰ دقیقه استراحت وجود دارد.

۲-۲- چنانچه مسابقاتی که برنده آنها باید مشخص گردد با نتیجه مساوی به اتمام برسد، پس از ۵ دقیقه استراحت، بازی در وقت اضافی ادامه خواهد یافت. وقت اضافی شامل دو نیمه، هر کدام به مدت ۵ دقیقه با یک دقیقه استراحت بین دو نیمه خواهد بود. چنانچه پس از وقت اضافی اول مسابقه باز هم با نتیجه مساوی تمام شود، پس از ۵ دقیقه استراحت وقت اضافی دوم به همان صورت قبل انجام خواهد شد. چنانچه امتیازات دو نیمه با هم مساوی باشند، برای تعیین برنده، طبق مقرراتی که برای همان مسابقه تعیین شده است، عمل خواهد شد. یکی از این روش‌ها پرتاب پنالتی است که طبق ضوابط معین توسط دو تیم انجام خواهد شد. مسابقه با سوت داور شروع و با علامت پایانی که توسط میز منشی و وقت نگه‌دار اعلام خواهد شد، پایان می‌یابد. در هر حال، داوران مسابقه تصمیم نهایی را درباره وقت مسابقه می‌گیرند و در وقت‌های مرده دستور توقف وقت بازی را می‌دهند. در هر نیمه هر تیم حق دارد در زمانی که توپ را در اختیار دارد یک تایم اوت یک دقیقه‌ای درخواست کند.

## قانون ۳: توپ

۳-۱- شکل توپ کروی و جنس آن از چرم یا مواد مصنوعی است. سطح آن نباید براق و لغزنده باشد. وزن و محیط توپ برای افراد بالای ۱۶ سال به ترتیب، ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم و ۵۸ تا ۶۰ سانتی‌متر است. برای زنان و دختران جوان بالای ۱۴ سال و پسران جوان بین ۱۲ تا ۱۶ سال این اندازه‌ها به ترتیب، ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم و ۵۴ تا ۵۶ سانتی‌متر و برای دختران ۸ تا ۱۴ سال و پسران ۸ تا ۱۲ سال توپ باید بین ۲۹۰ تا ۳۳۰ گرم وزن و ۵۰ تا ۵۲ سانتی‌متر محیط داشته باشد. در هر بازی باید دو توپ در اختیار داوران باشد.

## قانون ۴: بازیکنان

۴-۱- تعداد یک تیم ۱۴ نفر است که هم‌زمان بیشتر از هفت نفر، که یک نفر دروازه‌بان است، نمی‌توانند داخل زمین بازی باشند. بقیه نفرات ذخیره خواهند بود. تیم می‌تواند بازی را با حداقل ۵ بازیکن حاضر آغاز کند ولی تا پایان مسابقه و وقت‌های اضافه بقیه نفرات می‌توانند به تیم ملحق شوند. در طول مسابقه، چنانچه نفرات یک تیم از ۵ نفر کمتر بشوند تیم می‌تواند به بازی ادامه دهد. داوران تعیین خواهند کرد در چه شرایطی بازی خاتمه پیدا کند.

۴-۲- تیم می‌تواند حداکثر ۴ نفر مسئول، که یکی از آنها سرپرست مسئول تیم است با داوران، منشی و وقت نگه‌دار صحبت کند. به طور کلی، بازیکنانی می‌توانند مسئول در مسابقه باشند که از ابتدا نام آنها اعلام شده باشد در طول مسابقه فقط افراد

۱- راهنمای کامل و جامع رسم زمین را می‌توان در کتاب «هندبال تیمی، جلد دوم، نوشته علی محمد میرتاش، ۱۳۸۵ چاپ سمت» ملاحظه کرد.

ذخیره تیم حق دارند بدون محدودیت با بازیکنان زمین، از محل ویژه تعویض و جابه‌جا شوند.

۴-۳- در طول مسابقه افراد ذخیره تیم بدون محدودیت می‌توانند با بازیکنان زمین با شرایط قانونی منطقه تعویض، جابه‌جا شوند. این بازیکنان فقط بعد از خروج بازیکن تعویضی حق دارند وارد زمین بازی بشوند. در غیر این صورت، اخراج دو دقیقه‌ای به آنها تعلق خواهد گرفت. البته محل خروج و ورود بازیکنان برای تعویض باید از محل تعویض تیم، که در مجاورت خط وسط روی خط کناری و نزدیک نیمکت ذخیره‌ها مشخص گردیده است، صورت بگیرد. در صورت ورود همزمان دو بازیکن به صورت غیر قانونی به زمین بازی فقط اولین نفر آنها مشمول جریمه دو دقیقه خواهد شد.

## قانون ۵: دروازه‌بان

۵-۱- برای دفاع از شوت، دروازه‌بان می‌تواند توپ را با هر قسمت از بدن لمس کند. استفاده از پا به منظور پرتاب توپ برای شروع بازی مجاز نیست.

۵-۲- دروازه‌بان می‌تواند با حمل توپ در داخل محوطه ۶ متر به دلخواه حرکت کند. با این توضیح که تأخیر قابل ملاحظه در پرتاب توپ، برای او مجاز نخواهد بود.

۵-۳- دروازه‌بان بدون حمل توپ می‌تواند از دروازه خارج شود و طبق مقررات بازی‌کنان داخل زمین، مانند بقیه بازیکنان بازی کند، ولی نمی‌تواند با حمل توپ به داخل محوطه دروازه مراجعت کند یا در حالی که داخل محوطه دروازه است تویی را که بیرون محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است، لمس کند یا به داخل محوطه دروازه بکشد.

## قانون ۶: محوطه دروازه

۶-۱- محوطه ۶ متر متعلق به دروازه‌بان است و سایر بازیکنان خودی و یا تیم مخالف حق ورود به آن یا لمس تویی که روی زمین آن ساکن یا در حال غلتیدن است، ندارند. ضمناً بازیکن خودی حق ارسال عمدی توپ را به محوطه دروازه خود ندارد.

۶-۲- ورود غیر عمدی بازیکن به محوطه دروازه، چنانچه امتیازی را به تیم خودی ندهد و یا امتیازی را از تیم مقابل نگیرد، جریمه نخواهد شد.

## قانون ۷: بازی با توپ

۷-۱- موارد زیر از نظر قوانین بازی مجاز هستند:

۷-۱-۱- پرتاب، دریافت، متوقف کردن، هل دادن یا ضربه زدن به توپ، با استفاده از دست‌های باز یا بسته، بازوها، سر، بالاتنه ران‌ها و زانوها مجاز است.

۷-۱-۲- نگه داشتن توپ برای مدت حداکثر ۳ ثانیه حتی اگر توپ روی زمین باشد.

۷-۱-۳- برداشتن سه گام در حال حمل توپ.

۷-۱-۴- یک یا چندین مرتبه توپ را در حال ایستاده یا در حرکت به زمین زدن و گرفتن دریل مجدد مجاز نیست.

۷-۱-۵- توپ را از یک دست به دست دیگر دادن.

۷-۲- مواردی که از نظر قوانین بازی مجاز نیستند:

۷-۲-۱- لمس توپ با قسمت پایین تر از زانوها، مگر این که غیر عمد باشد و توسط بازیکن مخالف پرتاب شده باشد.

۷-۲-۲- نگه داشتن توپ توسط تیم بدون تلاش آشکار برای زدن گل (بازی غیر فعال نامیده می‌شود)، یا تأخیر در انجام

## قانون ۸: خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی

- ۸-۱- بازیکن مجاز است با استفاده از دست‌ها و بازوها توپ را سد و آن را بگیرد یا آن را در هر جهت از حریف دور کند.
- ۸-۲- می‌توان از بدن برای سد کردن حریف، حتی زمانی که توپ را در اختیار ندارد، استفاده کرد. ایجاد تماس بدنی با حریف از روبه‌رو با دست‌های خم و حفظ این تماس برای کنترل و تعقیب بازیکن مقابل مجاز است.
- ۸-۳- کشیدن یا ضربه‌زدن به تویی که در دستان بازیکن مقابل است، سد کردن یا هل دادن حریف به وسیله بازوها، دست‌ها یا پاها، بغل کردن، گرفتن، دوییدن یا پریدن روی حریف از موارد غیرمجاز به حساب می‌آیند.
- ۸-۴- هرگونه رفتار یا گفتار غیر روحیه ورزشی و خطرناک یا اعمال نامناسبی که هدف آن بازیکن باشد و نه توپ، توسط داوران به درجات مختلف جریمه خواهند شد.
- ۸-۵- هر خطایی که به نظر داوران فرصت گل را از حریف بگیرد، معمولاً به صورت دادن پنالتی جریمه خواهد شد.

## قانون ۹: امتیاز گل

- ۹-۱- هنگامی گل محسوب خواهد شد که همه حجم توپ از خط دروازه عبور کرده باشد.
- ۹-۲- امتیاز گل: هر گل یک امتیاز دارد.
- ۹-۳- بازیکنان تیم هم می‌توانند به خود گل بزنند، به استثنای زمانی که دروازه‌بان در حال اجرای پرتاب دروازه باشد.
- ۹-۴- پس از هر گل، توپ از نقطه شروع در وسط زمین، توسط تیمی که گل خورده است، آغاز خواهد شد.
- ۹-۵- تیمی برنده خواهد شد که در پایان مسابقه بیشترین تعداد گل را زده باشد.

## قانون ۱۰: پرتاب شروع

- ۱۰-۱- انتخاب توپ و زمین در نیمه اول توسط سکه مشخص می‌شود. در نیمه دوم تیمی که در ابتدای مسابقه بازنده قرعه بوده است پرتاب شروع را انجام می‌دهد. تیمی که در قرعه‌کشی توپ را به دست آورده است بازی را از وسط زمین آغاز خواهد کرد. در وقت‌های اضافی نیز به همین صورت عمل خواهد شد.
- ۱۰-۲- فردی که پرتاب شروع را انجام می‌دهد باید یک پایش در مرکز زمین و روی خط وسط باشد و افراد تیم مقابل باید حداقل ۳ متر با او فاصله داشته باشند. بازیکنان تیم مخالف می‌توانند در هر دو نیمه زمین باشند (با حفظ فاصله سه متر) ولی نفرات تیم شروع کننده باید در زمین خودشان باشند.

## قانون ۱۱: پرتاب اوت

- ۱۱-۱- خروج توپ از زمین یا زدن آن به سقف سالن یک پرتاب اوت به تیم مقابل خواهد داد. در صورت برخورد توپ به سقف از نزدیک‌ترین محل برخورد به خط کناری پرتاب اوت انجام می‌شود.
- ۱۱-۲- در پرتاب اوت از محل خروج توپ از خط‌های کناری؛ چنانچه توپ پس از برخورد با مدافعین خط دروازه به خارج رفته باشد، از محل برخورد خطوط طولی و عرضی توسط تیم مقابل اجرا می‌شود.

۱۱-۳- پرتاب اوت، معمولاً نیاز به سوت داور ندارد.

۱۱-۴- در پرتاب اوت یک پای پرتاب کننده باید روی خط کناری (پای دیگر آزاد است) باشد.

۱۱-۵- در پرتاب اوت بازیکنان مخالف باید حداقل ۳ متر با پرتاب کننده فاصله را حفظ کنند، مگر این که محل پرتاب نزدیک به خط دروازه باشد. در این صورت افراد مدافع می توانند جلوی خط دروازه خود مستقر شوند، حتی اگر فاصله آنها از ۳ متر کمتر باشد.

## قانون ۱۲: پرتاب دروازه بان

۱۲-۱- توپ زمانی خارج از بازی محسوب می شود و به دروازه بان تعلق می گیرد که بازیکن مخالف به طور غیرقانونی وارد محوطه دروازه شده باشد، دروازه بان توپ را در محوطه خود کنترل کرده باشد یا توپ روی زمین محوطه دروازه ساکن شود، توپ روی زمین محوطه دروازه در حال غلتیدن باشد و بازیکن مخالف آن را لمس کند، یا این که توپ قبل از خروج از خط عرضی زمین توسط بازیکن مخالف لمس شده باشد. در این چند مورد دروازه بان توپ را در جریان بازی قرار می دهد. که آن را اصطلاحاً پرتاب دروازه بان می نامند.

۱۲-۲- پرتاب دروازه بان نیاز به سوت داور ندارد و هنگامی انجام شده تلقی می شود که تمام حجم توپ از محوطه دروازه و خط محدود کننده آن خارج شده باشد.

۱۲-۳- در زمان پرتاب دروازه بان، بازیکنان مخالف می توانند تا پشت خط محیط دروازه پیشروی داشته باشند، ولی تا قبل از خروج توپ از محوطه حق ندارند آن را لمس کنند.

## قانون ۱۳: پرتاب آزاد

۱۳-۱- در صورتی که تیم مخالف خطایی مرتکب شود که بر اثر آن تیم دارنده توپ، توپ را از دست بدهد، یا این که بازی به نحوی متوقف شود، یک پرتاب آزاد به تیمی که تحت تأثیر قرار گرفته تعلق خواهد گرفت.

۱۳-۲- چنانچه بدون بروز خطا بازی به نحوی متوقف شود، شروع مجدد آن توسط تیمی که توپ را در اختیار داشته است از نزدیک ترین محلی که بازی قطع شده با پرتاب آزاد انجام می شود.

۱۳-۳- چنانچه علیه تیم دارنده توپ اعلام خطا شود، دارنده توپ باید بدون فوت وقت توپ را در همان لحظه به زمین بگذارد و از آن دور شود.

۱۳-۴- پرتاب آزاد از محل بروز خطا و بدون سوت داور انجام می شود، مگر این که در لحظه پرتاب خطایی رخ داده باشد یا به هر دلیل داوران، بازی را متوقف کرده باشند.

۱۳-۵- در صورت خطای مدافعين بين خطوط ۶ و ۹ متر، پرتاب آزاد از پشت خط ۹ متری انجام می شود و بازیکنان مدافع می توانند کنار خط ۶ متری دروازه خود مستقر شوند.

۱۳-۶- در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان تیم پرتاب کننده حق ندارند خط یا محوطه ۹ متری دروازه حریف را لمس کنند.

۱۳-۷- در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان تیم مقابل باید حداقل ۳ متر با پرتاب کننده فاصله داشته باشند.

## قانون ۱۴: پرتاب پنالتی (۷ متر)

۱۴-۱- هرگاه شانس مسلم گل از تیمی، در هر کجای زمین، به علت رفتار غیرقانونی بازیکنان یا مسئولین تیم مقابل یا هر

- عامل دیگر، گرفته شود داوران با رعایت اصل آوانتاژ، یک پرتاب پنالتی به تیمی که توپ را داشته است خواهند داد.
- ۱۴-۲ در صورتی که تیم دارنده توپ، در هر حال، موفق به زدن گل شود دادن پنالتی لزومی نخواهد داشت.
- ۱۴-۳ پرتاب پنالتی یک ضربه مستقیم به دروازه در مدت ۳ ثانیه بعد از سوت داور از پشت خط ۷ متر است.
- ۱۴-۴ در هنگام پرتاب پنالتی، یاران پرتاب کننده باید بیرون از خط ۹ متر باشند.
- ۱۴-۵ تازمانی که پرتاب پنالتی با دروازه یا افراد تیم مقابل لمس نشده است، پرتاب کننده یا هم تیمی های او نمی توانند مجدداً توپ را لمس کنند.
- ۱۴-۶ زمانی که پرتاب پنالتی انجام شد در برگشت توپ، هر بازیکنی که آن را جمع کند مالک توپ است و نیازی نیست، حتماً تیم مقابل اول آن را لمس کند.
- ۱۴-۷ در هنگام پرتاب پنالتی، بازیکنان تیم مقابل باید بیرون خط ۹ متر باشند و حداقل ۳ متر با خط ۷ متر فاصله داشته باشند. ضمناً دروازه بان پشت خط ۴ متر محدوده دروازه بان باشد.
- ۱۴-۸ پرتاب کننده پنالتی بعد از سوت داور نمی تواند توپ را زمین بزند، خطا محسوب می شود.
- ۱۴-۹ پای پرتاب کننده نباید خط پرتاب را قطع یا با آن تماس داشته باشد.

## قانون ۱۵ : دستورالعمل های عمومی برای پرتاب ها

(شروع، اوت، دروازه بان، آزاد و ۷ متر)

- ۱۵-۱ به استثنای دروازه بان، در همه پرتاب ها یک پای پرتاب کننده باید در تماس مداوم با نقطه پرتاب باشد.
- ۱۵-۲ هنگامی پرتاب «انجام شده» تلقی می شود که توپ از دست پرتاب کننده رها شده باشد. تا قبل از این که توپ توسط دیگری یا دروازه لمس نشده باشد، پرتاب کننده حق ندارد مجدداً آن را لمس کند.
- ۱۵-۳ همه پرتاب ها در هندبال با اجرای مقررات می توانند وارد دروازه شوند و استثناء در دروازه بان و پرتاب شروع بازی ندارد.
- ۱۵-۴ در خلال اجرای پرتاب نمی توان توپ را دست به دست داد. توسط بازیکنان هم تیمی هم نباید توپ لمس شود. بلکه باید حتماً توپ را پاس دهند.

## قانون ۱۶ : جرایم

### الف) اخطار

- ۱۶-۱ برای رفتارهای غیر ورزشی داور با نشان دادن کارت زرد به بازیکن یا سرپرست اخطار می دهد.
- توضیح : به یک بازیکن بیش از یک اخطار و به یک تیم بیش از ۳ اخطار نمی توان داد. پس از آن، جرایم حداقل ۲ دقیقه تعلیق خواهد بود.
- ب) تعلیق
- ۱۶-۲ مدت تعلیق یک بازیکن از بازی ۲ دقیقه است و برای خطاهایی مانند تعویض غیرقانونی یا تکرار رفتار غیرورزشی داده می شود. تعلیق به سرپرستان نیز می تواند داده شود. در این مدت تیم نمی تواند از بازیکن دیگر استفاده کند.
- ۱۶-۳ سومین تعلیق موجب دیسکالیفیه می شود.

ج) دیسکالیفیه (اخراج با حق استفاده از ذخیره)

۴-۱۶- برای خطاهای شدید که سلامتی افراد را به خطر اندازد یا در جریان بازی اختلال جدی ایجاد کند جریمه «دیسکالیفیه» تعلق می‌گیرد. بازیکن یا سرپرستی که جریمه دیسکالیفیه گرفته است باید زمین بازی را برای باقیمانده مدت مسابقه ترک کند، ولی پس از ۲ دقیقه تیم می‌تواند با استفاده از افراد ذخیره، بازیکنان داخل زمین خود را تکمیل کند.

د) کارت قرمز (اخراج بدون حق استفاده از ذخیره)

۵-۱۶- تهاجم و درگیری بدنی منجر به دریافت جریمه کارت قرمز می‌شود. بازیکن یا سرپرستی که این جریمه را می‌گیرد، باید زمین و محل مسابقه را برای مدت باقیمانده از بازی ترک کند و در این مدت تیم نمی‌تواند با استفاده از بازیکنان ذخیره خود تیم را پس از گذشت ۲ دقیقه تعلیق همراه با آن، تکمیل کند و تا پایان مسابقه تیم باید با نفرات کمتر بازی را ادامه دهد.

## قانون ۱۷: داوران

۱-۱۷- یک مسابقه توسط دو نفر داور داخل زمین، یک منشی و یک وقت نگه‌دار، که معمولاً تا پایان مسابقه ثابت می‌مانند، اداره می‌شود. وظیفه داوران نظارت بر اجرای دقیق قوانین بازی، وظیفه منشی ثبت نتایج و وظیفه وقت نگه‌دار توجه به مدت مسابقه و وقت‌های مرده است.

## ✓ واژه‌نامه

**قوانین بازی:** ضوابط و قوانین بین‌المللی هستند که بازی هندبال بر طبق آنها انجام می‌شود.

**زمین بازی:** محوطه‌ای به ابعاد  $40 \times 20$  متر است که در آن خطوط ۶ متر دروازه و ۹ متر، و حدود ۴ متر

دروازه‌بان و ۷ متر پنالتی و محل‌های ورود ذخیره‌ها وجود دارند.

**خط ۴متر:** حدی را تعیین می‌کند که دروازه‌بان می‌تواند در پرتاب‌های پنالتی فقط تا آنجا پیشروی کند.

**خط ۷متر:** محل پرتاب‌های پنالتی را مشخص می‌سازد.

**خط محوطه دروازه:** منطقه ۶ متر محوطه مجاز دروازه‌بان را تعیین می‌کند.

**خط پرتاب آزاد:** خط مقطّع به فاصله ۹ متر از دروازه که پرتاب‌های آزاد خط‌های بین ۶ و ۹ متر از پشت

آن زده می‌شوند.

**حریم امن:** حریم دور زمین هندبال است که از هر طرف ۲ متر عمق دارد.

**وقت بازی:** مدت زمانی است که یک مسابقه هندبال، با وقت استراحت و وقت‌های اضافی (در صورت

نیاز) طول می‌کشد.

**بازیکنان:** اعضای دو تیم هستند که در مقابل یکدیگر مسابقه می‌دهند. تعداد آنها در هر تیم هفت

نفر است.

**دروازه‌بان:** یکی از بازیکنان هر تیم است که در داخل دروازه وظیفه حفاظت از آن را برعهده می‌گیرد.

**روحیه ورزشی:** نحوه رفتار بازیکنان در طول مسابقه به صورت متعارف و برابر با اصول جوانمردی

و انسانی است.

**امتیاز گل:** هنگامی به دست می‌آید که توپ مهاجم از همه عرض تیرهای دروازه یا خط دروازه

عبور کرده باشد.

**پرتاب شروع:** پرتاب آغاز بازی می‌باشد.

**پرتاب کرر:** هنگامی توسط یک تیم اجرا می‌شود که توپ زمان به اوت رفتن به بازیکن تیم مقابل یا تیر دروازه برخورد کند.

**پرتاب اوت:** هنگامی توسط یک تیم اجرا می‌شود که توپ توسط بازیکنان تیم مقابل به خارج از خطوط عرضی زمین ارسال شده باشد.

**پرتاب دروازه‌بان:** پرتاب توپ توسط دروازه‌بان برای شروع مجدد بازی است.

**پرتاب آزاد:** پرتابی است که به عنوان جریمه بعضی خطاها توسط تیم مقابل از محل خط زده می‌شود. تیم مقابل باید حداقل ۳ متر از محل پرتاب دور باشد.

**پرتاب پنالتی:** پرتابی است که به عنوان جریمه یک خطای مدافع، معمولاً در اطراف خط شش متر، مستقیماً از فاصله ۷ متری به دروازه زده می‌شود.

**دیسکالیفیه:** اخراج بازیکن، با استفاده از جانشین بعد از جریمه ۲ دقیقه‌ای، یا سرپرست برای بقیه مدت مسابقه.

**کارت قرمز:** برای اخراج دائمی بدون جانشین به سرپرست یا بازیکن داده می‌شود.

**کارت زرد:** برای رفتار غیرورزشی به عنوان اخطار به سرپرست یا بازیکن نشان داده می‌شود.

**داوران:** دو نفر داور در هر مسابقه اجرای دقیق مقررات را نظارت می‌کنند و تصمیمات لازم را می‌گیرند.

**اخطار:** اخطار با نشان دادن کارت زرد به بازیکن یا سرپرست فقط یک مرتبه در طول مسابقه توسط داور اعلام می‌شود.

**تعليق:** برای بعضی خطاها، مانند تعویض غیر قانونی یا تکرار رفتار غیرورزشی به بازیکنان داده می‌شود و مدت آن ۲ دقیقه بدون جانشین است.



- ۱- اندازه‌های خطوط طول و عرض زمین، پرتاب پنالتی، پرتاب آزاد و تعیین کننده محوطه دروازه چه مقدار است؟
- ۲- حریم امن برای یک زمین هندبال چیست؟ کجاها قرار دارند و اندازه‌های آنها چقدر است؟
- ۳- وقت اضافی در مسابقات هندبال چیست و چگونه انجام می‌شود؟
- ۴- تعداد نفرات یک تیم هندبال و پست‌های بازی هر نفر را در شروع بازی تعیین کنید.
- ۵- دو امتیاز دو محدودیت عمده دروازه‌بان در لمس و بازی با توپ کدام‌اند؟
- ۶- یک بازیکن حق دارد در بازی با توپ به چه صورت‌هایی عمل کند؟
- ۷- یک بازیکن، در مقابل حریف و در بازی با توپ چه اعمالی را حق ندارد انجام دهد؟
- ۸- کدام پرتاب‌ها می‌توانند مستقیماً منجر به گل شوند؟
- ۹- پرتاب آزاد چیست، چه انواعی دارد و چگونه اجرا می‌شود.
- ۱۰- تعليق، دیسکالیفیه و کارت قرمز را توضیح و تفاوت آنها را با یکدیگر شرح دهید؟





## گرم کردن و آشنایی با توپ

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- جای حرکات کششی را در یک برنامه تمرینی تشخیص دهد.
- ۲- دلیل اجرای حرکات کششی را توضیح دهد.
- ۳- اهمیت آشنایی با توپ را توضیح دهد.
- ۴- نحوه سازمان‌دهی عمومی کلاس را در تمرینات آشنایی با توپ توضیح دهد و به طور عملی اجرا کند.
- ۵- با استفاده از مهارت کسب شده در حرکت پا چند تمرین آن را به طور عملی اجرا کند.

## تمرینات آشنایی با توپ

افراد در یک صف، روی یکی از خطوط طولی زمین مستقر می‌شوند. البته اگر تعداد نفرات زیاد باشد می‌توان آنها را در صف‌های دو نفره یا حتی سه نفره مستقر کرد. در این صورت چون در دویدن به دور زمین، نفرات صف داخلی به نسبت صف بیرونی فاصله کمتری طی می‌کنند، از این رو پس از هر چند دور می‌توان آنها را روی قطر زمین از یک گوشه به گوشه مقابل هدایت کرد و از آنها خواست تا پس از رسیدن به زاویه مقابل در جهت مخالف به حرکت ادامه دهند تا جای صف‌های داخلی و بیرونی عوض شود و ضمناً در جریان تمرین نیز وقفه ایجاد نشود. نفرات در چنین حالتی باید دویدن به دور زمین را، در حالی که هر نفر یک توپ در اختیار دارد، آغاز کنند. صف یک نفره نیز باید در هر چند دور، مسیر حرکت را عوض کند. گفتنی است که تمرینات پیش‌بینی شده در این قسمت، هر دو هدف گرم کردن عمومی و آشنایی با توپ را دنبال می‌کنند. تمرینات نمونه به شرح زیر است:

### تمرینات برای گرم کردن

۱- در این وضعیت استقرار، افراد که هر نفرشان یک توپ در اختیار دارند، در جهت موافق حرکت عقربه‌های ساعت روی خطوط بیرونی زمین شروع به دویدن آهسته می‌کنند. در این زمان، افراد توپ هندبال را با دست گرفته و با آرنج‌های خم آن را در حدود سینه و کم و بیش نزدیک به آن نگه داشته‌اند. در حالت دویدن، از افراد خواسته می‌شود به طور متناوب با پنجه‌های دست راست و سپس چپ روی توپ فشار بیاورند و در هر فشار توپ را فقط در دستی که فشار آورده است حس کنند. به تدریج دست آزاد از توپ جدا می‌شود ولی از نزدیک مواظبت می‌کنند که از دست حامل نیفتد. در این تمرین انگشتان شست به طرف بالا قرار می‌گیرند و دست‌ها موازی هستند.

۲- پس از رسیدن به مرحله‌ای که فراگیران توانستند توپ را در یک دست بگیرند و کنترل کنند، از آنها خواسته می‌شود تا با دست حامل آن را در داخل دست محافظ، تا جایی که می‌ج اجازه می‌دهد، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یک مرتبه بچرخانند. سپس توپ به دست دیگر داده می‌شود و حرکت را دست جدید تکرار می‌کند و به همین صورت به تعداد مورد لزوم حرکت به طور یک در میان با دست‌ها تکرار می‌شود. این تمرین، علاوه بر ایجاد آشنایی دست با توپ، موجب می‌شود قدرت عضلات پنجه‌ها (در گرفتن توپ) و ساعد و کشش میچ برای قدرت و انعطاف‌پذیری افزایش یابد.

۳- در همان وضعیت تمرین و توپ با دو دست داخل سینه، با هر قدم هر دو دست از میچ توپ را به سمت پایین و به طرف زمین فشار می‌آورد. در قدم بعدی، توپ در جهت عکس به طرف بالا می‌آید و مجدداً با حرکت بیشتر به طرف سینه، باعث می‌شود تا عضلات میچ و ساعد کشیده شوند. هر حرکت می‌تواند روی دو یا حتی سه گام انجام شود تا مرحله کشیدگی عضلات طولانی‌تر گردد.

۴- در وضعیت تمرین شماره ۳ (بالا)، حرکت میچ‌ها با همان وزن و آهنگ به سمت راست و چپ انجام خواهد شد. در همه این تمرینات توپ باید به طور صحیح در دست قرار گرفته باشد (پنجه‌ها فقط از بندهای آخر خم شده باشد) و حرکت به جای میچ از شانه و آرنج انجام نشود. ضمناً حرکت میچ‌ها همزمان است.

۵- در وضعیت بالا، توپ از یک دست به داخل دست دیگر، که حدود ۲۰ سانتی‌متر با آن فاصله گرفته و در یک سطح است، به آهستگی با حرکت میچ و پنجه‌ها پرتاب می‌شود. دست دیگر آن را به طور مطمئن دریافت می‌کند و به همان صورت به سمت دست پرتاب‌کننده عودت می‌دهد. در ابتدا اگر حرکت به صورت پاس دادن (بدون توقف توپ در پنجه‌ها) انجام شود، اشکالی ندارد ولی هدف این است که در مراحل بعدی افراد، توپ را در پنجه‌ها کنترل کنند و سپس با حرکت میچ و پنجه آن را بیاندازند.

۶- تمرین بالا تکرار می‌شود، با این تفاوت که نظر افراد به نقش ضربه شلاق مانند میچ و جمع شدن پنجه‌ها «به علت فشار به



توپ» معطوف می‌گردد (توپ مانند یک زغال گداخته است که باید دست، خود را هر چه سریع‌تر از آن خلاص کند). در تمرینات بعدی به فاصله دو دست افزوده می‌شود.

۷- توپ در دست راست مهار می‌شود و با آرنج کشیده مستقیم به بالای شانه برده می‌شود و با هر گام (یا دو گام)، در حالی که دست زیر توپ است، تا سطح شانه پایین می‌آید و بالا می‌رود. نقش پنجه‌ها در مهار توپ باید توجیه شود. ضمناً در هر چند مرتبه دست‌ها عوض می‌شوند.

۸- حرکت شماره ۷ (بالا) به این ترتیب تکرار می‌شود که در نقطه اوج، با کمک پنجه‌ها توپ از بالای شانه پرتاب حدود ۲۰ سانتی‌متر به بالا پرتاب می‌شود. دست توپ را همان بالا دریافت و کنترل می‌کند، سپس روی شانه برمی‌گردد تا برای پرتاب بعدی مجدداً حرکت کند.

۹- حرکت ۸ (بالا) تکرار می‌شود. با این تفاوت که پرتاب با یک دست و دریافت با دست دیگر است. ضمناً می‌توان ارتفاع پرتاب را نیز به تدریج افزایش داد. نکته مهم این است که پنجه‌ها در تعیین مسیر مناسب توپ برای دریافت با دست دیگر، که آن هم کشیده در بالا را دارد، مهارت کامل به دست آورند. با افزایش مهارت، دست دریافت کننده می‌تواند در حدود شانه منتظر دریافت بماند.

۱۰- حرکت ۹ (بالا) تکرار می‌شود. با این تفاوت که هر دو دست به صورت والیبال در بالای سر، در حال دویدن معمولی، توپ را پرتاب می‌کنند. در این تمرین توپ در دست‌ها توقف نمی‌کند.

۱۱- در وضعیت تمرین ۱۰ (بالا) حرکت والیبال تنها با یک دست در حدود شانه انجام می‌شود. بعد از چند تکرار، دست عوض می‌شود. ضمناً در همه این تمرینات مدرّس باید اشکالات انفرادی را در ناحیه میچ و پنجه‌ها اصلاح کند.

۱۲- در وضعیت تمرین ۱۱ (بالا) حرکت والیبال (پرتاب‌های بدون توقف و پشت سر هم) با هر دست به تنهایی از ناحیه کمر به سمت بالا انجام می‌شود. در این حرکت میچ و پنجه‌های دست باید مهارت کافی را برای هدایت کردن مستقیم توپ به سمت بالا به دست آورده باشند. به ویژه در این تمرین پنجه‌های دست، برخلاف انواعی که شرح داده شد، به طرف بیرون است و آرنج در ناحیه کمر قرار دارد.

۱۳- تکرار تمرین شماره ۱۲ (بالا)، با این تفاوت که دریافت با دست دیگر در همان ناحیه کمر صورت می‌گیرد. نکته مهم این است که این دست منتظر بماند که توپ تا ناحیه کمر به سمت آن پایین بیاید. مانند تمرین بالا، دست‌ها به تناوب کار می‌کنند.

۱۴- تکرار تمرین شماره ۱۳ (بالا)، با این تفاوت که حرکت با هر دو دست به طور همزمان اجرا می‌شود. بدیهی است هماهنگی حرکت دو دست برای وارد کردن فشار به توپ به صورت همزمان به مهارت ویژه خود نیاز دارد و تنظیم مسیر توپ در پرتاب و دریافت در همه تمرینات بالا که در حال دویدن انجام می‌شود از پیچیدگی و مشکلی مضاعف برخوردار است.

۱۵- توپ در دو دست در ناحیه کمر به طور راحت نگه‌داشته شده است و فرد در حال دویدن است. در این حالت، با یک دست به پشت بدن برده می‌شود و در دست دیگر که آن هم برای دریافت توپ به پشت آورده شده است، سپرده می‌شود. دست جدید که دارنده توپ شده است آن را به جلو می‌آورد و در دست دیگر قرار می‌دهد. به این ترتیب، توپ دست به دست یک دور کامل به دور کمر می‌چرخد نکته مهم در این تمرین آن است که توپ در پنجه‌ها مهار شود و بازیکن با تسلط کامل بر آن حرکت چرخش به دور کمر را انجام دهد. پس از چند دور، جهت چرخش عوض خواهد شد. ضمناً باید توجه شود که توپ از یک دست به دست دیگر پرتاب نشود، بلکه دست به دست داده شود.

۱۶- در حال دویدن، توپ با دو دست از جلو پرتاب می‌شود و با تنظیم جهت توپ و سرعت دویدن، در پشت سر با دو دست گرفته می‌شود.

۱۷- در حال دویدن توپ از بغل و پایین‌تر از کمر با یک دست به طور قوسی و جانبی به نحوی به سمت دست دیگر پرتاب

می‌شود که در حدود یک متر بالاتر از سر گذر کند. دست دیگر، توپ را در حدود کمر سمت خود دریافت می‌کند. میچ و پنجه‌های دست پرتاب کننده باید بتوانند مسیر صحیح را به توپ بدهند.

۱۸- در حال دویدن، بازیکن توپ را محکم به زمین می‌زند؛ از زیر آن عبور می‌کند و با دو دست آن را در پشت بدن دریافت می‌کند. نکته مهم در این تمرین حرکت خشک و شلاقی میچ و پنجه‌ها در فرستادن توپ به سمت زمین است.

۱۹- بازیکن توپ را با دو دست در حدود صورت نگه می‌دارد و نشسته روی زمین به سمت جلو سمت جانبی و سمت عقب راه می‌رود. در این تمرین باید باسن نزدیک زمین حرکت کند و زانوها به خوبی خمیده باشند.

۲۰- بازیکن توپ را با دو دست در جلو نگاه می‌دارد و در هر چند قدم دویدن سریع می‌نشیند و توپ را، در حالی که با دو دست گرفته است، با زمین تماس می‌دهد. این تماس می‌تواند در کنار سمت راست، کنار سمت چپ و در جلو باشد. در این حرکت بازیکن باید در موقع نشستن، باسن را به زمین نزدیک کند و روی زانوها فشار بیاورد. ضمناً، حرکت می‌تواند نشست و برخاست داشته باشد و یا این که کلاً در جهش‌های متعدد به صورت نشسته انجام شود.

۲۱- دست به صورت کشیده توپ را حول محور شانه می‌چرخاند. دست‌ها و جهت حرکت عوض می‌شود.

۲۲- توپ در پنجه یک دست مهار و رو به زمین گرفته می‌شود و فرد به طور معمولی می‌دود (تعویض دست).

## حرکات آموزشی و گرم کردن برای پاها

این تمرینات دو هدف اصلی را دنبال می‌کند، یکی تقویت و مهارت پاها در انواع کارپا<sup>۱</sup> و وزن و آهنگ اجرای آنها، که از مهارت‌های اساسی بازیکنان هندبال است و دیگری، گنجاندن عوامل فنی در فعالیت‌های گرم کردن اول جلسه تا از این زمان تمرین نیز حداکثر بهره‌برداری به عمل آید. نمونه‌هایی از این تمرینات که همگی آنها در حال حرکت فعال و به ویژه حمل توپ اجرا می‌شود، به شرح زیر است:

۱- راه رفتن در صف تمرین روی پنجه‌های پاها، بعداً به صورت دویدن آرام.

۲- راه رفتن روی کناره‌های پا، راست و سپس چپ، بعداً به صورت دویدن آرام.

۳- راه رفتن روی پاشنه پاها. بعداً به صورت دویدن آرام.

توضیح: در سه تمرین بالا توپ در یک دست، رو به زمین، در پنجه‌ها مهار می‌شود و دست دیگر در چند سانتی متری افتادن آن را محافظت می‌کند. بعداً دست در کنار بدن به صورت کشیده حرکت را انجام خواهد داد.

۴- نشسته روی پاها، پرش‌های جفتی کوتاه در جهت مسیر، بعداً فاصله بیشتر خواهد شد.

۵- تمرین شماره ۴ (بالا)، با این تفاوت که در هر پرش زانوها به تناوب به سمت راست و در پرش بعدی نشسته به سمت چپ از

مسیر حرکت خارج می‌شود. بعداً در این تمرین می‌توان مسیر حرکت را به طرفین یا پشت تعیین کرد.

۶- در حال دویدن آرام با حمل توپ در دست‌ها، انجام پرش‌های کوتاه ریتم‌دار به صورت جفت پا یا تک پا (لی برداشتن)، مانند

قدم، قدم، پرش جفت قدم، قدم، پرش جفت و غیره یا قدم، قدم، لی، لی، لی (تعویض پا یا لی، لی، پرش جفت (پای راست)، لی، لی، پرش جفت (پای چپ)). نکته مهم در این تمرین آن است که اولاً به ریتم پاها توجه شود و دیگر این که طول لی‌ها یا جفت‌ها یا قدم‌ها کم و زیاد شود تا بازیکن‌ها به تدریج پای تکیه (قوی) خود را در پرش شناسایی کنند.

۷- در حال دویدن افراد با سه گام پشت به مسیر و روی سه گام بعدی رو به مسیر به حرکت ادامه می‌دهند (دویدن قطع نمی‌شود).

در این تمرین، بعداً افراد با سه گام و سه گام بعدی یک دور کامل می‌زنند یا این که فقط با یک سه گام یک دور کامل می‌زنند.

۸- دویدن آرام با برداشتن یک لی کوتاه روی هر گام.

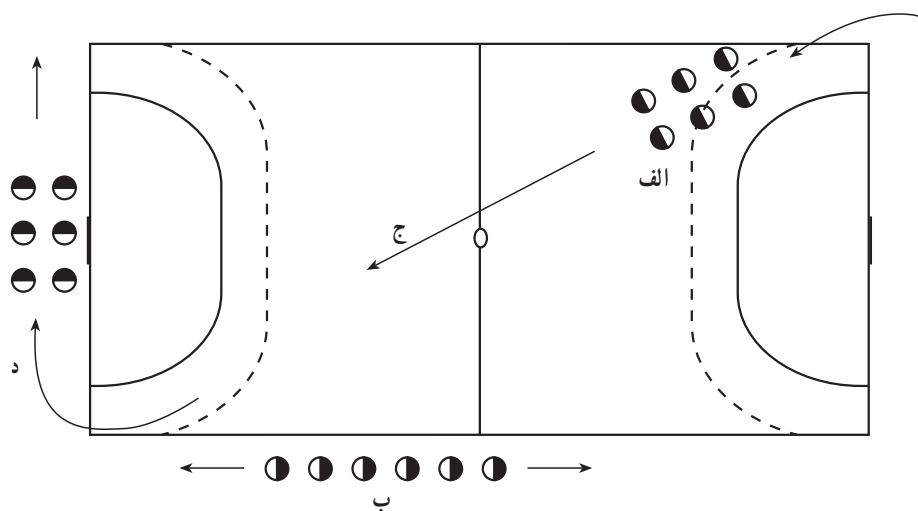
۹- آمدن روی قطر زمین و انجام چند طول دو سرعت با ۸۰ درصد توانایی برای برگشتن به نقطه شروع، جهت دور بعدی، افراد به آهستگی تا زاویه مقابل زمین راه می روند تا استراحت کرده باشند. در این دو، سرعت توپ با دو دست در جلوی بدن و با دست ها و بازوان آرام به طور طبیعی نگه داشته می شود.

۱۰- افراد روی خطوط بیرونی زمین شروع به راه رفتن می کنند. با علامت مربی، همگی رو به مرکز زمین در جهت عقربه های ساعت پای بکس انجام می دهند. سپس با علامت مربی، جهت حرکت را عوض می کنند. در علامت بعدی، افراد به صورت پشت به مرکز زمین قرار می گیرند و همین پای بکس را با علامتی که مربی می دهد مجدداً در جهت حرکت عقربه های ساعت و سپس عکس آن تکرار می کنند.

۱۱- در مسیر حرکت، بازیکن ها زانو بلند می دوند. تکرار حرکت رو به عقب.

۱۲- در مسیر حرکت، بازیکن ها پاشنه بلند می دوند. تکرار حرکت رو به عقب. همه تمرینات بالا «به نسبت قدرت و سطح بازیکنان، از نظر شدت و مدت از سوی مربی تنظیم می شود».

برای یکی از انواع سازماندهی تمرینات به شکل ۱-۳ مراجعه شود. در این تمرین، افراد، یا در یک صف دوفره مانند الف و یا در یک صف یک نفره مانند ب (یا در داخل و یا بیرون زمین) مستقر می شوند و با دستور مربی در مسیرهایی که توسط پیکان ها مشخص گردیده حرکت را انجام می دهند. برای تعویض جهت دویدن، پیمودن قطر زمین مانند ج و د ضروری می باشد.



شکل ۱-۳- سازماندهی تمرینات گرم کردن در صف یک نفره یا دو نفره

### گرم کردن و برگشت به حالت اولیه

گرم کردن بازیکنان، یا شرکت کنندگان در یک کلاس آموزشی، از مرحله های مهم تمرینات ورزشی است، زیرا، ضمن اینکه بدن برای حرکات فزاینده از شدت عادی و روزمره آماده می شود، به جلوگیری از بسیاری از انواع صدمات ورزشی کمک می کند. اشتباه رایجی که در اکثر رشته های ورزشی، حتی در رده های پیشرفته باشگاهی یا ملی به چشم می خورد گنجاندن حرکات کششی در ابتدای مرحله گرم کردن است. در واقع، هدف اصلی حرکات کششی افزایش دامنه حرکتی مفاصل است. این امر با ساختار مفصل از یک سو، و طول عضله های درگیر، از سوی دیگر، عملی می شود. برای رسیدن به این هدف اصل «اضافه بار» محور اصلی کار است. به این معنا که بافت های نرم و عضلات درگیر با فصل یا مفاصل مورد نظر باید به طور تدریجی بیشتر از حد معمول کشیده شوند (مانند افزایش قدرت یا سایر عوامل آمادگی های بدنی). حال، این سؤال پیش می آید که آیا می توان عضله یا عضله هایی را که هنوز گرم نشده اند

بیشتر از حد معمول کشید. در این حالت، یک ورزشکار یا اصولاً نمی‌تواند عضله را تا حد اضافه بار بکشد و یا این که دچار صدمات عضلانی و جدا ماندن از تمرینات برای چندین روز خواهد شد. اگر هم مربی به حرکات کششی یا چشم بیدار کردن عضلات نگاه کند این امر اتلاف وقت گران قیمت تمرینی خواهد شد. لذا پیشنهاد این است که برای گرم کردن از انواع دویدن (بهتر است با حمل توپ باشد)، از آهسته به تندتر استفاده شود و هنگامی که بدن به اندازه کافی گرم شد، در صورت پیش‌بینی در برنامه تمرینی، حرکات کششی به عنوان یک هدف اصلی تمرینی مورد استفاده قرار گیرند.

برای برگشت به حالت اولیه (سرد کردن واژه نامناسبی برای آن است) مجدداً از دویدن آهسته استفاده می‌شود و هنگامی که ضربان نبض به حالت عادی برگشت و عرق بدن تا حدودی کم شد افراد چند دقیقه‌ای روی زمین با نظم می‌نشینند، به حرف‌های مربی گوش می‌دهند و با این احساس نظم جلسه تمرین تمام می‌شود.

## ✓ واژه‌نامه

**تمرینات آشنایی با توپ:** تمریناتی هستند که بازیکنان را با توپ آشنا و به آن عادت می‌دهند.

**تمرینات گرم کردن:** تمرینات و حرکاتی هستند که باعث می‌شوند بدن بازیکنان برای پرداختن به حرکات کم و بیش سنگین آماده شود.

**برگشت به حالت اولیه:** تمرینات و حرکاتی هستند که باعث می‌شوند ضربان تند نبض و بدن گرم و عرق کرده بازیکنان تدریجاً به حالت اولیه قبل از شروع تمرینات برگردد.

**قطر زمین:** همان قطر یک شکل مربع مستطیل است که در هندسه مطرح می‌باشد. بازیکنان برای تغییر جهت دویدن در دویدن‌های گرم کردن و یا برگشت به حالت اولیه از آن استفاده می‌کنند.

**حرکات کششی:** حرکاتی هستند که هدف اصلی آنها افزایش طول عضله‌ها و انعطاف‌پذیری اعضای بدن برای تأمین دامنه حرکتی بیشتر است.



۱- حرکات کششی را، به منظور افزایش انعطاف‌پذیری، در ابتدای جلسه تمرین نمی‌توان پیش‌بینی و اجرا کرد؟

چرا؟

۲- چرا ضرورت دارد فرآیند تمرینات همیشه زیر نظر مستقیم مربی یا معلم باشند؟

۳- چرا در طول تمرینات گرم کردن، لازم است هرچند وقت یک مرتبه، مسیر و جهت حرکت دویدن عوض شود؟

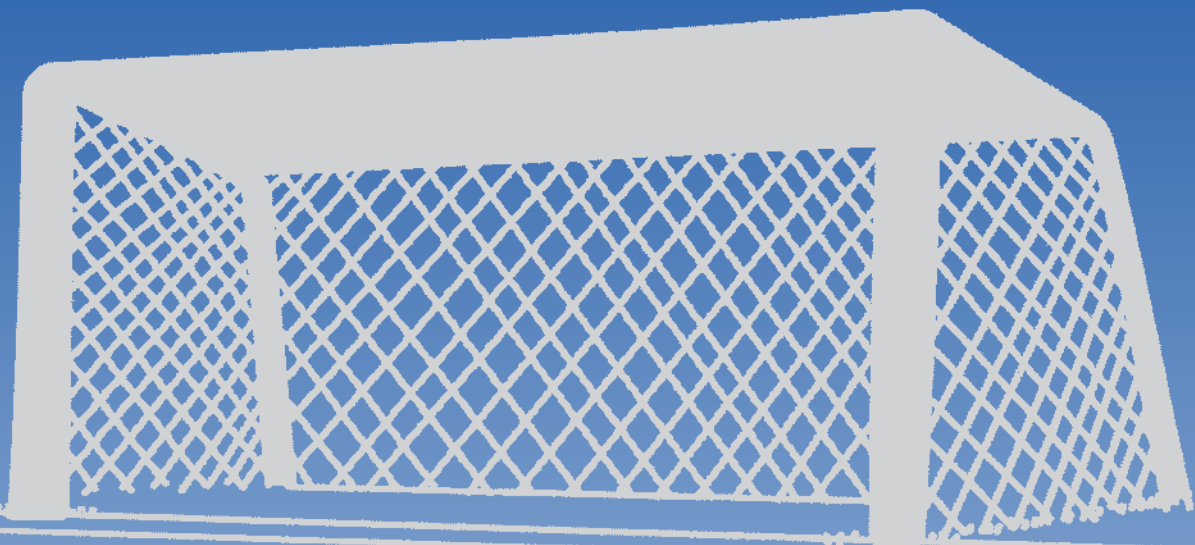
۴- چرا آشنایی با توپ برای بازیکنان هندبال اهمیت ویژه دارد؟

۵- چرا کار با پا و چابکی و مهارت در اجرای آن برای بازیکن هندبال ضرورت دارد؟

۶- سه نمونه تمرین گرم کردن را به طور عملی اجرا کنید.

۷- سه نمونه تمرین کار با پا را به طور عملی اجرا کنید.





پیش دوم

فنون انفرادی هندبال

# ۴ فصل

## دریافت توپ

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- اصول مهم در دریافت‌ها را نام ببرد و در عمل نشان دهد.
- ۲- انواع دریافت را نام ببرد و آنها را به طور عملی نشان دهد.
- ۳- نحوه دریافت توپ را با یک دست از روبه‌رو و طرفین تعریف کند و به طور عملی نشان دهد.
- ۴- نحوه دریافت توپ را با دو دست از روبه‌رو و طرفین تعریف کند و نشان دهد.



## دریافت توپ

صاحب شدن توپ با دریافت آغاز می‌شود. در واقع، نوع و کیفیت دریافت نه تنها حرکات بعدی بازیکن را در حمله مشخص می‌کند، بلکه تضمین‌کننده توفیق او نیز به حساب می‌آید. بنابراین، یک بازیکن موفق باید بتواند در دریافت توپ، در همه سطوح بازی، آرام، مطمئن و با مهارت عمل کند.

برای یک دریافت خوب به اصول زیر باید توجه کرد :

— عمل دریافت نباید بر مسیر حرکت و سرعت بازیکن اثر بگذارد.

— دریافت باید به صورتی انجام شود که امکان دخالت و تصرف بازیکن مخالف در آن به حداقل برسد.

— عمل دریافت باید بخشی از جریان عادی بازی باشد و موجب وقفه یا سکنه در آن نشود.

با وجود اینکه دریافت در شکل ساده آن آسان به نظر می‌رسد، انجام آن به روش‌های مختلف (مستقیم، قوسی، از زمین)، در وضعیت‌های متفاوت (حالت پایه ساکن<sup>۱</sup> و در حالت حرکت) و همچنین در جهات متنوع (از روبه‌رو یا از طرفین) کاربرد فنون و مهارت‌های گوناگون را طلب می‌کند. انواع این دریافت‌ها در زیر ارائه می‌شود.

### انواع دریافت

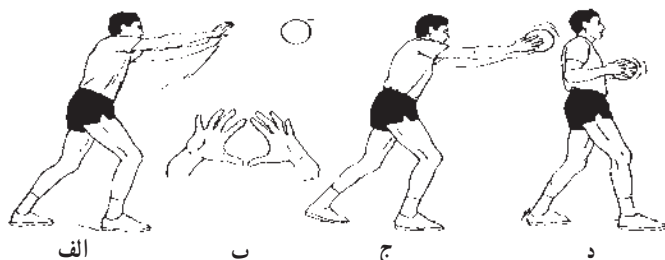
#### دریافت در حالت پایه (ساکن)

این وضعیت مناسب‌ترین حالت برای دریافت است، زیرا نوع استقرار بهترین کنترل را روی مسیر توپ به دریافت‌کننده می‌دهد. دریافت از روبه‌رو : هر چند این نوع دریافت عملاً در طول بازی کم دیده می‌شود، ولی اساسی‌ترین نوع دریافت به حساب می‌آید. در این دریافت، به نسبت سطح ارتفاع توپ، باید از تکنیک‌های متفاوت زیر استفاده شود :

— دریافت از بالا با دو دست : این نوع دریافت مناسب‌ترین تکنیک برای توپ‌هایی است که بالاتر از سطح کمر به بازیکن رسد.

در این دریافت در حالیکه بازیکن به سمت توپ نگاه می‌کند حرکت، دورتر از بدن شروع می‌شود، به این معنا که بالاتنه به جلو می‌رود و دست‌ها باز، به طور همزمان به سمت توپ کشیده می‌شوند (شکل ۴-۱-الف). کف دست‌ها به تدریج به یکدیگر نزدیک می‌شوند و با تماس شدن انگشتان شست و نشان دو دست به یکدیگر و خم شدن متعادل بقیه انگشت‌ها یک فضای کروی شکل مناسب توپ به وسیله دست‌ها ساخته می‌شود (ب). در لحظه برخورد توپ، سر انگشتان، آن را به داخل فضای کروی شکل دست‌ها هدایت می‌کنند و دست‌ها روی آن بسته می‌شوند (ج).

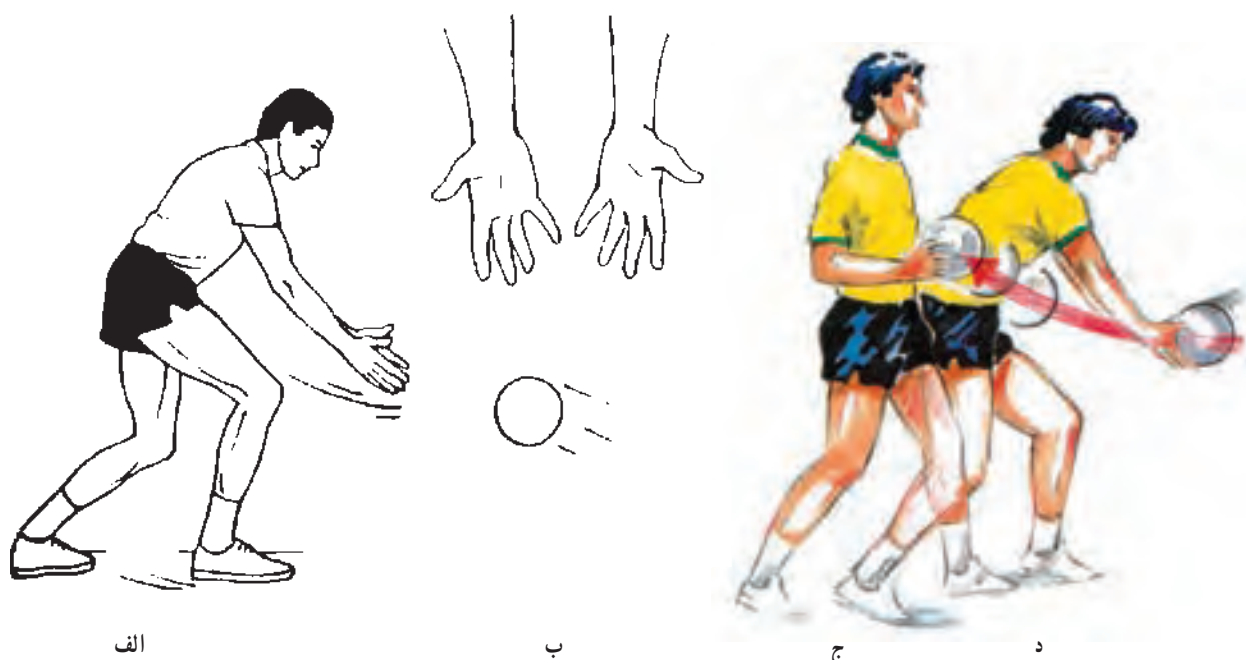
با خم شدن آرنج‌ها ضربه توپ گرفته می‌شود و دست‌ها آن را به داخل سینه می‌آورند. در این لحظه بالاتنه راست می‌شود و به جای اول خود برمی‌گردد و پای جلو نیز به عقب کشیده می‌شود. تا برای اجرای حرکت بعدی آماده شود (شکل ۴-۱-د)



شکل ۴-۱- دریافت دو دستی توپ بالاتر از سطح کمر

۱- در قسمت فنون اولیه حمله بیان خواهد شد.

— دریافت از پایین با دو دست : این نوع دریافت هنگامی کاربرد دارد که توپ پایین‌تر از سطح کمر به بازیکن برسد. در این دریافت، بازیکن به نسبت سطح ارتفاع تویی که در حال رسیدن است مرکز ثقل بدن را پایین می‌آورد، بالاتنه را به جلو می‌برد و دو دست را به طور همزمان به طرف توپ دراز می‌کند (الف). کف دست‌ها در کنار یکدیگر یک سطح گود مانند داخل پیل را تشکیل می‌دهند، یعنی انگشتان کوچک در مجاورت یکدیگر قرار می‌گیرند و پنجه دست‌ها روبه طرف پایین است (ب). در لحظه تماس با توپ پنجه آن را به داخل دست‌ها هدایت می‌کنند (ج). دست‌ها با خم شدن از ناحیه آرنج‌ها ضربه توپ را می‌گیرند و دست‌ها توپ را به داخل سینه می‌آورد. با عقب رفتن بالاتنه به وضعیت اول، مرکز ثقل بدن نیز به حالت معمولی ایستاده بالا می‌آید (شکل ۴-۲-د).

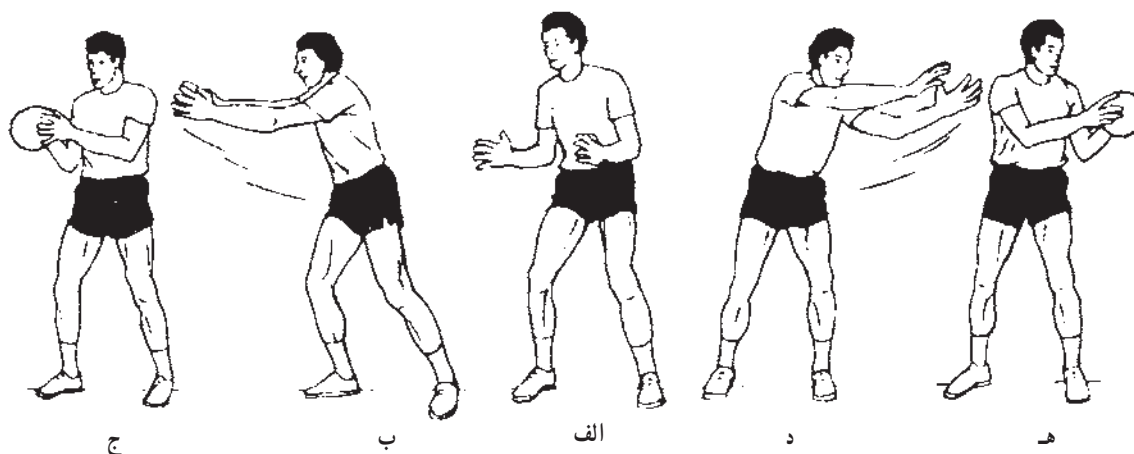


شکل ۴-۲— دریافت دو دستی توپ پایین‌تر از سطح کمر

## دریافت توپ از طرفین

در بازی هندبال غالباً توپ از طرفین به بازیکن می‌رسد. از این‌رو باید در تکنیک پایه دریافت و همچنین، حرکات مقدماتی آن تغییراتی را به وجود آورد.

دریافت از جهت موافق دست قوی آسان‌تر است، زیرا بالاتنه قبلاً تا حدودی به سمت آن گرایش دارد (الف). از این‌رو چرخش تا حدود ۹۰° درجه به سمت توپ کار مشکلی نخواهد بود. همراه با بدن، دست‌ها به سمت توپ می‌چرخد و دراز می‌شود. ضمناً کف دست‌ها نیز شکل مناسب دریافت را پیدا می‌کند (ب). پس از دریافت، بالاتنه به جای اول برمی‌گردد و دست‌ها با خم شدن از آرنج ضربه توپ را می‌گیرند و آن را به داخل سینه می‌آورند (ج). برای دریافت توپ از جهت مخالف دست قوی (دست پرتاب) یکی از مشکلات چرخش کامل و کافی بدن به سمت توپ، ناشی از نحوه استقرار پاهاست (برای راست دست‌ها معمولاً پای چپ جلوتر است. از این‌رو چرخش به سمت چپ را محدود می‌سازد). در این حرکت، دست دریافت کاملاً به طرف توپ باز و کشیده می‌شود و دست مخالف تا جایی که کف آن هم‌تراز کف دست قوی بشود جلو می‌آید و کف دست‌ها به اتفاق وضعیت مناسب گرفتن توپ را به خود می‌گیرند (د). با تماس توپ با دست‌ها، بازوها از ناحیه آرنج ضربه آن را می‌گیرند و سپس آن را به داخل سینه می‌آورند و بالاتنه راست می‌شود و به جای اول برمی‌گردد (شکل ۴-۳-ه).



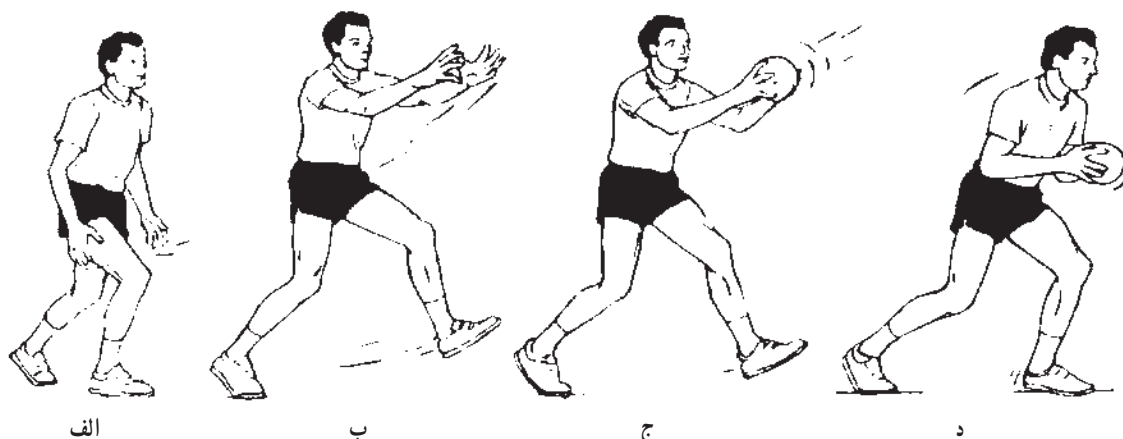
شکل ۴-۳- دریافت توپ از طرفین (راست و چپ)

### دریافت توپ در حال حرکت

از ویژگی‌های رایج هندبال است که توپ در حال حرکت به صورت متفاوت دریافت شود. هرچند که تکنیک‌های دریافت در این وضعیت‌ها کم و بیش مشابه است و حرکت با شتاب بیشتری صورت می‌گیرد. نمونه‌های بارز این نوع دریافت‌ها را می‌توان در حالت دویدن یا پریدن مشاهده کرد.

### دریافت توپ در حال دویدن

تکنیک دریافت در حال دویدن باید به صورتی باشد که آهنگ و روانی دویدن را برهم نزنند. به این منظور باید عمل دریافت به یکی از گام‌های دویدن پیوند بخورد. یعنی این که آهنگ حرکت دست‌ها در یک لحظه ویژه عوض شود (الف) و پس از فشار روی یکی از پاها هر دو دست به طرف تویی که در حال رسیدن است دراز می‌شوند (ب). در وضعیتی که توپ از کنار می‌رسد در حرکت فوق تغییر جزئی داده می‌شود و بالاتنه نیز به طور مناسب به طرف توپ می‌چرخد. در این وضعیت توپ با اطمینان و سریع گرفته می‌شود (ج) و در حالی که پای دیگر با زمین تماس پیدا می‌کند دست‌ها توپ را به داخل سینه می‌آورند (شکل ۴-۴- د).



شکل ۴-۴- دریافت توپ در حال دویدن

در حال فرود، ضمن حفظ ریتم و آهنگ دویدن، بازیکن باید توجه داشته باشد که مقررات مربوط به سه گام را نقض نکند.

## دریافت توپ در حال پرش

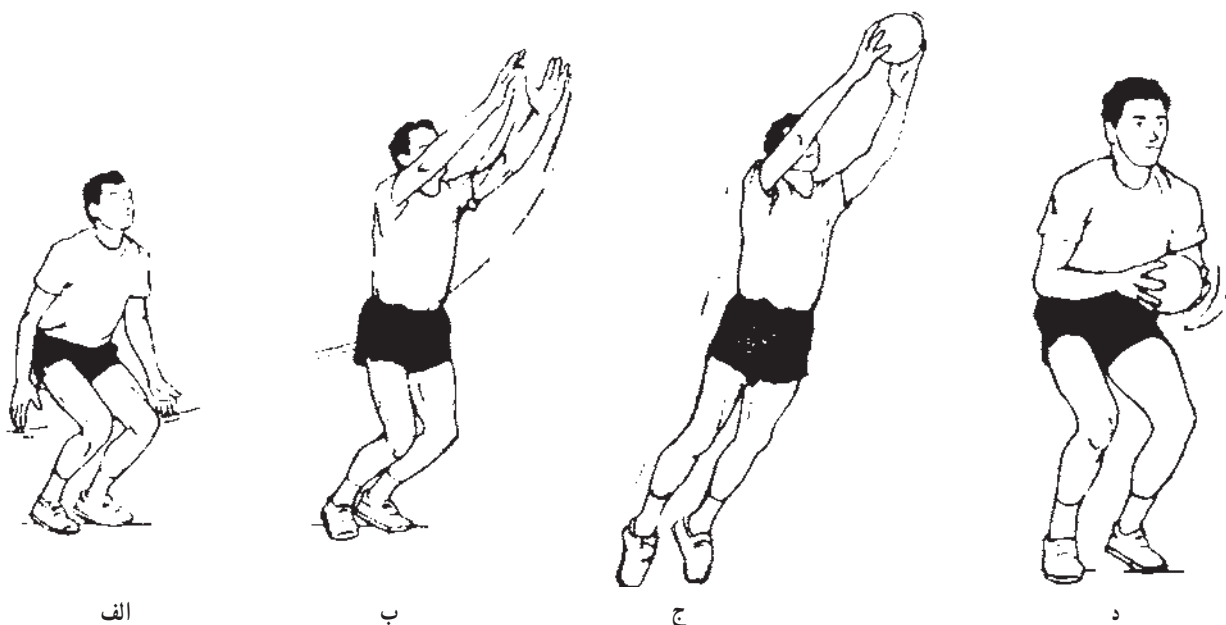
این تکنیک دریافت با هدف‌های زیر به کار می‌رود :

— در وضعیتی که توپ به نسبت زمین و بازیکن در ارتفاع زیادی قرار دارد.

— در وضعیتی که بازیکن بخواهد در همان پرش نخستین در فضا شوت کند یا پاس دهد.

— در وضعیتی که بازیکن بخواهد در تعداد گام‌های پس از فرود و استقرار صرفه‌جویی کند. در این نوع دریافت، به نسبت وضعیت توپ، بازیکن می‌تواند پرش خود را با استفاده از هر دو پا، به طور همزمان، انجام دهد. در این تکنیک حرکت تایی دست‌ها به طرف بالا دورخیز لازم را برای باز شدن و حرکت بدن به سمت بالا به طرف توپ فراهم می‌آورد (ب). به نسبت وضعیت موقت بدن در فضا، بازیکن می‌تواند توپ را با یک یا هر دو دست، در اختیار بگیرد (ج). در این وضعیت، به سود بازیکن است که با هر دو پا و به طور همزمان به زمین فرود آید (د).

به طوری که در شکل ۵-۴ مشاهده می‌شود، در لحظه پرواز بدن کاملاً کشیده است ولی در لحظه فرود و تماس با زمین، شدت ضربه با خم شدن هر دو زانو گرفته می‌شود. دست‌ها نیز توپ را در داخل سینه محافظت می‌کنند (شکل ۵-۴ - د).



شکل ۵-۴ دریافت توپ در حال پرش

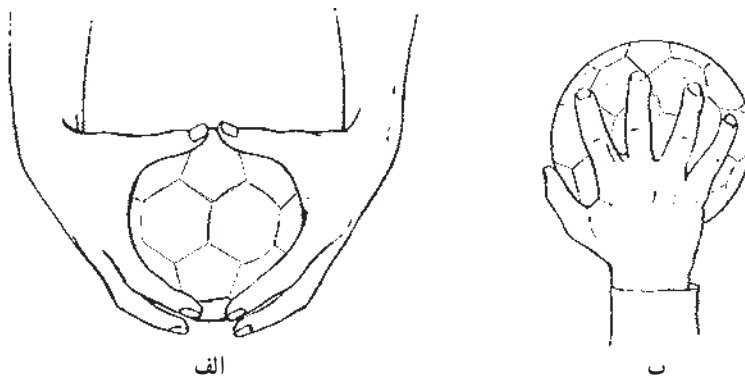
## نحوه نگاه داشتن توپ در دست

پس از دریافت، مرحله نگاه داشتن توپ در دست آغاز می‌شود. این مرحله یک زمان کوتاه است که تکنیک دریافت را به اجرای مطمئن و روان تکنیک بعد از آن وصل می‌کند. به این ترتیب، دو نکته مهم در نگاه داشتن توپ در دست، یکی حفظ مطمئن آن و دیگری آماده نگاه داشتن آن در مناسب‌ترین وضعیت برای اجرای تکنیک بعدی است. به نسبت وضعیت بازی می‌توان توپ را با یک دست یا دو دست نگه داشت.

— نگاه داشتن توپ با دو دست : مطمئن‌ترین شیوه نگاه داشتن توپ، استفاده از هر دو دست است. به این منظور کف دست‌ها

رو به مسیر توپ و سر انگشتان شست نزدیک یکدیگر هستند و توپ با تمام دست (پنجه و کف دست) غیر از گودی کف دست تماس دارد (شکل ۶-۴ - الف).

— **نگه داشتن توپ با یک دست :** اثربخش ترین و پراستفاده ترین نحوه نگه داشتن توپ، نگهداری آن با یک دست است. در این روش، انگشت شست و انگشت کوچک در دو طرف توپ و سه انگشت دیگر فاصله بین آنها را به طور مساوی بین یکدیگر تقسیم می کنند. در این تکنیک نیز توپ به وسیله انگشتان و کف دست (غیر از گودی کف دست) محکم نگه داشته می شود (شکل ۴-۶-ب).



شکل ۴-۶- نحوه گرفتن توپ با دو دست و با یک دست

در نگه داشتن توپ در دست ها باید به نکات زیر توجه شود :

— از آنجا که اجرای بقیه تکنیک های هندبال به نحوه نگه داشتن مطمئن توپ در دست ها بستگی دارد، بازیکنان در حفظ و نگهداری توپ در دست ها باید به بالاترین درجه مهارت و توانایی برسند، تا حدی که به شکل یک حرکت درونی درآید.

— اطمینان نداشتن و ناتوانی در حفظ و نگهداری توپ در دست ها اعتماد به نفس و راحتی بازیکن را سلب می کند و باعث می شود فرصت های خوب بازی را از دست بدهد و در نتیجه، عملاً به اصطلاح از گود خارج شود.

— نگه داشتن توپ در دست ها برای مدت طولانی باعث می شود سرعت بازی گرفته شود، درصد خطا افزایش یابد و ضمناً افراد مدافع فرصت پیدا کنند آن را بزنند و به چنگ آورند.

## تمرینات دریافت

تمرینات مقدماتی دریافت توپ را در قسمت «آشنایی با توپ» ملاحظه کردید. بعد از چند تمرین یادآوری و اصلاح نواقص حرکات، تمرینات زیر انجام می شود :

## تمرینات دریافت دو دستی از روبه رو

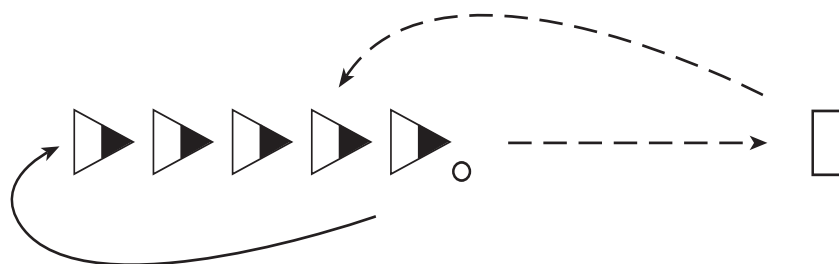
۱- نفرات، دوهو روبه روی یکدیگر به فاصله ۴ تا ۵ متر می ایستند و با یک توپ تمرین پرتاب و دریافت را انجام می دهند. در این تمرین، هر نفر به نوبت خود پرتاب کننده و سپس دریافت کننده می شود. هدف این تمرین ارسال توپ به ارتفاعات بالاتر و پایین تر از کمر دریافت کننده است. دریافت کننده باید تکنیک صحیح را در همه انواع دریافت، که با توضیحات و دستورات مربی انجام می شود، رعایت کند.

۲- تمرین شماره ۱ (بالا) تکرار می شود، با این تفاوت که دو توپ در جریان تمرین قرار می گیرد. به این ترتیب که دو نفر یار تمرینی طبق قراری که می گذارند، یک نفر در سطح پایین تر و دیگری در سطحی بالاتر توپ را به طرف یار مقابل به طور همزمان پرتاب می کند و در همان فاصله توپ نفر مقابل را دریافت می کند.

۳- مجدداً، در این تمرین باید تکنیک‌های صحیح دریافت، ولی تحت فشار زمانی با دقت رعایت شود. در تمرین دیگر، برای رعایت دقت دریافت در سرعت، یکی از یاران تمرینی توپ خود را تا حدود یک متر به هوا می‌اندازد، در همین فاصله توپ نفر مقابل را دریافت می‌کند و عودت می‌دهد. دریافت، دو دستی است و نقش‌ها در فاصله‌های زمانی مناسب عوض می‌شود.

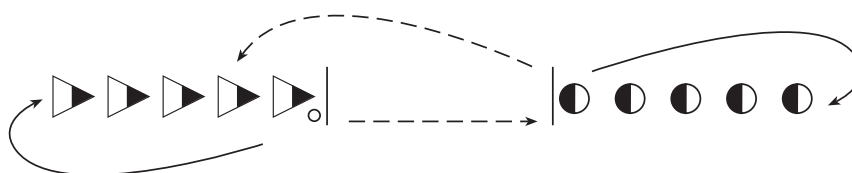
۴- تمرین ۳ (بالا) تکرار می‌شود. با این تفاوت که گردش به دور خود (یک مرتبه از راست و یک مرتبه از چپ) برای دریافت‌کننده اضافه می‌شود به این ترتیب فرد توپ خود را بالا می‌اندازد (حدود ۲ متر) یک مرتبه به دور خود می‌چرخد، پرتاب بار خود را دریافت می‌کند و عودت می‌دهد و سپس توپ خود را که در حال برگشتن به پایین است دریافت می‌کند (این تمرین به سرعت عمل زیادی نیاز دارد).

۵- افراد در یک صف به فاصله حدود ۴ متر روبه‌روی دیوار یا یک پاس دهنده ثابت قرار می‌گیرند. نفر اول صف، که دارنده توپ است، آن را به ارتفاع مناسب به دیوار می‌زند (یا به پاس دهنده ثابت پرتاب می‌کند) و خود به سرعت به انتهای صف می‌رود. در این موقع، صف به اندازه یک نفر جلو می‌آید تا فاصله حفظ شود. نفر بعدی توپ را بر حسب مورد یا از دیوار و یا از پاس دهنده ثابت دریافت می‌کند و به همین صورت عودت می‌دهد و سپس به انتهای صف می‌رود. تمرین می‌تواند به صورت مسابقه بین دو یا چند صف انجام شود. طول مدت تمرین از سوی مربی تعیین می‌شود (شکل ۴-۷).



شکل ۴-۷- تمرین دریافت در یک صف با یک نفر پاس دهنده ثابت

تکرار تمرین شماره ۵ (بالا) با این تفاوت که به جای پاس دهنده ثابت یک صف مشابه در فاصله ۳ تا ۳ متری مستقر می‌شود (شکل ۴-۸).



شکل ۴-۸- تمرین دریافت در دو صف روبه‌رو

**دریافت:** روش‌های مختلفی است که بازیکن توپ را در حالت‌های مختلف دریافت می‌کند.

**حالت پایه:** حالت استاندارد اولیه‌ای است که بازیکن کارش را از آنجا شروع می‌کند.

**نحوه گرفتن توپ:** روش‌های مناسبی است که بازیکن برای حفظ و نگهداری بهینه توپ در یک یا دو دست

به‌کار می‌برد.

**اصول دریافت:** روش‌ها و فنونی است که بازیکن برای یک دریافت خوب و مطمئن به‌کار می‌گیرد.

**دریافت با یک دست:** دریافت سختی است که برای آن بازیکن در شرایط ویژه فقط از یک دست خود

استفاده می‌کند.

**دریافت با دو دست:** تکنیکی است که به بازیکن اجازه می‌دهد توپ را در شرایط ویژه به‌طور مطمئن با دو

دست دریافت و آن را حفظ کند.



۱- به نظر شما آموزش هندبال با کدام یک از مهارت‌های انفرادی باید شروع شود؟ چرا؟

۲- برای یک دریافت خوب رعایت چه اصولی مهم است؟

۳- دریافت در حالت ایستاده (پایه) چند شکل دارد؟ آنها را نام ببرید.

۴- انواع مختلف دریافت در حال ایستاده را به طور عملی اجرا کنید.

۵- دریافت در حال حرکت چند شکل دارد؟ آنها را نام ببرید و به طور عملی نشان دهید.

۶- انواع مختلف دریافت در حالت حرکت را به طور عملی اجرا نمایید.

۷- دریافت با یک دست چگونه است؟ توضیح دهید.

۸- نحوه نگاه داشتن توپ در دو دست را شرح دهید و عمل کنید.

۹- نحوه نگاه داشتن توپ در دو دست را به طور عملی اجرا نمایید.

# فصل ۵

## پاس دادن توپ

اهداف رفتاری : در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- انواع پاس را توضیح دهد.
- ۲- هر کدام از پاس‌ها را به طور عملی انجام دهد.
- ۳- کاربرد هر کدام از انواع پاس را شرح دهد.
- ۴- پاس‌های مچی را شرح دهد.
- ۵- پاس‌های مچی را به طور عملی اجرا کند.
- ۶- یک تمرین ساده برای پاس در حال ایستاده را شرح دهد.
- ۷- یک تمرین برای پاس در حال دویدن را شرح دهد.
- ۸- یک تمرین برای پاس در حال پرش را شرح دهد.
- ۹- یک تمرین برای دریافت و پاس از جهات متفاوت را بتواند توضیح دهد.
- ۱۰- برای دریافت و پاس از جهات متفاوت یک تمرین را اجرا کند.
- ۱۱- چهار عامل تشکیل دهنده پاس را شرح دهد.



## عوامل مؤثر در پاس

پاس وسیله ارتباط بین بازیکنان در مرحله حمله و توپ است. از این رو، این تکنیک، که یکی از مهم ترین فنون انفرادی در هندبال تیمی است، امکان سازماندهی مطمئن و روان حرکت های تهاجمی گروهی را فراهم می سازد و موقعیت ها و فرصت های لازم را برای تیم در حال حمله به وجود می آورد و از طریق پاس دادن است که تفاوت بین بازیکنان خلاق، مبتکر و هوشیار با سایر افراد تیم مشخص می شود.

نکته مهم در پاس این است که توپ باید به صورتی به هم بازی برسد که آهنگ حرکت او را برای اجرا تکنیک های بعدی برهم نزنند (تاکتیک انفرادی پاس).

**شروع ارسال پاس :** ارسال پاس به وضعیت بازیکن در لحظه پرتاب بستگی دارد.

**فشار به توپ :** فشار به توپ برای ارسال آن می تواند به نسبت فاصله ها و جهت های پاس متفاوت باشد.

**فاصله پاس :** فاصله ارسال توپ را میزان فشاری که باید در پرتاب به کار رود، مشخص می کند.

**- پاس های کوتاه :** به نیروی کمتری نیاز دارند.

**- پاس های بلند :** به نیروی پرتاب بیشتری نیاز دارند.

**- جهت ارسال پاس :** میزان چرخش بازیکن در حول محور عمودی بدن را مشخص می کند. عوامل مؤثر دیگر در پاس عبارتند از نحوه استقرار و جاگیری لحظه ای بازیکنان خودی و افراد خطر ساز تیم مقابل. بر حسب ضرورت های حمله و دفاع،

انواع مختلفی از پاس ابداع شده است که در موقعیت های متنوع بازی با یک یا دو دست صورت می گیرد. (پاس با دو دست فقط در شرایط خاص).

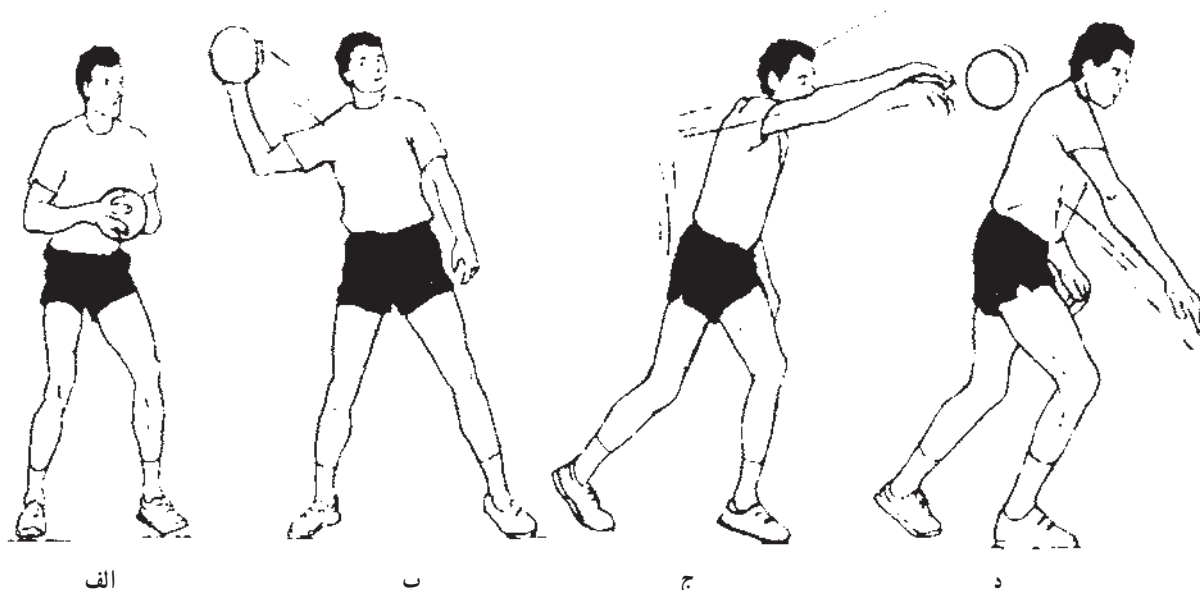
## انواع پاس ها

**پاس های با یک دست :** این پاس ها از تنوع بیشتری برخوردار است و توپ را با سرعت بیشتر به فاصله دورتر می رساند، بنابراین، کاربردهای بیشتری در بازی هندبال دارد.

در حالیکه بازیکن حمله در وضعیت پایه حمله قرار دارد (الف) توپ را با دست پرتاب و از حدود سینه بالای شانه دست پرتاب آورد (زاویه آرنج و زاویه باز و کمتر از  $90^\circ$  درجه نباشد). در حالی که توپ کاملاً در دست قرار دارد با نیروئی که به وسیله بازو، کتف و پنجه ها به توپ وارد می شود توپ به سمت یار خودی ارسال می شود و مسیر را هم میچ و پنجه ها می توانند به نسبت شرایط تغییر دهند (ب).

حرکت پرتاب با چرخش کمر و باسن و دنبال شدن آن با جلو آمدن شانه در جهت پرتاب آغاز می شود (پایه تکیه قبلاً انرژی حرکتی لازم را به بدن داده است) و سپس، به ترتیب، کتف، آرنج، میچ و پنجه ها سهم خود را در فشار پرتاب انجام می دهند (ج). در حین اجرای این سلسله حرکات، وزن بدن، تدریجاً از روی پای عقب به پای جلو منتقل می شود و این پا که سبک شده است، به نسبت قدرت پرتاب، به جلو می آید و برای حفظ تعادل بدن بر زمین گذارده می شود (د).

نحوه استقرار توپ در این نوع پرتاب به صورتی است که شعاع حرکت وسیعی دارد. از این رو، در صورت مداخله، دفاع در حدود شانه یا بالاتر از آن، حرکت پرتاب می تواند در آخرین لحظه طبق شرایط تغییر پیدا کند (شکل ۵-۱).

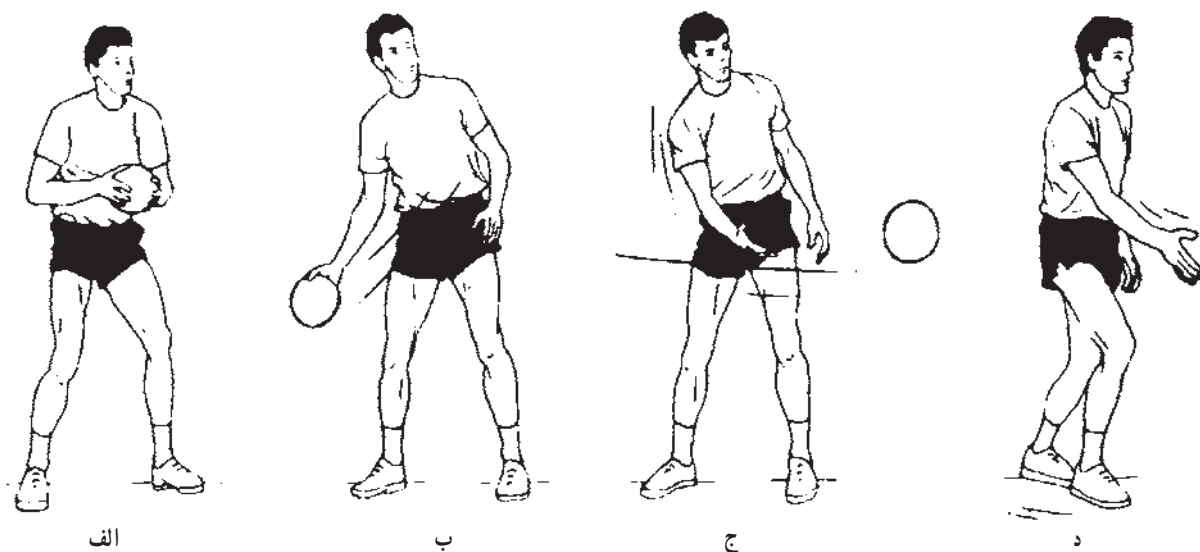


شکل ۱-۵ پاس از بالای شانه با یک دست

### پاس از پایین با یک دست

پاسی است بسیار ساده که برای فاصله‌های کوتاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. از امتیازات این نوع پاس یکی سرعت آن و دیگری حالت طبیعی دست در اجرای آن است. در مرحله سازماندهی، حمله در حال دویدن می‌تواند به شوت از پایین منجر شود. برای اجرای این پاس به شرح زیر عمل می‌شود:

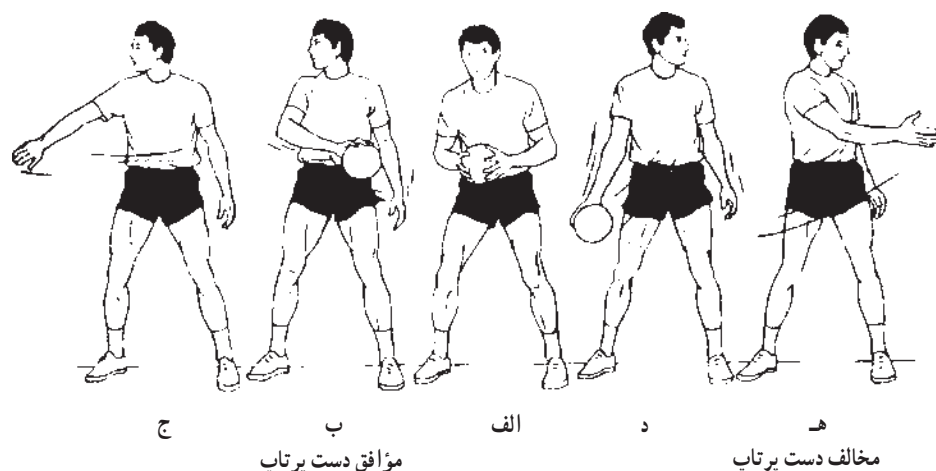
در حالیکه بازیکن حمله در وضعیت پایه حمله قرار دارد (الف) توپ را با دست پرتاب به حدود سینه، در کنار و قدری به سمت پشت بدن، می‌آورد. دست پرتاب کمی خمیده است و کف دست، در حالیکه پنجه‌ها رو به زمین است، در پشت توپ قرار دارد (ب). حرکت خشک میچ، آخرین نیرو و جهت را به صورتی که برای حریف قابل پیش‌بینی نباشد به توپ می‌دهد (ج). وضعیت گذرای ساعد و میچ می‌تواند برحسب نیاز، بالاتر یا پایین‌تر از کمر باشد (شکل ۲-۵).



شکل ۲-۵ پاس از پایین با یک دست

**پاس مچی :** در مرحله سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی، بازیکنان، حمله باید حداکثر سرعت را در پاس دادن به کار برند. در این موقعیت، پاس مچی با حرکت خشک و سریع و همچنین کوتاه ساعد و میچ، کارآیی زیادی دارد. از آن گذشته، سادگی و عملی بودن فوق‌العاده این نوع پاس، باعث استفاده بسیار زیاد بازیکنان از آن شده است. از دلایل مهم این استفاده زیاد، یکی آن است که بازیکن برای انجام آن نیاز ندارد بالاتنه خود را به سمت مسیر پرتاب بچرخاند و تنها دنبال کردن مسیر توپ با گوشه چشم کافی خواهد بود. دلیل مهم دیگر این است که عمل معمولی دریافت پاس در حدود سینه به پیوستگی دریافت و پاس، بدون اینکه حرکت قطع شود، کمک می‌کند. تکنیک اجرای پاس مچی، به نسبت ارسال آن در جهت سمت دست پرتاب یا در جهت مخالف آن متفاوت است.

**۱- ارسال پاس مچی به طرف موافق دست پرتاب :** در این پاس، پس از دریافت توپ در حالت پایه (ایستاده) (الف)، میچ دست پرتاب را در خلاف حرکت عقربه‌های ساعت تا ارتفاع مورد دلخواه می‌چرخاند. سپس، در حالیکه آرنج این دست نیز در مسیر جهت پرتاب قرار گرفته است، با باز شدن و تاب ساعد در جلوی بدن به سمت پایین و بیرون به طرف یار خودی پرتاب انجام می‌شود (ب). در این لحظه، میچ و کف دست که به خارج، به سمت مسیر پرتاب چرخیده است، توپ را در مسیر دلخواه ارسال می‌کند (ج). به طور ویژه، این پاس هنگامی سریع‌تر و روان‌تر است که توپ از جهت خلاف دست پرتاب برسد و در جهت موافق این دست ارسال شود (شکل ۵-۳).



شکل ۵-۳- پاس مچی در دو جهت موافق و مخالف دست پرتاب

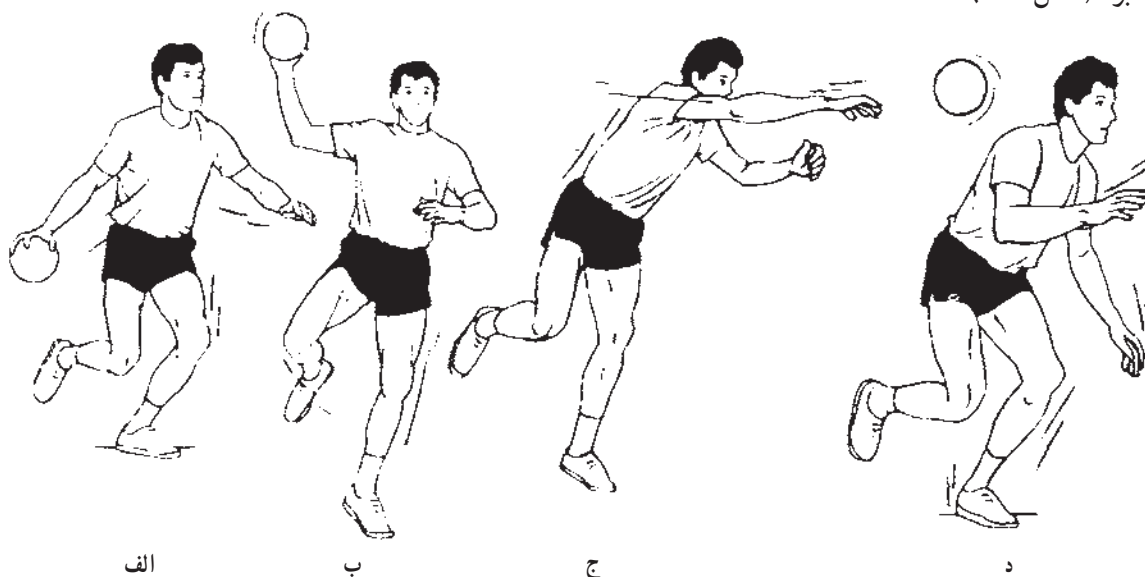
**۲- ارسال پاس مچی به طرف مخالف دست پرتاب :** در این پاس نیز، بازیکن پس از دریافت در حالت پایه (الف)، توپ را با دست پرتاب (مثلاً راست) می‌گیرد. این دست قدری از میچ به طرف بیرون خم می‌شود و از جلوی بدن، تا ارتفاع دلخواه، با توپ به طرف پایین می‌آید. در این حالت کف دست به سمت مسیر پرتاب چرخیده است (ب). عمل پرتاب با حرکت خفیف ساعد به سمت جهت پرتاب آغاز می‌شود و در نهایت حرکت خشک و سریع میچ و پنجه‌ها توپ را در مسیر دلخواه ارسال می‌دارد (ج).



**پاس از پشت :** این نوع پاس از پشت گردن و از پشت کمر قابل اجرا است. در مراحل مقدماتی آموزش هندبال، انجام و تمرین روی آنها توصیه نمی‌شود.

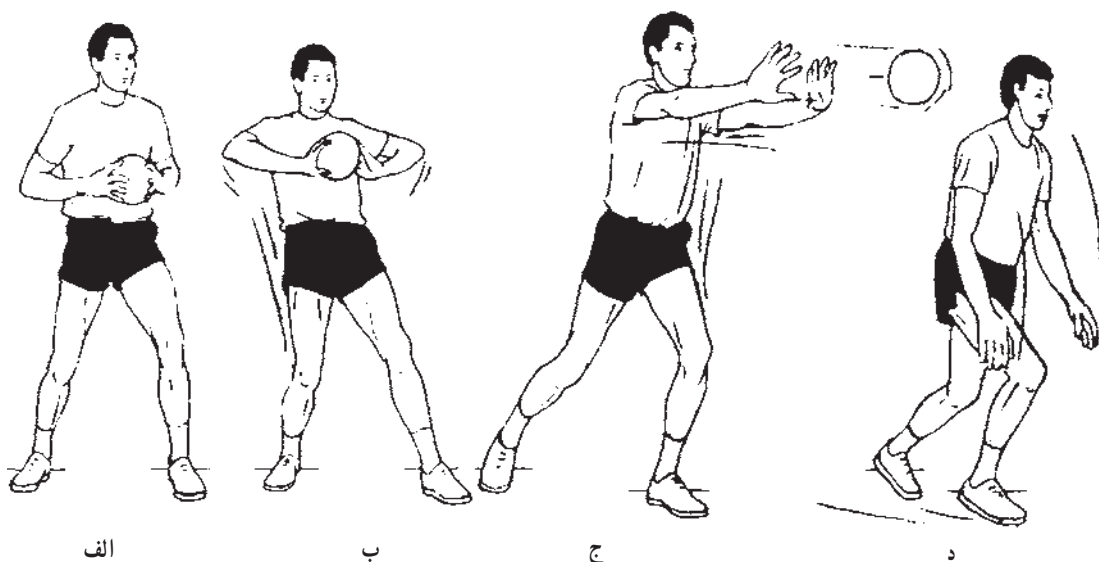
پاس پرشی: این پاس را می‌توان در حالت ایستاده پایه و یا در حال دویدن انجام داد. معمولاً پاس پرشی در پی یک گول شوت پرشی یا از بالای سر مدافع انجام می‌گیرد.

نحوه اجرای این پاس به این صورت است که پس از برداشتن سه گام، روی پای مخالف پرش می‌شود، بالا تنه به سمت جهت پرتاب می‌چرخد و پرتاب پاس در نقطه اوج پرش صورت می‌گیرد. در پایان، فرود روی یک یا دو پا صورت می‌گیرد. با این توضیح که چنانچه فضای جلوی بازیکن در هنگام فرود زیاد باشد، در ابتدا پای مخالف، پای دیگر به زمین می‌رسد و گرنه فرود روی هر دو پا خواهد بود (شکل ۴-۵).



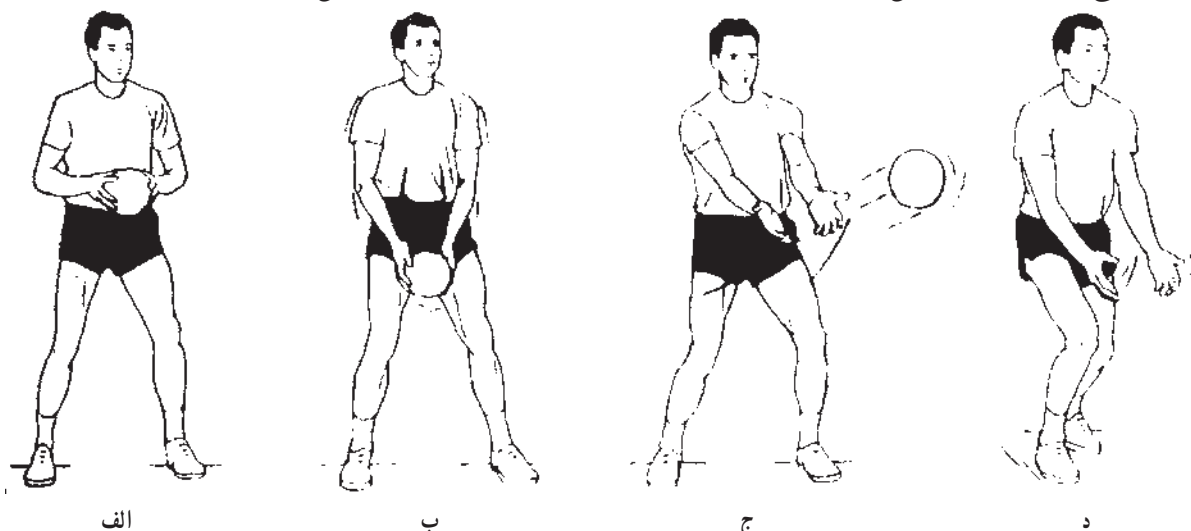
شکل ۴-۵- پاس پرشی برای بازیکن راست دست

پاس دو دستی از داخل سینه: امروزه متداول شدن پاس‌های یک دستی، این نوع پاس را از اولویت انداخته است، ولی با وجود این، توپ‌هایی که در ناحیه سینه یا کمر دریافت می‌شوند زمینه و امکان بهتری را برای پاس دو دستی از همان ناحیه فراهم می‌کنند، زیرا وضعیت دریافت با وضعیت پرتاب پاس هماهنگی بیشتری دارد (شکل ۵-۵).



شکل ۵-۵- پاس دو دستی از داخل سینه

پاس دو دستی از پایین : یک پاس ساده و مطمئن است که از آن در موقعیت‌های ویژه استفاده می‌شود. مثلاً در مواقعی که توپ پایین‌تر از کمر دریافت شده است و باید بدون درنگ پاس داده شود، یا بازیکن حمله دفاع مستقیم خود را سد کرده است و پشت به او دارد. این نوع پاس، یک پاس سریع و کوتاه است و امتیاز آن این است که جهت آن از دید مدافع مخفی می‌ماند (شکل ۵-۶).



شکل ۵-۶ - پاس دو دستی از پایین

**پاس دست به دست :** در بعضی شرایط بازی، مانند سد و فرار، پاس به بازیکن خطزن و از این قبیل، چنانچه فاصله بین دو هم بازی خیلی کم باشد، در حالت‌ها و ارتفاع‌های متفاوت اجرا می‌شود.

**پاس زمینی :** یکی از پاس‌های زیرکانه و مؤثر، به‌ویژه در حوالی خط ۶ متر و در درگیری‌های نزدیک بین دفاع و حمله است. یک نمونه آن در شرایطی است که بازیکن خط زن فضای شوت کردن دارد و دفاع امکان انجام سایر پاس‌ها را به حمله نمی‌دهد، لذا یک پاس زمینی نزدیک، از لابه‌لای دست و پای دفاع، توپ را به خطزن می‌رساند. در این نوع پاس، دریافت‌کننده تویی را که ابتدا به زمین زده شده است و در حال صعود به سمت بالا می‌باشد دریافت می‌کند. همراه کردن گول بدن، گول پاس و سرعت عمل در موفقیت بیشتر این پاس مؤثر هستند. ضمناً پاس‌های زمینی می‌توانند از جلو، پشت، طرف دست پرتاب یا مخالف دست پرتاب، به نسبت نحوه استقرار دفاع، انجام شوند.

## رابطه بین دریافت و پاس

بر استفاده‌ترین راه‌های فنی ارتباط بین بازیکنان در بازی هندبال دریافت و پاس بین آنهاست. در حقیقت، دریافت خوب لازمه یک پاس خوب و پاس خوب لازمه یک دریافت خوب است.

توجه به نکات زیر باعث خواهد شد تا نه تنها اجرای دریافت و پاس بهتر شود، بلکه، به صورت روان‌تر، اقتصادی‌تر و عملی‌تر نیز درآید.

- ۱- با توجه به شرایط بازی، ساده‌ترین و مطمئن‌ترین پاس و دریافت انتخاب شود.
- ۲- به تدریج پاس و دریافت، هر دو، از حالت ساکن خارج شوند و در حال حرکت در جهت هدفی معین اجرا شوند.
- ۳- به تدریج، دریافت و پاس به صورت یک مجموعه متصل دیده شوند و نه دو عمل مستقل و متفاوت.
- ۴- برای موفقیت تیم مسئولیت پاس دهنده و دریافت‌کننده برابر است و هر دو بازیکن باید با دقت و سرعت، عمل خود

را انجام دهند.

## تمرینات

### تمرینات آمادگی

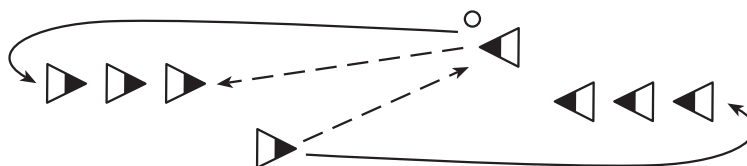
- ۱- هر بازیکن توپ خود را با ارتفاعات متفاوت، به بالا می اندازد و با ارتفاعات متفاوت از زمین، آن را قبل از تماس با زمین دریافت می کند.
- ۲- پرتاب توپ به دیوار، در ارتفاعات متفاوت و دریافت آن در برگشت.
- ۳- پرتاب توپ به هدف های معین روی دیوار، از فاصله های متفاوت و دریافت توپ پس از برخورد با زمین و برگشت به فضا.

### دریافت و پاس در وضعیت پایه

- ۱- تکرار پاس از بالا در گروه های دو نفره، که به فاصله ۵ تا ۶ متر از یکدیگر قرار دارند، و دریافت.
- ۲- تکرار انواع پاس و دریافت در گروه های دو نفره به فاصله ۶ تا ۸ متر از یکدیگر.
- ۳- تکرار پاس و دریافت در گروه های دو نفره، به فاصله ۱۰ تا ۱۲ متر از یکدیگر. در تمرین، یکی از افراد توپ را به طور قوسی و دیگری زمینی پاس می دهد.
- ۴- تکرار تمرین شماره ۳ (بالا)، با این تفاوت، که هر دو نفر پاس ها را به طور زمینی از کنار بدن و با حرکت شلاقی مساعد، میچ و پنجه پاس می دهند.

### دریافت و پاس در حال حرکت

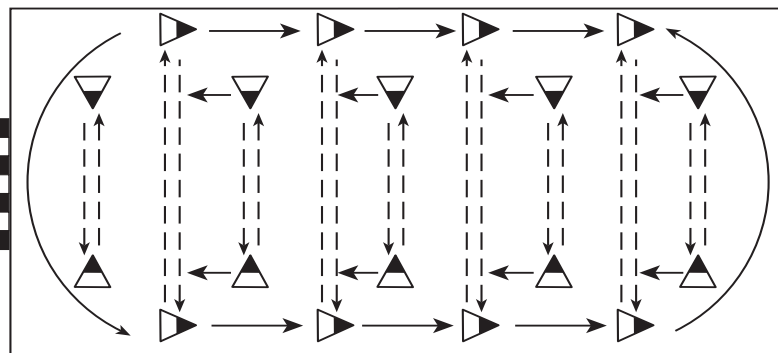
- ۱- پاس و دریافت بین دو نفر با استفاده از پاس های دو دستی داخل سینه. در این تمرین افراد درجا می دوند.
- ۲- دو نفر بازیکن به فاصله ۴ تا ۵ متر در مقابل یکدیگر انواع پاس های از بالا را به صورت مستقیم، قوسی و زمینی به صورت پیوسته انجام می دهند. در این تمرین افراد فاصله خود را تا مرز ۱۵ تا ۲۰ متر به تدریج، در ضمن اجرای تمرین، افزایش می دهند و سپس به فاصله اولیه برمی گردند.
- ۳- دو صف بازیکن به فاصله ۵ تا ۱۰ متر در مقابل یکدیگر قرار می گیرند. نفر اول از هر صف انواع پاس و دریافت را انجام می دهند و در هر نوبت پس از اجرا به انتهای صف روبه رو می روند. سرعت دویدن به انتهای صف مقابل را مربی متفاوت تعیین می کند (شکل ۵-۷).



شکل ۵-۷- تمرین دریافت و پاس در انواع متفاوت و رفتن به انتهای صف روبه رو

- ۴- هر دو نفر بازیکن به فاصله ۳ تا ۵ متر در وسط زمین از یک دروازه به سمت دروازه دیگر با یک توپ انواع پاس و دریافت (از توی سینه با دو دست، میچی، از پشت، از بالا در حال دویدن آهسته) به صورت رو و یا بغل به یکدیگر (در جهت یا مخالف دست پرتاب) را انجام می دهند. در دور برگشت، فاصله خود را تا نزدیک خطوط طولی زمین افزایش می دهند و از بالای افرادی که دور

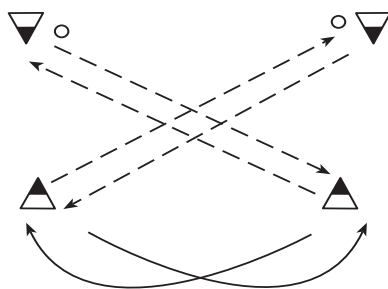
رفت خود را نزدیک به یکدیگر در مرکز زمین انجام می‌دهند، پاس‌های طولانی قوسی به صورت پاس‌های از بالا یا پاس‌های پرشی انجام می‌دهند. این تمرین می‌تواند در طول زمین یا از دروازه تا خط میانی انجام شود (شکل ۵-۸).



شکل ۵-۸- تمرین انواع پاس‌ها و دریافت‌ها در فاصله‌های نزدیک و دور و در حال حرکت

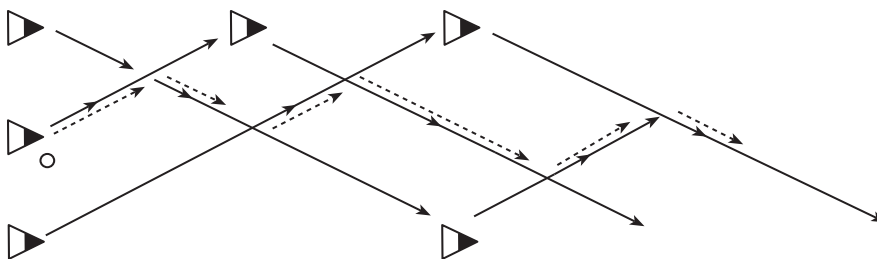
### دریافت و پاس‌تویی که از جهات مختلف می‌رسد

۱- دو گروه دو نفره به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر مستقر می‌شوند. هر یک از گروه‌ها یک توپ در اختیار دارد. یک بازیکن از هر گروه دو نفره دریافت کننده و پاس دهنده است. این بازیکنان برای دریافت و پاس روی یک مسیر به صورت ضربدری مرتباً تعویض جا می‌کنند (شکل ۵-۹).



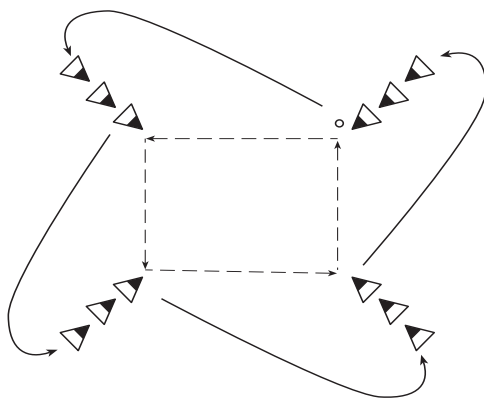
شکل ۵-۹- دریافت و پاس به صورت ضربدری در حال تغییر مکان جانبی

۲- سه نفر بازیکن در یک خط به فاصله ۳ تا ۴ متر از یکدیگر توپ را به صورت یک علامت ریاضی بی‌نهایت ( $\infty$ ) به جلو می‌برند. در این تمرین توپ در اختیار نفر وسط است و افراد پس از پاس باید جای خود را با بازیکنی که به او پاس داده است عوض کنند. برای تعویض و جاگیری می‌توان از جلو یا از پشت یار عبور کرد. این تمرین ابتدا آهسته (۵ تا ۶ پاس تا آخر زمین) و بعد سریع‌تر (حدود ۳ پاس از یک دروازه تا دروازه دیگر) انجام می‌شود (شکل ۵-۱۰).



شکل ۵-۱۰- پیش بردن توپ توسط سه نفر بازیکن به صورت ضربدری

۳- چهار صف بازیکن روی زوایای یک مربع روبه مرکز می‌ایستند. توپ دست نفر اولی یکی از صف‌هاست. نفرات اول صف‌ها با استفاده از انواع مختلف پاس را به صف بعدی پاس می‌دهند و به سرعت در انتهای صف قرار می‌گیرند. در این تمرین نوبت پاس بین صف‌ها رعایت می‌شود (شکل ۵-۱۱).

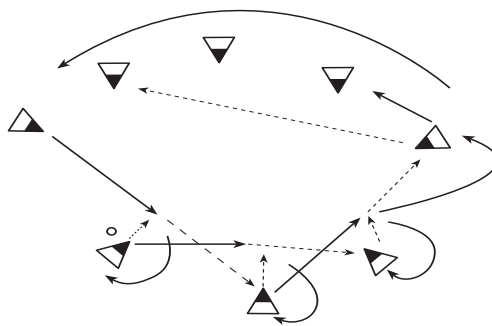


شکل ۵-۱۱ - تمرین دریافت پاس توسط چهار گروه

در تمرین ۳ افراد می‌توانند در حال راه رفتن و سپس دویدن آهسته دریافت کنند و پاس دهند.

۴- بازیکنان روی یک قوس دایره به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر با یک توپ رو به مرکز دایره می‌ایستند. بازیکن «ب» توپ را به «الف» پاس می‌دهد. این بازیکن پس از دریافت، توپ را به «ج» پاس می‌دهد و در حال دویدن جای «ب» را می‌گیرد. بازیکن «ج» توپ را طبق شکل به «ب» پاس می‌دهد. بازیکن «ب» در حال حرکت، توپ را دریافت می‌کند و به بازیکن «د» پاس می‌دهد و خودش بازیکن «ج» را جای‌گزین می‌کند. بازیکن «ج» که پس از پاس به طرف بازیکن «ه» پاس می‌دهد و خود جای بازیکن «د» را می‌گیرد. در این وقت که تمرین یک دور کامل تمام شده است بازیکنان روی قوس به اندازه یک نفر به سمت محل خالی بازیکن «الف» می‌چرخند تا نزدیک‌ترین فرد جای او را پر کند. این بازیکن توپ را از بازیکن «ه» دریافت می‌کند و حرکت از نو شروع می‌شود. بازیکن «ج» که آخرین پاس را به بازیکن «ه» داده است می‌رود و جای خالی او را که به نوبت خود روی قوس به طرف بازیکن «الف» پیشروی کرده است، پر می‌کند.

تنوع این تمرین را می‌توان با تغییر سرعت پاس و دویدن، تغییر انواع پاس، تغییر مسیر توپ (از جهت دیگر) و بالاخره افزودن توپ دوم به تمرین افزایش داد (شکل ۵-۱۲).



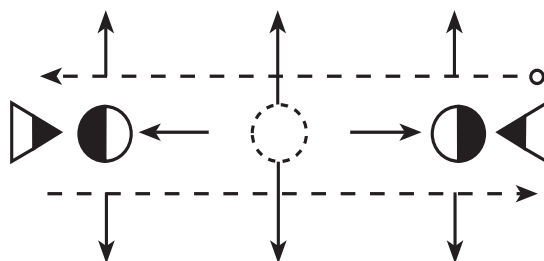
شکل ۵-۱۲ - تمرین دریافت، پاس و جاگیری در یک گروه چهار نفره

۵- سه نفر روی یک خط رو به طرف مرکز زمین به فاصله ۴ تا ۵ متر یک توپ را به صورت مچی بین خود پاس می‌دهند.



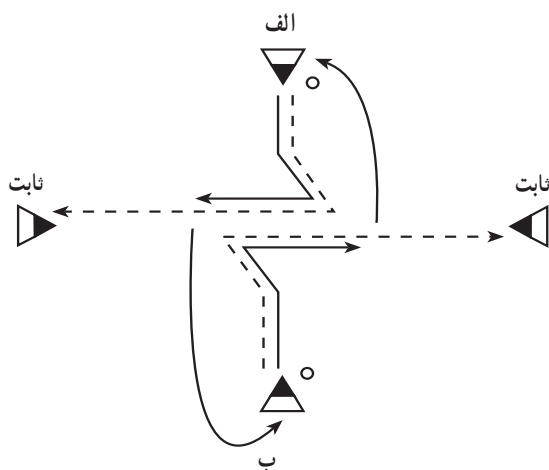
### تمرین دریافت و پاس در شرایط بازی با حضور یک مدافع

۱- دو نفر بازیکن به فاصله ۵ تا ۶ متر با یک توپ در مقابل یکدیگر قرار دارند و با استفاده از انواع مختلف پاس توپ را بین خود رد و بدل می‌کنند. در میان این فاصله، یک بازیکن مدافع قرار دارد که به سمت دارنده توپ هجوم می‌برد و سعی می‌کند پاس او را به چنگ آورد. در آغاز تمرین، بازیکن مدافع با حدود ۵۰ درصد و در پایان با همه توانایی خود برای گرفتن توپ سعی می‌کند (شکل ۵-۱۳).



شکل ۵-۱۳- تمرین پاس و دریافت با حضور یک نفر مدافع

۲- چهار نفر بازیکن روی زوایای یک مربع به فاصله‌های ۴ تا ۵ متر قرار دارند. هر دو نفر بازیکن روبه‌رو، یک گروه را تشکیل می‌دهند و بازیکنان «الف» و «ب» دارنده توپ هستند. دو نفری که توپ را در اختیار دارند به طور همزمان به سمت یکدیگر راه می‌افتند. در فاصله مناسب یک گول بدن اجرا می‌کنند، سپس با استفاده از انواع پاس، توپ خود را برای نفری که در جهت موافق آنها قرار دارد ارسال می‌کنند. پس از انجام پاس هر نفر در جای یار روبه‌رو مستقر می‌شود. در نوبت بعدی تمرین به وسیله دو نفری که تازه توپ را دریافت کرده‌اند، اجرا می‌شود. در این تمرین باید افرادی که دست قوی آنها موافق یکدیگر است هر گروه تمرینی دو نفره را که روبه‌روی هم قرار می‌گیرند، تشکیل دهند (شکل ۵-۱۴).



شکل ۵-۱۴- تمرین پاس، بعد از فن بدن در جهت موافق حرکت، در یک گروه چهار نفره

۳- دو تیم با تعداد مساوی، در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و با یک توپ شروع به بازی می‌کنند. هدف اصلی تیم دارنده توپ رد و بدل کردن حداکثر تعداد پاس و هدف تیم مدافع، سد توپ و صاحب شدن آن است. تیمی که توپ را از دست بدهد در نقش مدافع به بازی ادامه می‌دهد.

۴- دو تیم در یک نیمه زمین با دفاع یارگیری بازی می‌کنند. در این تمرین نیز افراد باید حداکثر تعداد پاس را رد و بدل کنند. پس از مدت معین دو تیم نقش‌های خود را عوض می‌کنند.

**پاس:** ارسال توپ از یک بازیکن به بازیکن دیگر به روش‌ها و در شرایط مختلف است.

**پاس از پایین:** پاس‌هایی هستند که از کمر به پایین پاس‌دهنده به صورت‌های مختلف ارسال می‌شود.

**پاس‌های مچی:** توسط یک دست در جهت دست پرتاب یا در جهت مخالف آن ارسال می‌شود.

**پاس دو دستی:** توپ توسط دو دست ارسال می‌شود.

**پاس از روی زمین:** در حالیکه فرد روی زمین قرار دارد توپ را ارسال می‌کند.

**پاس پرشی:** در حالیکه فرد در حال پرش است توپ را ارسال می‌کند.

**پاس زمینی:** پاسی است که با استفاده از زمین ارسال می‌شود و گیرنده آن توپ را پس از برگشت از زمین دریافت می‌کند.

**تکنیک پاس:** روش صحیح ارسال پاس تکنیک آن نامیده می‌شود.

**تاکتیک پاس:** ارسال پاس در زمان و مکان مناسب است.

**پاس در حال حرکت:** تلفیق دویدن و پاس دادن به‌طور فنی و مناسب است.



- ۱- چه نوع فعالیت‌های بدنی مقدمات پاس را تشکیل می‌دهند؟
- ۲- تاکتیک انفرادی پاس را تعریف کنید.
- ۳- از نظر فاصله، پاس‌ها به چند نوع تقسیم می‌شوند؟
- ۴- انواع پاس‌ها را نام ببرید.
- ۵- در پاس‌های مچی کدام جهت دریافت برای کدام جهت پرتاب مناسب‌تر است؟
- ۶- در فرود از پاس پرشی، ابتدا کدام پا و از کدام قسمت با زمین تماس پیدا می‌کند؟
- ۷- رابطه بین دریافت و پاس را شرح دهید.
- ۸- یک تمرین آمادگی برای پاس را انجام دهید.
- ۹- یک تمرین پاس در حالت پایه را انجام دهید.
- ۱۰- یک تمرین پاس در حال حرکت را انجام دهید.

# فصل ۶

## 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.

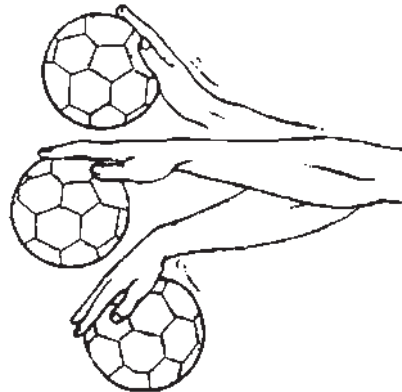
## تعریف دریل و انواع آن

دریل تکنیکی است که به بازیکن اجازه می‌دهد برای مدت طولانی‌تر توپ را در اختیار خود نگه دارد. فرآیند دریل با اولین ضربه توپ به زمین آغاز می‌شود و با دریافت و نگاه داشتن آن در یک یا دو دست پایان می‌پذیرد. دریل 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 دریل 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 دریل یکی در مواردی است که فرد تعادل خود را از دست می‌دهد و توپ از دستش رها می‌شود (به شرط این که قبل از دریل توپ را کنترل نکرده باشد)، دیگر اینکه بازیکن در تنگنای مقررات سه‌گام یا سه ثانیه قرار می‌گیرد. البته، دریل یک راه مطمئن برای حفظ توپ از بازیکنان مدافع نیز هست. در اجرای صحیح دریل یا تک دریل 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 :

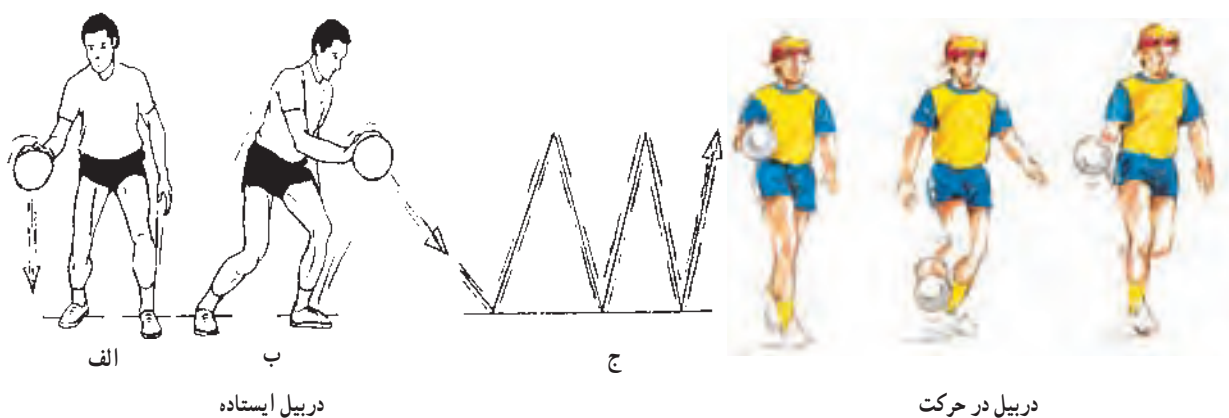
- کف دست، بازو و پنجه‌ها قدری کشیده و از هم جدا هستند و حرکت میچ و ساعد نرم و انعطاف‌پذیر است (الف).
- توپ ابتدا با سر انگشتان لمس می‌شود و سپس تا رسیدن ارتفاع توپ به بالاترین حد، به تدریج تا کف دست پیشروی می‌کند (ب).
- کف دست و پنجه‌ها به گونه‌ای باز هستند که توپ کاملاً در میان دست قرار می‌گیرد، بدون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



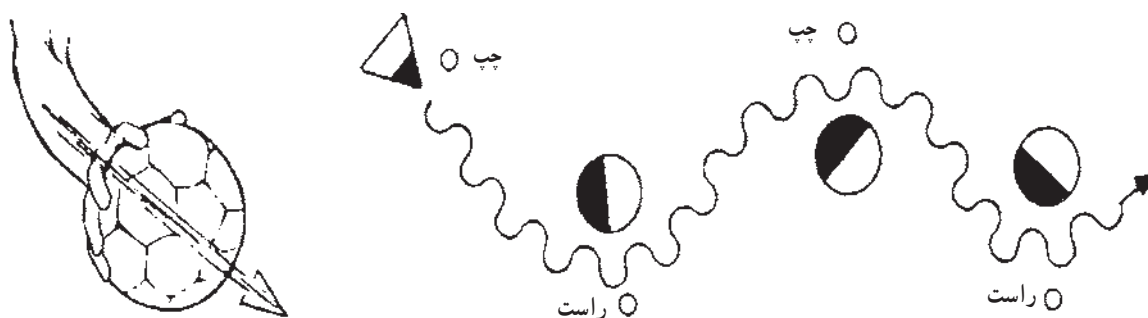
شکل ۱-۶ حرکات دست؛ میچ و ساعد در دریل

- ۲- زاویه و فشار دریل، یا تک دریل، به سرعت و جهت حرکت بازیکن بستگی دارد. توضیح این که :
- در حالت ایستاده پایه، مسیر دریل عمودی است (الف).
- در حالت حرکت، مسیر دریل بستگی به جهت و مسیر بازیکن دارد (ب).
- زاویه دریل 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 دریبل‌های ایستاده و در حال حرکت

۳- در تغییر مسیر در حال حرکت، روش دریبل 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 دریبل 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 دریبل

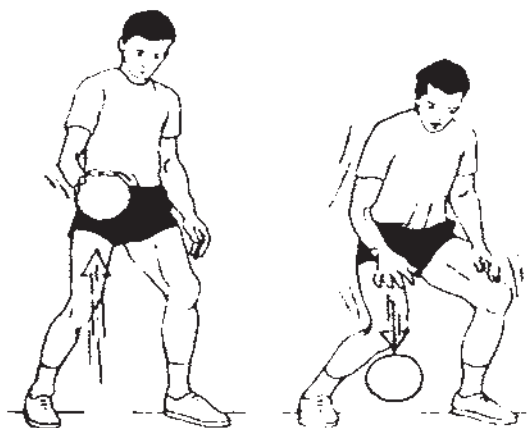
بازیکن، علاوه بر اینکه باید از یک تکنیک و مهارت بالا در دریبل و تک دریبل بهره‌مند باشد، باید بتواند در موقعیت‌های مختلف بازی به صورت‌های متنوع و متفاوت از آن استفاده کند.

**دریبل در حالت ایستاده پایه<sup>۱</sup>:** 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 دریبل درجاست. روش آن به شرح زیر است:

- بازیکن در حالت ایستاده پایه با دست پرتاب (قوی)، نزدیک به خود و تا ارتفاع کمر درجا دریبل می‌کند (الف).
- محل برخورد توپ با زمین در دریبل درجا می‌تواند جلو و بیرون پای موافق دست دریبل 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 دریبل با حرکت پای مخالف دست دریبل صورت بگیرد. لازم است یادآوری شود

<sup>۱</sup>-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).

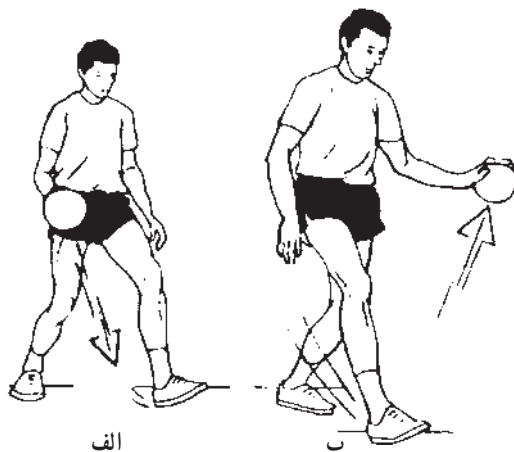


شکل ۴-۶- دریبل درجا

دریبل در حال حرکت<sup>۱</sup>: 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.



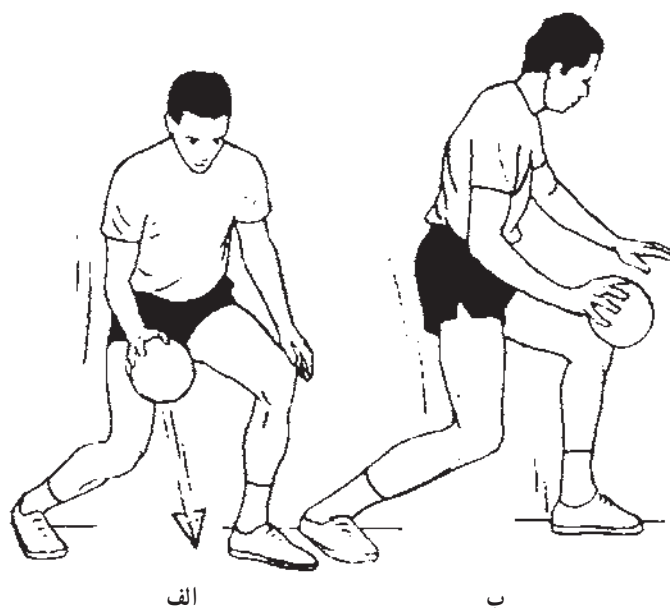
شکل ۵-۶- دریبل بلند در حال حرکت

این روش دریبل 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.

**دریبل کوتاه:** دریبل 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 دریبل کاهش پیدا می‌کند (الف). (حدود زانو)  
– در این وضعیت، برای محافظت بهتر توپ لازم است دریبل در نزدیک بدن و پایین‌تر از ارتفاع کمر انجام شود و در عوض به تعداد آن افزوده گردد.

– در دریبل کوتاه بهتر است که با هر گام، یک مرتبه دریبل 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 دریبل کوتاه و دریبل بلند در هدف استفاده است.



شکل ۶-۶- دریبل کوتاه در حال حرکت

این نوع دریبل 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، دریبل کوتاه عملی و مطمئن است.  
در دریبل 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.

دریبل 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 دریبل انجام می‌شوند و علاوه بر آن، سازماندهی مستمر و روان حمله، بدون تکیه بر دریبل درجا و در حال حرکت اصولاً امکان ندارد. بنابراین، بازیکن باید در تکنیک‌های دریبل 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

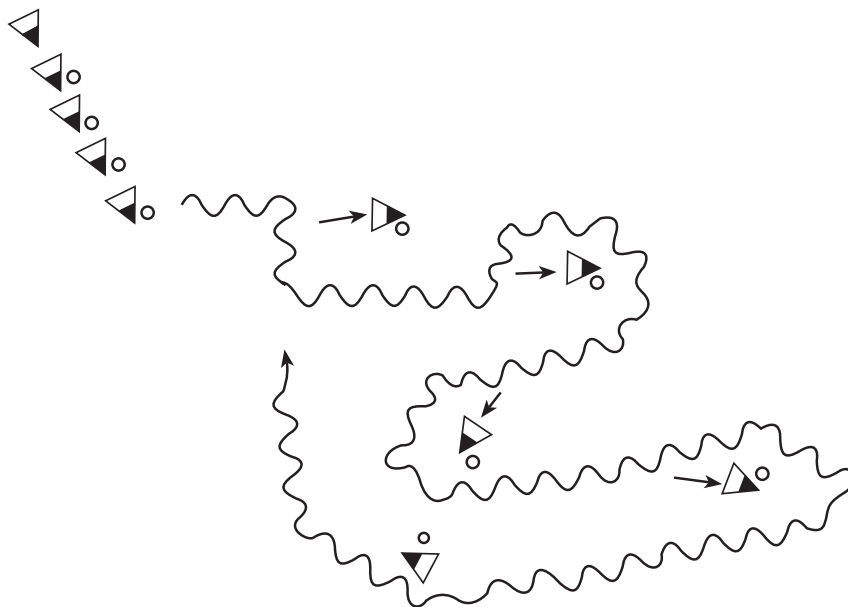
- ۱- پاها، در حالت طبیعی دریبل کردن با دست راست (پای چپ جلوتر از پای راست است) و زانوها، کمی خمیده هستند. در این حالت، انجام تعدادی دریبل پشت سرهم، حرکت خم و راست شدن فیزیکی زانوها با هر فشار روی توپ به سمت زمین به تمرین اضافه و پس از مدتی حالت پاها عوض و دریبل با دست چپ تکرار می‌شود.
- ۲- دریبل درجا 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 می‌زنند) یا در شکل پیچ در پیچ مناسب خواهد بود. فواصل بین ۸ تا ۱۲ متر تعیین می‌شود.



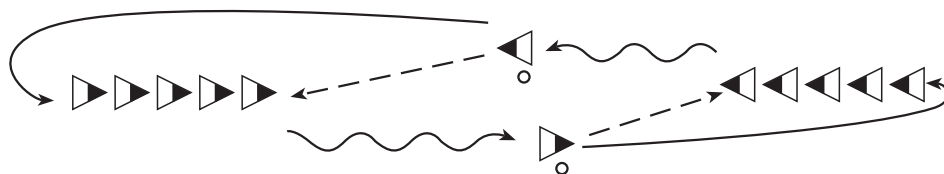
۷- یک گروه بازیکن در یک خط در یک طرف زمین، هر کدام با یک توپ مستقر می‌شوند. نفر اول ۳ تا ۴ متر دریبل می‌کند و می‌ایستد؛ نفر دوم دریبل را شروع می‌کند و با تغییر مسیر از نفر اول عبور می‌کند و در فاصله ۳ تا ۴ متری او مستقر می‌شود. نفر بعدی به همین صورت ادامه می‌دهد تا نفر آخر کارش تمام شود. آنگاه اولین 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- دریبل 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 دریبل به طرف یکدیگر راه می‌افتند. در موقع رد شدن از کنار هم سعی می‌کنند توپ نفر 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- دریبل، 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.



# فصل

## شوت و انواع آن

اهداف رفتاری : در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند :

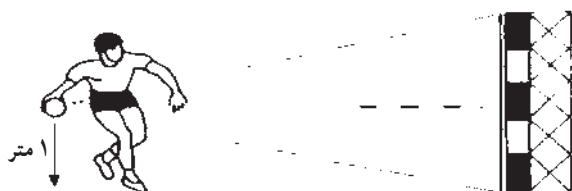
- ۱- انواع منطقه‌های شوت در مقابل دروازه را مشخص کند.
- ۲- عوامل مؤثر در تقسیم‌بندی شوت را تعریف کند.
- ۳- تکنیک سه گام را توضیح دهد.
- ۴- کاربرد تکنیک‌های سه گام را بیان کند.
- ۵- تکنیک سه گام را به طور عملی اجرا کند.
- ۶- انواع شوت از زیر و در فضا را تعریف کند.
- ۷- موقعیت‌های ویژه‌ای را که شوت‌های 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.

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.



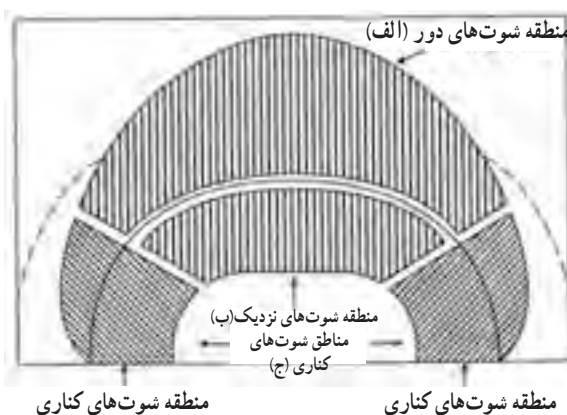
شکل ۱-۷- بسته شدن زاویه شوت با نزدیک شدن مهاجم به گوش

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 پست‌های 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  $90^\circ$  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 میچ 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 ۵-۷-د).



شکل ۵-۷- 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.

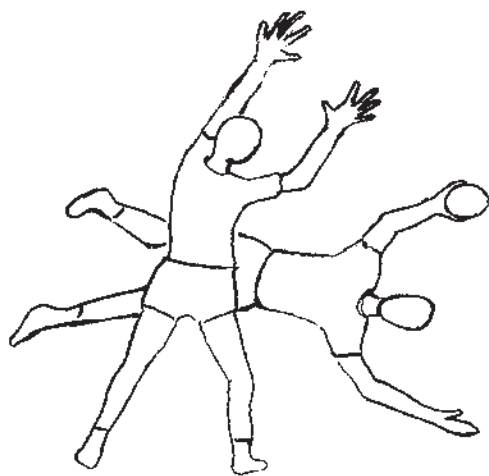
شکل ۶-۷ - ناحیه ضعیف دفاع در شوت کج از روی زمین  
(حمله کننده راست دست)

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).



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. میچ 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).

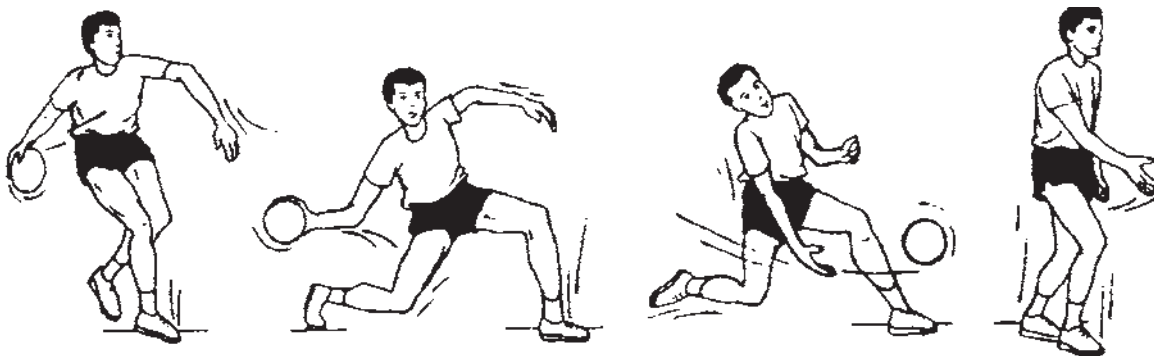
در وضعیت پرتاب، بازیکن در حالت پا باز بزرگ جلو - عقب قرار دارد و به نسبت ارتفاع توپ، زانوها کم و بیش خم است و وزن بدن عمدتاً روی پای عقب قرار دارد. بالاتنه قدری به سمت دست پرتاب خم است و به طرف بیرون چرخیده است تا شانه چپ به موازات مسیر پرتاب قرار گیرد و دست چپ در جلوی بدن آماده مداخله است. دست پرتاب، 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 میچ را با خود به جلو می‌کشد، پنجه‌ها که زیر توپ قرار دارند به موازات زمین قرار می‌گیرند و توپ را در جهت دل‌خواه به سمت جلو می‌فرستند



و در آخرین لحظه یک حرکت خشک و قدرتمند میچ، 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 گام ها 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 گام ها با شروع از پای دیگر برداشته می شود.

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

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 جاگ‌داردن 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 سرینجه 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.

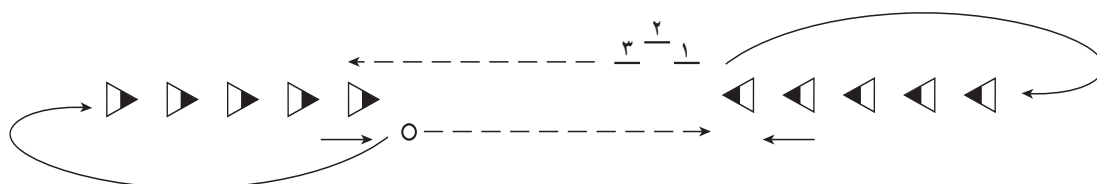
۱۳- افراد، تمرین شماره ۱۲ (بالا) را، در حالی که رو به دیوار ایستاده اند یا در حدود چهار متری افراد دیگر در صف مقابل، با پرتاب واقعی توپ تمرین می کنند.

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.

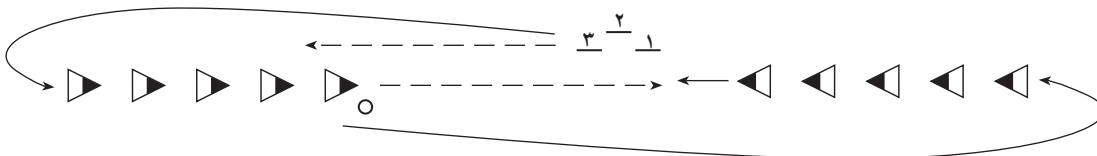
۱۶- تکرار تمرین ۱۵ (بالا)، در حالی که فرد روی پای نامناسب سه گام را آغاز می‌کند.

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، سه گام و پاس

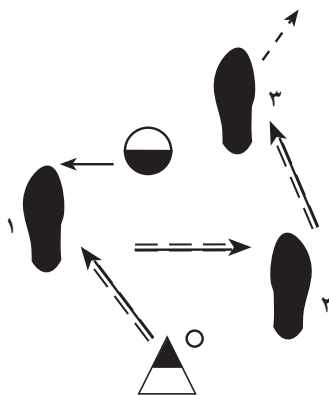
۱۸- انجام تمرین ۱۷ (بالا)، با این تفاوت که فرد به صورت راه رفتن، از اول صف خود راه می‌افتد و توپ را در حرکت دریافت می‌کند (روی پای مناسب یا پای نامناسب). سپس، سعی می‌کند سه گام خود را مناسب با پای که توپ را روی آن دریافت کرده است بردارد و توپ خود را به نفر روبه‌رو پاس دهد. در این تمرین مدرس سعی می‌کند 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).



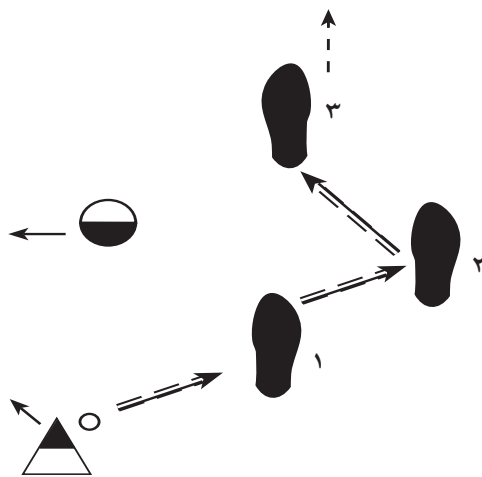
شکل ۷-۱۳- تمرین دریافت در حالت حرکت، سه گام و پاس

## تمرینات سه گام برای گول بدن

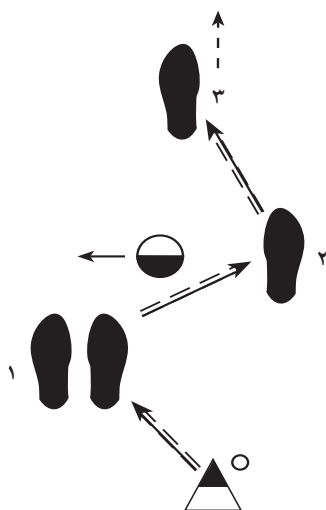
۱۹- برای استفاده از سه گام به منظور گول زدن دفاع، افراد در گروه‌های دو نفره، یکی مهاجم و دیگری دفاع در سطح زمین هندبال پخش می‌شوند. دارنده توپ، در فاصله حدود یک متری دفاع، اولین گام را با چپ به سمت چپ برمی‌دارد. (۱) دفاع، طبق قرار قبلی با او حرکت می‌کند. با به هم خوردن تعادل دفاع به سمت چپ، دارنده توپ 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).



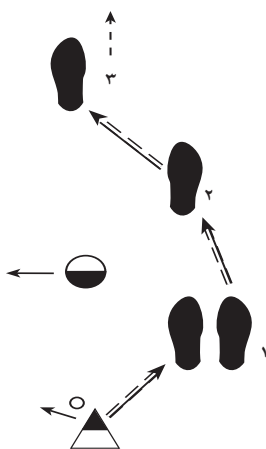
شکل ۷-۱۴- تمرین سه گام برای گول  
در افراد راست دست با شروع از پای چپ



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



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



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

۲- در تمرین بعدی دارنده توپ، حرکت به چپ را با بدن نشان می دهد ولی گامی بر نمی دارد. با بر هم خوردن تعادل دفاع به سمت چپ، اولین گام را با پای راست به راست بر می دارد و روی همان پا، یک لی به سمت راست بر می دارد تا از دفاع دورتر شود. سپس، پای چپ را از دفاع رد می کند و روی زمین می گذارد و عمل شوت را نشان می دهد (شکل ۱۵-۷).

**توضیح:** برای افراد چپ دست این تمرینات در جهت معکوس انجام می شود.

**جفت زدن به نشانه یک گام:** می دانیم اگر جفت پا به طور هم زمان جابه جا شود، یعنی داور صدای یک برخورد را با زمین بشنود، این جابه جایی دو پا به طور هم زمان از نظر مقررات بازی فقط یک گام به حساب می آید. از این رو بازیکن می تواند 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 می کنند.

معمولاً بازیکنان راست دست جفت را به چپ می زنند و دو گام بعدی را به راست بر می دارند (بازیکنان چپ دست به طور معکوس عمل می کنند). عمل جفت زدن، مانند گام اول سه گام، نقش گول زدن حریف و بر هم 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 می شود:

۱- افراد در زمین پخش می شوند و هر نفر توپ خود را در فاصله یک متری خود به نشانه مدافع فرضی روی زمین قرار می دهد و افراد راست دست جفت خود را به چپ می زنند و سپس از سمت راست توپ عبور می کنند.

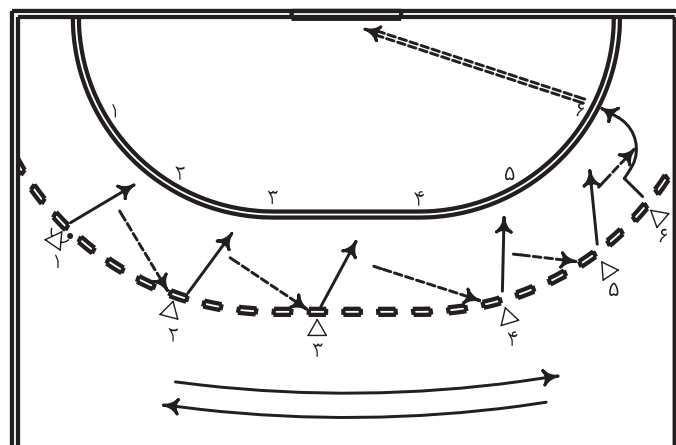
۲- تکرار تمرین شماره ۱ (بالا) با استفاده از یار دفاعی. در این تمرین، دفاع طبق قرار قبلی، به سمت گول مهاجم (حرکت جفت پا) متمایل می شود (شکل ۱۶-۷).

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

## 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 پهلوی (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 پهلوی از طرف موافق دست پرتاب : تکنیک این شوت مشابه شوت از پهلوی 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).

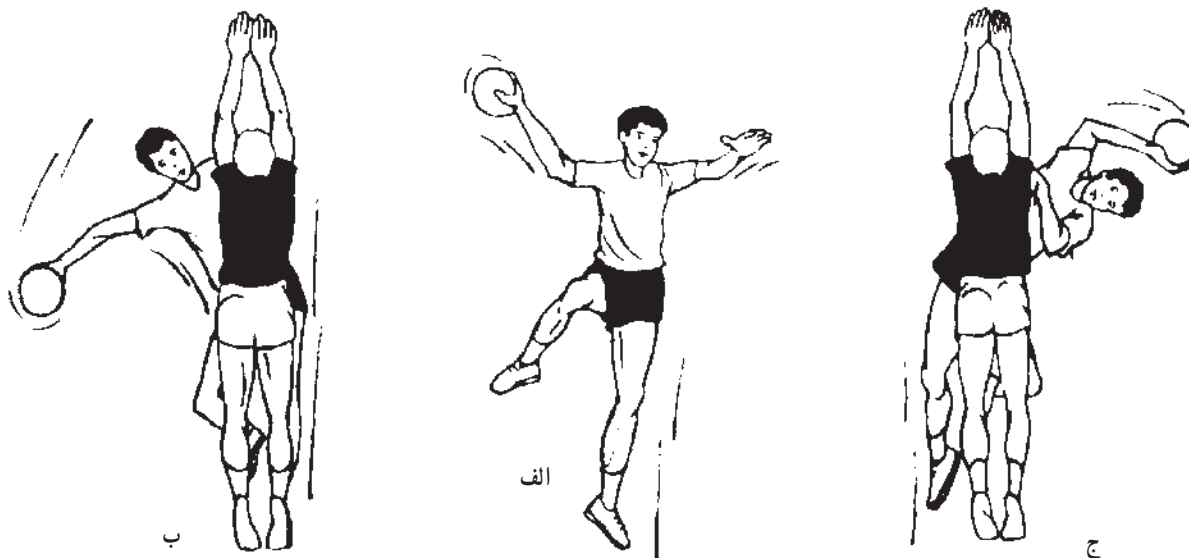
در لحظه‌ای که بازیکن دفاع، دو دست را برای سد کردن توپ بالا می‌آورد، بازیکن حمله، دست دارنده توپ را در همان سمت به طرف پایین تا حدود ارتفاع شانه یا آرنج به پایین تاب می‌دهد و توپ را از نزدیک سمت چپ بالاتنه دفاع شوت می‌کند (برای بازیکن راست دست). این شوت در زمانی که بدن در حال فرود است انجام می‌شود. از 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 :

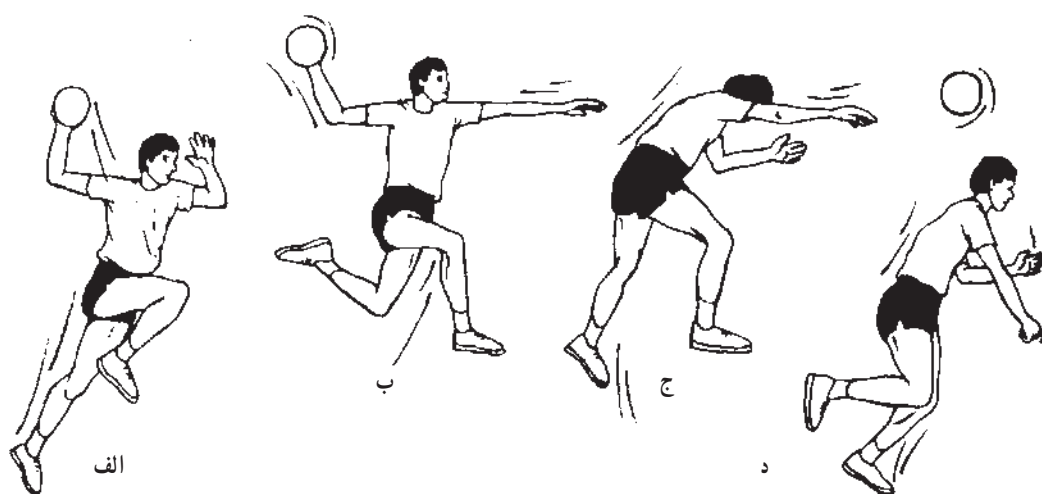
بازیکن می‌تواند به نسبت وضعیت لحظه قبل بازی، یا از حالت ایستاده یا در حالت دو، دورخیز خود را انجام دهد. بازیکن خط که پشت به دروازه دارد، با چرخیدن به سمت دروازه، و بازیکن عقب زمین روی ضد حمله با پرش به داخل، نیروی لازم را برای جهش و شوت، روی سرعتی که دارند به دست می‌آورند. آخرین گام، که در هر حال برای 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).

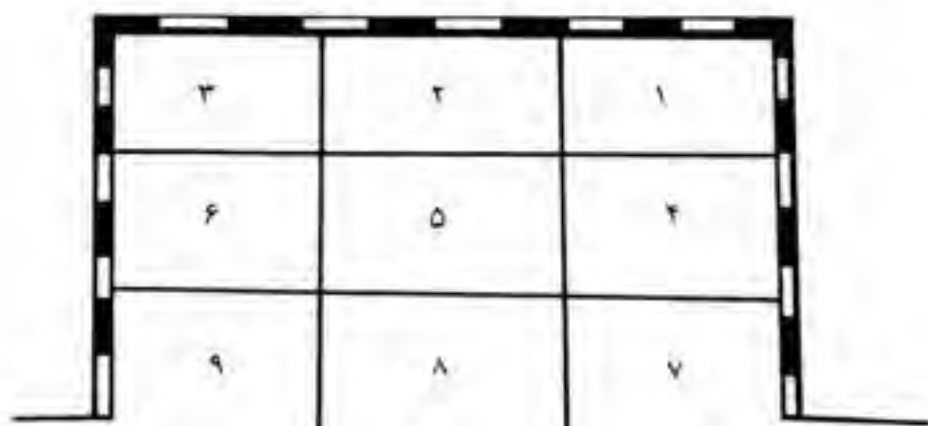


شکل ۷-۲۲- شوت با پرش طولی به داخل محوطه دروازه

### 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.

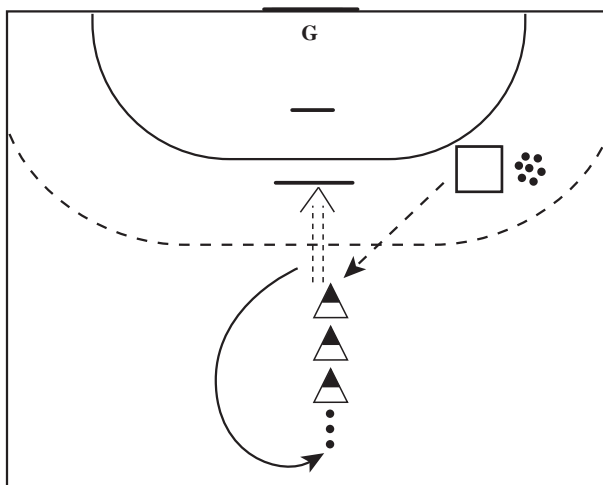
چنانچه از ویژگی‌های مهم شوت یکی دقت و دیگری شدت و سرعت آن را در نظر بگیریم تمرینات می‌توانند حول این دو محور متمرکز شوند. برای نشانه‌گیری (دقت) می‌توان شکل دروازه را در مکانی مناسب ترسیم نمود و نقاط حساس دروازه را که امکان گل شدن در آنها بیشتر است روی آن مشخص کرد (شکل ۷-۲۳) و از افراد خواست تا از زوایای 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.

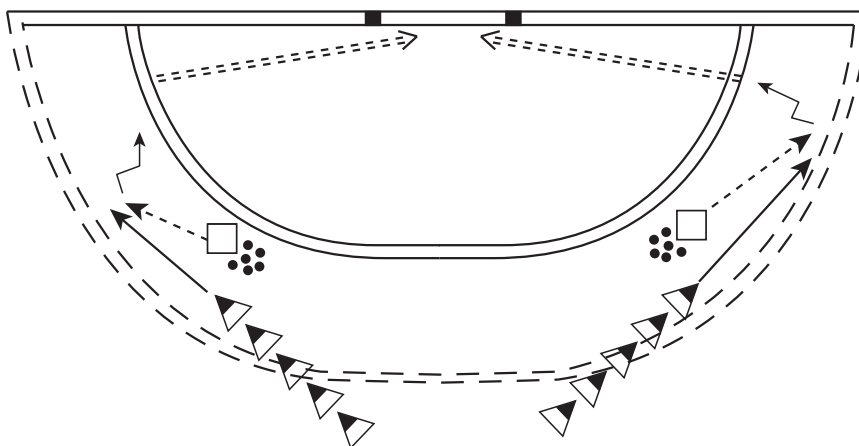
**تمرین ۱-** افراد در یک صف رو به دروازه پشت خط ۹ متر می ایستند و یک نفر پاس دهنده ثابت در فاصله حدود ۵ متر در سمت راست یا چپ صف قرار می گیرد (شکل ۷-۲۴).



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 دست ها تمرین در سمت چپ زمین انجام می شود (شکل ۷-۲۵).



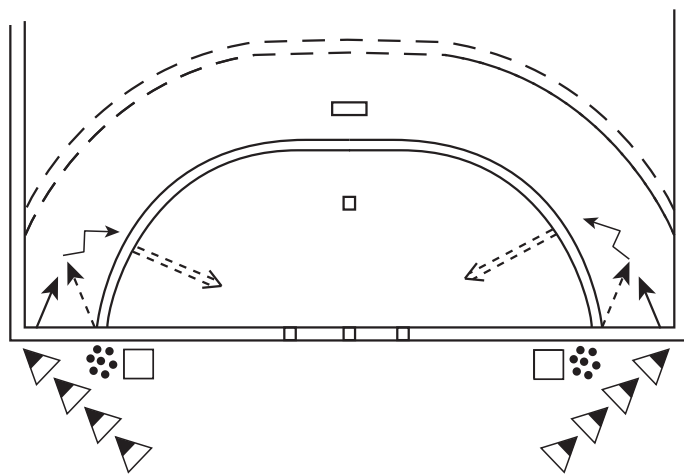
شکل ۷-۲۵- نحوه استقرار در تمرین ۲ برای شوت

**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 دست ها 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 دست ها 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 ۲۶-۷ نیز در زمین جای گرفت.

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



شکل ۲۶-۷- 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 زننده 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 زننده 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.

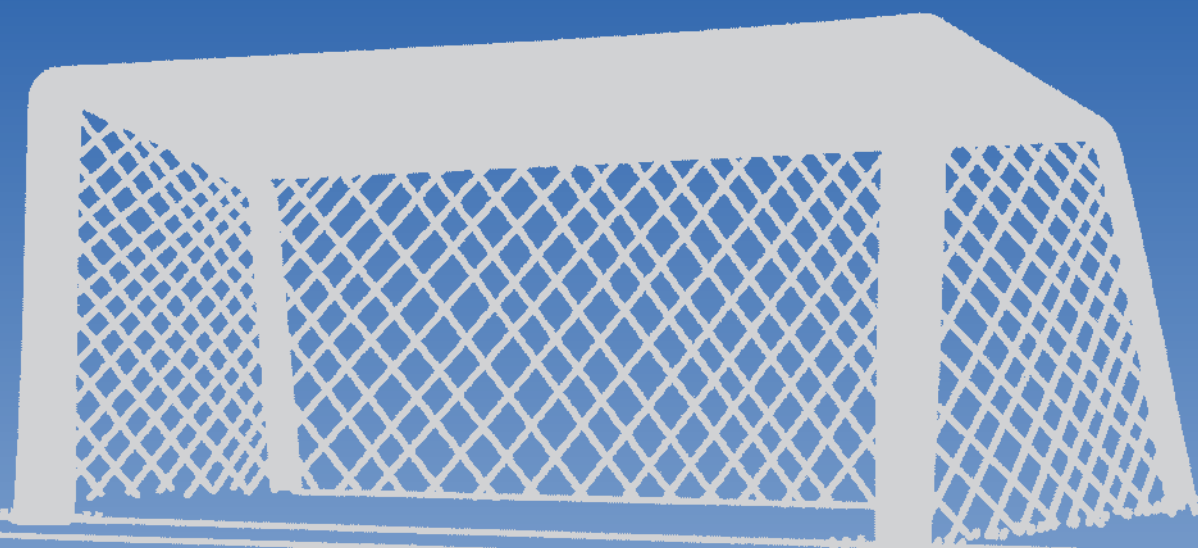
**سه‌گام:** گام‌های قانونی است که دارنده توپ می‌تواند آن را حمل کند.

**شش‌گام یا دبل سه‌گام:** اجرای دوبار حرکت سه‌گام است که در بین آنها یک مرتبه توپ به زمین خورده باشد.



به سؤالات زیر پاسخ دهید و موارد عملی آنها را نیز برحسب 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.
- ۱۰- زاویه‌های شوت چه هستند و چگونه تغییر می‌کنند؟
- ۱۱- دو دسته‌ای که همه شوت‌ها در آنها طبقه‌بندی می‌شوند، چه نام دارند؟



بفشا سہم

فنون ڈروہا و تیمی

# فصل ۸

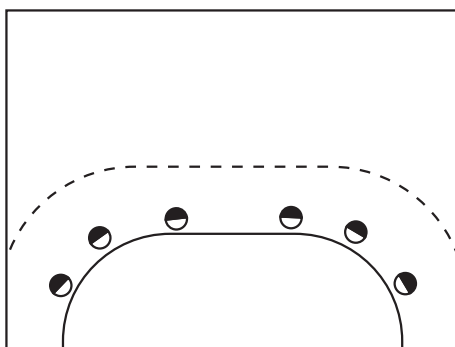
## فنون مقدماتی دفاعی

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- حالت دفاعی پایه در یک بازیکن را شرح دهد و اجرا کند.
- ۲- حرکتهای دفاعی پایه در یک بازیکن را شرح دهد و اجرا کند.
- ۳- نحوه گرفتن مهاجم دارنده توپ را شرح دهد و اجرا کند.
- ۴- سد کردن دفاعی توپ مهاجم را شرح دهد و اجرا کند.
- ۵- زمان و مکان مناسب برای اقدام دفاعی را تشخیص دهد و اجرا کند.
- ۶- نوع عملکرد در دفاع تهاجمی و دفاع تدافعی را از یکدیگر متمایز کند.
- ۷- جاگیری و نحوه حرکت بازیکنان گوش مدافع را بیان و عمل کند.
- ۸- جاگیری و نحوه حرکت بازیکنان بغل را در دفاع بیان و عمل کند.
- ۹- جاگیری و نحوه حرکت بازیکن وسط را در دفاع بیان و عمل کند.
- ۱۰- چند نمونه ساده از نظام جمعی دفاع را تشخیص و شرح دهد.



تیم در مرحله دفاع، بر طبق نقشه‌های متفاوتی که در دستور کار دارد، آرایش‌های متفاوتی را، به نسبت نقشه‌های تهاجمی که تیم مقابل به اجرا درمی‌آورد، به خود می‌گیرد. یک آرایش دفاعی پایه (شش به صفر) معمولاً در مقابل تیمی که شوت کن از راه دور ندارد تشکیل می‌شود. در این نوع دفاع، بازیکنان گوش‌های راست و چپ در همه جهات فعالانه حرکت می‌کنند. بازیکنان میانی (بغل‌های راست و چپ) بلافاصله بعد از گوش‌ها به سمت داخل زمین فضای شش متر را پوشش می‌دهند. کار عمده این افراد دفاعی، قطع رابطه بین بازیکنان حمله داخل زمین با گوش‌های آن تیم و جلوگیری از برش و نفوذ مهاجمان جبهه‌های راست و چپ زمین است. در پایان، بازیکنان دفاعی جلو (معمولاً ساتر و نیمه) بخش‌های مرکزی خط شش متر را محافظت می‌کنند. وظیفه اصلی این بازیکنان جلوگیری از شوت‌های روبه‌روی دروازه و کنترل بازیکنان خط زن تیم مهاجم با کمک دفاع‌های میانی است (شکل ۸-۱).



شکل ۸-۱ یکی از انواع آرایش دفاعی

## دفاع

### دفاع از چهار مرحله تشکیل می‌شود:

- ۱- مرحله برگشت به دفاع
- ۲- مرحله دفاع منطقه‌ای موقت
- ۳- مرحله سازماندهی دفاع
- ۴- مرحله دفاع سازمان‌یافته منظم (تحت فشار قرار دادن مهاجمین).

### تکنیک‌های انفرادی در دفاع

**حالت دفاعی پایه :** با توجه به اینکه عمل و حرکت بازیکن دفاع همیشه وابسته به نحوه عمل بازیکن مهاجم است، حالت دفاعی پایه باید به صورتی باشد که فرد بتواند در هر لحظه با حداکثر سرعت و در همه جهات وارد عمل شود. گذشته از آن، این وضعیت پایه باید به مدافع اجازه دهد که بهترین تعادل را روی پاها داشته باشد و بتواند به نحو مؤثر با حرکات خطرناک مهاجمان مقابله کند، ضمناً، آمادگی لازم را برای پرداختن به ضد حمله داشته باشد. آمادگی بدون وقفه و امکان جلوگیری از رفتار تهاجمی تیم مقابل و بالاخره، افزایش احتمال زدن و به چنگ آوردن توپ از بازیکنان مخالف، نیازمند وضعیت صحیح قسمت‌های مختلف بدن در حالت دفاعی پایه است که در زیر شرح داده می‌شود :

۱- وضعیت پاها : در حالت دفاعی پایه، پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، سرپنجه‌ها قدری به طرف بیرون متمایل اند، زانوها و مچ‌ها کمی خمیده‌اند و وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های بیرونی پاها تقسیم شده است.

۲- وضعیت بالاتنه : در حالت دفاعی پایه، بالاتنه قدری به جلو متمایل است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف است. شانه‌ها در سطح بالاتنه و هر دو موازی با سطح عمومی بدن در جهت روبه‌رو هستند.

۳- وضعیت سر : در حالت دفاعی پایه، سر راست و بالاست و چشم‌ها حرکات مهاجم و توپ را دنبال می‌کنند.

۴- وضعیت دست‌ها و بازوها : در حالت دفاعی پایه، عضلات شانه‌ها قدری منقبض هستند و زانوها کمی خمیده و به طور آرام در کنار بدن قرار دارند. ساعدها رو به بیرون کشیده هستند و پنجه‌ها به طور طبیعی باز و کشیده‌اند. این حالت دفاعی پایه به بازیکن اجازه می‌دهد تا تکنیک‌های مختلف دفاعی را به سرعت اجرا کند.

**حرکات دفاعی پایه :** حرکات‌های مختلف مهاجم از قبیل پاس، یافتن محل مناسب برای شوت، فریب و برش و غیر آن، نحوه عکس‌العمل دفاع را تعیین می‌کنند. هدف حالت دفاعی پایه این است که بازیکن بتواند در شرایط یک نفر در مقابل یک نفر، بهترین وضعیت را نه تنها برای از کار انداختن مهاجم مستقیم خود داشته باشد، بلکه، در سازمان دفاعی تیم خود نیز به طور هماهنگ به دیگران کمک کند. به این منظور، باید بتواند به سرعت هم در عمق و هم در عرض زمین جابه‌جا شود. حالت دفاعی پایه در شکل ۸-۲ ارائه می‌شود.



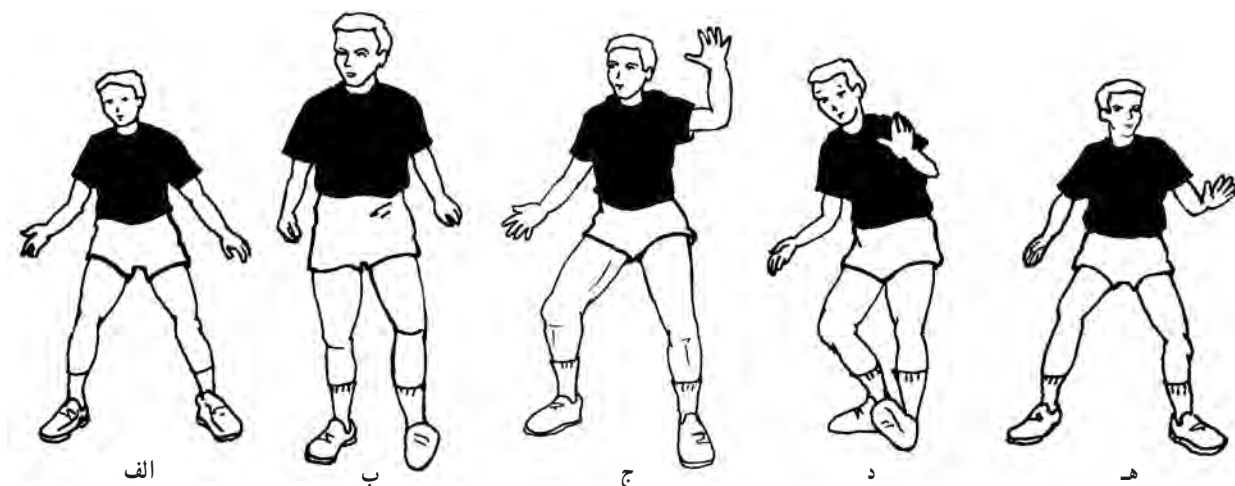
شکل ۸-۲- حالت دفاعی پایه

این جابه‌جایی به ترتیب «یورش به سمت بیرون» و «حرکت جانبی با پای پروانه» نام دارد. هر یک از این دو نوع جابه‌جایی را که برای رعایت اختصار از این پس «دفاع تهاجمی» و «پای بکس» نامیده خواهد شد، در زیر شرح داده می‌شود :

۱- **یورش به بیرون :** یورش به بیرون یکی از عوامل مهم فنی دفاع فعال است، زیرا جلوی شوت به دروازه را می‌گیرد، نقشه‌های تهاجمی حریف را بر هم می‌زند و امکان زدن و گرفتن پاس مهاجم را برای دفاع به‌وجود می‌آورد.

در یورش به بیرون از حالت دفاعی پایه (الف) بازیکن چند قدم سریع و کوچک در سطح زمین به سمت جلو برمی‌دارد (ب) و با بالاتنه قدری متمایل به جلو مجدداً به حالت دفاعی پایه برمی‌گردد. وضعیت بدن، با چرخش بالاتنه به سمت مهاجمان و دست‌ها، که آماده عمل هستند و همچنین پاها که قدری بیشتر خم شده‌اند و به نسبت استقرار مهاجم روی زمین قرار دارند، آمادگی کامل را برای دخالت سریع به دفاع می‌دهد (ج). نحوه برگشت بازیکن به عقب به همین صورت است. با این تفاوت که جهت حرکت به عقب را وضعیت جدید بازی تعیین می‌کند (د) و دفاع پس از بازگشت به عقب مجدداً حالت دفاعی پایه را به خود می‌گیرد (ه). به این ترتیب،

برگشت به عقب هیچ‌گاه روی همان مسیر قبلی نیست و همیشه به صورت زیگزاگ عمل می‌شود. نکته مهم و اساسی در این دفاع تهاجمی این است که پاها زیاد از زمین فاصله نگیرند و گام‌ها آن‌قدر طولانی نشوند که بازیکن را برای تغییر مسیر فوری دچار اشکال کنند (به شکل ۸-۳ مراجعه شود).

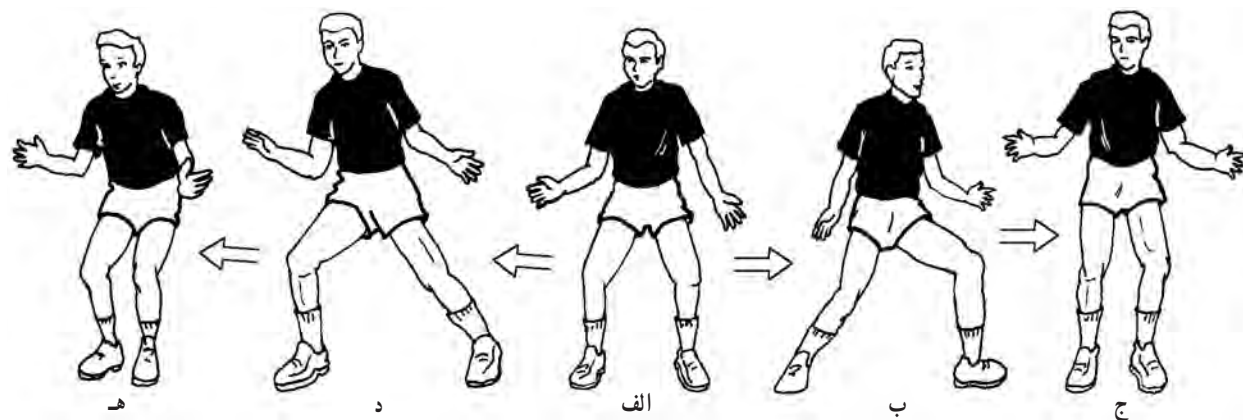


شکل ۸-۳- حرکت دفاع تهاجمی بازیکن دفاع

**۲- حرکت جانبی با پای بکس :** حرکت با پای بکس نیز یکی از عوامل مهم فنی دفاع است، زیرا باعث می‌شود جلوی پرش و نفوذ مهاجم گرفته شود، جابه‌جایی و گردش بازیکنان حمله با اشکال مواجه شود و بالاخره از همه اطراف دروازه محافظت به عمل می‌آید.

حرکت از حالت دفاعی پایه شروع می‌شود (الف) و اولین گام با پای طرف جهت حرکت برداشته می‌شود (ب). برای اجرا، بازیکن یک پرش سریع و سطحی، بدون قیچی پاها، در جهت دلخواه برمی‌دارد. پاها نزدیک به زمین حرکت می‌کنند تا حداقل زمان در فضا صرف شود (ج) و سپس روی لبه‌های خارجی در جهت حرکت بر زمین فرود می‌آیند و بازیکن مجدداً در وضعیت دفاعی پایه قرار می‌گیرد. حفظ حداکثر تماس با زمین به بازیکن اجازه خواهد داد تا حداکثر فاصله را در حداقل زمان طی کند و در نتیجه، مهاجمان را در کنترل بدون وقفه خود قرار دهد. البته، سرعت پای بکس به سرعت حرکت توپ و بازیکنان مهاجم بستگی دارد. (به شکل ۸-۴ مراجعه شود).

شکل ۸-۴ حرکت به راست و همچنین حرکت به چپ (د - هـ) را نشان می‌دهد.



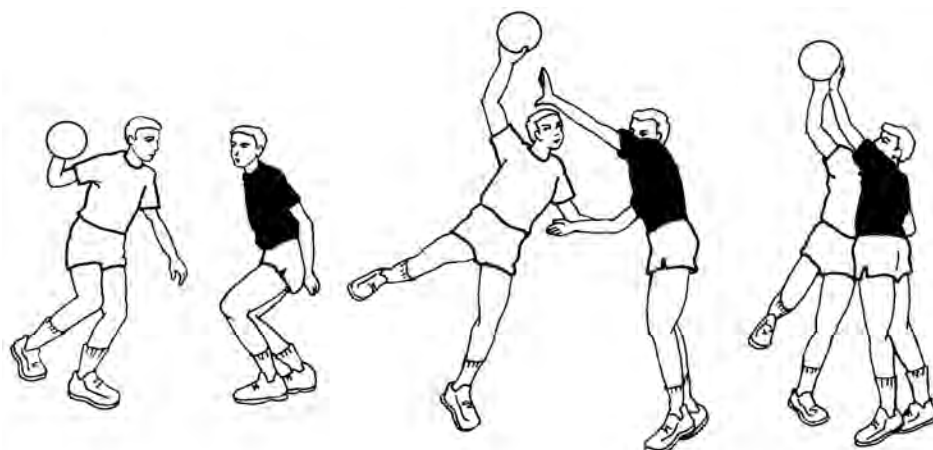
شکل ۸-۴- حرکت پای بکس جانبی از راست به چپ

## برخورد و درگیری بدنی با مهاجم

با توجه به طبیعت بازی هندبال، درگیری بدنی بین بازیکنان حمله و دفاع، لازم و غیرقابل اجتناب است. در واقع هدف مهاجم، بدون وقفه، حرکت به طرف دروازه، رد شدن از دفاع و کسب امتیاز است، از این جهت، وظیفه دفاع جلوگیری از حرکت‌های مهاجمان و سد راه آنها برای رسیدن و شوت به دروازه است. همین درگیری‌های موضعی و توفیق و برتری در آنها، نتیجه مسابقه را تعیین می‌کند.

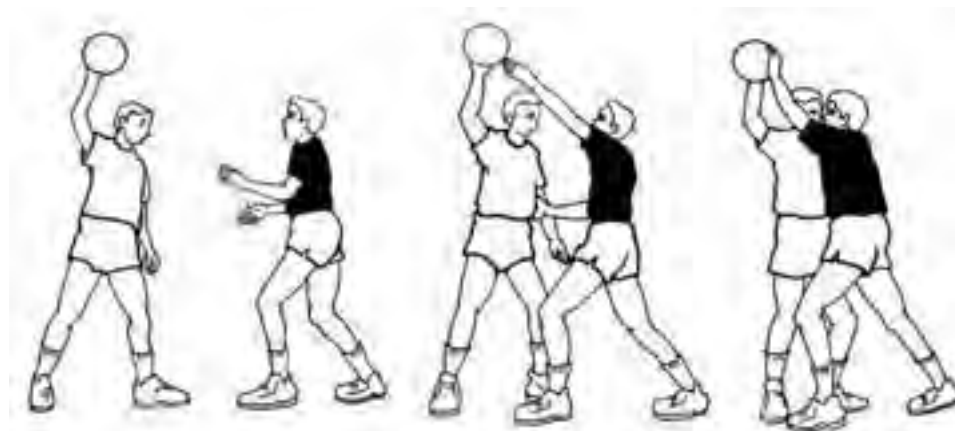
درگیری بدنی را می‌توان برخورد سخت بدن و دست و پای مدافع و مهاجم در چارچوب مقررات بازی تعریف کرد. درگیری بدنی در تمام نقاط زمین و به اشکال متفاوت بین بازیکنان حمله و دفاع دیده می‌شود ولی نوع ویژه آن هنگامی است که یک نفر بازیکن دفاع و یک نفر بازیکن حمله با یکدیگر روی زمین یا در فضا روبه‌رو می‌شوند. (انواع آن در شکل‌های ۸-۵ و ۸-۶ دیده می‌شود).

## درگیری بدنی در فضا



شکل ۸-۵- درگیری بدنی و سد توپ در فضا

## درگیری بدنی در روی زمین



شکل ۸-۶- درگیری بدنی و سد توپ در روی زمین

## تمرینات برای برخورد و درگیری بدنی با مهاجم

### الف) تمرینات آمادگی

۱- افراد در گروه‌های دو نفره، هر نفر در مقابل یار تمرینی خود در حالیکه مرتباً به سمت جلو یا عقب در حرکت‌اند، پرش می‌کنند و در فضا برخوردی سینه‌به‌سینه دارند.

۲- افراد دفاع روی یک قوس به فاصله ۲ تا ۳ متر از یکدیگر می‌ایستند. یک نفر مهاجم در مرکز قوس در جلوی آنها قرار می‌گیرد. هدف مهاجم رد شدن از بین نفرات دفاع است. هدف نفرات دفاع برخورد با بالاتنه برای جلوگیری از حرکت مهاجم به بیرون از قوس است. در فاصله‌های زمانی مناسب نفر مهاجم تعویض می‌شود.

۳- افراد دفاع در اطراف خط ۶ متر به فاصله ۲ تا ۳ متر از یکدیگر مستقر می‌شوند. وظیفه افراد دفاعی این است که از فرار و نفوذ افرادی که نقش مهاجم را بر عهده دارند به داخل از طریق برخورد با بالاتنه، ممانعت به عمل آورند.

### ب) تمرینات برای برخورد بدنی روی زمین

۱- در گروه‌های دونفره تمرین برخورد بدنی روی زمین پشت سر هم و با تعویض نقش انجام می‌شود. در این تمرین بازیکن از حالت دفاع پایه، یک قدم به جلو برمی‌دارد و با یار تمرینی خود، که حرکت شوت از بالا را تقلید می‌کند، برخورد بدنی را به صورت صحیح انجام می‌دهد. افراد اشکالات یکدیگر را گوشزد می‌کنند.

۲- دو نفر بازیکن در عرض زمین به صورت پای پروانه جانبی به فاصله ۴ تا ۵ متر به موازات یکدیگر حرکت می‌کنند و به یکدیگر پاس می‌دهند. روی هر سومین پاس، دارنده توپ سعی در فرار و نفوذ می‌کند ولی یار تمرینی با برخورد بدنی مانع می‌شود.

۳- دو نفر مهاجم با حرکت پیستون تا روی خط ۹ متر حرکت می‌کنند و به صورت پاس از بالا توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند. دو نفر دفاع از روی خط ۶ متر، هر کدام به نوبه خود، به طرف دارنده توپ به بیرون یورش می‌برند و عمل برخورد بدنی روی زمین را تمرین می‌کنند.

۴- در یک فضای محدود، فرار و نفوذ یک مهاجم به داخل با برخورد بدنی خنثی می‌شود و سپس، جلوی اقدامات مجدد او برای شوت گرفته می‌شود. هر چند بار، جای مهاجم و مدافع عوض می‌شود. این تمرین ابتدا بدون توپ و سپس با توپ انجام می‌شود.

### ج) تمرینات برای برخورد بدنی در فضا

۱- در گروه‌های دو نفری، یکی از افراد به نشانه دفاع از حالت ایستاده پایه دفاعی پرش می‌کند و با یار تمرینی خود که پرش نموده و یک شوت پرشی را تقلید کرده است، در فضا برخورد بدنی می‌کند. بازیکن دفاع باید در لحظه برخورد بدنی به نحوه صحیح تکنیک برخورد خود با مهاجم دقت کند. پس از چند تمرین، نقش‌ها عوض می‌شود.

۲- دو نفر بازیکن با فاصله ۳ تا ۴ متر از یکدیگر در بین دو خط طولی زمین، ضمن جلو و عقب رفتن پاس‌کاری می‌کنند. بازیکنی که در حال رفتن به جلو، توپ را از روبه‌رو دریافت می‌کند برای شوت پرشی از زمین به فضا بلند می‌شود و یار تمرینی که پاس داده است، در هوا با او برخورد بدنی می‌کند.

۳- دو نفر بازیکن مهاجم روی خط ۹ متر به طور مداوم به یکدیگر پاس‌های پرشی می‌دهند. دو نفر دفاع، به نوبت در لحظه‌ای که توپ به دست مهاجم مستقیم می‌رسد، به بیرون یورش می‌برند و با او که برای پاس پرشی به فضا بلند شده است برخورد بدنی می‌کنند.

۴- پس از انجام برخورد بدنی در فضا، با مهاجمی که در حال اجرای شوت پرشی بوده است، ادامه درگیری بدنی با او روی زمین، برای جلوگیری از اقدامات مجدد او برای شوت است.

## سد کردن دفاعی توپ

سد کردن‌های دفاعی در دو دسته قابل تفکیک است :

الف) سد کردن‌های یک نفره

ب) سد کردن‌های چند نفره

نوع سد کردن‌های یک نفره به تکنیک شوت بستگی دارد که به هر کدام اشاره می‌شود :

**سد کردن شوت‌های از بالا :** در شوت‌های بالای سر، مدافع با کشیدن قد و دست‌ها به سمت بالا، هر دو دست را در مقابل

مسیر شوت قرار می‌دهد.

**سد کردن شوت‌های از پایین :** شوت‌های از پایین را مدافع با نزدیک‌ترین دست طرف شوت از پایین، همراه دست دور، به

صورتی در مقابل توپ قرار می‌دهد که قسمت بازوی دست دور مقابل صورت و برای حفاظت احتمالی قرار گیرد. البته، در صورت

لزوم یک جابه‌جایی کناری به طرف توپ نیز انجام می‌شود.

**سد کردن شوت‌های کج :** شوت‌های کج را مدافع با کشیدن و متمایل کردن بدن به سمت شوت و دراز کردن هر دو دست

سد می‌کند.

**سد شوت‌های پرشی :** سد شوت‌های پرشی مانند : شوت‌های از بالا که مهاجم روی زمین است می‌باشد، تفاوت در این است

که مدافع هم‌زمان با پرش مهاجم به بالا، به همان جهت پرش می‌کند و با استفاده از دو دست مسیر شوت را سد می‌کند.

نوع سد کردن‌های چند نفره نیز به تکنیک شوت بستگی دارد. یک نوع شوت متداول آن این است که دو نفر (یا بیشتر) دفاع بغل

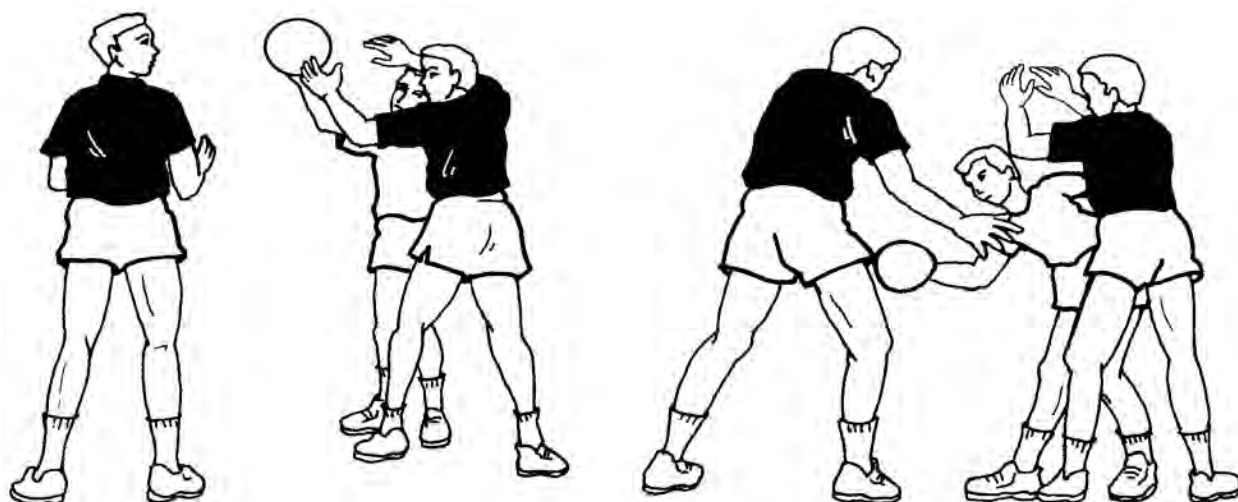
می‌ایستند و شوت‌هایی را که از بالا از روی زمین یا به صورت پرشی زده می‌شود، به اتفاق سد می‌کنند. این تکنیک را در پرتاب‌های

آزاد به کار می‌برند. در این روش هماهنگی افراد دفاع نقش اساسی بر عهده دارد. در سد کردن‌های چند نفره، گاهی نفر دوم نقش

کمکی را بر عهده می‌گیرد. برای مثال، نفر اول در سد کردن یک شوت از پهلوی ناموفق است، لذا، نفر دوم در فاصله قدری دورتر،

برای سد کردن شوت اقدام می‌کند. در این مورد نیز دقت عمل افراد دفاعی برای جلوگیری از حرکت توپ به سمت دروازه اهمیت

دارد (شکل ۸-۷).



شکل ۸-۷- نقش دفاع کمکی در سد شوت از پهلوی

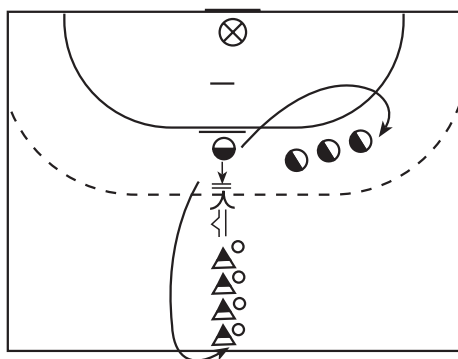


**کاربرد:** یکی از کاربردهای ویژه تکنیک سد دفاعی توپ، که توسط چند نفر اجرا می‌شود، هنگامی است که لحظاتی قبل از اعلام پایان نیمه، تیم مدافع روی تیم مهاجم خطای منجر به پرتاب آزاد انجام داده است. برابر قوانین بازی، این پرتاب آزاد باید در همان نیمه انجام شود و البته پس از پرتاب بازی به انتها خواهد رسید. در این موقعیت هر شش نفر دفاع، یک دیوار کامل دفاعی را در مقابل پرتاب کننده تشکیل می‌دهند. دروازه‌بان نیز موضع مناسب را در داخل دروازه به خود می‌گیرد. فرد شوت کننده که برابر مقررات نمی‌تواند در پرتاب آزاد پرش کند، از نقطه خطا، شوت خود را از مقابل این دیوار دفاعی که به طور جمعی قصد سد شوت را دارند، پرتاب می‌کند.

## تمرینات برای سدهای دفاعی

### الف) تمرینات برای سد انواع شوت توسط یک نفر

#### مدافع



شکل ۸-۸ - نحوه استقرار نفرات برای تمرین سد یک نفره

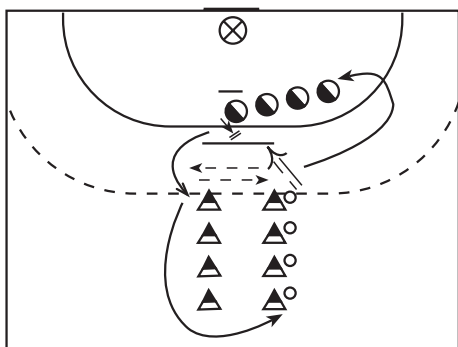
۱- صف یک نفره، هر نفر یک توپ در اختیار دارد و در جلوی دروازه بدون دروازه‌بان مستقر می‌شود. صف دوم بدون توپ به موازات خط ۶ متر قرار می‌گیرد. دارندگان توپ، به ترتیب شوت از بالا را بدون پرش انجام می‌دهند و افراد بدون توپ، به ترتیب حرکت سد از بالا را تمرین می‌کنند. هدف دارنده توپ ارسال توپ و هدف فرد بدون توپ که نقش مدافع را دارد، سد آن است. در پایان شوت، نفرات به انتهای صف دیگر می‌روند (شکل ۸-۸).

۲- اجرای تمرین ۱ از زوایای مختلف و استفاده از دروازه‌بان.

۳- اجرای تمرین ۲ در حالیکه دارنده توپ، به مدافع خود پاس می‌دهد، توپ را از او دریافت می‌کند و سپس شوت را در یک فضای عرضی یک متری انجام می‌دهد.

۴- اجرای تمرین ۳ در حالی که مدافع در ابتدای صف خودش (به فاصله ۱/۵ تا ۲ متر از دارنده توپ) قرار دارد و فقط پس از عودت توپ، برای سد کردن حرکت می‌کند.

۵- افراد در سه صف، که یکی دفاع و دو صف دیگر به فاصله بین ۱ تا ۱/۵ متر در کنار یکدیگر روبه‌روی دروازه قرار دارند، مستقر می‌شوند (شکل ۸-۹).



شکل ۸-۹ - نحوه استقرار بازیکنان با دو صف حمله و یک صف دفاع

برای اجرای تمرین، نفر دارنده توپ با نفر اول صف دیگر حمله پاس کاری می کند و سپس یکی از آنها به طور ناگهانی برای شوت کردن حرکت می کند. در این لحظه، نفر اول صف دفاع برای سد کردن اقدام می کند. در پایان حرکت، هر نفر طبق شکل به انتهای صف دیگر منتقل می شود و کار به همین ترتیب ادامه می یابد.

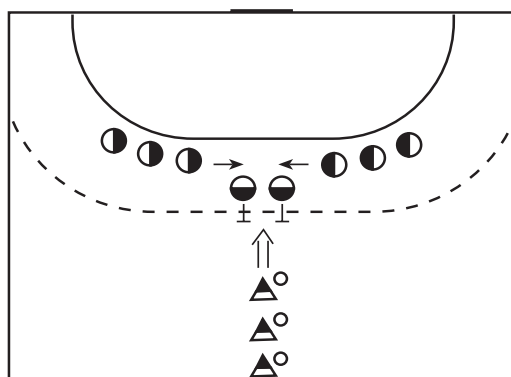
۶- اجرای تمرینات بالا با استفاده از انواع شوت های با پرش به سمت بالا.

۷- اجرای تمرینات بالا با استفاده از گول شوت و در نهایت، شوت از بالا.

۸- اجرای تمرینات بالا با استفاده از روش های حمله صفر - شش و دفاع شش - صفر. در این تمرین، تیم دارنده توپ پاس کاری معمولی خود را انجام می دهد و سپس، هر نفر از آنها که اقدام به شوت کند دفاع مستقیم او عمل سد کردن دفاعی از بالا را انجام خواهد داد. توضیح این که تیم به جز شوت از بالا از روش دیگری نباید استفاده کند.

ب) تمرینات برای سد دفاعی توسط چند نفر مدافع

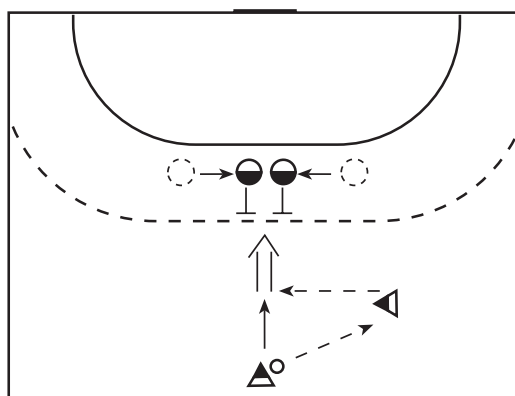
در تمرینات مقدماتی و ساده می توان از سه صف استفاده کرد، که یکی زنده شوت و دو صف دیگر مدافعانند. (شکل ۸-۱۰).



شکل ۸-۱۰ - نحوه استقرار برای تمرین سد دفاعی چند نفره

۱- در این تمرین، با راه افتادن دارنده توپ برای شوت، نفر اول از هر صف مدافع به صورت مستقیم یا مایل به طرف او پیشروی و در لحظه شوت با استفاده از تکنیک مناسب اقدام می کند.

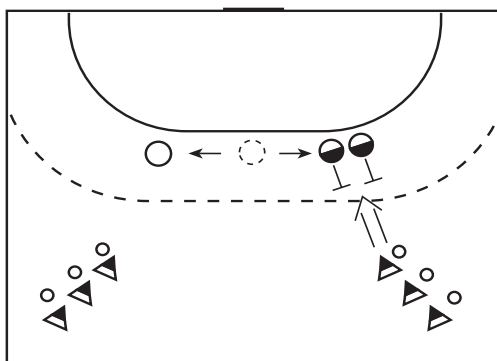
۲- در یک تمرین کمی پیشرفته تر، دو نفر مهاجم وجود دارد که نفر شوت کننده پس از ردوبدل کردن پاس برای شوت، حرکت می کند. در این لحظه دو نفر مدافع نزدیک برای سد دفاعی دو نفر اقدام می کنند (شکل ۸-۱۱).



شکل ۸-۱۱ - نحوه سد دو نفره توسط دفاع نزدیک به مهاجم

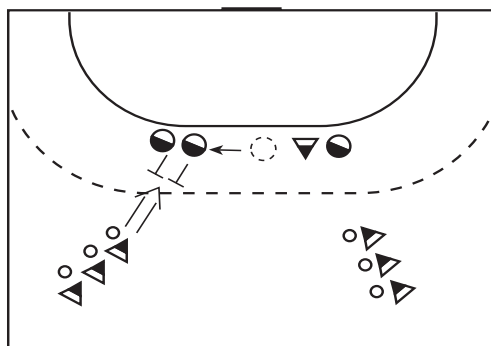


۳- تمرین شماره ۳ را می‌توان با استفاده از دو صف شوت کننده و سه نفر مدافع انجام داد، که نفر وسط بر حسب این که کدام صف شوت کننده است، جاگیری می‌کند (شکل ۸-۱۲).



شکل ۸-۱۲- نحوه جاگیری دفاع وسط برای سد شوت دو نفره

۴- اجرای تمرین شماره ۴ (بالا) در حالی که یک نفر خطزن حمله در بین سه نفر دفاع وجود دارد (شکل ۸-۱۳).



شکل ۸-۱۳- نحوه تعویض وظایف برای گرفتن خطزن و انجام سد دو نفره

در این تمرین، دفاع نزدیک مهاجم دارنده توپ، برای سد دو نفره اقدام می‌کند و وظیفه محافظت از خطزن بر عهده دفاع سوم گذارده می‌شود.

۵- تمرینات فوق را می‌توان برای انواع شوت در نظر گرفت.

۶- در تمرینات فوق، ابتدا نوع شوت مشخص و محدود می‌شود و سپس نوع شوت به ابتکار بازیکن حمله واگذار می‌شود.

۷- در مراحل پیشرفته‌تر می‌توان تعداد خطزن را اضافه کرد و با افزودن تعداد بیشتر بازیکن حمله و دفاع، نوع کار را به شکل واقعی مسابقه نزدیک‌تر کرد.

## تاکتیک‌های انفرادی در دفاع

یکی از ویژگی‌های تاکتیکی دفاع انفرادی این است که در هر نوع دفاع، خواه تهاجمی برای گرفتن توپ و خواه تدافعی برای نگه داشتن بازی و حفظ وضعیت امتیازات، مدافع باید همیشه سه اصل را در ذهن داشته باشد:

۱- جلوگیری از کسب امتیاز (گل) توسط حریف؛

۲- برهم زدن نقشه‌ها و تعادل تهاجمی تیم مقابل؛

۳- زدن توپ و به دست آوردن مجدد توپ.

## انواع تاکتیک‌های انفرادی در دفاع

تاکتیک‌های انفرادی در برگشت به دفاع : برگشت سریع به دفاع اولین اقدام دفاعی تیم برای جلوگیری از ضد حمله پس از دادن توپ به تیم مقابل است. در این موقعیت، تیم مدافع در شرایط سختی قرار می‌گیرد، زیرا تیم دارنده توپ با آغاز سریع و با حرکات هم‌زمان گروهی می‌تواند به راحتی پیشروی کند، امتیاز اضافه به دست آورد و با رساندن خود به حوالی دروازه اقدام به شوت کند. همه این امتیازات را می‌توان با به کار بردن تاکتیک‌های انفرادی در ضمن عقب‌نشینی خنثی کرد یا حتی توپ را بازپس گرفت.

برگشت سریع به دفاع باید از مرحله‌ای که حمله تیم هنوز در جریان است، پایه‌گذاری شود. با این هدف، تیم باید در وضعیتی قرار داشته باشد تا چنانچه شوت منجر به گل نشود، حداقل نحوه قرار گرفتن آن در اختیار تیم مقابل در بدترین وضعیت ممکن باشد تا برای بازگشت و دفاع در برابر ضد حمله فرصت وجود داشته باشد. مراحل بازگشت به دفاع به شرح زیر است :

۱- برگشت به دفاع و به تأخیر انداختن ضدحمله تیم مقابل؛

۲- دفاع موقت؛

۳- تشکیل سازمان دفاعی؛

۴- تحت فشار قرار دادن مهاجمین.

حال به اختصار به هر کدام از مراحل پرداخته می‌شود :

۱- برگشت به دفاع و به تأخیر انداختن ضدحمله : اولین اقدام‌های تدافعی برای جلوگیری از ضد حمله و بعد از اینکه توپ توسط افراد خودی از دست رفت، ۱- برگشت سریع از کوتاه‌ترین مسیر به دفاع لازم ۲- نزدیک‌ترین فرد به دارنده توپ حرکت بازدارنده‌ای در مقابل فرد مالک توپ انجام دهد.

۲- دفاع موقت : از نظر زمانی دومین مرحله دفاع را، به ویژه به منظور مقابله با ضدحمله چند نفره، دفاع موقت تشکیل می‌دهد. به این منظور، در زمانی که از ضدحمله یک نفره به شرحی که گذشت جلوگیری می‌شود، تاکتیک سایر افراد این است که در یک حرکت هماهنگ، امکان اجرای یک اقدام گروهی را نیز فراهم کنند. برای رسیدن به این هدف، سایر بازیکنان که آزادترند، باید به صورت هماهنگ به سرعت از کوتاه‌ترین مسیر، خود را به عقب برسانند.

از آنجا که در لحظه از دست دادن توپ، بازیکنان عقب زمین به دروازه خود نزدیک‌ترند، بهتر است که این بازیکنان اولین مهاجمان را که معمولاً گوش‌ها هستند، پوشش دهند. در هر صورت، تمامی بازیکنان وظیفه دارند در برگشت، از ضد حمله تیم مقابل جلوگیری نمایند. در این مرحله، دفاع سازمان واقعی خود را ندارد.

۳- تشکیل سازمان دفاعی : در این مرحله بازیکنان به دفاع برگشته و از ضد حمله جلوگیری نموده‌اند و باید نسبت به شرایط بازی و آنچه از قبل در دستور کار بوده است، سازمان دفاعی را تشکیل دهند.

۴- تحت فشار قرار دادن مهاجمین : در این مرحله که آخرین مرحله دفاعی است، بازیکنان مدافع طبق اصول دفاعی سعی در دور نگاه داشتن مهاجمین از منطقه خطر خواهند داشت و همان‌گونه مهاجمین فشار برای نزدیک شدن به منطقه و دروازه بر مدافعین می‌آورند، مدافعین نیز متقابلاً بر مهاجمین فشار وارد می‌نمایند.

## عوامل تاکتیک انفرادی در دفاع

در زمانی که ضدحمله موفق نشود، تیم، آرایش تهاجمی سازمان یافته به خود می گیرد تا بتواند بر طبق نقشه هایی که دارد توپ را به ثمر برساند. برای جلوگیری از این امر، دفاع در سه نوع تاکتیک فردی، گروهی و تیمی به مقابله می پردازد. در این فصل موارد مربوط به تاکتیک های فردی دفاع مطرح می شود.

در دفاع، این ضرب المثل حقیقت دارد که «قدرت قوی ترین زنجیر به اندازه قدرت یک حلقه آن است.» بنابراین، در یک دفاع مستحکم، اگر یکی از بازیکنان هم نتواند وظایف خود را به نحو احسن انجام دهد و اکثر شوت ها از همان محل به دروازه زده شود، اثربخشی و توانایی وجود نخواهد داشت. در حقیقت، استفاده از تکنیک ها و تاکتیک های لازم در زمان و مکان مناسب، توسط بازیکنان انفرادی به تیم اجازه خواهد داد تا نقشه های خود را عملی کند. از سوی دیگر، ویژگی های مورد نیاز در هر یک از پست های دفاعی ایجاب می کند که بازیکنانی با مشخصات جسمانی، روانی و فنی مناسب آن پست بازی، انتخاب و تمرین داده شوند. پست های دفاعی عمده عبارتند از: گوش ها، بازیکنان میانی، بازیکنان جلو و دروازه بان، تاکتیک های اصلی و عمومی این بازیکنان در دفاع عبارتند از:

۱- **جاگیری**: در این مرحله بازیکن باید سریعاً در محل خود مستقر شود و با اقتصادی ترین روش حرکات دفاعی پایه را به صورتی انجام دهد که در هر لحظه و در هر جهت بتواند در بازی مداخله کند.

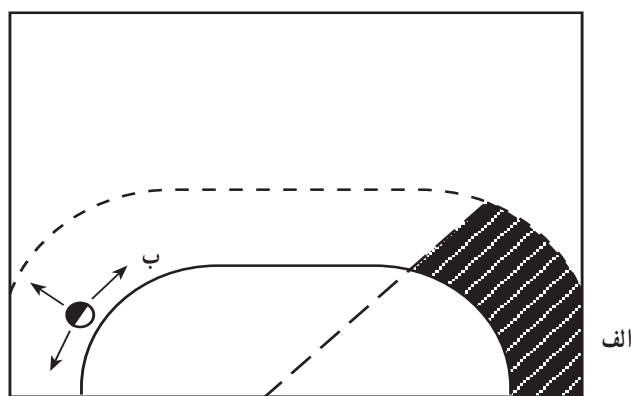
۲- **وظایف اصلی دفاعی**: بازیکن باید با استفاده از مناسب ترین تکنیک ها و تاکتیک های دفاعی در شرایط مختلف جلوی پیشروی و شوت به دروازه را بگیرد یا موفق شود توپ را به چنگ آورد.

۳- **پشتیبانی**: بازیکنان، علاوه بر انجام وظایف اصلی دفاعی، باید در حد امکان کار دفاعی هم تیم های خود را حمایت و پشتیبانی کنند.

### تاکتیک های اصلی دفاع و بازیکنان

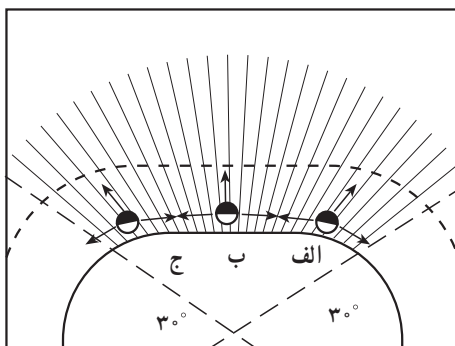
**الف) مدافعان گوش**: در پست مدافعان گوش می توان از افرادی که قد متوسط دارند ولی در کار پا و استارت ها چابک و سریع هستند، استفاده کرد. البته، این ویژگی ها برای موفقیت مدافعان گوش کافی نیست ولی زمینه لازم را برای ضد حمله، که معمولاً از این نقاط شروع می شود، فراهم می آورد.

در یک دفاع سازمان یافته، بازیکنان گوش در خط اصلی دفاع قرار می گیرند و معمولاً خط شش متر را ترک نمی کنند. شکل ۸-۱۴ محدوده و طرز عمل مدافع گوش را نشان می دهد. نحوه حرکت مدافع گوش مانند قسمت ب و شعاع عمل او مانند بخش الف در شکل یادشده است.



شکل ۸-۱۴- محدوده و محدوده حرکت مدافع گوش

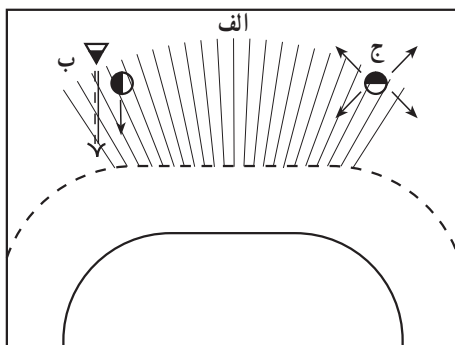
(ب) **مدافعان میانی**: مدافعان میانی معمولاً قدبلند و قوی و در کار پا چالاک و سریع هستند. این بازیکنان باید دارای روحیه تهاجمی بالا باشند. با داشتن چنین مشخصاتی، مدافعان میانی می‌توانند در جلوی بازیکنان عقب تیم مهاجم، که با سرعت و قدرت به طرف دروازه هجوم می‌آورند و سعی در برش و نفوذ دارند، مقاومت کنند و ضمناً جلوی شوت‌های از راه دور آنها را بگیرند. در دفاع سازمان یافته، مدافعان میانی خط اصلی دفاع مرکز زمین را تشکیل می‌دهند و به همین دلیل است که این بازیکنان به نام‌های میانی راست (الف) میانی مرکز (ب) و میانی چپ (ج) نامیده می‌شوند. شعاع عمل این بازیکنان با قسمت سایه‌زده شده در شکل نشان داده شده است. شکل ۸-۱۵ محدوده و طرز عمل مدافعان میانی را نشان می‌دهد.



شکل ۸-۱۵- نحوه و دامنه حرکت مدافعان میانی

(ج) **مدافع جلو**: مدافع جلو بازیکنی با قد متوسط، قوی، محکم و پر تحرک با مهارت خیلی بالا در کارها و دارای استعداد ویژه در به چنگ آوردن توپ با تفکر ضدحمله است. این ویژگی‌ها به مدافع جلو اجازه می‌دهد به نسبت مهاجم مستقیم خود به سرعت جا و مسیر خود را تغییر دهد، با او درگیری بدنی پیدا کند، یک مهاجم خطرناک در شوت‌زنی را بگیرد و اجازه ندهد مهاجمین در پشت خط ۹ متر به راحتی کار کنند.

در یک دفاع سازمان یافته، مدافعان جلو وظایف دفاعی خود را در جلوی خط اصلی دفاع و دفاع منطقه‌ای یاران، که روی خط محوطه دروازه جریان دارد، انجام می‌دهند و به همین دلیل است که به آنها مدافعان جلو می‌گویند. شکل ۸-۱۶ محدوده و طرز عمل مدافع جلو را نشان می‌دهد.



شکل ۸-۱۶- جاگیری و نحوه حرکت مدافع جلو

(د) **دروازه‌بان**: در هندبال و به ویژه در دفاع، دروازه‌بان نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند. در فصل دوازدهم ویژگی‌ها و وظایف دروازه‌بان کاملاً بیان شده است.

## تاکتیک‌های دفاع فردی در عمل

برای موفق شدن مدافع در برخورد تن‌به‌تن با مهاجم، توجه به تاکتیک‌های دفاع انفرادی، که نمونه‌هایی از آن در زیر آورده می‌شود، ضروری است.

۱- مدافع باید همیشه در جهتی قرار بگیرد که بین مهاجم و دروازه حایل گردد. این جاگیری قدری به سمت دست پرتاب مهاجم متمایل است تا در صورت شوت بتوان به موقع با آن مقابله کرد.

۲- چشم باید همیشه متوجه مهاجم مستقیم باشد و فاصله با او نیز به نسبت دور بودن از دروازه قدری دورتر است (دفاع در نزدیک محوطه خطرناک دروازه، فشرده و نزدیک است). در هر حال، مدافع باید پا به پای مهاجم مستقیم خود حرکت کند و یک لحظه از او غافل نشود.

۳- مدافع باید مسیر حرکت توپ و حرکات سایر یاران را زیرنظر داشته باشد و به صورت متقابل با آنها هماهنگی و همکاری کند.

۴- سعی کند مهاجم مستقیم خود را از محوطه و محدوده خطرناک دروازه دور نگه‌دارد و با جلوگیری از دریافت و پاس دادن توپ، او را از جریان بازی خارج کند.

۵- در مواردی که خطر ایجاد نمی‌کند، برای زدن و گرفتن توپ اقدام کند.

دفاع یارگیری باید در سطح بالا و به خوبی اجرا گردد تا بتوان جلوی تهاجم سریع و پرتنوع افراد تیم مقابل را گرفت. یک عامل بسیار مهم در این موفقیت این است که افراد مناسب و هم طراز برای گرفتن هر مهاجم تعیین گردد.

در صورتی که روی افراد تیم مخالف شناخت کافی وجود داشته باشد، می‌توان با تعیین افراد مشابه در نقش مهاجم، آمادگی‌های لازم را طی تمریناتی که در پیش است، در تیم به وجود آورد. در مواردی که بازیکنان تیم مخالف برای مربی و بازیکنان ناشناخته هستند، بهتر است که دفاع به صورت منطقه‌ای آغاز شود و طی مراحل اولیه بازی برای شناخت ویژگی‌های هر بازیکن در تیم مقابل اقدام شود. تنها پس از این مرحله است که می‌توان به دفاع یارگیری طراحی شده از قبل وارد شد. در هر حال، لازم است که از نظر ویژگی‌های جسمانی، فنی و تاکتیکی مدافعان مشابه یا بهتر، برای هر مهاجم انتخاب و مأمور شود. علاوه بر این، توجه به پست بازی و وظایفی که هر بازیکن در این پست‌ها دارد می‌تواند عامل مؤثری در انتخاب افراد شایسته و مناسب برای گرفتن هر مهاجم باشد. با وجود همه این تمهیدات، مشابه‌سازی کار مشکلی خواهد بود. لذا، بهترین راه این است که توجه اصلی به گرفتن و از کار انداختن چند بازیکن کلیدی تیم مهاجم معطوف باشد.

نکته تاکتیکی مهم دیگر تشخیص زمان مناسب و نحوه تبدیل دفاع به دفاع یارگیری است. یک روش مطمئن این است که مدافعان نقطه معینی را برای اقدام به یارگیری، مانند خط میانی زمین یا یک مرز قراردادی که منطقه خطرناک شوت را تعیین می‌کند، در نظر بگیرند و به تدریج که مهاجمان از این خط و مرز عبور می‌کنند، آنها را یارگیری کنند. هر چند که در این روش جنبه غافلگیرانه یارگیری و در نتیجه اثربخشی آن کاهش می‌یابد؛ ولی این امکان فراهم می‌شود که از منطقه عقب زمین تا زمانی که مهاجمان به آن برسند، محافظت به عمل آید. یک روش خطرناک، ولی مؤثرتر این است که همه مدافعان به اتفاق و در یک زمان، با علامت مربی یا در لحظه شروع مجدد بازی، پس از خطا یا اوت، کار یارگیری را انجام دهند. در این صورت، پس از شنیدن یا دیدن علامت مربی، افراد یا سریعاً مهاجم خود را پیدا و یارگیری می‌کنند یا این که مهار نزدیک‌ترین مهاجم را برعهده می‌گیرند. روش‌های متفاوتی برای دفاع یارگیری وجود دارد که از آن میان دفاع از نزدیک، دفاع از فاصله دور، دفاع یارگیری تنها در منطقه خطرناک شوت، دفاع یارگیری در نیمه خودی زمین و دفاع یارگیری در تمام زمین را می‌توان نام برد.

## چند نکته مهم در تاکتیک‌های دفاع انفرادی

بازیکنی که در حد بالای آمادگی‌های جسمانی و مهارت‌های فنی باشد ولی نتواند از آنها به موقع استفاده کند مانند این است که در اصل از آنها بهره‌ای ندارد. موارد مشترک در تاکتیک‌های انفرادی دفاع به شرح زیر است:

۱- در جایی به دفاع بپردازد که با توانایی‌های جسمانی، ذهنی، فنی و تاکتیکی او هماهنگ باشد و در دفاع سازمان یافته هر چه سریع‌تر در پست دفاعی خود قرار بگیرد.

۲- وظایف دفاعی خود را با حداکثر توانایی‌هایی که دارد به انجام برساند و با تمرکز و احساس مسئولیت کامل، مانند اینکه موفقیت دفاع کل تیم فقط به او بستگی دارد، انجام وظیفه کند.

۳- با چنان صرفه‌جویی و اثربخشی به وظایف دفاعی بپردازد که در هر لحظه بتواند زودتر از مهاجم جلوی اقدامات او را بگیرد.

۴- به طور معمول سعی کند روی خط فرضی که مهاجم را به مرکز دروازه وصل می‌کند قرار بگیرد تا به این ترتیب کوتاه‌ترین فاصله بین مهاجم و دروازه را قطع کند. هرچه زودتر جلوی مهاجم را بگیرد تا مانع نزدیک شدن مهاجم به جلوی دروازه شود.

۵- سعی کند تماس خود را با زمین به طور مداوم حفظ کند و تنها در صورتی که بسیار ضروری باشد به هوا پرش کند. به طور کلی مدافع در کار روی زمین، موفق‌تر از کار در فضا است.

۶- سعی کند قبل از اینکه توپ به مهاجم برسد یا در دست‌های او باشد، برای این مهاجم ایجاد مزاحمت کند و چنانچه توپ را دریافت کرد، وی را مجبور کند تا نقش‌هایی که در ذهن دارد عوض کند.

۷- با استفاده زیاد از کار با پا، در زمان مناسب و در حالت تعادل، مستحکم روی زمین به مهاجم نزدیک شود تا در صورتی که مهاجم بخواهد از دور شوت کند یا عمل برش و نفوذ را انجام دهد، در درگیری بدنی بر او پیروز شود.

۸- در حرکات‌های دفاعی لازم است به موقع و از تمام بدن استفاده شود. در غیر این صورت، با دیر رسیدن به مهاجم و استفاده قسمتی از بدن، مانند دست‌ها، خطاهای جدی با جریمه‌های بزرگ اتفاق می‌افتد.

۹- مدافع باید تا حدودی تهاجمی و کاملاً مصمم عمل کند، ولی در جریان گرفتن توپ یا بعد از آن، باید کاملاً مقررات و ضوابط بازی را رعایت کند. در غیر این صورت، زحمات خود و کل تیم را در گرفتن توپ از تیم مقابل به هدر خواهد داد.

۱۰- توجه ویژه به مهاجم دارنده توپ که در محوطه خطرناک شوت در حال فعالیت است و جلوگیری از اینکه او بتواند در وضعیت مناسب شوت قرار گیرد، حتی اگر مدافع لازم باشد که وظیفه قبلی تدافعی خود را به طور موقت ترک کند.

۱۱- چسبیدن به وظیفه اصلی دفاع و اجرای آن بر طبق نقشه‌های تیمی در ضمن همکاری نزدیک با یاران مجاور، همچنین داشتن انعطاف‌پذیری لازم در تغییر وظیفه و فعالیت در شرایطی که وضعیت بازی ایجاب کند.

۱۲- شرکت در ترکیب و سازمان‌های گروهی و تیمی دفاعی به نشانه یک هم‌بازی و همراه فعال، تا از این طریق ضمن افزایش کیفیت دفاعی تیم و مؤثرتر کردن آن، کار دفاع انفرادی خود را نیز آسان‌تر سازد.

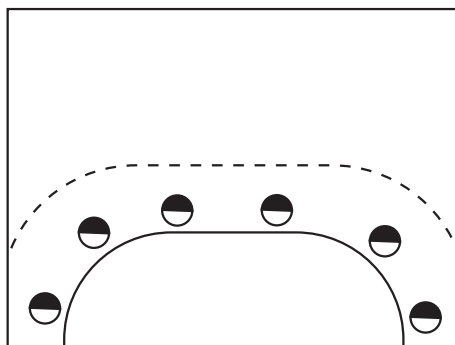
## چند آرایش ساده تیمی در دفاع

انواع نقشه‌های دفاعی رایج و متداول امروزی به این گونه‌اند: دفاع منطقه‌ای، دفاع یارگیری و دفاع مختلط. در این کتاب فقط

به انواع دفاع منطقه‌ای اشاره می‌شود.

**دفاع منطقه‌ای :** در این روش به هر یک از بازیکنان، دفاع بخش معینی از زمین و محیط اطراف دروازه واگذار می‌شود و این بازیکن باید، بدون توجه به امور دیگر، هر یک از بازیکنان تیم مقابل را که وارد منطقه او می‌شوند، زیر نظر بگیرد و مانع حرکت‌های تهاجمی او شود. در این نوع از دفاع، محیط دروازه به نسبت عرض زمین و کیفیت تیم در حال حمله، به اشکال گوناگون به شرح زیر بین بازیکنان مدافع تقسیم می‌شود :

**۱- دفاع منطقه‌ای (شش - صفر).** در این روش همه بازیکنان دفاع در یک خط نیم‌دایره، تمام محیط اطراف دروازه، واقع در بین خطوط ۶ و ۹ متر را پر می‌کنند (شکل ۸-۱۷)؛ به این ترتیب، هر یک از حمله‌کنندگان، که وارد محوطه مربوط به یکی از بازیکنان مدافع شود، خود به خود فرد مسئول مهار او مشخص می‌شود.



شکل ۸-۱۷ - دفاع منطقه‌ای (شش - صفر)

این روش دارای مشکلات و امتیازهایی به این شرح است :

#### الف) مشکلات

- روی زمین کم عرض باعث تراکم افراد می‌شود.
- چنانچه تیم در حال حمله، دارای شوت کنندگان قوی از راه دور (۹ متر) باشد، این افراد برای شوت آزاد خواهند بود؛
- افراد برای گرفتن توپ از حریف در موقعیت خوب قرار نمی‌گیرند؛
- افراد برای ضدحمله در موقعیت خوب قرار نخواهند گرفت.

#### ب) امتیازها

- در صورتی که عرض زمین قانونی باشد (۲۰ متر) با این روش امکان پوشش همه اطراف خط ۶ متر به وسیله افراد در حال دفاع بیشتر است.

- تیم‌های بسیار سریع و مبتکری را که شوت‌زنان قوی از راه دور نداشته باشند، بهتر می‌توان کنترل کرد؛
- بهترین روش دفاعی برای خردسالان و تیم‌های مبتدی به حساب می‌آید؛
- شوت‌زن‌های قوی از ۶ متر را می‌توان به راحتی کنترل کرد.

#### ۲- دفاع منطقه‌ای (پنج - یک).

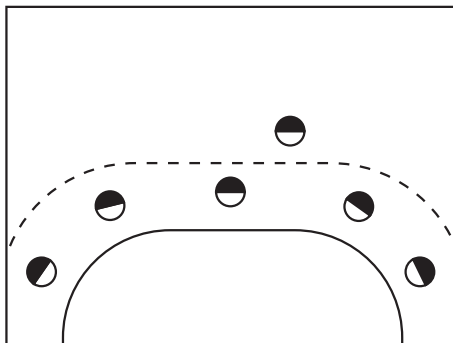
در این روش آرایش دفاعی پنج نفر از بازیکنان در اطراف خط ۶ متر و یک نفر حدود ۹ متر در جلو قرار می‌گیرد. این بازیکن وظیفه دارد شوت‌زن راه دور را مهار کند یا اینکه به صورت منطقه‌ای، هر مهاجمی را که وارد منطقه‌اش شد کنترل کند (شکل ۸-۱۸).

#### الف) اشکال

- در صورت زیاد بودن عرض زمین جای بیشتری برای حرکت و نفوذ بازیکنان گوش حمله به وجود می‌آید و شوت‌زنان قوی از ۶ متر امکان نفوذ بیشتری به دست می‌آورند.

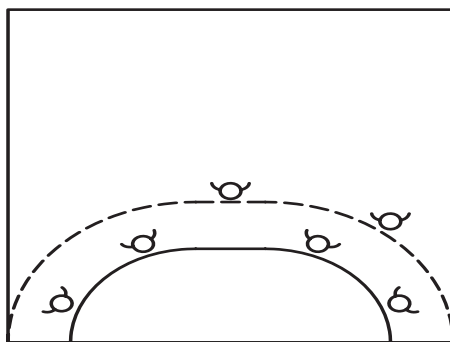
## ب) امتیازها

- امکان گرفتن پاس‌های توپ بخش‌کن، به وسیله دفاع مستقر در حدود خط ۹ متری، فراهم می‌شود؛
- بازیکن تیم در حال حمله – که در شوت‌های از راه دور تخصص دارد – مهار می‌شود؛
- برای ضد حمله یک نفره امکان بیشتری فراهم می‌شود.



شکل ۸-۱۸ – دفاع منطقه‌ای (پنج – یک)

۳ – دفاع منطقه‌ای (چهار – دو) : در این شکل دو نفر از بازیکنان دفاع روی خط ۹ متر و چهار نفر دیگر برای محافظت از منطقه مربوط به خود در اطراف خط ۶ متر، مأمور می‌شوند (شکل ۸-۱۹).



شکل ۸-۱۹ – دفاع منطقه‌ای (سه – سه)

دفاع هنگامی چنین شکلی به خود می‌گیرد که تیم مهاجم دارای دو بازیکن با تجربه شوت کننده از راه دور باشد که در این صورت چهار بازیکن خط ۶ متر از مناطق خود دفاع می‌کنند و دو نفر مستقر در حدود خط ۹ متر مأمور می‌شوند تا این دو شوت‌زن را در شوت کردن از راه دور آزاد نگه‌دارند. این روش نیز دارای مشکلات و امتیازاتی به شرح زیر است :

### الف) مشکلات

- اطراف دروازه به مقدار بیشتری باز می‌ماند : گوش‌ها خالی است و امکان نفوذ بازیکنان گوش حمله بیشتر است؛
- امکان نفوذ خط‌زنهای مهاجم بیشتر می‌شود؛
- سرعت زیاد مهاجمین افراد مدافع را زودتر خسته می‌کند.

### ب) امتیازات

- شوت‌زن‌های راه دور مهاجم را بهتر کنترل می‌کنند؛
- گرفتن توپ از مهاجمین راحت‌تر می‌شود؛



– امکان ضدحمله برای دو نفر جلو بهتر فراهم می‌شود.

۴– **دفاع منطقه‌ای (سه – سه)**. در این روش آرایش دفاعی سه نفر مدافع روی خط ۶ متر و سه نفر دیگر در جلو و حدود خط ۹ متر قرار می‌گیرد (شکل ۸–۲۰).

مشکلات و امتیازات این روش دفاعی عبارت‌اند از:

#### الف) مشکلات

– خالی ماندن دور خط ۶ متر و امکان بیشتر برای نفوذ مهاجمین در آن؛

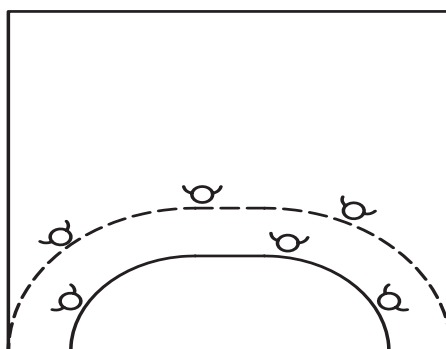
– خستگی بیشتر مدافعین در جابه‌جایی‌های سریع و مکرر.

#### ب) امتیازات

– امکان ضدحمله سریع و راحت‌تر برای سه نفر جلو؛

– ایجاد اشکال در گردش توپ بین مهاجمین و برهم زدن برنامه مهاجمان؛

– امکان بهتر زدن و گرفتن توپ از مهاجمین.



شکل ۸–۲۰– دفاع منطقه‌ای (چهار – دو)

## ✓ واژه‌نامه

**دفاع:** با از دست دادن توپ (مثلاً شوت به دروازه) مرحله دفاع شروع می‌شود و هدف آن جلوگیری از پیش بردن

توپ و شوت به دروازه توسط تیم مهاجم است.

**نقشه دفاعی:** انواع نقشه‌های دفاعی است که در مقابل نقشه‌های تهاجمی تیم مقابل توسط مدافعین به اجرا

درمی‌آیند.

**تکنیک‌های انفرادی دفاعی:** حرکات دفاعی است که توسط هر مدافع در مقابل حمله مستقیم خود به اجرا

درمی‌آید.

**یورش به بیرون:** توسط مدافع در مقابل دارنده توپ صورت می‌گیرد تا از پیشروی او به جلو و شوت به دروازه

جلوگیری کند.

**درگیری بدنی:** برابر مقررات، مدافع می‌تواند با دارنده توپ برخورد بدنی پیدا کند تا او را از پیشرفت و شوت

به دروازه بازدارد.

**سد کردن دفاعی:** مدافع یا گروهی از مدافعین، می‌توانند برابر مقررات جلوی حرکت مهاجم و یا شوت او توسط

بدن یا دست‌ها سد ایجاد کنند.

**تاکتیک‌های دفاعی:** نقشه‌هایی هستند که توسط تیم مدافع به صورت‌های مختلف برای جلوگیری تیم مهاجم از شوت به دروازه به اجرا درمی‌آیند. این نقشه‌ها عبارتند از شش - صفر - پنج - یک، چهار - دو، سه - سه و سه - دو - یک.

**انواع تاکتیک‌های دفاعی:** سه دسته بزرگ تاکتیک‌های دفاعی عبارتند از دفاع منطقه‌ای، دفاع یارگیری و یا ترکیبی از آنها.

**مراحل بازگشت تیم به دفاع:** عبارتند از: ۱ - برگشت به دفاع ضمن به تأخیر انداختن پیشروی تیم دارنده توپ، ۲ - دفاع موقت، ۳ - تشکیل سازمان‌دهی دفاع، ۴ - تحت فشار قرار دادن مهاجمین.



به سؤالات زیر پاسخ دهید و موارد فنی آنها را بر حسب مورد به طور عملی نشان دهید:

- ۱ - لحظه دفاع تیم به طور عملی از چه موقع شروع می‌شود و دو نوع دفاع کدام‌ها هستند؟
- ۲ - حالت دفاعی پایه باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد و کدام قسمت‌های بدن را مورد نظر دارد؟
- ۳ - حرکات دفاعی پایه کدام‌اند، چه کاربردهایی دارند و کدام قسمت‌های بدن در آن مطرح می‌شوند؟
- ۴ - برخورد‌های بدنی مهم را تعریف کنید و انواع آن را نام ببرید.
- ۵ - سد کردن دفاعی توپ را تعریف کنید و هدف آن را شرح دهید.
- ۶ - سه هدف اصلی را که مدافع باید همیشه در ذهن داشته باشد، نام ببرید.
- ۷ - در بازگشت سریع به دفاع سه مرحله وجود دارد، آن‌ها را نام ببرید.
- ۸ - نحوه و شعاع عملکرد بازیکنان گوش در دفاع را شرح دهید.
- ۹ - چهار مورد از موارد مشترک در تاکتیک‌های انفرادی دفاع را نام ببرید.
- ۱۰ - تفاوت بین تکنیک دفاعی با تاکتیک دفاعی را شرح دهید.
- ۱۱ - چند آرایش دفاعی تیم را شرح دهید.



# فصل ۹

## فنون مقدماتی حمله

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- حالت انفرادی پایه در حمله را شرح دهد و اجرا کند.
- ۲- حرکتهای انفرادی پایه در حمله را شرح دهد و اجرا کند.
- ۳- حرکتهای کشویی و جانبی بازیکن در حال حمله را شناسایی و اجرا کند.
- ۴- انواع مقدماتی گول و فن بدن را اجرا کند.
- ۵- انواع سد کردن و فرار را تعریف کند و انجام دهد.
- ۶- چند نمونه آرایش تهاجمی تیمی را شرح دهد.

## حمله

با شوت حریف به دروازه، مرحله حمله برای تیم مقابل آغاز می‌شود. مرحله حمله به نسبت نوع حرکت‌ها و آرایش‌های تیم مقابل شکل‌های متفاوت به خود می‌گیرد که ضد حمله یکی از انواع برجسته آن است. در واقع، حمله عبارت است از حفظ توپ، پیش بردن آن به سمت دروازه حریف و انجام یک شوت موفق برای کسب امتیاز. در یک حمله موفق، هم فنون فردی ویژه حمله و هم فنون گروهی و تیمی مربوط به آن، نقش دارند.

کلیه فنونی که بازیکنان هندبال فرا می‌گیرند و اجرا می‌کنند به فنون انفرادی مشهور است، ولی فنون انفرادی ویژه حمله فرد را در مرحله حمله کمک می‌کنند. شناخت این تکنیک‌ها و توانایی در اجرای آنها نه تنها مهاجم را در حرکات انفرادی خود موفق می‌سازد، بلکه زمینه را برای فعالیت‌های تهاجمی سایر افراد تیم خودی نیز آماده می‌کند.

### تکنیک‌های انفرادی در حمله

#### حالت انفرادی پایه در حمله

از لحظه‌ای که تیم، توپ را به چنگ می‌آورد مرحله حمله آغاز می‌شود. از این لحظه به بعد تمام سعی تیم در این است که با ضد حمله یا توسط یک سازمان تهاجمی منظم و برنامه‌ریزی شده مناسب‌ترین فرصت را برای یکی از نفرات خود فراهم آورد تا او با بیشترین احتمال گل بزند. برای رسیدن به این هدف افراد مهاجم باید از تمام فنون و نقشه‌هایی که می‌توانند حداکثر استفاده را به عمل آورند. یکی از عوامل مهم توفیق در حمله، داشتن وضعیت پایه مناسب برای پرداختن به آن است. وضعیت پایه بدن در حمله به شرح زیر است:

۱- پاها: به طور عرضی به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند. پای مخالف دست پرتاب به مقدار نیم قدم جلوتر از پای دیگر است. پنجه پاها قدری به سمت بیرون متمایل اند و مفصل‌های زانو و مچ پا قدری خم هستند. در این حالت وزن بدن به طور مساوی و قدری متمایل به لبه‌های بیرونی روی هر دو پا تکیه دارند.

۲- بالاتنه: قدری به سمت جلو خم است و به میزان جزئی به طرف دست پرتاب متمایل است. مرکز ثقل بدن در حدود ناف است که امتداد آن روی یک خط فرضی به مابین دو انگشت شست پا ختم می‌شود.

۳- سر: بالاست و چشم‌ها، به طور مستمر، افراد تیم مخالف، افراد تیم خودی و توپ را زیر نظر دارد.

۴- بازوها: به طور آزاد در دو طرف بدن، با آرنج‌هایی که تا حدود ۹۰ درجه خم شده‌اند، آویزان هستند. دست‌ها باز و آماده هستند تا توپ را در هر لحظه دریافت کنند.

این نوع وضعیت پایه به مهاجم امکان می‌دهد توپ را به راحتی دریافت کند و آن را سریعاً پاس دهد، به سرعت با توپ یا بدون آن استارت کند و تکنیک‌های حمله را به راحتی و به خوبی به اجرا درآورد.

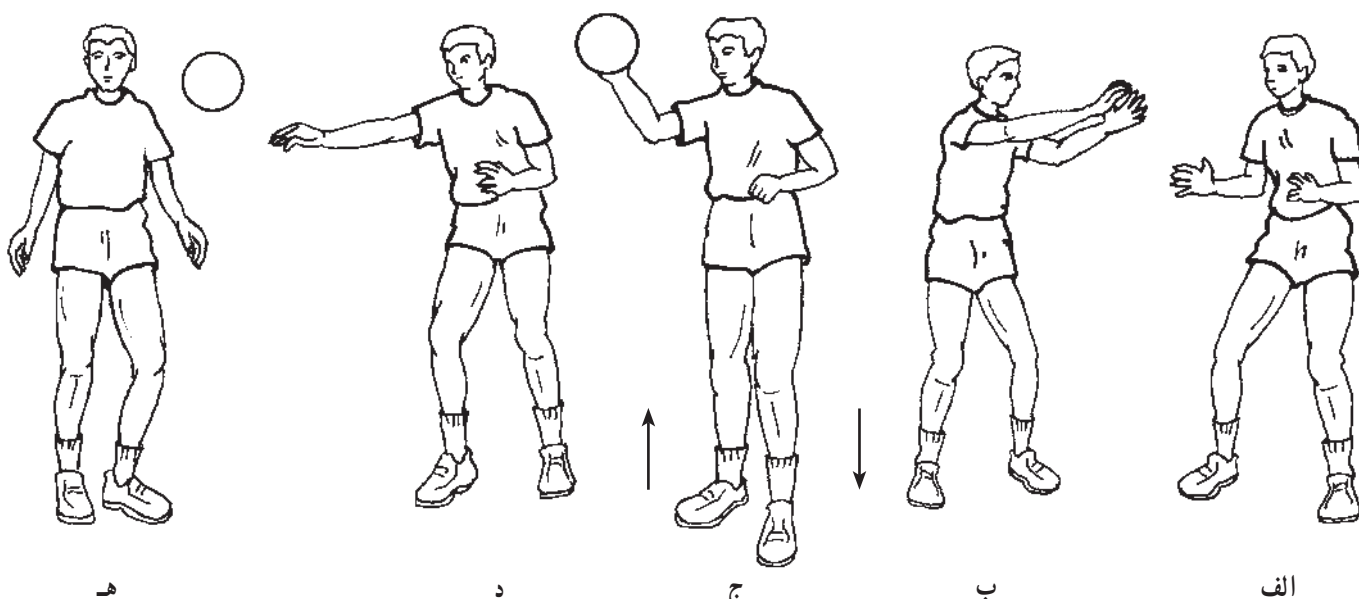
### حرکت‌های انفرادی پایه در حمله

وضعیت پایه، که در بالا توضیح داده شد، بسیار زودگذر است. زیرا مهاجم باید بسیار فعال باشد، در مقابله با بازیکن مقابل از او سبقت بگیرد و کار را برای تیم خود آسان کند. حرکت‌های پایه تهاجمی برای بازیکن یکی در عمق (حرکات کشویی) و دیگری در عرض (حرکات جانبی) صورت می‌گیرد.

**الف) حرکات کشویی (پیستونی):** یک عامل مهم در حرکات، پایه تهاجمی است که مدافعان را تحت فشار مداوم قرار می دهد. این فشار مداوم به تیم مهاجم فرصت خواهد داد تا تکنیک ها و تاکتیک های خود را پیاده کند.

حرکت کشویی از وضعیت پایه تهاجمی (الف) شروع می شود. از این وضعیت، هنگامی که بازیکن احساس می کند پاس به او می رسد با پای جلو حرکت به سمت دروازه حریف را آغاز می کند (ب). در حال دویدن توپ را دریافت می کند و با نزدیک شدن به دیوار دفاعی نشان می دهد که می خواهد شوت کند. این امر باعث می شود تا مدافع مربوطه به جلو حرکت کند، یا این که دو دفاع مجاور به یکدیگر در جهت حرکت او به یکدیگر و به او نزدیک شوند (ج). با مشاهده حرکت دفاع، دارنده توپ آن را به نزدیک ترین یار خود به نحوی پاس می دهد که بتواند توپ را در حالی که به سمت دروازه می دود، دریافت کند (د). با جدا شدن توپ از دست دهنده، این بازیکن با قدم های سریع و کوتاه از پشت به عقب برمی گردد (ه) و برای دریافت مجدد توپ در وضعیت پایه حمله قرار می گیرد. دامنه این جلو و عقب رفتن در گوش ها که فضا کمتر است بین ۱ تا ۳ و در عقب زمین بین ۳ تا ۶ متر است.

به منظور حفظ توپ و تداوم حرکت توصیه می شود که از انجام پاس های کور و قرار گرفتن در وضعیتی که انجام پاس را، به ویژه با دست ضعیف، مشکل می سازد خودداری شود (شکل ۹-۱).



شکل ۹-۱- حرکت کشویی بازیکن مهاجم

**ب) حرکات جانبی<sup>۱</sup>:** در حالی که حرکات اصلی بازیکنان عقب حمله از نوع کشویی است، بازیکنان گوش به ویژه آنها که در خط بازی می کنند به صورت جانبی در عرض زمین رفت و آمد می کنند. در اینجا نیز حرکت از حالت پایه تهاجمی شروع می شود (الف) و با جابه جایی پای طرف حرکت، به کمک یک فشار مختصر پای دیگر، مهاجم در جهت مورد نظر به نقل مکان می پردازد (ب). به این ترتیب، بازیکن یک قدم عرضی سریع و کم ارتفاع را بدون قیچی کردن پاها برمی دارد و روی لبه بیرونی پا در حالت پایه تهاجمی گذرا قرار می گیرد (ج). سُر دادن پاها روی زمین تعادل و سرعت حرکت را بیشتر از پریدن تضمین می کند (شکل ۹-۲). در طرف دیگر هر حرکت به همین صورت انجام می شود (شکل های د و ه).

۱- بعضی مربیان به آن پای پروانه یا پای بکس هم می گویند.



شکل ۹-۲- حرکت جانبی بازیکن گوش یا خط

یادآوری می‌شود چون این حرکت به طور مستمر در بین افراد دفاع صورت می‌گیرد لذا، به علت برخورد های بدنی اجرای آسان و پیوسته آن به ندرت مقدور می‌گردد.

مهارت در حفظ و استفاده از حالت پایه تهاجمی عامل مهمی در کارایی مؤثر مهاجم است. حالت و حرکات تهاجمی پایه، که به نحو مطلوب آموزش یافته و ملکه شده باشند، به طور خود به خودی و با صرف حداقل زمان و انرژی صورت می‌گیرد. لذا، بازیکن می‌تواند از این عامل بسیار مهم در تمام طول بازی و بدون احساس خستگی استفاده کند و ضمناً هماهنگی و ظرافت های حرکتی لازم را بین پاها و دست ها به وجود آورد.

**کار پاها :** مهارت و چابکی پاها در نقل و انتقال سریع و ناگهانی بدن و تغییر مسیر حرکت از ویژگی های مهمی است که در بازی هندبال، کاربری وسیع و بسیار مؤثر دارد. مانند هر کار سرعتی دیگر، بخشی از آن ارثی و قسمتی به آموزش و تمرین مربوط می‌شود. در حقیقت، توسط کار، پا است که حالت پایه تهاجمی فعال می‌شود. بدن به نسبت شرایط لحظه ای حمله، جهت می‌یابد و چرخش های درجا و در حرکت بدن که عامل اصلی در غلبه بر دفاع است، صورت می‌پذیرد. یکی از تفاوت های بارز بازیکنان پیشرفته و موفق هندبال کار پای آنها است.

**کار دست :** در هماهنگی کامل با کار پا صورت می‌گیرد و هدف اصلی آن سرعت بخشیدن به آن و کمک به حفظ تعادل بدن است. نقش آن در زمانی که مهاجم از حالت پایه برای انجام تکنیک های با توپ اقدام می‌کند، اهمیت بیشتری دارد. بازیکن هندبال هنگامی به تکامل می‌رسد که دست های او همیشه در حال آمادگی کامل باشد و کار خود را به صورت خود به خودی، با سرعت و مهارت و بدون صرف وقت و انرژی غیر لازم انجام دهد.

**بالاتنه :** عمل مهم هماهنگی بین حرکت های پا و دست بر عهده بالاتنه است و با خم شدن، کج شدن به طرفین یا چرخیدن، مشکل بر هم خوردن تعادل را حل می‌کند. تمرکز دادن مرکز ثقل بدن در حدود ناف باعث می‌گردد تا حرکات بدن با نرمش و توالی فنی لازم صورت بگیرد.

نبود مهارت و روانی در حرکت های پایه باعث می‌شود بازیکن ریتم و آهنگ بازی را از دست بدهد و رفتار او برای بازیکنان مخالف قبل از اجرا فاش و آشکار شود و در نتیجه مغلوب آنها گردد.

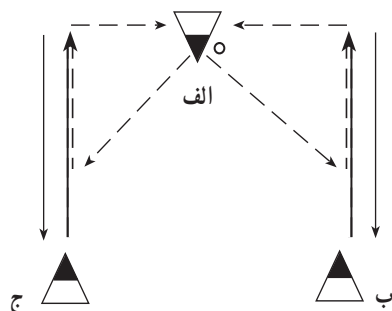
## تمرینات برای حرکتهای پایه تهاجمی

### الف) حالت پایه تهاجمی

- ۱- افراد در گروههای دو نفره مستقر می‌شوند. یکی از آنها حالت پایه تهاجمی به خود می‌گیرد و دیگری اشکالات او را تذکر می‌دهد. پس از چند تکرار نقش‌ها عوض خواهد شد.
- ۲- تکرار تمرین ۱ از حالت دویدن آهسته؛
- ۳- تکرار تمرین ۲ از حالت دویدن سریع؛
- ۴- تکرار تمرین ۱، ۲ و ۳ با حمل توپ؛
- ۵- دویدن با سرعت‌های متفاوت و در جهات مختلف، دریافت توپ و اجرای حالت پایه تهاجمی پس از توقف سریع.

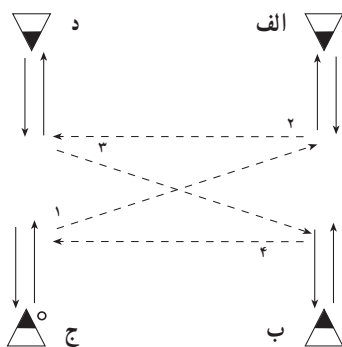
### ب) حرکات کشویی

- ۱- گروه‌ها به صورت دو و یا سه نفره در زمین مستقر می‌شوند: در هر گروه، افراد حدود ۵ متر با یکدیگر در عرض فاصله دارند. هر گروه یک توپ در اختیار دارد و بازیکنان ضمن استفاده از آن با دویدن آهسته به جلو و برگشت به عقب حرکت کشویی را تمرین می‌کنند. در این تمرین از ساده‌ترین نوع پاس که به افراد تعلیم داده شده است، استفاده می‌شود.
- ۲- اجرای تمرین ۱ در سه صف موازی به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر: در این تمرین هر بازیکن قبل از پاس حالت شوت را نشان می‌دهد و پس از پاس به انتهای صف خود می‌رود.
- ۳- سه نفر مهاجم به فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دروازه، روبه‌روی چهار مدافع که روی خط ۶ متر مستقر هستند، قرار می‌گیرند. بازیکنان مهاجم که یک توپ در اختیار دارند حرکات کشویی را با هدف برش و نفوذ بین افراد دفاع انجام می‌دهند (شوت نمی‌کنند). دفاع در ابتدا ساکن و سپس نیمه فعال و در پایان فعال می‌شود.



- ۴- تمرین با سه بازیکن: در این تمرین، بازیکن «الف» خط‌زن و دو بازیکن «ب» و «ج» بازیکن‌های عقب زمینی هستند که حرکات کشویی را انجام می‌دهند (شکل ۹-۳).

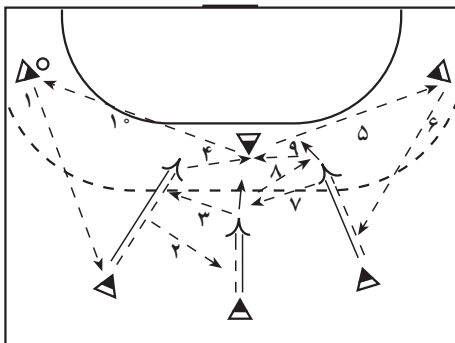
شکل ۹-۳- تمرین حرکت کشویی با یک بازیکن خط و دو بازیکن عقب زمین



- ۵- حرکت کشویی با چهار بازیکن: در این تمرین، بازیکن‌های «ب» و «ج» عقب زمین و دو بازیکن «الف» و «د» بازیکن‌های گوش هستند که هر چهار نفر حرکت کشویی را تمرین می‌کنند (شکل ۹-۴).

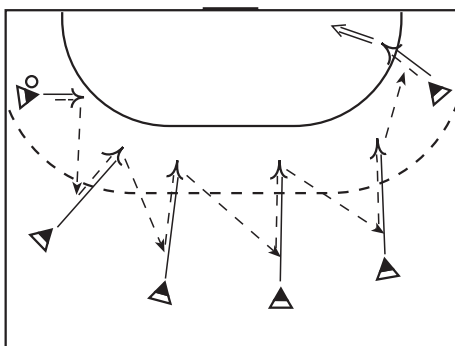
شکل ۹-۴- حرکت کشویی با چهار بازیکن گوش و عقب زمین

۶- تمرین حرکت‌های کشویی با شرکت شش نفر بازیکن: در این تمرین که هر شش نفر بازیکن حمله حضور دارند مسیر حرکت توپ و وضعیت حرکات کشویی بازیکنان به شرح شکل ۹-۵ می‌باشد. توضیح اینکه این تمرین از انواع پیچیده‌تر حرکات کشویی و گردش توپ است که باید به کمک مربی و با حوصله به‌طور تدریجی به آن رسید.



شکل ۹-۵- یک نمونه حرکت کشویی در شرایط واقعی بازی با شش نفر بازیکن

۷- حرکت کشویی با شرکت شش نفر بازیکن: حرکات کشویی و پاس‌ها در این تمرین به شرح شکل ۹-۶ است.

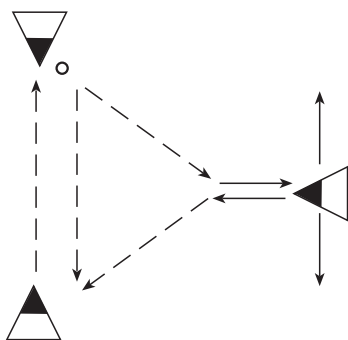


شکل ۹-۶- حرکت کشویی با شرکت شش نفر بازیکن به‌طور موازی

### ج) حرکت جانبی

- ۱- در صف یک یا دو نفره افراد در طول یا عرض زمین چندین بار تمرین حرکت جانبی را به‌طور صحیح و از هر طرف، در حالی که دست‌ها در حدود سینه آماده دریافت توپ است، انجام می‌دهند.
- ۲- انجام تمرین ۱ با گردش ۱۸۰ درجه، بین هر سه یا پنج تکرار برای ادامه مسیر در همان جهت حرکت قبلی. به جاگیری دست‌ها و انجام صحیح حرکت پاها توجه می‌شود.
- ۳- انجام تمرینات ۱ و ۲ در گروه‌های دو نفره و با یک توپ: در این تمرین، توپ توسط یک پاس سریع از توی سینه بین دو بازیکن رد و بدل می‌شود. ضمناً می‌توان موانعی هم برای رد شدن از بین آنها با سرعت‌ها و در جهات مختلف در نظر گرفت.
- ۴- نفرات در گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند و به هر گروه یک توپ داده می‌شود. دو نفر به فاصله حدود ۴ متر از یکدیگر پاس‌کاری می‌کنند و نفر سوم که روی خط ۶ متر حرکت جانبی را انجام می‌دهد، مسیر توپ را دنبال می‌کند. بین هر چند پاس، این نفر





شکل ۷-۹- حرکت جانبی مهاجم به نسبت مسیر توپ

به جلو حرکت می‌کند، توپی را که توسط یکی از دو نفر پاس دهند  
برای او فرستاده شده دریافت می‌کند، آن را پس می‌فرستد و  
مجدداً پاس‌ها و حرکت جانبی مانند بالا ادامه پیدا می‌کند. به نسبت  
لازم نفرات تغییر نقش می‌دهند و ضمناً با افزایش فاصله می‌توان  
تمرین را سنگین‌تر کرد (شکل ۷-۹).

## تاکتیک‌های انفرادی در حمله

### گول زدن و فن بدن

یکی از تکنیک‌های مهم بازیکن مهاجم، که می‌تواند عملاً در زمینه‌های تاکتیکی هم کاربرد داشته باشد، «گول» است. فن گول  
باید با چنان سرعت مناسبی اجرا شود که در نتیجه بتوان بازیکن مدافع را با این عمل جا گذاشت. در واقع، عکس‌العمل بازیکن مهاجم  
باید سریع‌تر از مدافع باشد.

روش‌های متفاوتی از گول زدن وجود دارد. در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می‌شود :

الف) گول طبیعی یا غیرمستقیم : هر نوع حالت یا جاگیری طبیعی که باعث گول زدن حریف شود در این دسته قرار می‌گیرد.  
این نوع گول‌ها، که در گذشته از اهمیت بیشتری برخوردار بود، امروزه با ابداع روش‌های پیشرفته‌تر تا حدودی در حاشیه قرار  
گرفته‌اند، ولی باز هم متن و زمینه‌های اصلی را تشکیل می‌دهند. گول‌های طبیعی به صورت‌های زیر هستند :

۱- جاگیری : هر نوع استقرار در جای معین از زمین یا دروازه (توسط دروازه‌بان) که موجب گول زدن حریف شود  
«گول طبیعی» نام دارد.

مثال : دروازه‌بان در موقع شوت پناستی به تیر دروازه نزدیک‌تر می‌ایستد تا شوت زنده را به شوت سمت دیگر تشویق کند.

۲- تغییر ریتم و جهت حرکت : در صورتی که فرد در دویدن، سرعت را افزایش یا کاهش دهد یا سریعاً بایستد به ویژه اگر  
تغییر حرکت دهد، دفاع مستقیم در تصمیمات خود مردد می‌شود و در نتیجه آن مهاجم می‌تواند خود را از دست او خلاص کند.

مثال : در ضدحمله یا یارگیری نزدیک، این حرکات می‌تواند دارنده توپ را به نسبت دفاع مستقیم در امتیاز زمانی قرار دهد.

۳- حرکت دست و پا : جلو گذاردن یا عقب گذاردن پا، حرکات دست یا علایم ریز زمانی و مکانی دیگر می‌تواند اطلاعات  
غلطی را به دفاع منتقل کند و او را به اشتباه بیاندازد.

مثال : دروازه‌بانی که یک قدم جلو می‌گذارد تا دارنده توپ را به انجام شوت قوسی تشویق کند، یا دست‌ها را به طور فعال  
حرکت می‌دهد تا تمرکز شوت کننده را برهم بزند.

۴- علایم غیرکلامی : حرکات سر و به ویژه چشم‌ها و حالت‌های صورت می‌تواند حریف را گول بزند.

مثال : زنده پناستی برای همراه کردن دروازه‌بان به گوشه راست بالای دروازه نگاه می‌کند ولی شوت خود را به زاویه چپ  
پایین می‌زند. یا اینکه دارنده توپ نگاه و صورت خود را به بار خود در گوش راست زمین معطوف می‌سازد ولی پاس را به گوش چپ  
می‌دهد.

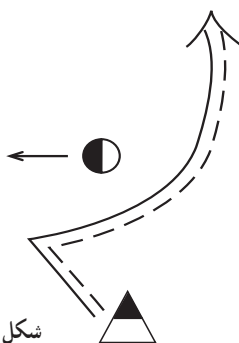
۵- **علایم کلامی** : ادای کلمات یا دادن دستورات و اطلاعات غلط می‌تواند مدافعان را گمراه کند تا فرصت برای پیدا کردن یک نقشه تهاجمی برای تیم دارنده توپ فراهم گردد. به طور مثال بازیکن پخش به بغل راست دستور نفوذ می‌دهد ولی خودش آن را اجرا می‌کند.

هر چند عمل گول در تمام زمین صورت می‌گیرد ولی اثر آن در پرتاب پناالتی یا شوت به دروازه، به ویژه اگر فاصله کم باشد، مؤثرتر است زیرا در این فاصله بسیار کوتاه دروازه‌بان فرصت اصلاح حرکت غلط خود را پیدا نخواهد کرد. دسته دیگر، گول‌های مستقیم هستند که به تعدادی از آنها در زیر اشاره می‌شود:

(ب) **گول حرکت** : این گول به دلیل شروع شدن با حرکت به نام گول حرکت معروف شده است. در اینجا یک نمونه ساده از گول حرکت توضیح داده می‌شود.

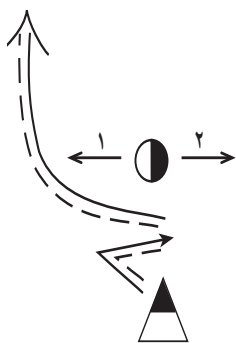
۱- **گول حرکت ساده** : در این گول که ساده‌ترین نوع گول را برای رد شدن از مدافع است، مهاجم توپ را با دو دست داخل سینه نگه می‌دارد ابتدا یک گام با پای موافق جهت گول برمی‌دارد. همزمان با حرکت پا، دست و تنه به سمت حرکت پای گول کشیده می‌شود. با مشاهده شروع حرکت مهاجم، مدافع جهت سد کردن تغییر مسیر می‌دهد. در همین لحظه مهاجم با همان پای گام گول یک گام سریع در جهت مخالف گام گول برمی‌دارد. و از مدافع رد می‌شود (مطابق شکل ۸-۹).

این نکته قابل توجه است که فاصله دارنده توپ با دفاع در زمان انجام حرکت گول باید به اندازه دو برابر طول دست باشد و کشش بدن، همزمان با حرکت پای گول به سمت مسیر گول، بسیار مهم است. در واقع در اینجا گول بدن هم انجام شده است.



شکل ۸-۹- نحوه اجرای گول حرکت ساده

۲- **گول حرکت دوبل** : در این گول دست پرتاب مهاجم از بالای سر مدافع در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت به طرف شانه راست مدافع (مهاجم راست دست) پرتاب می‌شود. به همین جهت به این حرکت فریبنده، گول پرتاب دست گفته می‌شود. برای اجرای این حرکت، مهاجم توپ را در فضا دریافت می‌کند. سپس، در حالی که توپ را با دو دست در داخل سینه محافظت می‌کند با هر دو پا به صورت کج جلوی مدافع فرود می‌آید. سپس، با حرکت پای راست خود، جهت گول مدافع، با کشش بالاتنه و دست راست (الف) به سمت چپ مدافع می‌کشد (ب) و برای برگشت و جاگذاری مدافع با همین پای راست همزمان با چرخش کتف و دست راست از روی مدافع تنه و پای راست خود را از مدافع رد می‌کند (ج).



شکل ۹-۹- گول حرکت دوبل

اگر این گول در پشت خط ۶ متر باشد و مهاجم، بعد از این حرکت، بخواهد شوت کند می‌تواند گام سوم را با پای چپ خود همزمان با جهش انجام دهد و شوت را به پایان برساند. (شکل‌های ۹-۹ و ۹-۱۰).



شکل ۹-۱۰- گول پرتاپ دست برای رد کردن توپ و بدن از دفاع

**۳- گول پاس:** از جهت اینکه این نوع گول، شبیه حرکت پاس دادن (با یک یا دو دست ساکن یا در حرکت) انجام می‌شود، آن را گول پاس نام نهاده‌اند. در اینجا به یک نوع از آن اشاره می‌شود:

**— گول پاس یک‌دستی:** این نوع گول از انواع رایج در هندبال است، زیرا پاس‌های یک‌دستی، به ویژه انواعی که از بالای سر زده می‌شوند، تنوع و کاربری زیادی در این بازی دارند. انجام قسمت اول گول به قدرت پنجه‌های بازیکن در حفظ توپ بستگی دارد. به این ترتیب که اگر پنجه‌ها قوی نباشند دست آزاد جلوی توپ را برای اینکه نیفتد می‌گیرد، ولی اگر پنجه‌ها از قدرت کافی برخوردار باشند پنجه‌های همان دست پرتاب توپ را حفظ می‌کنند و به جای پرتاب، آن را به عقب می‌کشند تا حرکت و پاس دیگری را تدارک ببینند.

گول پاس در هر موقعیت، یک حرکت شکسته بین مرحله اول و دوم گول است که خود بر زیبایی و منحصر به فرد بودن گول می‌افزاید. ولی این توقف کوتاه بین دو مرحله نباید مجموع حرکت بازیکن را سکنه‌دار کند (حرکت را از ریتم مناسب بیاندازد) یا اجرای حرکت‌های برنامه‌ریزی شده بعد از گول را با اشکال مواجه سازد. گول پاس دو دستی هم وجود دارد که در بازی واقعی کمتر استفاده می‌شود.

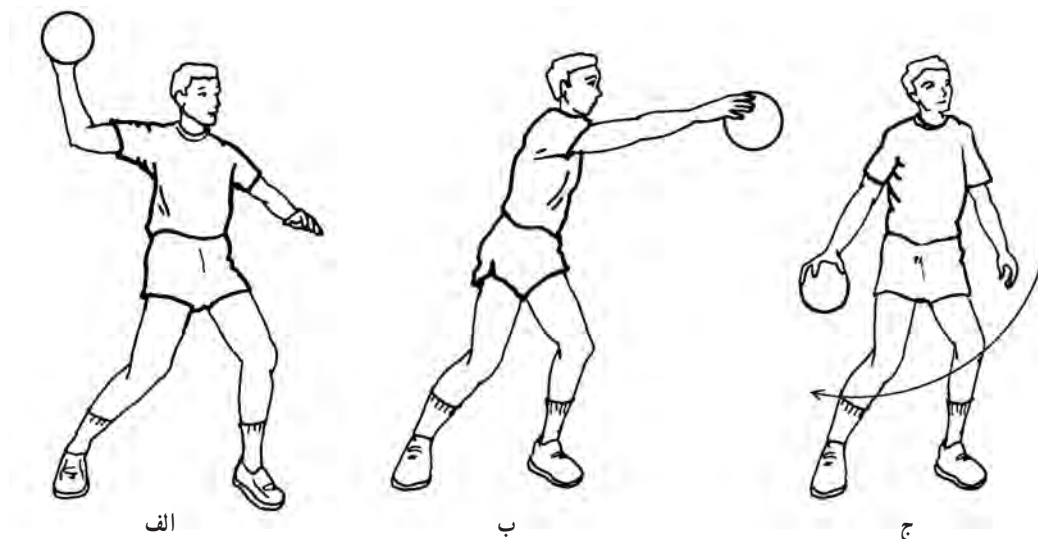
**۴- گول شوت:** با گول شوت، مهاجم دروازه‌بان و مدافع را متقاعد می‌سازد که توپ در حال شوت به دروازه است. در صورتی که این گول به صورت مؤثر اجرا شود مدافع، برای سد دفاعی یا برخورد بدنی یا هر دوی آنها، به طرف او پیشروی خواهد کرد و این امر به مهاجم امتیاز می‌دهد تا حرکت گول را معمولاً به وسیله دریل کردن (انجام نوعی دیگر از شوت یا پرش و نفوذ) کامل کند و از آن نتیجه بگیرد. نحوه انجام گول شوت به شرح زیر است:

**— آماده‌سازی توپ برای شوت:** سازماندهی سریع حمله برای ایجاد موقعیت شوت باعث می‌شود تا دفاع نسبت به هر حرکت حمله‌کنندگان بسیار حساس شود. لذا، با قرار دادن توپ در وضعیت شوت، دفاع مستقیم برای مقابله از خط شش متر فاصله می‌گیرد و به طرف شوت‌کننده هجوم می‌برد.

**— نگه‌داشتن توپ در وضعیت شوت (از بالا):** چرخش باسن و بالاتنه و حرکت واقعی دست، گول را مؤثرتر خواهد کرد ولی توپ، در همان وضعیت آماده، برای شوت باقی می‌ماند.

— حرکت توپ به سمت جلو و توقف آن : مهاجم، حرکت شوت از بالا را تا آخرین مرحله انجام می‌دهد، ولی توپ را در آخرین لحظه رها نمی‌کند قدرت پنجه‌های دست در متوقف کردن توپ مهم است. (ضمناً انجام کار فقط با همان دست پرتاب کارایی بیشتر خواهد داشت.)

— پایان حرکت گول شوت : پس از گول شوت، به شرح سه بند بالا، در آخرین لحظه که پنجه‌های دست مانع از خارج شدن توپ از دست می‌شوند، توپ روی یک مسیر دایره‌ای در جهت حرکت عقربه‌های ساعت به سمت پایین آورده می‌شود تا برای حرکت بعدی آماده باشد. در شکل ۹-۱۱ مراحل پایانی این گول نشان داده می‌شود.



شکل ۹-۱۱- مراحل پایانی گول شوت از بالا

یادآوری می‌شود گول شوت باید در شرایط واقعی، که اجرای شوت را منطقی جلوه می‌دهد، صورت گیرد تا مؤثر واقع گردد. محدودیت این گول آن است که تنها در منطقه‌های نزدیک به دروازه که معمولاً شوت از آنجاها صورت می‌گیرد، کاربرد دارد. البته، گول پاس هم همین شکل را دارد که کاربرد آن در جاهای دیگر زمین است.

## تمرینات گول

### تمرینات مقدماتی

- ۱- دویدن با تغییر مسیرهای زیاد و با سرعت‌های متفاوت بدون توپ؛
- ۲- دنبال کردن نفر جلویی که تغییر مسیرهای زیادی می‌دهد، با سرعت‌های مختلف و بدون توپ؛
- ۳- تغییر مسیرهای زیاد در حال دریبل کردن توپ؛
- ۴- دریافت توپ در فضا، فرود با دو پا و تغییر مسیر سریع.

### تمرینات برای گول حرکت

- ۱- در گروه‌های دو نفره، بدون توپ، که یک نفر مجری و نفر دیگر مدافع ثابت است (در تمرینات بعدی دفاع به تدریج فعال‌تر می‌شود)، به نوبت، ریتم و گام‌های گول حرکت ساده انجام می‌شود.
- ۲- اجرای تمرین شماره ۱ بالا در حال دریبل توپ؛
- ۳- در گروه‌های دو نفره، توپ توسط مدافع پاس داده می‌شود و مهاجم گول‌های ساده را انجام می‌دهد.

## تمرینات برای گول پرتاب دست

۱- در گروه‌های دو نفره، روبه‌روی یکدیگر، با گام‌ها و ریتم گول بدن به سمت راست و سپس پرتاب دست از بالای سر نفر دوم، که روبه‌رو قرار دارد، تمرین می‌شود.

۲- تکرار تمرین ۱ بالا با دریافت توپ در فضا و فرود روی دو پا در سمت راست نفر روبه‌رو یا فقط یک مرتبه زدن توپ به زمین توسط بازیکن زننده گول.

۳- اجرای تمرین ۲ بالا با دریافت توپ از نفر روبه‌رو و تعویض نقش به طور مناسب؛

۴- اجرای تمرین ۳ بالا در مقابل یک مدافع نیمه فعال با دریافت توپ از هر دو طرف و سعی در شوت به دروازه؛

۵- تمرین گول پرتاب دست در مقابل یک دفاع فعال در یک موقعیت ساختگی بازی به طور رقابتی.

## تمرینات گول پاس

۱- در گروه‌های دو نفره افراد انواع گول پاس را تمرین می‌کنند. در این تمرین، پس از اینکه حرکت پاس مورد نظر به اجرا درآمد، توپ در آخرین لحظه با همان دست پرتاب یا دو دست، متوقف می‌شود.

۲- در گروه‌های دو نفره، دهنده پاس بدون نگاه کردن مستقیم به یار، پاس را اجرا می‌کند و مسیر حرکت توپ را از گوشه چشم دنبال می‌کند (مسیر نگاه باید گول زننده باشد).

۳- در گروه‌های سه نفره به شکل مثلث، هر نفر پاس را نشان می‌دهد ولی عملاً به نفر دیگر پاس می‌دهد.

۴- دو نفر مهاجم در مقابل یک مدافع با استفاده از انواع گول پاس، توپ را به حرکت درمی‌آورند و مدافع باید سعی کند توپ را به چنگ آورد تا بتواند جای خود را با دهنده پاس عوض کند.

## تمرینات گول شوت

۱- پرتاب پناثی با اجرای انواع گول شوت، با این هدف که دروازه‌بان به سمت غلط حرکت کند.

۲- روی پرتاب آزاد از خط ۹ متر در مقابل یک دفاع نیمه فعال، و به کار بردن انواع گول شوت؛

۳- اجرای انواع گول شوت از عقب زمین در مقابل یک و سپس دو دفاع نیمه فعال؛

۴- انجام پرش و نفوذ در یک موقعیت ساختگی بازی و سپس اجرای انواع گول شوت نزدیک به دروازه؛

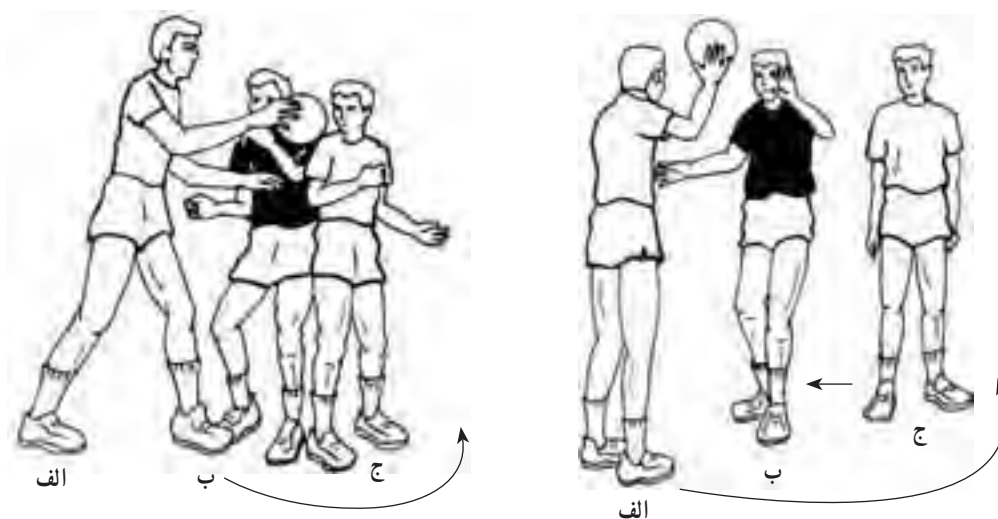
۵- اجرای انواع گول شوت توسط بازیکنان پست‌های مختلف حمله در مقابل دفاع فعال.

## سد کردن تهاجمی (بلاک)

سد تهاجمی عبارت است از گرفتن آزادی عمل مدافع برای حرکت. در این تکنیک تهاجمی یا خود فرد یا یکی از یاران او از مسیری که به این ترتیب باز می‌شود برای نفوذ استفاده می‌کند. برخلاف سایر تکنیک‌های تهاجمی، در این نوع سد کردن مهاجم به مدافع نزدیک می‌شود تا در مجاورت او راه و حرکتش را غیرمقدور یا محدود سازد. مقررات بازی نیز اجازه می‌دهد که بازیکن مهاجم، در صورتی که از دست‌هایش استفاده نکند، راه حریف دارنده توپ یا بدون توپ را با تنه خود سد کند. البته، این تکنیک تهاجمی اصولاً کاربردهای تاکتیکی دارد، ولی موفقیت آن در گرو اجرای دقیق و صحیح تکنیکی آن است که چون توسط یک بازیکن انجام می‌شود در زیر مجموعه تکنیک‌های تهاجمی انفرادی قرار می‌گیرد. سد کردن تهاجمی در شرایط مختلف به صورت‌های زیر انجام می‌شود:

## انواع سد تهاجمی

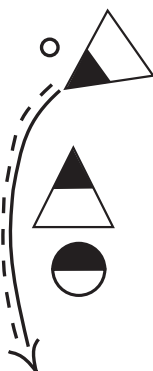
۱- یک نوع خیلی رایج آن سد کردن مدافع برای باز کردن راه دارنده توپ است (شکل ۹-۱۲).



شکل ۹-۱۲- سد مدافع ب توسط مهاجم ج برای فرار مهاجم الف

در این تصویرها بازیکن «الف» مهاجم در حال حرکت است و بازیکن «ج» یاری است که مدافع «ب» را سد می‌کند. این نوع سد کردن می‌تواند از پهلوی، پشت و سینه، به‌طور ثابت یا درگذر استفاده شود.

۲- سد از پشت: هنگامی صورت می‌گیرد که مهاجم، مستحکم روی دو پا تحت پشت خود را به مدافع می‌چسباند و مانع حرکت و دخالت او می‌شود (شکل ۹-۱۳).



شکل ۹-۱۳- سد تهاجمی از پشت

۳- سد تهاجمی از پهلوی: هنگامی صورت می‌گیرد که مهاجم، پهلوی و شانه خود، به ویژه زانوی نزدیک خود را به مدافع تکیه می‌دهد (شکل ۹-۱۴). امتیاز این سد برای مهاجم، موقعیت بهتر برای فرد است و اشکال آن کوچکی سطح سد است.



شکل ۹-۱۴- سد تهاجمی از پهلوی

۴- **سدّ تهاجمی با سینه** : هنگامی صورت می‌گیرد که مهاجم، با پاهای استوار، با سینه راه مدافع را به سمت دلخواه می‌بندد. مهاجم، از نظر اینکه رویش به طرف مدافع است بهتر می‌تواند او را کنترل کند، ولی چون پشت به توپ و بازی دارد موقعیت او برای دخالت در بازی ضعیف‌تر است (شکل ۹-۱۵).



شکل ۹-۱۵- سدّ تهاجمی با سینه

## کاربرد انواع سدّ تهاجمی

با توجه به موقعیت بازی و نحوه جاگیری مدافع، بازیکن مهاجم می‌تواند از قسمت‌های مختلف بدن او را سد کند که انواع متفاوت آن به شرح زیر ارائه می‌شود :

۱- **سدّ مدافع از جلو** : این نوع سد کردن به مهاجم دیگر فرصت می‌دهد تا از بالای سر مدافع به دروازه شوت کند. در این صورت، بهتر است پشت نفر سدکننده به سینه مدافع باشد.

۲- **سدّ مدافع از پهلو** : در این سد، پشت یا سینه مهاجم سدکننده به شانه و پهلو مدافع تکیه می‌کند.

۳- **سدّ پوششی** : در این نوع سد کردن مهاجم با همراهی حرکت‌های مدافع سعی می‌کند تا زمانی که لازم است بین او و دارنده توپ حایل شود.

۴- **کشیدن مدافع به سد** : در این نوع سد کردن، مهاجم سعی می‌کند راه را نه برای هم تیمی، بلکه برای خود باز کند. به این ترتیب با توپ به طرف یار خود، که در نقطه مطلوب مستقر است، حرکت می‌کند و سپس به نحوی از نزدیک او عبور می‌کند که مدافع پشت این یار گیر کند و نتواند در حرکت او به سمت دروازه مداخله کند.

قابل توجه است که در انواع سدّ تهاجمی، مهاجم می‌تواند با توپ یا بدون توپ باشد. در صورتی که فرد توپ را در اختیار داشته باشد، برای موفق شدن لازم است از تکنیک‌های خوب و بالایی در انواع گول و ضربه توپ به زمین برخوردار باشد. چنانچه بازیکن مهاجم کار سد کردن را بدون توپ انجام دهد، در این صورت ضرورت دارد که حرکات خود را با زمان نزدیک شدن توپ تنظیم کند و در آن دقیق باشد.

## تمرینات برای سدّ تهاجمی

### تمرینات آمادگی

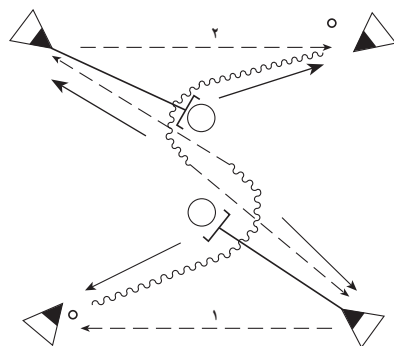
۱- در گروه‌های دو نفره افراد به طور مکرر درجا پرش می‌کنند و در فضا شانه به شانه، سینه به سینه یا پشت به پشت با یکدیگر برخورد می‌کنند.

۲- گروه‌های دو نفره، به آرامی در کنار یکدیگر می‌دوند و گاه و بیگاه، شانه به شانه یا سینه به سینه با یکدیگر برخورد می‌کنند.

۳- گروه‌های دو نفره، سعی می‌کنند در یک محدوده کوچک یکدیگر را با فشار شانه، سینه یا پشت از محدوده بیرون کنند.



۴- اجرای تکنیک‌های سد کردن به طور پیوسته در دو گروه سه نفره، که در هر گروه یک نفر مدافع خواهد داشت. این تمرین تنها با یک توپ اجرا خواهد شد (شکل ۹-۱۶).



شکل ۹-۱۶- تمرین سد کردن در دو گروه سه نفره با یک توپ

### تمرینات سد کردن با محافظت از دارنده توپ

۱- در گروه‌های سه نفره مانند شکل ۹-۱۷، دارنده توپ با درپیل به سمت یار دیگر، که از جهت مخالف به طرف او در حرکت است، پاس می‌دهد و تکنیک‌های سد کردن را انجام می‌دهد. سپس، با حایل کردن بدن در مقابل مدافع که حدود پنجاه درصد فعال است، دارنده توپ را ضمن حرکت محافظت می‌کند. مهاجم دارنده توپ در پایان یا پاس می‌دهد و یا به دروازه شوت می‌کند.

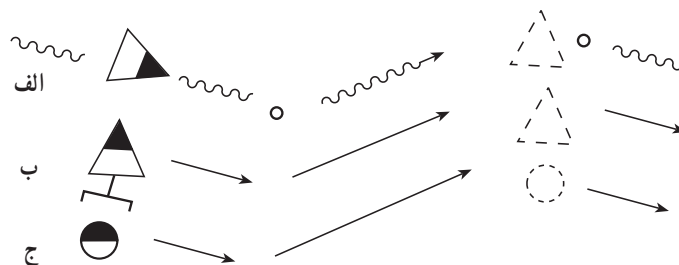


شکل ۹-۱۷- سد و محافظت کردن دارنده توپ از مدافع مزاحم

۲- در گروه‌های سه نفره، که یک نفر مدافع است، تکنیک‌های سد کردن با محافظت از دارنده توپ اجرا می‌شود (شکل ۹-۱۸).

۳- تکرار تمرین ۲ در بازی ساده شدن سه نفر در مقابل سه نفر با مدافعان کم تحرک؛

۴- دو نفر مهاجم در مقابل یک نفر دفاع نیمه فعال، یکی از آنها (ب) سعی می‌کند دارنده توپ را (الف)، که در حال حرکت به سمت مطلوب است، در طول راه، در برابر مداخله مدافع (ج) محافظت کند (شکل ۹-۱۸).



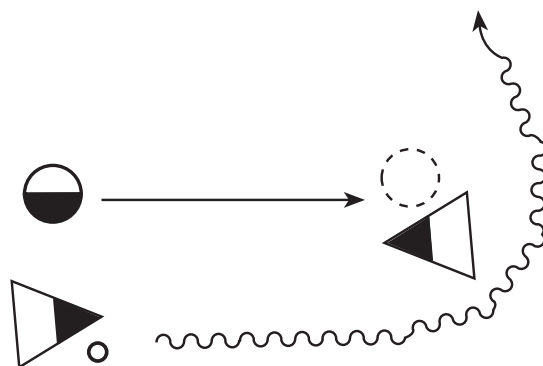
شکل ۹-۱۸- محافظت مهاجم (ب) از دارنده توپ (الف) در مقابل مدافع (ج)

توضیح: در شکل ۹-۱۸ فقط سه بازیکن شرکت دارند که دوباره رسم شده‌اند.



## تمرین برای کشیدن مدافع به سد

۱- دو نفر مهاجم در مقابل یک مدافع نیمه فعال در یک فضای محدود به صورتی حرکت می‌کنند که مهاجم دارنده توپ بتواند در وضعیت‌های مختلف، مدافع را به سمت یار بدون توپ خود هدایت کند و در یک فرصت مناسب به نحوی به طرف دروازه نفوذ کند که یار خودی بین او و مدافع قرار داشته باشد (شکل ۹-۱۹).



شکل ۹-۱۹- کشاندن مدافع به کمند سد مهاجم دوم

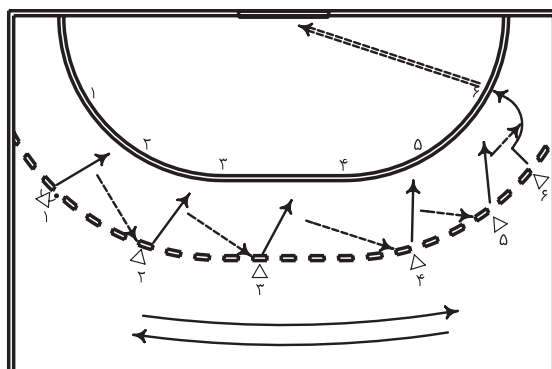
۲- بازی سه مهاجم در برابر سه مدافع در یک فضای محدود. دارندگان توپ سعی می‌کنند، با کشیدن مدافع به سد یکی از یاران خود، فرصت شوت به دروازه را به دست آورند. از دست دادن توپ موجب تغییر نقش دو تیم خواهد شد.

۳- تکرار تمرین شماره ۲ در شرایط نزدیک‌تر و نهایتاً در شرایط واقعی بازی.

## چند آرایش ساده تیمی در حمله

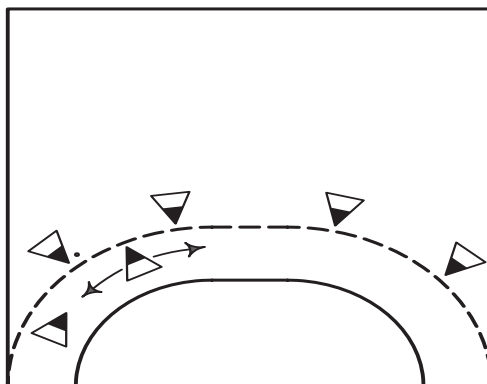
به نسبت موقعیت بازی و شکل و روش دفاعی، بازیکنان در حال حمله انواع گوناگونی از حالت‌ها و روش‌ها را به کار می‌گیرند که نمونه‌های بسیار متداول آنها به شرح زیر است:

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 ۹-۲۰).



شکل ۹-۲۰- حمله خطی (شش - صفر)

**۲- حمله با استفاده از یک پاس دهنده 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 آنها 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 ماهری باشد تا خطر از همه طرف برای تیم مدافع وجود داشته باشد (شکل ۹-۲۱).



شکل ۹-۲۱- حمله (۵-۱)

**۳- حمله با استفاده از یک یار خط‌زن در نزدیکی خط ۶ متر:** محل این بازیکن معمولاً در حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری خط ۶ متر دروازه حریف است و وظیفه اصلی او بر سه گونه است:

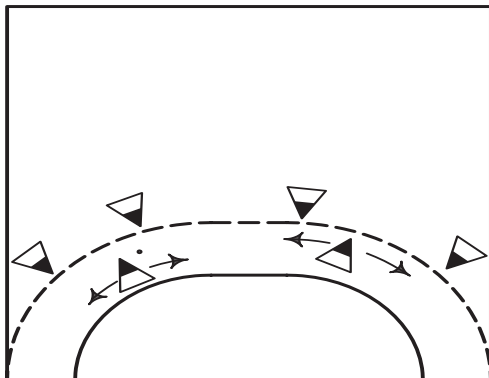
(الف) چون این بازیکن در جای خوبی قرار دارد، چنانچه دیگر بازیکنان در دفاع به او کمک کنند، او می‌تواند به راحتی شوت کند.

(ب) او می‌تواند با دفاع مستقیم خود دیگر بازیکنان حمله را، بدون مانع، در موقعیت شوت قرار دهد.

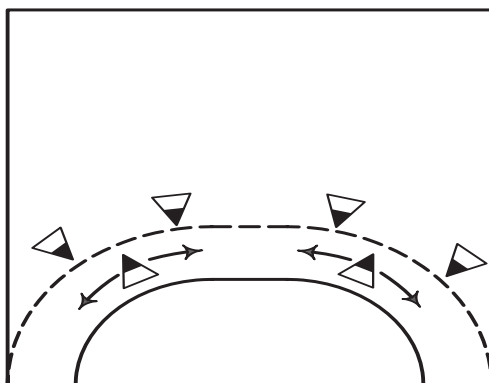
(ج) سرانجام می‌توان از این بازیکن برای حمایت افرادی که در حال پرس شوت می‌کنند استفاده کرد.

**۴- حمله با استفاده از دو نفر پاس‌دهنده:** در این روش

افراد به صورت ۲-۴ می‌ایستند. محل جاگیری دو نفر بازیکن داخل ۹ متر، اندکی دورتر از خط ۶ متر و تقریباً در موازات تیرهای دروازه حریف است. کار این دو مهاجم در جهت عکس یکدیگر است. یعنی وقتی یکی از آنها در موقعیت شوت قرار می‌گیرد دیگری نظر مدافعان را، برای دور کردن آنها از او، به طرف خود جلب می‌کند (شکل ۹-۲۲).



شکل ۹-۲۲- حمله (۴-۲)



شکل ۹-۲۳ - حمله (۴-۲) با یک خطزن

#### ۵- حمله با استفاده از یک پاس دهنده و یک خطزن:

نوع هم‌فکری و همکاری و تفاهم کامل بین این دو بازیکن در به ثمر رساندن حمله بسیار مهم است. به گونه‌ای که در قسمت‌های دوم و سوم بالا گفته شد. این دو بازیکن می‌توانند وظایف یکدیگر را به عهده بگیرند و به این ترتیب، انواع گوناگونی از موقعیت‌های خطرآفرین و بسیار حساس را برای مدافعان فراهم آورند.

اما آنچه به طور متداول و معمول در شروع حمله از این دو بازیکن انتظار می‌رود، این است که بازیکن پاس دهنده مانند آنچه گذشت - کار پخش توپ را به عهده گیرد و بازیکن نزدیک به خط ۶ متر حرکت‌های نهایی حمله را همراهی کند (شکل ۹-۲۳).

### ✓ واژه‌نامه

**حمله:** با صاحب شدن توپ حمله تیم آغاز می‌شود و هدف آن پیش بردن توپ به صورت‌ها و وضعیت‌های مختلف برای شوت به دروازه حریف است.

**سازمان تهاجمی:** انواع نقشه‌های تهاجمی که تیم برای غلبه بر تیم مقابل و شوت به دروازه به اجرا درمی‌آورد که به آن آرایش تهاجمی تیمی هم می‌گویند.

**حرکت پیستونی:** حمله مهاجم دارنده توپ به حوالی خط ۶ متر تیم مقابل برای جلب نظر و یا شوت به دروازه و برگشت به عقب که به آن حرکت کشویی هم می‌توان گفت.

**فن بدن:** گول زدن مدافع مستقیم با حرکت بدن.

**فن پاس:** گول زدن مدافع روی پاس.

**فن حرکت:** گول زدن مدافع روی جهت حرکت که به صورت ساده و یا دابل انجام می‌شود.

**گول شوت:** نشان دادن حرکت شوت برای برهم زدن تعادل مدافع و اجرای تکنیک دیگر.

**گول پرتاب دست:** نشان دادن حرکت پاس از یک سمت و انجام آن از سمت دیگر

**سد یا بلاک تهاجمی:** متوقف یا غیر مؤثر کردن یک مدافع برای بازکردن راه حرکت تیمی دارنده توپ که توسط یک یا چند مهاجم صورت می‌گیرد.

**خطزن یا بازیکن خط:** مهاجمی است که روی خط ۶ متر تیم مخالف در سازمان دفاعی ایجاد اختلال و فضا سازی می‌کند و یا با استفاده از فرصت‌ها به دروازه شوت می‌کند.

به سؤالات زیر پاسخ دهید و موارد فنی آنها را بر حسب مورد به طور عملی نشان دهید.

۱- حرکت‌های انفرادی پایه در هندبال را نام ببرید و نشان دهید.

۲- حرکت کشویی (پیستونی) را شرح دهید.

۳- انواع فریب‌های بدنی را نام ببرید و هدف آنها را شرح دهید.

۴- انواع شوت‌ها را نام ببرید و یکی را به دلخواه شرح دهید.

۵- گول پاس را شرح دهید و اجرا کنید.

۶- چند نمونه از آرایش‌های تیمی حمله را شرح دهید.



# ۱۰ فصل

## مقدمات بازی هندبال

اهداف رفتاری : در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- بازی‌های مقدماتی را که افراد برای بازی و مسابقه هندبال آماده می‌کنند، اجرا نماید.
- ۲- با مجموعه متنوعی از بازی‌های آمادگی هندبال آشنایی پیدا کند و آنها را عمل کند.
- ۳- جایگاه و موارد استفاده از بازی‌های آمادگی را در تمرینات هندبال مشخص کند.
- ۴- شکل ساده بازی هندبال و نکات مهم آن را بیان کند.
- ۵- اصول اولیه بازی هندبال در تیم‌های مبتدی و نکات آموزشی آن را بیان کند.
- ۶- با روش دفاعی شش - صفر در شکل ساده آن آشنا شود و عمل کند.
- ۷- با روش حمله صفر - شش در شکل ساده آن آشنا شود و عمل کند.
- ۸- با کاربردهای دفاع شش - صفر و حمله صفر - شش آشنا شود.

## کلیاتی درباره بازی‌های آمادگی

### توجه به چند نکته در بازی‌های آمادگی اهمیت دارد:

- ۱- آشنایی با توپ و در اختیار داشتن آن در طول تمرین باید همیشه مدنظر باشد.
- ۲- در تمام تمرینات باید زمانی را به تمرینات پاس و دریافت در اشکال مختلف اختصاص داد.
- ۳- شدت و مدت جلسه تمرین باید با شرایط جنسیتی، محیطی و سطح توانایی فنی افراد برنامه‌ریزی شود.
- ۴- بازی‌ها باید مفرح و شاد باشند.
- ۵- بازی‌ها باید جزئی از کل جلسه تمرین را تشکیل دهند.
- ۶- بازی‌ها باید در راستای اهداف آموزشی همان جلسه برنامه‌ریزی شوند.

## انواع بازی‌های آمادگی

### ۱- بدمینتون

**اهداف:** دقت دید، کار فشرده پاها به ویژه در چالاکي و جابه‌جایی، استقامت در سرعت و حرکات انفجاری، چابکی عمومی. انجام تمرینات بدمینتون برای آماده‌سازی بازیکنان هندبال بسیار توصیه می‌شود. تنها اشکال آن نیاز به داشتن امکانات کافی برای گروه‌های تمرینی پر نفرات هندبال است. در عین حال، برای بازیکنان پیشرفته هندبال نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد. البته جلسات تمرینی مستقل، یک راه مناسب به‌ویژه در آموزش‌های اولیه آن است. که بعداً می‌تواند به صورت بازی‌های آمادگی هندبال مورد استفاده قرار گیرد.

**۲- عقاب:** در بازی عقاب، سه نفر به فاصله ۲ تا ۳ متر روی سه زاویه یک مثلث متساوی‌الاضلاع مستقر می‌شوند، یک بازیکن هم در مرکز می‌ایستد. سه نفر بیرونی سعی می‌کنند توپ هندبال را به یکدیگر پاس دهند و نفر وسط سعی می‌کند مانع شود. اگر توپ به زمین بیفتد بازیکن مسئول جای خود را با نفر وسط عوض می‌کند.

**۳- توپ و پلنگ:** مانند بازی عقاب انجام می‌شود. با این تفاوت که در این بازی بازیکنان بیرونی روی زمین نشسته‌اند و از یک توپ هندبال استفاده می‌شود. بازیکن وسط (پلنگ) با گرفتن و کنترل کامل توپ جای خود را با فرد مسئول عوض می‌کند.

**۴- قصر:** یک خرک کوچک مطبق، از سوی یک دروازه‌بان و سه نفر بازیکن مدافع محافظت می‌شود. در اطراف خرک و دروازه‌بان یک خط محدود کننده کشیده شده است که به جز دروازه‌بان هیچ بازیکنی حق لمس کردن یا عبور از آن را ندارد. چهار نفر بازیکن حمله سعی می‌کنند در یک مدت زمان معین، با یک توپ که در جریان بازی است، حداکثر تعداد ضربه‌های ممکن را به خرک (قصر) بزنند.

**۵- توپ و تشک:** در یک محدوده معین، مانند نیمه زمین هندبال، دو تیم هر کدام ۳ تا ۴ نفر، یا با هر تعداد، در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. در این بازی از یک تشک ابری و یک توپ هندبال (یا توپ پزشکی کوچک) استفاده می‌شود. هدف تیم دارنده توپ این است که در فاصله ۲ تا ۴ دقیقه که زمان داده می‌شود فرصت پیدا کند هر تعداد ممکن توپ را به تشک برساند و روی آن قرار دهد. پس از پایان فرصت، توپ به تیم دیگر داده خواهد شد و تیمی که بدون خطا تعداد بیشتری توپ را روی تشک قرار داده باشد برنده اعلام می‌شود. در این بازی هر دفعه که توپ به تشک برسد ۲ امتیاز به تیم تعلق می‌گیرد. خطای تیم مدافع یا مهاجم باعث می‌شود تا یک امتیاز به تیم مقابل داده شود.



**۶- توپ و دو تشک :** قوانین اصلی این بازی، مانند بازی «توپ و تشک» است ولی در این بازی، که روی زمین هندبال صورت می‌گیرد، دو تخته تشک ابری در انتهای هر نیمه زمین به جای دروازه گذاشته می‌شود.

در این بازی تیم مهاجم در صورتی می‌تواند به گذاردن توپ روی تشک مقابل اقدام کند که همه بازیکنان آن از خط نیمه عبور کرده باشند. در مورد تیم مدافع نیز این قانون وجود دارد که اگر در موقع کسب امتیاز توسط تیم مقابل، همه افراد تیم به زمین خود بازگشته باشند این امتیاز دو برابر حساب خواهد شد.

**۷- هندبال گل کوچک :** این بازی که مقدمه‌ای بر هندبال واقعی است برای افراد مبتدی اجرا می‌شود. اندازه‌های دروازه، به‌ویژه ارتفاع آنها، به دلایل فنی باید کوچک گرفته شود. در این بازی کلیه قوانین هندبال اجرا می‌شود. تفاوت در این است که تیم برای دفاع از برخورد بدنی استفاده نمی‌کند. ضمناً تیم مهاجم، که توپ را از دست می‌دهد، قبل از گذر از خط میانی حق دفاع کردن ندارد تا سرعت بازی افزایش یابد.

**۸- بازی ده پاس :** این بازی با توپ هندبال بین دو تیم، به تعداد غیرمحدود، به صورت دست رشته بازی می‌شود و هدف آن است که توپ ده مرتبه بین نفرات یک تیم، بدون از دست دادن آن، رد و بدل شود.

هر ده پاس که به این صورت انجام شود یک امتیاز خواهد داشت. تیمی که توپ را به دست می‌آورد کار را برای گرفتن امتیاز ادامه می‌دهد. در این بازی دهنده پاس نمی‌تواند بلافاصله آن را دریافت کند و ضمناً درگیری بدنی نباید وجود داشته باشد. به تدریج می‌توان قوانین سه ثانیه، سه قدم را به بازی اضافه کرد. تعداد دریل برای دارنده توپ نیز باید از سوی مربی تعیین شود. توصیه می‌شود که در مراحل پیشرفته دریل به تدریج از بازی حذف گردد.

**۹- بازی گرگ و بره :** برای افزایش چابکی و سرعت در حرکت و در تغییر مسیر افراد در گروه‌های دو نفره روی محیط یک دایره می‌ایستند. دو بازیکن اضافی هم یکی به نام گرگ و دیگری به نام بره وجود دارد که هر کدام به فاصله  $\frac{1}{4}$  دایره از یکدیگر قرار دارند. با علامت مربی، گرگ، بره را دنبال می‌کند. بره برای فرار باید به صورت مارپیچ از بین گروه‌های دو نفره فرار کند. با احساس خطر از تماس دست گرگ، بازیکن بره می‌تواند در جلوی یکی از گروه‌های دو نفره قرار بگیرد. در این صورت بازیکن پشتی همان گروه نقش گرگ را پیدا خواهد کرد و گرگ قبلی در نقش بره باید از دست او فرار کند. در این بازی گرگ و بره نباید دایره را قطع کنند یا نظم حرکت مارپیچ خود را از بین نفرات برهم بزنند. ضمناً هربار که بره عوض می‌شود باید مسیر دویدن نیز برای گرگ و بره جدید در جهت مخالف قبلی باشد.

**۱۰- وسط بازی :** انواع مختلفی از این بازی وجود دارد که یک نمونه متفاوت آن به این شرح است. در این بازی دو تیم در دو نیمه زمین مستقر می‌شوند. تعدادی از هر تیم در اطراف زمین تیم مقابل پخش می‌گردند. در هر نیمه، تعداد دو یا سه خرک مطبق بلند به منزله پناهگاه وجود دارد. تیم دارنده تنها توپ بازی سعی می‌کند با استفاده از یاران دیگر خود در اطراف زمین تیم مقابل نفرات این تیم را با توپ، از کمر به پایین، هدف قرار دهد. افراد تیم مدافع با جابه‌جا شدن پشت خرک‌ها به نسبت موضع توپ سعی می‌کنند از برخورد توپ با خود جلوگیری کنند و ضمناً در فرصت مناسب توپ را به چنگ آورند و اقدام به حمله متقابل کنند. افرادی که مورد اصابت توپ قرار بگیرند باید جای خود را با بازیکنان حاشیه زمین مقابل عوض کنند.

**۱۱- ردش کن :** در بازی «ردش کن» دو تیم در مقابل یکدیگر، هر کدام در یک نیمه زمین، قرار می‌گیرند. تعدادی توپ در اختیار هر تیم قرار دارد (در صورت امکان هر نفر یک توپ). با علامت مربی، افراد توپ خود را در زمین مقابل، که با وسایلی مانند نیمکت یا تکه‌های خرک مطبق جدا شده است، می‌اندازند. وظیفه افراد تیم این است که در طول مدت بازی توپ‌ها را بگیرند یا با سرعت از روی زمین جمع کنند و به زمین مقابل بیندازند. در پایان وقت (۲ تا ۴ دقیقه) تیمی برنده خواهد بود که تعداد کمتری توپ در زمینش وجود داشته باشد.

## بازی هندبال در تیم‌های مبتدی

به طوری که می‌دانیم بازی هندبال بین دو تیم، هر کدام مرکب از هفت بازیکن، انجام می‌شود. یکی از این بازیکنان به نام دروازه‌بان، مسئول حفاظت از دروازه و شش نفر بقیه مسئولیت جلوگیری تیم مقابل از اخذ توپ، پیشروی آن و زدن گل، از یک سو و از سوی دیگر، تلاش در گرفتن، پیش بردن و به ثمر رساندن آن بر ضد تیم مقابل را بر عهده دارند. دروازه‌بان، با خروج از محوطه دروازه مشمول مقررات بازیکنان روی زمین می‌شود. و همه آنها با توجه به تحرک زیاد بازی و یا به دلایل تاکتیکی، می‌توانند به طور نامحدود با بازیکنان ذخیره تعویض شوند. تعداد بازیکنان یک تیم در مسابقات رسمی ۱۶ نفر است. در هر بازی تعداد ۱۴ نفر در برگ مسابقه ثبت می‌شوند و می‌توانند در بازی شرکت کنند. چهار نفر دیگر افرادی هستند که یا بر حسب قوت و ضعف بازیکنان تیم مقابل یا برای جای‌گیری بازیکنان صدمه دیده در بازی‌های قبلی و یا طبق برنامه‌های آینده‌سازی تیم از جوانان، در فهرست ۱۴ نفری بازیکنان در بازی‌های مختلف منظور می‌شوند.

## ترکیب و آرایش تیم

هر تیم دارای پست‌های بازی یاد شده در زیر است (شکل ۱-۱):

– بازیکن ساتر (جلو) – معمولاً خط‌زن خواهد شد.

– بازیکنان بغل (به اتفاق بازیکن نیمه خط حمله بیرونی را تشکیل می‌دهند).

– بازیکن نیمه (ساتر عقب)

– بازیکنان عقب یا هاف‌بک، (معمولاً در پست گوش بازی می‌کنند).

توضیح اینکه چنین ترکیبی در طول بازی ثابت نمی‌ماند، ضمن اینکه

این پست‌ها حتی در هندبال مدرن هم، تخصصی نیستند، زیرا همه بازیکنان معمولاً باید بتوانند با همان کارایی در همه پست‌ها بازی کنند که البته این حالت مطلوب است ولی به ندرت می‌توان همه بازیکنان را به طور یکسان در پست‌های دروازه‌بان، پخش و خط دید، زیرا این بازیکنان باید ویژگی‌های معینی داشته باشند.

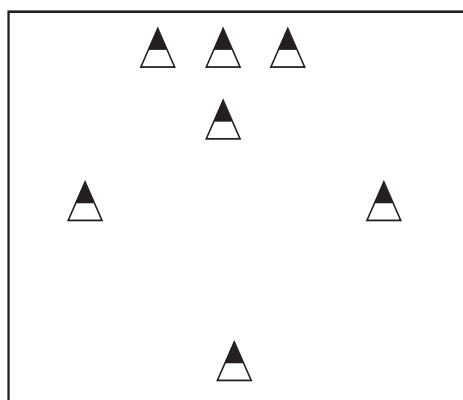
پس از آغاز بازی، ترکیب اولیه (شکل ۱-۱) به نسبت نوع تاکتیک به

صورت‌های زیر تغییر می‌کند.

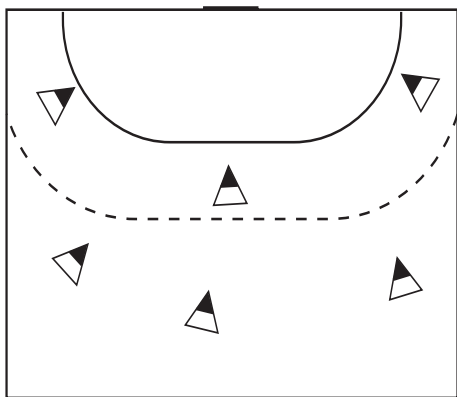
**الف) در حمله:** در حمله، بازیکنان ساتر و بک‌ها (هاف‌بک) به داخل

محوطه ۹ متر نفوذ می‌کنند و خط اول حمله را به نسبت دروازه تشکیل می‌دهند. بازیکنان نیمه و بغل‌ها نیز در پشت محوطه ۹ خط دوم حمله را می‌سازند. در این حالت عمومی، بازیکن ساتر به صورت خط زن و بازیکن

نیمه به صورت توپ پخش‌کن عمل می‌کند (شکل ۱-۲).



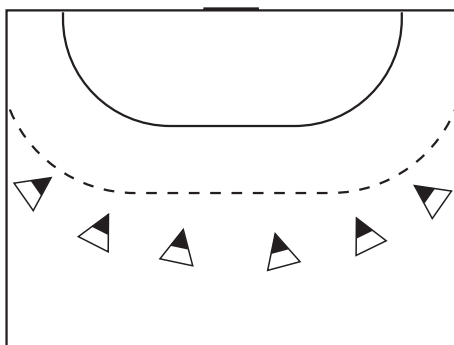
شکل ۱-۱ – ترکیب تیم در شروع بازی



شکل ۱-۲ – آرایش حمله در دو خط

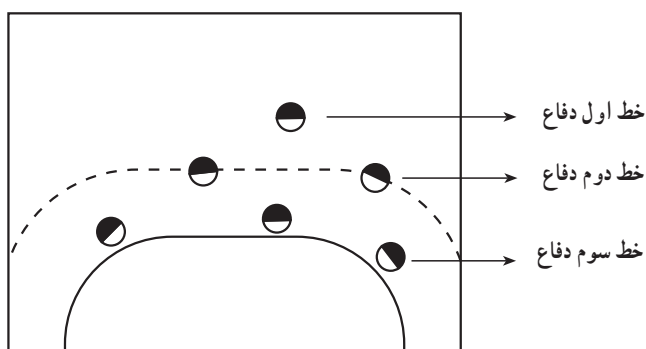


حالت عمومی دیگر این است که همه بازیکنان در یک خط حمله کنند. این آرایش تهاجمی به صفر-شش معروف است، زیرا صفر نفر در خط اول (جلوی زمین) و شش نفر در خط دوم (دور از دروازه حریف) قرار دارند. توضیح اینکه این حمله در شرایط ویژه و معمولاً در تیم‌های خیلی مبتدی به کار گرفته می‌شود (شکل ۱-۳).



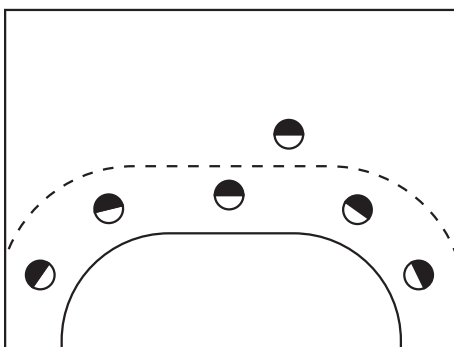
شکل ۱-۳- آرایش حمله در یک خط (صفر-شش)

ب) در دفاع: آرایش دفاعی نیز می‌تواند در سه خط، دو خط یا یک خط شکل بگیرد. از نظر توضیحات مقدماتی برای روشنی بیشتر مطلب، در دفاع ۱-۲-۳ (سه-دو-یک) بازیکنان، نیمه و یک خط عقب، بغل‌ها خط میانی و ساتر خط اول دفاع را تشکیل می‌دهند (شکل ۱-۴).



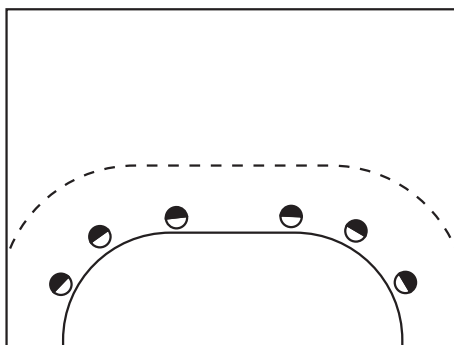
شکل ۱-۴- آرایش دفاعی در سه خط

از انواع دفاع، که در دو خط انجام می‌شود، مثلاً دفاع پنج-یک است که بازیکن ساتر در خط اول دفاع در جلو و بقیه افراد در خط دوم در عقب قرار می‌گیرند (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵- آرایش دفاعی در دو خط

نوع دیگر دفاع در یک خط انجام می‌شود. در این آرایش همه بازیکنان در یک خط مجاور خط دروازه، محوطه شش متر را بین خود تقسیم می‌کنند. در این آرایش، معمولاً بازیکنان سانتر و نیمه در مقابل دو تیر دروازه، بغل‌ها در دو طرف آنها و بالاخره بک‌ها در گوشه‌های انتهایی کار دفاع را انجام می‌دهند. این نوع آرایش دفاعی، همانگونه که قبلاً اشاره شد، شش - صفر نام دارد (شکل ۱۰-۶).



شکل ۱۰-۶- آرایش دفاعی در یک خط (شش - صفر)

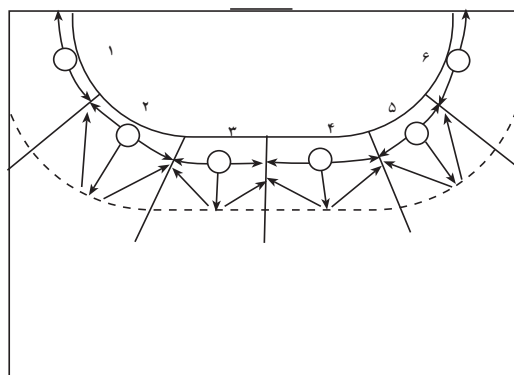
## دفاع در تیم‌های مبتدی

اشکالات مهم دفاع در تیم‌های مبتدی به شرح زیر است :

- ۱- برنگشتن افراد به زمین خودی برای دفاع، به محض از دست دادن توپ؛
- ۲- نبودن همکاری گروهی و تیمی در دفاع؛
- ۳- نبودن تشخیص جاگیری مناسب برای سد کردن‌های دفاعی یا جلوگیری از برش و نفوذ بازیکنان حمله؛
- ۴- ناتوانی در پیش‌بینی زمان اقدام به ضدحمله؛
- ۵- نداشتن شناخت دفاع تهاجمی برای زدن و گرفتن توپ؛
- ۶- رعایت نشدن وظایف ویژه در نظام دفاعی تیم؛
- ۷- همکاری نکردن با دروازه‌بان در پرتاب‌های آزاد؛
- ۸- شلوغی و دخالت در وظایف دفاعی سایر یاران؛
- ۹- نداشتن ارتباط کلامی و قراردادی با سایر افراد تیم در دفاع؛
- ۱۰- ضعف در توانایی‌های تکنیکی و تاکتیکی انفرادی و جمعی ویژه دفاع.

## دفاع روی یک خط (شش - صفر) و انواع آن

به طوری که در شکل ۱۰-۶ ارائه شد، در این نوع دفاع، که از انواع مناسب در مقابل تیم‌های مبتدی و قدری بهتر از آن است، همه بازیکنان در یک خط و در نوع مقدماتی آن چسبیده به خط ۶ متر، محوطه شش و نه متر را به طور مساوی بین خود تقسیم می‌کنند. به این ترتیب، شش منطقه به وجود می‌آید که هر مدافع باید از یکی از آنها مراقبت کند. مناطق و نحوه حرکت هر بازیکن در شکل ۱۰-۷ آمده است.



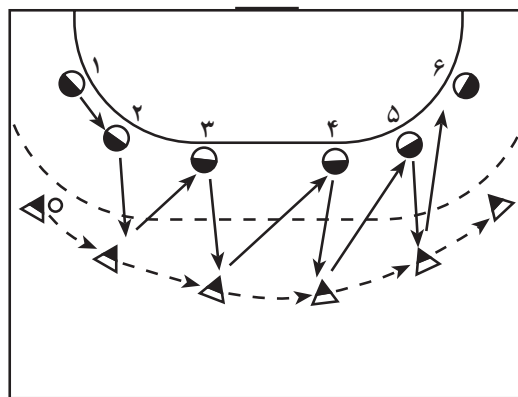
شکل ۱۰-۷- منطقه و مسیر حرکت هر بازیکن در دفاع شش - صفر

به طوری که در شکل مشاهده می‌شود، به استثنای بازیکنان شماره ۱ و ۶ بقیه، علاوه بر حرکات جانبی به سمت راست و چپ، به جلو هم رفت و آمد می‌کنند. از مزایای مهم این روش دفاعی آن است که فضای اطراف دروازه را در عرض به خوبی پوشش می‌دهد؛ درک و اجرای آن برای بازیکنان مبتدی نسبتاً ساده است و بالاخره دروازه‌ای است برای ورود به سایر انواع روش‌های دفاعی. نقطه ضعف عمده آن هم شوت‌های قوی از راه دور است.

### دفاع شش – صفر در مقابل حمله صفر – شش

گفتنی است که مسیرهای حرکت که در شکل (۷-۱) آمده، ویژه این نوع آرایش دفاعی در مقابل تیمی است که به صورت صفر – شش برای حمله مستقر شده است. در این وضعیت، اگر توپ از جبهه چپ به طرف راست بین نفرات مهاجم پاسکاری شود بازیکنان ۲ تا ۵ مستقیماً به طرف دارنده توپ یورش می‌برند و با رفتن توپ به دست بازیکن بعدی در جهت حرکت توپ به عقب برمی‌گردند تا جای خالی دفاع کناری را، که به نوبه خود برای مقابله با دارنده جدید توپ به پیشواز او رفته است، پر کنند. به این ترتیب، مشاهده می‌شود که با رفتن توپ به سمت راست، دیوار دفاعی در آن قسمت، به تدریج فشرده‌تر می‌شود.

بدیهی است چنانچه جهت حرکت توپ عوض شود مدافعان نیز باید با همین ترتیب حرکات دفاعی خود را به همان جهت تغییر دهند (شکل ۱-۸). در این دفاع بازیکنان ۲ و ۵ به سبب رفت و آمدهای مکرر، سنگین‌ترین کار جسمانی را بر عهده دارند و باید از استقامت زیادی برخوردار باشند.

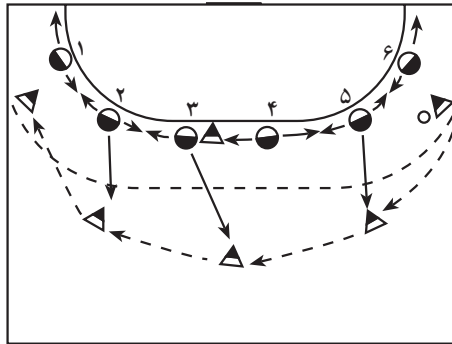


شکل ۱-۸ – حرکات دفاعی شش – صفر در حالی که توپ از چپ به راست در حرکت است.

برای تمرین این روش دفاعی، می‌توان تعدادی توپ در اختیار گوش چپ حمله قرار داد تا تمرین، چندین مرحله از چپ به راست، تکرار شود. سپس، گوش راست که توپ‌ها را حفظ کرده است حرکت را از راست به چپ تکرار خواهد کرد. پس از اینکه تمرین به خوبی درک و عمل شد جهت حرکت توپ با صدای سوت مربی عوض خواهد شد و مدافعان باید بتوانند، بدون سردرگمی، حرکات دفاعی خود را در مسیر جدید انجام دهند. در مرحله بازی آموزشی، مهاجمان به دلخواه پاسکاری می‌کنند و مدافعان باید دفاع هماهنگ خود را به طور صحیح در برابر آن انجام دهند. بدیهی است در این مرحله، مربی هنوز فرصت دارد در صورت لزوم بازی را، که بین دو تیم و با استفاده از یک دروازه انجام می‌شود، متوقف کند و اصلاحات لازم را انجام دهد. در مرحله پیشرفته‌تر، حمله و دفاع با استفاده از این روش به طور واقعی انجام می‌شود و بعد از یک یا چند گل - که قرار گذارده می‌شود - نقش تیم‌ها عوض خواهد شد.

## دفاع شش - صفر در مقابل حمله یک - پنج

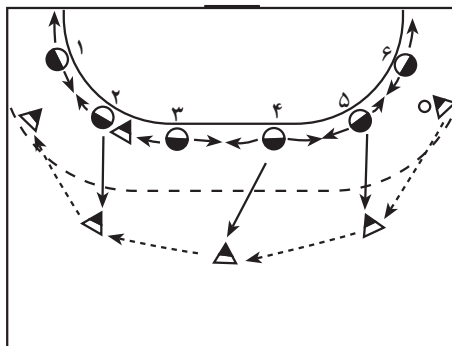
در صورتی که تیم مهاجم از یک خطزن استفاده کند نحوه حرکت در دفاع شش - صفر به صورت شکل ۱-۹ خواهد شد.



شکل ۱-۹- حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که خطزن

بین سانتر (۴) و بغل چپ (۵) قرار دارد.

در صورتی که خطزن بین سانتر راست و بغل راست نفوذ کند وظایف بازیکنان دفاعی مانند شکل ۱-۱۰ تغییر خواهد کرد.

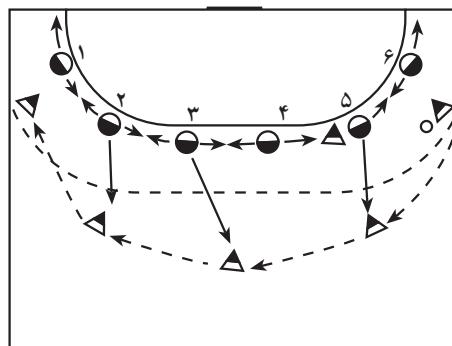


شکل ۱-۱۰- حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که خطزن

بین سانتر و بغل راست است.

بدیهی است چنانچه خطزن از راست به چپ منتقل گردید حرکات به صورت قرینه در سمت چپ، توسط دفاع تکرار خواهد

شد (شکل ۱-۱۱).

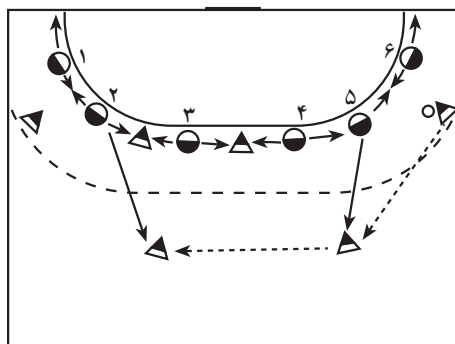


شکل ۱-۱۱- حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که خطزن

بین دو سانتر قرار دارد.

## دفاع شش - صفر در مقابل حمله دو - چهار

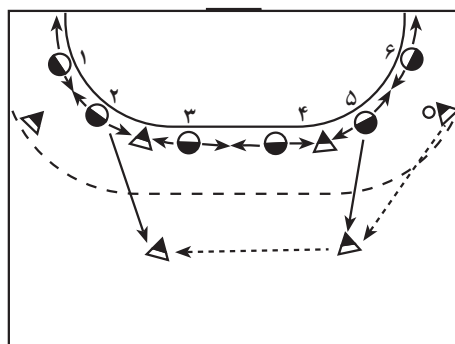
اجرای حمله دو - چهار در مقابل دفاع شش - صفر روش مناسبی برای حمله به این روش دفاعی نیست. با وجود این، چنانچه این امر اتفاق افتاد حرکات دفاعی به صورت شکل ۱۰-۱۲ خواهد بود.



شکل ۱۰-۱۲- حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که دو

خط زن بین سانتر و بغل راست و بین سانترها قرار دارند.

حالت دیگر این است که دو نفر خطزن، یکی در سمت راست بین سانتر و بغل راست و دیگری در سمت چپ بین سانتر و بغل چپ، قرار بگیرد. در این صورت وضعیت حرکات دفاعی مانند شکل ۱۰-۱۳ خواهد بود.



شکل ۱۰-۱۳- حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که دو

خطزن بین سانتر و بغل راست و سانتر و بغل چپ قرار دارند.

در همه این انواع دفاع مشاهده می شود که قسمت جلوی دروازه هیچ گاه خالی نمی شود. همچنین، دفاع های بیرونی هیچ گاه به جلو نمی آیند تا پشت آنها برای نفوذ گوش های حمله باز شود. ضمناً مسئولیت اصلی خنثی کردن حملات بازیکنان عقب زمین، در درجه اول با دفاع های میانی (بغل ها) و سانترها (سانتر عقب و سانتر جلو در آرایش پایه) است.

## حمله در تیم های مبتدی

اشکالات مهم حمله در تیم های مبتدی، که مربی باید به آنها توجه کند به شرح زیرند: با افزایش تجربه و مهارت و همچنین با راهنمایی های آگاهانه مربی، این اشکالات باید هرچه سریع تر رفع گردد.

۱- افراد بدون درک و احساس اینکه عضوی از یک گروه هستند به طور انفرادی فکر و عمل می کنند.

۲- مهاجم دارنده توپ، به علت نداشتن تسلط و برنامه روشن و نداشتن جاگیری مناسب یاران، از یک سو و تهاجم و ایجاد تنگنا از طرف تیم مقابل، سعی می کند هر چه زودتر و به طور شتابزده، توپ را از خود دور کند. این امر به انجام پاس ها و شوت های بی هدف منجر می شود و نهایتاً تیم مهاجم خیلی زود توپ خود را از دست می دهد.

۳- افراد از دو هدف اولیه، که یکی تصاحب توپ و دیگری جلو بردن آن به طرف دروازه حریف است، غافل هستند. از این رو دیده می شود که تیم دارنده توپ، تحت فشار تیم مقابل آن را به طرف دروازه خودی برمی گرداند.

۴- هدف بازیکنان در درجه نخست توپ است و صرفاً با توجه به توپ حرکت و عمل می کنند و هنگامی که آن را به دست آوردند یاران را فراموش می کنند.

۵- با رسیدن توپ به دست یک بازیکن، یاران او برای دریافت پاس به سمت او هجوم می برند و دور او را پر می کنند. در نتیجه، تیم با سردرگمی توپ را از دست می دهد.

۶- تیم مهاجم از همه فضای اطراف دروازه برای پخش کردن نیروهای تیم مقابل در بین یاران استفاده نمی کند. از این رو تیم های مدافع و مهاجم، هر دو در یک کلاف سردرگم، حول محور توپ، در داخل یکدیگر گم می شوند.

۷- احساس جاگیری مناسب و فضا سازی برای یاران در افراد به چشم نمی خورد.

۸- بیش از اندازه از دریبل بدون هدف استفاده می شود.

۹- بعضی از نفرات تیم، که توپ را در اختیار ندارند یا کمتر به آنها پاس داده می شود، به تدریج از جریان بازی خارج می شوند.

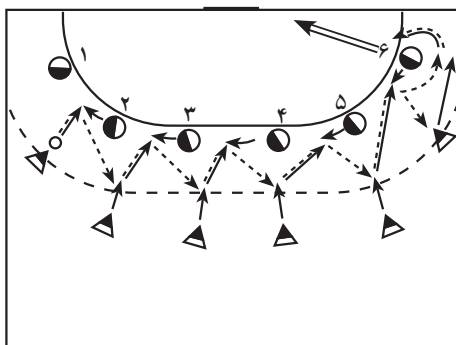
**حمله به یک دفاع شش - صفر :**

حمله به یک دفاع منطقه ای شش - صفر، که حرکاتش عمدتاً عرضی است، به صورت های مختلف ممکن می شود، که به دو نوع آن اشاره می گردد :

الف) ساده ترین روش، استفاده از شوت کننده های قوی از راه دور است. از آنجا که در اختیار داشتن چنین شوت کننده هایی برای تیم های مبتدی مقدور نیست و از سویی دیگر، معمولاً اگر تیمی دارای چنین بازیکنانی باشد، دفاع به صورت شش - صفر در مقابل آنها یک اشتباه بزرگ است.

ب) در حمله صفر - شش، بازیکنان مهاجم، قبل از خط ۹ متر، عرض زمین را بین خود تقسیم می کنند و بنا را بر تهاجم های موازی قرار می دهند تا در یکی از گوش های زمین به اضافه یار دو نفر در برابر یک نفر دسترسی پیدا کنند.

در یک تعریف ساده، حرکات موازی عبارت است از تهاجم نفرات حمله به فضاهای خالی بین دو مدافع به صورت کشویی این عمل، به ترتیب از سوی همه بازیکنان حمله صورت می گیرد تا در نهایت، در صورتی که همه افراد موفق عمل کرده باشند پرده دفاعی در جهت مخالف مسیر پیش رفتن توپ جمع شود و در نتیجه، زمانی که توپ به گوش می رسد کمترین تعداد نفرات دفاع در آنجا حضور داشته باشند (شکل ۱۰-۱۴).



شکل ۱۰-۱۴- تمرین جمع کردن دیوار (پرده) دفاعی در خلاف جهت حرکت توپ برای آزاد کردن گوش راست حمله

## نکات مهم در این روش تهاجمی عبارت‌اند از:

- ۱- دارندهٔ توپ باید به صورتی به داخل هجوم ببرد که مدافع سمت حرکت توپ را متوجه خود کند. از این رو انتخاب مسیر، به ویژه برای اولین بازیکن که حرکات موازی را شروع می‌کند، بسیار مهم است.
- ۲- دارندهٔ توپ باید بتواند گام‌های خود را به صورتی تنظیم کند که در موقع پاس دادن در حالت صحیح استقرار قرار داشته باشد (پای موافق، عقب و پای مخالف، جلو باشد).
- ۳- دارندهٔ توپ قبل از رسیدن به دفاع ضمن دادن پاس، بلافاصله به عقب مراجعت کند تا در صورت لزوم برای شرکت در حرکت بعدی آماده باشد (مثلاً توپ در جهت مخالف برگشت داده شود).
- ۴- دارندهٔ توپ پس از دادن پاس، ناخودآگاه، جذب جهت آن نشود و به جای اول برگردد تا برای حریف در مکان اولیهٔ خود، که به تدریج خالی‌تر می‌شود به صورت یک خطر دائمی مطرح باشد.
- ۵- بازیکن دریافت‌کنندهٔ پاس باید، با تشخیص زمان مناسب، طوری به فضای بعدی بین مدافعان حمله کند که توپ را در حال حرکت دریافت نماید و ضمناً زمان و مکان کافی برای کامل کردن حرکت داشته باشد (درگیر شدن با مدافع باعث به هم خوردن نقشه خواهد شد). دریافت توپ در حالت توقف و شروع حرکت بعد از آن، به دیوار دفاعی فرصت می‌دهد به جای خود برگردد و تعادل دفاعی خود را از نو به دست آورد.
- ۶- حرکت برای همهٔ مهاجمان باید سریع و غافلگیرانه باشد.
- ۷- بازیکنان گوش، که تمام‌کننده هستند، باید این مهارت را داشته باشند که از گوشه‌های زمین به تیرهای دور و نزدیک شوت کنند.
- ۸- همهٔ بازیکنان در حرکات‌های هجومی خود باید خطرناک باشند تا بازیکن سمت حرکت توپ ناچار به مداخله شود و در نتیجه، جای خود را ترک کند. به این منظور، اگر این مدافع دخالت نکرد، دارندهٔ توپ که فضا دارد باید نفوذ کند و توپ را به ثمر برساند.

## ❑ واژه‌نامه

- بازی‌های آمادگی:** انواعی بازی مشابه یا نزدیک به هندبال می‌باشند که افراد را برای این ورزش آماده می‌کنند، مانند دست‌رشته، بدمیتون و از این قبیل.
- پست بازی:** محلی است که هر بازیکن در زمین، در حمله و یا در دفاع، برای عمل و حرکت به خود اختصاص می‌دهد، مانند خط‌زن، توپ‌پخش‌کن، گوش و غیره...
- بازیکن گوش:** بازیکنی است که در حمله و یا در دفاع در منتهی‌الیه سمت راست یا چپ دروازه کار می‌کند.
- بازیکن سانتر:** بازیکن مرکز زمین است که در حمله و یا در دفاع مستقیماً در مرکز دروازه عمل می‌کند و معمولاً خط‌زن تیم می‌باشد.
- بازیکن نیمه:** در شروع بازی پشت سانتر قرار می‌گیرد و در حمله و یا در دفاع در کنار او بازی می‌کند. معمولاً توپ‌پخش‌کن تیم نیز به حساب می‌آید.
- بازیکن کناری:** هاف‌بک هم‌نام دارد و در حمله و دفاع معمولاً بین بازیکنان سانتر و گوش در دو سمت زمین بازی می‌کنند.

**خط‌های حمله یا دفاع:** به عنوان خط‌های اولی، دوم و سوم به‌ویژه در مرحله دفاع از دروازه محافظت می‌کنند.

**دفاع در یک خط:** هنگامی است که همه بازیکنان در یک خط روی خط ۶ متر از دروازه دفاع می‌کنند. به آن دفاع شش – صفر هم می‌گویند.

**حمله در یک خط:** اصطلاحاً آرایش تهاجمی صفر – شش نامیده می‌شود و در مرحله‌ای که تیم مبتدی است برای شروع آموزش حمله به کار می‌رود.

## خودآزمایی

- به سؤالات زیر پاسخ دهید و برحسب مورد حرکات خواسته شده را اجرا کنید:
- ۱- یکی از انواع بازی‌های مقدماتی را، که برای آماده‌سازی بازی هندبال مفید است، شرح دهید.
  - ۲- بازی‌های بدمیتون، و پینگ‌پنگ دو نفره، هر کدام چه نقشی در آماده‌سازی بازیکنان هندبال دارند؟
  - ۳- تعداد نفرات تیم، محل بازی هر کدام و نحوه استقرار در شروع بازی را شرح دهید.
  - ۴- ویژگی‌ها و وظایف مهم بازیکنان گوش، خط زن و دروازه‌بان را شرح دهید.
  - ۵- چهار مورد از اشکالات مهم دفاع در تیم‌های مبتدی را نام ببرید.
  - ۶- چهار مورد از اشکالات مهم حمله در تیم‌های مبتدی را نام ببرید.
  - ۷- نقش و حرکات مهم افراد در دفاع شش – صفر در برابر تیمی که به صورت صفر – شش حمله می‌کند (دریافت و پاس مهاجم مستقیم) چیست؟
  - ۸- اگر حمله به صورت یک – پنج در آید چگونه تغییر می‌کند؟
  - ۹- در یک حمله شش – صفر نقش اصلی دارنده توپ برای برهم زدن تعادل دفاع چیست؟ (شوت مورد نظر نیست).



# ۱۱ فصل

## تاکتیک‌های گروهی و تیمی

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- سطوحی که در حمله و در دفاع، جریان بازی هندبال را تشکیل می‌دهند، شرح دهد.
- ۲- نقش بازیکن خطزن را در تعامل با یارانش تشخیص دهد و بتواند در جای این بازیکن در زمین بازی کند.
- ۳- نقش بازیکنان مختلف در ضدحمله را تشخیص بدهد و چند نوع آن را به طور عملی اجرا کند.
- ۴- چند نقشه ساده شوت به دروازه از پرتاب‌های آزاد ۹ متر را اجرا کند.
- ۵- نقش بازیکنان مختلف و زمان ضد حمله را شرح دهد.
- ۶- دفاع ۵-۱ را تعریف کند و نقش بازیکنان مدافع را در آن شرح دهد.
- ۷- شیوه ادامه بازی در مدت اخراج دو دقیقه یک یار را شرح دهد.

## نقش بازیکن خطزن در تعامل با سایر افراد تیم

دفاع و حمله در سه سطح صورت می‌گیرد: فرد، گروه و تیم. به ثمر رساندن گل توسط خطزن عمدتاً یک حرکت گروهی است، به این معنا که چند نفر از تیم در حال حمله به صورتی توجه مدافعین را به خود جلب می‌کنند تا بازیکن خط مجال دریافت و شوت به دروازه را پیدا کند. تیم‌های نخبه، معمولاً نقشه‌هایی برای این منظور طراحی و اجرا می‌کنند که توضیح بیشتر در این باره خارج از اهداف کتاب حاضر است. در یک دیدگاه ساده‌تر، بازیکن خطزن، بازیکن حمله کننده‌ای است که در داخل دیوار دفاعی با تحرک زیاد و هوشیاری جابه‌جا می‌شود تا ضمن ایجاد اختلال در دفاع، برای دریافت توپ و شوت به دروازه فرصتی به دست آورد. این بازیکن همان گونه که از نامش پیداست، در شوت‌های از روی خط ۶ متر تخصص دارد. شمار این نوع بازیکن در یک تیم، یک یا دو نفر و گاهی به ندرت به بیش از آن می‌رسد. از ویژگی‌های دیگر این بازیکن، چالاکی، ابتکار برای ایجاد موقعیت شوت و جنگندگی در درگیری‌های نزدیک با دفاع است.

این بازیکن باید در گول بدن و روش‌های مختلف سد کردن ماهر باشد و به‌ویژه از استقامت عمومی عضلانی، قلبی و تنفسی خوبی برخوردار باشد. در اهمیت این بازیکن همین بس که اکثر تیم‌های موفق بیشتر مقام‌های خود را مدیون بازیکنان خطزن هستند.

### بازیکنان خطزن، نخست باید به پیشنهاد‌های زیر توجه کنند:

- ۱- از گردش توپ چشم برندارند؛
  - ۲- با توپ و در جهت آن حرکت کنند؛
  - ۳- حرکت‌شان در پشت توپ باشد و به طرف داخل زمین از آن جلوتر قرار نگیرند؛
  - ۴- برای دریافت توپ، همیشه دو دست خود را در حدود سینه آماده نگاه دارند؛
  - ۵- از سد شدن به وسیله دفاع بگریزند.
- بازیکن خط دارای قد مایل به بلند، بدنی قوی با سرعت و چابکی بالاست. این مشخصات به او کمک می‌کند تا توپ را در بین افراد دفاع به آسانی دریافت کند و پاس دهد، با بازیکن دفاع برخورد بدنی کند و در افتادن به زمین به او آسیب نرسد. این بازیکن باید در کار با توپ خیلی ماهر و همچنین دارای تعادل بالا باشد. باید روحیه جنگندگی داشته باشد و برای گل زدن، ضمن داشتن انگیزه قوی، از تاکتیک بهره بگیرد.

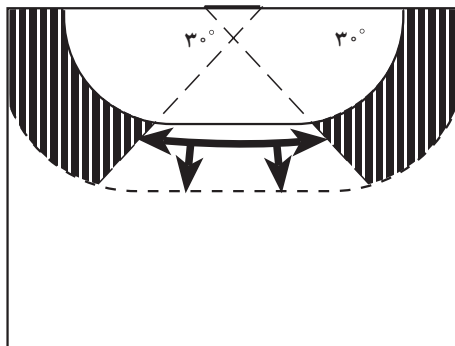
برحسب نوع تاکتیک حمله، معمولاً یک یا دو بازیکن خط، نزدیک به محوطه دروازه‌بان و پشت به دروازه، در بین مدافعان وارد شوند تا ضمن استفاده از فرصت‌ها برای گل زدن، موقعیت‌های مناسب را برای یاران خود نیز فراهم کنند. معمولاً دو نوع بازیکن خط وجود دارد:

- ۱- یکی افراد قوی و محکم هستند که کارشان سد کردن مدافعان برای شوت بازیکنان عقب زمین است.
- ۲- دیگری افرادی هستند که از نظر فنی پیشرفته‌تر ولی قدرت بدنی کمتری دارند. این نوع بازیکنان خط، کارشان، علاوه بر سد تهاجمی، استفاده از فرصت‌ها برای نفوذ و شوت به دروازه است. البته بازیکن بهتر است که هر دو کیفیت را دارا باشد. وظایف بازیکن خط به این شرح است:

**الف) جاگیری:** حیطة فعالیت بازیکن خط، محدود و مملو از بازیکنان مدافع است. این حیطة از عرض به دو محدوده عمل بازیکنان گوش تا قدری فراتر از آن و در عمق، حدود ۲ تا ۳ متر در مجاورت خط محوطه دروازه حریف مرزبندی می‌شود. بازیکن



خط، در این محدوده نسبتاً طولانی ولی کم عرض، با تحرک زیاد و بدون وقفه عمدتاً با پای پروانه به طور جانبی و گاه رفت و برگشت به بیرون، جابه‌جا می‌شود (شکل ۱۱-۱).



شکل ۱۱-۱ - دامنه حرکت و فعالیت بازیکن خط

با وجود این محدوده کوچک، بازیکن خط باید با چالاکی و تحرک زیاد حرکات غیرقابل پیش‌بینی برای دفاع، ولی روشن و قابل پیش‌بینی برای یارانش را، برای برهم ریختن تعادل دیوار دفاعی انجام دهد.

**ب) آماده‌سازی و ایجاد فضا:** بازیکن خط، با تحرک، با توپ یا بدون توپ، خود در بین مدافعان تمرکز آنها را بر هم می‌زند و زمینه را برای حمله یاران خود فراهم می‌سازد. ضمناً، با حرکات خود جلوی دید دروازه‌بان را می‌گیرد و باعث می‌شود افراد مدافع به جلوی دارنده توپ به بیرون کمتر تهاجم ببرند و علاوه بر وظیفه دفاع از دروازه، توانایی سد کردن، فرار و نفوذ و شوت را هم داشته باشند.

یکی دیگر از وظایف بازیکن خط سد کردن مدافعان برای نفوذ یا شوت بازیکنان عقب زمین است. علاوه بر این، بازیکن خط با سد و سپس فرار می‌تواند یک مرکز قابل توجه خطر از نظر شوت به دروازه باشد. برحسب نوع تاکتیک تیمی تعیین شده گاه از دو بازیکن خط استفاده می‌شود. در این صورت، یا هدف این دو بازیکن جمع کردن و متمرکز نمودن بازیکنان دفاع در یک نقطه معین است یا پیاده کردن یک نظام مشخص تهاجمی. دیگر اینکه این دو بازیکن می‌توانند به صورت قرینه یا بدون قرینه جاگیری حرکت کنند که البته به نوع تاکتیک تیمی بستگی دارد.

ثابت بودن یا تغییر موضع برای بازیکن خط به تاکتیک تیمی بستگی دارد، ولی به طور کلی رفت و آمد او در داخل دفاع، به نحوی که آنها را مجبور به انجام خطاهای غیرضروری کند با تغییر جایگاه او بر طبق مسیر حرکت توپ یا در خلاف جهت آن به منفعت تیم خواهد بود. بازیکن خط با سایر یاران خود در تماس است و چون رو به آنها دارد همه آنها را می‌بیند. این وضعیت ویژه به او اجازه می‌دهد جاگیری خود را مرتباً بر طبق شرایط لحظه‌ای بازی اصلاح کند یا در موارد لازم جای خود را با خطزن دوم، گوش‌ها یا بازیکنان عقب زمین، به ویژه توپ پخش کن، عوض کند. بازیکن خط می‌تواند با توپ یا بدون توپ عمل برش و نفوذ را انجام دهد، ولی توصیه می‌شود بدون توپ انجام دهد و بعد از برش، پاس را دریافت کند تا خطر مداخله دفاع در شوت او به حداقل برسد. در غیر این صورت، محافظت از توپ مسئله بسیار مهمی در موفقیت خواهد بود. وظیفه تاکتیکی دیگر بازیکن خط زن دریافت و شوت توپ‌هایی است که توسط دروازه‌بان یا تیرهای دروازه به زمین برمی‌گردد. همچنین، این بازیکن باید عمل ضدحمله دروازه‌بان را به تأخیر اندازد تا یارانش در موضع‌های دفاعی خود مستقر شوند. در موارد بحرانی مانند کمبود نفر، محدودیت زمانی و دفاع یارگیری، بازیکن خط می‌تواند از تیم مقابل یک پرتاب آزاد یا پرتاب پنالتی بگیرد تا توپ مدت بیشتری در اختیار تیم باقی بماند.

**ج) زدن گل:** بازیکن خط، در مرحله آماده‌سازی، گاهی فرصت پیدا می‌کند تا مستقیماً به دروازه شوت کند. سختی کار این

بازیکن در این است که در دایره‌ای از مدافعان و در حالی که پشت به دروازه دارد، باید فرصت حرکت و شوت را به دست آورد. در واقع، بعد از دریافت توپ لازم است ابتدا سر و سپس همه بدن او به طرف دروازه بچرخد. بعد از دریافت توپ، برای محافظت از آن، این بازیکن سریعاً با خم کردن زانوهای مرکز ثقل بدن را به زمین نزدیک می‌کند و توپ را به داخل بدن می‌کشد و سپس در حالی که روبه دروازه دارد با قدرت به طرف جلو پرش می‌کند تا قبل از شوت، توپ از دسترس مدافعان دور شده باشد.

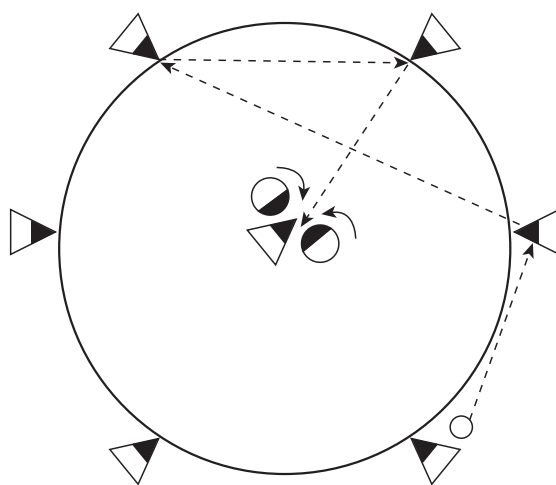
به این ترتیب، چون بازیکن خط از فاصله نزدیک به دروازه شوت می‌کند، لذا باید با تکنیک انواع شوت‌ها به خوبی آشنا باشد. انواع رایج عبارت‌اند از شوت در حال افتادن به جلو، شوت‌های با شیرجه و شوت‌های پرشی.

ویژگی مهم بازیکن خط در این است که با وجود پرکاری زیاد، در مرحله آماده‌سازی و فضا سازی، شانس برای گل زدن و پاس‌هایی دارد که از بیرون به او می‌رسد. البته، این بازیکن با آزادسازی خود و قرار گرفتن در یک فضای خالی در بین مدافعان می‌تواند یاران خود را برای دادن پاس به او ترغیب کند. گفتنی است که با یک کار تیمی خوب و رساندن پاس‌های مناسب به بازیکن خط، این بازیکن می‌تواند یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین افراد در موفقیت تیم باشد.

مربیان تیم‌ها می‌توانند با ابتکارات شخصی، تمرین‌های متنوعی که بر پایه همان پیشنهادها گفته شده طراحی شده باشد، در جلسات تمرینی تیم اجرا کنند. به عنوان نمونه دو تمرین متداول برای بازیکن خط‌زن به این شرح پیشنهاد می‌شود.

## تمرین

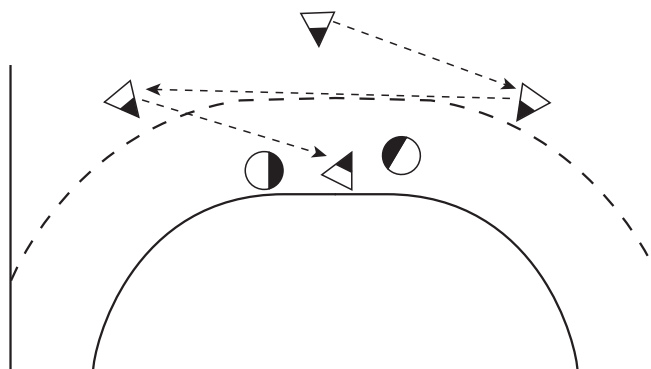
۱- افراد به گروه‌های ۹ نفری تقسیم می‌شوند. شش نفر به طور منظم روی یک دایره به شعاع دو تا سه متر و سه نفر دیگر در داخل دایره قرار می‌گیرند که یک نفر بازیکن خط‌زن است و دو نفر دیگر در نقش دفاع، او را احاطه می‌کنند. افراد گروه در این حالت توپ را به حرکت در می‌آورند. بازیکن خط‌زن سعی می‌کند، با رعایت کردن پنج اصولی که گفته شد، خود را در موقعیت دریافت پاس قرار دهد. دو بازیکنی که در نقش دفاع قرار دارند، باید با تغییر محل و تحرک لازم از این کار جلوگیری کنند. البته در شروع کار می‌توان از افراد دفاع انتظار داشت که فعالیت کمتری داشته باشند، اما بازیکنان باید تلاش کنند تا این تمرین به تدریج به وضعیت واقعی بازی و مسابقه نزدیک شود. به هنگام تمرین، نقش افراد در موقع مناسب عوض می‌شود. (شکل ۱۱-۲)



شکل ۱۱-۲- تمرین برای بازیکن خط‌زن با ۹ بازیکن

۲- همان گروه شش نفری (سه نفر حمله، دو نفر دفاع و یک نفر خط‌زن) در جلو دروازه بازی را آغاز می‌کنند. هر بار که

بازیکنان حمله موفق شوند توپ را به یار خطزن خود برسانند، تمرین به پایان می‌رسد و سپس تمرین از نو آغاز می‌گردد. بازیکنان در این تمرین نیز جای خود را عوض می‌کنند تا همه افراد در نقش‌های حمله، دفاع و خطزن به بازی بپردازند و احساس واقعی موقعیت‌های بازی را به دست آورند.



شکل ۱۱-۳- تمرین برای بازیکن خطزن در شرایط واقعی بازی

## ضدحمله

هرچند که ضدحمله عمدتاً یک حرکت گروهی به حساب نمی‌آید، ولی مواردی نیز وجود دارد که توسط یک بازیکن یا توسط کل تیم انجام می‌شود.

## ضدحمله یک نفره

از لحظه‌ای که توپ از دست یکی از مهاجمین به طرف دروازه حریف (مقابل) پرتاب می‌شود مرحله حمله تیم آغاز می‌گردد. ضدحمله توسط یک نفر، چند نفر و کل تیم انجام می‌شود که مورد اول آن، که از انواع تاکتیک انفرادی به حساب می‌آید، در این قسمت مطرح می‌شود. ضدحمله، از این جهت تاکتیک به حساب می‌آید که زیرکی و درایت بازیکن مجری آن در تشخیص زمان و مکان مناسب، حرف اصلی را می‌زند و پس از آن تکنیک‌های دویدن، دریافت، دریبل، گول و انواع شوت پایان بخش موفقیت‌آمیز آن است. نکات مهم ضدحمله یک نفره به شرح زیر است :

۱- اجرای سریع حرکت در مرحله‌ای که تیم مقابل، بعد از دادن توپ، هنوز به هم ریخته و به سازمان و تعادل دفاعی خود نرسیده است.

۲- تعیین فرد مشخص در تیم، که ضدحمله توسط او صورت می‌گیرد (معمولاً گوش‌های دفاع).

۳- شروع سریع، پشت به دروازه به صورت قدری مایل به سمت نزدیک‌ترین خط طولی زمین به منظور سبقت گرفتن از دیگران.

۴- ادامه بدون وقفه سرعت از خط نیمه، مایل به سمت دروازه حریف و زیر چشم داشتن پاس بلندی که توسط دروازه‌بان یا همبازی او برایش فرستاده می‌شود (تمایل مسیر دویدن از مجاورت خط کناری به طرف مرکز زمین این امکان را فراهم خواهد ساخت).

۵- نزدیک شدن به دروازه و سعی در انجام یک شوت از فاصله نزدیک (انواع پرش به داخل محوطه دروازه).

۶- توانایی دروازه‌بان یا سد کننده توپ در ارسال پاس‌های بلند و ضدحمله در دریافت آن.

۷- در موارد پیشرفته‌تر، که همه اعضای تیم توانایی اجرای ضدحمله را دارند، نفر اجرا کننده کسی است که برای شوت به دروازه محل مناسب‌تری دارد :

الف) چنانچه شوت از مرکز زمین باشد گوش‌ها برای ضدحمله حرکت می‌کنند.

(ب) در صورتی که شوت از گوش باشد، گوش دیگر زمین که آزاد است باید آماده اجرای ضدحمله باشد.  
 (ج) بالاخره چنانچه دفاع جلو موفق به راه‌زنی توپ گردد، خود او ضدحمله یک نفره را اجرا خواهد کرد.  
 مزیت مهم حرکت گوش‌ها برای ضدحمله در این است که اگر به هر دلیل، توپ به تیم قبلی برگردد (مثلاً برخورد با دروازه، دروازه‌بان یا سد دفاعی) برای تیمی به نسبت جلوی دروازه، خطر کمتری خواهد داشت.

۸- بعضی از بازیکنان هوشیار که موقعیت بازی را تشخیص می‌دهند، لحظاتی قبل از شوت به دروازه برای ضدحمله حرکت می‌کنند تا امتیاز زمانی و مکانی بیشتری نسبت به افراد تیم مخالف به دست آورند (البته باید به خطرات احتمالی آن توجه شود).

۹- به منظور سرعت بیشتر، باید از هرگونه حرکت اضافی، پاس، دریبل، تغییر مسیر و ... که سرعت را کند می‌کند، خودداری شود و نوع شوت معمولاً از بالا و با پرش به جلو است.

۱۰- ضدحمله تا زمانی که تیم مقابل در موضع دفاعی مستحکم، مستقر نشده است، ادامه پیدا می‌کند.

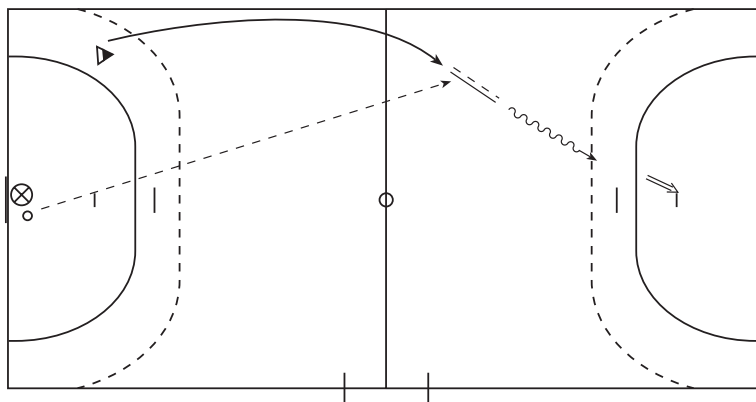
مزایای ضدحمله: ضدحمله یکی از عوامل مهم در موفقیت تیم‌های امروزی هندبال جهان است. مزایای مهم ضدحمله عبارت‌اند از:

- (الف) بازیکنان به دفاع فعال، شدید، آگاه و هوشیارانه تهاجمی عادت می‌کنند.
- (ب) ضدحمله‌های سریع باعث می‌گردد تا توانایی‌های جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی بازیکنان افزایش یابد.
- (ج) تیم‌هایی که دارای بازیکنان کوتاه قد و فاقد شوت‌زنان قوی هستند، با ضدحمله می‌توانند موفق شوند.
- (د) گل زدن با یک حمله کوتاه و سریع می‌تواند تیم را از نظر روانی تقویت و روحیه تیم مقابل را ضعیف کند.
- (ه) توجه مداوم تیم به ضدحمله باعث می‌گردد تا فعالیت و روحیه تهاجمی تیم افزایش یابد.
- (و) آمادگی تیم برای انجام ضدحمله باعث می‌گردد تا تیم مهاجم در حرکات خود محتاط باشد و با خطرپذیری کمتری به حمله بپردازد.

(ز) اجرای پرتحرک ضدحمله و توفیق در آن توسط تیم‌ها باعث می‌گردد که به زیبایی بازی افزوده گردد و تماشاچی بیشتری را جذب کند.

آغاز ضدحمله یک نفره به صورت‌های زیر امکان‌پذیر است:

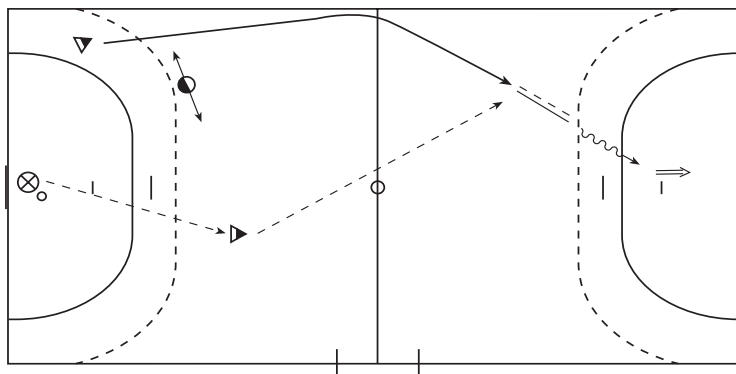
(الف) پاس بلند مستقیم: این پاس مستقیماً از دهنده آن به ضدحمله می‌رسد (پاس دهنده میان راه وجود ندارد) و او، به نسبت دوری از دروازه، با دریبل یا تنها با برداشتن سه گام شوت به دروازه را انجام می‌دهد (شکل ۱۱-۴).



شکل ۱۱-۴- ضدحمله با پاس بلند مستقیم

ب) پاس بلند غیرمستقیم: در صورتی اتفاق می‌افتد که گوش چپ دفاع، به علت مداخله یکی از افراد حمله، در موقعیت دریافت توپ نباشد. در این صورت، دروازه‌بان توپ را به بغل راست تیم خود، که آزاد است، پاس می‌دهد تا او توپ را به بازیکن ضد حمله برساند.

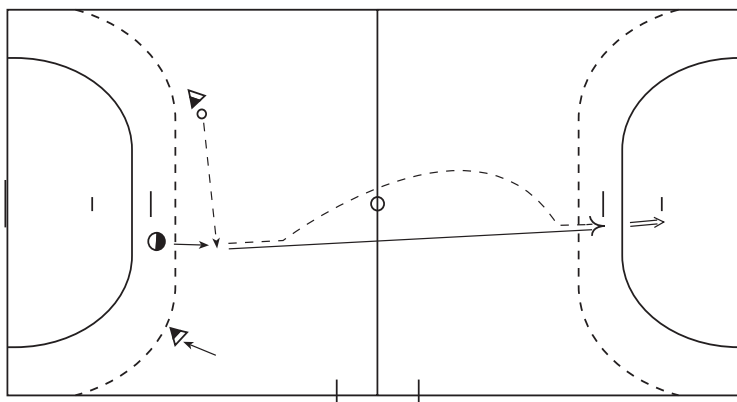
از مزایای مهم این روش این است که اولاً بازیکن ضدحمله برای دریافت توپ در وضعیت مناسب‌تری قرار می‌گیرد. ثانیاً پاس به او توسط پاس دهنده میانی کوتاه‌تر است. البته هر دوی این عوامل، اطمینان و احتمال توفیق ضدحمله را افزایش می‌دهد (شکل ۱۱-۵).



شکل ۱۱-۵- ضدحمله توسط پاس غیرمستقیم

ج) پاس بلند توسط بازیکن ضدحمله: در صورتی انجام می‌شود که برای مثال، نفر جلو یا بازیکن نیم قوس دفاع، موفق به راه‌زنی توپ می‌شود و چون فرد دیگری از تیم در وضعیت بهتر قرار ندارد، با توجه به فاصله زیاد تا دروازه حریف، یک پاس بلند برای خودش به جلو می‌اندازد. سپس، با سرعت خود را به توپ می‌رساند و در ضمن دویدن، آن را دریافت و شوت می‌کند. نکته مهم در شدت و ارتفاع پاس است. در صورتی که پاس خیلی کوتاه باشد، جلوی سرعت ضدحمله را می‌گیرد و در صورتی که توپ خیلی بلند فرستاده شود، ممکن است دروازه‌بان تیم مخالف بتواند با خروج از محوطه خود آن را بگیرد. ارتفاع توپ و سرعت دویدن ضدحمله نیز از عوامل دیگری است که باید در تمرینات قبلی به خوبی هماهنگ شده باشد.

از دیگر نکات مهم در این نوع ضدحمله توجه به مقررات حمل توپ (قانون هفتم از مقررات بازی در فصل دوم) برای جلوگیری از خطاست (شکل ۱۱-۶).

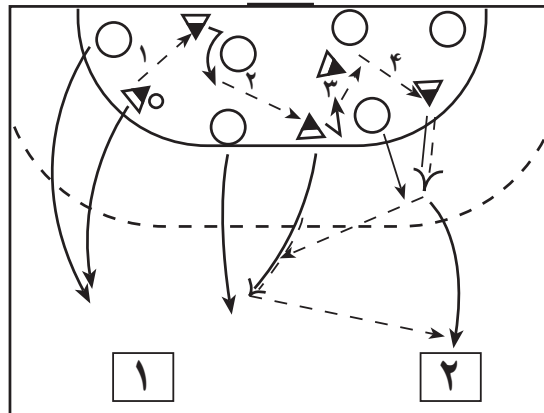


شکل ۱۱-۶- ضدحمله با پاس بلند به خود

نکته آخر اینکه هرچند ضدحمله یک نفره حرکتی است که توسط یک بازیکن صورت می‌گیرد، ولی این فرد باید در هر لحظه زمینه را برای همکاری و دخالت سایر یاران خود فراهم آورد.

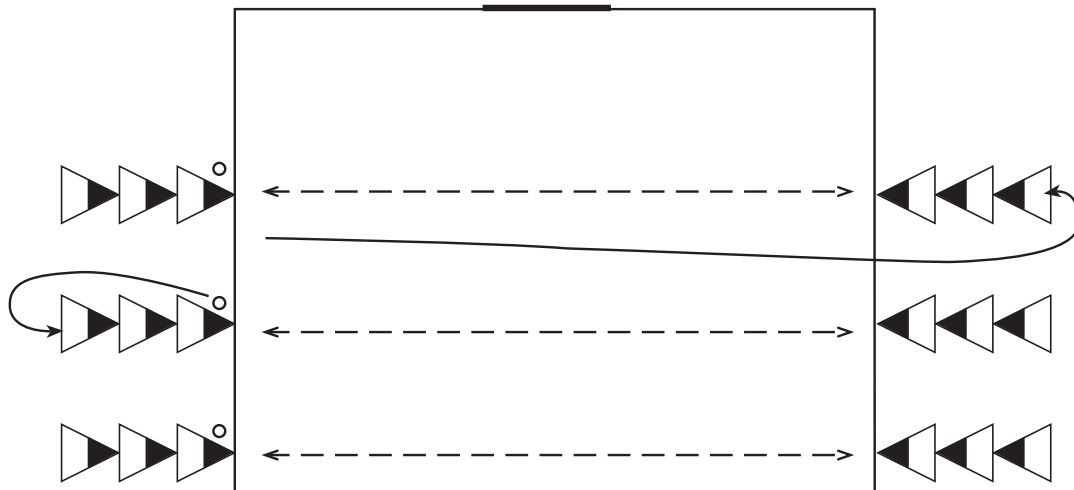
## تمرینات برای ضدحمله یک نفره

۱- پاس کاری و ضد حمله : دو تیم در محوطه شش متر پاس کاری می کنند (تیم مثلث ها در برابر تیم دایره ها) تیم دارنده توپ پس از رد و بدل کردن یک تعداد معین پاس (مثلاً ۴، ۶ یا ۸ مرتبه) به سرعت توپ را به کمک یکدیگر به طرف دو تشک ژیمناستیک  $2 \times 1$  متر، که حدود خط میانی زمین گذارده شده است، هدایت می کنند و با گذاردن آن به سبک ضد حمله توسط یک یار روی یکی از تشک ها یک امتیاز به دست می آورند. تیم مقابل، مانند شرایط واقعی بازی هندبال، سعی می کند توپ را از تیم بگیرد. در هر حال، تیمی برای گرفتن امتیاز به طرف تشک ها خواهد رفت که برای انجام تعداد پاس های تعیین شده موفق باشد (شکل ۷-۱۱).



شکل ۷-۱۱- حرکت تیم مثلث ها برای گذاردن توپ روی یکی از تشک ها و دفاع تیم دایره ها

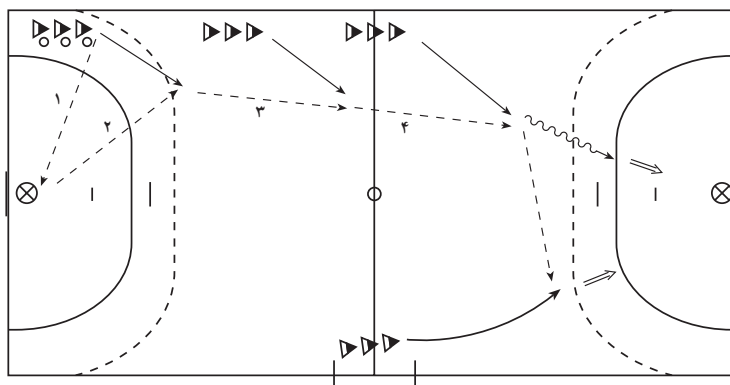
۲- تمرین پاس های بلند و دریافت، در عرض یا طول زمین در گروه های دو نفره، هر کدام با یک توپ : این تمرین، ابتدا به طور ثابت و سپس با افزایش یار در گروه ها با تعویض جا انجام خواهد شد. به این ترتیب که هر نفر به انتهای صفی که به نفر اول آن پاس داده است یا به پشت صف خود، می رود (شکل ۸-۱۱).



شکل ۸-۱۱- پاس دور و دریافت با تعویض جا یا بدون تعویض



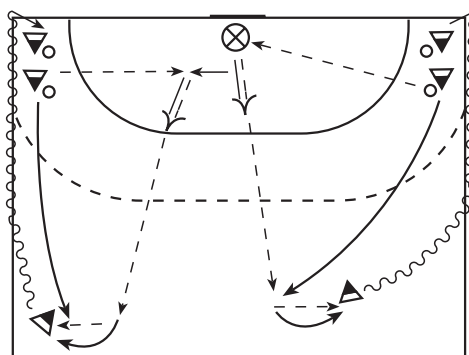
۳- ضدحمله با پاس‌های متعدد : چهار گروه بازیکن طبق شکل ۹-۱۱ در زمین مستقر می‌شوند.



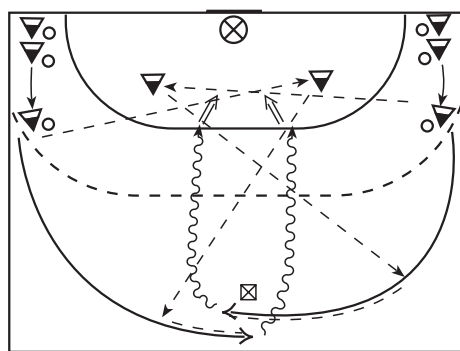
شکل ۹-۱۱- تمرین ضد حمله انفرادی توسط چهار نفر بازیکن

در این تمرین، اولین دارنده توپ از گروه «الف» به دروازه‌بان پاس می‌دهد، به سمت جلو و مرکز زمین حرکت می‌کند و قدری جلوتر، پاس دروازه‌بان را دریافت می‌کند. سپس نفر اول از گروه‌های «ب»، «ج» و «د» به ترتیب، زمان حرکت خود را تمرین می‌کند و در مرحله نهایی، توپ توسط «ج» یا «د» به دروازه شوت خواهد شد.

۴- ضدحمله و دریبل : بازیکنان مانند شکل ۱۱-۱۰ در زمین مستقر می‌شوند.



شکل ۱۱-۱۰- تمرین ضدحمله و دریبل در دو گروه بازیکن



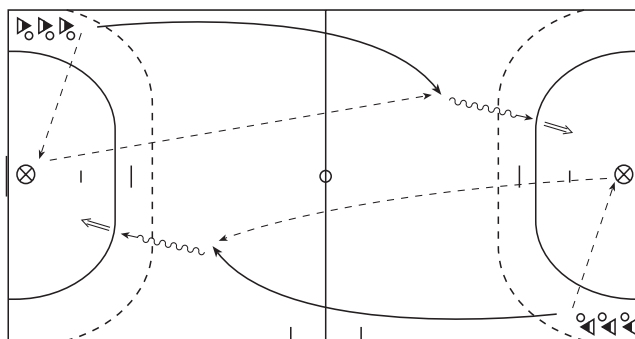
شکل ۱۱-۱۱- ضدحمله، دریبل و شوت

در این تمرین، گوش سمت راست پس از انجام ضدحمله توپ را به بازیکن «الف» پاس می‌دهد و او را جایگزین می‌کند. بازیکن «الف» تمرین دریبل سریع را انجام می‌دهد و به انتهای صف خود می‌رود. همین عمل در سمت دیگر زمین تکرار می‌شود.

۵- ضدحمله، دریبل و شوت : دو گروه «الف» و «ب» در دو طرف دروازه، رو به سمت خط میانی مستقر می‌شوند و مانند شکل ۱۱-۱۱ تمرین انجام می‌شود.

در این تمرین، اولین نفر صف «الف» توپ خود را به پاسور «الف» پاس می‌دهد و خود حرکت ضدحمله را به طرف پرچم وسط زمین انجام می‌دهد، توپ را از پاسور «الف» دریافت می‌کند، با سه گام و دریبل دور پرچم به طرف دروازه می‌چرخد و خود را برای شوت به دروازه به نزدیک خط شش متر می‌رساند. همین عمل توسط بازیکنان صف «ب» تکرار خواهد شد.

۶- پاس دور و شوت: بازیکنانی مانند شکل ۱۱-۱۲ در زمین مستقر می‌شوند و تمرین را انجام می‌دهند.



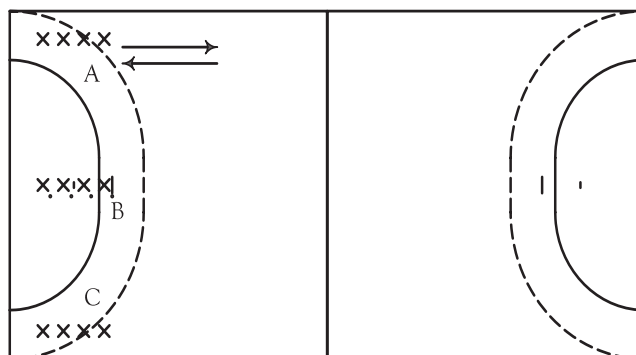
شکل ۱۱-۱۲ پاس دور و شوت از دو طرف زمین

در این تمرین، هر نفر پس از انجام شوت در انتهای صف مقابل قرار می‌گیرد تا به نوبه خود مجدداً تمرین را انجام دهد.

آخرین نکته اینکه ضدحمله، معمولاً توسط بازیکنانی که در قسمت حساس حمله تیم مهاجم قرار ندارند، انجام می‌شود. برای مثال، اگر حمله در جناح راست در جریان باشد، افراد سمت چپ شروع کننده ضدحمله خواهند بود. دیگر اینکه ضدحمله‌های بیش از یک نفر، همان اصول کلی ضدحمله یک نفره را تبعیت می‌کنند. در واقع، شرکت کنندگان دیگر برای رساندن توپ به فرد در حال ضدحمله نقش کمکی دارند.

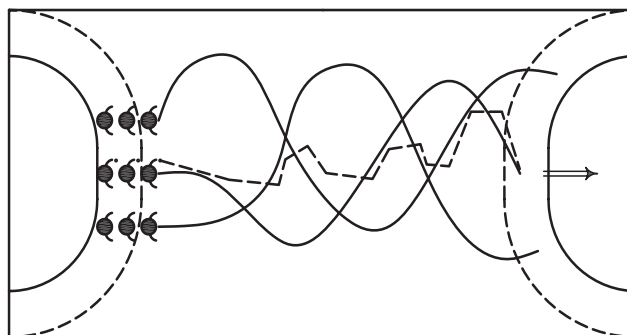
## پیش بردن توپ و شوت به دروازه تمرین‌ها

۱- افراد مطابق شکل ۱۱-۱۳ در سه صف یک نفره مستقر می‌شوند. با علامت مربی یا معلم، نفرات اول صف‌ها ضمن شروع به دویدن، پاس‌های سریعی با یکدیگر رد و بدل می‌کنند. بازیکنی که پاس دریافتی او در نزدیکی خط شش متری است، به طرف دروازه شوت می‌کند. پس از اینکه همه افراد به سمت دیگر زمین رفتند، تمرین از آن طرف تکرار می‌شود. در این تمرین پس از هر «رفت» جای صف‌ها تغییر می‌کند تا افراد در مکان‌های مختلف پاس‌کاری کرده باشند. در ابتدای این تمرین، توپ در اختیار افراد صف وسط قرار دارد.



شکل ۱۱-۱۳ تمرین پیش بردن توپ

۲- در این تمرین می‌توان از افراد خواست تا مانند شکل ۱۱-۱۴، پس از دادن پاس از پشت دریافت کننده بگذرند و بازیکنی که توپ را دریافت کرده است به طرف وسط حرکت می‌کند و نفر دیگر پاس می‌دهد، این حرکت تکرار می‌شود. در این صورت، روی یک حرکت به شکل علامت بی‌نهایت ( $\infty$ ) موضع افراد پی‌درپی عوض خواهد شد. در این تمرین نیز توپ دست افرادی است که در صف وسط قرار دارند.



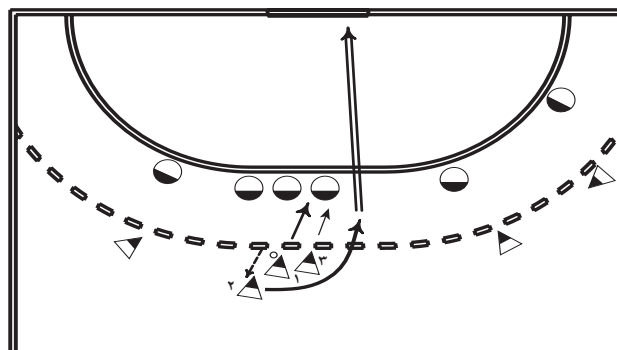
شکل ۱۴-۱۱- تمرین پیش بردن توپ به صورت ضربدری

نکته بسیار مهم در این تمرین آن است که توپ با کمترین پاسکاری و با سریع‌ترین وضع ممکن به موضع شوت برسد. بنابراین، بازیکنان باید به پیش بردن سریع توپ فکر کنند و به حرکت‌های جانبی خود توجهی نداشته باشند.

#### چند نقشه برای حمله روی پرتاب‌های آزاد ۹ متر

معمولاً در پرتاب‌های آزاد از ۹ متر، به‌ویژه اگر پرتاب از زاویه خوبی انجام شود، دو نفر از یاران پرتاب کننده، یکی در سمت راست (راست دست) و دیگری در سمت چپ (معمولاً چپ دست) اندکی عقب‌تر مستقر می‌شوند و دیگر بازیکنان باید در یک سطح وسیع پراکنده شوند تا دفاع نتواند نیروی خود را در اطراف پرتاب آزاد متمرکز کند. در صورتی که زاویه پرتاب بسته باشد تنها یک یار کمکی در فضای بازتر و در کنار پرتاب کننده قرار می‌گیرد. وظیفه این یاران کمکی، نخست ایجاد سهولت برای شوت از دست دوم و دیگری جلب نظر دفاع به یک نقطه معین برای عمل از یک نقطه معین دیگر است. نمونه‌هایی از نقشه‌های مربوط به شوت از پرتاب آزاد ۹ متر به این ترتیب است:

۱- براساس شکل ۱۱-۱۵، پرتاب کننده (شماره ۱) توپ را به یار سمت چپ - که اندکی عقب‌تر است (شماره ۲) - پاس می‌دهد و به اتفاق یار کمکی سمت راست (شماره ۳)، هر دو به طرف راست یورش می‌برند. بازیکن دارنده توپ، که یک شوت‌زن از راه دور است با استفاده از دیوار دفاعی، که این دو بازیکن برایش به وجود آورده‌اند، با یک شوت پرشی توپ را به دروازه شوت می‌کند (شکل ۱۱-۱۵).

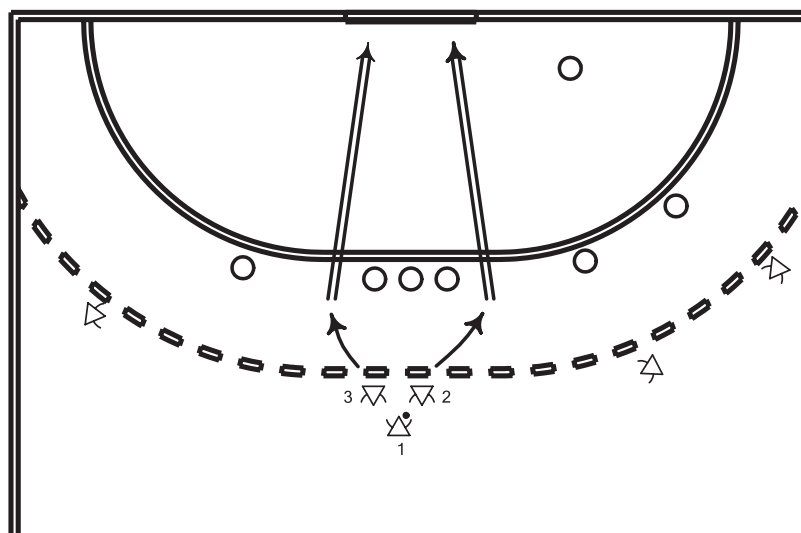


شکل ۱۵-۱۱- نقشه شوت از پرتاب ۹ متر

۲- بازیکنان مانند شکل ۱۱-۱۶ مستقر می‌شوند. در این حالت، توپ در اختیار مهاجم شماره ۱ است. با شنیدن صدای سوت، مربی توپ را به بازیکن شماره ۲ یا بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و سرانجام، توپ به یکی از این دو حالت به دروازه شوت می‌شود.

الف) در صورتی که دیوار دفاعی برای مقابله با مهاجم شماره ۲ و مهاجم شماره ۳ از هم باز شود شماره ۱ به جای پاس دادن، خود به دروازه شوت می‌کند.

ب) چنانچه در حرکت مهاجم شماره ۲ و مهاجم شماره ۳ دیوار دفاعی در جای خود ثابت بماند، در آن صورت مهاجم شماره ۱ توپ را به یکی دیگر از مهاجمان پاس می‌دهد تا با هماهنگی که با یکدیگر دارند، موفق شوند به دروازه شوت کنند. نکته مهم در این نقشه سرعت عمل فوق‌العاده این سه بازیکن مهاجم است.



شکل ۱۱-۱۶- نقشه شوت از پرتاب نه متر

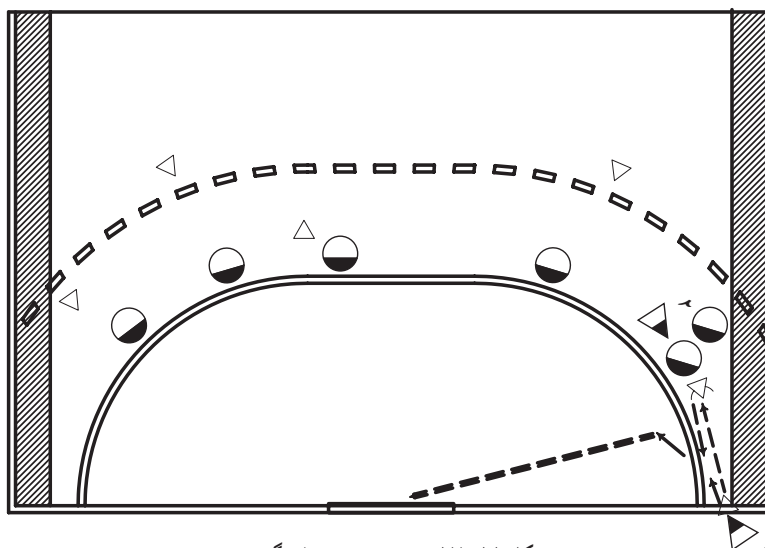
در این نقشه تهاجمی بازیکن شماره ۲، راست دست و بازیکن شماره ۳، چپ دست یا متخصص شوت از پشت است (به شوت کور توجه شود).

### نقشه نمونه برای حمله از گوش‌ها (کرنر)

پرتاب گوش یک پرتاب آزاد است که می‌تواند به طور مستقیم به گل ختم شود (مانند پرتاب آزاد از نه متر)، اما نحوه پرتاب و محل آن - که زاویه خط‌های عرضی و طولی زمین است و همچنین حالت پرتاب کننده، که نمی‌تواند تا پایان پرتاب، تماس یک پا را در این زاویه با زمین قطع کند، گل کردن پرتاب گوش را بسیار مشکل می‌کند. به همین دلیل، ضمن اینکه هر تیم یک یا دو نفر را برای شوت مستقیم از گوش تربیت می‌کند، نقشه‌هایی را پی می‌ریزد تا بتواند توپ را در این پرتاب آزاد به ثمر برساند. نمونه‌ای از نقشه حمله از پرتاب‌های گوش در شکل ۱۱-۱۷ نشان داده شده است.

پرتاب کننده شماره ۱ تیم مهاجم، توپ را به یار شماره ۲ خودی پاس می‌دهد و او ضمن سد کردن دفاع مستقیم خود که مجبور به رعایت مقررات ۳ متر در پرتاب‌های آزاد است - توپ را به یار شماره ۱ تیم خود برمی‌گرداند تا او با دورخیز سه قدم و شیرجه به داخل خط شش متر به دروازه شوت کند. در این تمرین سرعت عمل مهاجم شماره ۲ برای جای‌گیری و کمک به پرتاب کننده از اهمیت

بسیاری برخوردار است.



شکل ۱۱-۱۷ نقشه شوت پرتاب گوش

## ✓ واژه‌نامه

**تاکتیک گروهی در حمله:** اجرای نقشه‌های تهاجمی در زمان و مکان مناسب است.

**تاکتیک گروهی در دفاع:** اجرای نقشه‌های دفاعی در زمان و مکان مناسب است.

**آماده‌سازی و ایجاد فضا:** تلاش بازیکنان مهاجم برای ایجاد فرصت حرکت به یکدیگر هم تیمی‌های خود می‌باشد.

**ضدحمله:** نوعی حمله تهاجمی غافلگیرانه است که توسط یک یا چند بازیکن که توپ را به چنگ می‌آورند به صورت‌های مختلف انجام می‌شود.

**ضدحمله یک نفره:** هنگامی است که فقط یک نفر از بازیکنان برای ضدحمله حرکت می‌کند (معمولاً گوش‌های دفاع) و با دریافت یک پاس بلند از دروازه‌بان خودی به دروازه تیم مقابل شوت می‌کند.

**نقشه برای پرتاب آزاد:** نقشه‌های مختلفی است که تیم برای به ثمر رساندن پرتاب آزاد از ۹ متر اجرا می‌کند.

**نقشه برای پرتاب از گوش‌ها:** نقشه‌های مختلفی است که تیم برای به ثمر رساندن پرتاب‌های از گوش‌ها، که اصطلاحاً «کرنر» نام دارند، به اجرا می‌گذارد.

به سوالات زیر پاسخ دهید و بر حسب مورد، موارد فنی را به طور عملی اجرا کنید.

۱- بازیکن خطزن چه نقشی دارد؟

۲- چگونه می‌توان بازیکن خطزن را بخشی از یک حرکت گروهی دانست؟

۳- ضدحمله از چه لحظه‌ای شروع می‌شود؟

۴- انواع ضدحمله کدام‌اند؟

۵- دو تمرین برای ضدحمله را شرح دهید و اجرا کنید.

۶- منظور از پیش بردن توپ برای شوت به دروازه چیست؟

۷- تمرین پیش بردن ضربدری توپ بین سه بازیکن را به طور عملی نشان دهید.

۸- یک نقشه برای شوت از پرتاب نه متر را شرح دهید.

۹- یک نقشه برای شوت از گوش را نشان دهید.

# ۱۲

## فصل

### دروازه بان

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- کار و نقش دروازه بان را تعریف کند.
- ۲- وضعیت پایه دروازه بان را درون دروازه شرح و به طور عملی نشان دهد.
- ۳- حرکات پایه دروازه بان را در عرض، در عمق و در ارتفاع شرح دهد.
- ۴- کاربرد هر کدام از حرکات پایه را تعریف کند.
- ۵- انواع توپ گیری دروازه بان را روی شوت های از راه دور شرح دهد و نکات مهم فنی آن را بیان کند.
- ۶- انواع توپ گیری دروازه بان را روی شوت های از مناطق کناری زمین تعریف کند و کاربرد هر کدام را شرح دهد.
- ۷- تکنیک دروازه بان را در گرفتن شوت های پناهی شرح دهد.
- ۸- سایر انواع تکنیک هایی را که دروازه بان برای گرفتن توپ به کار می برد، بیان کند.
- ۹- ویژگی های یک دروازه بان را از نظر بدن شناسی و آمادگی های عمومی بدنی تشخیص دهد.

دروازه‌بان یکی از افراد بسیار مؤثر در موفقیت یک تیم هندبال است، زیرا همین بازیکن است که باید با شجاعت و جسارت هرچه تمام‌تر صورت، انگشتان و بدن خود را برای حفاظت از دروازه، در مقابل شوت‌های سنگین مهاجمان، از یک فاصله نزدیک، قرار دهد. بعضی از ویژگی‌های قابل توجه برای انتخاب دروازه‌بان عبارتند از:

- ۱- آشنایی کامل به مقررات بازی
- ۲- توانایی بازی به عنوان یک بازیکن داخل زمین
- ۳- زاویه دید وسیع
- ۴- شجاعت و جسارت
- ۵- سرعت عمل و چابکی در جابه‌جایی و حرکت دست و پا
- ۶- استقامت عضلانی و تنفسی
- ۷- انعطاف‌پذیری، به‌ویژه در قسمت پایین بدن
- ۸- قد و قامت بلند و بدن ورزیده برای پوشش بهتر دروازه
- ۹- توانایی هدایت و راهنمایی تیم به عنوان یک ناظر متخصص
- ۱۰- قدرت تشخیص موقعیت‌های حساس بازی برای عمل به‌ویژه در ضدحمله‌ها
- ۱۱- آشنایی و مهارت کامل به تکنیک‌ها و تاکتیک‌های دروازه‌بانی
- ۱۲- تجربه کافی در دروازه‌بانی.

### وضعیت دفاعی پایه دروازه‌بان

از شرایط اصلی وضعیت دفاعی پایه دروازه‌بان این است که بتواند بالاتنه و دست و پا را با دقت و سرعت در هر لحظه و در هر جهت به حرکت درآورد. این وضعیت را می‌توان در قسمت‌های مختلف بدن دروازه‌بان به شرح زیر تعریف کرد:

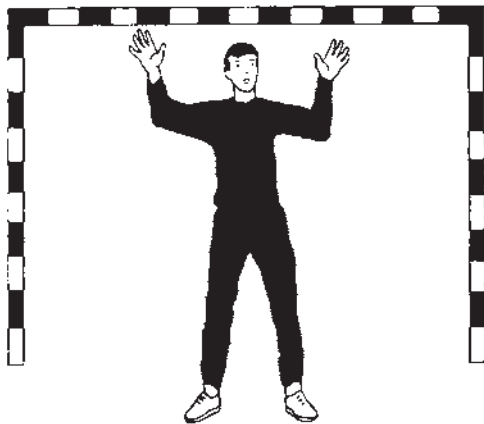
۱- پاها: پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، پنجه پاها کمی به طرف بیرون متمایل است و زانوها و مچ‌های پا قدری خمیده‌اند و بالاخره، وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های خارجی پاها تقسیم شده‌اند.

۲- بالاتنه: بالاتنه راست یا کمی به طرف جلو خمیده است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف متمرکز است.

۳- سر: سر، راست است و دید جانبی مسیر توپ را با دقت دنبال می‌کند.

۴- بازوها: بازوها در امتداد شانه و از آرنج خمیده‌اند. دست‌ها بالاتر از شانه‌ها و زاویه بین ساعد و بازو تقریباً قائمه است. کف دست‌ها رو به طرف توپ قرار دارند.

در وضعیت پایه، دروازه‌بان محکم روی هر دو پا تعادل دارد تا بتواند به راحتی و سرعت به هر سمت حرکت کند. ضمناً در جریان توپ از تمرکز فکری بالایی برخوردار است. (شکل ۱۲-۱).



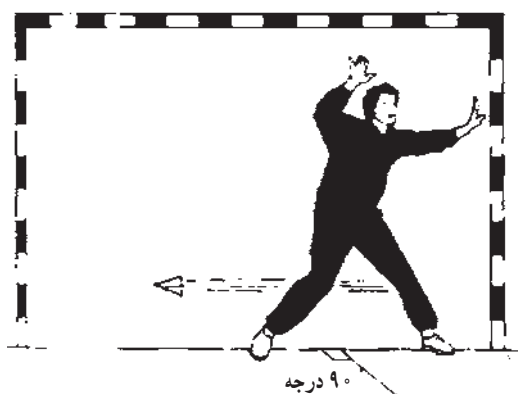
شکل ۱۲-۱- حالت پایه دروازه‌بان



## حرکت‌های پایه دروازه‌بان

حرکت‌های پایه دروازه‌بان، دنباله همان وضعیت پایه این بازیکن است و به نحوی انجام می‌شود که بتواند در مناسب‌ترین نقطه دروازه با توپ روبه‌رو شود. در حقیقت، حرکت پایه دروازه‌بان یک وضعیت گذرا از وضعیت پایه این بازیکن است که به نسبت محل، جهت و سرعت توپ شکل می‌گیرد. توصیه می‌شود که دروازه‌بان حالت پایه دفاعی را در نزدیک خط دروازه و در رابطه با جهت و مسیر حمله به خود بگیرد. تمرکز اصلی او روی توپ باشد و به نسبت محل آن تغییر مکان پیدا کند. جابه‌جایی بدون وقفه بازیکنان حمله و ابعاد مشخص دروازه باعث می‌شود که دروازه‌بان جاگیری خود را در سه بعد تنظیم کند.

۱- بُعد عرضی: در بعد عرضی، دروازه‌بان به کمک پای پروانه جانی جابه‌جا می‌شود. جهت این جابه‌جایی را پاس‌های مهاجمان تعیین می‌کند. جابه‌جایی در عرض با پای نزدیک به جهت حرکت آغاز می‌شود و پا در نزدیک زمین به آن سمت سُر می‌خورد. محل جاگیری دروازه‌بان در مرکز زاویه شوت است و خط فرضی که زاویه را به دو نیم تقسیم می‌کند باید از بین دو پای او عبور کند. در این حالت خط مستقیم شانه‌های دروازه‌بان با مسیر شوت، زاویه قائمه تشکیل می‌دهد (شکل ۱۲-۲).



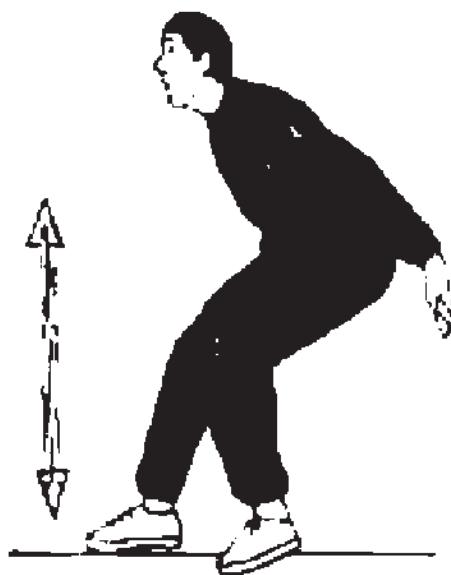
شکل ۱۲-۲- نحوه استقرار دروازه‌بان روی خطی که زاویه شوت را دو نیمه می‌کند.

۲- بُعد عمقی: برای حرکت در عمق، دروازه‌بان با گام‌های کوچک و سطحی به فاصله نیم تا یک متر به طرف دروازه عقب و جلو می‌رود. این مقدار فاصله به بلندی قد دروازه‌بان بستگی دارد و در هر حال هدف، پوشش دادن حداکثر به زاویه شوت است (شکل ۱۲-۳).



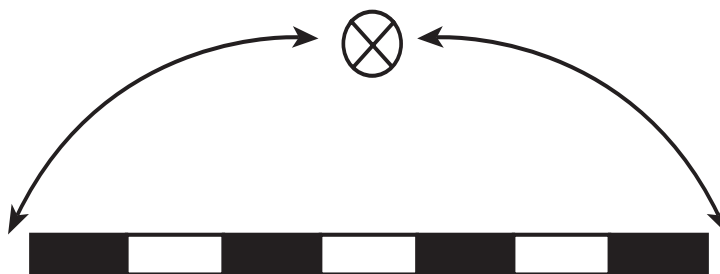
شکل ۱۲-۳- نحوه حرکت عمقی دروازه‌بان

۳- بُعد ارتفاع: برای تنظیم ارتفاع، به نسبت تویی که به طرف دروازه می‌آید، دروازه‌بان زانوها را خم می‌کند (شکل ۱۲-۴).



شکل ۱۲-۴- نحوه حرکت دروازه‌بان در ارتفاع

با توجه به توضیحاتی که درباره حرکت پایه دروازه‌بان گذشت، مشاهده می‌شود که حرکت این بازیکن در جلوی دروازه به صورت ترکیبی از سه بُعد عرض، عمق و ارتفاع شکل بیضی را به خود می‌گیرد، که از طول به وسیله خط دروازه به دو نیمه تقسیم شده است. در چنین محدوده‌ای است که دروازه‌بان تکنیک‌های خود را به کار می‌برد (شکل ۱۲-۵).



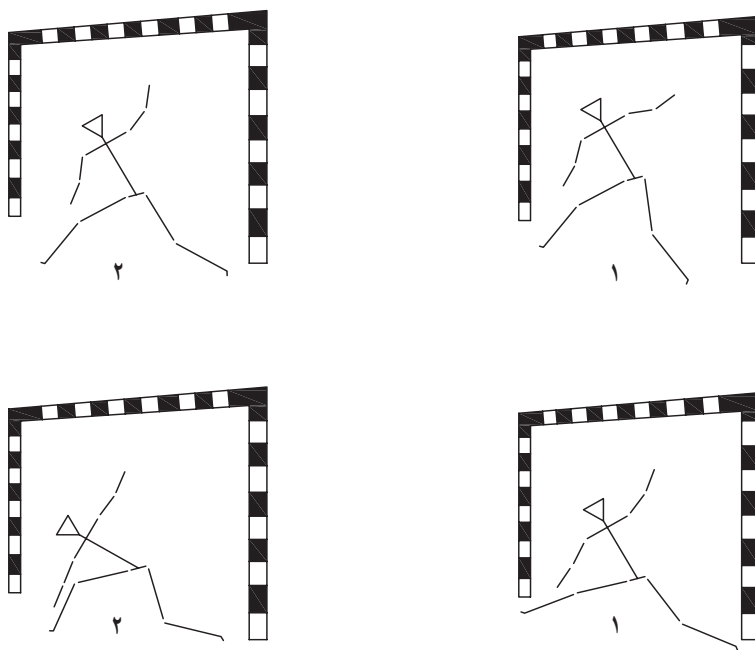
شکل ۱۲-۵- حرکت دروازه‌بان روی نیمه یک شکل بیضی

حرکت پایه دروازه‌بان تا حدود زیادی میزان موفقیت دفاعی او را تعیین می‌کند. در واقع، جاگیری خوب این بازیکن باعث می‌شود که بتواند جلوی شوت‌ها را با بدن یا با دست‌ها و پاها نزدیک به بدن بگیرد (هر چه دست‌ها و پاها از محور اصلی بدن دورتر باشند، زاویه شوت برای مهاجم بازتر خواهد شد).

## شوت‌گیری دروازه‌بان

انواع روش‌های مهار کردن شوت به زوایای مختلف دروازه عبارت‌اند از:

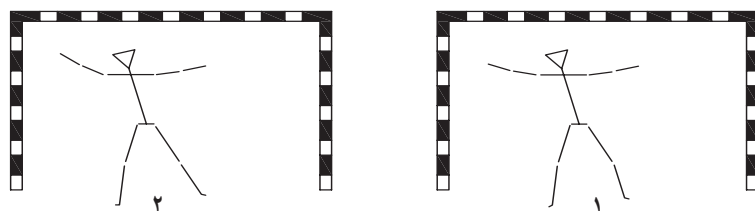
۱- شوت به زاویه پایین سمت راست دروازه (شکل ۱۲-۶).



شکل ۱۲-۶- مهار شوت به زاویه پایین راست دروازه

۲- دروازه بان، شوت به زاویه پایین چپ دروازه را با استفاده از همین تکنیک در جهت معکوس مهار می کند. استفاده از (فقط) پای سمت توپ هم مقدور است، ولی کمک دست پوشش بیشتری می دهد. اگر دست هماهنگی با پا حرکت کند غیر از پوشش بیشتر از کمانه کردن توپ به سمت دروازه جلوگیری می کند.

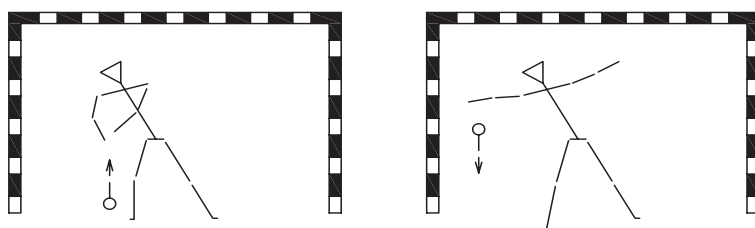
۳- شوت به زاویه راست بالای دروازه (شکل ۱۲-۷).



شکل ۱۲-۷- مهار شوت به سمت زاویه راست بالای دروازه

چنانچه شوت به زاویه مخالف باشد حرکت در جهت عکس اجرا خواهد شد. هرگاه چابکی دروازه بان کافی باشد می تواند این شوت ها را نیز با استفاده از هر دو دست، که پوشش بیشتری می دهند، مهار کند.

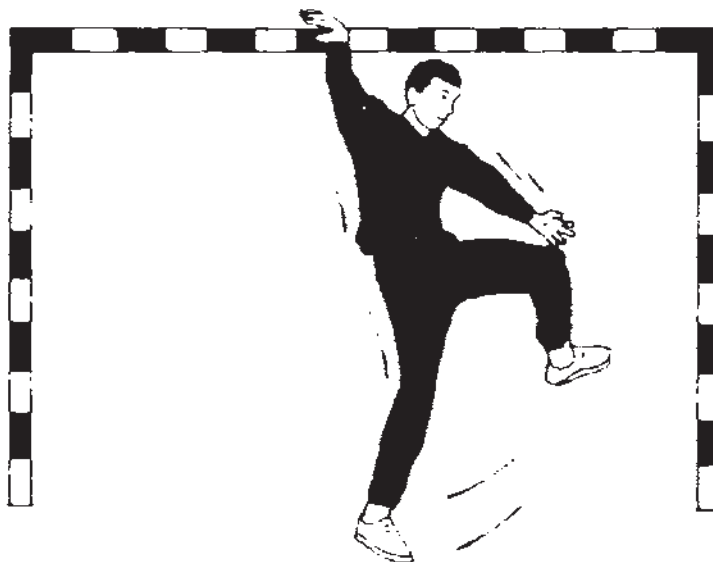
۴- شوت های در ارتفاع کمر (شکل ۱۲-۸).



شکل ۱۲-۸- مهار شوت های در حدود کمر

توصیه می‌شود این شوت‌ها با یک یا دو دست دروازه‌بان به سمت زمین هدایت شوند تا وی بتواند آنها را در برگشت از زمین بگیرد و برای ضدحمله استفاده کند.

قابل توجه است که به نسبت دوری توپ از بدن، در ناحیه کمر، اغلب دیده می‌شود دروازه‌بانان با دست و زانو (شکل ۹-۱۲) یا با دست و پای طرف توپ (شوت‌های دور از بدن) آن را مهار می‌کنند (شکل ۱۰-۱۲).



شکل ۹-۱۲- مرحله مقدماتی گرفتن شوت‌های در ارتفاع متوسط

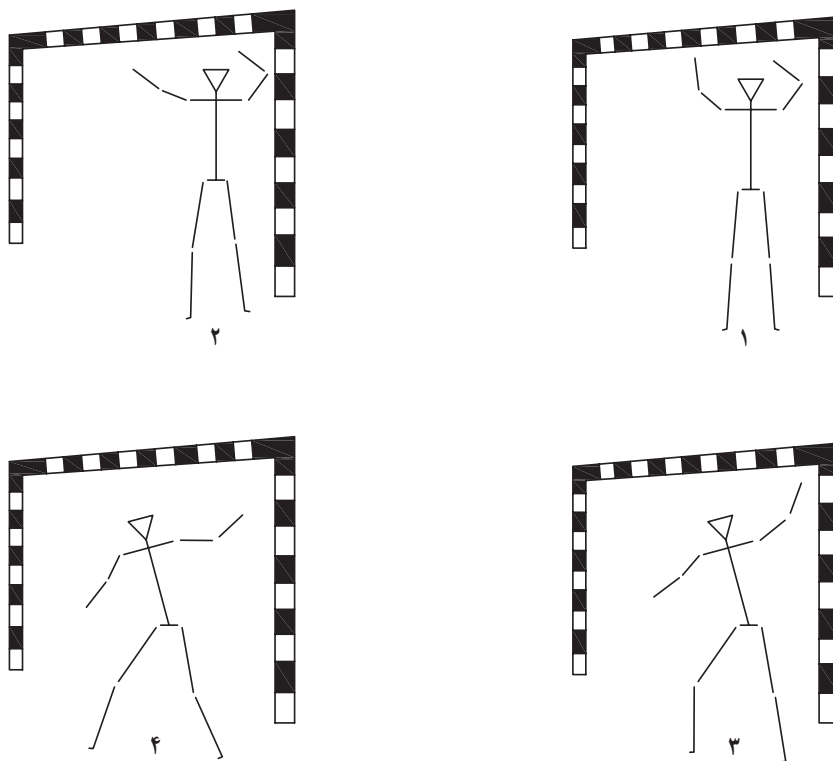
به گونه‌ای که در شکل ۹-۱۲ دیده می‌شود شوت می‌تواند به اندازه طول زانو از بدن دور باشد. به این ترتیب، زانو به کمک دست، جلوی توپ را می‌گیرد.

به گونه‌ای که در شکل ۱۰-۱۲ دیده می‌شود شوت به اندازه طول پا از بدن دور است، که مجدداً دست و پا مقابل آن قرار می‌گیرند.



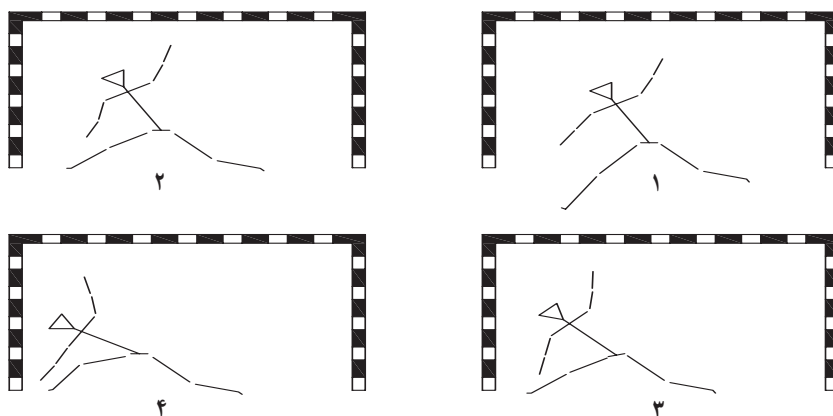
شکل ۱۰-۱۲- مرحله نهایی گرفتن شوت‌های در ارتفاع متوسط

۵. مهار شوت‌هایی که از منتهی‌الیه گوش‌های زمین زده می‌شوند. شکل ۱۱-۱۲ حالت پایه استقرار دروازه‌بان را برای زاویه‌های نزدیک و دور دروازه نشان می‌دهد.



شکل ۱۱-۱۲- حالت پایه استقرار برای شوت‌های از گوش

قابل توجه است که نحوه استقرار برای شوت‌های از گوش چپ (دست چپ دروازه‌بان) مانند شکل ۱۲-۱۲ است، ولی برای شوت‌های از گوش طرف دیگر، استقرار دروازه‌بان معکوس خواهد شد. از این حالت پایه، چنانچه شوت به زاویه مخالف بالا باشد، دست طرف توپ دروازه‌بان به سرعت به آن گوش حرکت می‌کند، ولی اگر شوت به سمت زاویه پایین مخالف زده شود پا و دست طرف توپ دروازه‌بان، مانند شکل ۱۲-۱۲ عمل خواهند کرد.



شکل ۱۲-۱۲- مهار توپ به زاویه پایین مخالف

ضمناً، در قسمت ۱ از شکل ۱۱-۱۲ دیده می‌شود که برای شوت از گوش چپ زمین به نسبت دید دروازه‌بان، دست چپ و پای چپ دروازه‌بان (در حالت استقرار پایه) زاویه‌های نزدیک بالا و پایین دروازه را، که از نقاط خطر جدی هستند، پوشش داده‌اند.

## تمرینات دروازه‌بانی

- ۱- تمرین روی وضعیت و حرکات پایه افراد مهاجم روی خط پرتاب آزاد پاس کاری می‌کنند و دروازه‌بان باید به نسبت حرکت توپ جابه‌جا شود و همیشه خود را روی منصف‌الزاویه فرضی زاویه شوت قرار دهد (آن را تشخیص دهد).
- ۲- دروازه‌بان در وضعیت پایه در فاصله سه تا چهار متری دیوار می‌ایستد یا تمرینی او که بین دو تا سه متر پشت او ایستاده است توپ را به نقاط مختلف دیوار می‌زند. دروازه‌بان باید بتواند این توپ‌ها را بگیرد.
- ۳- دو نفر دروازه‌بان در فاصله طول دست از یکدیگر می‌ایستند یکی از آنها انواع تکنیک‌های مربوط به گرفتن شوت‌های دور را نشان می‌دهد و نفر دوم باید حرکات او را بدون وقفه و اشتباه تقلید کند.
- ۴- دروازه‌بان روی خط دروازه و یک یا تمرینی در فاصله دو تا سه متری در مقابل او قرار می‌گیرد. یا تمرینی که توپ را در اختیار دارد در مقابل دروازه با قدم‌های پروانه جانی رفت و آمد می‌کند و در ضمن توپ را به فاصله نزدیک به طرف دروازه‌بان که مانند او حرکت می‌کند پرتاب کند.
- ۵- یک یا تمرینی در فاصله نزدیک در مقابل دروازه‌بان که در مرکز دروازه ایستاده و دست‌هایش را در پشت قلاب کرده است، قرار می‌گیرد. این یا به طور مداوم توپ را به طرف راست و چپ دروازه از فاصله کمر رها می‌کند. دروازه‌بان قبل از اینکه توپ به زمین برسد دست‌ها را باز کرده و آن را با یک دست می‌گیرد و بلافاصله عودت می‌دهد.
- ۶- لی کردن روی پاها به طور یک در میان. در هر چند مرتبه لی زدن یک بار دروازه‌بان زانو را بالا می‌آورد و آرنج همان سمت را پایین می‌آورد تا این دو یکدیگر را لمس کنند.
- ۷- در حالت دفاعی پایه دروازه‌بان روی پاها به طور یک در میان لی لی می‌کند و در هر دفعه، با کشیدن و راست کردن آرنج به سمت پایین و زانو به سمت بالا، دست و پا را به طور همزمان به یکدیگر می‌رساند.
- ۸- دروازه‌بان به نحوی از تیر افقی دروازه آویزان می‌شود که پاهایش به زمین نرسد. در این وضعیت شوت‌های پایین را فقط با پا می‌گیرد.
- ۹- چند بازیکن در محوطه دروازه با پا توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و هر چند وقت یک بار به زاویه پایین شوت می‌کنند. دروازه‌بان باید مرتباً با تغییر محل توپ جابه‌جا شود و با استفاده از پاها جلوی شوت‌ها را بگیرد.
- ۱۰- تمرین جاگیری دروازه‌بان در کنار تیرهای عمودی: بازیکنان مهاجم پخش، بغل و گوش روی خط نه متر در یک طرف زمین پاس کاری می‌کنند و دروازه‌بان به نسبت حمل توپ جابه‌جا می‌شود و به ویژه با رسیدن توپ به گوش حمله، در کنار تیر نزدیک دروازه مستقر می‌شود. نحوه استقرار در کنار تیر عمودی نزدیک به توپ از طرف مربی و دروازه‌بان کنترل می‌شود و اشکالات رفع می‌گردد تا این جاگیری به تدریج شکل خودبه‌خودی پیدا کند.

## تمرینات مربوط به شوت‌های پنالتی

- ۱- در حین انجام یک بازی تمرینی، مربی دو تا سه مرتبه بازی را قطع می‌کند و هر بازیکن یک تا دو پرتاب پنالتی انجام می‌دهد.
- ۲- مسابقه شوت پنالتی بین دروازه‌بانان و بازیکنان زمین. هدف مسابقه یا این است که هر بازیکن به یک تعداد معین گل دست پیدا کند یا اینکه هر بازیکن که نتواند پنالتی را گل کند از مسابقه حذف شود.

۳- دروازه‌بان جلوی ورود یک شوت پنالتی به دروازه را با موفقیت سد می‌کند، سپس، روی این توپ که برگشت داده شده است، یک مهاجم دیگر، تکنیک شوت از فاصله نزدیک را اجرا می‌کند و دروازه‌بان مجدداً آن را می‌گیرد.

## ✓ واژه‌نامه

**دروازه‌بان:** یکی از اعضای تیم است که درون دروازه جای دارد و وظیفه اصلی او جلوگیری از ورود توپ به دروازه است. این بازیکن اگر بدون توپ از محوطه ۶ متری دروازه خارج شود برابر مقررات بازیکنان زمین می‌تواند بازی کند.

**زاویه‌های دروازه:** چهار زاویه بالا و پایین در راست و چپ دروازه هستند که نقاط ضعف دروازه‌بان به حساب می‌آیند.

**حالت پایه دروازه‌بان:** این حالت به نسبت اینکه توپ از کدام سمت در حال شوت شدن است به محل و نحوه استقرار دروازه‌بان گفته می‌شود.

**ویژگی‌های دروازه‌بان:** عبارتند از استعدادها، وضعیت بدنی و آمادگی روانی که یک دروازه‌بان باید دارا باشد.

**تیر افقی:** منظور تیر افقی بالای دروازه است.

**تیرک یا تیرهای عمودی:** منظور دو پایه عمودی در طرف راست و چپ دروازه هستند که در بالا توسط تیر افقی به یکدیگر وصل می‌شوند.



به سؤالات زیر پاسخ دهید، و موارد فنی آنها را نیز، بر حسب مورد، به طور عملی نشان دهید:

۱- در انتخاب دروازه‌بان باید به چه معیارهایی توجه شود؟

۲- در وضعیت دفاعی پایه دروازه‌بان چه قسمت‌هایی از بدن به طور ویژه مورد توجه است؟

۳- حرکت‌های پایه دروازه‌بان کدام‌ها هستند و در چه ابعادی انجام می‌شوند؟

۴- انواع شوت‌هایی که از راه دور زده می‌شوند کدام‌اند؟

۵- دروازه‌بان باید برای گرفتن این شوت‌های از راه دور از چه تکنیک‌های دروازه‌بانی استفاده کند؟

۶- برای شوت‌های مستقیم از راه دور دو تمرین را شرح دهید.

۷- مهم‌ترین تکنیک‌های دروازه‌بانی، برای گرفتن شوت‌هایی که از کناره‌های زمین زده می‌شود، کدام‌اند؟ آنها را شرح

دهید و عملاً نیز آنها را در داخل دروازه در شرایط غیر مسابقه نشان دهید.

۸- دو تمرین دروازه‌بانی را برای گرفتن شوت‌های از کناره‌های زمین شرح دهید.

۹- نکات مهمی را که دروازه‌بان در گرفتن شوت‌های پنالتی باید به آنها توجه کند، توضیح دهید.

۱۰- دو تمرین دروازه‌بانی را برای گرفتن شوت‌های پنالتی شرح دهید.

## ارزشیابی بازیکنان هندبال

ارزشیابی پایانی درس هندبال در دو بخش قابل انجام است. یکی از این بخش‌ها مربوط به آمادگی‌های عمومی بدنی و دیگری مهارت‌های عملی بازیکنان را مورد سنجش قرار می‌دهد. برای ارزشیابی آمادگی‌های عمومی بدنی فراگیران موردنظر در کتاب حاضر نورم‌های استاندارد قابل استفاده هستند که یک نمونه آن به شرح شکل ضمیمه ۱ است. برای تهیه کارنامه‌های انفرادی نیز از انواعی وجود دارند که نمونه‌ای از آن به شکل ضمیمه ۲ ارائه شده است. قابل توجه است که ضمیمه‌های ۱ و ۲ در ارتباط با یکدیگرند و فرم ضمیمه ۲ بر مبنای رکوردها و امتیازات ضمیمه ۱ تنظیم و برای هر فراگیر تکمیل می‌شود.

در بخش مهارت‌های هندبال به سه صورت می‌توان ارزشیابی را انجام داد که عبارتند از مهارت‌های انفرادی، مهارت‌های گروهی و مهارت‌های تیمی. از این سه صورت، ساده‌ترین ارزشیابی مربوط به مهارت‌های انفرادی و پس از آن مهارت‌های گروهی و تیمی قرار دارند.

ارزشیابی مهارت‌های هندبال، با توجه به اختلافات و ویژگی‌های فردی معمولاً توسط مربیان با تجربه به صورت قضاوتی انجام می‌شود زیرا تهیه نورم‌های استاندارد برای آنها با اشتباهات زیاد غیرقابل کنترل همراه می‌شود. در این سه نوع فلسفه ارزشیابی معیارهای زیر قابل استفاده هستند.

**الف) مهارت‌های انفرادی :** بر مبنای مطالب کتاب حاضر، مهارت‌های انفرادی زیر را می‌توان ملاک ارزشیابی قرار داد :

ارزشیابی

نوع مهارت	خیلی خوب (۵)	خوب (۳)	متوسط (۱)	جمع کل
۱- پاس (انواع به انتخاب مربی)				
۲- دریافت (انواع به انتخاب مربی)				
۳- شوت (انواع به انتخاب مربی)				
۴- سه گام و شش گام با پاس				
۵- سه گام و شش گام با شوت				
۶- گول و فرار (انواع به انتخاب مربی)				
۷- دریل (انواع به انتخاب مربی)				
جمع				



ب) مهارت‌های گروهی: بر مبنای مطالب کتاب، انواع مهارت‌های گروهی زیر را می‌توان در ارزشیابی قضاوتی در نظر گرفت:

#### ارزشیابی

نوع مهارت	خیلی خوب (۵)	خوب (۳)	متوسط (۱)	جمع کل
۱- ایفای نقش در ضد حمله (انواع به انتخاب مربی)				
۲- ایفای نقش در سدّ کردن‌ها (انواع به انتخاب مربی)				
۳- ایفای نقش در پرتاب ۹ متر (انواع به انتخاب مربی)				
جمع				

ج) مهارت‌های تیمی: بر مبنای مطالب کتاب حاضر، مهارت‌های تیمی زیر را برای هر فراگیر می‌توان مورد ارزشیابی قرار داد:

#### ارزشیابی

نوع مهارت	خیلی خوب (۵)	خوب (۳)	متوسط (۱)	جمع کل
۱- ایفای نقش در حمله صفر- شش				
۲- ایفای نقش در جاگیری و چرخش مناسب در حمله صفر- شش				
۳- ایفای نقش در دفاع شش- صفر				
۴- ایفای نقش در جاگیری و چرخش مناسب در دفاع شش- صفر				
توضیح: نوع نقشه حمله و دفاع را مربی برحسب درسی که داده است تعیین خواهد کرد.				
جمع				

#### توضیح

- ۱- ارزشیابی مهارت‌های انفرادی، گروهی، و تیمی با امتیازات ۵، ۳ و ۱ برای هر مورد مشخص خواهد شد.
- ۲- انواع منتخب برای ارزشیابی‌های آمادگی‌های عمومی بدنی و مهارت‌های هندبال می‌تواند بسیار گسترده و وقت‌گیر باشد، لذا معلّم یا مربّی انتخاب خود را در چهارچوب زمانی که برای ارزشیابی در اختیار دارد باید محدود کند.
- ۳- برای مطالعه بیشتر به هادوی، ۱۳۹۰ و امیرتاش سمت ۱۳۸۸، پژوهشکده ۱۳۸۲ مراجعه شود.

# نورم های ارزیابی آمادگی های عمومی بدنی بازیکنان هندبال

جدول نورم ویژه آقایان

برای ارزشیابی آمادگی جسمانی عمومی بازیکنان هندبال - ویژه مردان جوان ۱۴ و ۱۵ سال

	الف/۱	ب/۱	الف/۲	ب/۲	الف/۳	ب/۳	الف/۴	ب/۴	الف/۵	ب/۵	ج/۵	د/۵	امتیاز
	دراز و نشست بدون کمک	دراز و نشست با کمک	پرش ارتفاع جفتی	پرش طول جفتی	کشش از بارفیکس	دو سرعت ۵۰ متر	دو رفت و برگشت ۴×۱۰ متر	دو استقامت ۱۲ دقیقه	دو ۱۲ دقیقه داخل سالن	تست پله ۵ دقیقه	دو ۲۰۰۰ متر	امتیاز	
۱۰۰	۵۳	۷۹	۶۱	۲/۶۰	۱۴	۶/۴	۹/۲	۳۰۰۰	۴۳/۰	۲۴۰	۶/۰۴	۱۰۰	
۹۵	۴۷	۷۱	۵۵	۲/۴۴	۱۲	۶/۸	۹/۷	۲۸۵۰	۴۰/۵	۲۱۸	۶/۴۹	۹۵	
۹۰	۴۳	۶۶	۵۲	۲/۳۶	۱۱	۷/۰	۹/۹	۲۷۷۵	۳۹/۵	۲۰۷	۷/۰۷	۹۰	
۸۵	۴۱	۶۳	۵۰	۲/۳۰	۱۰	۷/۱	۱۰/۱	۲۷۰۰	۳۸/۵	۱۹۹	۷/۲۰	۸۵	
۸۰	۳۹	۶۱	۴۹	۲/۲۶	۹	۷/۲	۱۰/۲	۲۶۲۵	۳۷/۵	۱۹۲	۷/۳۰	۸۰	
۷۵	۳۸	۵۹	۴۷	۲/۲۲	۸	۷/۳	۱۰/۳	۲۵۷۵	۳۷/۰	۱۸۷	۷/۳۹	۷۵	
۷۰	۳۶	۵۷	۴۶	۲/۱۹	۸	۷/۴	۱۰/۴	۲۵۵۰	۳۶/۵	۱۸۳	۷/۴۷	۷۰	
۶۵	۳۶	۵۵	۴۵	۲/۱۶	۷	۷/۵	۱۰/۵	۲۵۲۵	۳۶/۰	۱۷۸	۷/۵۵	۶۵	
۶۰	۳۴	۵۴	۴۴	۲/۱۳	۷	۷/۶	۱۰/۶	۲۴۷۵	۳۵/۵	۱۷۴	۸/۰۳	۶۰	
۵۵	۳۳	۵۲	۴۳	۲/۱۰	۶	۷/۷	۱۰/۷	۲۴۵۰	۳۵/۰	۱۷۰	۸/۱۰	۵۵	
۵۰	۳۲	۵۰	۴۲	۲/۰۷	۶	۷/۷	۱۰/۸	۲۴۲۵	۳۵/۰	۱۶۶	۸/۱۷	۵۰	
۴۵	۳۰	۴۹	۴۱	۲/۰۴	۵	۷/۸	۱۰/۹	۲۴۰۰	۳۴/۵	۱۶۲	۸/۲۵	۴۵	
۴۰	۲۹	۴۷	۴۰	۲/۰۱	۵	۷/۹	۱۱/۰	۲۳۷۵	۳۴/۰	۱۵۸	۸/۳۳	۴۰	
۳۵	۲۸	۴۵	۳۹	۱/۹۸	۴	۸/۰	۱۱/۱	۲۳۵۰	۳۳/۵	۱۵۴	۸/۴۱	۳۵	
۳۰	۲۷	۴۴	۳۸	۱/۹۵	۴	۸/۱	۱۱/۲	۲۳۰۰	۳۳/۰	۱۴۹	۸/۵۰	۳۰	
۲۵	۲۵	۴۲	۳۷	۱/۹۲	۳	۸/۲	۱۱/۴	۲۲۷۵	۳۲/۵	۱۴۴	۹/۰۱	۲۵	
۲۰	۲۴	۴۰	۳۶	۱/۸۸	۳	۸/۳	۱۱/۵	۲۲۵۰	۳۲/۰	۱۳۹	۹/۱۳	۲۰	
۱۵	۲۲	۳۷	۳۴	۱/۸۴	۲	۸/۴	۱۱/۷	۲۱۷۵	۳۱/۰	۱۳۳	۹/۲۸	۱۵	
۱۰	۲۰	۳۴	۳۲	۱/۷۸	۱	۸/۶	۱۱/۹	۲۱۲۵	۳۰/۵	۱۲۵	۹/۴۹	۱۰	
۵	۱۷	۳۰	۲۹	۱/۷۰	۱	۸/۹	۱۲/۳	۲۰۲۵	۲۹/۰	۱۱۴	۱۰/۲۲	۵	
۰	کمتر از این رکوردها امتیاز صفر خواهد گرفت												

کمتر از این رکوردها امتیاز صفر خواهد گرفت

## برگ ثبت امتیازها

شماره ورزشکار :

محل عکس :

نام :	نام خانوادگی :	تاریخ و محل تولد :	وزن		
قد :	پست تخصصی :	استان :	باشگاه :	نام مربی :	
آدرس دائم :	تلفن دائم :				
ردیف	نوع آزمون	رکورد اول	امتیاز	رکورد دوم	امتیاز نتیجه
الف - ۱	دراز و نشست با کمک (تعداد در ۲ دقیقه)				
ب - ۱	دراز و نشست بی کمک (تعداد در ۱ دقیقه)				
الف - ۲	پرش ارتفاع جفتی (سانتی متر)				
ب - ۲	پرش طول جفتی (سانتی متر)				
الف - ۳	کشش از بارفیکس (تعداد)				
الف - ۴	دو سرعت ۵۰ متر (ثانیه و دهم ثانیه)				
ب - ۴	دو رفت و برگشت ۱۰ × ۴ متر (ثانیه و دهم ثانیه)				
الف - ۵	دو استقامت ۱۲ دقیقه (متر)				
ب - ۵	دو ۱۲ دقیقه داخل سالن (تعداد دور زمین والیبال)				
ج - ۵	تست پله ۵ دقیقه (تعداد لمس محلی ویژه)				
د - ۵	دو ۲۰۰۰ متر (دقیقه و ثانیه)				
		جمع امتیاز		جمع امتیاز	

تاریخ :

محل آزمون :

نام و امضای مسئول آزمون

## فهرست منابع مورد استفاده و برای مطالعه بیشتر

### الف) منابع فارسی

- ۱- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۵)، هندبال ۱، انتشارات شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، وزارت آموزش و پرورش، آموزش فنی و حرفه‌ای، رشته تربیت بدنی.
- ۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۳). هندبال تیمی (جلد اول)، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، تهران.
- ۳- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۴). هندبال تیمی (جلد دوم)، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، تهران.
- ۴- مطالب گردهم‌آیی شرکت کنندگان در دوره آموزشی ضمن خدمت کتاب هندبال ۱ رشته تربیت بدنی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش، شهریورماه ۱۳۸۵.
- ۵- جلالی فراهانی، مجید، مترجم، (۱۳۷۵). آموزش مهارت‌های مقدماتی هندبال، انتشارات دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.
- ۶- مترجمین کمیته ملی المپیک (۱۳۶۴). هندبال، انتشارات کمیته ملی المپیک ایران، تهران.
- ۷- جلالی فراهانی، جلال - مترجم - (۱۳۷۰). آموزش هندبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
- ۸- واحد پژوهش و تحقیق اداره کل آموزش و پرورش - مترجم (۱۳۶۷). آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، تهران.
- ۹- آفاعلی‌نژاد، حمید (۱۳۷۹). آموزش گام‌به‌گام هندبال - سطح مبتدی - انتشارات اداره تربیت بدنی دختران، وزارت آموزش و پرورش، تهران.

- ۱۰- امیرتاش، علی محمد - مترجم - (۱۳۸۵). ابعاد روان‌شناختی هندبال، تک‌آموز انتشارات کمیته ملی المپیک ایران، تهران.
- ۱۱- می‌آبادی، فرامرز (۱۳۸۴). قوانین و مقررات بین‌المللی هندبال، انتشارات روابط عمومی فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۱۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۵). رشد و توسعه هندبال تیمی به عنوان یک ورزش قهرمانی دانشگاهی از دیدگاه ورزشکاران و مربیان دانشگاهی، انتشارات معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- ۱۳- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۲). وضعیت موجود در تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته هندبال تیمی مردان، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۱۴- ناری، محمدتقی، و زهرا، ابراهیمی (۱۳۸۵). چهارصد تمرین در هندبال کمیته آموزش و مربیان فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۱۵- همت‌خواه، پیام - مترجم - (۱۳۸۶)، آموزش هندبال، انتشارات عصر کتاب، تهران.
- ۱۶- احمدی، بختیار (۱۳۸۶)، آموزش هندبال کلاسیک در مدارس، انتشارات سازمان آموزش و پرورش استان کردستان، مدیریت آموزش و پرورش سنندج، ناحیه یک، سنندج.
- ۱۷- امیرتاش، علی محمد - مترجم - (۱۳۸۵). ابعاد روان‌شناختی هندبال، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.
- ۱۸- رضایی، زهرا (۱۳۸۷)، تأثیر تمرین هوازی - بی‌هوازی همزمان بر ظرفیت کار جسمانی بازیکنان هندبال، پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، خوراسگان.
- ۱۹- دهقان، فیروز (۱۳۸۶). مقایسه تأثیر رقابت رسمی و غیررسمی هندبال بر غلظت دی‌هیدروآبی اندروستیلین رایون سولفات و کورتیزول بزاقی و نیمرخ خلفی در هندبال‌بست‌های زن نخبه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران.
- ۲۰- نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۸۳). اصول آموزش هندبال (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.
- ۲۱- سلیمانی علیرضا، می‌آبادی فرامرز، بخت‌افروز حسین (۱۳۸۴). قوانین و مقررات بین‌المللی هندبال، انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۲۲- تاجیک مریم، آفاغلی‌نژاد حمید، قهرمان‌لو احسان (۱۳۸۷). فیزیولوژی هندبال، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۲۳- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۶)، هندبال تیمی، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، تهران.

- ۲۴- شاهین، علی (۱۳۸۱). پیکرسنجی و آمادگی عمومی بدن بازیکنان تیم‌های هندبال بزرگسالان و جوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، خوراسگان.
- ۲۵- رادفر، منصوره (۱۳۸۰). بررسی میزان شیوع و علل وقوع آسیب‌های ورزشی در پست‌های مختلف هندبال (پنجمین المپیاد دانشجویان دختر سراسر کشور ۱۳۷۹)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۲۶- امیرتاش، علی محمد و همکاران (۱۳۷۲)، فهرست سؤالات درباره مقررات بین‌المللی بازی هندبال سال ۱۹۹۳. انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران.
- ۲۷- امیرتاش، (۱۳۷۲). مقررات بین‌المللی بازی هندبال، انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران.
- ۲۸- نصیری، خسرو (۱۳۷۵). بررسی آسیب‌های ورزشی مفصل شانه در بازیکنان هندبال نخبه، پایان‌نامه تحصیلی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.
- ۲۹- پورکیانی، محمد (۱۳۸۹). هندبال - آموزش تکنیک، تاکتیک، قوانین بازی. انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۳۰- اسماعیلی، علیرضا (۱۳۷۲). توصیف نوع و سرعت مسافت‌های طی شده و شدت‌های بازیکنان هندبال در مسابقات بین‌المللی هندبال دهه فجر سال ۱۳۷۲ در شهرستان اراک. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۳۱- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۲). وضعیت موجود و تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته هندبال تیمی مردان. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۳۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۵). رشد و توسعه هندبال تیمی به عنوان یک ورزش دانشگاهی از دیدگاه ورزشکاران و مربیان دانشگاهی. معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۳۳- هادوی، فریده (۱۳۹۰). اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی - مفاهیم و آزمون‌ها (چاپ هشتم) دانشگاه تربیت معلم - تهران.
- ۳۴- نصیری، خسرو (۱۳۸۶). بررسی سیستم ارزیابی مربیان تیم‌های ملی هندبال ایران و ارائه الگوی مناسب رساله دکتری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.
- ۳۵- جواد زارعی - مترجم - تنظیم علیرضا سلیمانی (۱۳۹۰). قوانین بازی هندبال، فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.

- 36\_ World Handball magazine (2008). IHF, Spring Issue.
- 37\_ International Handball Federation (2009). About Handball.
- 38\_ International Handball Federation (2009). Basics in Handball.
- 39\_ International Handball Federation (2009). Last Minute Rules Interpretation.
- 40\_ Alexander, M.J. and Boreskle, S.L. (2000). An Analysis of Fitness and Time Motion Characteristics of Handball. www.Handball.
- 41\_ Bergemann, B. (1995). Analysis of Selected Physical and Performance Attributes of the United States Olympic Team Handball Players: Preliminary Study. www.Handball. 10 – 5.
- 42\_ Cardinal, M. Coli, R., Mangi, V., Gardini, F. (1999). Throwing Speed in Handball Players: Relationship With Anthropometry and Strength Value, 4<sup>th</sup> Congress Sports Medicine and Handball, Oslo, Norway.
- 43\_ Deng – Peiling (1990). A Study of Somatotypes of Chinese Elite Handball Players, Sport Science, 10(2), 48–53.
- 44\_ Jastrzebski, Z. (1989). Development of Anaerobic Fitness Among Male and Female Handball Players in Different Age Groups, Biology of Sports, 6(3) 134–138.
- 45\_ Zoltan Marcsinko (1993). Playing Handball, A Comprehensive Study of the Game. International Handball Federation, Triest, Budapest.
- 46\_ Wolfgang Lowak & Wolfgang Pollany (1998) Bahrain Handball Association.
- 47\_ International Handball Federation (1996) 100 Years Handball, Basel, Switzerland.
- 48\_ IHF, Medical Committee (1996). Prevention of Injuries in Handball, Aachen, Germany. Duessefeld, GER.
- 49\_ Hans Peter Oppmeyer, Falken (1990), Handball Grundlagen für Training und Spiel.

