

جزوه آموزشی

هندبال

مشترک دوره های راهنمایی و متوسطه

سال تحصیلی : ۹۰-۱۹

اداره تربیت بدنی مدارس استان اصفهان

تاریخچه ورزش هندبال در جهان:

ورزش هندبال دارای تاریخ پرفراز و نشیبی است. آنچه امروز به عنوان هندبال مطرح است حاصل تلاش افرادی است که تنها نامی از آنها در تاریخ بجا مانده است. هومر تاریخ نویس مشهور یونانی در کتاب خود از ورزش هندبال با نام اورانیا یاد کرده است.

بازی هاپارسون که براساس نوشته های پزشک رومی دکتر کلادیوس جالینوس در سالهای ۱۳۰-۲۰۰ پس از میلاد مسیح توسط رومی ها بازی می شد و نیز فانگ بال اشیپیل یا بازی گرفتن توپ که در آوازهای آلمانی به آن اشاره شده از اشکال باستانی هندبال می باشند.

یک معلم ورزش آلمانی به نام کنراد کوخ هندبال را با نام رافابل اشیپیل ارائه کرد که پس از آن هندبال به صورت یازده نفر بازی می شد.

در سال ۱۹۱۰ جی والشتروم در سوئد این ورزش را به نام هندبال به کشور خود معرفی کرد. در سال ۱۹۱۷ ماکس هیزر اقدام به نوشتن اولین مقررات و قوانین هندبال کرد. در سال ۱۹۱۹ یک معلم ورزش آلمانی به نام کارل شلنز شکلی از هندبال را در اروپا معرفی کرد که در زمین کامل فوتبال انجام می شد. وی قوانین و مقررات هندبال نوین را توسعه داد و از او به عنوان یکی از بنیانگذاران هندبال نوین یاد می شود. در سال ۱۹۲۸ فدراسیون آماتور همزمان با بازیهای المپیک آسترادم تشکیل شد. در سال ۱۹۳۶ فدراسیون بین المللی هندبال آماتوری این رشته را به شکل یازده نفره در جریان بازیهای المپیک برلین برگزار کرد. در سال ۱۹۴۶ فدراسیون بین المللی هندبال تاسیس شد.

ورزش هندبال در ایران تا قبل از سال ۱۳۴۴ به طور پراکنده به وسیله مربیان ورزش در مراکز نظامی و مراکز ورزشی به طور محدود بازی می شد. در ایران هندبال یازده نفره موفقیت چندانی بدست نیاورد در سال ۱۳۴۴ با تلاش دکتر علی محمد امیرتاش و حمایت تعدادی از مربیان ورزش اقدامات مفیدی در جهت گسترش این رشته انجام شد. سرانجام در سال ۱۳۴۷ فدراسیون هندبال آموزشگاههای کشور به ریاست جعفر گلبابایی تشکیل شد. پس از راه اندازی این ورزش در آموزشگاه های کشور و با توجه به پشتوانه ای که از نظر تعداد بازیکن و مربی هندبال در کشور ایجاد شده بود سرانجام در سال ۱۳۵۴ فدراسیون هندبال ایران به ریاست هارون مهدوی تشکیل شد.

معرفی بازی هندبال :

بدون شک هندبال یکی از جذاب ترین ورزش های تویی است که به واسطه سرعت بالا و سادگی در اجرا و قوانین جایگاه خاصی در بین جوانان پیدا کرده است . وسایل مورد نیاز این ورزش تنها یک زمین ، توپ و دو دروازه می باشد . رسم زمین هندبال بسیار آسان بوده و راحتی قوانین در استفاده از قدرت بدنی البته با محدودیت های قانونی موجود این ورزش را به یکی از ورزش های مفرح و جذاب تبدیل نموده است . استفاده از حرکات بنیادین از قبیل دویدن – پریدن – گرفتن و پرتاب کردن و همچنین تشابه این رشته ورزشی با اکثر رشته های تویی آن را به عنوان مادر ورزش های تویی مطرح نموده است .

باتوجه به تمام خصوصیات فوق و همچنین اثرات این ورزش بر ویژگی های روانی همچون اعتماد به نفس ، تمرکز ، همکاری و غیره موجب شده این ورزش جزء رشته های اصلی ورزش های آموزشگاهی در کانون توجه مسئولین و علاقه دانش آموزان واقع شود .

آشنایی با توپ :

در ابتدای آموزش هر رشته ورزشی لازم است دانش آموزان را نسبت به مکان ، وسایل و تجهیزات آشنا کرده و امکان درک بهتر آنها برای استفاده بهینه فراهم گردد . آشنایی با توپ نیز اولین مرحله از آموزش در رشته های تویی است . این کار با هدف افزایش هماهنگی عصبی – عضلانی و آشنا شدن آنها با شکل ، وزن و اندازه توپ انجام می شود .

تمرینات آشنائی با توپ

- ۱- توپ را لمس کرده و با اندازه ، وزن و جنس آن آشنا می شوند .
- ۲- توپ را در جلوی بدن بین دو دست به صورت چپ و راست حرکت می دهیم (ثابت و در حرکت)
- ۳- توپ را بالای سر بین دو دست به صورت چپ و راست حرکت می دهیم (ثابت و در حرکت)
- ۴- با قرار دادن توپ بر روی دستان کشیده در جلوی بدن حرکت می کند .
- ۵- حرکت با توپ به صورتیکه توپ بین دو انگشت شست و اشاره قرار گرفته است .
- ۶- پرتاب کردن توپ بالای سر و گرفتن آن (ثابت و در حرکت)
- ۷- چرخش توپ بین پاها به صورت هشت انگلیسی
- ۸- چرخشی توپ دور کمر
- ۹- پرتاب توپ بالای سرکف زدن و گرفتن آن

۱۰- توپ را بالا پرتاب کرده یک چرخ زده و دوباره گرفتن آن

۱۱- پرتاب توپ بالای سر ، پریدن و گرفتن آن

۱۲- زدن توپ به زمین به صورت دو دستی

۱۳- زمین زدن توپ ، چرخش و گرفتن آن

۱۴- پرتاب توپ به بالا ، نشستن و گرفتن توپ

دریافت :

دریافت یکی از مهمترین مهارتهای هندبال می باشد که بواسطه اجرای مناسب آن بازیکن توانائی آن را پیدا می کند که بدون از دست دادن توپ و در کمترین زمان تصمیم ها و مهارتهای بعدی خود را اجرا کند .

هنگام دریافت توپ بازیکن خود را بطرف توپ متمایل می کند. در این حالت مفاصل ران ، زانوها و مچ پا کمی خمیده بوده و شانه ها به جلو متمایل پیدا می کند. دستها در جلو بدن به شکلی قرار گرفته که بتوان با کف دست توپ را دریافت نمود.

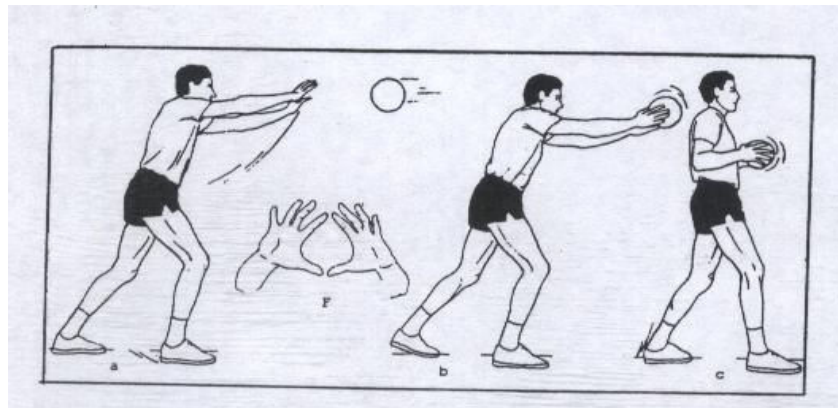
نحوه دریافت توپ بستگی به ارتفاع توپ دارد .

۱- دریافت توپهای بلند

۲- دریافت توپهای کوتاه

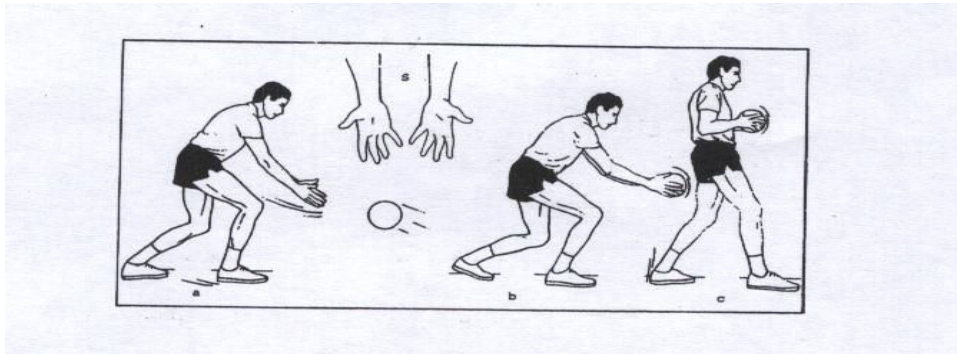
دریافت توپهای بلند :

دستها به طرف توپ کشیده شده و در حالتی که انگشتان شست بهم نزدیک شده و پشت توپ قرار گرفته توپ دریافت و به طرف سینه کشیده می شود .



دریافت توپهای کوتاه:

در این نوع دریافت در ناحیه زانو دستها به طرف توپ کشیده می شود به شکلی که انگلستان کوچک به هم نزدیک شده ، دستها زیر توپ قرار گرفته و به طرف سینه کشیده می شود .



پاس:

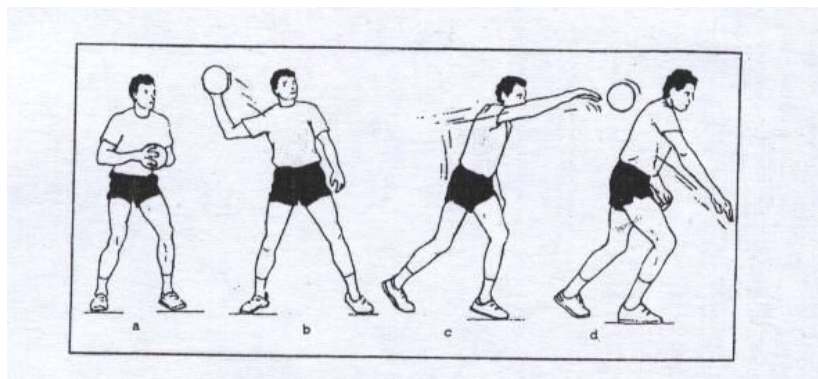
رد و بدل کردن اصولی توپ به وسیله دستها بین دو بازیکن را پاس می گویند که جزء جدا نشدنی از دریافت می باشد هدف از پاس حفظ و کنترل بازی ایجاد موقعیت مناسب و کسب امتیاز می باشد . در پاس هرچه سرعت به همراه دقت بیشتر باشد در حملات تیمی موثر و نتیجه گیری بهتری را نیز به همراه خواهد داشت .

انواع پاس:

پاس ساده از بالا:

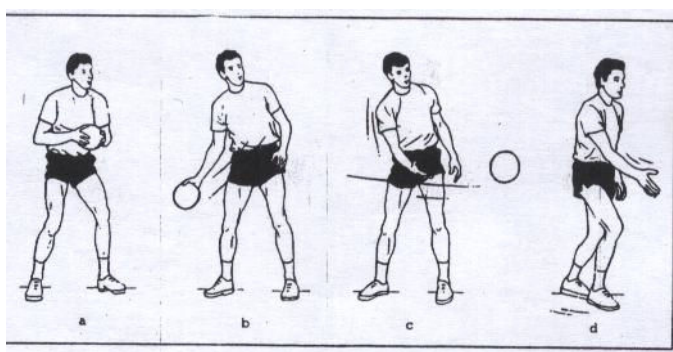
در اجرای این پاس بازیکن توپ را در اختیار داشته سپس آن را از روی سینه با دست برتر خود به بالا و عقب انتقال داده به طوریکه بازو با بدن و بازو با ساعد زاویه ۹۰ درجه تشکیل داده و با گذاشتن پای مخالف به جلو اقدام به اجرای پاس می کند .

در این حرکت باید از چرخش کمر ، کتف ، آرنج و مچ دست استفاده شده ، دست پرتاب به دنبال توپ کشیده و دست مخالف به عقب حرکت می کند .



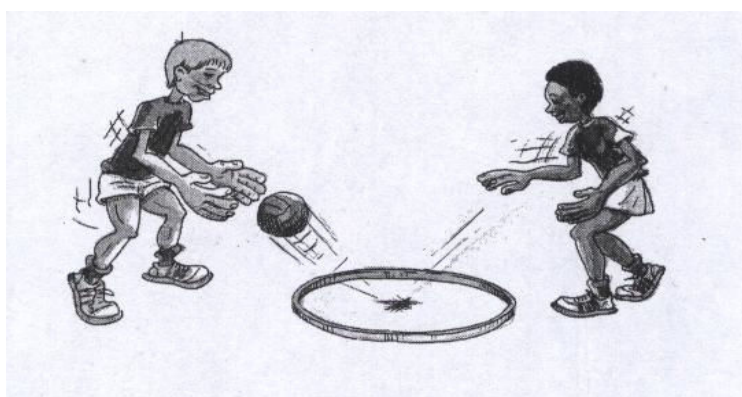
پاس زیر (پاس از ناحیه کمر و شانه)

تکنیک پاس در هندبال عملاً پرتاب کردن توپ می باشد که هر کدام دارای اصول خاص خود می باشد و تفاوتشان در ناحیه ای است که پاسها از آنجا ارسال می شود . پاس زیر مانند پاس یکدستی ساده می باشد و فقط از محلی که توپ باید از آنجا پرتاب شود با هم متفاوتند . در بازی هندبال به علت اندازه خاص توپ که بر راحتی با یک دست کنترل می شود ، دادن پاس ها همراه با فریب می باشد تا مدافع نتواند توپ را بزند . مثلاً بازیکن حرکت خود را مثل اجرای پاس ساده از بالا شروع کرده و سپس جهت فریب حریف ناگهان مرکز ثقل را پایین آورده ، زانوها خم شده و از زیر دست حریف اقدام به دادن پاس زیر می کند .



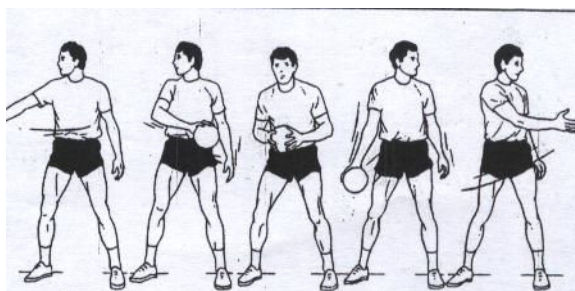
پاس زمینی :

زمانی که بخواهیم از تصاحب توپ توسط حریفی که مخصوصاً بلند قد باشد جلوگیری کنیم از این نوع پاس استفاده می شود . برای اجرای این پاس بازیکن باید به طریقی توپ را به زمین بزند که بعد از برخورد به سمت سینه یار هدایت شود.



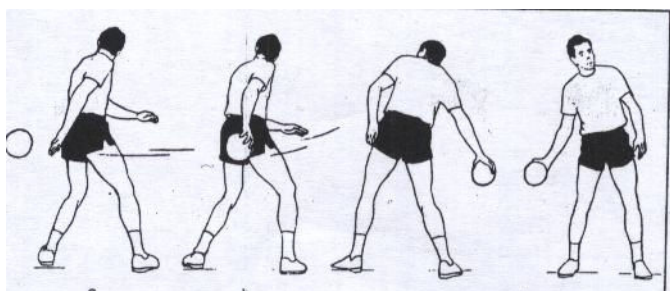
پاس میج : این نوع پاس برای فواصل کوتاه در نظر گرفته شده ولی گاهی اوقات برای گول زدن حریف نیز مورد استفاده قرار می گیرد . در این حرکت بازیکن با چرخش خارجی یا داخلی میج دست به اندازه 180° درجه توپ را به

سمت خارج یا داخل بدن برای بازیکن کنار خود می فرستد .



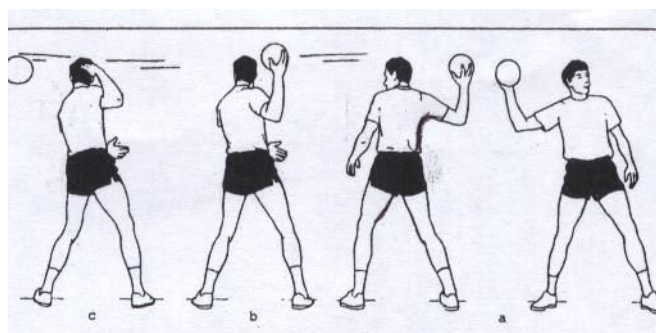
پاس پشت کمر :

در این حرکت بازیکن توپ را توسط پنجه در اختیار گرفته به پشت کمر برده و توسط حرکت مچ دست به سمت داخل آن را به بازیکنی که به موازات خود قرار دارد پاس می دهد .



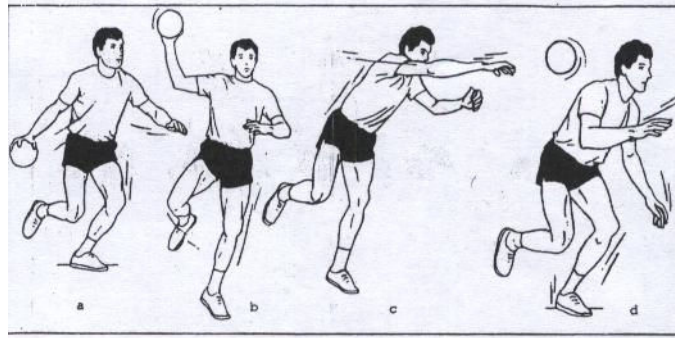
پاس پشت سر :

از این نوع پاس امروزه کمتر استفاده می شود . برای اجرای آن بازیکن توپی را که به طور کامل در اختیار دارد پشت سر برده و توسط مچ دست آن را به یاری که در کنار خود قرار دارد پاس می دهد .



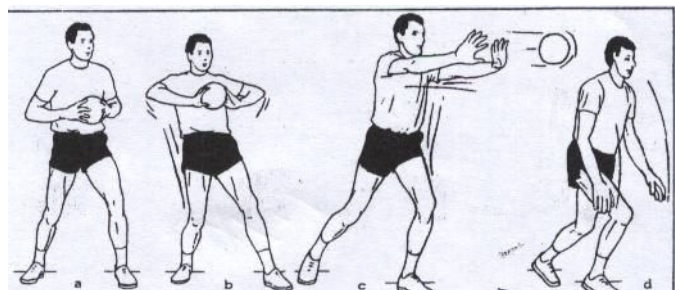
پاس ساده از بالا همراه با پرش :

این حرکت دقیقاً همانند پاس ساده از بالا اجرا می شود با این تفاوت که در این حرکت از پرش استفاده می شود .
از این حرکت برای فریب حریف به شکلی که حالت شوت به خود گرفته اما در نهایت توپ را با پاس ساده از بالا برای یار خودی ارسال می کنیم .



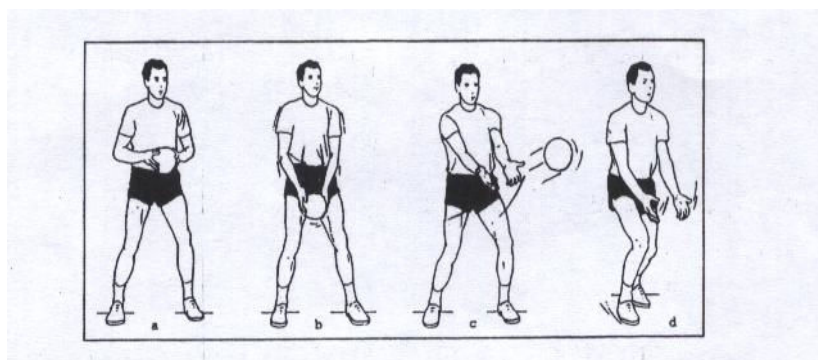
پاس دو دستی سینه :

در این نوع پاس توپ را به طور کامل جلوی سینه در اختیار گرفته سپس توسط دو دست توپ را از جلوی سینه برای هم تیمی خود ارسال می کنیم . در این حرکت دستها پس از ارسال باید توپ را همراهی کند .



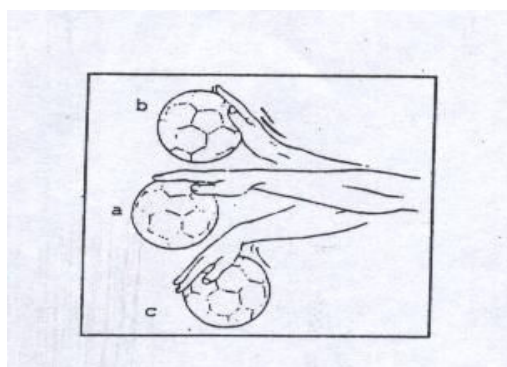
پاس دو دستی از پایین :

برای اجرای این پاس توپ را به طور کامل در جلوی سینه در اختیار گرفته سپس با باز شدن آرنج ها و حرکت توپ به پایین کمر ، توپ را از این ناحیه به صورت دو دستی پاس می دهیم .



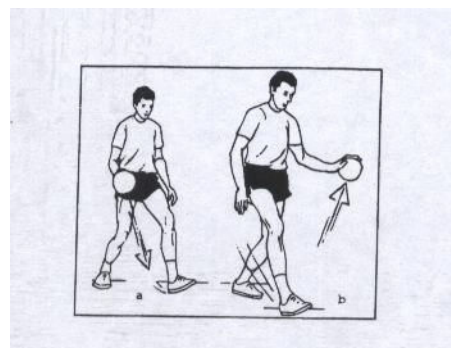
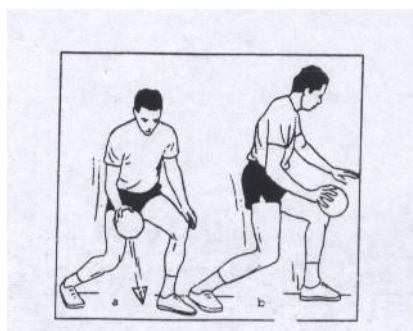
دریبل :

به رد و بدل شدن توپ بین زمین و دست بازیکن اطلاق می شود . دریبل مهارت پایه ای در هندبال است که امکان حرکت آزادانه با توپ در زمین را فراهم کرده و به بازیکن این امکان را می دهد که برای مدت طولانی توپ را در اختیار داشته باشد . به هنگام دریبل زدن انگشتان دست کمی باز از هم بر روی توپ قرار گرفته و با آرنج خم توپ به طرف زمین هل داده می شود . مهارت دریبل با زمین زدن توپ به وسیله یک دست شروع و با گرفتن آن توسط یک یا دو دست به پایان می رسد . آنچه در این حرکت مهم است استفاده از حرکات نرم مفصل آرنج و مچ دست می باشد .



دریبل به دو نوع بلند و کوتاه تقسیم می شود :

از دریبل بلند زمانی استفاده می شود که حریفی در نزدیکی بازیکن نبوده و بخواهیم با سرعت در زمین حرکت کنیم در این نوع دریبل توپ پس از برخورد با زمین تا نزدیک کمر بالا می آید . هرچه به حریف نزدیک تر می شویم ، جهت کنترل بهتر روی توپ و حفظ آن مرکز ثقل پایین آمده مفاصل خم شده و ارتفاع توپ پس از برخورد با زمین کم می شود .

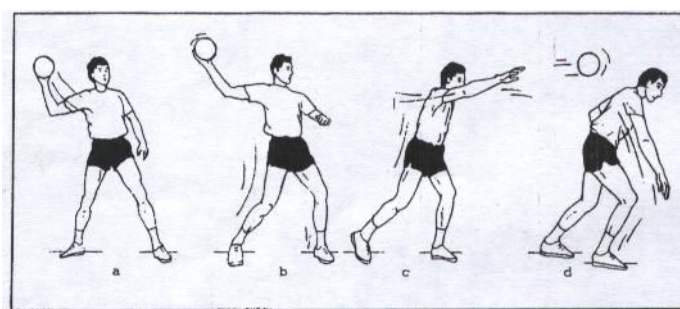


شوت :

پرتاب سریع توپ به سمت دروازه حریف برای کسب امتیاز می باشد. در هندبال با توجه به هدف نهایی کسب امتیاز، مربیان توجه بسیاری به قابلیت شوت بازیکنان خود دارند زیرا کسب امتیاز تنها از طریق قرار دادن توپ درون دروازه حریف آنهم توسط شوت امکان پذیر است. در هنگام بازی با توجه به وضعیت دفاع و شرایط پیش آمده در زمین از انواع مختلف شوت استفاده می گردد. لذا تنوع شوت در این بازی زیاد است. به همین دلیل در این قسمت به شوتهای اصلی و رایج در هندبال می پردازیم.

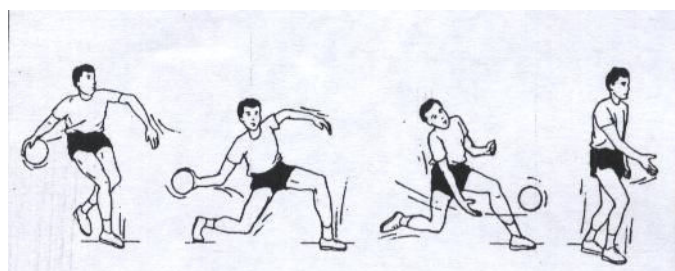
شوت یکدستی از بالا :

برای اجرای این شوت بازیکن توپ را در دست گرفته و پای مخالف دست پرتاب را جلوتر گذاشته و با چرخش کمر به سمت عقب، دست پرتاب نیز تا جای ممکن به عقب برده می شود. در این مرحله وزن بر روی پای عقب متمرکز است. سپس با چرخش سریع کمر و با استفاده از قدرت کتف توپ را به طرف هدف خود پرتاب نموده و در این هنگام وزن به روی پای جلو انتقال یافته و در ادامه بدن کمی به طرف جلو خم می شود. این شوت هم به صورت ثابت وهم در حرکت و بدون پرش انجام می شود.



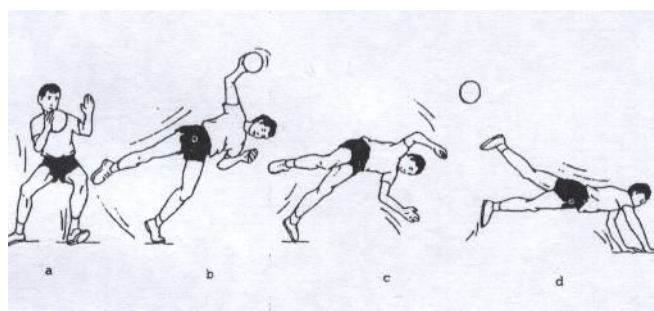
شوت زیر :

در این نوع شوت بازیکن بجای اینکه توپ را به طول معمول شوت کند دست را به سمت پایین برده به طوری که بدن نیز کمی به سمت پایین خم شده و حدوداً از نزدیک زانوی پای حریف توپ را به سمت دروازه شوت می کند. در مواقعی که حریف بلند قد بوده و زدن شوت پرشی از روی سرمشکل باشد از این شوت استفاده می شود.



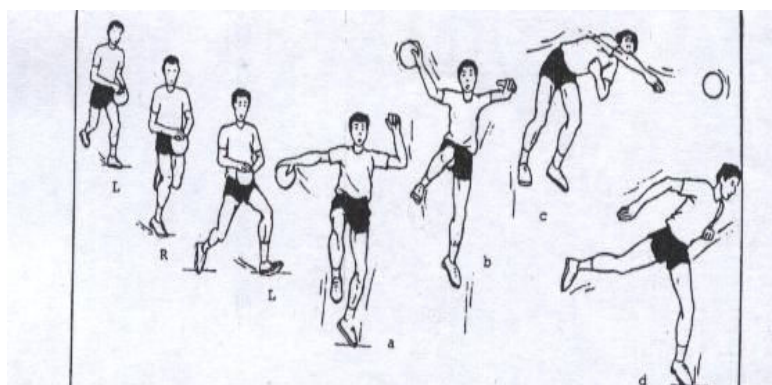
شوت شیرجه ای:

این شوت برای بازیکنان خط و همچنین در موقع پنالتی استفاده می شود. در این شوت بازیکن پای مخالف را جلو قرارداده و در موقع پرتاب بدن را به سمت جلو خم می کند و با شیرجه به طرف زمین حرکت کرده و در این موقع قبل از اینکه دستها تکیه گاه بدن روی زمین شوند توپ را رها می کند.



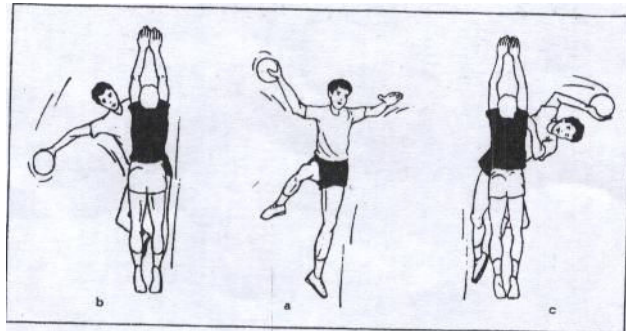
شوت سه گام:

برای یادگیری این شوت ابتدا بازیکن بدون توپ ایستاده و با توجه به دست پرتاب آموزش سه گام را برای راست دستی ها چپ- راست - چپ و برای دست چپی ها راست - چپ - راست را تمرین می کنند. بهتر است جای پای فراگیر را در ابتدا علامت گذاری کرده و خود فراگیر با خواندن چپ - راست - چپ پرش کرده و تمرین کند. سپس این حرکت با توپ و شوت به طرف دروازه انجام شود.



شوت پرشی از پهلو:

اصولاً از این شوت زمانی استفاده می شوند که مدافع به طور مستقیم مهاجم را دفاع کرده و عملاً امکان زدن شوت از روی دست او نباشد. به همین دلیل جهت استفاده از فضای کنار بدن حریف به سمت چپ یا راست خم شده، به شکلی که بتوان توپ را از کنار بدن حریف به سمت دروازه شوت کنیم.



سیستم های دفاعی:

سیستم ۶-۰: این سیستم دفاعی زمانی مورد استفاده قرار می گیرد که تیم حریف شوت زن روی سر نداشته باشد و بیشتر با خط زن یا برش از میان مدافعین سعی در کسب نتیجه می کند در این سیستم همه مدافعین روی خط منطقه دروازه قرار می گیرند.

سیستم ۵-۱: در این نوع سیستم دفاعی یک بازیکن بیرون از منطقه دروازه بان جلوی سایر مدافعین قرار می گیرد و بازیکنی که شوت روی سر می زند را دفاع می کند پنج نفر بقیه روی خط دفاع می کنند.

سیستم ۴-۲: در این نوع سیستم دفاعی دو بازیکن بیرون از منطقه دروازه بان قرار گرفته و بازیکنانی که شوت روی سر می زنند را دفاع کرده و بقیه بازیکنان روی خط دروازه به دفاع خواهند پرداخت.

سیستم های حمله ای:

سیستم ۵-۱: در این نوع سیستم حمله ای یک بازیکن به عنوان خط زن مابین مدافعین حریف روی خط منطقه دروازه فعالیت می کند. دو بازیکن به عنوان گوش، دو بازیکن بغل گوش، و یک بازیکن به عنوان توپ پخش کن فعالیت می کند.

سیستم ۴-۲: در این سیستم حمله ای دو بازیکن به عنوان خط زن بین مدافعین حریف روی منطقه دروازه فعالیت می کنند. دو بازیکن به عنوان گوش و دو بازیکن دیگر در وسط به عنوان توپ پخش کن فعالیت می کنند.

س ۲۶