

آموزش هندبال



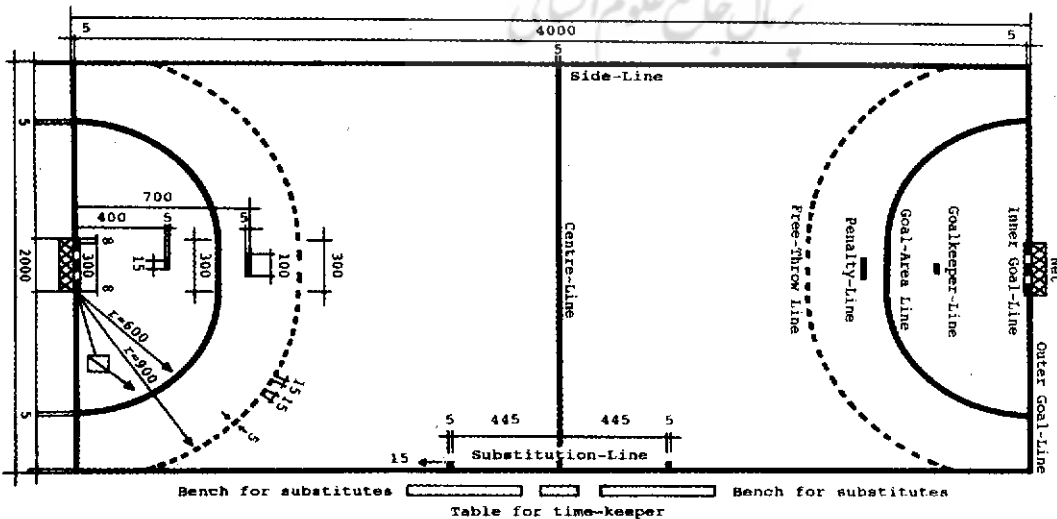
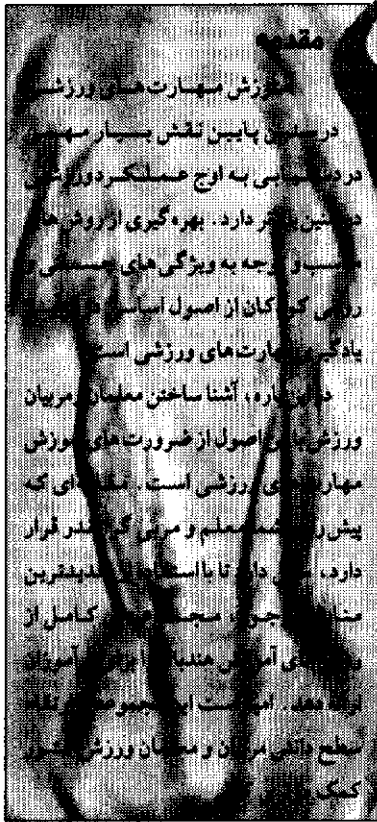
چکیده‌ای از قوانین و مقررات بازی هندبال

ورزش هندبال در زمینی به ابعاد 20×40 متر بازی می‌شود (شکل ۱). زمین بازی در هر نیمه یک محوطه بازی و یک محوطه دروازه دارد. محوطه دروازه با خطی مشخص می‌شود که فاصله آن تا دروازه ۶ متر است. دروازه هندبال ۲ متر ارتفاع و ۳ متر پهنا دارد. توپ هندبال از چرم طبیعی یا مصنوعی ساخته می‌شود که محیط آن برای مردان ۵۸ تا ۶۰؛ برای زنان ۵۴ تا ۵۶ سانتی‌متر و وزن آن برای مردان ۴۵۰ و برای زنان ۳۵۰ گرم است.

تعداد بازیکنان هر تیم ۱۲ نفر است که هنگام بازی ۷ نفر از آنان در زمین حضور دارند و ۵ نفر دیگر روی نیمکت ذخیره‌ها می‌نشینند. مدت بازی برای مردان و زنان بالای ۱۶ سال ۲ وقت ۳۰ دقیقه‌ای، برای ۱۲ تا ۱۶ سال ۲ وقت ۲۵ دقیقه‌ای، برای ۸ تا ۱۲ سال ۲ وقت ۲۰ دقیقه‌ای و زیر ۸ سال ۲ وقت ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای با ۱۰ دقیقه‌ای استراحت بین دو نیمه است. هر تیم می‌تواند در هر نیمه یک وقت استراحت یک دقیقه‌ای بگیرد. در پایان بازی تیمی برنده است که تعداد بیش‌تری توپ را وارد دروازه حریف کرده باشد. دو داور قضاوت بازی هندبال را برعهده دارند و یک منشی، یک وقت‌نگه‌دار و یک مسئول تابلو به آن‌ها کمک می‌کنند. بازی پس از پرتاب سکه، با سوت داور از وسط زمین شروع می‌شود.



دکتر محمد آقاعلی‌نژاد



شکل ۱: زمین هندبال



۲- حمل توپ روی دست

در این تمرین بازیکنان دست خود را به حالت کاملاً کشیده در جلوی بدن نگه می‌دارند. سپس درحالی که توپ روی دست قرار دارد، شروع به راه رفتن می‌کنند.

۳- پرتاب توپ به بالای سر و گرفتن آن

بازیکنان در حالت ایستاده توپ را به بالای سر خود می‌اندازند و آن را با دو دست می‌گیرند. ارتفاع توپ نباید بیش تر از یک متر باشد. در مراحل بعدی می‌توان این تمرین را در حال راه رفتن و دویدن نرم اجرا کرد (شکل ۲).

۴- پرتاب توپ به بالای سر و گرفتن آن پس از برخورد با زمین

۵- پرتاب توپ به بالای سر، کف زدن و گرفتن آن

۶- پرتاب توپ به بالای سر، زدن دست به زمین و گرفتن آن

۷- پرتاب توپ به بالای سر، چرخیدن و گرفتن آن

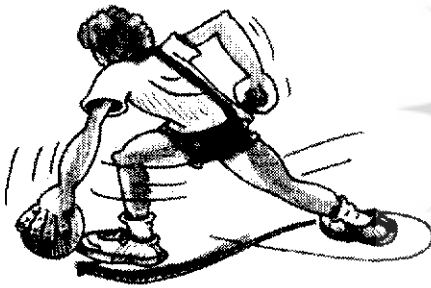
۸- پرتاب توپ به بالای سر، پریدن و گرفتن آن

۹- رد کردن توپ از بین پاها

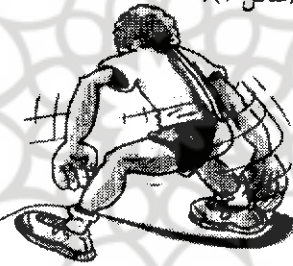
بازیکنان درحالی که از ناحیه کمر کمی به جلو خم شده‌اند، توپ را به شکل ∞ از بین پاهای خود رد می‌کنند (شکل ۳).



شکل ۲



شکل ۳



۱۰- چرخش توپ دور کمر

بازیکنان در حالت ایستاده توپ را دور کمر خود می‌چرخانند. در مراحل بعدی می‌توان این تمرین را در حال راه رفتن یا دویدن نرم اجرا کرد.

۱۱- رد کردن توپ از زیر زانو

بازیکنان با گام‌های کشیده شروع به راه رفتن می‌کنند سپس توپ را از زیر زانوهای خود رد و بدل می‌کنند.

۱۲- بازی دستش ده

بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروهی که صاحب توپ است، شروع به رد و بدل کردن توپ می‌کنند و گروه دوم سعی می‌کنند تا توپ را از آن‌ها بگیرند.

۱۳- بازی نیمکت بال

بازیکنان به دو گروه تقسیم و هر گروه در یکی از نیمه‌های زمین مستقر می‌شوند. در دو انتهای زمین دو نیمکت قرار داده می‌شود. یکی از بازیکنان هر گروه روی نیمکت زمین مخالف می‌ایستند. دو گروه بایک توپ شروع به بازی

بازیکنان زمین می‌توانند توپ را ۳ ثانیه در دست خود نگه دارند یا ۳ قدم با توپ بردارند. در صورت دریبل توپ، محدودیت زمانی برای نگه داشتن آن وجود ندارد.

بازیکنان اجازه ندارند توپ را با پاهای خود بزنند درحالی که دروازه بانان در داخل محوطه دروازه می‌توانند توپ را با هر قسمت از بدن خود کنترل کنند. بازیکنان زمین نمی‌توانند وارد محوطه دروازه شوند یا به دروازه بان تیم خود در داخل محوطه دروازه پاس دهند.

بازیکنان مدافع اجازه گرفتن، زدن و هل دادن بازیکنان مهاجم را ندارند. جریمه رعایت نکردن قوانین مانند:

نگه داشتن توپ برای بیش از ۳ ثانیه، خطا روی بازیکن مهاجم، خطای تعویض و ورود به محوطه دروازه؛ یک پرتاب آزاد است.

هدف از حمله به دست آوردن گل است. توپ زمانی گل محسوب می‌شود که به طور کامل از خط دروازه بگذرد.

تعویض بازیکنان از منطقه تعویض هر تیم و بدون محدودیت است. برای تعویض باید ابتدا بازیکن داخل زمین خارج

سپس بازیکن بیرونی داخل زمین شود. جریمه خطای تعویض، دو دقیقه اخراج موقت بازیکن خطاکار و دادن

یک پرتاب آزاد به تیم مقابل است. با توجه به شدت خطای بازیکنان، داوران می‌توانند جریمه‌های زیر را به کار ببرند؛ اخطار (کارت زرد)، اخراج موقت ۲ دقیقه، دیسکالیفه، اخراج دائم یا اکسکلود.

در صورتی که توپ به خارج از زمین بازی برود، بازی با پرتاب اوت شروع می‌شود. برای پرتاب اوت باید یکی از پاهای روی خط کناری باشد. زمانی که پرتاب شوت مهاجمان گل نشد، بازی با پرتاب دروازه بان از محوطه دروازه شروع می‌شود. سرانجام، بازی با سوت داور به پایان می‌رسد.

آشنایی با توپ

آشنایی با وسایل و ابزارهای مورد استفاده در هر ورزش نخستین گام در یادگیری آن ورزش است. آشنایی با توپ با هدف افزایش هماهنگی عصبی-عضلانی فراگیران و آشنا کردن آن‌ها با شکل، وزن و حجم توپ است.

نمونه‌هایی از تمرین‌های آشنایی با توپ

۱- حمل توپ روی سر

در این تمرین بازیکنان توپ را بایک دست روی سر نگه می‌دارند. سپس راه می‌روند. در مراحل بعدی می‌توان این تمرین را در حال دویدن نرم اجرا کرد.

می کنند. با رساندن توپ به بازیکن روی نیمکت یک امتیاز به گروه مربوطه داده می شود.

۱۴- بازی هندبال

بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند و بایک توپ در زمین هندبال شروع به بازی می کنند. توپ زمانی گل محسوب می شود که با ضربه سر وارد دروازه حریف شود.

۱۵- بازی شبه هندبال

بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند و بایک توپ در زمین هندبال شروع به بازی می کنند. با وارد کردن توپ به دروازه گروه مقابل یک امتیاز به گروه مربوطه داده می شود. در این بازی، بازیکنان تنها زمانی می توانند به سمت دروازه شوت کنند که وارد محوطه دروازه (محوطه ۶ متر) حریف شده باشند.

دریافت و پاس

هندبال یک بازی گروهی است که در آن رفتار گروهی اهمیت زیادی دارد. در همه بازی های گروهی، همکاری و ارتباط بین بازیکنان نقش بسیار مهمی در کسب موفقیت بازی دارد. این همکاری و ارتباط می تواند به شکل ارتباط های کلامی مانند صدا کردن، صحبت با هم تیمی ها

یا به شکل ارتباط های حرکتی مانند رد و بدل کردن توپ باشد. رد و بدل کردن توپ بین بازیکنان یا به عبارت دیگر، دریافت و پاس از مهارت های اساسی در هندبال است.

دریافت توپ

با دریافت صحیح توپ بازیکنان می توانند بدون اتلاف وقت و از دست دادن توپ، مهارت های دیگر را به درستی و با سرعت عمل بیش تری اجرا کنند. نحوه دریافت توپ در هندبال بستگی به ارتفاع توپ های پرتاب شده دارد. در شکل های ۴ و ۵ چگونگی دریافت توپ های بلند و کوتاه نشان داده شده است.

پاس

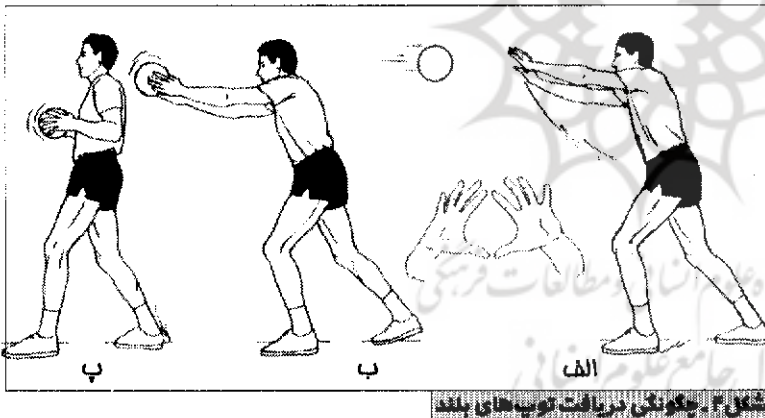
دریافت و پرتاب توپ دو

مهارت مرتبط به هم است و از یکدیگر جدا شدنی نیست. هدف از پاس دادن حفظ، کنترل و به جریان انداختن درست توپ به وسیله بازیکنان تیم برای استفاده مناسب از آن و کسب امتیاز است. پاس پایه تمام حمله های یک تیم است و هر چه سریع، دقیق و هدفمند باشد نتایج بهتری در حمله های تیمی به دست خواهد آمد.

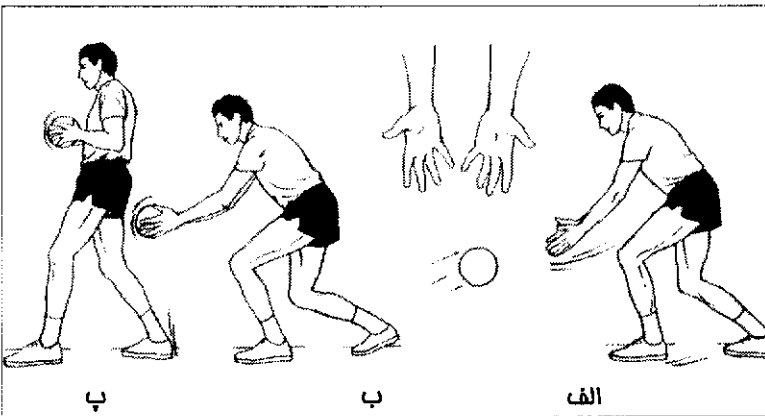
انواع پاس ها در هندبال

انواع اصلی پاس های مورد استفاده در هندبال عبارتند از:

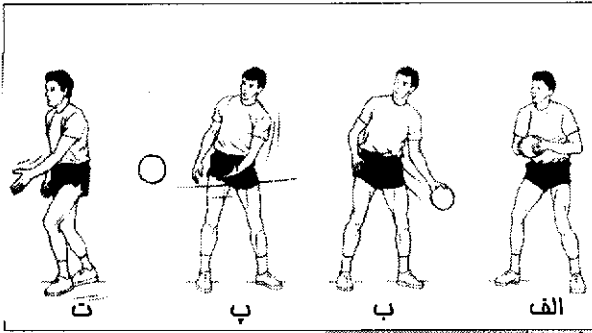
- ۱- پاس مرکزی از بالا (شکل ۶).
- ۲- پاس مرکزی از پایین (شکل ۷).
- ۳- پاس موج (شکل ۸).
- ۴- پاس پشت
- الف) پاس از پشت کمر (شکل ۹).
- ب) پاس از پشت سر (شکل ۱۰).
- ۵- پاس مرکزی پرشی (شکل ۱۱).
- ۶- پاس دودستی از سینه (شکل ۱۲).
- ۷- پاس دودستی از پائین (شکل ۱۳).



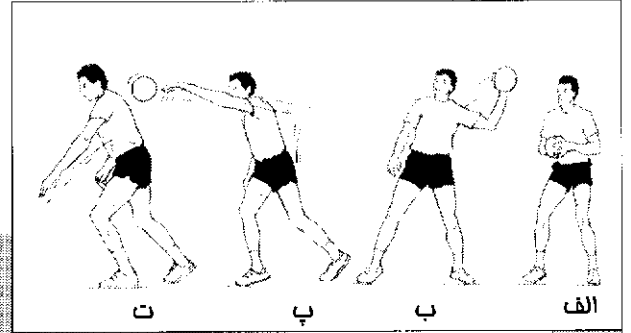
شکل ۶. چگونگی دریافت توپ های بلند



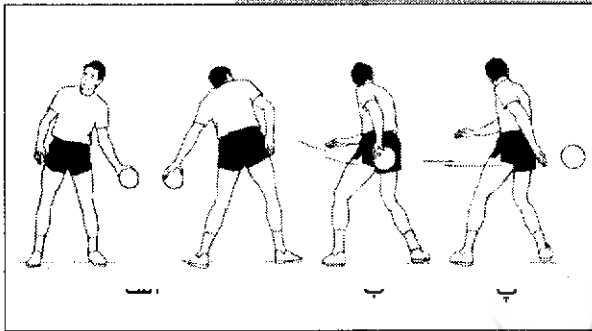
شکل ۵. چگونگی دریافت توپ های کوتاه



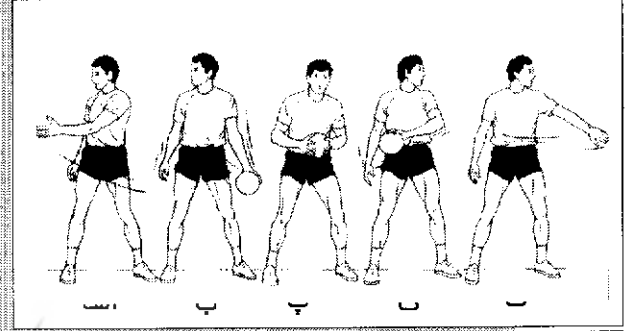
شکل ۷



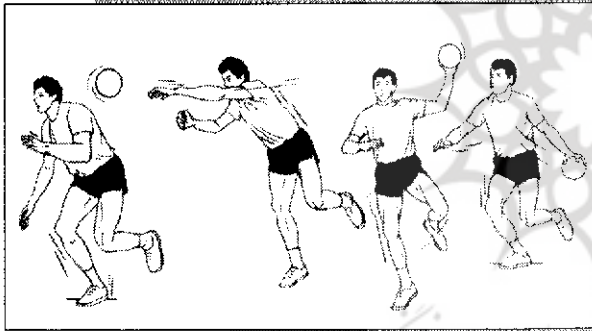
شکل ۸



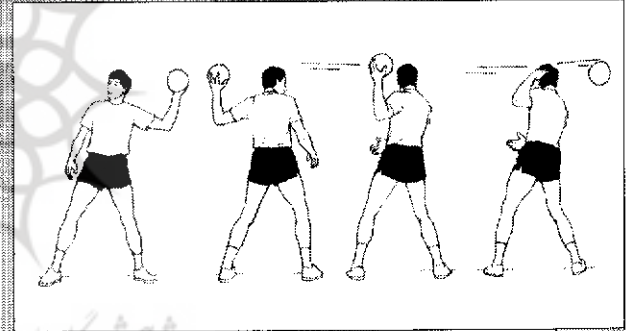
شکل ۹



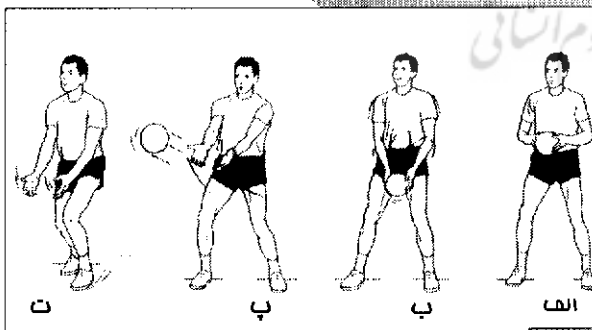
شکل ۱۰



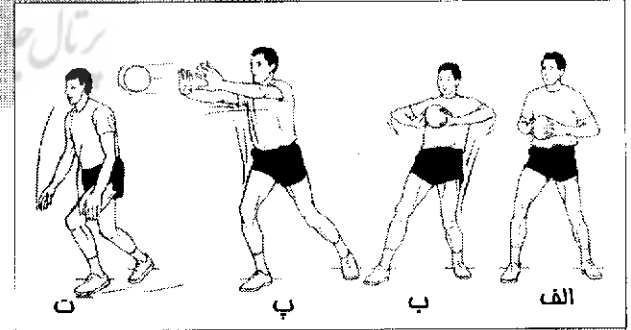
شکل ۱۱



شکل ۱۲



شکل ۱۳



شکل ۱۴

نمونه‌هایی از تمرین‌های پاس

۱- نشانه‌گیری

بازیکنان در فاصله ۱۰ تا ۱۵ متری نشانه‌ای مانند

حلقه بسکتبال، تشک، نیمکت، توپ‌های آویزان از دروازه یا هر هدف دیگری می‌ایستند و سعی می‌کنند آن‌ها را با توپ بزنند (شکل ۱۴).

یکدیگر می ایستند و با حرکت به چپ و راست در یک محدوده ۳ متری به هم پاس می دهند.

ج) بازیکنان دوه دو، به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر انواع پاس ها را در حال دویدن تمرین می کنند. این تمرین در طول زمین اجرا می شود. بازیکنان در برگشت از کنار خطوط کناری حرکت و پاس های بلند ردوبدل می کنند (شکل ۱۵).

۵- تمرین های گروهی

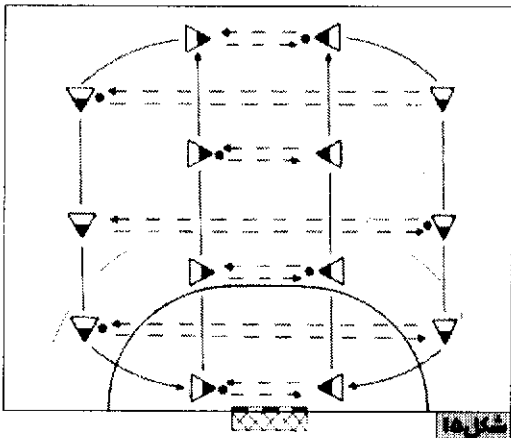
الف) بازیکنان در دوردیف به فاصله ۵ تا ۱۰ متر از یکدیگر می ایستند. نفر اول هر ردیف پس از پرتاب توپ برای نفر اول ردیف روبه رو به انتهای آن ردیف می رود (شکل ۱۶).

ب) بازیکنان سه به سه، در حال دویدن به شکل ∞ در طول زمین به یکدیگر پاس می دهند (شکل ۱۷).

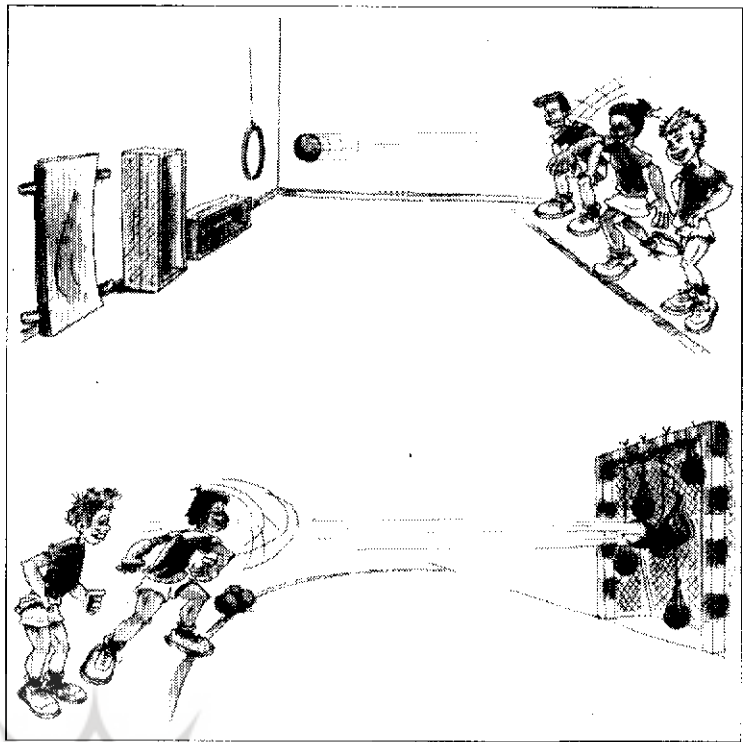
پ) بازیکنان در چهار ردیف به فاصله ۵ تا ۶ متر از یکدیگر می ایستند. بازیکنی که صاحب توپ است، آن را به نفر جلویی ردیف سمت راست پاس می دهد و به انتهای همان ردیف می رود و تمرین به همین شکل ادامه می یابد. در مرحله بعدی از دو توپ استفاده می شود (شکل ۱۸).

ت) بازیکنان به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر یک دایره بزرگ تشکیل می دهند سپس هر بازیکن با حرکت روبه جلو با استفاده از پاس مچ، توپ را به نفر کناری خود می دهد و تمرین به همین شکل ادامه می یابد (شکل ۱۹).

ث) بازیکنان در چهار ردیف به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر در چهار گوشه یک مربع می ایستند. دو بازیکن اول دوردیف روبه روی هم، صاحب توپ هستند. این دو بازیکن با حرکت روبه جلو و اجرای یک حرکت گول زننده با استفاده از پاس مچ، توپ را به نفر جلویی ردیف کناری خود می دهند سپس به انتهای ردیف مقابل می روند و تمرین به همین شکل ادامه می یابد (شکل ۲۰).



شکل ۱۵



شکل ۱۴. نشانه گیری

۲- مسابقه پرتاب توپ

بازیکنان به نوبت سعی می کنند توپ خود را به دورترین نقطه زمین پرتاب کنند. این تمرین را می توان به شکل پرتاب توپ به سمت بالا نیز اجرا کرد.

۳- پاس به دیوار

بازیکنان در فاصله ۳ تا ۴ متری دیوار می ایستند. سپس توپ را به سمت دیوار پرتاب و دوباره دریافت می کنند.

۴- دریافت و پاس دونفره

الف) بازیکنان دوه دو، به فاصله ۴ تا ۵ متر روبه روی یکدیگر می ایستند و به هم پاس می دهند. در مراحل بعدی بتدریج فاصله بازیکنان بیش تر می شود.

ب) بازیکنان دوه دو، به فاصله ۴ تا ۵ متر روبه روی یکدیگر می ایستند. یکی پاس مستقیم و دیگری پاس قوس دار می دهد.

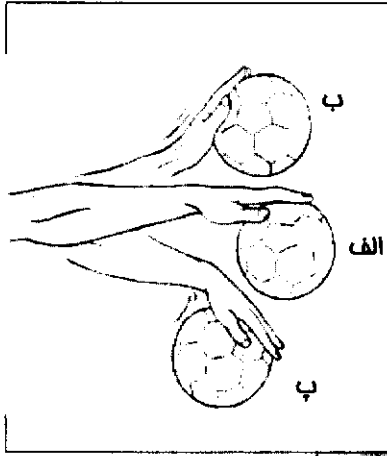
پ) بازیکنان دوه دو، به فاصله ۴ تا ۵ متر روبه روی یکدیگر می ایستند. یکی پاس مستقیم و دیگری پاس زمینی می دهد.

ت) بازیکنان دوه دو، به فاصله ۴ تا ۵ متر روبه روی یکدیگر می ایستند و با حرکت به سمت جلو و عقب به هم پاس می دهند.

ث) بازیکنان دوه دو، به فاصله ۴ تا ۵ متر روبه روی

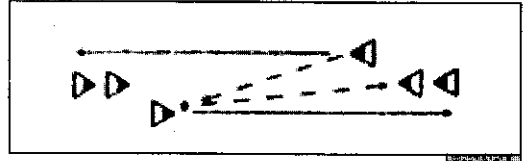


دریبل

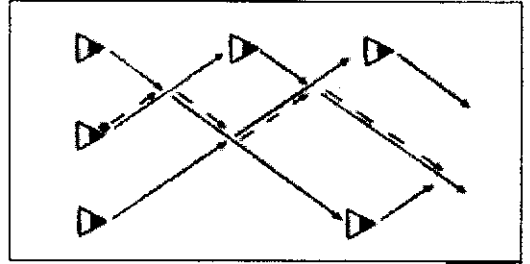


شکل ۲۱

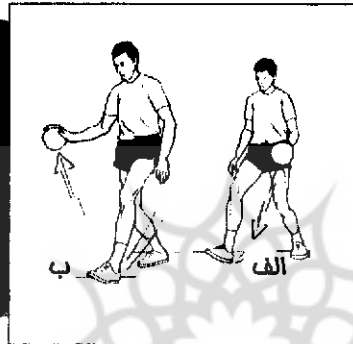
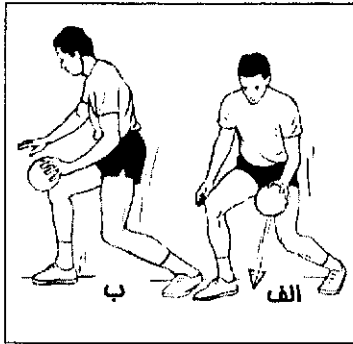
دریبل تنها راه در اختیار داشتن توپ برای مدت زمان طولانی است و بدون داشتن این مهارت، حرکت آزادانه با توپ در زمین بازی ممکن نیست. مهارت دریبل با زمین زدن توپ به وسیله یک دست شروع و با گرفتن آن با یک یا دو دست به پایان می‌رسد. هنگام دریبل در حالی که انگشتان دست کمی از هم فاصله دارند، دست در قسمت بالایی توپ قرار می‌گیرد سپس با حرکت نرم و مساعد به سمت پایین توپ به طرف زمین



شکل ۱۷



شکل ۱۸

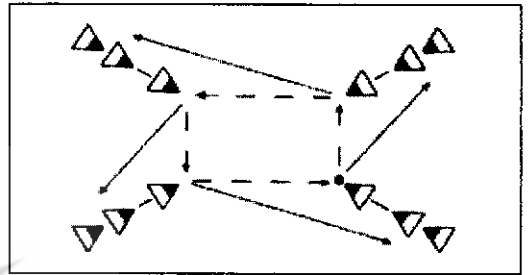


شکل ۲۲ - دریبل کوتاه و بلند

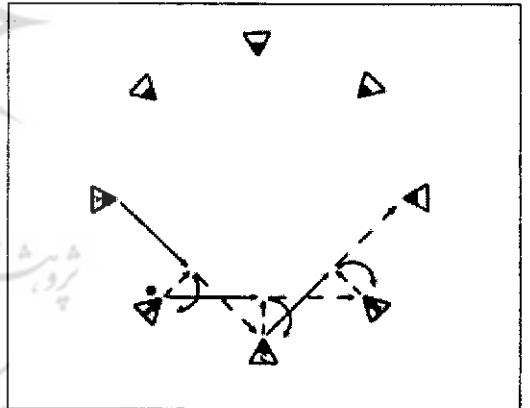
هدایت می‌شود (شکل ۲۱) مهارت دریبل به دو نوع دریبل بلند و دریبل کوتاه تقسیم می‌شود (شکل ۲۲).

نمونه‌هایی از تمرین‌های دریبل

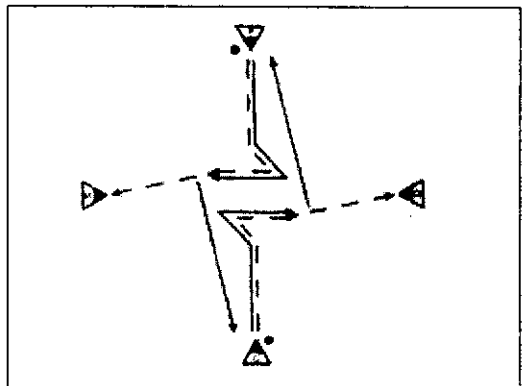
- ۱- زمین زدن دو دستی توپ و گرفتن آن با دو دست
- ۲- دریبل توپ در حالت ایستاده
- ۳- دریبل توپ در اطراف بدن با چرخش به چپ و راست
- ۴- دریبل توپ از بین دو پا در حالت ایستاده
- ۵- دریبل توپ از بین دو پا به همراه عوض کردن پاها
- ۶- دریبل توپ در حالت‌های مختلف ایستاده؛ زانو زده، نشسته و درازکش به شکم؛ پشت و پهلو
- ۷- بازیکنان در داخل زمین پخش می‌شوند و شروع به دریبل می‌کنند. هنگام دریبل سعی می‌کنند از لابه لای یکدیگر عبور کنند (شکل ۲۳).



شکل ۱۹



شکل ۲۰

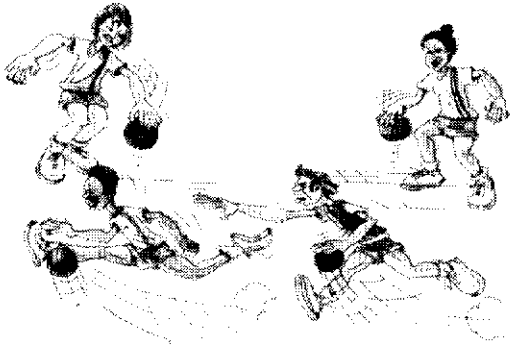


شکل ۲۳



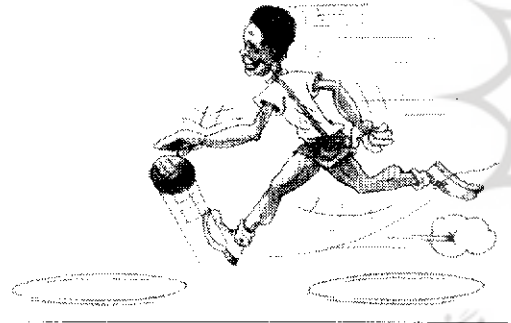
شکل ۲۳

۱۲- بازیکنان در یک نیمه زمین بازی شروع به دریبل می کنند. یکی از آن ها گرگ می شود و سعی می کند بقیه را بگیرد. در صورتی که گرگ بتواند بازیکنی را بگیرد جای آن ها عوض می شود. (شکل ۲۷).



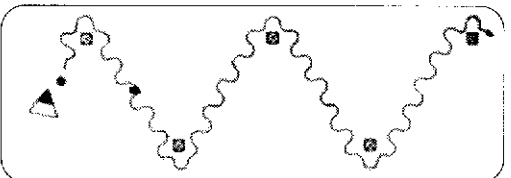
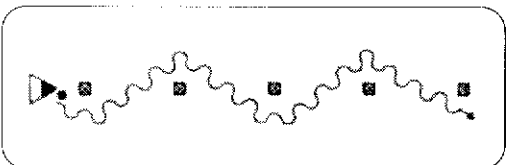
شکل ۲۷

۱۳- تعداد ۱۰ تا ۱۲ حلقه پلاستیکی به فاصله یک متر از یکدیگر روی یک خط مستقیم قرار داده می شود. بازیکنان سعی می کنند توپ را در درون حلقه ها دریبل کنند (شکل ۲۸).



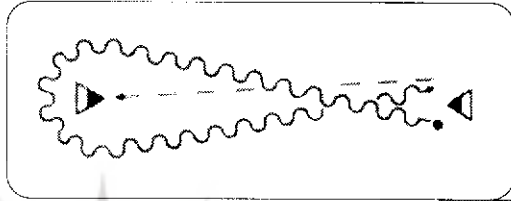
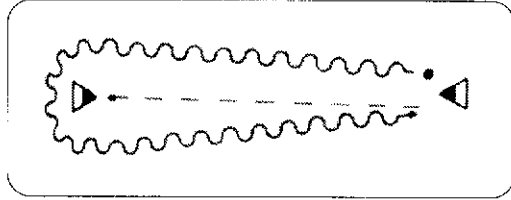
شکل ۲۸

۱۴- تعداد ۱۰ تا ۱۲ مانع به فاصله ۲ متر از یکدیگر روی یک خط مستقیم یا به شکل مارپیچ قرار داده می شود. بازیکنان سعی می کنند توپ را به شکل مارپیچ از بین موانع دریبل کنند (شکل ۲۹).



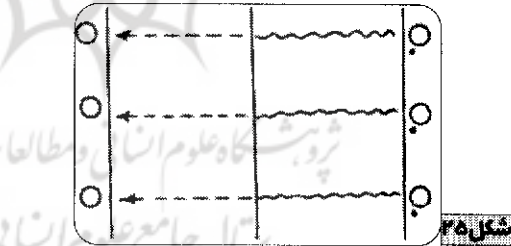
شکل ۲۹

۸- دریبل توپ در عرض زمین در حال راه رفتن و دویدن نرم
 ۹- بازیکنان دویه دو، به فاصله ۱۰ تا ۱۲ متر از یکدیگر می ایستند. هر یک از بازیکنان به نوبت شروع به دریبل می کند و پس از دور زدن هم تمرینی خود به نقطه اول برمی گردد. سپس توپ را به او پاس می دهد تا تمرین خود را شروع کند (شکل ۲۴).



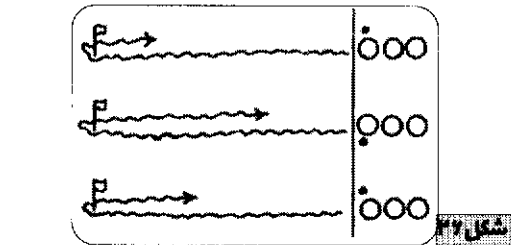
شکل ۲۴

۱۰- بازیکنان دویه دو، به فاصله ۱۵ تا ۲۰ متر از یکدیگر می ایستند. بازیکنی که صاحب توپ است تا وسط زمین دریبل می کند و توپ را به هم تمرینی خود پاس می دهد و تمرین به همین شکل ادامه می یابد (شکل ۲۵).



شکل ۲۵

۱۱- بازیکنان در سه ردیف به فاصله ۱۵ تا ۲۰ متر از یک مانع می ایستند. با سوت مربی، نفر اول هر ردیف شروع به دریبل می کند و پس از دور زدن مانع برمی گردد. افراد بعدی نیز پس از گرفتن توپ همین کار را تکرار می کنند، حرکت تا نفر آخر و مشخص شدن تیم برنده ادامه می یابد (شکل ۲۶).

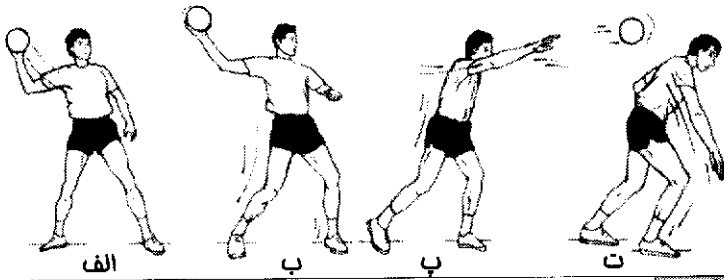


شکل ۲۶

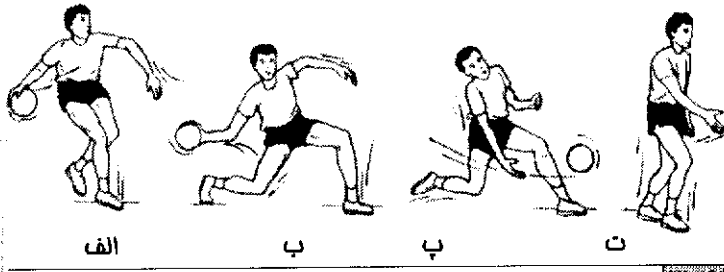
شوت

شوت، پرتاب پر قدرت و با سرعت توپ به سوی دروازه برای کسب امتیاز است. در واقع هدف اصلی تیم از سازماندهی حمله، ایجاد موقعیت مناسب برای هریک از بازیکنان است تا بتوانند برای کسب امتیاز به سمت دروازه شوت کنند.

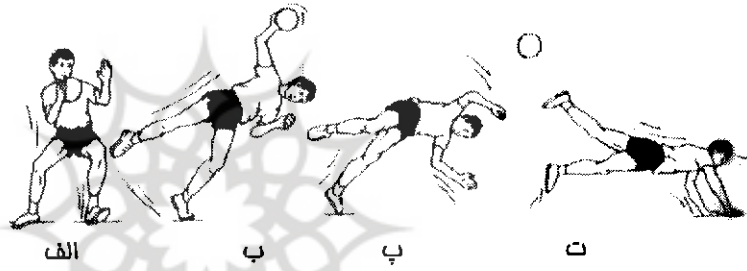
در هندبال با توجه به موقعیت های مختلف و نیز وضعیت مدافعان از شوت های مختلفی استفاده می شود. تنوع شوت ها در هندبال بسیار زیاد است. به همین دلیل در این جا به انواع اصلی و رایج شوت در هندبال اشاره می شود که عبارتند از؛



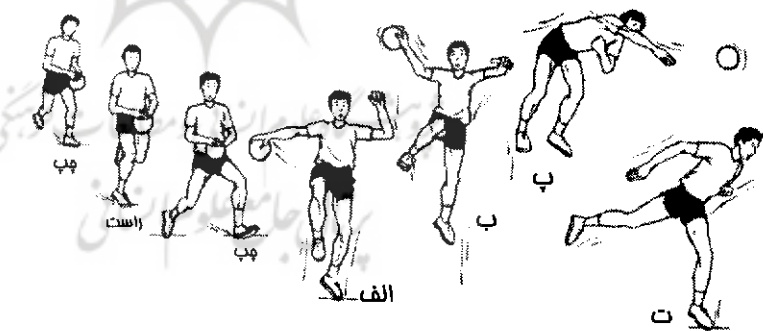
شکل ۲۹



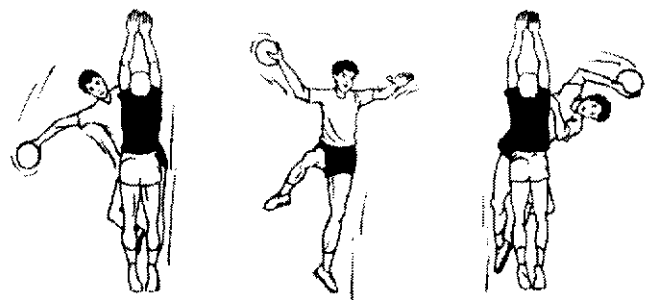
شکل ۳۰



شکل ۳۱

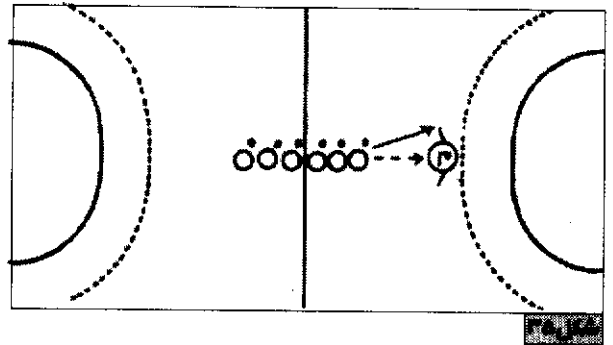
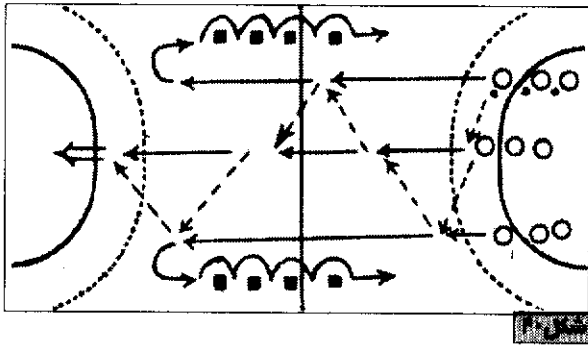


شکل ۳۲



شکل ۳۳

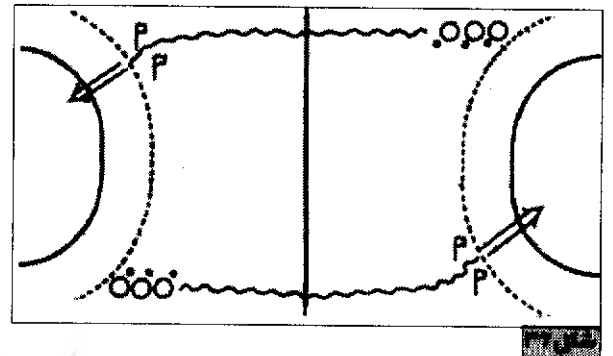
- ۱- شوت مرکزی از بالا (شکل ۳۰)
- ۲- شوت مرکزی از پایین (شکل ۳۱)
- ۳- شوت شیرجه ای (شکل ۳۲)
- ۴- شوت پرشی (شکل ۳۳)
- ۵- شوت پرشی از پهلو (شکل ۳۴)



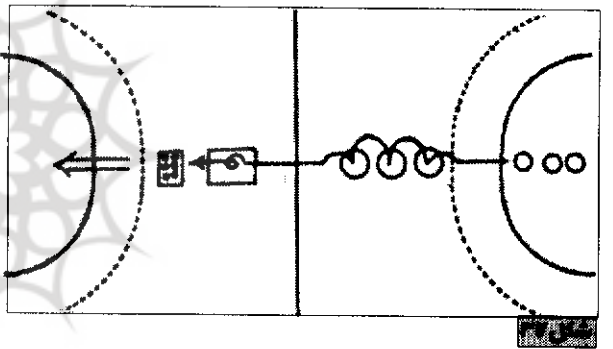
نمونه‌هایی از تمرین‌های شوت

۱- بازیکنان در فاصله ۴ تا ۵ متری دیوار می‌ایستند و توپ را با قدرت به طرف دیوار پرتاب می‌کنند.

۲- بازیکنان به فاصله یک متر از همدیگر روی خط ۹ متر می‌ایستند و به نوبت در حالت ایستاده و در مراحل بعدی با برداشتن یک، دو و سه گام به سمت دروازه شوت می‌کنند.

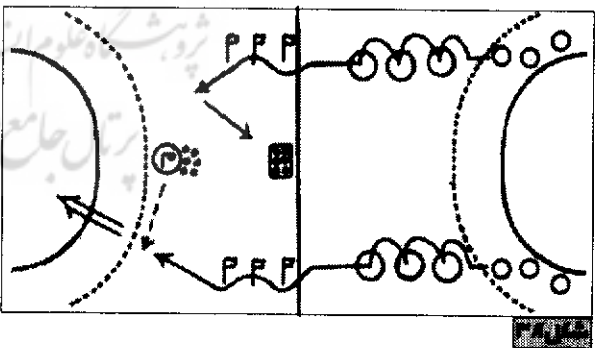


۳- مطابق شکل ۳۵ بازیکنان پس از پرتاب و دریافت توپ از مری به سمت دروازه شوت می‌کنند.



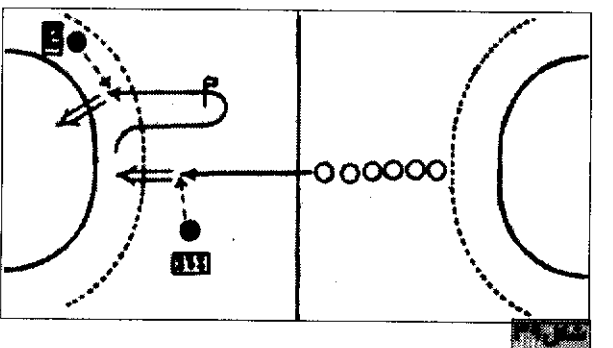
۴- مطابق شکل ۳۶ بازیکنان پس از درپیل در طول زمین و عبور از بین موانع به سمت دروازه شوت می‌کنند.

۵- مطابق شکل ۳۷ بازیکنان پس از عبور از داخل حلقه‌ها و غلت زدن روی تشک، توپی را از داخل جعبه توپ برمی‌دارند و به سمت دروازه شوت می‌کنند.



۶- مطابق شکل ۳۸ دو بازیکن همزمان پس از عبور از داخل حلقه‌ها و از بین موانع به سمت دروازه حرکت می‌کنند. بازیکنی که جلوتر است توپ را از مری می‌گیرد و شوت می‌کند، بازیکن بعدی برمی‌گردد و توپی را از درون جعبه توپ برمی‌دارد و شوت می‌کند.

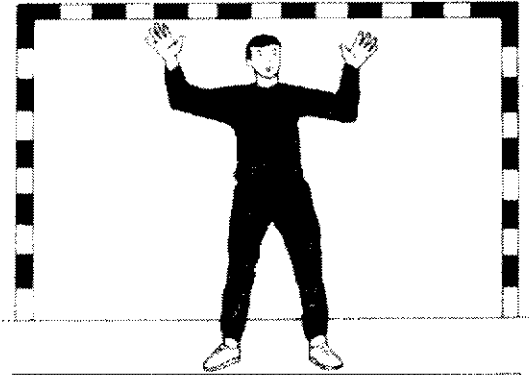
۷- مطابق شکل ۳۹ بازیکنان به ترتیب دو توپ از یارهای تمرینی می‌گیرند و به نوبت به سمت دروازه شوت می‌کنند.



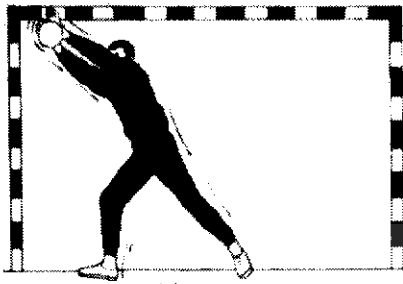
۸- مطابق شکل ۴۰ بازیکنان سه‌به‌سه به سمت دروازه پاس‌کاری می‌کنند و یکی از آن‌ها شوت می‌کند. دو بازیکن دیگر از کنار زمین و با پرش از روی موانع به انتهای زمین برمی‌گردند.

دروازه بان

زمانی که تلاش مدافعان برای دفاع از شوت های مهاجمان موفقیت آمیز نباشد، هنوز شانس دیگری برای جلوگیری از کسب امتیاز از حریف وجود دارد و آن دروازه بان است. شکل های ۴۱ تا ۴۶ چگونگی استقرار دروازه بان را در درون دروازه و دفع شوت های مختلف نشان می دهد.



شکل ۴۱. چگونگی استقرار دروازه بان در درون دروازه



ب

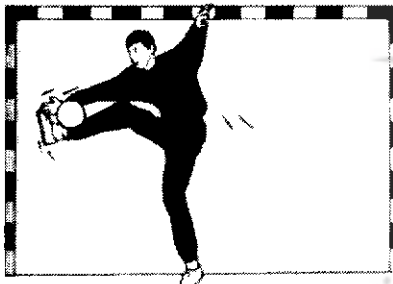


الف

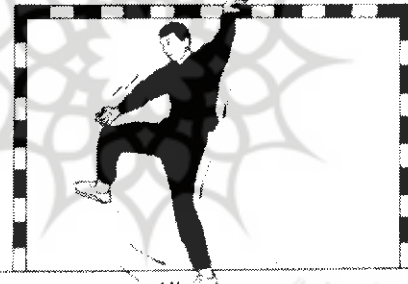
شکل ۴۲. چگونگی دفع شوت هایی که به بالای دروازه زده می شود.



شکل ۴۳. چگونگی حرکت دروازه بان درون دروازه

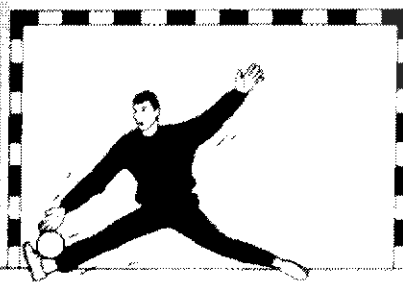


ب



الف

شکل ۴۴. چگونگی دفع شوت هایی که به قسمت میانی دروازه زده می شود.

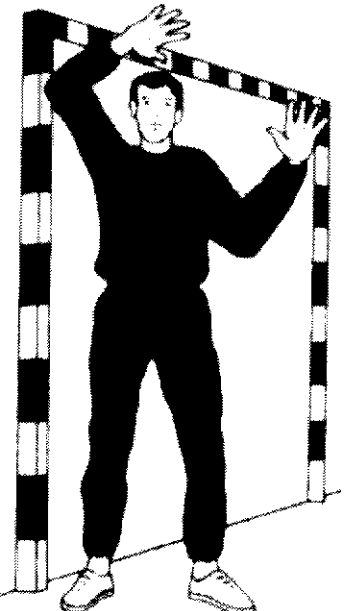


ب



الف

شکل ۴۵. چگونگی دفع شوت هایی که به پایین دروازه زده می شود.



شکل ۴۶. چگونگی استقرار دروازه بان در درون دروازه برای دفع شوت های گوش