

تمرینات هندبال

تمرینات پایه‌ای حمله برای بازیکنان ۹ تا ۱۲ سال

مؤلف:

جورجی مادینگر

پرواستار علمی

تربس مازیانی بناب

(استادیار فیزیولوژی، کمی دانشگاه سراسری مراغه)

مترجم

سمیرا مقنی باشی مینانی



انتشارات مینانی



انتشارات مبانی

عنوان و نام پدید آور: تمرینات هندبال: تمرینات پایه‌ای حیطه بازی برای بازیکنان ۹ تا ۱۲ سال؛ مترجم: سمیرا مقنی باشی ممقانی

مشخصات نشر: میاندوآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.؛ مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۱۱-۸

وضع: فهرست نویسی: فیبا

موضوع: تمرینات پایه‌ای حیطه

موضوع: هندبال -- تمرین

رده بندی: GV۱۰۱۷

رده بندی: ۷۹۶

شماره کتابشناختی: ۵۹۴۳۲۵

تمرینات هندبال:
تمرینات پایه‌ای حیطه
برای بازیکنان ۹ تا ۱۲ سال

تألیف: جویسی، مادنر

ویراستار علمی: سولماز، بائی، بار

طراحی صفحات: واحد گرافیک

طراح جلد: مونا عادل

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰،۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنر ۸ مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق سامانه اینترنتی خود انتشارات می‌باشد.

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی:

www.PubMabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی یویا کتاب شوید.

فهرست

۱	 مقدمه
۴	 ۱. نقش مربی در آموزش سالانه
۷	 ۲. سازمان دهی بخش تمرین
۹	 ۳. نقش و وظایف مربی
۱۲	 ۴. بخش های تمرینی
۱۲	 تقویت دقت پاس در زمان دهنده
۲۳	 توسعه و تقویت حرکات شوت زنی
۳۶	 تقویت مهارت های دریبل زنی در موقعیت بازی
۵۱	 فرار از پوشش دفاعی با استفاده از حرکات دوی فرارنده
۶۳	 موقعیت سازی از طریق پاس های فریبنده
۸۶	 درباره نویسنده

مقدمه

خواننده گرامی، برای انتخاب کتابی از مجموعه کتاب‌های آموزش هندبال - Handball uebung.de از شما سپاسگزاریم.

پنج فصل این کتاب بر روی آموزش پایه‌ای مهارت‌های هندبال برای بازیکنان جوان ۹ تا ۱۲ سال تمرکز کرده است. آموزش‌های فردی به ترتیب پاس‌های دقیق و درست، حرکات پرتاب، تکنیک‌های دریبل زدن، فرار از پوشش دفاعی و پاس‌های فریبنده را شامل می‌شود. بازیکنان، مهارت‌های فردی خود را به طور اصولی و پله به پله از سطوح پایه تا پیشرفته تقویت می‌کنند. شما احتمالاً لازم باشد از طریق افزایش تمرینات فردی، پیچیدگی تمرینات را در سطح بالاتر خود تطبیق دهید. این کتاب شامل بخش‌های تمرینی زیر است:

بخش تمرینی ۱ - بهبود دقت پاس دهی در حین اجرای حرکات دو (*)

هدف این بخش تمرینی، بهبود دقت پاس دهی در حین اجرای حرکات دو می‌باشد. در ادامه تمریناتی برای گرم کردن که شامل ترکیبی از حرکات دو و انواع مختلف پاس دادن و بازی کوتاه است، بازیکنان در بخش اصلی با تپ پاس دادن را در زمانیکه با سرعت پیشینه خود در حال دویدن هستند، تمرین می‌کنند. سرعت پیشینه، پیشینه، تمرکز می‌کنند. مجموعه‌ای از پرتاب‌ها روی پاس دادن در حین دویدن، سرعت، پیشینه، تمرکز می‌کنند. بخش دوم مجموعه‌ای از پرتاب‌ها را با پاس‌های دوگانه در حین دویدن، تمرکز می‌کنند. پاس‌های سریع در مقابل دروازه را ترکیب می‌کند. نهایتاً، بازیکنان را با پاس‌های دقیق و درست تحت فشار را در بازی در گروه‌های کوچک و بازی نهایی تمرین می‌کند.

بخش تمرینی ۲ - بهبود و تقویت حرکات پرتاب (*)

در این بخش، یادگیری و تقویت پرتاب‌های درست را به دقت بررسی می‌کنیم. این به معنای پرتاب در حالت ایستاده و پرتاب در حال دویدن و بدون پرش است و این امر برای پررنگ کردن نقش دست‌ها و حرکات بدن می‌باشد. در ادامه تمرینات گرم کردن که با

پرتاب همراه است، بازیکنان برای عمل پرتاب، چرخش دست و شانه را تمرین می‌کنند و سپس این حرکات را در رقابت‌هایی برای پاس دادن ترکیب می‌کنند. در بازی کوتاه، بازیکنان حرکات پرتاب را در موقعیت بازی اجرا می‌کنند. این حرکات با شوت‌هایی برای گرم کردن دروازه‌بان و پرتاب‌های نهایی که تمرکز آن‌ها روی شوت کردن به سمت دروازه است، ادامه می‌یابد.

بخش تمرینی ۳ - تقویت تکنیک‌های دریبل زدن در موقعیت بازی (*)

هدف این تمرین، ایجاد تکنیک‌های دریبل زنی با تمرکز بر مشاهده هم‌زمان موقعیت بازی است. بازیکنان در حین انجام تمریناتی برای گرم کردن، این حرکات را با دریبل ترکیب می‌کنند. رقابت‌های دو سرعتی و بازی کوتاه، دریبل زنی در سرعت بالاتر را تمرین می‌کنند. در ادامه، تمرینی برای گرم کردن دروازه‌بان، مجموعه‌ای از پرتاب‌ها با یک سری وظایف هماهنگ شده را در مدار نه‌به‌نه با آن مشاهده هم‌زمان نشانه‌ها نیز افزوده می‌شود. تمرین در گروه کوچک بعدی، بیشتر بر مشاهده موقعیت بازی در حین دریبل زدن با توپ است. در بازی نهایی، بازیکنان بایستی هر آنچه که قبلاً تمرین کرده‌اند را اجرا کنند.

بخش تمرینی ۴ - فرار از دفاع پوششی با حرکات دو فریبنده (*)

این بخش تمرینی، بر روی فرار از دفاع پوششی بدون توپ را از طریق حرکات دو فریبنده تمرکز دارد. در ادامه حرکاتی برای گرم کردن، دو سرعتی با تغییر مسیر، حرکات مختلف بازی با توپ، بازیکنان یک بار دیگر در طول تمرینات شوت‌هایی برای گرم کردن دروازه‌بان، تغییر مسیرهای انی را تمرین می‌کنند. سپس، یک سری تمرینات فردی نه‌اجمعه و حرکات دو فریبنده داشت که بر روی فرار از طریق حرکات دو فریبنده تمرکز دارد. بازیکنان در دو گروه کوچک این حرکات را تمرین می‌کنند و نهایتاً هر آنچه که تمرین کرده‌اند را در بازی آزاد اجرا می‌کنند.

بخش تمرینی ۵ - موقعیت سازی از طریق پاس‌های فریبنده (*)

موضوع اصلی این بخش تمرینی، پاس‌های فریبنده و نحوه ترکیب آنها با یک حرکت نفوذی و یا پاس برگشتی به هم تیمی است. در ادامه‌ی تمرینات دو برای گرم کردن، بازیکنان نحوه‌ی ارسال پاس هوشمندانه‌ی را در بازی کوتاه یاد می‌گیرند. این مهارت در بخش آشنایی با توپ تقویت می‌شود. در بخش تمرینات شوت زنی برای گرم کردن دروازه‌بان، بازیکنان پاس‌های فریبنده را در ترکیب با عبور کردن ۱ به ۱ تمرین می‌کنند. در مجموع این تمرینات، پاس‌های بعدی، آن‌ها پاس فریبنده را با یک پاس برگشتی به هم تیمی ترکیب می‌کنند. هر دو مدل دوبار در بازی‌های ۱ به ۱، ۲ به ۲ و ۴ به ۴ اجرا می‌شود.

پیش‌نما: یاخته تمرینی:

- * مستلزمات ساده (تمام تیم‌های جوان و بزرگسال)
- * * مستلزمات متوسط (تیم‌های جوان زیر ۱۵ سال و تیم‌های بزرگسال)
- * * * مستلزمات پیشرفته (تیم‌های جوان زیر ۱۷ سال و تیم‌های بزرگسال)
- * * * * پیشرفته‌ترین مستلزمات (سطح رقابتی)