

پیشرفت سیستماتیک مفاهیم حمله هندبال

بازی‌های آزاد با گزینه‌های بازی مداوم و متنوع

مؤلف:

یکس لیندن، جورجی مادینگر

ویراستار علمی

دکتر سوسان بابائی بناب

(استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سراسری مراغه)

مترجم:

سمیرا مقنی‌باشی ممقانی



انتشارات مبینی



انتشارات مبنی

پیشرفت سیستماتیک

مفاهیم حمله هندبال:
بازی های آزاد با گزینه های
بازی مداوم و متنوع

تألیف: فیلمس لیندن، جرجی، مانگر

ویراستار علمی: سولماز ابائی نای

طراحی صفحات: واحد گرافیک

طراح جلد: مونا عادل

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۰,۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدید آور: پیشرفت سیستماتیک
مفاهیم حمله هندبال: بازی های آزاد با گزینه های
بازی مداوم و متنوع: مترجم: سمیرا مقنی باشی
مقنایی

مشخصات نشر: میاندوآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص:، مصور، جدول،

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۱۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: هندبال

موضوع علمی

رده بندی: ۷۷۰/۱۲/۵

رده بندی: ۷۹۶/۱

شماره کتابشناختی: ۵۹۶۰۵۸۱

توجه: به موجب ماده ۱۱ قانون حمایت، از
حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، محسوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای
انتشارات مبانی محفوظ می باشد و هیچ
شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن
را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت
پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق
سامانه اینترنتی خود انتشارات می باشد.

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی:

www.PubMabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده

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

فهرست

مقدمه..... ۱

۱. بخش‌ها، تمرینی

- ۱- مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری - بخش اول..... ۳
- ۲-۱ مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری - بخش دوم..... ۱۷
- ۳-۱ مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری به علاوه بازیکن محوری دوم از جایگاه جناح..... ۳۳
- ۴-۱ مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری به علاوه بازیکن محوری دوم از جایگاه پشت..... ۴۸
- ۵-۱ اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری در موقعیتهای بیشتر..... ۶۴

۲. اقدامات قابل انتظار و عکس العمل‌های مناسب

- الف. پیشگیری از پاس به بازیکن محوری دورزننده..... ۷۹
- ب. حرکت کردن بازیکنان دفاعی به سمتی که توپ پس از دورزدن بازیکنان جایگاه پشت و محوری پاس داده خواهد شد..... ۸۰
- پ. نزدیک شدن بازیکنان دفاعی به بازیکنی که به نظر میرسد توپ را پس از دورزدن بازیکن پشت و بازیکن محوری دریافت کند..... ۸۱

۳. درباره نویسنده

مقدمه

خواننده گرامی

این دومین باری است که Felix Linden (دارنده گواهی A مربی گری و مدرک DHB مربی گری استعداد های جوان در حوزه های رقابتی) دیدگاهی از فهم خودش از تمرینات مختلف و متمرکز هندبال در این مجموعه کتاب هندبال handball-uebungen.de ارائه می دهد. بر اساس تلاقی بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری (حلقه) به اشکال مختلف جزئی از بازی های هر تیم می باشد. فلیکس لیندن به توضیح این موضوع می پردازد که چگونه با استفاده از توسعه گری های ساده و همچنین غلبه بر سیستم های دفاعی مختلف جوانان در حین بازی مختلفی ایجاد کرد. واحدهای تمرینی انفرادی شامل بخش های تمرینی در مثل بازی، در مقابل سیستم دفاعی ۶-۰، حرکت های پیستونی قابل اطمینان، به بیرون کشیدن بازیکن دفاعی از خط دفاعی، انتخاب های مختلف شوت زنی و تصمیم گیری است. همه واحدهای تمرینی بر فرایندهایی که نیازمند تصمیم گیری است، متمرکز هستند. واحدهای تمرینی شامل انتخاب های بازی استاندارد با انتخاب گزینه های بازی در هر دو طرف زمین است که با متغیرهای مثل بازیکن محوری دوم و تغییر موقعیت برای موقعیت های نابرابری عددی از یکدیگر متمایز می شوند.

در چند سال گذشته، چندین روش دفاعی خنک ایجاد شده است تا اتصال بین بازیکن جایگاه پشت و بازیکن محوری را قطع کند. در نتیجه، این موقعیت های مختلف باید نظر داشتن ارتباط بین جایگاه پشت و بازیکن محوری از اهمیت بالایی برخوردار است. فصل آخر روش های مختلف دفاع را نشان داده و ایده های بر این اساس، در هر موقعیت کدام روش بازی شود، ارائه می دهد.

این کتاب شامل بخش های تمرینی زیر است:

- مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری - بخش اول

- مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری - بخش دوم

پیشرفت سیستماتیک مفاهیم حمله هندبال: بازی های آزاد با گزینه های بازی مداوم و متنوع

- مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری به علاوه بازیکن محوری
دوم از جایگاه بال

- مفهوم بازی - اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری به علاوه بازیکن محوری
دوم از جایگاه پشت

- اتصال بازیکن میانی پشت و بازیکن محوری در موقعیت های نابرابر عددی

سطح - شواری بخش های تمرینی:

* مستلزم - آماده تمام تیم های جوان و بزرگسال

** مستلزم - متوجه ۱ (تیم های جوان زیر ۱۵ سال و تیم های بزرگسال)

*** مستلزم - پیشرفته (تیم های جوان زیر ۱۷ سال و تیم های بزرگسال)

**** پیشرفته ترین - زمان - سطح رقابتی