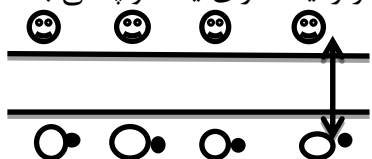
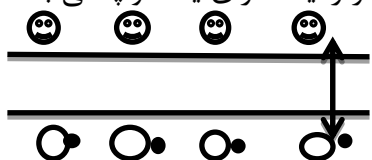
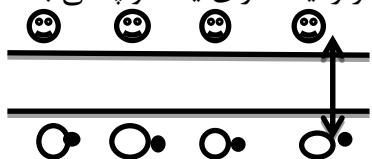
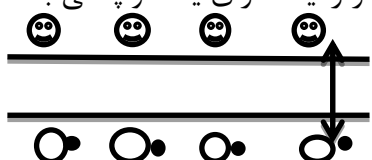
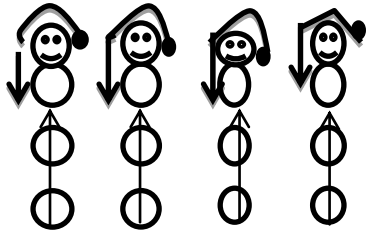
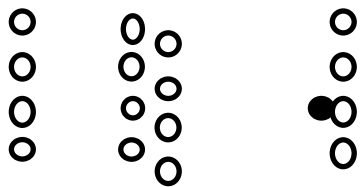
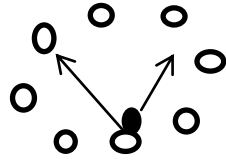


آموزش هندبال (سطح یک) - آشنایی با توپ : جلسه اول

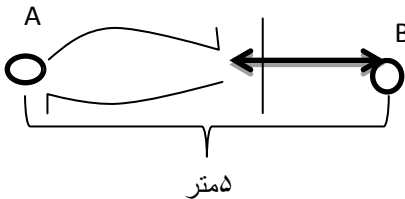
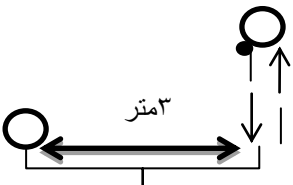
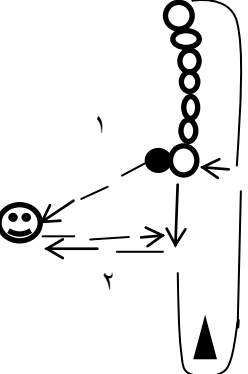
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
گچ-توپ (به تعداد نیمی از دانش آموزان)	نفر اول ابتدا توپ را در دست گرفته دست به دست کرده وبعد باره رفتن این کار را انجام می دهد. سپس توپ را به یار خود می دهد.	هر ردیف دارای یک توپ می باشند. 	آشنایی با توپ و روش گرفتن توپ به طریقه ی صحیح	۵ دقیقه	*زمان کل جهت کلیه تمرینات این جلسه ۲۵ دقیقه می باشد. *می توان تمرینات را برای گروههای چند نفری تنظیم نمود.
توپ-گچ	نفر اول توپ را ۲ بار به زمین زده و دریافت می کند و توپ را به یار روبرو تحویل داده و به جای خود بر می گردد.	هر ردیف دارای یک توپ می باشند. 	مهارت گرفتن توپ در هنگام راه رفتن	۵ دقیقه	
توپ-گچ	نفر اول توپ را یک بار به زمین زده ،دریافت می کند ودوباره توپ را یک متر به بالا پرتاب کرده ودریافت می کند سپس توپ را به یار مقابل تحویل داده و به جای اولیه ی خود بر میگردد.	هر ردیف دارای یک توپ می باشند. 	مهارت در گرفتن توپ	۵ دقیقه	
توپ-گچ	نفر اول توپ را به هوا پرتاب کرده وچند بار دست زده و پس از گرفتن توپ رابه روش پرتاب هندوانه(پرتاب ازپایین) به یارمقابل تحویل می دهد.	هر ردیف دارای یک توپ می باشند. 	دریافت توپ بدون ترس	۵ دقیقه	
توپ	سرگروه توپ را از بالای سر به نفرپشتی می دهد واین کار تا آخرین نفرگروه ادامه میدهد، سپس نفر آخر با توپ به ابتدای صف می آید و توپ را از بین در پا به نفر پشتی می دهد. بعد با چرخش کمر توپ را از پهلو به نفر پشتی می دهد.		مهارت گرفتن توپ در همه حالت ها	۵ دقیقه	

آموزش هندبال (سطح یک) - دریافت توپ : جلسه دوم

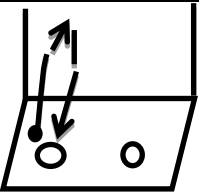
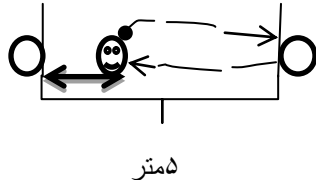
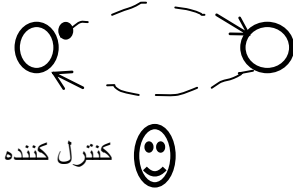
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
بدون وسیله	دانش آموزان دو به دو روبه روی یکدیگر به فاصله ۳ متر ایستاده و با سوت مربی یک نفر توپ را به صورت فرضی برای نفر دوم پرتاب می کند و نفر دوم دریافت را بدون توپ انجام می دهد. نفر دوم کار نفر اول را ارزشیابی می کند. پس از ۲ پاس نقش عوض می شود.		آشنایی با الگوی حرکتی مهارت دریافت	۳ دقیقه	*آموزش مراحل سه گانه دریافت: مرحله اول: دیدن توپ و حرکت به سمت آن با حداقل یک گام (حرکت پای مخالف دست پرتاب) مرحله دوم: باز شدن دستها به سمت توپ برای دریافت مرحله سوم: دریافت صحیح و محافظت آن زمان پیشنهادی: ۲۵ دقیقه
توپ	دو نفر در یک متری دیوار می ایستند، نفر اول کمی خم شده و توپ را آهسته به ارتفاع ۱ متری دیوار پرتاب می کند و پس از دریافت به نفر دوم میدهد. تاکید بر روش پرتاب دو دستی از پایین (پرتاب هندوانه) می باشد.		آموزش دریافت توپ در ارتفاع پایین کمر	۳ دقیقه	
توپ	مانند تمرین قبل انجام شده با این تفاوت که دانش آموز با فاصله بیشتری از دیوار می ایستد و توپ را به صورت پرتاب دو دستی از بالای سر (اوت دستی فوتبال) پرتاب می نماید تا شرایط دریافت بالای کمر ایجاد شود.		آموزش دریافت توپ از بالای سر	۳ دقیقه	
توپ	دانش آموزان دو به دو و به فاصله ۳ متری هم پرتاب دو دستی بالای سر (پرتاب اوت فوتبال) و دریافت از پایین کمر انجام می دهند. همین تمرین را می توان با پرتاب به صورت پرتاب پایین تر از کمر (پرتاب هندوانه) ارسال و دریافت نمود.		دریافت توپ در ارتفاع بالا و پایین کمر	۵ دقیقه	

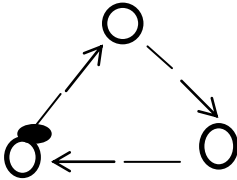
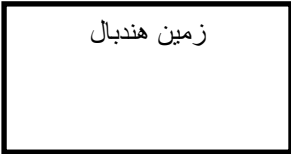
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	بازی: دانش آموزان بازی وسطی را به صورت ۸ به ۸ انجام می دهند.		تقویت مهارت دریافت	۵ دقیقه	
توپ	هر ۸ دانش آموزان یک دایره با شعاع ۵ متر تشکیل می دهند و با صدای سوت مربی توپ را به سمت راست و چپ می چرخانند (این بازی را می توان با یک ، دو و یا سه توپ انجام داد).		افزایش توانایی دریافت توپ	۶ دقیقه	

آموزش هندبال (سطح یک) - آموزش دریافت توپ در حال حرکت : جلسه سوم

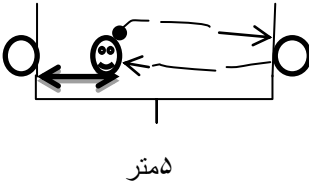
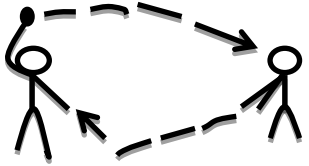
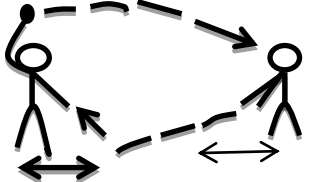
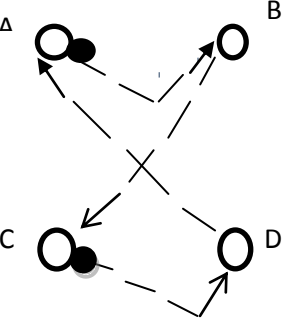
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
هر دو نفر ۱ توپ	دو بازیکن به فاصله ۵ متری رو به روی یکدیگر می ایستند بازیکن A به صورت ثابت پاس می دهد و بازیکن B در حال حرکت در حدود ۳ متری بازیکن A توپ را دریافت کرده و به وی پاس می دهد و دوباره به جای اول خود عقب ، عقب باز می گردد.		دریافت توپ در حال حرکت	۶ دقیقه	تاکید بر موارد زیر ضروری است: * دریافت بر روی پای مخالف دست پرتاب باشد. * در فضای جلوی بازیکن پاس داده شود تا بازیکن در حال حرکت توپ را بگیرد.
هر ۸ نفر ۱ توپ	۸ نفر بایک توپ ۴ به ۴ روبرو روی هم قرار می گیرند. و پس از پاس دادن به نفر اول گروه مخالف که در حال حرکت به سمت آنها می باشد به انتهای صف خود حرکت میکند. سپس تمرین به همین روش ادامه پیدا می کند.		دریافت توپ در حال حرکت	۵ دقیقه	
هر دو نفر ۱ توپ	دانش آموز با زاویه ۹۰ درجه و با فاصله ۳ متر نسبت به هم می ایستند و بازیکن A توپ را در مسیر بازیکن B پاس می دهد و بازیکن B پس از دریافت توپ را دوباره به بازیکن A پاس داده و به جای اولیه ی خود بازمی گردد. (۳ بار تکرار و تعویض جا)		دریافت توپ در حال حرکت	۶ دقیقه	* در هنگام دریافت، حتماً دریافت بر روی پای مخالف دست پرتاب انجام شود و فقط سر به سمت توپ باشد و بدن به سمت جلو
هر ۸ نفر و ۱ توپ و ۱ مخروط	دانش آموزان به گروه های ۸ نفری تقسیم می شوند و سرگروه در زاویه ۴۵ درجه می ایستد و توپ را پس از دریافت به بازیکن در حال حرکت پاس می دهد و بازیکن پس از دریافت با سرعت به سمت مخروط حرکت کرده آن را دور زده و بعد از رسیدن توپ را به نفر بعدی تحویل داده و به آخر صف می رود.		دریافت توپ در حال حرکت	۸ دقیقه	

آموزش هندبال (سطح یک) - پاس نیزه ای : جلسه چهارم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
بدون وسیله	دانش آموزان ۳ مرحله ی پاس را با صدای سوت مربی انجام می دهند. (هر سوت یک مرحله)	دلخواه مربی	آشنایی با الگوی حرکتی مهارت پاس نیزه ای	۳ دقیقه	مراحل آموزش: <u>مرحله اول:</u> پای مخالف دست پرتاب برای حفظ تعادل در جلو قرار می گیرد، دست پرتاب از آرنج به زاویه ی حدود ۱۰۰ درجه در می آید و توپ در امتداد سر قرار می گیرد.
هر ۲ نفر ۱ توپ	بازیکنان با فاصله ی ۳ متری رو به دیوار می ایستند و پاس نیزه ای به دیوار زده و دریافت می کنند.		اجرای مراحل پاس	۳ دقیقه	
توپ	دانش آموزان دو به دو روبه روی هم می ایستند و پاس نیزه ای را به هم ارسال می کنند. (حداقل فاصله ۳ متر)		افزایش توانایی در اجرای مهارت پاس	۳ دقیقه	<u>مرحله دوم:</u> بالاتنه به صورت نیم تیغ (زاویه ۴۵ درجه) قرار می گیرد و سر به جلو می باشد.
توپ	دانش آموزان دوبه دو رو به روی یکدیگر می ایستند و بازیکن پاس دهنده با برداشتن ۲ گام به سمت دریافت کننده پاس، حرکت کرده، مهارت را انجام می دهد و به جای خود باز می گردد. (فاصله ۵ متر) حرکت با اجرای همین روش توسط یار مقابل ادامه می یابد.		افزایش هماهنگی در حرکت دانش آموزان	۳ دقیقه	<u>مرحله سوم:</u> پرتاب با چرخش کمر و بعد با عضلات کمر بند شانه ای انجام میشود و دست پرتاب به سمت پای مخالف حرکت می کند.
توپ	هر سه نفر به صورت مثلث می ایستند و دو نفر مراحل پاس و دریافت را انجام می دهند و نفر سوم کنترل و اشکال گیری می کند. بعد از ۱۰ تکرار جاها عوض می شود.		بالا بردن قدرت تشخیص در اجرای مراحل سه گانه ی مهارت	۳ دقیقه	*سر باید قبل و بعد از پرتاب به سمت جلو و وزن بدن روی پای جلو باشد.

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	مانند تمرین قبل بازیکنان به شکل مثلث می ایستند و پاس به شکل چرخشی مابین آنها رد و بدل می گردد.		پاسکاری و چرخش همزمان به سمت یار مقابل	۳ دقیقه	قوانین: *بدون دروازه بان *فقط پاس و دریافت *دریبل ممنوع
توپ	بازی: دانش آموزان در گروه های ۸ نفری قرار می گیرند و با اجرای قوانین تعیین شده توسط مربی به بازی پاس – دریافت مشغول می شوند.		یادگیری مقدمات بازی هندبال	۷ دقیقه	*بیشتر از سه قدم ممنوع *اگر توپ را روی خط ۶ متر حریف بگذرانند گل محسوب می شود. *پاس بلند کمتر داده شود و برای عدم تجمع در محل توپ توصیه می شود، از یارگیری و یاتعیین محل ایستادن برای هر بازیکن استفاده شود.

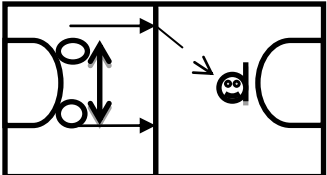
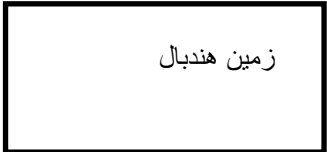
آموزش هندبال (سطح یک) - پاس زمینی یا شکسته : جلسه پنجم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
هر ۲ نفر ۱ توپ	دانش آموزان دوه دو روبه روی یکدیگر می ایستند و بازیکن پاس دهنده بابر داشتن ۲ گام به سمت گیرنده ی پاس، مهارت را انجام می دهد و بعد از پاس به جای اولیه باز می گردد. (فاصله ۵ متر) حرکت با اجرای همین روش توسط یار مقابل ادامه می یابد.		مرور درس گذشته	۴ دقیقه	مراحل آموزش: *آموزش تقسیم بندی فاصله ی دو یار و پرتاب توپ به یک سوم نزدیک یار مقابل *اکثر دانش آموزان توپ را به وسط فاصله ی بین خودشان می زنند که باید تمرین قطع، و اصلاح شود.
هر ۲ نفر ۱ توپ	دانش آموزان رو به روی یکدیگر می ایستند با فاصله ۴ متر و پاس نیزه ای (سینه) و زمینی می دهند.		یادگیری پاس زمینی	۴ دقیقه	
هر ۲ نفر ۱ توپ	مانند تمرین قبل با این تفاوت که هر بازیکن دو گام به سمت جلو برای پرتاب بر می دارد و پس از آن دو گام به عقب برداشته و توپ را دریافت می کند.		افزایش هماهنگی در حرکت دانش آموزان	۴ دقیقه	
هر ۴ نفر ۲ توپ	هر ۴ نفر یک مربع را تشکیل می دهند و با ۲ توپ به صورت شکل مقابل به هم پاس می دهند . A و C پاس زمینی روبه رو می دهند و B و D در قطر پاس سینه می دهند. (توپ ها در شروع دست بازیکن A و C است.)		افزایش توانایی پاس کاری	۴ دقیقه	

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	بازی: دانش آموزان در گروه های ۸ نفری قرار می گیرند و با اجرای قوانین تعیین شده توسط مربی به بازی پاس و دریافت مشغول می شوند.	زمین هندبال	شروع آموزش یک بازی هندبال	۴ دقیقه	قوانین: * دروازه بان داریم. * فقط تک دریبل * بیشتر از سه قدم با توپ ممنوع * اجرای حداقل ۱۲ پاس قبل از پرتاب
توپ	بازی: دانش آموزان به گروه های ۷ نفره تقسیم می شوند و با اجرای قوانین تعیین شده توسط مربی به بازی پاس و دریافت مشغول میشوند.	زمین هندبال	آموزش بازی با قوانین	۵ دقیقه	به سمت دروازه * هر تیم به اجبار پس از، از دست دادن توپ به محوطه ۶ قدم خود بر میگردد.

آموزش هندبال (سطح یک) - پاس بلند : جلسه ششم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
هر ۲ نفر ۱ توپ	بازیکنان دو به دو رو بروی هم به فاصله ی ۴ متر قرار می گیرند و با حرکت رفت و برگشت پاس را ارسال و دریافت می کنند.		مرور مطالب گذشته	۳ دقیقه	مراحل آموزش: * مانند پاس سینه با این تفاوت که قدرت بیشتری در دست پرتاب اعمال می شود و ارتفاع توپ بالاتر و بیشتر است. * زاویه ی چرخش کمر ۴۵ درجه * زاویه دست در حدود ۱۰۰ درجه * جلو آمدن پای مخالف دست پرتاب
هر ۲ نفر ۱ توپ	دانش آموزان دوبه دو به فاصله ی ۵ متر به صورت ثابت با رعایت ۳ مرحله ی آموزشی پاس بلند، پاس را دریافت و ارسال می کنند.		یادگیری پاس بلند	۴ دقیقه	
هر ۳ نفر ۱ توپ	هر سه نفر با یک توپ به صورت طولی به فاصله ۲ متر، ۲ متر، ۲ متر می ایستند و پاس های بلند و کوتاه را به شرح ذیل تمرین می کنند: بازیکن A به B پاس می دهد B توپ را به A ارسال می کند، حال A یک پاس بلند به C می دهد و C پاس را به B داده و بازی ادامه پیدا می کند.		مهارت در اجرای پاس های بلند و کوتاه	۴ دقیقه	
هر دو نفر ۱ توپ	دانش آموزان دو به دو در انتهای زمین می ایستند و با پاس سینه در فاصله ۳ متری به هم پاس می دهند و به انتهای دیگر زمین می روند و در انتهای زمین مقابل، فاصله ی خود را به ۶ متر تبدیل کرده و با پاس بلند باز می گردند.		افزایش توانایی پاس کاری	۵ دقیقه	

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان ۲ به ۲ به فاصله ی ۳ متر در نزدیک دروازه با پاس سینه در حال حرکت توپ را رد و بدل می کنند وقتی به وسط زمین رسیدند یکی از آن دو توپ را با یک پاس بلند به بازیکنی که در روی نقطه ی پنالتی قرار دارد ارسال می کنند.		*شناخت کامل زمین هندبال *شناخت کاربرد پاس بلند *آشنایی با تاکتیک ضدحمله	۵ دقیقه	قوانین: * دروازه بان داریم. *فقط تک دریبل *بیشتر از سه قدم ممنوع *اجرای حداقل ۱۲ پاس قبل از پرتاب به سمت دروازه *هر تیم به اجبار پس از، ازدست دادن توپ به محوطه ۶ قدم خود بر میگردد.
توپ	بازی:دانش آموزان در گروههای ۷ نفره و با اجرای قوانین تعیین شده توسط مربی به بازی هندبال می پردازند .		*اجرای تاکتیک ضد حمله *تسلط بر قوانین روبرو	۴ دقیقه	