

هندبال ۲

کسب مهارت پیشرفته سه گام

کسبه مهارت پیشرفته سه گام - شش گام

آشنایی با انواع سیستم های دفاعی شامل: دفاع ۱-۲-۳، ۰-۶، ۱-۵، ۲-۴، ۳-۳

آشنایی با سیستم های حمله ای

آشنایی با ضد حمله

آشنایی مقدماتی با برخی تاکتیک های حمله ای

مدرس: وحیدیان