



طرح درس واحد هندبال ۱ (۲ واحد درسی)

هدف کلی

نحوه اجرا و آموزش مهارت های پایه و اصول اولیه در هندبال

حیطه اجرایی واهداف جزیی	جلسه	هفته ها
معرفی و آشنایی با دانشجویان - اهداف درس - نحوه ارزشیابی - تاریخچه هندبال- مشخصات زمین بازی- انواع سایز توپ ، دروازه هندبال	۱	هفته اول
آشنایی با نحوه ی گرفتن توپ هندبال با یک دست و تمرینات مرتبط با آن- نمونه تمرینات گرم کردن با توپ هندبال- نحوه گرم کردن با توپ از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۲	
آموزش انواع دریافت در هندبال و آموزش و نحوه ی اجرا انواع دریافت از بالای سر، پایین کمر ، توپ هایی که بر روی زمین قل می خورند- دریافت با پرش و دریافت توپ در اطراف بدن- نحوه اجرای انواع دریافت از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۳	هفته دوم
آموزش پاس- آموزش پاس یکدست از بالا- پاس یکدست از پایین- نحوه اجرا پاس یکدست از بالا و پایین- نمونه تمرینات جهت تسلط بر اجرای پاس- نحوه اجرای پاس یکدست از بالا و پایین از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۴	
آموزش پاس یکدست زمینی- آموزش پاس مچی- نحوه اجرای پاس یکدست زمینی و پاس مچی- نحوه طراحی انواع تمرینات در جهت آموزش پاس یکدست زمینی و پاس مچی- نحوه اجرای پاس یکدست زمینی و مچی از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۵	هفته سوم
آموزش پاس دور- آموزش پاس دو دست سینه و زمینی- نحوه اجرای پاس دور و دودست سینه و زمینی- نحوه طراحی انواع تمرینات در جهت آموزش مربوطه- نحوه اجرا پاس دور و دو دست از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۶	
پرسش از دانشجویان در مورد انواع پاس و دریافت جهت اطمینان از روند یادگیری و رفع اشکال	۷	هفته چهارم
آموزش علائم در متون هندبال - نحوه کاربرد هر یک از علائم در طراحی تمرینات هندبال- چگونگی تمرین نویسی با علائم- ارائه نمونه تمرینات پاس و دریافت با کاربرد علائم - دادن تکالیفی در خصوص طراحی تمرینات مختلف با کاربرد علائم هندبال به دانشجویان	۸	هفته پنجم
ارائه تکالیف درخصوص طراحی تمرینات مختلف با کاربرد علائم توسط دانشجویان و بحث و بررسی هر یک از تمرینات در کلاس	۹	
آموزش دریبل در هندبال - آموزش و نحوه اجرای انواع دریبل شامل دریبل بلند - دریبل سرعتی- تمرینات انواع دریبل - تمرینات دریبل پاس دریافت- نحوه اجرا انواع دریبل از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۱۰	هفته ششم
آموزش دریبل کوتاه یا کنترلی- آموزش تعویض دست هنگام دریبل - نمونه تمرینات مربوط به دریبل کوتاه یا کنترلی و تمرینات تعویض دست- نحوه اجرای دریبل کوتاه از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۱۱	
آموزش تعویض دست همراه با تغییر مسیر - آموزش شوت ثابت - نمونه تمرینات مربوط به تعویض دست همراه با تغییر مسیر - نمونه تمرینات شوت	۱۲	هفته هفتم
پرسش از دانشجویان با هدف اطمینان از یادگیری تکنیک های انواع دریبل- تعویض دست همراه با تغییر مسیر	۱۳	
آموزش شوت دور- وضعیت بدن و نحوه اجرای شوت دور - آموزش شوت سه گام - نمونه تمرینات مربوط به شوت دور- نمونه تمرینات مربوط به شوت سه گام- نحوه اجرای شوت سه گام از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۱۴	

آموزش لی شوت - وضعیت بدن و نحوه اجرای لی شوت - نمونه تمرینات مربوط به لی شوت- نحوه طراحی تمرینات ترکیبی مربوط به پاس- دریبل - انواع شوت	۱۵	هفته
پرسش از دانشجویان با هدف یادگیری مهارت انواع شوت	۱۶	هشتم
آموزش فنون مقدماتی دفاع- آموزش تکنیک های انفرادی در دفاع - نمونه تمرینات در دفاع	۱۷	هفته
آموزش انواع تاکتیک های انفرادی در دفاع- آموزش پست های منطقه ای هر یک از مدافعان (مدافعان گوش- بغل گوش - میانی)- نحوه حرکت دفاع در هر یک از مناطق محوطه دروازه	۱۸	نهم
ارائه تمرینات مختلف برای سدهای دفاعی- کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه در زمینه آموزش مربوطه	۱۹	هفته
آموزش انواع آرایش های تیمی و منطقه ای ساده - نحوه اجرای آنها و مزایا و معایب هر یک از آرایش های تیمی	۲۰	دهم
ادامه آموزش انواع آرایش های تیمی و منطقه ای ساده - نحوه اجرای آنها و مزایا و معایب هر یک از آرایش های تیمی	۲۱	هفته
پرسش از دانشجویان و با هدف یادگیری مهارت دفاع	۲۲	یازدهم
آموزش تاکتیک های انفرادی در حمله - آموزش گول زدن و فن بدن - نمونه تمرینات مربوط به گول زدن- نحوه اجرای تکنیک گول زدن از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۲۳	هفته
آموزش بلاک یا سد کردن- انواع سد کردن مدافع- نمونه تمرینات انواع سد کردن مدافع	۲۴	دوازدهم
آموزش سیستم های ساده حمله در هندبال - آموزش آرایش های ساده حمله- نمونه تمرینات در خصوص آرایش حمله	۲۵	هفته
پرسش از دانشجویان با هدف اطمینان از یادگیری مهارت بلاک و حمله در هندبال	۲۶	سیزدهم
آموزش دروازه بانی در هندبال- ارائه تمرینات مربوط به دروازه بانی- نحوه اجرای دروازه بانی از طریق کلیپ ویدئوی آموزشی کوتاه	۲۷	هفته
آموزش قوانین و مقررات هندبال	۲۸	چهاردهم
آموزش قوانین و مقررات هندبال	۲۹	هفته
آموزش نحوه بازی هندبال	۳۰	پانزدهم
آموزش ضد حمله و ارائه تمرینات مختلف در مورد ضد حمله	۳۱	هفته
پرسش از دانشجویان با هدف یادگیری نحوه اجرای بازی هندبال و رفع اشکال	۳۲	شانزدهم