علـــوی

زنگ ورزش

پایه ششم

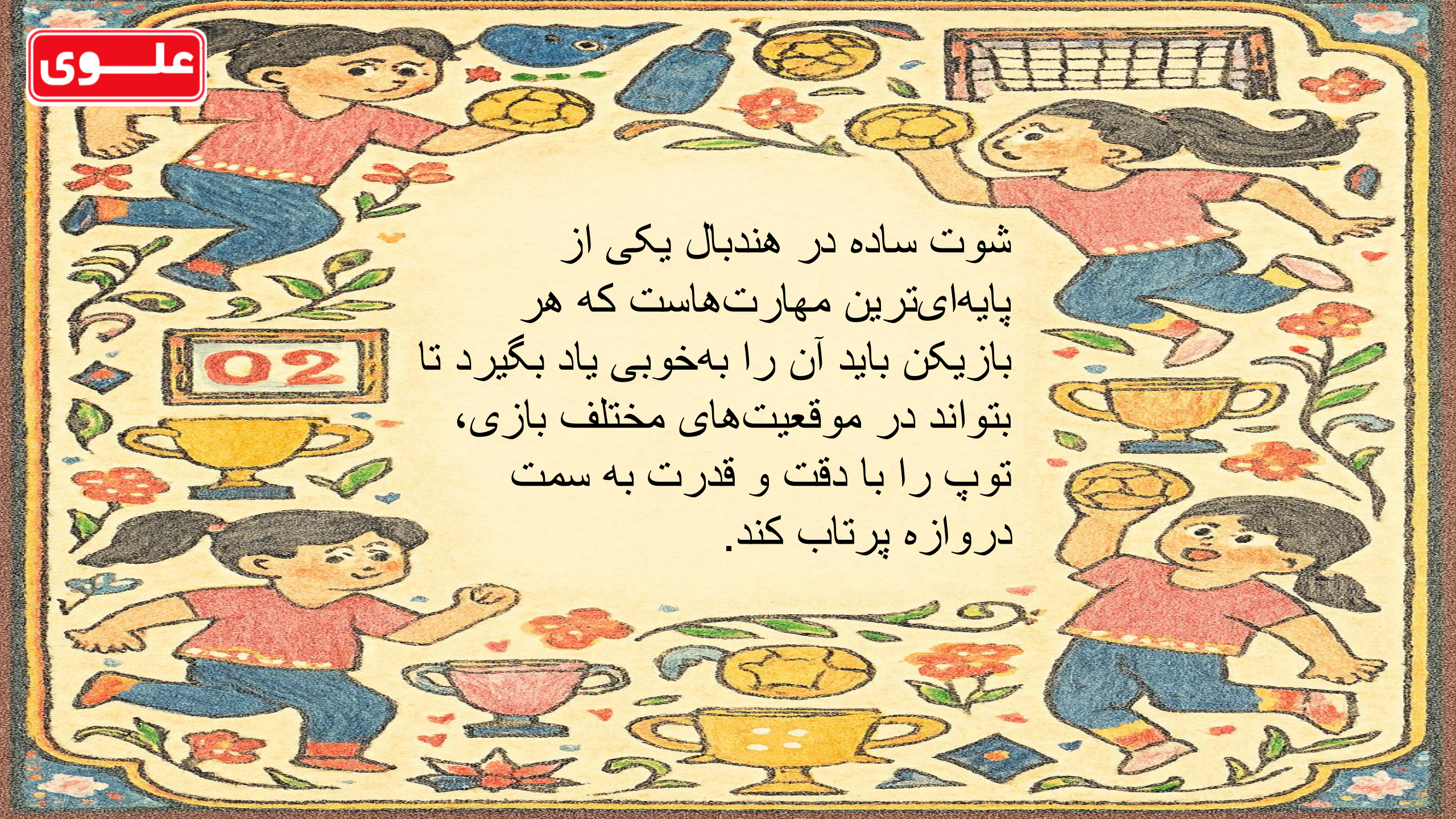
مربی عابدین



علـــوی

02

آموزش شوت ساده در هندبال

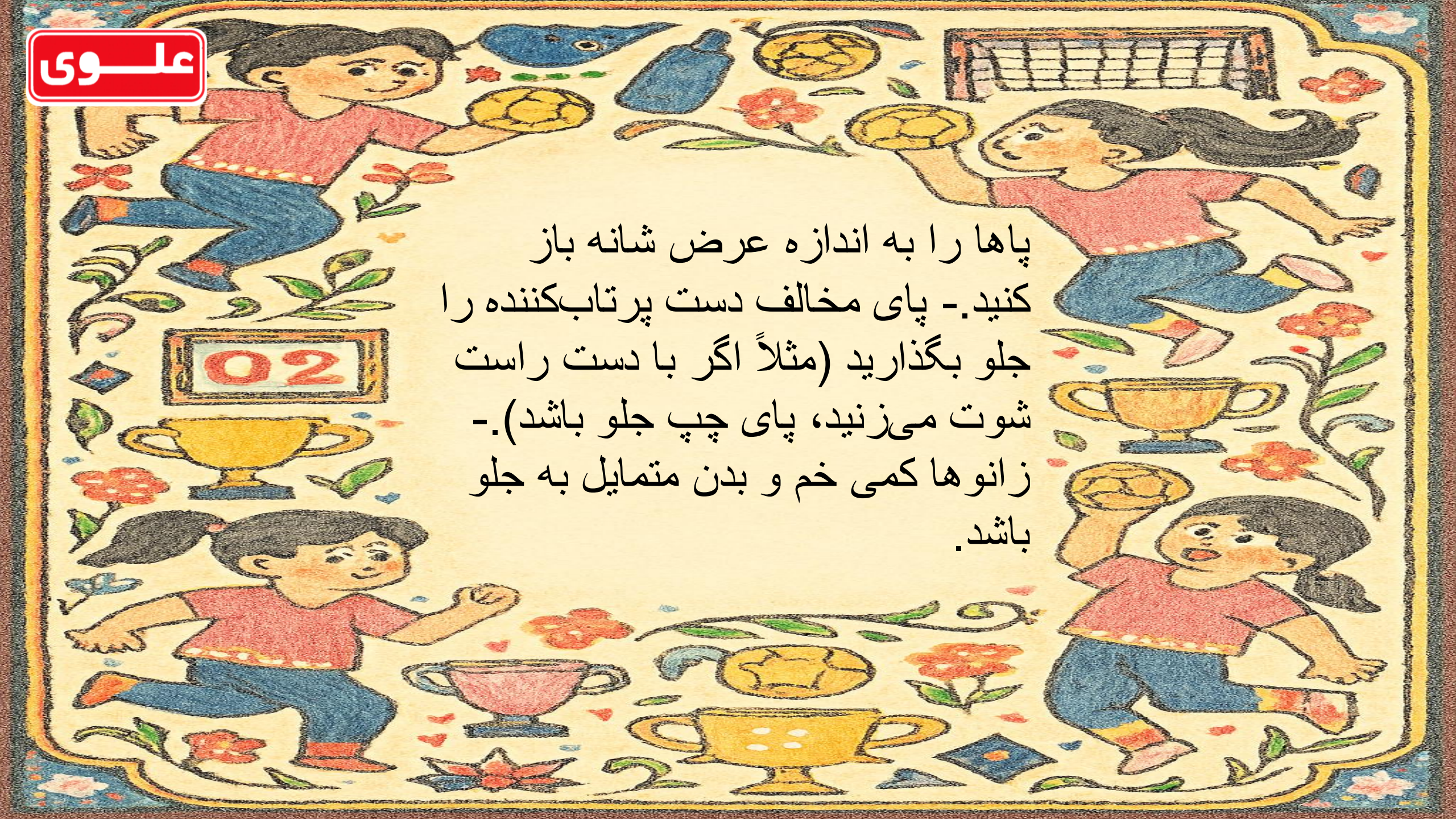


شوت ساده در هندبال یکی از
پایه‌ای‌ترین مهارت‌هاست که هر
بازیکن باید آن را به‌خوبی یاد بگیرد تا
بتواند در موقعیت‌های مختلف بازی،
توپ را با دقت و قدرت به سمت
دروازه پرتاب کند.

علـــوی



آماده‌سازی بدن



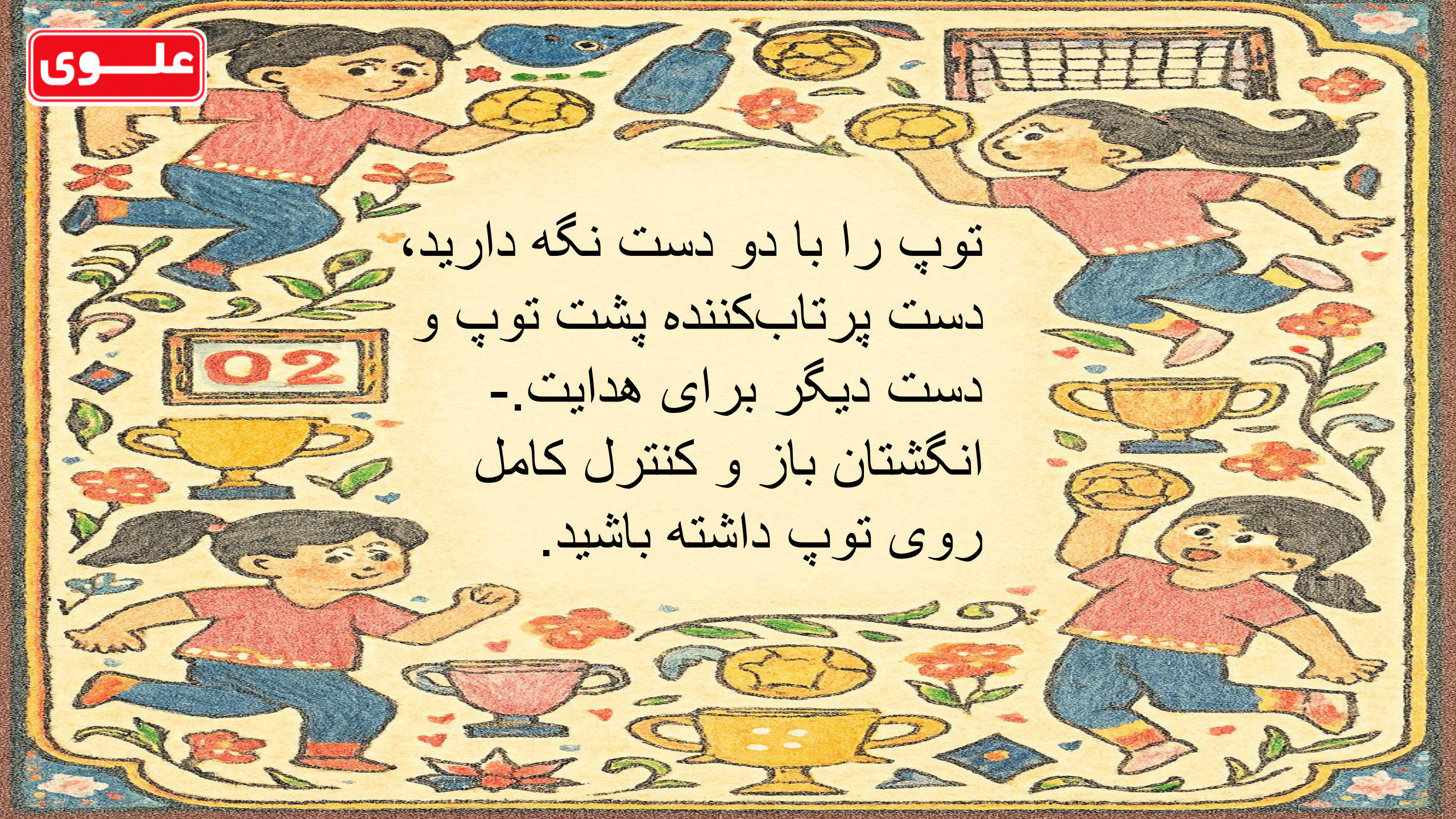
پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.- پای مخالف دست پرتاب‌کننده را جلو بگذارید (مثلاً اگر با دست راست شوت می‌زنید، پای چپ جلو باشد).- زانوها کمی خم و بدن متمایل به جلو باشد.

علـــوی



گرفتن توپ

علـــوی

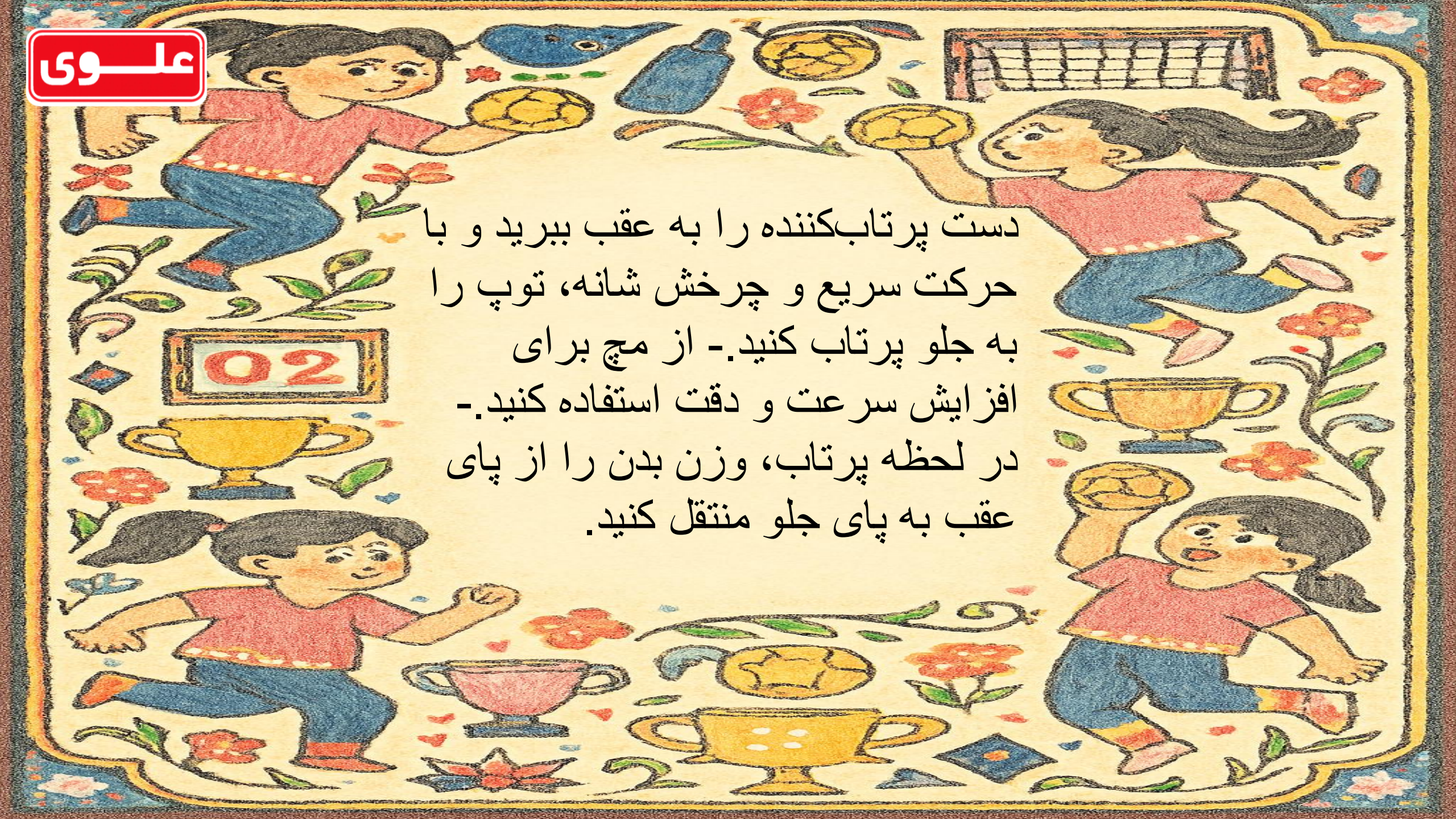


توپ را با دو دست نگه دارید،
دست پرتاب‌کننده پشت توپ و
دست دیگر برای هدایت.-
انگشتان باز و کنترل کامل
روی توپ داشته باشید.

علـــوی



حرکت دست و شوت

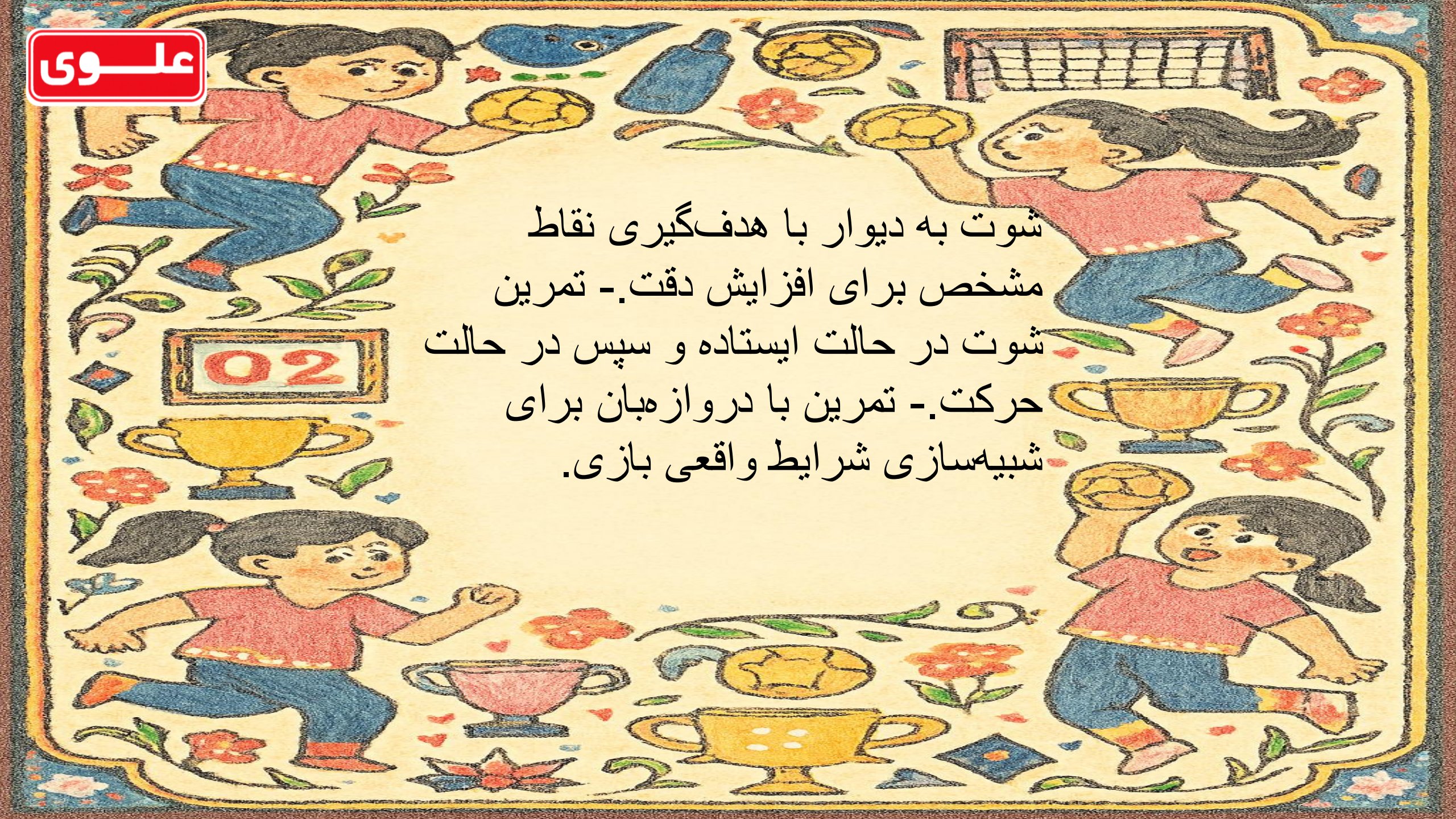

علـــوی
02
دست پرتاب‌کننده را به عقب ببرید و با حرکت سریع و چرخش شانه، توپ را به جلو پرتاب کنید.- از مچ برای افزایش سرعت و دقت استفاده کنید.- در لحظه پرتاب، وزن بدن را از پای عقب به پای جلو منتقل کنید.

علـــوی



تمرینات پیشنهادی

علـــوی



شوت به دیوار با هدف‌گیری نقاط مشخص برای افزایش دقت.- تمرین شوت در حالت ایستاده و سپس در حالت حرکت.- تمرین با دروازه‌بان برای شبیه‌سازی شرایط واقعی بازی.


علـــوی
02
نکات کلیدی


علـــوی
02
تمرکز روی هدف قبل از شوت بسیار مهم است.- استفاده از تمام بدن (شانه، مچ، پاها) باعث افزایش قدرت شوت می‌شود.- تمرین مداوم باعث بهبود هماهنگی و اعتماد به نفس در موقعیت‌های بازی می‌شود.