علـــوی

HANDBALL



زنگ ورزش
پایه ششم
مربی عابدین

علـــوی

آموزش سه گام شوت در هندبال

علـــوی

آموزش سه‌گام در هندبال یکی از مهارت‌های پایه‌ای و مهم برای حرکت مؤثر در زمین و اجرای حمله یا دفاع است. این تکنیک به بازیکن اجازه می‌دهد با حفظ تعادل و سرعت، توپ را کنترل کرده و به سمت دروازه حرکت کند

علـــوی

گام اول – شروع با توپ

علـــوی

توپ را با دو دست بگیر

یک گام بلند با پای راست (یا چپ، بسته به دست غالب) بردار.

علـــوی

همزمان بدن را کمی به جلو
خم کن تا آماده حرکت باشی

علـــوی

گام دوم ـ حفظ تعادل و آماده‌سازی

علـــوی

پای دوم را جلو بیاور (مثلاً پای چپ

علـــوی

توپ را با یک دست نگه دار و با
دست دیگر تعادل بدن را حفظ کن

علـــوی

چشم‌ها به سمت جلو، به
دروازه یا هم‌تیمی‌ها نگاه کن

علـــوی

گام سوم – پرش و شوت یا پاس

علـــوی

با پای سوم (پای اولی که
شروع کردی) پرش کن

علـــوی

در هوا تصمیم بگیر: شوت
بزنی یا پاس بدی

علـــوی

توپ را با قدرت و دقت رها کن.