

آزمون عملکردی پودمان هندبال

رشته: تربیت بدنی / پایه یازدهم تربیت بدنی

گروه تربیت بدنی استان آذربایجان شرقی

ردیف	سوال
۱	<p>به عنوان یک مربی هندبال در اولین جلسه آموزشی خود، هندبال را چگونه برای هنرجویان خود معرفی می کنید؟</p> <p>پیشنهاد های شما در قالب موارد زیر باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• فضا و زمین بازی و خطوط زمین</li><li>• معرفی توپ و ابعاد دروازه</li><li>• تعداد نفرات و زمین بازی</li></ul>
۲	<p>دو نمونه تمرین برای افزایش تمرکز دروازه بان معرفی کنید.</p>
۳	<p>برای بالا بردن ویژگی های مختلف آمادگی جسمانی مورد نیاز برای دفاع هندبال چه تمریناتی پیشنهاد می کنید (دو نمونه ذکر کنید).</p>

یک نمونه تمرین ترکیبی برای اجرا در جلسه تمرین (جلسه پایانی) طراحی کنید که موارد زیر در آن مرور شود.

- تمرین با چهار نفر اجرا شود
- پاس (از انواع مختلف پاس می توانید استفاده کنید)
- فینت
- دفاع (تقسیم بندی بازیکنان هم مهاجم هم مدافع و به کارگیری انواع مهارت های دفاع)
- شوت (از انواع مختلف شوت می توانید استفاده کنید)