

به نام خدا

نمونه سوال پودمان هند بال:

ترم اول

دی ماه

۱: انواع هندبال را نام ببرید:

هندبال تیمی

ساحلی

چهار دیواری

با ویلچر

۲: ابعاد کلی زمین هند بال را بنویسید:

زمین بازی در ابعاد ۴۰ در ۲۰ می باشد با کف پوش چوبی یا پی وی اس است. زمین دارای دارای دو محدوده ۶ متری و ۹ متری و با دروازه ۳ در ۲ می باشد.

۳: انواع دریافت در هند بال را بنویسید:

دریافت در بالا

در یافت در نیمه بالایی بدن

دریافت از طرفین

دریافت توپ از طرفین

۴: انواع پاس را در هندبال بنویسید:

ایستاده

در حال راه رفتن

در حین دویدن

با پرش

در حال پرش عمودی

۵: علایم اختصاری هند بال را بنویسید:

بازیکن حمله مثلث

دفاع دایره

دروازه بان دایره داخلش ضبدر

توپ نقطه

بازیکن حمله با توپ مثلث جلوش نقطه

۶: انواع شوت را نام ببرید:

شوت ثابت یا ساده یا شوت در جا

.شوت در حال حرکت

.شوت با پرش عمودی

شوت از گوشه

۷:فینت به چه معناست:

.گول زدن یا فریب دهی بازیکن

۸:عوامل موثر در گول یا فینت را بنویسید:

.فاکتورهای جسمانی بازیکنان از قبیل سرعت - قدرت - چابکی

.فاکتورهای فکری بازیکن از قبیل هوش و ذکاوت

.نوع سیستم دفاع اتخاذ شده از طریق تیم مقابل

.درک فضایی و زمانی بازیکن

۹:انواع فینت را نام ببرید:

.گول بدن

.فینت بدن با توپ

.فینت بدن بدون توپ

.گول توپ

گول شوت.

۱۰: چگونگی رد شدن از مدافع را شرح دهید:

مرحله پیش بینی

حفظ مالکیت

گول زدن

ارزیابی دفاع

۱۱: وظایف دفاع را نام ببرید:

پوشش

کسب توپ

توپ دزدی هنگام دریبل پاس

کنترل مهاجم

پیشگیری از ضد حمله

۱۲: انواع سیستم دفاعی را نام ببرید:

سیستم دفاعی ۶-۰

سیستم دفاعی ۵-۱

سیستم دفاعی ۲-۴.

سیستم دفاعی ۱-۲-۳.

سیستم دفاعی ۳-۳.