

نام درس: هندبال ۱

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۹

تعداد کل صفحات: ۳

۱- نام اختصاری کدام فدراسیون مرتبط با قوانین رسمی بازی هندبال می باشد؟

الف. (FIVB)

ب. IHF

ج. FIBN

د. IIHF

۲- خط ۹ متر (خطوط اصلی زمین) مربوط است به

الف. خط پرتاب آزاد، بعد از خطاهای کم اهمیت توپ از این خط به زمین مسابقه برمی گردد.

ب. تیم حمله کننده، بازی را از این خط شروع می کند.

ج. خطی است که محوطه بازیکنان ذخیره را مشخص می کند.

د. خط پرتاب تک به تک با دروازه بان

۳- یک بازی قانونی هندبال در چه مدت زمانی انجام می شود؟

الف. ۲ زمان ۱۵ دقیقه ای

ب. ۲ زمان ۲۰ دقیقه ای

ج. ۲ زمان ۲۵ دقیقه ای

د. ۲ زمان ۳۰ دقیقه ای

۴- توپ هندبال برای زنان چند گرم است ؟

الف. ۴۰۰ - ۳۲۵

ب. ۴۰۰ - ۳۰۰

ج. ۴۱۵ - ۳۲۵

د. ۳۹۵ - ۳۱۵

۵- پرتاب ۷ متر چه زمانی رخ می دهد؟

الف. تخلف همزمان از چند قانون

ب. یک بازیکن درون زمین بطور غیرعمدی توپ را به دروازه بان درمحوطه پاس دهد.

ج. یک خطا، شانس مسلم گلزنی را از بین ببرد.

د. برای گرفتن توپ ساکن یا غلتان روی زمین شیرجه برود.

۶- در چه صورت به حریف پرتاب آزاد داده نمی شود؟

الف. همراه توپ ۳ گام بردارد و یا توپ را ۳ ثانیه نگه دارد.

ب. استفاده از بالاتنه برای ممانعت از حرکت حریف

ج. هل دادن، نگه داشتن یا زدن حریف

د. تخلف همزمان از چند قانون

۷- هدف از انجام کدامیک از تمرینها، انجام حرکت پیستونی به مدت ۴۵ ثانیه بدون افتادن یک پاس به زمین است؟

الف. حرکت بازیکنان عقب زمین در مقابل دفاع

ب. حرکت پیستونی در عقب زمین

ج. تمرین ۳ گوش (مثلثی)

د. پاس دادن به هم تیمی و عقب نشینی

۸- کدامیک از موارد زیر جزء تمرینات دریبل کردن محسوب نمی شود؟

الف. دریبل کردن تا نیمه زمین

ب. تمرین ۳ به ۳ در تمام زمین

ج. تمرین دریبل دابل

د. گرفتار کردن حریف با دریبل

۹- چرخه تمرین گامها در دریبل کردن کدام است؟

الف. ۳ گام - یک دریبل، ۳ گام و سپس پاس

ب. ۳ گام دریبل - پاس دریبل و سپس ۳ گام

ج. ۳ گام، دریبل و سپس پاس

د. ۳ گام، پاس و سپس دریبل و بعد پاس

نام درس: هندبال ۱

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۹

تعداد کل صفحات: ۳

۱۰- کدامیک از موارد زیر از عوامل موفقیت در دریبل کردن شبیه دویدن امدادی است؟

الف. استفاده از چرخه سه گام بطور موثر

ب. فقط توپ در ارتفاع کمر

ج. کنترل دریبل کردن و استفاده از ۳ گام قبل از پاس

د. انجام دریبل دوبل

۱۱- پر استفاده ترین شوت در هندبال است.

الف. شوت از بالای سر

ب. شوت پرشی

ج. شوت گوشه ای

د. شوت شیرجه ای

۱۲- شوت سریعتر و دقیق تر است و شوت سرعت و جهت حرکت توپ را تغییر می دهد

الف. شوت پرشی - شوت چکشی

ب. شوت چکشی - شوت پرشی

ج. شوت از بالای سر - شوت شیرجه ای

د. شوت مستقیم - شوت چکشی

۱۳- این شوت عمدتاً توسط مهاجمان دایره که توپ را نزدیک خط ۶ متر پشت به دروازه دریافت می کنند مورد استفاده قرار می گیرد.

الف. شوت پرشی

ب. شوت گوشه ای

ج. شوت شیرجه ای

د. شوت چکشی

۱۴- از چه نوع شوتی برای شوت کردن از بالای دفاع و نفوذ به منطقه دروازه استفاده می شود؟

الف. شوت پرشی

ب. شوت چکشی

ج. شوت از بالای سر

د. شوت گوشه ای

۱۵- نقطه آغازین و اساسی در هندبال چیست؟

الف. آمادگی واجرا

ب. انعطاف پذیری و سرعت

ج. پاس دادن و گرفتن توپ

د. پاس دادن و سرعت عمل

۱۶- در این نوع پاس دادن، سرعت مزیت اصلی است اما محدودیت آن برد کوتاه و پاس بلند ندادن است.

الف. پاس فشاری

ب. پاس مچ

ج. پاس پرشی

د. پاس زیر کمر

۱۷- معمولی ترین اشتباهات در دفاع انفرادی کدام است؟

الف. پرش خود را طوری زمانبندی می کنید که بعد از پریدن حریف باشد مانند دفاع کردن توپ در والیبال

ب. دستها را باز نگهدارید و پاها را بعد از تماس حرکت دهید.

ج. برای جلوگیری از هل دادن دستها را از ناحیه آرنج خم می کنید.

د. به سمت حریف گام برمی دارید و از تماس بدنی خودداری کنید.

۱۸- کدامیک از موارد زیر شامل قوانین مخصوص دروازه بان ها نمی باشد؟

الف. اگر در بیرون محوطه دروازه دارای توپ است دوباره به محیط دروازه وارد شود.

ب. با توپ در محوطه دروازه حرکت کند.

ج. توپ را در محوطه دروازه با هر قسمتی از بدن دفع کند.

د. محوطه دروازه را در هر زمانی ترک کند و قوانین مخصوص بازیکنان درون میدان را رعایت کند.

نام درس: هندبال ۱

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۹

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

۱۹- بازیکن هندبال برای فریب دادن مدافع باید.....

الف. در خلاف جهت و به جلو گام بردارد

ب. روی پای دست پرتاب کننده به سمت دروازه گام بردارد.

ج. توپ را در هوا دریافت و همزمان روی دو پا فرود بیاید.

د. روی پای دست پرتاب کننده و در جهت عقب گام بردارد.

۲۰- برای پرتاب ۷ متر (پنالتی) معمولاً از شوت..... استفاده می شود.

الف. شوت پرشی و شوت شیرجه ای

ب. شوت طراحی شده و شوت شیرجه ای

ج. شوت طراحی شده و شوت پرشی

د. شوت پرشی و شوت چکشی

۲۱- کدامیک از موارد زیر یک پرتاب ۷ متری (پنالتی) به حریف می دهد؟

الف. نگه داشتن حریف

ب. زدن و پشت پازدن حریف

ج. هل دادن حریف

د. تمامی موارد

۲۲- اساس حرکت بازیکنان عقب زمین چه نوع حرکتی است؟

الف. حرکت از پهلو

ب. حرکت پیستونی

ج. حرکت پیستونی و حرکت از پهلو

د. حرکت تهاجمی

۲۳- از طریق چه نوع تمرینی می توان پاس از بالای سر و پاس مچ را در فضای محدود و مشخصی تمرین کرد؟

الف. تمرین ۳ گوش

ب. تمرین حرکت پیستونی

ج. تمرین دایره

د. تمرین چهارگوش

۲۴- هدف از تمرین لایه محافظ: ۶ در مقابل ۶..... است.

الف. ۳۰ ثانیه جاگیری صحیح در منطقه ۰-۶

ب. انجام ۶ حرکت پشتیبانی موفقیت آمیز

ج. گل زدن از هر دو طرف

د. تلاش برای وادار کردن حریف به اشتباه