

## نکات ویژه‌ی حرکات یک مهاجم در مقابل یک مدافع (1-on-1)

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- نکات ویژه‌ی مربوط به حرکات یک مهاجم را به صورت کاربردی اجرا نماید.
- ۲- نکات ویژه‌ی مربوط به حرکات یک مدافع را به صورت کاربردی اجرا کند.
- ۳- با اجرای حرکات کاربردی یک مهاجم، در مقابل یک مدافع قادر به کسب امتیاز باشد.
- ۴- در اجرای حرکات یک مهاجم، در هریک از پست‌های اصلی بسکتبال قادر باشد.

«قبل از اجرای حمله به حلقه، مدافع را با تهدید حمله، از تعادل جسمی و ذهنی خارج کنید.»

جسمی خارج کند. تکنیک «سه تهدید»، یعنی اجرای سه تهدید با به کارگیری گول پاس، گول شوت و گول نفوذ (شکل ۱-۸). در اجرای تکنیک «سه تهدید» آگاهی از اصول زیر ضروری است:

الف - تقدم در اجرای هر یک از سه تهدید (سه گول) وجود ندارد. بنابراین، می‌توان هر یک از گول‌ها را در ابتدا یا انتها اجرا کرد.

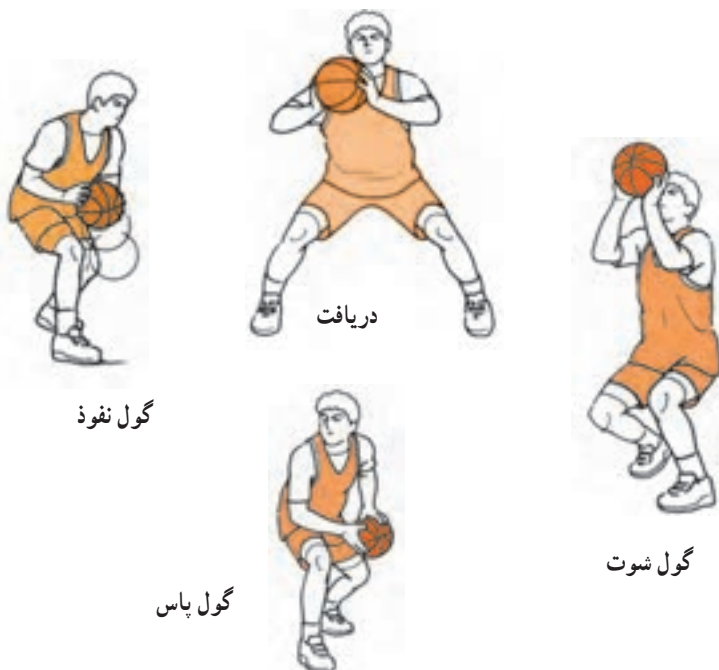
ب - اجرای هر یک از گول‌ها، لزوماً باید با جابه‌جایی مرکز ثقل مهاجم همراه باشد تا کاملاً مؤثر واقع شود.

ج - در حین اجرای هر یک از گول‌ها، اگر مدافع کاملاً مسیر مهاجم را سد نکرد، می‌توان همان گول را به اجرای قطعی تبدیل نمود.

د - در شرایطی که تشخیص داده‌اید اجرای کدام تکنیک بهتر است (شوت، پاس یا نفوذ) ابتدا از دو تکنیک دیگر برای گول زدن مدافع استفاده کنید تا در هنگام اجرای تکنیک اصلی مدافع، کاملاً از حالت تعادلی خارج شده باشد.

اینک، برای اجرای ماهرانه‌ی این حرکت (1-on-1) لازم است به نکات ویژه و کلیدی شوت اشاره کنیم:

هر مهاجم قبل از این که حمله‌ی به حلقه را عملی سازد، باید، با استفاده از تکنیک «سه تهدید»، مدافع را از تعادل ذهنی و



شکل ۱-۸ - اجرای سه تهدید (گول نفوذ، گول پاس و گول شوت) پس از دریافت

## نکات ویژه در شوت کردن

شوت کردن، یعنی نتیجه‌گیری از تمام حرکات بسکتبال؛ عمل خوب را با یک نتیجه خوب به پایان برسانید.

### ۱. دست و انگشتان

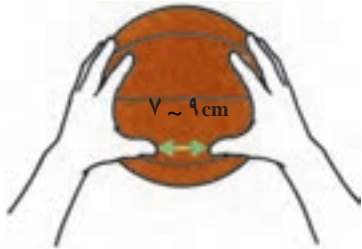
۱-۱- فاصله‌ی انگشتان از یک‌دیگر حدوداً نصف فاصله‌ی

انگشت سبابه و شست (شکل ۲-۸- الف).

۱-۲- انگشتان شست هر دو دست در شوت یک دست

در یک راستا (ب) و در شوت دو دست با حدود ۷-۹ سانتی‌متر

فاصله از یک‌دیگر (ج) (شکل ۲-۸- ب و ج).



(ج)



(ب)



(الف)

شکل ۲-۸- فاصله‌ی انگشتان و دست‌ها نسبت به یک‌دیگر، روی توپ

دست (الف) و شوت دو دست (ب) به سمت عقب (شکل ۳-۸).

۱-۳- جهت انگشتان دست پرتاب‌کننده در شوت یک



(ب)



(الف)

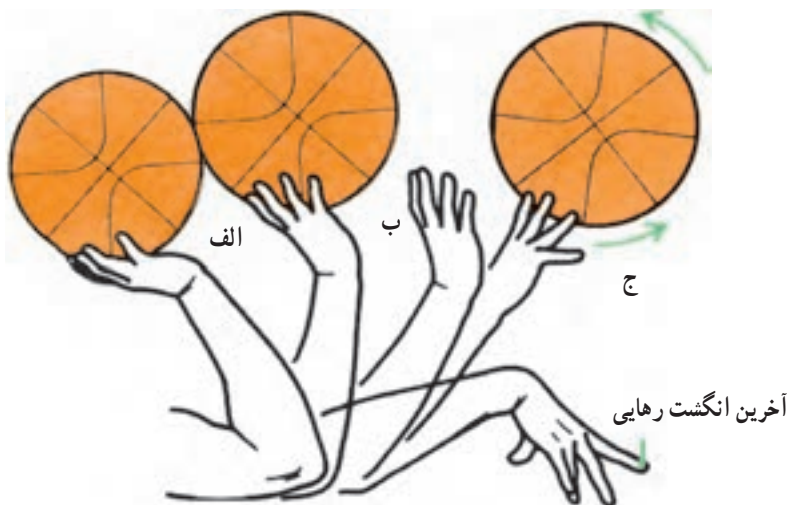
شکل ۳-۸- جهت انگشتان دست در هنگام شوت

## ۲. چرخش توپ

می‌شود (شکل ۴-۸-ب).  
 ج- ایجاد چرخش توپ با سرانگشتان (سبابه و شست)  
 اجرا می‌شود (شکل ۴-۸-ج).

الف- چرخش توپ با انگشتان هدایت می‌شود (شکل  
 ۴-۸-الف).

ب- پرتاب توپ با خم شدن «میچ» به عقب و جلو عملی



شکل ۴-۸- چرخش توپ در هنگام شوت

## ۳. قوس توپ

و شوت با تخته، با قوس کم تر به گوشه‌ی بالایی مربع برخورد  
 می‌کند (شکل ۵-۸-ب).  
 ۳-۳- مناطق کم‌رنگ، مناسب برای شوت با تخته و مناطق  
 پررنگ، مناسب برای شوت بدون تخته است (شکل ۵-۸-ج).

۳-۱- قوس توپ باید به حدی باشد که بتواند در فضای  
 استوانه‌ی فرضی بالای حلقه وارد بشود (شکل ۵-۸-الف).  
 ۳-۲- شوت بدون تخته، با قوس بیش‌تر وارد حلقه می‌شود



(ب)



(الف)



(ج)

شکل ۵-۸- قوس مناسب توپ در هنگام شوت

#### ۴. زوایای پرتاب توپ

برای ورود توپ به حلقه در بهترین زاویه ( $38^{\circ} - 45^{\circ}$ )

رعایت زوایای پرتاب ضروری است:

الف - بهترین زاویه در شوت دور، حدود  $45^{\circ} - 55^{\circ}$

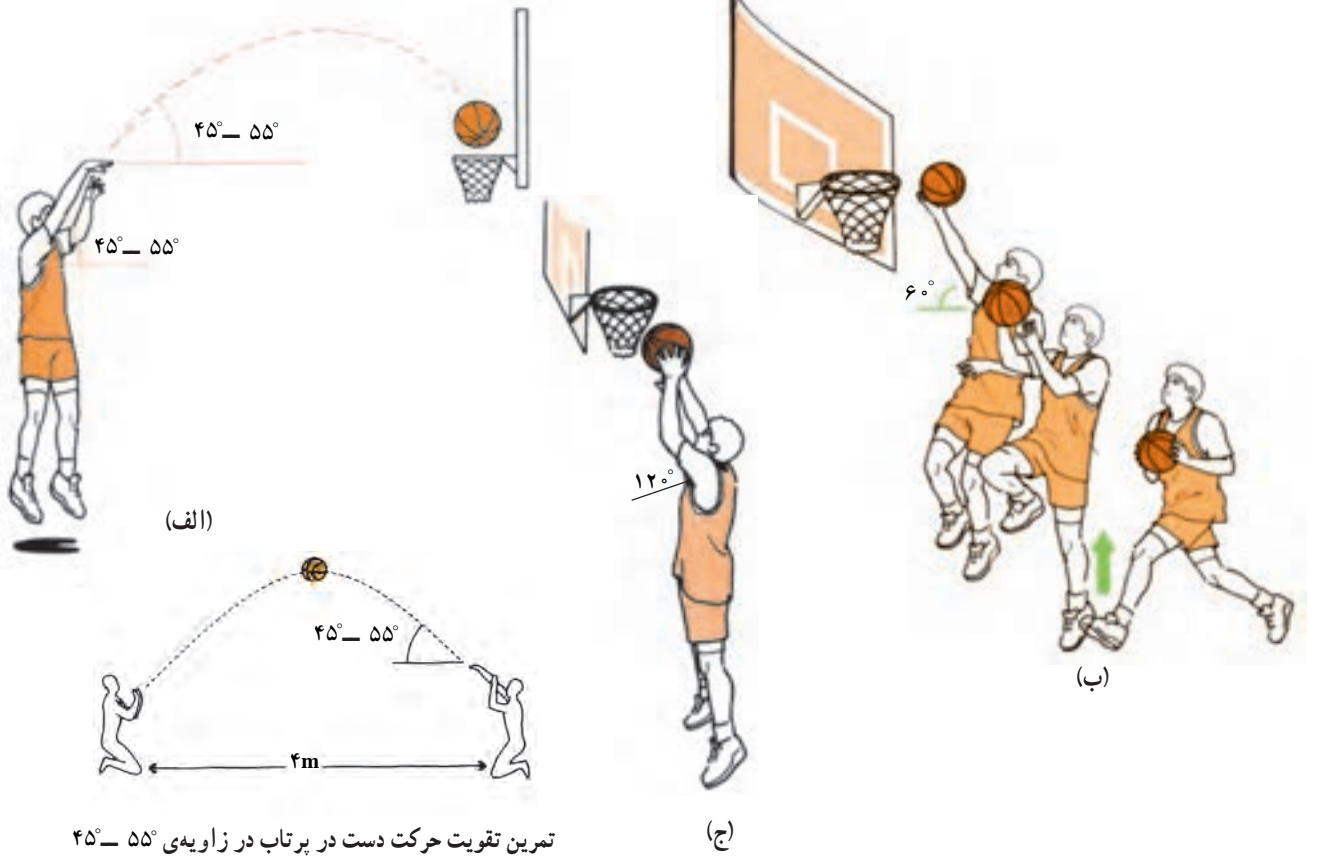
(شکل ۸-۶ الف).

ب - زاویه‌ی رایج در شوت سه گام، حدود  $6^{\circ}$  (شکل

۸-۶ ب).

ج - زاویه‌ی مناسب در شوت زیر حلقه، حدود  $12^{\circ}$

(شکل ۸-۶ ج).



شکل ۸-۶ - زوایای پرتاب توپ

#### ۵. دید حلقه

مناسب‌ترین مسیر دید حلقه، از زیر توپ و از فاصله بین

دست‌هاست (شکل ۸-۷).



شکل ۸-۷ - دید پرتاب کننده در هنگام شوت

۱- تکنیک شوت سه گام در شکل (ب) یکی از انواع ویژه‌ی شوت سه گام است که در فصل چهارم به تفصیل توضیح داده شده است. استفاده از تکنیک‌های متفاوت در شوت سه گام، بستگی به موقعیت مدافع نسبت به مهاجم دارد. شوت به کار رفته در شکل (ب)، در شرایطی توصیه می‌شود که مدافع پشت سر مهاجم باشد.

## ۶. مراحل رها کردن

الف - زاویه‌ی شانه با بدن (کتف) از حدود  $90^\circ$  به حدود

$120^\circ$  افزایش می‌یابد.

ب - زاویه‌ی ساعد با بازو (آرنج) از حدود  $90^\circ$  به حدود

$180^\circ$  افزایش می‌یابد.

ج - زاویه‌ی دست با ساعد (میچ) از حدود  $90^\circ$  به حدود

$135^\circ$  افزایش می‌یابد.

میچ دست (ج)



کتف (الف)

آرنج (ب)

شکل ۸ - ۸ - زاویه‌ی بدن در مرحله رها کردن توپ

## نکات ویژه در دریبل کردن

«دریبل، یعنی حرکت کردن با توپ در زمین بسکتبال؛ با قطع بی‌موقع دریبل، این موهبت را از دست ندهید.»

۱. دست و توپ

الف - محل دست روی توپ، تعیین‌کننده‌ی مسیر حرکت

توپ است.

ب - در دریبل کنترلی، دست روی توپ قرار می‌گیرد.

ج - در دریبل سرعتی، دست پشت و بالای توپ قرار

می‌گیرد.



(الف)



(ب)



(ج)

شکل ۹-۸ - محل قرارگیری دست روی توپ در هنگام دریبل



### ۲. محل برخورد توپ با زمین

ب - در دریبل کنترلی، توپ کنار بدن دریبل شود.

ج - در دریبل سرعتی، توپ کمی جلوتر از بدن دریبل

شود (شکل ۱۰-۸).

الف - هنگام حرکت، توپ در نقطه‌ای به زمین زده شود که

با پا تلاقی نداشته باشد.



(ج)



(ب)



(الف)

شکل ۱۰-۸ - محل برخورد توپ با زمین در دریبل

### ۳. حالت بدن

الف - بدن کاملاً راحت و بدون انقباض باشد.

ب - بدون حالت جنگندگی و به نرمی، دریبل شود

(شکل ۱۱-۸).



(الف) و (ب)

شکل ۱۱-۸ - حالت بدن در دریبل کردن

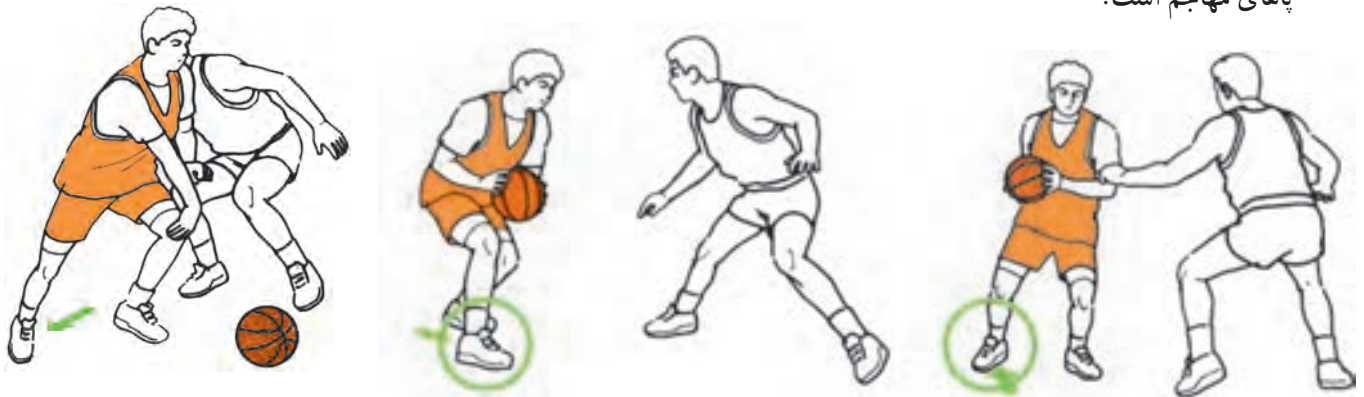
## نکات ویژه در گول زدن

«هیچ مدافعی به مهاجم اجازه نمی‌دهد به راحتی از وی عبور کند. این کار، تنها با گول زدن مدافع، ممکن می‌گردد.»

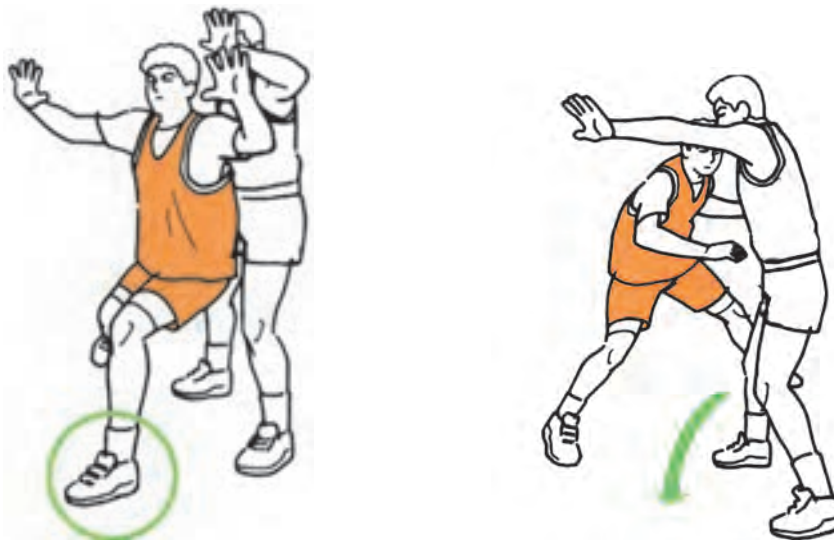
### انواع گول‌ها ۱. گول پا

الف - در انواع تغییر مسیرها و نفوذهای با توپ (شکل ۸-۱۲-۱).

کاربرد: در مقابل مدافعی که تمرکز وی بیش‌تر بر روی پاهای مهاجم است.



۸-۱۲-۱



۸-۱۲-۲

شکل ۸-۱۲ - حالات بدن در هنگام گول زدن

### ۲. گول توپ

(شکل ۸-۱۳-۱).

کاربرد: در مقابل مدافع کم‌تجربه و ناآگاه

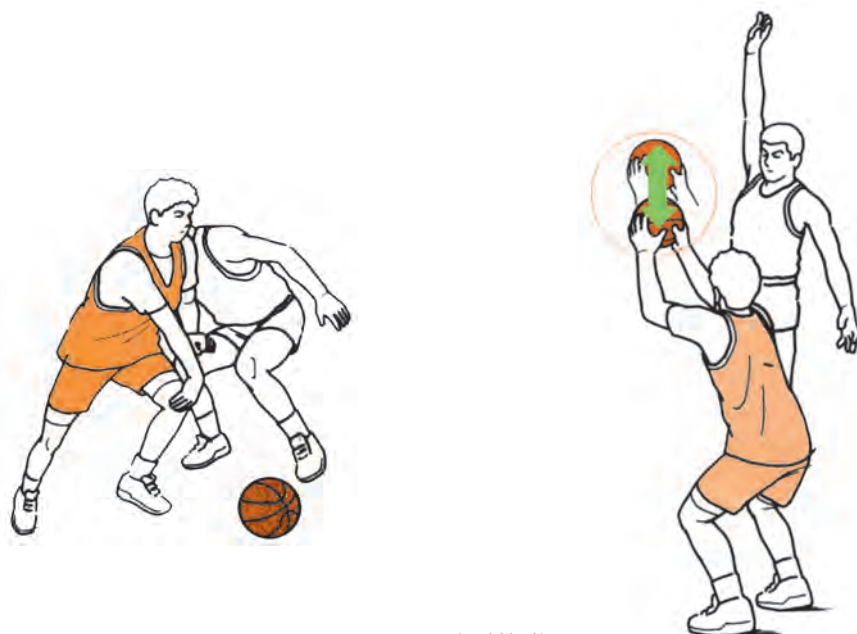
ب - در مقابل مدافعی که به راحتی از زمین جهش می‌کند

الف - در مقابل مدافعی که میل به توپ‌زدی دارد (شکل ۸-۱۳-۲).





۸-۱۳-۱



۸-۱۳-۲

شکل ۱۳-۸- انواع گول زدن با توپ

### ۳. گول بدن

کاربرد: در مقابل مدافع با تجربه و آگاه

(شکل ۱۴-۸- الف).

ب- نشان دادن اقدام به نفوذ (گول نفوذ)، پس از برهم

خوردن تعادل جسمی یا ذهنی مدافع، اجرای شوت یا نفوذ (شکل

۱۴-۸- ب).

الف- نشان دادن اقدام به شوت (گول شوت)، پس از  
برهم خوردن تعادل جسمی یا ذهنی مدافع، اجرای نفوذ یا شوت



اجرای شوت بعد از گول نفوذ

اجرای نفوذ بعد از گول شوت



الف - اقدام به شوت (گول شوت)



ب - اقدام به نفوذ (گول نفوذ)

شکل ۱۴-۸ - انواع گول زدن با بدن

## نکات ویژه در نفوذ کردن

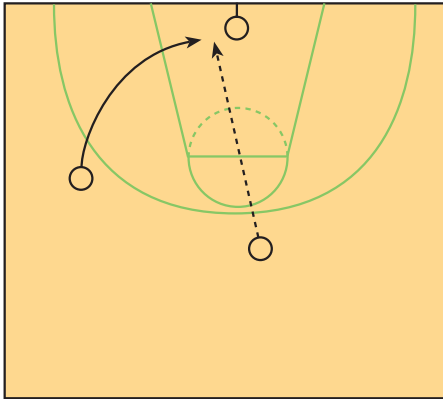
«هر مهاجم بدون توپ باید برای قرارگیری در موقعیت دریافت توپ، با روش‌های نفوذ کردن آشنا باشد.»

### انواع نفوذ کردن

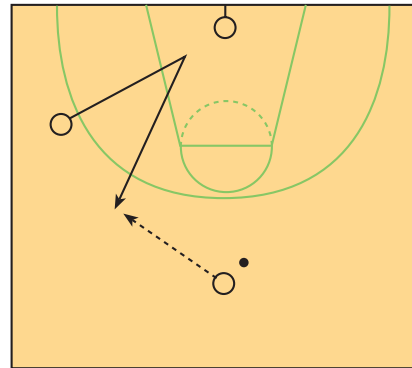
۱- نفوذ / برش ۷: مهاجم بدون توپ در یک مسیر ۷، ابتدا در مسیر حلقه و سپس در جهت دور از حلقه می‌دود تا مدافع مستقیم خود را جا بگذارد و در موقعیت یک دریافت راحت قرار گیرد (شکل ۱۵-۸). این حرکت بیش‌تر مورد استفاده‌ی گاردها و فورواردهاست.

تذکر: اگر مدافع در حرکت مهاجم به سمت حلقه، با وی همراه نشود، مهاجم با توپ، یک پاس مناسب در زیر حلقه به وی می‌دهد.

ب- نفوذ به سمت پایین و سپس حرکت به سمت حلقه  
۳- برش / نفوذ موزی<sup>۳</sup>: مهاجم بدون توپ در یک مسیر منحنی (به شکل موز) نفوذ خود را انجام می‌دهد (شکل ۱۷-۸). این حرکت، بیش‌تر مورد استفاده مهاجمان و مدافعان است.



شکل ۱۷-۸ - نفوذ موزی

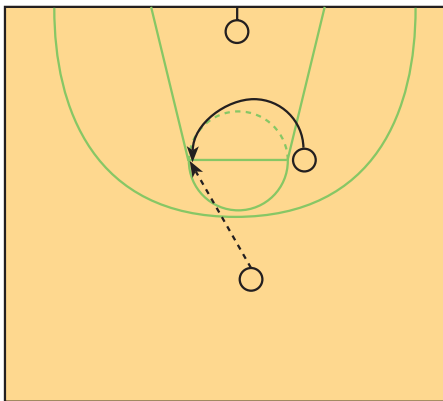


شکل ۱۵-۸ - نفوذ ۷

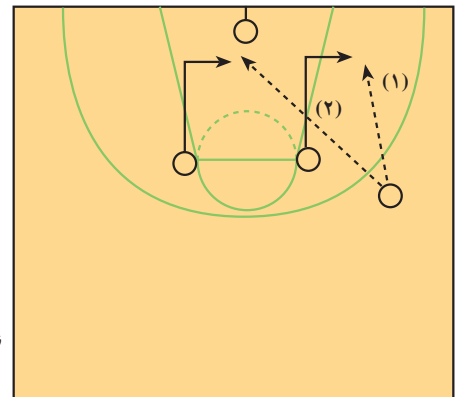
۴- برش / نفوذ C<sup>۴</sup>: مهاجم بدون توپ در یک مسیر C، خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهد (شکل ۱۸-۸). این حرکت بیش‌تر مورد استفاده ساترهاست.

۲- برش / نفوذ L<sup>۲</sup>: مهاجم بدون توپ در یک مسیر L، نفوذ خود را انجام می‌دهد (شکل ۱۶-۸). این حرکت بیش‌تر مورد استفاده ساترهاست. در این نفوذ، دو احتمال وجود دارد:

الف - نفوذ به سمت حلقه و سپس خروج



شکل ۱۸-۸ - نفوذ C



شکل ۱۶-۸ - نفوذ L

۱- V cut

۲- L cut

۳- Banana cut

۴- C cut

## نکات ویژه‌ی حرکات یک مدافع در مقابل یک مهاجم (1-on-1)

«نیمی از بازی بسکتبال، دفاع است. با یک دفاع صحیح و زیبا، بسکتبال زیباتری بازی کنید.»

در این حرکت (1-on-1) دفاع به شکل نزدیک (close) داشته باشد.

مهم: مدافع در تعیین جهت مهاجم (Push-up) روبه‌روی

مهاجم قرار نمی‌گیرد بلکه، یا در سمت دست قوی دربیبل و S (مثلاً سمت راست در راست دست‌ها) قرار می‌گیرد و مهاجم را وادار به دربیبل با دست ضعیف‌تر (در این مثال، دست چپ) می‌نماید و یا با شناخت از حرکات مهاجم، در سمتی قرار می‌گیرد که مهاجم، مایل نیست از آن سمت حمله را آغاز کند.

صورت می‌گیرد.

۱. در شرایط زیر بهتر است مدافع در دفاع نزدیک، از حالت «هدایت فنی مهاجم» استفاده نماید:

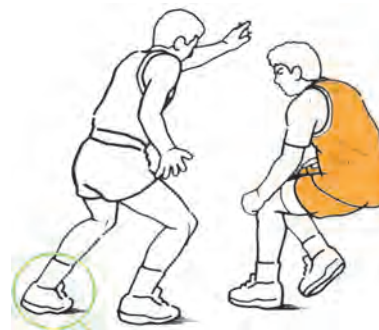
الف - دربیبل‌کننده از مدافع قوی‌تر باشد.

ب - دربیبل‌کننده، در دربیبل کردن با یکی از دست‌ها، بسیار قوی‌تر از دست دیگر باشد.

ج - دربیبل‌کننده، تمایل به حمله از یک سمت خاص



مدافع یک سمت را کاملاً مسدود می‌کند و اجازه نمی‌دهد مهاجم پای خود را کنار بدن وی در سمت دلخواه خود قرار دهد.



پای سمتی را که مایلید مهاجم از آن سمت حرکت کند عقب‌تر بگذارید.

اقدام به توپ‌دزدی نکنید.

کار پای بسیار قوی در دفاع حایز اهمیت است.

شکل ۱۹-۸ - حرکات پای مدافع در دفاع تعیین جهت مهاجم (Push-up)

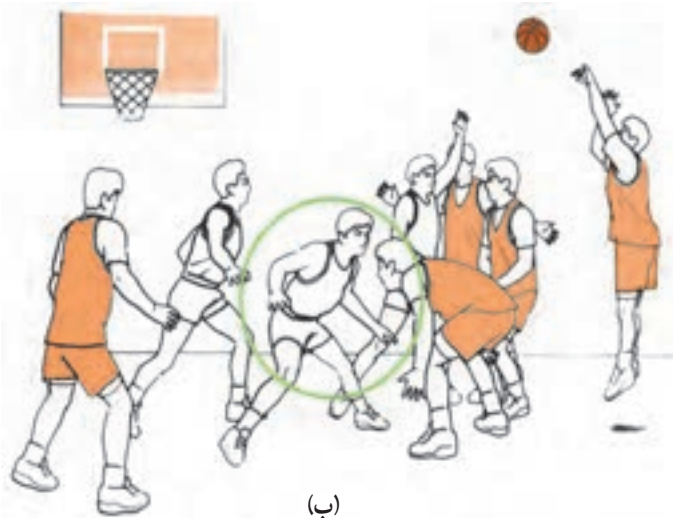
مقابل) حتی در حالتی که سایر مدافعان از تاکتیک دفاع جاگیری استفاده می‌کنند.

تذکر: در دفاع روبه‌رو، ممکن است در حالاتی حتی مدافع روبه حلقه و مهاجم بین مدافع و حلقه نیز قرار گیرد و هیچ‌گونه توجهی به سایر شرایط مسابقه، توپ و تیم مقابل و خودی نداشته باشد.

۲. در شرایط زیر بهتر است مدافع در دفاع نزدیک از حالت دفاع «روبه‌رو» استفاده نماید:

الف - در دفاع از بازی‌کن سانتر یا هر بازی‌کنی که پشت به حلقه قرار دارد و از مدافع بسیار بلندتر است.

ب - در دفاع از یک مهاجم خاص (برترین مهاجم تیم



(ب)



(الف)

شکل ۲۰-۸ - حالت مدافع در دفاع «روبه‌رو»

۳. در شرایط زیر، مدافع با بدن صاف و دست‌های کشیده قصد شوت دارد.

روبه بالا دفاع می‌کند: ب - در دفاع از مهاجمی که توپ را به قصد شوت و یا

الف - در دفاع از مهاجمی که مطمئن شوید یا شده‌اید پاس‌های هوایی با پرش، رها کرده است (حتی دفاع با پرش).



(ب)



(الف)

شکل ۲۱-۸ - دفاع از مهاجم شوت‌کننده



۴. در اجرای حرکات دفاعی، معمولاً سه حالت دفاعی وجود دارد:

دفاع ساکن / تسلیم <sup>۳</sup>	دفاع متحرک <sup>۲</sup>	دفاع تهاجمی <sup>۱</sup>	ویژگی
عکس العمل کند نسبت به عمل مهاجم مستقیم (دفاع عروسکی)	عکس العمل سریع و گاهی، جهت دهی نسبت به عمل مهاجم مستقیم	عمل کننده در مقابل مهاجم	
دست ها کم تحرک پاها ساکن مرکز ثقل بالا	دست ها متحرک پاها متحرک مرکز ثقل نزدیک به زمین	دست ها پرتحرک پاها پرتحرک مرکز ثقل کاملاً نزدیک زمین	تکنیک اجرا
– مدافعان کم تجربه و ناآگاه – مدافعان تنبل – مدافعان علیه مهاجم (در آموزش تکنیک ها و تاکتیک های جدید) – مدافعان بدون آمادگی جسمانی	– مدافعان باتجربه – مدافعان با آمادگی جسمانی نسبی – مدافعانی که در مقابل یک مهاجم نسبتاً ضعیف تر یا هم طراز قرار می گیرند.	– مدافعان بسیار مجرب – مدافعان کاملاً آماده – مدافعانی که در مقابل یک مهاجم ضعیف تر قرار می گیرند.	مجربان
دفاع ایستاده با دست های ساکن	دفاع نزدیک (Close) با دست ها و پاها متحرک	دفاع تعیین جهت مهاجم (Push - up)	مثال
			شکل

### پست های اصلی بسکتبال

در بسکتبال معمولاً پنج پست اصلی وجود دارد، که برای اجرای حرکات هدپست، نیاز به ویژگی های خاصی وجود دارد. برخی از این ویژگی ها، در هدپست منحصر به فرد و برخی با سایر پست ها مشترک است. همه ی بازی کنان بسکتبال باید قادر باشند در کلیه پست ها انجام وظیفه نمایند، اما هد بازی کنی باید در یک یا حداکثر در پست تخصصی داشته باشد. این پست ها و ویژگی های بازی کنان در هدپست به شرح زیر است:

### پست ۱ – گارد راس<sup>۵</sup>

ویژگی های جسمی: قد متوسط، بسیار چابک و معمولاً دارای تیپ بدنی عضلانی  
ویژگی های تکنیکی: بهترین شوتیست سه و دو امتیازی، بهترین دربیبل کننده، سریع ترین مدافع در بازگشت به زمین دفاعی  
تشخیص و اعلام تاکتیک های تهاجمی متناسب با نوع و استقرار مدافعان، پاس دهنده توانا  
محل استقرار: غالباً بالاتر از خط سه امتیازی و در امتداد خط حلقه به حلقه (شکل ۲۲-۸)

۱- Competitive defense

۲- Active defense

۳- Passive defense

۴- در هنگام آموزش موارد تکنیکی و تاکتیکی تهاجمی جدید در مقابل مدافع یا مدافعان، مربی ابتدا از شاگردان می خواهد تا با تحرک اندک یا ساکن بودن، به مهاجم اجازه بدهند بروی حرکات خود، تمرکز داشته باشد.

۵- Point

## پست ۲- گارد دوم<sup>۱</sup>

ویژگی‌های جسمی: معمولاً بلندتر از گارد راس، سریع و چابک، و تقریباً دارای تیپ بدنی عضلانی و لاغرتر از گارد راس و ویژگی‌های تکنیکی: شوتیست توانای دو و سه امتیازی، در بیل کننده قوی، نزدیک‌ترین همراه گارد راس در مسئولیت‌های تدافعی و تهاجمی، بهترین پاس دهنده، ترجیحاً چپ‌دست  
 محل استقرار: غالباً در سمت چپ یا راست (معمولاً چپ) گارد راس و در راستای خط پنالتی حدود خط دایره سه امتیازی (شکل ۸-۲۲)

## پست ۳- فوروارد بلند<sup>۲</sup>

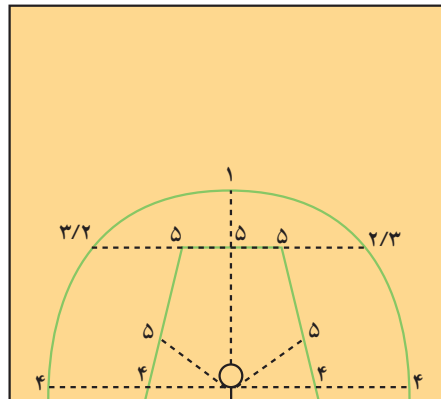
ویژگی‌های جسمانی: معمولاً بلندتر از دو گارد، خوش‌پرش، چابک در اجرای تکنیک‌های در حال حرکت و ویژگی‌های تکنیکی: شوتیست توانای دو امتیازی (غالباً شوت جفت)، بهترین شوتیست سه گام در مقابل مدافع، بهترین ریباندکننده متحرک توپ‌های دور از حلقه  
 محل استقرار: غالباً در سمت راست یا چپ (معمولاً راست) گارد راس و مخالف محل استقرار پست ۲ (شکل ۸-۲۲)

## پست ۴- سانتر فوروارد<sup>۳</sup>

ویژگی‌های جسمی: از نظر قد، دومین بازی‌کن بلندقد در تیم، نسبتاً چابک، پرش خوب، دارای تیپ بدنی عضلانی و ویژگی‌های تکنیکی: بهترین شوتیست جفت، بهترین ختم‌کننده تاکتیک‌های تیمی، ریباندکننده قوی، دارای ویژگی‌های ترکیبی سانتر فوروارد بلند  
 محل استقرار: غالباً در راستای خط انتهایی زمین و نزدیک به حلقه (به جز در موارد خاص برای اجرای شوت دور) شکل ۸-۲۲

## پست ۵- سانتر<sup>۴</sup>

ویژگی‌های جسمانی: بلندقدترین بازی‌کن تیم، حجیم‌ترین و عضلانی‌ترین بازی‌کن تیم و ویژگی‌های تکنیکی: بهترین ریباندکننده، بهترین بازی‌کن در حرکات چرخشی، بسیار توانمند در اقدام به شوت از حالت استقرار پشت به حلقه  
 محل استقرار: اطراف خطوط محوطه دوزنقه و نزدیک‌ترین نقطه به حلقه و غالباً پشت به حلقه (شکل ۸-۲۲)



شکل ۸-۲۲ - محل استقرار بازی‌کنان در پست‌های اصلی بسکتبال

۱- wing

۲- Forward

۳- Power Forward

۴- Center / Pivotman / Bigman

**توجه مهم:** مربی با توجه به توانایی های دانش آموزان ابتدا در یک نقطه و سپس به ترتیب با اضافه کردن نقاط ۱ تا ۸ دانش آموزان را برای هریک از نقاط با ارزش حمله تمرین می دهد.

### — تمرین فردی

در این تمرین، دانش آموزان تمرینات یک مدافع در مقابل یک مهاجم (1-on-1) را زیر نظر مربی اجرا و اشکالات خود را برطرف می کنند. در این تمرینات، دانش آموز موظف است با اجرای «تکنیک سه تهدید» و با استفاده از انواع گول ها از مدافع عبور کند. (تمرین شماره ۱ و ۲). در تمرین شماره ۱، ستون ها یک در میان به سمت یکی از حلقه ها حرکت می کنند. در تمرین شماره ۲، مهاجمان در نقاط (۱) و (۸) در بی زاویه، (۲) و (۷) در زاویه  $45^\circ$ ، (۳) و (۶)، در راستای تقاطع دو ضلع دوزنقه، (۵) روبه روی حلقه قرار می گیرند.

### — تمرین رقابتی

#### بازی «تیم قهرمانان تکنیکی»

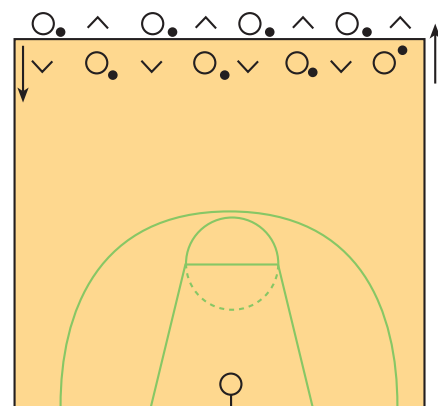
در این بازی، دانش آموزان به چهار گروه تقسیم می شوند و هر تیم، یک نام انتخاب می کند. هدف از اجرای این بازی، تعیین تیمی است که بیشترین قهرمان تکنیکی را دارد و می تواند عنوان «تیم قهرمانان تکنیکی» را از آن خود نماید.

۱- شرایط مسابقه: افراد تیم «الف» در مقابل تیم «ب» و افراد تیم «ج» در مقابل تیم «د»، حرکت (1-on-1) را اجرا می کنند. به این ترتیب که هر بازیکن یک بار در نقش مهاجم با توپ، یک بار در نقش مهاجم بدون توپ و دوبار در نقش مدافع، حرکت می کند.

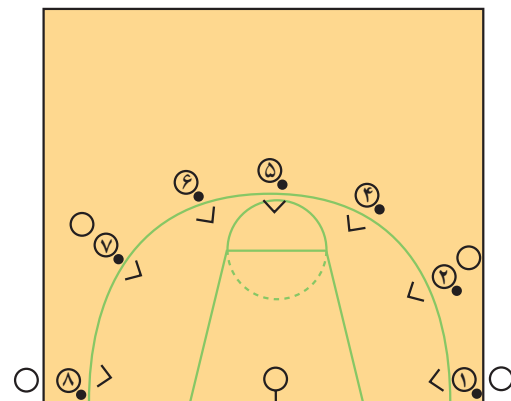
۲- امتیازات مهاجم: یک مهاجم برای نفوذ موفق (بدون توجه به اجرای شوت)، ۲ امتیاز کسب می کند. برای هر شوت موفق ۲ امتیاز و برای تویی که به حلقه یا مربع کوچک برخورد کند و گل نشود، ۱ امتیاز کسب می کند. هر مهاجم بدون توپ نیز برای نفوذ موفق و لمس خط زیر حلقه، ۱ امتیاز به دست می آورد. در مجموع، یک مهاجم می تواند در دو حرکت موفق، حداکثر ۵ امتیاز کسب کند.

۳- امتیازات مدافع: یک مدافع در مقابل هر امتیاز مثبت مهاجم، یک امتیاز منفی و در مقابل هر امتیاز منفی مهاجم، یک امتیاز مثبت دریافت می کند. بنابراین، در شرایط نفوذ و شوت موفق مهاجم با توپ و نفوذ موفق مهاجم بدون توپ، در پایان دو حرکت دفاعی، ۶ امتیاز منفی برای مدافع منظور خواهد شد، در غیر این صورت، امتیازات S براساس عملکرد ناموفق و یا ریاند شوت مجدد مهاجم، ارزش یابی خواهد شد.

۴- مجموع امتیازات مثبت و منفی هر تیم از اجرای شش



تمرین شماره ۱ — تمرین (1-on-1) از نیمه زمین



تمرین شماره ۲ — تمرین (1-on-1) در منطقه سه امتیازی

- ۱- تذکر مهم: در این کلاس، معلم باید حرکت (1-on-1) را برای مهاجم با توپ نیز اجرا کند و از دانش آموزان بخواهد تا با حرکت چرخش، اجرای تغییر مسیر بدون توپ، گول پا، گول سر و شانه و بدن، از مدافع مستقیم خود عبور کرده، در فضای باز قرار گیرد.
- ۲- اگر توپ گل نشده از سوی خود مهاجم ریاند شود، می تواند یک بار دیگر اقدام به شوت نماید و چنانچه این بار توپ گل شود، به جای ۲ امتیاز شوت موفق، ۳ امتیاز و اگر نتواند توپ را به نمر برساند، به سبب ریاند موفق، ۲ امتیاز کسب می کند و جمع حداکثر امتیازهای خود را از ۵ امتیاز به ۶ امتیاز ارتقا می دهد.

حمله‌ی هر مهاجم به سه تیم دیگر (سه حمله بدون توپ و سه حمله با توپ) و شش دفاع هر مدافع، در مجموع ۱۲ عملکرد، محاسبه و به عنوان امتیاز کل تیم در نظر گرفته می‌شود. تیمی که دارای بیش‌ترین امتیاز مثبت باشد، عنوان «تیم قهرمانان تکنیکی» را از آن خود خواهد کرد.

### خودآزمایی

- ۱- سه نکته مهم در دفاع علیه یک مهاجم را بیان کنید.
- ۲- پنج تکنیک برای غلبه بر یک مدافع را نام ببرید.
- ۳- دو نکته‌ی کلیدی را در یک حمله و دفاع کامل یک نفره (1-on-1) بیان و اجرا نمایید.
- ۴- ویژگی‌های جسمی و تکنیکی پست فور وارد بلند را بیان کنید.



## آزمون عملی ترکیبی مهارت‌های فردی

هدف‌های رفتاری: در ارزش‌یابی عملی نیمه دوره، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- مهارت‌های اساسی بسکتبال را به دقت و ماهرانه به نمایش بگذارد.
- ۲- قادر باشد از اجرای مهارت‌های فردی کاربردی (1-on-1) نتیجه‌گیری نماید.
- ۳- ضمن کسب امتیازهای تعیین شده، با مرور کلی بر حرکات فردی، برای ورود به مرحله‌ی حرکات دو و سه نفری و تیمی ارزشیابی شود.

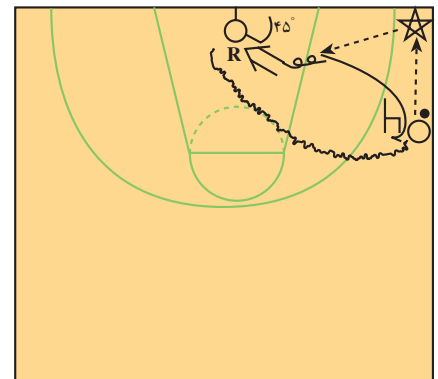
شرح آزمون: آزمون شونده (○) پشت مانع (در زاویه‌ی ۴۵° با حلقه و بالاتر از خط سه امتیازی) با یک توپ قرار می‌گیرد؛ به فرد کمکی (☆) پاس می‌دهد؛ در مقابل صندلی تغییر مسیر می‌دهد و با عبور از مانع، توپ را دریافت می‌کند و سپس با دریل، اقدام به شوت سه گام می‌نماید. پس از ریباند، مجدداً با دریل، به طرف مانع حرکت می‌کند و این عمل را تا پایان یک دقیقه وقت آزمون تکرار می‌نماید. دانش‌آموز، حرکت خود را با اعلام «رو» از طرف مربی آغاز می‌کند و همزمان با آن، کرنومتر به کار می‌افتد و در پایان یک دقیقه، با اعلام «پایان» متوقف می‌شود.

امتیازگذاری:

سطح	امتیاز پاس	تغییر مسیر	دریافت	شوت سه گام	ریباند	دریل کردن	جمع	امتیاز نهایی
خوب	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۶۰	۱۰
متوسط	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۳۰	۵
ضعیف	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۱۸	۳

۱- موارد آزمون عملی مهارت‌های اساسی (حداکثر ۱۰ امتیاز = ۱ نمره)

این آزمون شامل پاس، تغییر مسیر، دریافت، دریل، شوت سه گام و ریباند است. (انتخاب نوع تکنیک بر عهده‌ی خود دانش‌آموز است).  
وسایل مورد نیاز: یک مانع، یک توپ، یک تخته حلقه، یک فرد کمکی، یک کرنومتر.



شکل ۲۳-۸



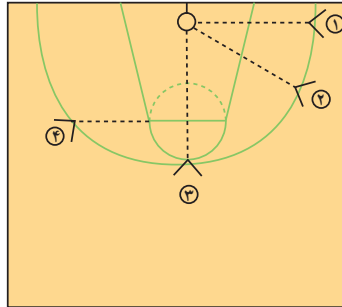
## ۲- موارد آزمون عملی مهارت های فردی کاربردی (1-on-1) (حداکثر ۲ امتیاز = ۲ نمره)

در این ارزش‌یابی، ابتدا مربی، دانش‌آموزان را به دو گروه هم‌توان و هم‌شرایط تقسیم می‌کند و برای هر گروه یک سرگروه برمی‌گزیند. سرگروه، براساس توانایی‌های افراد گروه خود، هر نفر را برای دفاع از یکی از افراد تیم مقابل تعیین می‌کند. به این ترتیب، افراد گروه (۱) مدافعان گروه (۲) و برعکس، خواهند شد.

روش اجرا: اجرای آزمون به این ترتیب است که هر مهاجم موظف است از چهار نقطه مشخص شده در شکل، دو نقطه را انتخاب نماید و دو مرتبه در نقش مهاجم علیه مدافع تیم مقابل، حرکت 1-on-1 را اجرا کند.

امتیازگذاری: در هر حمله و دفاع، امتیازات مهاجمان و مدافعان، به شکل زیر تعیین می‌شود:

در پایان اجرای حرکات فردی، یک امتیاز تیمی و یک



- نقطه (۱) = بی‌زاویه نسبت به تخته حلقه
- نقطه (۲) = زاویه ۴۵° با تخته حلقه
- نقطه (۳) = روبه‌روی تخته حلقه
- نقطه (۴) = در راستای خط پنالتی

شکل ۲۴-۸ - نقاط حمله در ارزش‌یابی نیمه دوره

الف - تمام نقاط حمله خارج از دایره سه امتیازی

ب - بازی‌کنان می‌توانند هر یک از نقاط را در سمت چپ یا راست انتخاب کنند اما هر دو نقطه نباید در یک سمت باشند.

نفوذ اولیه برخورد توپ با حلقه یا مربع کوچک توپ گل شده ریاندی توپ گل شده توپ گل شده در تلاش مجدد اجرای خطا مجموع امتیازات بدون خطا

مهاجم	۳	۲	۳	۱	۲	۴	۱۱
مدافع	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	۳	۲	۳	۱	۲	۴	۱۱

است،  $۶ (= ۳ + ۳)$  امتیاز و مدافع وی، صفر امتیاز کسب می‌کند. یا مهاجمی که پس از اولین نفوذ، توپ را به حلقه شوت کرده و شوت ناموفق وی از سوی مدافع ریاند شده باشد،  $۵ (= ۲ + ۳)$  امتیاز و مدافع وی ۲ امتیاز کسب می‌کند.

اگر کلاس دارای ۴۰ دانش‌آموز باشد، دو گروه ۲۰ نفری تشکیل می‌شود. بنابراین، بالاترین رتبه در کلاس ۲۰ خواهد بود و امتیاز فردی که براساس امتیازات خود در گروه ۲۰ نفری، رتبه ۱۲ را به دست آورده تیم وی در مجموع امتیاز، برنده شده است، برابر با  $۱۷ (= ۱۲ + ۵)$  امتیاز خواهد بود.

امتیاز فردی برای هر نفر تعیین می‌شود. مربی، نتایج حرکات فردی در هر گروه را رتبه‌بندی می‌کند و بالاترین رتبه را به بهترین نتیجه می‌دهد. در نهایت، امتیاز هر فرد برابر خواهد بود با:

فرمول شماره ۱)

$$\text{امتیاز فرد} = \text{رتبه‌ی فرد در گروه} + \text{امتیاز تیمی}$$

فرمول شماره ۲)

$$= \frac{۲ (\text{عدد ثابت}) \times \text{امتیاز فرد}}{۵ (\text{عدد ثابت}) + \text{رتبه}}$$

نمره هر فرد از مجموع ۲ نمره در مقیاس ۲۰ نمره‌ای

مثال: مهاجمی که پس از اولین نفوذ، توپ را به ثمر رسانیده

\* امتیاز نهایی ارزش‌یابی بین دوره

نمره‌ی آزمون عملی مهارت‌های اساسی = ۱ نمره (۱۰ امتیاز)  
 نمره‌ی آزمون عملی مهارت‌های فردی کاربردی = ۲ نمره (فرمول شماره ۲)

۱- امتیاز تیمی برابر است با عدد ثابت ۵ (برای تیم برنده) و عدد ثابت ۳ (برای تیم بازنده).

## نکات ویژه‌ی حرکات دو مهاجم در مقابل دو مدافع (2-on-2)

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- نکات ویژه در حرکات دو مهاجم را به صورت کاربردی اجرا نماید.
- ۲- نکات ویژه در حرکات دو مدافع را به صورت کاربردی اجرا نماید.
- ۳- با اجرای حرکات کاربردی دو مهاجم در مقابل دو مدافع، قادر به کسب امتیاز باشد.

«اساس بازی تیمی، حرکات دو و سه نفری است. با به کارگیری این حرکات، بازی تیمی موفق‌تری خواهد بود.»  
پایه‌ریزی کنید.

توپ وجود دارد، اجرای حرکات بازی کنان بدون توپ در حمله و دفاع، بخش اعظمی از بازی بسکتبال را در برمی‌گیرد. در واقع، حرکت توپ در زمین نه فقط نیاز به مهارت مهاجم مالک توپ در به کارگیری تکنیک‌های بسکتبال دارد، بلکه به مقدار زیادی به حرکات چهار مهاجم بدون توپ و حتی پنج مدافع بدون توپ وابسته است. بنابراین، توجه مربیان و بازی کنان باید بیش از هر چیز به حرکات بدون توپ مهاجمان و مدافعان باشد. برخی نکات ویژه در اجرای حرکات مهاجمی بدون توپ، عبارت‌اند از:

- ۱- هر مهاجم بدون توپ باید با اجرای حرکات مختلف، مدافع خود را از نظر ذهنی و جسمی چنان متوجه خود سازد که هیچ یک از مدافعان، امکان یاری‌رسانی به مدافع مهاجم مالک توپ را نیابند.
- ۲- هر مهاجم، با استفاده از انواع نفوذها (برش‌ها)<sup>۱</sup> و گول‌های پا و دست، خود را در موقعیت مناسبی برای دریافت پاس قرار دهد.

۳- مهاجمان بدون توپ با دور شدن از مهاجم مالک

هر حمله‌ی تیمی، بر اساس وجود پنج بازی کن و یک توپ شکل می‌گیرد. بنابراین، فقط یک نفر در هر زمان می‌تواند تکنیک‌های مهاجمی با توپ را به کارگیرد. سایر بازی کنان باید به خوبی با حرکات مهاجمی بدون توپ و همکاری‌های دو نفری در کسب موفقیت تیمی، آشنا باشند.

در اجرای حرکات دو مهاجم علیه دو مدافع، مهاجم مالک توپ، باید با کاربرد تکنیک‌های دریبل کردن، شوت کردن، ریباند، تغییر مسیر با توپ، چرخش، گول‌ها و انواع پاس‌های بسکتبال آشنا باشد و مهاجم دیگر باید نکات ضروری در حرکات بدون توپ را مورد استفاده قرار دهد تا با هماهنگی یکدیگر، بتوانند حرکات دو نفری مانند، «ایجاد سد و فرار» و انواع «پاس پرو» را اجرا کنند. بنابراین، پیش از بحث پیرامون تکنیک‌های دو نفری، به نکات مهم در حمله مهاجم بدون توپ اشاره خواهد شد.

### نکات مهم در حمله‌ی مهاجم بدون توپ

با توجه به این که در بازی بسکتبال ده بازی کن و یک

با توپ، سایر مدافعان، به سرعت در موقعیت بازگشت به زمین دفاعی و پیش‌گیری از اجرای «ضد حمله»<sup>۱</sup> باشند.

پس از آشنایی با حرکات فردی مهاجم با توپ و بدون توپ، در ادامه، به توضیح حرکات دو نفری پرداخته می‌شود:

توپ، فضای کافی را برای مانورهای حرکتی وی، فراهم آورند و فقط در مورد اجرای «سد»<sup>۱</sup> به وی نزدیک شوند.

۴- مهاجمان بدون توپ همیشه آماده‌ی اجرای ریباند شوت‌های ناموفق هم تیمی خود باشند.

۵- در هنگام از دست دادن مالکیت توپ از سوی مهاجم

## سد کردن

در یک سمت مدافع، کنار و پشت وی قرار می‌گیرد.  
۳- آزادکننده در حالت تعادلی (زانوها خم، پاها به عرض شانه باز) با دست‌هایی که به صورت صلیب بر روی سینه قرار گرفته است، عمل سد کردن را اجرا می‌کند (شکل ۱-۹).

۴- پای جلویی آزادکننده، تقریباً کنار پای مدافع و پای پشتی وی حدوداً در فاصله‌ی بین دو پای مدافع و کمی عقب‌تر قرار می‌گیرد.

۵- هیچ‌گونه تماسی بین آزادکننده و مدافع نباید وجود داشته باشد (آزادکننده به اندازه‌ی یک فضای چرخش، از مدافع فاصله می‌گیرد).

۶- آزادشونده، پس از اجرای کامل سد، کاملاً نزدیک به بدن آزادکننده، از سمت سد ایجاد شده عبور می‌کند.

تذکر: چنان‌چه برای بازی کنی که قصد شوت دارد، سد ایجاد نشود آزادکننده در فاصله بین مدافع و مهاجم جا می‌گیرد و با ایجاد «سد شوت» برای آزادشونده، امکان یک شوت راحت را فراهم می‌آورد.

\* روش اجرای «چرخش بعد از سد کردن»<sup>۵</sup>: پس از اجرای پیک یا ایجاد اسکرین، آزادکننده (سدکننده) با حرکت چرخش روی سینه‌ی پای محور، علاوه بر آن که مسیر مدافع شده را برای دنبال کردن مهاجم مستقیم خود مسدود می‌کند و نیز از هر نوع حرکت وی به سمت حلقه برای همکاری با سایر مدافعان ممانعت می‌نماید، خود را در موقعیتی بسیار آزاد، در معرض دریافت یک پاس راحت و اقدام به شوت یا نفوذی آسان به سمت حلقه، قرار می‌دهد (شکل ۱-۹).

در شرایطی که مهاجم نتواند با به‌کارگیری تکنیک «سه تهدید» از مدافع مستقیم خود عبور کند، می‌تواند با بهره‌گیری از تکنیک سد کردن و با همکاری سایر بازی‌کنان، در موقعیت حمله‌ی موفق قرار گیرد. این تکنیک بیش‌تر در حمله‌های علیه دفاع یارگیری به کار می‌رود.

\* شرح مهارت: سد کردن، یعنی مسدود نمودن تکنیکی و صحیح مسیر مدافع مستقیم یک مهاجم. از سوی مهاجم دیگر در تکنیک سد کردن، اصطلاح آزادکننده (سدکننده) برای مهاجمی که مسیر مدافع را سد می‌کند به کار می‌رود و اصطلاح آزاد شونده به کسی گفته می‌شود که از سد ایجاد شده استفاده می‌کند. سد شونده به مدافعی گفته می‌شود که با ایجاد سد از سوی سدکننده، قادر به دنبال کردن مهاجم مستقیم خود نیست.

انواع سد کردن: برای ایجاد سد مسیر مدافع، دو شیوه وجود دارد. ۱- آزاد شونده در یک نقطه ساکن بماند تا آزادکننده به سمت وی بیاید و با ایجاد سد، وی را آزاد نماید. این روش را اصطلاحاً «اسکرین»<sup>۲</sup> می‌گویند. ۲- آزادکننده در یک نقطه ساکن بماند تا آزادشونده به سمت وی بیاید و با استفاده از بدن سدکننده، خود را از دسترس مدافع مستقیم دور سازد و آزادانه به سمت حلقه نفوذ کند. این روش را اصطلاحاً «پیک»<sup>۳</sup> می‌گویند.

### \* روش اجرای اسکرین:

۱- آزاد شونده در یک لحظه در یک نقطه، ساکن می‌ماند، تا آزادکننده به سمت وی حرکت کند.

۲- آزادکننده براساس تاکتیک تیمی، یا منطقه آزاد حمله،

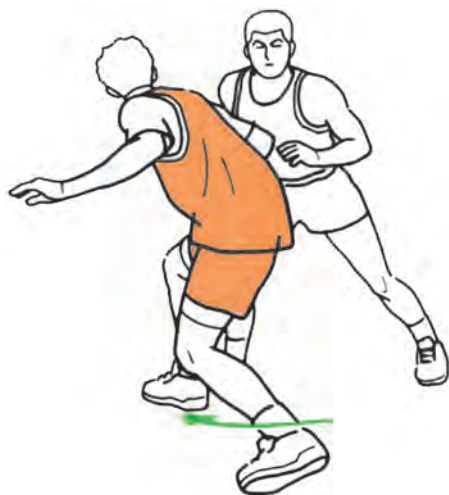
۱- Screening

۲- در بخش‌های بعدی توضیح داده خواهد شد.

۳- Screen

۴- Pick

۵- Pick and Roll



(ب)



(الف)

شکل ۱-۹- حرکت ایجاد سد و چرخش

کاملاً آزاد می‌شود.

ب- مدافع مستقیم وی، براساس اعلام سوییچ<sup>۱</sup> هم تیمی خود در جای خود باقی می‌ماند و آزادشونده بدون مزاحمت از سوی مدافع سدکننده به سمت حلقه نفوذ می‌کند (هر دو مدافع جا می‌مانند).

#### \* نکات کلیدی در هنگام اجرای سد کردن:

- در آموزش سد به دانش‌آموزان، تأکید شود که هر دو بازی‌کن سدکننده و آزادشونده، به یک اندازه شناس مالکیت و حمله‌ی با توپ را دارند. آگاهی از این نکته، بازی‌کنان را به اجرای بهتر این حرکت، ترغیب می‌کند.

- به همان اندازه که اجرای صحیح حرکت سد کردن از سوی آزادکننده، اهمیت دارد. حرکت صحیح آزاد شدن به وسیله‌ی آزادشونده نیز حایز اهمیت است. (انتخاب صحیح زمان عبور، مسیر عبور و عبور از نزدیک‌ترین فاصله نسبت به آزادکننده).

- برای پیش‌گیری از بروز هرگونه خطایی در سد کردن، آزادکننده بهتر است حدود دو سوم بدن خود را متمایل به یک سمت و در واقع کنار و پشت مدافع قرار دهد تا علاوه بر این که در دیدرس مدافع قرار گیرد، مدافع نتواند به راحتی مهاجم مستقیم خود را دنبال کند.

#### \* اشتباهاتی که در هنگام سد کردن رایج است:

- در هنگام سد کردن، آزادکننده سعی می‌کند با باز کردن

#### \* روش اجرای پیک:

۱- آزادکننده در یک نقطه‌ی از پیش تعیین شده (براساس تاکتیک تیم یا شرایط بازی) در حالت تعادلی و با دست‌های صلیب شده بر روی سینه، ثابت می‌شود.

۲- آزاد شونده، به آرامی، به اندازه‌ای به آزادکننده نزدیک می‌شود تا مدافع وی با وی برخورد نماید و با سد شدن او، با یک حرکت سریع و ناگهانی از سمت چپ یا راست آزادکننده (براساس انتخاب مناسب خود) عبور کند.

۳- آهنگ حرکت آزاد شونده، ابتدا آرام و بعد یک‌باره سریع می‌شود.

۴- آزادکننده باید در نقطه‌ای قرار گیرد که در دیدرس مدافع (سد شونده) باشد. در غیر این صورت، هرگونه سد کردنی که برای مدافع کاملاً غیرمنتظره باشد (به لحاظ ایمنی ورزشکاران) از نظر داور، خطای آزادکننده محسوب خواهد شد.

#### \* نکات ویژه در سد کردن:

۱- اگر هنگام سد کردن، مدافع سدکننده در مسیر سمت اجرای سد قرار گیرد و امکان استفاده از سد را برای آزادشونده از بین ببرد، آزادشونده باید از سمت مخالف سد، به سمت حلقه نفوذ کند. با این عمل گول‌زننده، دو حالت زیر پیش می‌آید:

الف- مدافع مستقیم وی و مدافع سدکننده، هر دو به دنبال آزادشونده حرکت می‌کنند و سدکننده، برای دریافت و شوت،

پاها و تماس بدن خود با سدشونده، از هرگونه حرکت وی جلوگیری کند. هر گونه تماس بدنی در چنین حالتی، خطای آزادکننده محسوب می‌شود.

– در هنگام سد کردن، آزادکننده دست‌ها را به طرفین باز کند و از حرکت مدافع ممانعت نماید.  
– آزادکننده، بیش از حد به مدافع سدشونده نزدیک شود به طوری که فضای کافی برای حرکت به وی ندهد.

### نکات ویژه در دفاع‌های دو نفری

همان‌گونه که همکاری دو مهاجم، در اجرای صحیح حرکات حمله می‌تواند موجب موفقیت آنان در کسب امتیاز گردد، اجرای حرکات دفاعی نیز می‌تواند مدافعان را در مقابله با این حرکات موفق سازد. بنابراین مدافعان باید با چند اصل «دفاع گروهی»<sup>۱</sup> آشنا شوند تا در دفاع‌های دو، سه، چهار نفره و تیمی موفق گردند.

۱– «تعویض یار دفاعی»<sup>۲</sup>: هرگاه مهاجمی برای سد کردن مدافعی اقدام نماید، مدافع سدکننده باید هم تیمی خود را از بروز سد آگاه کند. در چنین شرایطی، اگر مربی اجازه‌ی «تعویض یار دفاعی» را از قبل صادر کرده باشد؛ مدافع مهاجم سدکننده با اعلام کلمه «سوییچ» مسئولیت دفاع از آزاد شونده را برعهده می‌گیرد و مسئولیت دفاع از سدکننده را به مدافع دیگر وامی‌گذارد. این تعویض یار تا پایان یافتن خطر حمله ادامه پیدا می‌کند و به محض رفع خطر بلافاصله به حالت اولیه باز

می‌گردند. چنانچه سدکننده و آزاد شونده، از نظر طول قد بسیار متفاوت باشند و بالطبع، مدافعان آن‌ها هم از این نظر، اختلاف زیادی داشته باشند، در چنین شرایطی تعویض یار دفاعی موجب «قرارگیری یک مدافع کوتاه قد در برابر یک مهاجم بلند قد»<sup>۳</sup> خواهد شد که چندان وضعیت مطلوبی را ایجاد نمی‌کند. در این حالت، سدشونده با نزدیک شدن سدکننده (آزادکننده) یک گام از مهاجم مستقیم خود فاصله می‌گیرد تا هم تیمی وی بتواند به تعقیب مهاجم خود ادامه دهد. به این ترتیب، از بروز «حالت عدم تناسب دفاعی» جلوگیری می‌شود.

۲– «اصل دفاع کمکی»<sup>۴</sup>: هرگاه مدافعی، به هر دلیلی مغلوب مهاجم مستقیم مالک توپ شود، با اعلام کلمه‌ی «هلپ»، از نزدیک‌ترین هم تیمی خود برای ممانعت از کسب امتیاز از سوی مهاجم آزاد شده، کمک می‌طلبد. در چنین شرایطی ممکن است هر دو مدافع از مهاجم مالک توپ دفاع کنند، و یا «تعویض یار دفاعی» صورت گیرد این اصل، معمولاً در دفاع‌های سه مهاجم علیه سه مدافع صورت می‌گیرد. هنگامی که یکی از دو مدافع سوییچ‌کننده در مقابل مهاجمی قد بلند قرار می‌گیرد، از نزدیک‌ترین مدافع در سمت ضعیف حمله و یا مدافع یک مهاجم ضعیف و کم‌خطر طلب کمک می‌کند.

۳– «دبل تیم»<sup>۵</sup>: هرگاه براساس تاکتیک کلی دفاع تیمی، یا در شرایط «هلپ» و یا تله‌گذاری‌ها در بسکتبال، دو مدافع در یک زمان بر روی یک مهاجم با توپ، دفاعی فشرده اجرا نمایند، «دبل تیم» صورت می‌گیرد.

۱- Group defense

۴- Help

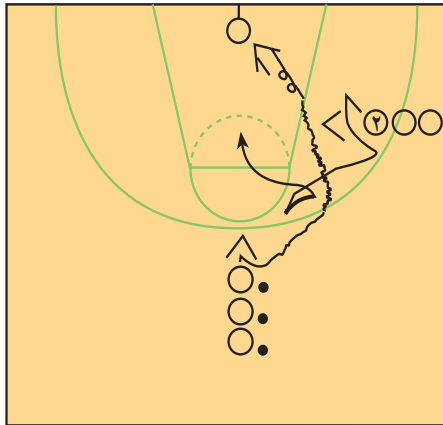
۲- Switching

۵- Double team

۳- Mis - match (حالت عدم تناسب دفاعی)

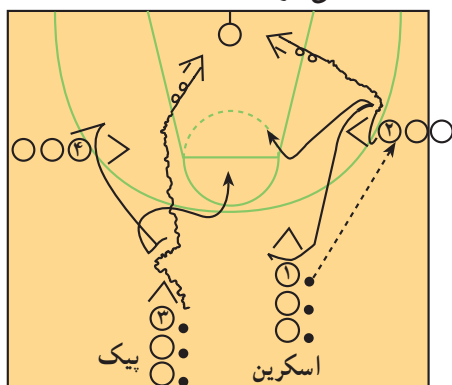


سوئیچ کنند و در صورت نیاز، مهاجم نفوذکننده می تواند با یک حرکت مناسب توپ را به هم تیمی خود پاس دهد. در پایان حرکت، مهاجمان در ستون خود به عنوان مدافع قرار می گیرند و مدافعان هم ستون در انتهای ستون دیگر قرار می گیرند.



تمرین شماره ۲ - تمرین پیک

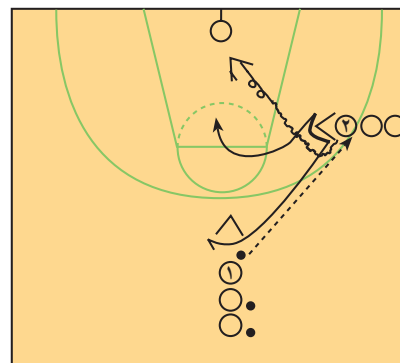
تمرین سد تناوبی: در این تمرین، دانش آموزان مطابق شکل تقسیم می شوند و سپس در سمت راست، حرکت اسکرین (مانند تمرین شماره ۱) و در سمت چپ، حرکت پیک (مانند تمرین شماره ۲) را به تناوب اجرا می کنند. علاوه بر این، هر اسکرین یا پیک باید به تناوب، یک بار از سمت چپ مدافع و بار دیگر از سمت راست مدافع اجرا شود. سومین تناوب مربوط به مرحله ی آخر سد است که در هر سمت به تناوب یک بار آزادشونده اقدام به شوت می کند و یک بار سدکننده باید پس از چرخش و دریافت توپ، شوت نماید. نفرات هر ستون مانند تمرین شماره ۱ و ۲، ابتدا مدافع و سپس به ترتیب شماره ها از ستون ۱ تا ۴ جا به جا می شوند. **توجه مهم:** تناوب ها به مرور و با نظارت کامل مربی به تمرین اولیه اضافه می شود.



تمرین شماره ۳ - تمرین سد تناوبی

## تمرین اسکرین

در این تمرین، دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند. (مطابق شکل تمرین شماره ۱). نفرات ستون (۱)، توپ دارند و یک مدافع با دفاع نزدیک از آنها دفاع می کند. نفر اول ستون (۱) پس از ارسال پاس و اقدام به گول مخالف به سمت مدافع ستون (۲) می رود و او را از سمت راست یا چپ مدافع سد می کند تا مهاجم ستون (۲) با استفاده از سد به سمت حلقه نفوذ

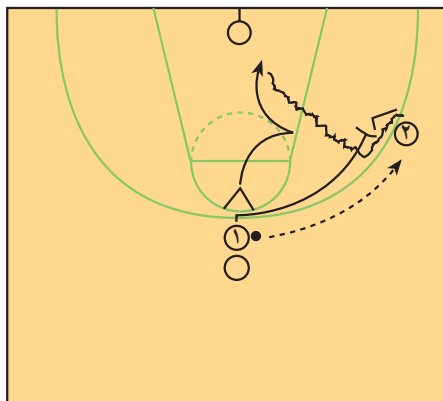


تمرین شماره ۱ - تمرین اسکرین

کند. مهاجم سدکننده، پس از عبور وی چرخش می کند و در موقعیت دریافت پاس مجدد یا ریاند قرار می گیرد. نفر ستون (۲) اقدام به شوت می کند و پس از پایان حرکت مهاجمان به عنوان مدافع ستون خود قرار می گیرند و مدافعان هر ستون در انتهای ستون دیگر قرار می گیرند.

تمرین پیک: در این تمرین، دانش آموزان مطابق شکل تمرین شماره ۲ تقسیم می شوند. نفر اول ستون (۲)، پس از اجرای گول به سمت حلقه، مدافع خود را جا می گذارد و سپس به سمت فضایی در بالای دایره پنالتی حرکت می کند و در یک نقطه ساکن می ماند. نفر اول ستون (۱) با دریل آرام به وی نزدیک می شود و در فاصله ی حدود یک مدافع تا یار هم تیمی، با یک حرکت ناگهانی، مدافع خود را در تله ی سد ایجاد شده قرار می دهد و با استفاده از پیک هم تیمی به سمت حلقه نفوذ می کند. پیک کننده با یک چرخش، مسیر حرکت مدافع به دنبال مهاجم را می بندد و سپس در یک نقطه ی مناسب برای دریافت توپ و شوت قرار می گیرد. مدافعان می توانند

تمرین تعویض یار دفاعی: در این تمرین دانش آموزان مطابق شکل شماره ۴ قرار می گیرند. تأکید این تمرین بر روی حرکت مدافعان است. نفر اول ستون (۱) پس از ارسال پاس به نفر اول ستون (۲) به سمت مدافع وی می رود و او را سد می کند. مدافع ستون (۱) با مشاهده ی اقدام مهاجم خود به مدافع ستون (۲) اعلام «سوییچ» یا تعویض یار دفاعی می کند، و به دنبال آن در زمان آزاد شدن مهاجم ستون (۲) اقدام به دفاع از وی می کند. مدافع ستون (۲) که به وسیله ی نفر اول ستون (۱) سد شده است در همان محل تلاش می کند تا از دریافت مجدد پاس یا نفوذ توسط وی جلوگیری کند.



تمرین شماره ۴ - تمرین تعویض یار دفاعی

### خودآزمایی

- ۱- تفاوت عمده در اسکرین و پیک کردن را بیان کنید.
- ۲- بعد از اجرای سد، چرخش را می توان به چند صورت انجام داد؟
- ۳- «سوییچ کردن» را توضیح دهید.
- ۴- «هلپ» یا اصل «دفاع کمکی» چیست؟
- ۵- «دبل تیم» در چه شرایطی صورت می گیرد؟

### توصیه های مقرراتی

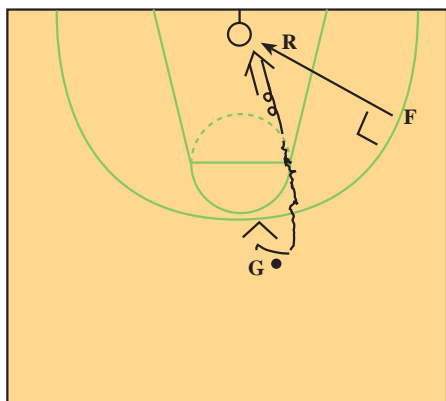
- \* سدکننده در حرکت به سوی مدافع (سدشونده) جهت ایجاد سد با وی هیچ گونه تماسی پیدا نکند.
- \* پس از عبور فرد آزادشونده، سدکننده در هنگام چرخش بعد از سد، با دست ها و پاها، مانع حرکت مدافع (سدشونده) نشود.
- \* سدکننده پس از چرخش، با دست های کشیده شده در پشت مسیر حرکت مدافع (سدشونده) را نبندد.
- \* در هنگام (هلپ) مدافع کمک کننده، در حرکت به سوی مهاجم رها شده، از هرگونه تماس یا برخورد با وی پرهیز کند تا «مرتکب خطای شخصی نشود»

## پاس برو<sup>۱</sup>

احتمال اول پاس برو «پاس بده، از مسیر بین توپ و مدافع نفوذ کن»<sup>۲</sup>

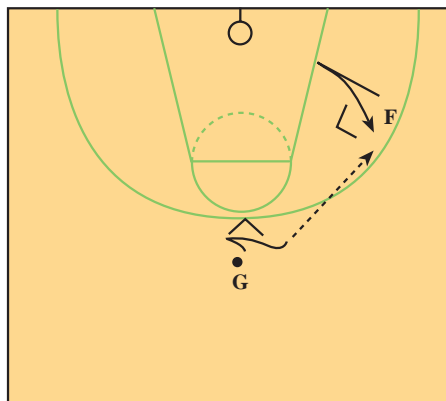
در این حرکت، مهاجم پس از ارسال پاس به هم تیمی، از مسیر بین توپ و مدافع مستقیم خود و با نفوذ به سمت سبد توپ را دریافت و شوت می‌کند.

**وضعیت الف** – گارد راس G، اقدام به حرکت (1-on-1) با به کارگیری تکنیک سه تهدید می‌کند. چنانچه موفق به عبور از مدافع مستقیم خود شود، نیازی به اجرای (2-on-2) نیست. فوروارد F، برای ریاند حرکت می‌کند (شکل ۲-۹-الف).



شکل ۲-۹-الف

**وضعیت ب** – چنانچه گارد راس G، در اقدام (1-on-1) موفق نباشد، پس از اجرای گول نفوذ از سمت مخالف فوروارد F، توپ را به وی، که با نفوذ V خود را آزاد کرده است، پاس می‌دهد (شکل ۲-۹-ب).



شکل ۲-۹-ب

یکی از تاکتیک‌های رایج در حرکات دو و حتی سه نفری، حرکت «پاس برو» است. به این ترتیب که اگر مهاجمی به هر دلیلی قادر نباشد با بهره‌گیری از حرکات یک حمله علیه یک دفاع (1-on-1)، از مدافع مستقیم خود عبور کند، با استفاده از تاکتیک‌های دو نفری، خود و هم تیمی خود را در موقعیت مناسب حمله قرار می‌دهد.

گفتنی است که توجه به نکات مربوط به حرکت مهاجم بدون توپ و آشنایی با انواع نفوذها، برای اجرای مؤثر «پاس برو»ها بسیار ضروری است.

### احتمالات پاس برو

پس از آن که مهاجم بدون توپ، با انواع روش‌های نفوذ کردن آشنا شد، اینک با به کارگیری آن‌ها، خود را در بهترین موقعیت دریافت قرار می‌دهد تا در یک تاکتیک «پاس برو» به همراه مهاجم مالک توپ، برای اجرای یک حمله موفق اقدام نمایند.

**\* کاربرد مهارت:** این مهارت در حمله‌های علیه دفاع جاگیری و یارگیری به کار برده می‌شود.

**\* احتمالات پاس برو:** در حرکات دو نفری، چهار

احتمال پاس برو وجود دارد که عبارت‌اند از:

- ۱- پاس بده، از مسیر بین توپ مدافع نفوذ کن.
- ۲- پاس بده، از مسیر پشت سر مدافع نفوذ کن.
- ۳- پاس بده، از مسیر پشت سر پاس گیرنده عبور کن.
- ۴- پاس بده، مهاجم پاس گیرنده را آزاد کن.

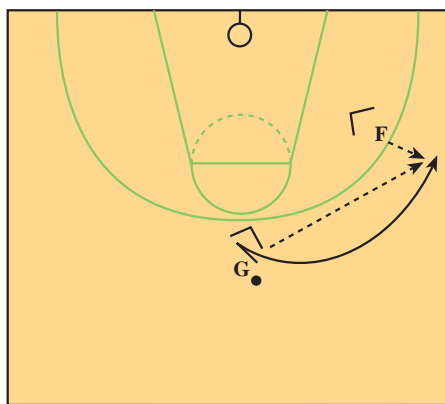
**تذکر مهم:** هر یک از دو بازی‌کن موظف‌اند که ابتدا موقعیت یک حمله علیه یک دفاع (1-on-1) را آزمایش کنند، و چنانچه قادر به عبور از مدافع مستقیم خود نباشند، به ترتیب مراحل ارائه شده، یعنی اول احتمال (۱)، بعد احتمال (۲)، بعد احتمال (۳) و در نهایت احتمال (۴) را به کار گیرند. تقدم و تأخر این احتمالات براساس سادگی در اجرا، در نوع پاس، و نتیجه‌گیری، تعیین می‌شود. اما رعایت این ترتیب‌ها الزامی نیست.

توپ، مجدداً اقدام به گول و نفوذ موزی می کند. در این حالت، بازی کن G، با نفوذ از سمت ضعیف حمله (مخالف توپ) به سمت حلقه می رود. در این وضعیت، احتمال دوم پاس برو صورت می گیرد. مهاجم F، با یک پاس قوسی، وی را در موقعیت حمله قرار می دهد.

تذکر: در این نوع پاس برو، رایج ترین پاس ها، پاس قوسی از بالای سر مدافع است. چنین پاس هایی را اصطلاحاً «back door Pass» می گویند.

احتمال سوم پاس برو — «پاس بده، از مسیر پشت سر پاس گیرنده عبور کن»<sup>۲</sup>

در این حرکت، مهاجم پس از ارسال پاس به هم تیمی، با عبور از مسیر پشت سر پاس گیرنده، اقدام به شوت می نماید (شکل ۹-۴).



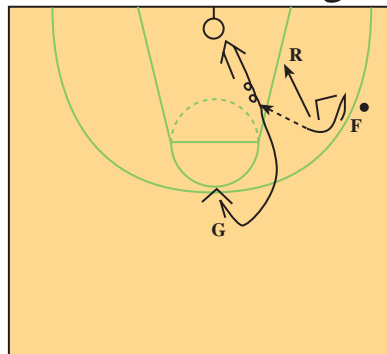
شکل ۹-۴

وضعیت الف — مورد مشابه در وضعیت «الف» در احتمال اول و دوم

وضعیت ب — مورد مشابه در وضعیت «ب» در احتمال اول و دوم

وضعیت ج — مهاجم پاس دهنده G، پس از ارسال توپ، مجدداً اقدام به گول نفوذ می کند. چنانچه وی نتواند مدافع خود را فریب دهد، در مسیر ارسال پاس با یک نفوذ موزی شکل، از فاصله بسیار نزدیک (به اندازه ی قطر توپ) از پشت سر هم تیمی عبور می کند و با دریافت یک پاس «دست به دست»<sup>۳</sup>، دور از دسترس مدافع مستقیم خود، اقدام به شوت (به سبد) می نماید.

وضعیت ج — مهاجم پاس دهنده G، پس از ارسال توپ، با استفاده ی مجدد از گول مخالف و سپس نفوذ موزی از سمت قوی حمله (سمت توپ)، به حلقه نزدیک می شود تا با دریافت مجدد توپ از فروروار F، براساس احتمال اول پاس برو، اقدام به حمله نماید (شکل ۹-۲-ج).

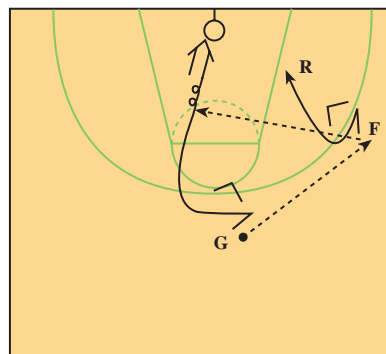


شکل ۹-۲-ج

تذکر: در این نوع پاس برو، رایج ترین پاس ها عبارت اند از، پاس یک دست و دو دست سینه و زمینی.

احتمال دوم پاس برو — «پاس بده، از مسیر پشت سر مدافع نفوذ کن»<sup>۱</sup>

در این حرکت، مهاجم پس از ارسال پاس به هم تیمی، از مسیری از پشت سر مدافع مستقیم خود، ضمن نفوذ به سمت سبد، توپ را دریافت و شوت می کند (شکل ۹-۳).



شکل ۹-۳

وضعیت الف — مورد مشابه در وضعیت «الف» در احتمال اول پاس برو.

وضعیت ب — مورد مشابه در وضعیت «ب» در احتمال اول پاس برو.

وضعیت ج — مهاجم پاس دهنده G، پس از ارسال

۱- Give pass and try the back - door

۲- Give Pass and follow - back

۳- Flip Pass

تذکر: در این نوع پاس برو، رایج ترین پاس ها، پاس دست به دست است.

احتمال چهارم «پاس بده - مهاجم پاس گیرنده را آزاد کن»<sup>۱</sup>

در این حرکت، مهاجم پس از ارسال پاس به هم تیمی، به طرف او حرکت می کند و با استفاده از تکنیک سد کردن (پیک یا ایجاد سد) و چرخش، هم تیمی و خود را در موقعیت آزاد برای نفوذ یا شوت قرار می دهد.

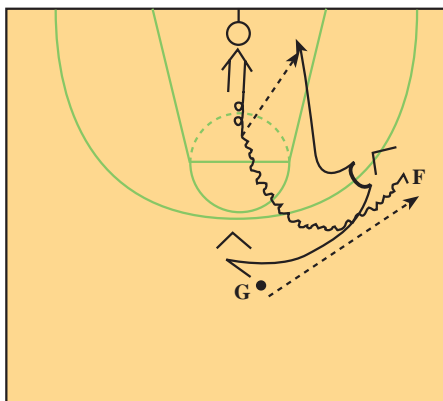
الف - مورد مشابه در حالت «الف» در احتمال اول و دوم

ب - مورد مشابه در حالت «ب» در احتمال اول و دوم

ج - مهاجم پاس دهنده G، پس از ارسال توپ، مجدداً اقدام به گول نفوذ می کند. چنان چه وی نتواند مدافع خود را فریب دهد، به طرف پاس گیرنده حرکت می کند و با ایجاد سد (اگر پاس گیرنده ساکن باشد) و یا اجرای پیک (اگر پاس گیرنده به طرف وی حرکت کرده باشد)، وی را آزاد می کند و سپس، با اجرای چرخش بعد از سد خود نیز در موقعیت دریافت، نفوذ یا شوت قرار می گیرد (شکل ۹-۵).

تذکر: در این نوع پاس برو، از هر نوع پاسی می توان استفاده

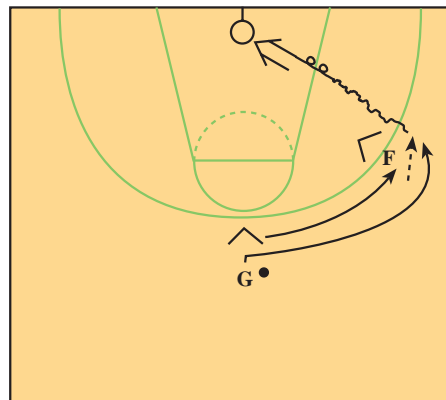
کرد.



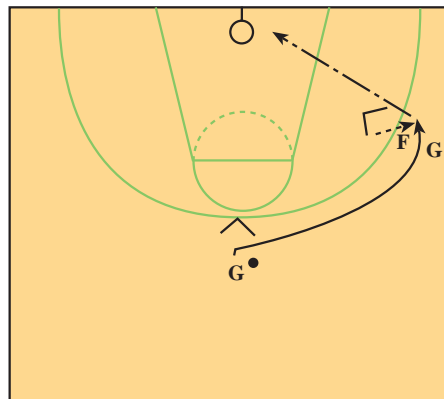
شکل ۹-۵

حالت اول - اگر مدافع مستقیم در همان مسیری که G حرکت می کند، وی را تعقیب کند، مهاجم، پس از دریافت پاس، با دریل و نفوذ به حلقه، شوت سه گام اجرا می کند (شکل ۹-۴-۱ حالت اول).

حالت دوم - اگر مدافع مستقیم تصمیم بگیرد از راهی کوتاه تر (از فاصله ی بین حلقه و F) جلوی مسیر وی را سد کند، مهاجم، به محض دریافت پاس، از پشت سر هم تیمی خود، اقدام به شوت دور دو یا سه امتیازی می کند (شکل ۹-۴-۱ حالت دوم).



شکل ۹-۴-۱ حالت ۱

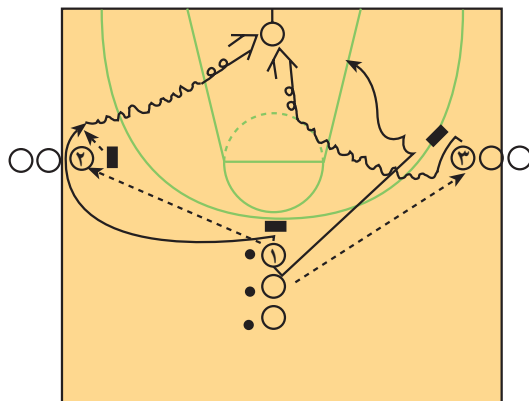


شکل ۹-۴-۱ حالت ۲

ستون (۱) با ستون (۲) احتمال اول پاس برو را اجرا می کند و پس از شوت به انتهای ستون (۲) می رود. نفر اول ستون (۲) پس از ریپاند و با دریل به انتهای ستون (۱) می رود. نفر دوم ستون (۱) با ستون (۳) احتمال دوم پاس برو را اجرا می کند و به انتهای ستون (۳) می رود، نفر اول ستون (۳) توپ را ریپاند کرده و با دریل به انتهای ستون (۱) می رود.

**توجه مهم:** مسیر بازی کنان ستون (۱) در احتمال اول و دوم تغییر نمی کند.

**تمرین دو پاس برو (احتمال سوم و چهارم):** افراد مطابق شکل تمرین شماره ۳ در زمین تقسیم می شوند و در مقابل هر ستون یک مانع قرار دارد. نفرات ستون (۱) توپ دارند. نفر اول ستون (۱)، با نفر اول ستون (۲) احتمال سوم پاس برو را اجرا می کند و پس از اجرای حرکت به انتهای ستون (۲) رفته، نفر اول ستون (۲) پس از ریپاند با دریل به انتهای ستون (۱) می رود. نفر دوم ستون (۱) با نفر اول ستون (۳) احتمال چهارم پاس برو را اجرا می کند و سپس به انتهای ستون (۳) می رود. نفر اول ستون (۳) پس از ریپاند، با دریل به انتهای ستون (۱) می رود.

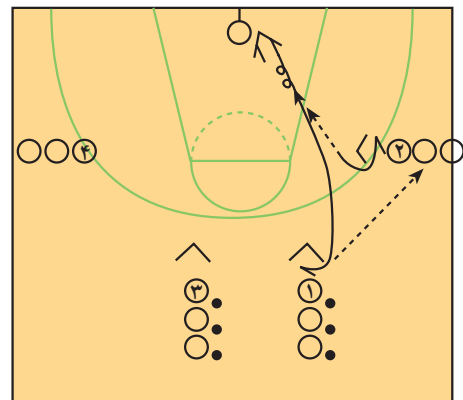


تمرین شماره ۳- تمرین دو پاس برو (سوم و چهارم)

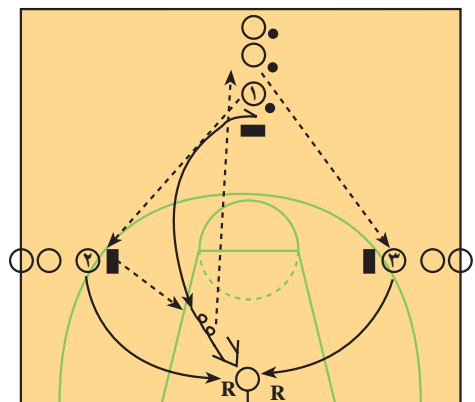
**تمرین پاس برو به سانتر بالا:** در این تمرین دانش آموزان مطابق شکل شماره ۴ (در منطقه ی گارد رأس و سانتر بالا) قرار می گیرند. نفر اول ستون (۱) پس از ارسال پاس به سانتر بالا که به صورت پشت به حلقه روی خط پناستی (وسط یا دو سمت چپ یا راست) قرار گرفته است، مجدداً مدافع خود را گول

**تمرین پاس بده، برو:** در این تمرین، دانش آموزان به چهار گروه و (مطابق شکل تمرین شماره ۱) تقسیم می شوند و سپس، اقدام به اجرای احتمال اول حرکت پاس برو می نمایند. با کسب اطمینان از یادگیری احتمال اول، همین تمرین را برای احتمالات دوم، سوم و چهارم اجرا می کنند. هر مهاجم ابتدا مدافع ستون خود، و سپس، براساس ترتیب شماره های ۱ تا ۴ جابه جا می شود.

**تمرین دو پاس برو (احتمال اول و دوم):** افراد، مطابق شکل تمرین شماره ۲ در زمین تقسیم می شوند و در مقابل هر ستون یک مانع قرار دارد. نفرات ستون (۱) توپ دارند. نفر اول



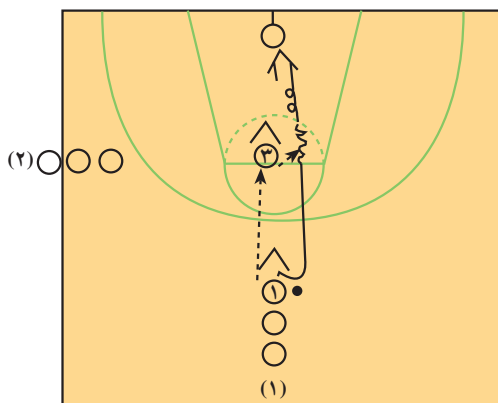
تمرین شماره ۱- تمرین پاس برو



تمرین شماره ۲- تمرین دو پاس برو (اول و دوم)



می زند و دقیقاً از کنار ساتر به سمت حلقه نفوذ می کند. نفر اول ستون (۲) با اجرای گول (قراردادن یک پا از پشت به داخل محوطه ی سه ثانیه و بازگشت به حالت اول) خود را در موقعیت ارسال یک پاس دست به دست ، به مهاجم نفوذکننده نزدیک می نماید. نفر اول ستون پس از نفوذ، اقدام به شوت می کند و به انتهای ستون (۳) می رود و نفر اول ستون (۳) پس از چرخش و اقدام به ریاند، با دریل به انتهای ستون (۱) می رود.



تمرین شماره ی ۴- پاس برو با ساتر بالا

### خودآزمایی

- ۱- ویژگی های احتمال اول پاس برو را بیان کنید.
- ۲- نوع پاس رایج در احتمال دوم پاس برو را نام ببرید.
- ۳- در احتمال سوم پاس برو، اجرای عمل به چه شکل است؟
- ۴- شکل لاتین عبارت احتمال چهارم پاس برو را، بیان کنید.