

ضد حمله^۱

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

- ۱- اصول ضد حمله اولیه را بیان کند.
- ۲- اصول تبدیل ضد حمله اولیه به ضد حمله ثانویه را توضیح دهد.
- ۳- شیوه‌ی دفاع از ضد حمله را نمایش دهد.

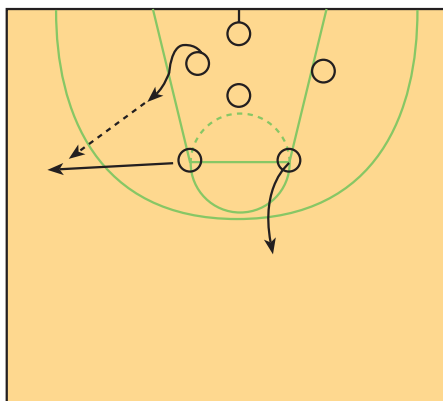
«بسکتبال بازی سرعت است و ضد حمله، بهترین نمایش این ویژگی‌ست.»

۱- **ریباند:** مهم‌ترین عامل اجرای ضد حمله ریباند است. هیچ تیمی بدون توجه به ریباندهای قوی، قادر به اجرای ضد حمله نخواهد بود. در کنار ریباند باید به عامل «پاس بعد از ریباند» توجه خاص شود.

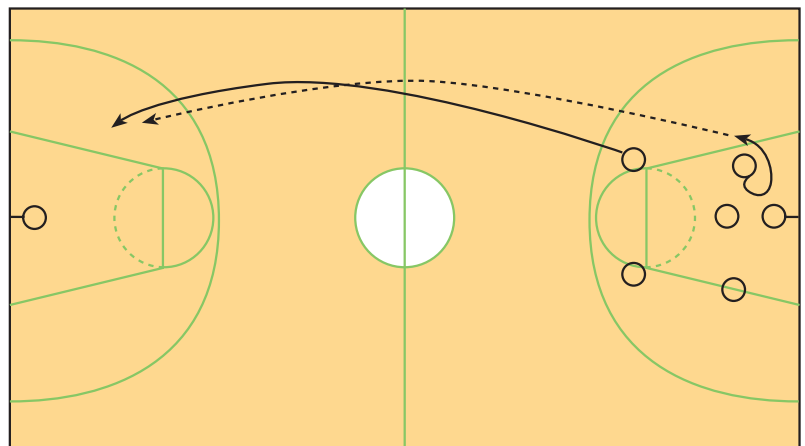
ریباندکننده پس از چرخشی حدود 180° ، می‌تواند اقدام به یک «پاس عرضی به سمت خطوط طولی»^۲ نماید و یک ضد حمله سازماندهی شده را پایه‌ریزی کند و یا با ارسال یک پاس بلند بیس‌بالی، زمینه‌ی یک گل مفت را فراهم کند.

ضد حمله، تاکتیکی ست که باعث کسب امتیاز در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌شود. این تاکتیک شاید تماشایی‌ترین و محبوب‌ترین تاکتیک‌های بسکتبال باشد.

تاکتیک ضد حمله، نه تنها یک تاکتیک غالب بر دفاع جاگیری ست، که یک تاکتیک ضد حمله‌ی سازمان‌دار و منظم نیز، از یک دفاع جاگیری منشأ می‌گیرد. اجرای ضد حمله نیازمند توجه به سه عامل زیر است و رعایت آن‌ها در تمرینات، بسیار اهمیت دارد:



پاس عرضی به طرف خطوط طولی



پاس بلند بیس‌بالی برای یک گل مفت

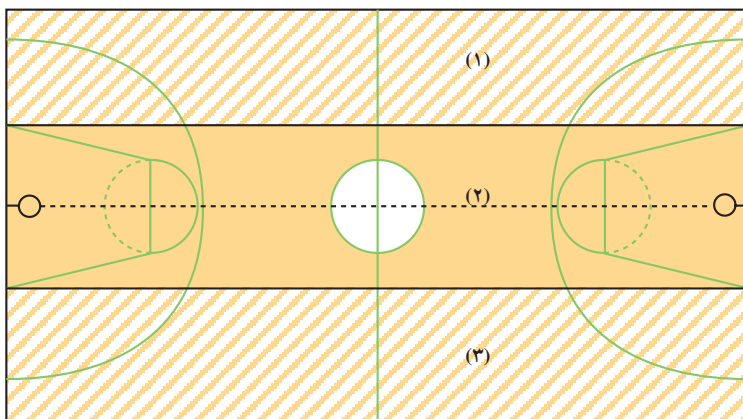
شکل ۱-۱۳

۱- Fast Break

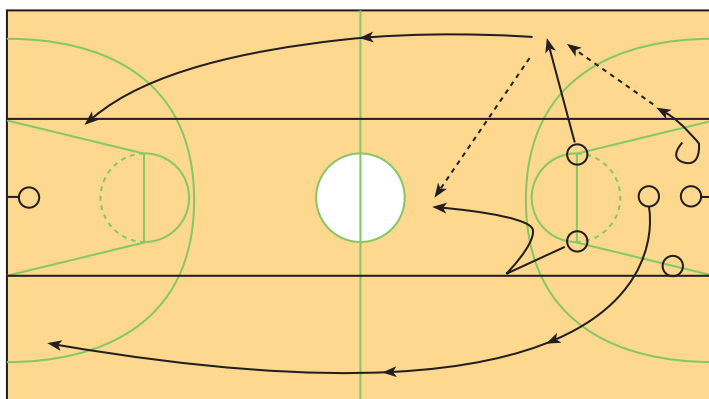
۲- Out - let (پاسی برای خروج توپ از منطقه‌ی دوزنقه)

دالان فرضی^۱ به موازات خطوط طولی برای پیش‌روی توپ در نظر گرفته شده است. دالان‌های ۱ و ۳ معمولاً مسیر بازی کنانیست که بدون توپ و با سرعت، خود را به سمت حلقه مقابل می‌رسانند و دالان ۲، معمولاً مسیر بازی کنان با توپ است.

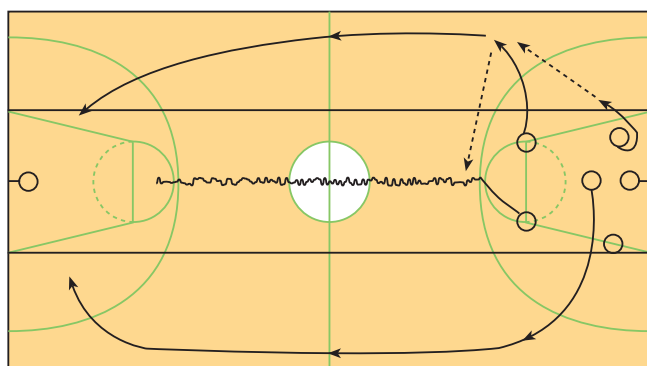
۲- مسیر پیش‌روی توپ: پس از ریاند توپ و تثبیت مالکیت آن از سوی مدافعان، عامل مهم دیگر، مسیر پیش‌روی توپ به سمت حلقه مقابل است. معمولاً برای آن که توپ با سرعت بیش‌تر و بدون برخورد با تیم مقابل به حلقه مقابل برسد، سه



شکل ۲-۱۳- دالان‌های فرضی ۱ و ۲ و ۳، برای اجرای ضدحمله‌ها



شکل ۳-۱۳- مسیر بازی کنان بدون توپ و با توپ در دالان‌های فرضی ضدحمله



شکل ۴-۱۳- هماهنگی سرعت بازی کنان بدون توپ با حرکات مقطع با سرعت پیش‌روی توپ

۳- سرعت: سرعت، از عوامل باارزش در ضدحمله است. باید توجه شود که منظور از سرعت در بسکتبال سرعت حداکثر نیست، بلکه منظور «سرعت بهینه»^۲ بازی کنان و توپ است. هماهنگی سرعت بازی کنان بدون توپ و سرعت توپ، بسیار اهمیت دارد، به همین دلیل، مسیرهای حرکت بازی کنان بدون توپ باید منقطع و هماهنگ با سرعت توپ است.

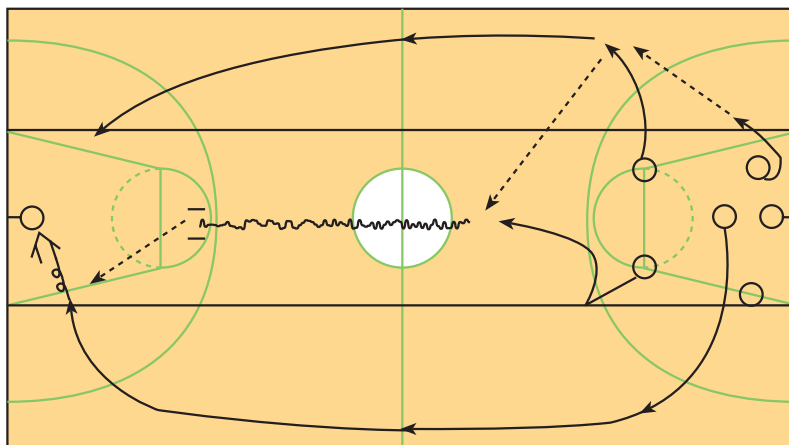
۱- دالان ۲ در واقع شامل دو دالان است که تقسیم آن به دو قسمت بیش‌تر در بحث ضدحمله‌ی ثانویه کاربرد دارد و در کتب بعدی توضیح داده خواهد شد.

۲- Optimum Speed

مراحل اجرای ضدحمله

سانترها- گاردها) به سمت سبب تیم حمله کنند، «ضدحمله اولیه»^۱ صورت گرفته است.

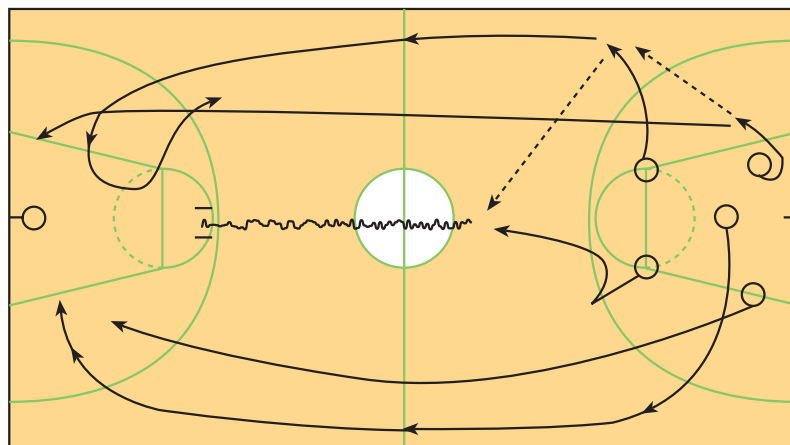
هرگاه مدافعان براساس اجرای ناموفق تاکتیک حمله تیم مقابل، در سریع ترین زمان با دو یا حداکثر سه مهاجم (فورواردها-



شکل ۵-۱۳- مراحل اجرای ضدحمله اولیه به وسیله یک گارد، یک فوروارد و سانتر

به تاکتیک پنج نفری از پیش تعیین شده، در حمله شرکت کنند، «ضدحمله ثانویه»^۲ صورت گرفته است.

چنانچه مهاجمان با دو یا حداکثر سه نفر قادر به کسب نتیجه نباشند و نیاز به شرکت سایر بازیکنان در حمله باشد و در نتیجه، بازیکنان با تبدیل حرکت سه نفری ضدحمله اولیه



شکل ۶-۱۳- تبدیل ضدحمله اولیه به ضدحمله ثانویه (قرارگیری بازیکنان در حالت استقرار ۲-۲-۱)

انتهای ضدحمله^۳

مهاجم و مدافع در انتهای مسیر دارد. در این جا به تشریح حرکت مهاجمان (در نتیجه گیری انتهای ضدحمله) و مدافعان (شیوه ی جلوگیری از ضدحمله تیم مقابل) پرداخته می شود:

اجرای موفقیت آمیز ضدحمله، علاوه بر سه عامل ریباند، مسیر پیش روی توپ و سرعت، بستگی به عملکرد بازیکنان

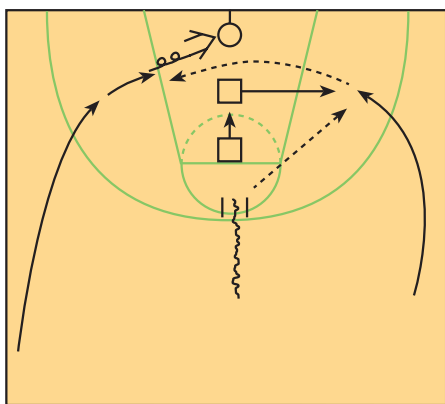
۱- Primary fast break

۲- Secondary fast break

۳- The finish of fast break

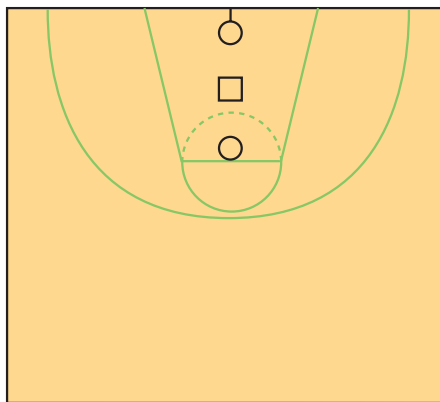
۲- شیوه‌ی نتیجه‌گیری مهاجمان در انتهای ضدحمله:

با توجه به آگاهی از شیوه‌ی برای استقرار مدافعان در انتهای ضدحمله، مهاجم با توپ در حدود خط پرتاب آزاد برای توقف جفت پا اقدام می‌کند و توپ را به یک سمت پاس می‌دهد و پس از انجام واکنش از سوی مدافع دوم، مهاجم سوم، خود را در موقعیت دریافت توپ زیر حلقه قرار می‌دهد تا بازی کن مالک توپ براساس حرکت مدافع دیگر، توپ را به وی یا به مهاجم روی خط پرتاب پناستی (آزاد) پاس دهد. در صورت عدم موفقیت با حداکثر دو پاس ضدحمله‌ی اولیه به ضدحمله ثانویه تبدیل خواهد شد.



شکل ۹-۱۳- شیوه‌ی نتیجه‌گیری در انتهای ضدحمله

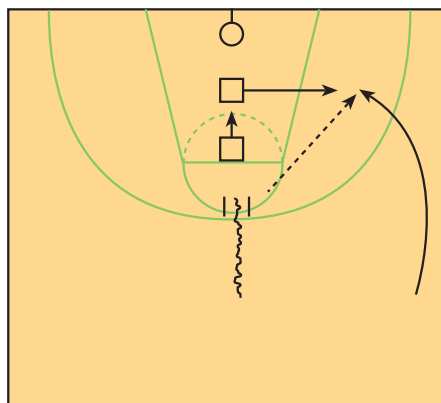
تذکر: گفتنی‌ست که نقطه‌ی آغاز ضدحمله علاوه بر حرکت ریباند، می‌تواند از موقعیت توپ گل شده و یا از یک موقعیت توپ دزدی باشد.



شکل ۷-۱۳- شیوه‌ی استقرار مدافعین در انتهای ضدحمله

۱- شیوه‌ی جلوگیری از ضدحمله‌ی تیم مقابل: همان‌گونه

که می‌دانید در ضدحمله اولیه، حداکثر سه مهاجم علیه دو مدافع یا یک مدافع، اقدام به حمله می‌نمایند. استقرار دو مدافع در انتهای ضدحمله به شکل یک خط مستقیم است که اولین نفر مدافع خط پناستی را پوشش می‌دهد و دومین مدافع پشت سر وی قرار می‌گیرد و با اولین پاس مهاجمان، به سمت چپ یا راست می‌رود و مدافع روی خط پناستی جای وی را اشغال می‌کند.



شکل ۸-۱۳- دومین مدافع با اولین پاس مهاجمین به یک سمت متمایل می‌شود.

خودآزمایی

۱- ضدحمله اولیه و ثانویه را توضیح دهید.

۲- وضعیت مدافعان (حداکثر دو مدافع) را در دفاع از ضدحمله بیان و دو حرکت آنان را پیش‌بینی کنید.

تاکتیک‌های ایستگاهی

«هر شروع مجدد بازی، پس از سوت داور، می‌تواند تبدیل به یک امتیاز تیمی شود.»

در طراحی تاکتیک‌های ایستگاهی، به مواردی باید توجه شود که اهم آن‌ها عبارت‌اند از:

- ۱- شرایط اجرای تاکتیک ایستگاهی: پرتاب آزاد، جمپال، پرتاب اوت؛
- ۲- موقعیت اجرای تاکتیک ایستگاهی: موقعیت تدافعی در پرتاب آزاد و پرتاب اوت، موقعیت تهاجمی در پرتاب آزاد و پرتاب اوت؛
- ۳- وضعیت توپ: امکان کسب توپ از سوی تیم حریف یا تیم خودی در جمپال.

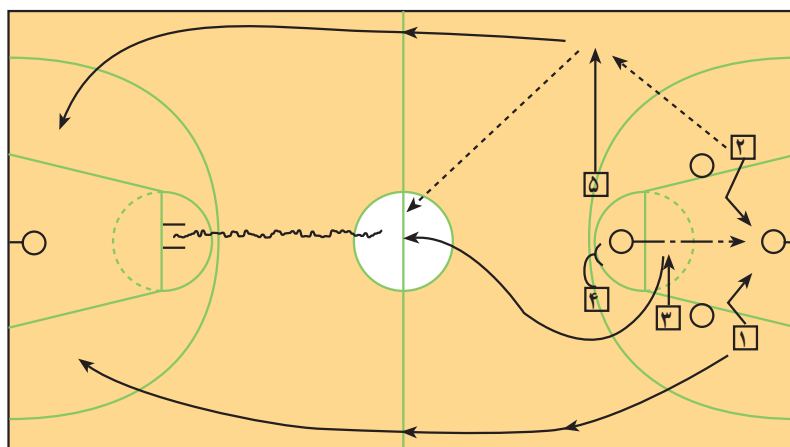
هر مربی، علاوه بر تعیین یک تاکتیک غالب علیه دفاع یارگیری، یک تاکتیک غالب علیه دفاع جاگیری و تاکتیک منظم و سازماندهی شده در ضدحمله، باید حرکات از پیش تمرین شده‌ای در شرایط خاص، مانند پرتاب آزاد در زمین حمله و زمین دفاع، جمپال در هر یک از سه دایره، و پرتاب اوت داشته باشد تا براساس اجرای هریک از آن‌ها، بتوان به یک امتیاز آسان دست یافت. این حرکات از پیش تمرین شده در شرایط خاص را «تاکتیک‌های ایستگاهی» می‌نامند.

طرح‌های نمونه‌ی تاکتیک ایستگاهی

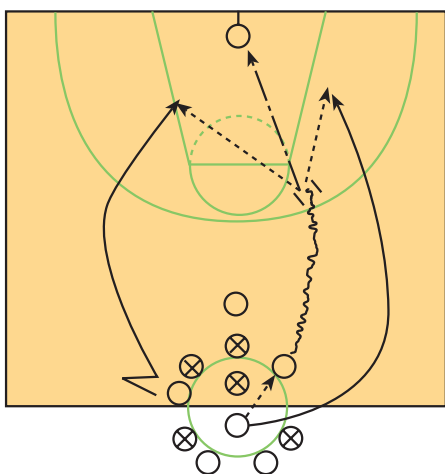
- ۱- مدافع ۱ و ۲ و ۳ هریک، یک مهاجم را «باکس اوت» می‌کنند. یک نفر ریاند می‌کند (شکل ۱-۱۴).

❖ تاکتیک ایستگاهی پرتاب آزاد در موقعیت

تدافعی



شکل ۱-۱۴- تاکتیک ایستگاهی تدافعی پرتاب آزاد



شکل ۳-۱۴ تاکتیک ایستگاهی تهاجمی جمپبال

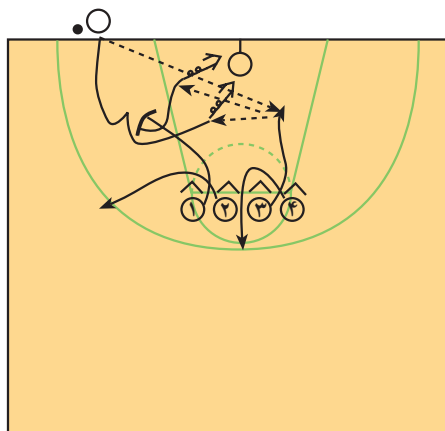
۳- اولین پاس گیرنده در بیل می‌کند و پس از توقف در حدود خط پرتاب سه امتیازی، توپ را به آزادترین نفر پاس می‌دهد یا خود اقدام به شوت می‌کند.

❖ تاکتیک ایستگاهی پرتاب اوت در موقعیت حمله

(تاکتیک جمع باز)

۱- همه‌ی بازی‌کنان، روی خط پنالتی یا در هر منطقه دیگری جمع می‌شوند.

۲- با اعلام یک کلمه‌ی مشخص («حالا») شماره‌های زوج، مدافعان شماره‌های فرد را سد می‌کنند و سپس در جای خود یا هر جهت دیگری چرخش می‌کنند، تا برای دریافت پاس روی خط پرتاب سه امتیازی و اقدام به شوت دور، آزاد باشند (شکل ۴-۱۴).



شکل ۴-۱۴ تاکتیک ایستگاهی تهاجمی پرتاب اوت

۲- اگر بازی‌کن ۲ ریاند کند، بازی‌کن ۵ (سمت وی) به طرف خط طولی رفته، پاس می‌گیرد.

۳- بازی‌کن ۴، بازگشت پرتاب‌کننده را به زمین دفاعی، تأخیر می‌اندازد.

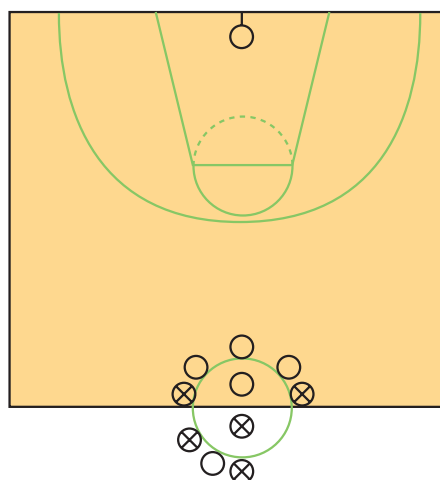
۴- بازی‌کن ۳ در وسط توپ را می‌گیرد و با ۵ و ۱ ضد حمله را اجرا می‌کنند.

تذکر: با توجه به احتمال بسیار کم ریاند توپ از سوی مهاجمان، صرف وقت بر روی تاکتیک ایستگاهی در حالت تهاجمی توصیه نمی‌شود. فقط تیم مهاجم باید توجه کند در صورت عدم موفقیت در شوت پنالتی، با ضد حمله غیرمنتظره روبه‌رو نشود.

❖ تاکتیک ایستگاهی جمپبال با امکان کسب توپ

از سوی تیم حریف در دایره‌ی وسط

۱- با توجه به احتمال کسب توپ به وسیله‌ی تیم حریف (⊗)، سه نفر در زمین دفاعی و یک نفر در زمین حمله، جاگیری می‌نمایند.



شکل ۲-۱۴ تاکتیک ایستگاهی تدافعی در جمپبال

۲- سه بازی‌کن زمین دفاعی (O) نباید اجازه دهند مهاجمان در فواصل بین آن‌ها جاگیری کنند (شکل ۲-۱۴).

❖ تاکتیک ایستگاهی جمپبال با امکان کسب توپ

از سوی تیم خودی در دایره‌ی وسط

۱- جمپبال‌کننده، توپ را به نفر جلو یا حتی نفر عقب، که از همه آزادترند، پاس می‌دهد.

۲- نفر مخالف با یک حرکت گول‌زننده و نفر جمپبال‌کننده از سمت پاس‌گیرنده به سمت حلقه فرار می‌کنند (شکل ۳-۱۴).

۳- بازی کن شماره‌ی فرد که توپ دریافت نکرده است بلافاصله برای پاس‌دهنده یک پیک اجرا می‌کند و پاس‌دهنده پس از ورود به زمین و استفاده از پیک، آزاد می‌شود و با دریافت توپ، یک امتیاز آسان به دست می‌آورد. در صورتی که ارسال پاس به محوطه‌ی دوزنقه ممکن نباشد، توپ را به سدکننده‌ها، که پس از چرخش روی خط پرتاب سه امتیازی

قرار گرفته‌اند، پاس می‌دهد تا شوت دور نمایند. تذکر: بهترین تاکتیک ایستگاهی، که برای پرتاب اوت در موقعیت دفاع می‌توان توصیه کرد، ضدحمله است، اما صرف وقت بر روی تاکتیک ایستگاهی در حالت تدافعی توصیه نمی‌شود، چون داور باید توپ را لمس کند.

خودآزمایی

- ۱- یک نمونه‌ی تاکتیک ایستگاهی در شرایط پرتاب آزاد در زمین دفاعی، ترسیم کنید.
- ۲- یک نمونه‌ی تاکتیک ایستگاهی در شرایط جمپبال در دایره‌ی وسط، ترسیم کنید.



ارزش یابی پایانی (۲)

جدول امتیازبندی ارزش یابی پایانی

ارزش یابی پایانی دانش آموزان شامل چهار مرحله است :
 الف - ارزش یابی عملی در بین دوره (۳۰ امتیاز = ۳ نمره)
 ب - ارزش یابی نظری پایانی (۳۵ امتیاز = ۳/۵ نمره)
 ج - ارزش یابی عملی پایانی (۱۲۰ امتیاز = ۱۲ نمره)
 د - عملکرد دانش آموزان در طول دوره (حضور و غیاب، نظر معلم، تلاش و فعالیت دانش آموز) (۱۵ امتیاز = ۱/۵ نمره)
 جدول زیر سهم هر یک از موارد فوق را براساس تعداد جلسات گزارش شده و نمره ی نهایی دانش آموز، نشان می دهد :

عنوان / مرحله	مواد ارزش یابی								امتیاز و تعداد جلسات امتحان	
الف ارزش یابی عملی نیم دوره	مهارت های اساسی				اجرای حرکات یک مهاجم در مقابل یک مدافع				۲ جلسه	
	۱۰ امتیاز				۲۰ امتیاز				۳۰ امتیاز (۳ نمره)	
ب ارزش یابی نظری پایانی	مقررات	حرکات یک نفری	حرکات دو نفری	حرکات سه نفری	حمله و دفاع بارگیری	حمله و دفاع جاگیری	تاکتیک ایستگاهی	ضد حمله	۱ جلسه	
	۳ سؤال	۳ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۳ سؤال	۳ سؤال	۲۰ سؤال	
	۳ امتیاز	۳ امتیاز	۵ امتیاز	۵ امتیاز	۵ امتیاز	۵ امتیاز	۲ امتیاز	۳ امتیاز	۳۵ امتیاز (۳/۵ نمره)	
ج ارزش یابی عملی پایانی	حرکات دو نفری		حرکات سه نفری		ضد حمله		تاکتیک ایستگاهی		حرکات تیمی	
	حمله	دفاع	حمله	دفاع	حمله	دفاع	دفاع	دفاع	حمله و دفاع	۳ جلسه
	پاس پرو		اسبیلیت		دفاع دو نفری		پاس آزاد		یارگیری	
	ایجاد سد و چرخش		پاس سد مخالف		سه نفری		پاس آزاد		جاگیری	۲۰ امتیاز
۳۰ امتیاز		۲۰ امتیاز		۲۰ امتیاز		۱۰ امتیاز		۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز	۱۲۰ امتیاز (۱۲ نمره)
د عملکرد دانش آموز در طول دوره	حضور و غیاب			نظر مربی			تلاش و فعالیت در کلاس			-
	۵ امتیاز			۵ امتیاز			۵ امتیاز			۱۵ امتیاز (۱/۵ نمره)
جمع امتیازات = ۲۰۰ امتیاز										
نمره ی کل = ۲۰ نمره										

آزمون نظری پایانی

هدف‌های رفتاری: در ارزش‌یابی نظری پایان دوره، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- نکات آموزشی مهارت‌ها و حرکات دو و سه نفری را توجیه کند.
- ۲- مهارت‌های بسکتبال را در قالب طراحی تاکتیک‌های تدافعی و تهاجمی به کارگیرد.
- ۳- قوانین و مقررات بازی را به خوبی بیان نماید.

ارزش‌یابی نظری پایانی

هدف این ارزش‌یابی، اندازه‌گیری دقت، درک و قدرت

انتقال آگاهی‌های دانش‌آموزان است.

شرح آزمون: آزمون نظری پایانی شامل سؤالات مربوط

به تکنیک‌های بسکتبال است که می‌تواند به شکل زیر مطرح شود:

۱- سؤالات پاسخ کوتاه؛ مانند: «سه نمونه از گول‌های

فردی را با ذکر یک نکته‌ی مهم آموزشی قید کنید.»

۲- سؤالات چندگزینه‌ای؛ مانند «جریمه‌ی خطا روی

بازی کنی که در محوطه‌ی دوزنقه شوت کرده و توپ وی گل شده

است، چیست؟»

الف - گل قبول شده است و دو پرتاب آزاد

ب - گل قبول نیست و دو پرتاب آزاد

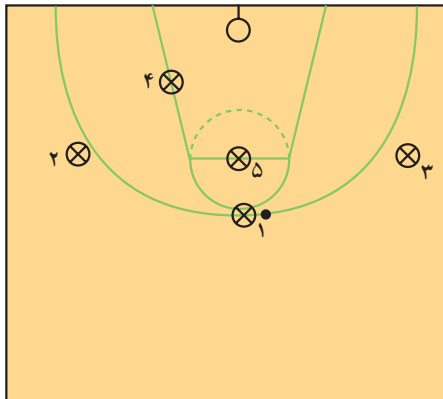
ج - گل قبول شده است و یک پرتاب آزاد

د - گل قبول شده است و پرتابی به وی تعلق نخواهد

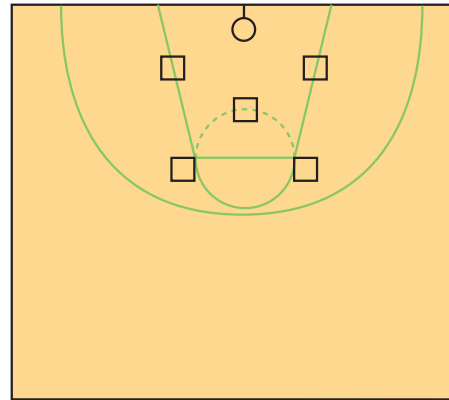
گرفت.

۳- سؤالات ترسیمی؛ مانند «نقاط ضعف دفاع جاگیری

۱-۲ را در شکل نشان دهید.»



شکل مربوط به سؤال ۴



شکل مربوط به سؤال ۳

امتیازی خوب از زوایای 45° نسبت به حلقه و یک سانترا با

قدرت شوت جفت خوب از حدود خط پرتاب آزاد است.

ج - تیم مقابل قدرت اجرای ضد حمله بسیار قوی دارد.

(توجه به مثلث ریباند دفاعی)

۴- سؤالات تشریحی ترسیمی؛ مانند «براساس موقعیت

تعیین شده یک تاکتیک حمله‌ی ۵ نفری، که حداقل ۳ نفر در

اجرای آن شرکت مؤثر داشته باشند، طراحی کنید.»

الف - دفاع تیم مقابل یارگیری است.

ب - تیم شما دارای یک گارد رأس با قدرت شوت سه

ارزش‌یابی عملی پایانی

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

- ۱- توانایی خود را در اجرای مهارت‌های یک، دو و سه نفری بسکتبال به نمایش بگذارد.
- ۲- به اجرای حرکات صحیح در ضد حمله و دفاع از ضد حمله قادر باشد.
- ۳- کلیه مهارت‌های بسکتبال را در قالب بازی‌های پنج نفری به نمایش بگذارد.
- ۴- با توجه به امتیازهای تعیین شده برای مهارت‌ها و حرکات، در کسب امتیاز بالا قادر باشد.

هدف این ارزش‌یابی، اندازه‌گیری قابلیت‌های فرد در اجرای مهارت‌های بسکتبال، در چهارچوب همکاری‌های گروهی است. سه مخالف)، حرکات تهاجمی و تدافعی در ضدحمله، تاکتیک‌های ایستگاهی (پرتاب اوت، پرتاب آزاد، جمپبال) و حرکات تهاجمی و تدافعی در حرکات پنج نفری است.

شرح آزمون: این آزمون دارای چند گروه آزمون است، که ۱۲۰ امتیاز از کل امتیازات دانش‌آموز را به خود اختصاص می‌دهد و شامل حرکات حمله و دفاع دو نفری (پاس برو، ایجاد سد و چرخش)، حرکات حمله و دفاع سه نفری (اسپلیت، پاس دانش‌آموز موظف است براساس نظر مربی یکی از تکنیک‌های اساسی ارائه شده در بخش (۱) را امتحان دهد. جدول (۱)، شیوه امتیازگذاری در ارزش‌یابی هر یک از مهارت‌ها را که ۵ امتیاز از کل امتیازات خود را شامل می‌شود، نشان می‌دهد.

۱- جدول امتیاز مهارت‌های فردی = ۵ امتیاز (۵/۰ نمره)

پاس دو دست زمینی یا هر نوع پاس دیگری	پاس هوک یا شوت هوک	شوت سه‌گام (انتخاب یکی از انواع شوت سه‌گام)	شوت جفت یا شوت ثابت (با استفاده از دو دست)
حالت دست‌ها و پاها قبل از پاس ۲ امتیاز	گام‌های صحیح ۱ امتیاز	گام‌های صحیح ۱ امتیاز	حالت دست‌ها و پاها قبل از شوت ۱ امتیاز
حالت دست‌ها و پاها پس از پرتاب ۲ امتیاز	انتقال صحیح توپ به بالای سر ۲ امتیاز	حالت صحیح سر و دست در هنگام شوت ۲ امتیاز	حالت دست‌ها و پاها پس از شوت ۲ امتیاز
هدف پاس ۱ امتیاز	هدف پاس یا شوت با حرکت سر و مچ ۲ امتیاز	هدف شوت ۲ امتیاز	هدف شوت ۲ امتیاز
۵ امتیاز یا	۵ امتیاز یا	۵ امتیاز یا	۵ امتیاز

دانش‌آموز موظف است براساس نظر مربی یک حرکت دو نفری، یک حرکت سه نفری، یک پست در ضدحمله و یک تاکتیک از تاکتیک‌های ایستگاهی را امتحان دهد و براساس جدول ارائه شده، امتیاز مشخصی را کسب کند. علاوه بر این، براساس نظر مربی، در یک تیم مشخص قرار گیرد و کار تیمی را در سیستم حمله و دفاع جاگیری و یارگیری به تفکیک امتحان بدهد.

۱- توپ‌هایی که به هدف (مربع کوچک، یا بالای استوانه و حلقه) درست ارسال شود، ۱ امتیاز و چنانچه گل شود ۲ امتیاز خواهد داشت.

۲- جدول امتیاز حرکات دو نفری (ایجاد سد و چرخش) = ۳۰ امتیاز (۳ نمره)

مهاجم سدکننده	حالت پاهای در حین سد		حالت تعادلی بدن		حالت صلیبی دست‌ها		چرخش روی سینه		سد مسیر مدافع پس از چرخش		
	مهاجم از دانشونده	فاصله دو پا - محل استقرار پاها		زانوها خم - پشت صاف		روی سینه		پای پشتی بعد از سد		۲ امتیاز	
مدافعان	سدشونده		عدم سکون در حین اجرای سد		سوئیچ به موقع یا فرار از سد شدن		عدم کسب نتیجه‌گیری مهاجمان (بدون خطا)		۱۰ امتیاز		
	مدافع دیگر		حرکت صحیح پای مدافع		اعلام سوئیچ یا عدم سوئیچ کردن		انتخاب دست صحیح در دریل		۱۰ امتیاز		
مهاجم کل		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۱۰ امتیاز	
مهاجم از دانشونده		توقف کامل در حین اسکرین یا حرکت آرام به سوی سدکننده در پیک		انتخاب مسیر صحیح برای عبور از سمت صحیح و دور از سدکننده		انتخاب دست صحیح		انتخاب عمل صحیح (شوت یا پاس به سدکننده)		۲۰ امتیاز	
مهاجم کل		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲۰ امتیاز	
مدافعان		۳ امتیاز		۳ امتیاز		۴ امتیاز		۳ امتیاز		۱۰ امتیاز	

تذکر: هر فرد برای کسب ۳۰ امتیاز موظف است سه مرتبه (دو بار مهاجم و یک بار مدافع) امتحان دهد. در موقعیت دو امتحان مهاجم فقط یک مرتبه امتیاز مربوط به نتیجه‌گیری را کسب می‌کند (امتیاز بیش‌تر) تا زیر سقف ۲۰ امتیاز قرار گیرد.

۳- جدول امتیاز حرکات دو نفری (پاس برو) = ۳۰ امتیاز (۳ نمره) - نوع پاس برو بر اساس نظر مربی

مهاجم پاس‌دهنده	اجرای سد تهدید		پاس مناسب به نقطه‌ی مناسب		اجرای برش مشخص		اجرای شوت مناسب بعد از دریافت (شوت جفت در مقابل مدافعی که جلو آمده، شوت سه‌گام در مقابل مدافعی که جامانده)		
	مهاجم پاس‌گیرنده	۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز	
مدافعان	اجرای برش مشخص		نشان دادن دست آزاد		اجرای توقف جفت پا در دریافت		اجرای سد تهدید پس از دریافت		
	۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		
مدافعان		اجرای نوع مدافع صحیح		حرکت پای مدافع صحیح		عدم کسب نتیجه‌گیری مهاجمان (بدون خطا)		۱۰ امتیاز	
مهاجم کل		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز	
مهاجم از دانشونده		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز	
مهاجم کل		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز	
مدافعان		۴ امتیاز		۳ امتیاز		۳ امتیاز		۱۰ امتیاز	

تذکر: هر فرد برای کسب ۳۰ امتیاز، موظف است سه مرتبه (دو بار مهاجم و یک بار مدافع) امتحان دهد. در موقعیت دو امتحان مهاجم فقط یک مرتبه امتیاز مربوط به نتیجه‌گیری را کسب می‌کند (امتیاز بیش‌تر) تا زیر سقف ۲۰ امتیاز قرار گیرد. شرایط کسب امتیاز مانند جدول (۲) است.

۱- اختصاص امتیازات بیش‌تر به حرکات تهاجمی در این جدول و سایر جداول امتیاز، نسبت به حرکات تدافعی، به دلیل ارزش بیش‌تر حمله نسبت به دفاع نیست بلکه به علت تنوع بیش‌تر حرکات مهاجم، نسبت به مدافع و ارزش‌یابی عادلانه‌تر است.

۲- دفاع موفق بدون خطا، ۳ امتیاز برای مدافعان خواهد داشت. در صورت بروز خطا، مدافعان یک امتیاز و مهاجمان دو امتیاز کسب می‌کنند. چنان‌چه توپ مهاجمان به حلقه یا مربع کوچک برخورد کند و گل نشود، یک امتیاز به هر مهاجم و یک امتیاز به هر مدافع داده خواهد شد و چنان‌چه مهاجمان مجدداً ریاند کنند، اقدام به شوت نمایند، مهاجمان دو امتیاز کامل و مدافعان همان یک امتیاز را خواهند گرفت.

۴- جدول امتیاز حرکات سه نفری (سد، پاس مخالف) = ۲۰ امتیاز (۲ نمره)

امتیاز کل	جمع امتیاز	نتیجه‌گیری نوبت گل شده = ۲ امتیاز	در موقعیت شوت یا ریاند	چرخش بعد از سد در موقعیت دریافت پاس	سد مناسب پاها - بدن - دست‌ها	اجرای سد در جهت خلاف پاس	مهاجم سدکننده مهاجم آزادشونده مهاجم پاس‌دهنده مدافعان
	۱۲ امتیاز		۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	
	۱۴ امتیاز		۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	
	۱۲ امتیاز		اجرای پاس مناسب به هریک از دو مهاجم	توقف جفت پا در دریافت	نشان دادن دست آزاد برای دریافت	اجرای برش مشخص C, L, V, موز	
	۱۲ امتیاز		۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	
	۶ امتیاز		عدم کسب نتیجه‌گیری مهاجمان (بدون خطا)		سوییچ به موقع	اجرای نوع دفاع صحیح	
	۶ امتیاز		۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	

تذکر: با توجه به ارزش‌یابی فرد در ایجاد سد و چرخش در حرکات دو نفری، در امتحان حرکت سه نفری سد، پاس مخالف بیش‌ترین مورد، ارزش‌یابی هماهنگی دانش‌آموزان است. می‌کند.

بنابراین هر فرد به انتخاب خود فقط دو بار (یک بار مهاجم و یک بار مدافع) امتحان می‌دهد و در مجموع ۲۰ امتیاز را کسب می‌کند.

۵- جدول حرکات سه نفری (اسپلیت) = ۲۰ امتیاز (۲ نمره) - نوع اسپلیت براساس نظر مربی

امتیاز کل	جمع امتیاز	نتیجه‌گیری نوبت گل شده = ۲ امتیاز	هماهنگی با مهاجم دیگر	چرخش صحیح بعد از اجرای سد	اجرای سد صحیح پاها - دست‌ها - بدن	انتخاب مسیر صحیح حرکت گول مخالف - مهاجم حرکت	مهاجم سدکننده (مهاجم پائین) مهاجم آزاد شونده (مهاجم بالا) مهاجم پاس‌دهنده (سانتر) مدافعان
	۶ امتیاز		۱ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	
	۱۶ امتیاز		۱ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	
	۸ امتیاز		هدایت مدافع مستقیم در تله‌ی سد مهاجم دیگر	هماهنگی با مهاجم دیگر	انتخاب مسیر حرکت صحیح گول مخالف - مهاجم حرکت	شروع به موقع حرکت (هماهنگ با مهاجم دیگر)	
	۸ امتیاز		۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	
			این مهاجم و مدافع وی در حرکت شرکت می‌کنند ولی در ارزش‌یابی قرار نمی‌گیرند.				
	۴ امتیاز		عدم کسب نتیجه‌گیری مهاجمان (بدون خطا) ۲ امتیاز		اجرای نوع دفاع صحیح ۲ امتیاز	مدافعان	
	۴ امتیاز						

تذکر: هر فرد برای کسب ۲۰ امتیاز، موظف است سه مرتبه (دو بار مهاجم و یک بار مدافع) امتحان دهد. در موقعیت دو امتحان، مهاجم فقط یک مرتبه امتیاز مربوط به نتیجه‌گیری را ۶- جدول ضد حمله (شامل حرکات سه مهاجم شرکت کننده در ضدحمله و دو مدافع انتهای ضدحمله) = ۲۰ امتیاز (۲ نمره) - پست فرد براساس نظر مربی

امتیاز کل	جمع امتیاز ۶ امتیاز	نتیجه‌گیری توپ گل شده = ۲ امتیاز	فرار مقطعی به سمت دوزنقه مقابل (نیمه - دوزنقه) ۲ امتیاز	پاس مناسب به نفر وسط ۲ امتیاز	فرار رو به توپ به سمت خط طولی ۲ امتیاز	اولین پاس گیرنده	ضد حمله	
	۱۴ امتیاز		تشخیص موقعیت صحیح شوت یا پاس به مهاجم آزاد ۲ امتیاز	دریبل (تا خط پرتاب آزاد) توقف (جفت پا) ۲ امتیاز	انتخاب مسیر حرکت گول مخالف - مسیر وسط ۲ امتیاز			دریبل کننده
			این مهاجم در حرکت شرکت می‌کند ولی در ارزش‌یابی قرار نمی‌گیرد.				مهاجم سوم	
امتیاز کل	۶ امتیاز	عدم کسب نتیجه‌گیری مهاجمان (بدون خطا) ۱ امتیاز	پوشش پس از اولین جابه‌جایی اولین جابه‌جایی پس از پاس ۱ امتیاز	دفاع کامل منطقه پرتاب آزاد پوشش کامل مدافع اول ۲ امتیاز	مدافع خط پرتاب آزاد مدافع نزدیک حلقه ۲ امتیاز	مدافعان		
	۶ امتیاز							

تذکر: هر فرد برای کسب ۲۰ امتیاز، موظف است سه مرتبه (دو پست حمله و یک پست دفاعی) امتحان دهد. نتیجه‌گیری

۷- جدول تاکتیک‌های ایستگاهی (شامل حرکات دو مهاجم شرکت کننده‌ی اصلی) = ۱۰ امتیاز (۱ نمره) - نوع تاکتیک براساس نظر مربی

امتیاز کل	جمع امتیاز ۸ امتیاز	نتیجه‌گیری توپ گل شده = ۲ امتیاز	حرکت مقطعی تا دوزنقه حریف دریبل تا خط پرتاب آزاد و توقف جفت پا	فرار رو به توپ به سمت خط طولی انتخاب مسیر صحیح حرکت	اولین پاس گیرنده دریبل کننده	توپ آزاد	تاکتیک‌های ایستگاهی	
	۱۰ امتیاز		دریافت خوب و موقعیت صحیح شوت یا ریباند	ورود به زمین و استفاده‌ی صحیح از پیک	پاس‌دهنده از اوت پیک کننده			پرتاب اوت
	۸ امتیاز		چرخش صحیح و موقعیت دریافت و شوت یا ریباند	اجرای صحیح حرکت پیک	دریبل کننده	جمپال		
	۸ امتیاز		توقف جفت و ارسال پاس مناسب به هر جهت	انتخاب صحیح مسیر و دست دریبل	دریبل کننده			
			موقعیت دریافت و شوت یا ریباند	انتخاب مسیر صحیح به سمت دوزنقه	جمپال کننده			
			۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز			امتیاز

تذکر: هر فرد برای کسب ۱۰ امتیاز موظف است یکی از تاکتیک‌ها را براساس نظر مربی، دو مرتبه (در دو پست) امتحان دهد. در موقعیت دو امتحان، مهاجم فقط یک مرتبه امتیاز مربوط به نتیجه‌گیری را کسب می‌کند (امتیاز بیش‌تر) تا زیر سقف ۱۰ امتیاز قرار گیرد. شرایط کسب امتیاز مانند جدول (۲) است.

۸- جدول حرکات تیمی (شامل حرکات پنج‌نفری تهاجمی و تدافعی) = ۲۰ امتیاز (۲ نمره) انتخاب پست براساس نظر مربی

امتیاز کل	جمع امتیاز	نتیجه‌گیری تیم برنده = ۲ امتیاز	تیم				آگاهی و اجرای حرکات فردی در تاکتیک تیمی ۲ امتیاز	هماهنگی با سایر بازی‌کنان ۲ امتیاز	اجرای حرکات فردی کاربردی ۲ امتیاز	استفاده از نقاط ضعف دفاع فردی - تاکتیکی ۲ امتیاز	سرعت در بازگشت به زمین دفاعی ۲ امتیاز
			حمله و دفاع یارگیری و جاگیری	دفاع	آگاهی و اجرای حرکات فردی دفاعی	هماهنگی با سایر بازی‌کنان					
۲۰ امتیاز	۱۰ امتیاز		۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	
	۸ امتیاز		۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	

تذکر: هر فرد برای کسب ۴۰ امتیاز حرکات تیمی، موظف است یک بار در یک بازی تیمی با حمله و دفاع جاگیری و یک بار در یک بازی تیمی با حمله و دفاع یارگیری شرکت کند و براساس نظر مربی، در پست مشخص و در مدت زمان معین حرکات موردنظر در جدول، ارزش‌یابی را امتحان دهد. تیم برنده در پایان ۲ امتیاز کسب می‌کند و اجرای حرکات تهاجمی ۱۰ امتیاز و حرکات تدافعی ۸ امتیاز برای فرد منظور شده است. شرایط کسب امتیاز مانند شرایط مسابقه رسمی خواهد بود.

واژه‌نامه

Basketball	(بازی توپ و سبد) بسکتبال	– Defensive rebound	– ریباند تدافعی
Balance	تبادل	Footwork	کارپا
Ballhandling	(آشنایی با توپ) کار با توپ	Faking	گول زدن
Dribbling	دریبل کردن	Change of direction	تغییر مسیر
– Control dribble	– دریبل کنترلی	Pivot	چرخش
– Speed dribble	– دریبل سرعتی	Individual defense	دفاع فردی
– Power dribble	– دریبل قدرتی	– Passive defense	– دفاع ساکن/تسلیم
Passing	پاس دادن	– Active defense	– دفاع متحرک
–Two - hand bounce Pass	– پاس دو دست زمینی	– Competitive defense	– دفاع تهاجمی
– Hook Pass	– پاس هوک	Technical foul	خطای فنی بازیکن
– Flip or hand off Pass	– پاس نزدیک یا دست به دست	Unsport foul	خطای غیر ورزشی
– One - hand chest pass	– پاس یک دست سینه	Tripple Threat	تکنیک سه تهدید
– One - hand bounce pass	– پاس یک دست زمینی	Cut	برش/ نفوذ
– Two - hand chest pass	– پاس دو دست سینه	Screening	سد کردن
– Two - hand bounce pass	– پاس دو دست زمینی	Pick	پیک
– Two - hand over head pass	– پاس دو دست بالای سر	Pick and Roll	سد و چرخش
– Baseball pass	– پاس بیس بالی	Give and go	پاس برو
Receiving	دریافت کردن	– Give and crossing - over	
Shooting	شوت کردن	– پاس بده – از مسیر بین توپ و مدافع نفوذ کن	
– One - hand set shot	– شوت ثابت یک دست	– Give pass and try the back door	
– Two - hand set shot	– شوت ثابت دو دست	– پاس بده – از مسیر پشت سر مدافع نفوذ کن	
– Jump shot	– شوت جفت	– Give pass and follow - back	
– Lay - up shot	– شوت سه گام	– پاس بده – از مسیر پشت سر پاس گیرنده عبور کن	
– Lay - back shot	– شوت سه گام بعد از عبور از حلقه	– Give pass and follow - in	
Rebounding	ریباند کردن	– پاس بده – مهاجم پاس گیرنده را آزاد کن	
– Offensive rebound	– ریباند تهاجمی	Group defense	دفاع گروهی

Zone defense	دفاع جاگیری	Body checking	چک کردن مهاجم با دست
Over load	تجمع چند مهاجم در یک سمت حمله	Geometric points	نقاط جئومتریک (نقاط با ارزش حمله)
Zone press	دفاع جاگیری فشرده	Point guard	گارد رأس
Switching	تعویض یار دفاعی	Wing player	گارد دوم
Mis - match	عدم تناسب دفاعی	Small/short forward	فوروارد کوچک
Help	اصل دفاع کمکی	Power forward	فوروارد زیرحلقه
Double team	دبل تیم (دو مدافع در مقابل یک مهاجم)	Center/pivotman	بازی کن سانتر
Give and go away	پاس – سد مخالف	Rebound triangle	مثلث ریباند
Split	اسپلیت	Fast break	ضد حمله
Tight man - to - man	دفاع یارگیری فشرده	Out let	پاس عرضی به سمت خطوط طولی
Man - to - Man defense	دفاع یارگیری	Primary fast break	ضد حمله ی اولیه
Switching man - to - man	دفاع یارگیری با تعویض یار دفاعی	Secondary fast break	ضد حمله ی ثانویه
		Finish of fast break	انتهای ضد حمله

فهرست منابع و مآخذ

- ۱- جعفریان، نصرالله (۱۳۷۷)، مقررات داوری بسکتبال برای زنان و مردان. انتشارات صدر.*
- ۲- سبکتکین، امیر. (۱۳۶۱)، مهارت‌های اساسی در بسکتبال. انتشارات سیرنگ، چاپ اول.
- ۳- سبکتکین، امیر. بازی‌های مینی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال، چاپ اول.
- ۴- فراهانی جلالی، مجید (۱۳۷۱)، آموزش بسکتبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول.
- ۵- نعمت‌پور، ناصر (۱۳۶۱)، آموزش و مجموعه‌ای از تمرینات بسکتبال، انتشارات روزبهان، چاپ اول.
- ۶- نوربخش، حسن و جعفریان، نصرت‌الله (۱۳۷۵). قوانین بین‌المللی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال.
- ۷- هادوی، فریده (۱۳۷۴). اصول حمله در بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران.
- ۸- هادوی، فریده (۱۳۷۸)، بسکتبال ۱، دفتر تألیف و برنامه‌ریزی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.
- 9- Dornhoff, Habil M. **Programme International Course Basketball**. 1998.
- 10- Rauchmaul, H. **Programme International Coaching Course Basketball**. 1998.
- 11- Wotten, Morgan. **Coaching Basketball Successfully**. Leisure Press. 1992.
- 12 - National Coaching Certification Program. **Basketball canada . level 1 Technical**. 1987.
- 13- Bird, Larry. **Bird on Basketball**, Addison - Wesley Publishing Company, Inc. 1956.
- 14- Ebert, Frances H. ; Cheatum, Billge Ann. **Basketball**. Second Edition, Saunders. 1977.
- 15- Mondoni, M. **Basketball For The Young**. FIBA. 1988.
- 16- Wooden, John R. **Practical Modern Basketball**. The Ronald Press Company. Newyork. 1966.
- 17- Wootten, Morgan. **Coaching Basketball Successfully**. Leisure Press, Champaign, Illinois. 1992.

