

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# بسکتبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۶

۷۹۶	هادوی، فریده
/ ۳۲۳	بسکتبال (۱) / مؤلف : فریده هادوی. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۵.
ب ۱۵۷ هـ /	۱۸۰ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۶)
۱۳۹۵	متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.
	برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.
	۱. بسکتبال. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش. ج. عنوان. د. فروست.

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و  
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : بسکتبال (۱) - ۴۹۲/۱

مؤلف : فریده هادوی

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، علی شاه‌محمدی، حسین کرم‌نژاد، حمیده نظری تاج‌آبادی،

فریبا حسین‌آبادی و معصومه سلطان‌رضوانفر

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶۰۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹.

وب‌سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

رسام : هدیه‌بُندار

صفحه‌آرا : طرفه سهائی

طراح جلد : محمدحسن معماری

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ چهاردهم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۳-۹۸۳-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0983-3



کسانی که اهل خدا هستند ورزش جسمی می کنند و ورزش روحی.

امام خمینی «ره»



## فهرست

مقدمه

### بخش اوّل — مهارت های پایه بسکتبال قوانین و مقررات بسکتبال

۲	فصل اول : تاریخچه بسکتبال
۱۰	فصل دوم : حرکات و مهارت های اساسی
۲۲	فصل سوم : دریبل کردن
۳۳	فصل چهارم : پاس دادن و دریافت کردن
۵۸	فصل پنجم : شوت کردن
۸۹	فصل ششم : کار پا و گول زدن
۱۰۳	فصل هفتم : دفاع فردی

## بخش دوم — اصول حرکات پایه تیمی بسکتبال

- ۱۱۷ فصل هشتم : نکات ویژه حرکات یک مهاجم در مقابل یک مدافع (1-on-1)
- ۱۳۶ فصل نهم : نکات ویژه حرکات دو مهاجم در مقابل دو مدافع (2-on-2)
- ۱۴۷ فصل دهم : نکات ویژه حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع (3-on-3)
- ۱۵۲ فصل یازدهم : اصول کلی دفاع یارگیری
- ۱۵۹ فصل دوازدهم : اصول کلی دفاع جاگیری
- ۱۶۴ فصل سیزدهم : ضد حمله
- ۱۶۸ فصل چهاردهم : تاکتیک های ایستگاهی
- ۱۷۸ واژه نامه
- ۱۸۰ فهرست منابع و مآخذ

## مقدمه

اهمیت ورزش و تربیت بدنی در تحقق اهداف تربیتی، امری بدیهی است؛ زیرا تربیت جسم و تعلیم شیوه‌های صحیح زیستن، زمینه‌ساز برخورداری از زندگی سالم و اجتماعی فعال و پر نشاط می‌گردد. در راستای نیل به هدف تعلیم و آموزش جوانان کشور، ورزش بسکتبال یکی از جذاب‌ترین و نشاط‌آورترین رشته‌های ورزشی است. آشنایی با مهارت‌ها، قوانین و استراتژی‌های این ورزش، گنجینه‌ای و جذابیت آن را بیش‌تر می‌کند.

در این کتاب تلاش شده است کلیه قوانین و مقررات و مهارت‌های اساسی بسکتبال، اعم از تهاجمی و تدافعی، به دانش‌آموزان عزیز آموزش داده شود.

مدرسان محترم با رعایت اصول و چهارچوب کتاب قادر خواهند بود مهارت‌های فردی را به فراگیران آموزش دهند، آن‌ها را راهنمایی کنند و از آن‌ها ارزش‌یابی به عمل آورند. بنابراین توصیه می‌شود مدرسان و فراگیران، هدف، کاربرد و شرح هر مهارت، هم‌چنین نکات کلیدی و اشتباهات متداول در اجرای مهارت‌ها را در این رشته ورزشی، بیش از پیش مورد توجه قرار دهند.

مؤلف

## هدف کلی

آشنایی با اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های بسکتبال