

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 :

پیشنهادهای 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 (وب‌سایت)

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

رسام : هدیه‌بندار

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 پایهٔ بسکتبال قوانین و مقررات بسکتبال

۲	فصل اول : تاریخچهٔ 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، گویایی و جذابیت آن را بیش‌تر می‌کند.

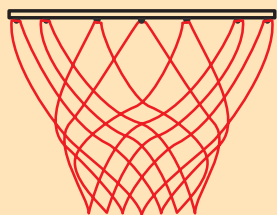
در این کتاب تلاش شده است کلیه قوانین و مقررات و مهارت‌های اساسی بسکتبال، اعم از تهاجمی و تدافعی، به دانش‌آموزان عزیز آموزش داده شود.

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



مهارت های پایه ی بسکتبال قوانین و مقررات بسکتبال

تاریخچه ی بسکتبال^۱

هدف های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- تاریخچه ی پیدایش بسکتبال را به طور اختصار بیان کند.
- ۲- قوانین و مقررات اجرای بازی بسکتبال را توضیح دهد و هنگام اجرای بازی، به کارگیرد.
- ۳- پس از آشنایی با علائم راهنما در تمرینات ترسیمی بسکتبال، آن ها را درک کند و به کارگیرد.

این ورزش را نخستین بار، طی سال های ۱۳۱۴ و ۱۳۱۵ آقای فریدون شریف زاده معلم ورزش دبیرستان البرز در ایران پایه گذاری کرد. این ورزش با چنان سرعتی در ایران گسترش یافت که تیم ملی بسکتبال ایران در سال ۱۹۴۸، اولین بازی خود را در المپیک لندن اجرا کرد.

در حال حاضر فدراسیون جهانی بسکتبال (FIBA) مسئولیت تدوین و کنترل اجرای قوانین این بازی را برعهده دارد. امروزه، مسابقات بسکتبال در سطح قهرمانی جهان، المپیک، قهرمانی دانشجویان و مسابقات بین المللی به مناسبت های مختلف به صورت «آماتور»^۷ برگزار می شود. در کشور آمریکا، مسابقات به صورت «حرفه ای»^۸ و با مقررات ویژه ای تحت نظارت انجمن بسکتبال آمریکا (NBA) اجرا می شود. در ایران نیز، مسابقات بسکتبال در رده های قهرمانی آموزشگاه های کشور، قهرمانی کشور، لیگ باشگاه های کشور و قهرمانی دانشجویان، در سطح مردان، زنان، جوانان، نوجوانان (مینی بسکتبال)^۹ برگزار می گردد.

بسکتبال را در سال ۱۸۹۱ م، دکتر «جیمز نی اسمیت»^۲، یکی از استادان رشته ی تربیت بدنی کالج «اسپرینگ فیلد»^۳ «ایالت ماسوچوست»^۴ ابداع کرد. از آن جا که در این ورزش از توپ و سبد استفاده می شد، دکتر اسمیت، این ورزش را بسکتبال نامید. سبب ابداع این ورزش آن بود که ورزشکاران رشته ی «بیسبال»^۵ بتوانند در فاصله ی بین دو فصل مسابقات، در زمستان، آمادگی جسمانی خود را حفظ کنند.

یک سال بعد، اولین بازی رسمی با قوانین و مقررات اصولی، در سال ۱۸۹۲ اجرا شد و مورد توجه بسیاری از جوانان و بانوان قرار گرفت.

تا سال ۱۹۳۰، بسکتبال با قوانین ابتدایی اجرا می شد. از این سال به بعد، تکمیل قوانین موجود و وضع قوانین جدید و به دنبال آن، ابداع تکنیک های جدیدی مانند «شوت جفت»^۶ گام های سریعی در جهت تکامل بسکتبال برداشته شد. ورزش بسکتبال، اولین بار در سال ۱۹۳۶ در مسابقات المپیک شرکت داده شد. در آن سال ۲۱ تیم در المپیک برلین به رقابت پرداختند.

۱- Basketball

۲- Dr. James Naismith

۳- Spring field

۴- Massachuset

۵- Baseball

۶- Jump Shot

۷- Amature

۸- Professional

۹- Mini Basketball

قوانین و مقررات بازی بسکتبال

ورزش بسکتبال، دارای ۱۰ قانون و ۶۱ ماده قانون است. برای یادگیری تکنیک‌های بسکتبال لزوماً باید با بسیاری از این قوانین آشنا شد. اگرچه برخی از این قوانین، به مقررات اجرایی بازی رسمی بسکتبال مربوط است. بنابراین، در این کتاب صرفاً به ارائه قوانینی می‌پردازیم که در حد آموزش تکنیک‌ها و نیز اجرای برخی تاکتیک‌های پایه، باید مورد توجه قرار گیرند.

قانون اول - تعریف بازی: بازی بسکتبال با دو تیم اجرا می‌شود. هر تیم شامل ۵ بازی‌کن است و هدف آن‌ها عبور دادن توپ از حلقه‌ی حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است.

توپ را می‌توان با رعایت مقرراتی که در این کتاب توضیح داده خواهد شد، در هر مسیر از زمین بازی به صورت پاس، دریبل، شوت یا غلتاندن، مورد استفاده قرار داد.

قانون دوم - اندازه‌ها و تجهیزات

۱- زمین و اندازه‌ها

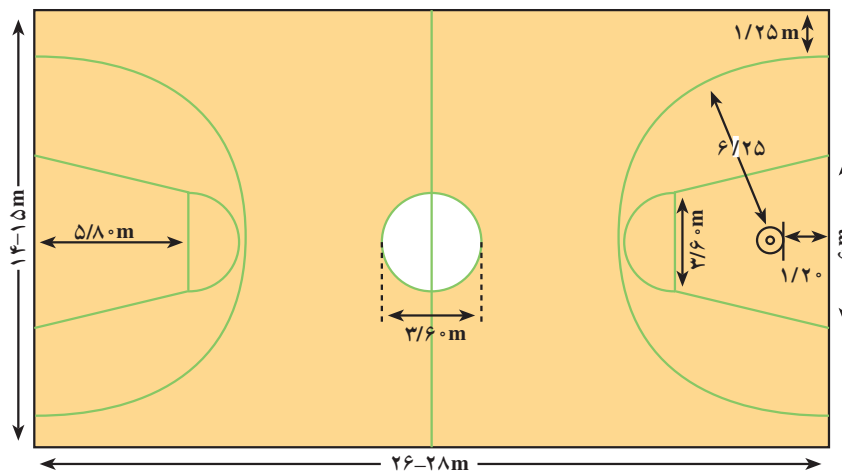
الف - زمین بازی باید به شکل مربع مستطیل و سطح آن، از جنس سخت باشد. حفظ فاصله‌ی موانع از زمین بسکتبال الزامی است.

ب - برای مسابقات رسمی، اندازه‌های زمین باید ۲۸ متر در ۱۵ متر باشد (برای این منظور می‌توان از ابعاد ۲۶×۱۴ نیز استفاده کرد).

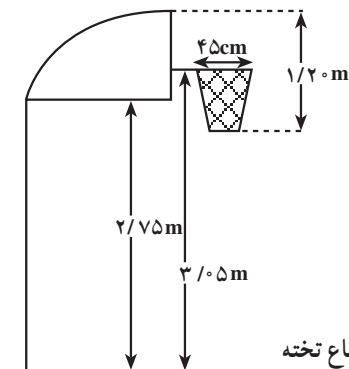
ج - حداقل ارتفاع سقف سالن از زمین باید ۷ متر باشد.

۲- خطوط و اندازه‌ها

در شکل ۱-۱، اندازه‌های زمین بسکتبال شامل خطوط طولی و عرضی^۱ (کناری، انتهایی)، خط یرتاب، سه امتیازی، محوطه‌ی دوزنقه و دایره وسط زمین مشخص شده‌اند. گفتنی است که پهناي خطوط باید پنج سانتی‌متر باشد.



شکل ۱-۱- خطوط و اندازه‌های زمین

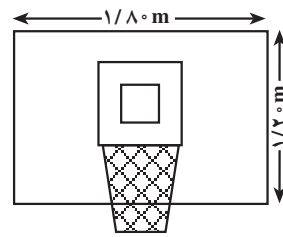


شکل ۱-۲- اندازه‌ی ارتفاع تخته

۳- تجهیزات و وسایل

الف - تخته‌ها و حلقه‌ها: در شکل ۱-۲ و ۱-۳، اندازه‌ی ارتفاع تخته از زمین و اندازه‌ی تخته و حلقه، مشخص شده است.

ب - جنس، اندازه و وزن توپ: توپ این بازی، کروی شکل، به رنگ نارنجی و جنس آن از چرم، لاستیک یا مواد مصنوعی است. محیط توپ در حدود ۷۸ سانتی‌متر و وزن آن ۶۵۰-۶۰۰ گرم است.



شکل ۳-۱- اندازه‌ی تخته و حلقه

ب- بین زمان اول و دوم دو دقیقه استراحت و بین زمان دوم و سوم ۱۵ دقیقه استراحت (نیمه) و بین زمان سوم و چهارم و سایر وقت‌های اضافی، دو دقیقه استراحت منظور خواهد شد.

۲- **وقت استراحت:** در مسابقات، برای هر تیم در نیمه‌ی اول (۱۰ دقیقه‌ی اول و دوم) در مجموع دو وقت استراحت و نیمه‌ی دوم (۱۰ دقیقه‌ی سوم و چهارم در) مجموع، ۳ وقت استراحت در نظر گرفته می‌شود و برای هر «وقت اضافی»^۲ یک وقت استراحت منظور می‌گردد.

تذکر: وقت استراحت استفاده نشده در هر نیمه، در نیمه‌ی دیگر یا زمان‌های اضافی، قابل استفاده نخواهد بود.

قانون پنجم - مقررات بازی

۱- **نتیجه بازی:** در پایان وقت قانونی، هر تیم که دارای امتیاز بالاتری باشد، برنده‌ی بازی شناخته خواهد شد.

۲- **شروع بازی:** بازی باید با ۵ نفر از هر تیم و با انجام «بین‌الطرفین»^۳ در دایره‌ی وسط آغاز شود. در هر نیمه، حلقه‌ها تعویض می‌شود.

۳- **گل و ارزش آن:** توپ موقعی گل محسوب می‌شود که در حین بازی از بالا وارد سبد شود (شکل ۴-۱).

قانون سوم - بازی کنان - ذخیره‌ها - مریبان

تیم‌ها: هر تیم شامل:

الف - حداکثر ۱۲ بازی‌کن است.

ب - هر تیم دارای یک مربی و در صورت تمایل، یک کمک‌مربی است.

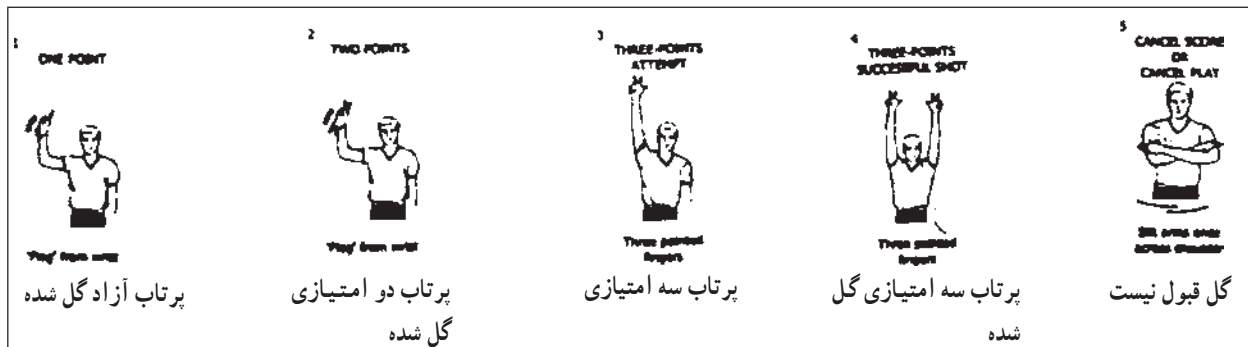
ج - هر تیم دارای یک کاپیتان است که جزو بازی‌کنان به حساب می‌آید.

د - در شروع، ۵ نفر بازی را آغاز می‌کنند که «بازی‌کن» خوانده می‌شوند. سایر بازی‌کنان «ذخیره» نامیده می‌شوند.

قانون چهارم - مقررات زمانی

۱- **وقت بازی:** این بازی شامل
الف - چهار زمان ۱۰ دقیقه‌ای است

علائم مربوط به امتیازات



شکل ۴-۱- حرکات داوری در اعلام امتیاز به دست آمده در بازی بسکتبال

۱- برخی از قوانین که در این کتاب مطرح نمی‌شود، از حد این کلاس فراتر است و در کلاس‌های داوری پیشرفته ارائه می‌گردد.

۲- چنانچه نتیجه‌ی بازی در خاتمه وقت بازی، مساوی باشد، بازی با وقت اضافی پنج دقیقه‌ای ادامه خواهد یافت و این وقت‌های اضافی تا تعیین برنده‌ی بازی ادامه می‌یابد. فقط زمان اول مابین‌الطرفین آغاز می‌شود. زمان‌های دیگر و وقت‌های اضافی با مالکیت تناوبی یا نوبتی آغاز می‌شود. شروع زمان‌ها از روبه‌روی میز منشی و نقطه‌ی تلاقی خط عرضی و طولی اجرا می‌شود و فرد می‌تواند به هر دو زمین پاس دهد.

۳- Jump ball

الف - توپ به ثمر رسیده در جریان بازی، از پشت منطقه‌ی سه امتیازی، سه امتیاز و در داخل این محوطه، دو امتیاز خواهد داشت.

ب - توپ به ثمر رسیده از پشت خطّ پرتاب آزاد، یک امتیاز دارد.

تذکر: اگر تیمی به طور تصادفی توپ را وارد حلقه خود بکند امتیاز آن توپ به حساب تیم مقابل (به نام کاپیتان تیم مقابل) در جدول ثبت می‌شود.

۴- **تخلفات:** تخلف یعنی تخطی از قانون و جریمه‌ی آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است.

الف - بازی‌کن خارج از زمین و توپ خارج از زمین (تخلف اوت): هرگاه بازی‌کن و یا توپ، زمین خارج یا خطوط کناری را لمس کند و یا با اشیای خارج از زمین تماس یابد، خارج از زمین محسوب می‌شوند. (توپ، قبل از خروج از زمین با هر بازی‌کنی تماس داشته باشد تخلف آن بازی‌کن اعلام می‌شود).

ب - اگر توپ به طور عمدی و یا سهوی از زیر وارد سبد شود تخلف محسوب خواهد شد.

ج - مقررات دریبل کردن: دریبل کردن، یعنی رد و بدل شدن توپ بین دست بازی‌کن و زمین، بدون آن‌که آن را بگیرد. بازی‌کن با توپ فقط به وسیله‌ی دریبل کردن می‌تواند در زمین حرکت کند.

تخلفات دریبل کردن (تخلف دابل) عبارت‌اند از:

۱- دریبل کردن با دو دست به طور همزمان

۲- دریبل کردن، گرفتن توپ و مجدداً دریبل کردن

۳- حمل کردن توپ در هنگام دریبل

د - مقررات رانینگ: اگر بازی‌کن مالک توپ با توپ راه برود (یا پای ثابت خود را قبل از پاس، دریبل یا شوت حرکت دهد) مرتکب تخلف رانینگ شده است. اگر بازی‌کن، با توپ به زمین بیفتد یا درازکش کند و یا بنشیند، تخلف نخواهد بود و

اگر در حال خوابیده یا نشسته بر روی زمین، وقتی کنترل توپ را در اختیار دارد بغلتد یا سر بخورد یا اقدام به بلند شدن نماید تخلف محسوب خواهد شد.

ه - مقررات سه ثانیه: هرگاه تیمی مالک توپ است هیچ‌یک از بازی‌کنان آن تیم نمی‌توانند بیش از سه ثانیه در منطقه‌ی دوزنقه‌ی تیم مقابل توقف کنند^۱ (در موقعیت شوت رها شده که مالکیت توپ مشخص نیست، این قانون اعمال نمی‌شود و بازی‌کنان می‌توانند برای ریباند در محوطه‌ی دوزنقه قرار گیرند).
و - مقررات پنج ثانیه: بازی‌کن مالک توپ در مقابل مدافع مستقیم و تحت فشار دفاعی بیش از پنج ثانیه نمی‌تواند توپ را در اختیار داشته باشد^۲.

ز - مقررات هشت ثانیه: هر تیمی که توپ را در زمین دفاعی خود مالک شود فقط ۸ ثانیه فرصت دارد آن را به زمین حمله (زمینی که سبد حریف در آن قرار دارد) منتقل کند.

ح - مقررات بیست و چهار ثانیه: از لحظه‌ای که توپ در کنترل تیم قرار می‌گیرد زمان بیست و چهار ثانیه محاسبه می‌شود و تا رها شدن توپ از دست بازی‌کن به قصد شوت و برخورد توپ با حلقه یا تخته ادامه خواهد داشت^۳. (در صورتی که توپ به قصد شوت، در هوا باشد و صدای دستگاه شمارش‌گر بیست و چهار ثانیه به صدا درآید و توپ گل شود، گل مورد قبول است).

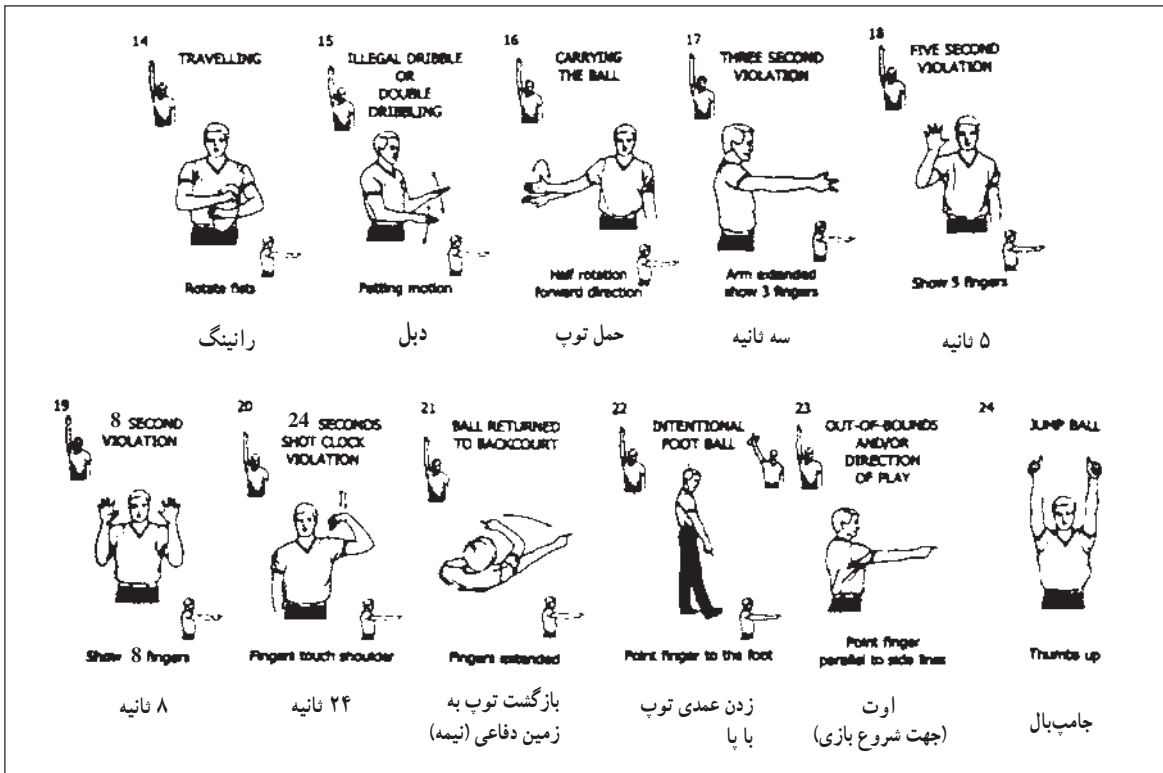
ط - برگشت توپ به زمین دفاعی: تیمی که مالکیت توپ را در اختیار دارد نمی‌تواند آن را از زمین حمله به زمین دفاعی برگرداند (شکل ۵-۱).

قانون ششم - خطاهای شخصی: خطا، تخطی از قانون است که در اثر برخورد شخصی با حریف یا با اجرای یک حرکت غیر ورزشی به وجود می‌آید و جریمه‌ی آن از دست دادن مالکیت توپ، ثبت اسم خطاکننده در برگه‌ی منشی در شرایطی و پرتاب آزاد تیم مقابل است (شکل ۶-۱).

۱- زمانی بازی‌کن، بیرون از منطقه‌ی سه ثانیه است که هر دو پای او، زمین بیرون منطقه‌ی دوزنقه را لمس نماید.

۲- این قانون در زمان پرتاب توپ از اوت نیز اجرا می‌شود.

۳- مقررات بیست و چهار ثانیه در این حالت‌ها صفر نخواهد شد: الف) توپ از سوی تیم مدافع به اوت رفته باشد. ب) خطای طرفین اتفاق بیفتد که توپ به تیم حمله کننده واگذار گردد. ج) یا به هر صورتی بازی از سوی کنترل کننده‌ی توپ متوقف شود.



شکل ۵-۱- حرکات داوری در اعلام تخلف‌های بازی بسکتبال

۱- خطای شخصی

خطای بازی کنی است که با بازی کن حریف برخورد کند و او را هل دهد یا با حرکات خشن مانع پیشروی بازی کن مهاجم گردد. اگر خطای شخصی روی بازی کن در شوت اجرا شود:

جریمه

الف- اگر توپ گل نشود به آن بازی کن، ۲ پرتاب آزاد (اگر خطا در منطقه‌ی دایره‌ی پرتاب سه امتیازی انجام گرفته باشد) یا ۳ پرتاب آزاد (اگر خطا در خارج منطقه‌ی دایره‌ی پرتاب سه امتیازی انجام گرفته باشد). تعلق می‌گیرد.

ب- اگر توپ گل شود، امتیاز گل قبول است (دو یا سه امتیاز) و یک پرتاب آزاد نیز به بازی کن داده می‌شود.

۲- خطای اخراج (دیسکالیفه)

هرگونه خطایی که خارج از روحیه‌ی ورزشکاری صورت گیرد منجر به ثبت خطا و اخراج بازی کن خطاکار می‌شود (شرایط بازی کن در حال شوت و شروع مجدد بازی، مانند خطای

غیرورزشی است).

۳- خطای غیرورزشی^۱

خطای شخصی است که بنا به قضاوت داور، به طور عمد، روی بازی کن با توپ یا بدون توپ صورت گیرد.

جریمه: جریمه‌ی این خطا، پرتاب آزاد (دو پرتاب برای بازی کنی که در حال شوت نباشد و دو یا سه پرتاب با توجه به مکان اجرای شوت بازی کنی که در حال شوت باشد) و مالکیت توپ است. پس از اجرای آخرین پرتاب، برای شروع مجدد بازی توپ از بیرون طولی در نیمه‌ی زمین به تیم پرتاب کننده‌ی آزاد داده می‌شود.

۴- خطای فنی^۲

خطایی است که بدون ایجاد برخورد به وجود می‌آید و می‌تواند از سوی بازی کنان، مربیان و ذخیره‌ها و همراهان تیم صورت گیرد. این خطا، شامل حرکتی چون اعتراض به داور، درگیری‌های لفظی و غیره است.

که در زمان وقوع خطا مالک توپ بوده است، بازی را از بیرون خط اوت آغاز می‌کند.

۶- خطای مهاجم در حین حمله (شارژ کردن)^۲

از انواع خطاهای شخصی است که بازیکن مهاجم بر روی مدافع مستقیم خود مرتکب می‌شود.

جریمه: مجازات بازیکن خاطی فقط ثبت خطا در برگه منشی‌ست و به مدافع، پرتابی تعلق نمی‌گیرد. اگر مهاجم در حال شوت کردن باشد و توپ وی در حین خطا کردن گل شود، امتیاز گل نیز به حساب وی ثبت می‌شود.

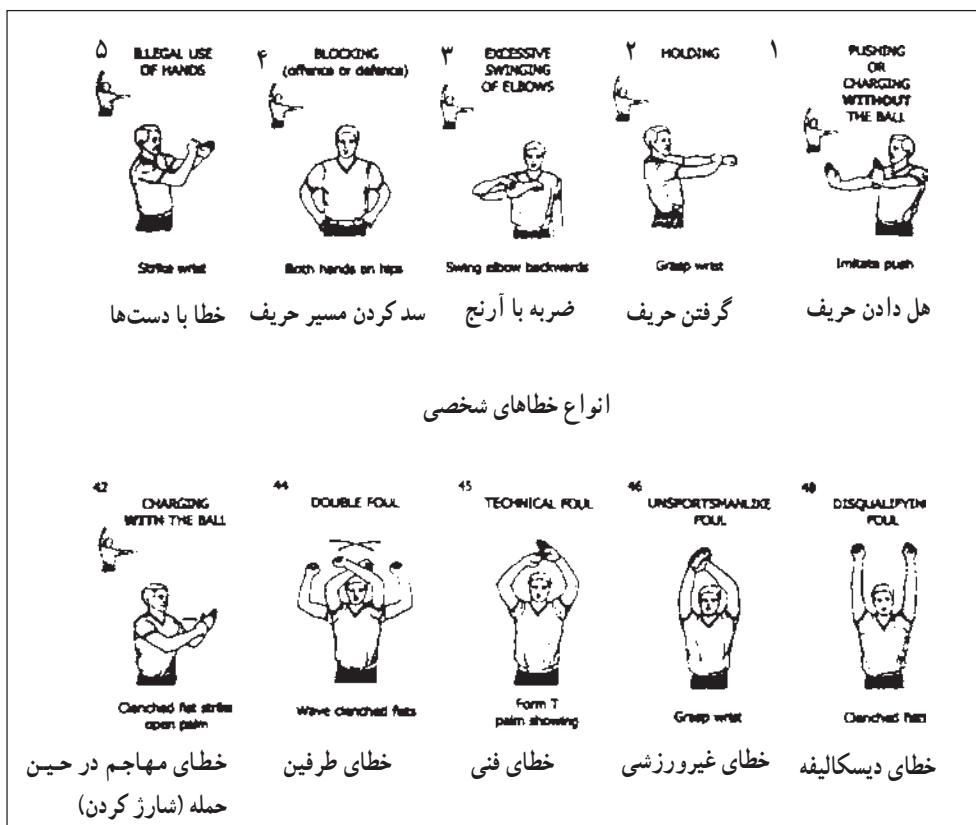
جریمه: ثبت خطا برای بازیکن یا مربی یا ذخیره‌ها، و یک پرتاب آزاد به تیم مقابل است که با معرفی کاپیتان تیم مقابل، هر فردی می‌تواند پرتاب‌ها را اجرا کند. شروع مجدد بازی از سوی تیم پرتاب کننده از بیرون خط طولی در نیمه‌ی زمین اجرا خواهد شد.

۵- خطای طرفین^۱

خطایی است که به‌طور همزمان، دو بازیکن بر روی یکدیگر مرتکب شوند.

جریمه: خطای شخصی برای هر یک از بازیکنان اعلام و ثبت می‌شود و پرتاب آزاد به هیچ یک داده نخواهد شد. تیمی

علائم مربوط به خطاها



شکل ۶-۱ حرکات داوری در اعلام خطاها در بازی بسکتبال

قانون هفتم - روش عمومی: قانون روش عمومی، دارای مواد بسیاری است. در این کتاب، فقط به موادی که مربوط به بازیکنان است، اشاره می‌شود. این مواد عبارت‌اند از:

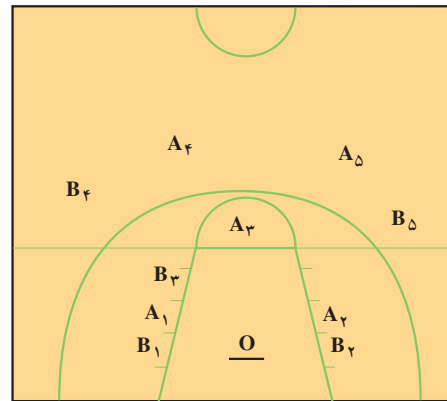
❖ پنج خطای بازیکن: در یک بازی با زمان ۱۰×۴ دقیقه، هر بازیکن پس از اجرای ۵ خطا (شخصی یا فنی) باید زمین بازی را ترک کند و بازیکن دیگری تا ۳۰ ثانیه جایگزین وی شود.

۱- Double Foul

۲- Charging

*** خطای تیمی (قانون جریمه):** در یک بازی با زمان 4×10 دقیقه، وقتی تیمی ۴ خطای شخصی یا فنی را در یک زمان 10 دقیقه‌ای مرتکب شد. در این صورت تمام خطاهای شخصی پس از چهارمین خطا، با دو پرتاب آزاد جریمه خواهد شد (در مواردی که جریمه‌ی سنگین‌تری داشته باشد، جریمه‌ی سنگین‌تر، اعمال خواهد شد).

*** پرتاب‌های آزاد:** یک پرتاب آزاد، فرصتی است که به بازی‌کن برای کسب یک امتیاز از پشت خط پرتاب آزاد داده می‌شود. شکل ۷-۱ نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان را هنگام پرتاب آزاد نشان می‌دهد. تیم مهاجم با حرف A و تیم مدافع با حرف



شکل ۷-۱- نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان هنگام پرتاب آزاد

B مشخص شده‌اند.

- از زمانی که توپ به وسیله‌ی داور در اختیار پرتاب‌کننده قرار می‌گیرد، وی، ۵ ثانیه فرصت دارد تا برای شوت اقدام کند.
- تا زمانی که توپ از دست پرتاب‌کننده رها نشده است، نه پرتاب‌کننده و نه هیچ‌یک از بازی‌کنان اطراف دالان پرتاب، اجازه ندارند وارد منطقه‌ی دوزنقه شوند.

- اگر تخلفی از طرف پرتاب‌کننده صورت گیرد، امتیازی از پرتاب گل شده، برای وی منظور نخواهد شد.

- اگر تخلفی از طرف هر یک از بازی‌کنان اطراف دالان پرتاب (مهاجمان و مدافعان) صورت گیرد، در صورتی که توپ گل شود، از تخلف صرف‌نظر می‌شود و گل قبول خواهد بود. اگر توپ گل نشود، چنانچه تخلف از طرف تیم مقابل صورت گرفته باشد، پرتاب تکرار خواهد شد. اما اگر هم تیمی‌های پرتاب‌کننده مرتکب تخلف شده باشند، مالکیت توپ به تیم مقابل واگذار می‌شود.

خودآزمایی

- ۱- زمان بازی بسکتبال و زمان استراحت بین دو نیمه هر کدام چه قدر است؟
- ۲- تخلفات عمده در بسکتبال کدام‌اند؟ مجازات هر کدام چیست؟ (سه مورد را بیان کنید).
- ۳- خطاهای عمده در بسکتبال کدام‌اند؟ مجازات هر کدام چیست؟ (دو مورد را بیان کنید).
- ۴- دو ماده از قانون روش عمومی را نام ببرید و توضیح دهید.

هر رشته‌ی ورزشی، دارای علایم ویژه‌ای است که امکان ترسیم تصاویر و مطالعه‌ی آن‌ها را برای همه ممکن می‌سازد. در ورزش بسکتبال نیز علایمی وجود دارد که شما را قادر می‌سازد تا تمرینات ترسیمی را درک و اجرا کنید:

بازی‌کن مهاجم و مهاجم با توپ $\bigcirc \times \triangle, \bigcirc, \times, \triangle.$

بازی‌کن مدافع $\square \blacktriangle \nabla$

مریی $\bullet \star$

مانع \perp

مسیر حرکت بازی‌کن بدون توپ \longrightarrow

مسیر حرکت توپ (پاس) $\dashrightarrow \dashleftarrow$

مسیر حرکت بازی‌کن با توپ (دربیبل) $\rightsquigarrow \#\#\#\#\#\#\#\# \rightsquigarrow$

شوت (دور، نزدیک و سه‌گام) $\dashrightarrow \Rightarrow \Rightarrow$

توقف $=$

تغییر مسیر و گول زدن $\rightsquigarrow \rightsquigarrow$

چرخش یا پیوت (درحالت ثابت، بعد از توقف، در هنگام حرکت) $\bigcirc \Rightarrow \rightarrow$

خودآزمایی

۱- بازی‌کن با توپ با چه علامتی مشخص می‌شود؟

۲- علامت پیوت چیست؟

۳- دربیبل با چه علامتی مشخص می‌شود؟

حرکات و مهارت‌های اساسی

هر ورزش، دارای یک سری حرکات و مهارت‌های اساسی است که با تسلط بر آن‌ها می‌توان به نتیجه‌ی مطلوب دست یافت.

حرکات اساسی^۱ یا تکنیک‌های ورزشی، به قابلیت فرد در اجرای حرکات گفته می‌شود که بر شیوه‌ی اجرای صحیح حرکت در شرایط آموزشی تأکید دارد. مهارت‌ها^۲، به قابلیت به‌کارگیری حرکات اساسی در شرایط مسابقه گفته می‌شود و یک ورزشکار باید قادر باشد که در شرایط مختلف مسابقه و تحت فشار وارده از طرف حریف، بهترین حرکت را به اجرا درآورد.

در ورزش‌های اجتماعی مانند بسکتبال، اجرای کار گروهی (تاکتیک) ممکن نیست مگر آنکه بازی‌کنان به خوبی قادر به اجرای مهارت‌ها باشند.

تعداد ۳

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

- ۱- تعادل خود را در حالت‌های ساکن و در حال حرکت، بدون توپ و با توپ حفظ کند.
- ۲- شیوه‌ی گرفتن توپ را در تکنیک‌های مختلف تمرین کند.
- ۳- چگونگی اجرای صحیح مهارت و علت اجرای هر یک از آن‌ها را بیان کند.
- ۴- تمرینات مربوط به تکنیک‌های پایه را به‌طور روان اجرا کند.

❖ کاربرد مهارت تعادل: این مهارت، برای اجرای تمام

مهارت‌های بسکتبال ضروری است؛ مانند تعادل در حرکت پای دفاع، تعادل در فرود بعد از ریباند، تعادل برای پرش شوت جفت، تعادل در هنگام پاس دادن و دریافت کردن و ... (شکل ۱-۲).

در بازی بسکتبال، به دلیل وجود سرعت زیاد در حرکات، توقف‌های ناگهانی، تغییرمسیرها و جابه‌جایی در جهت‌های مختلف، پرش‌ها و بسیاری از حرکات دیگر در حمله و دفاع، تأکید بر حفظ تعادل، مورد توجه اکثر مربیان است.

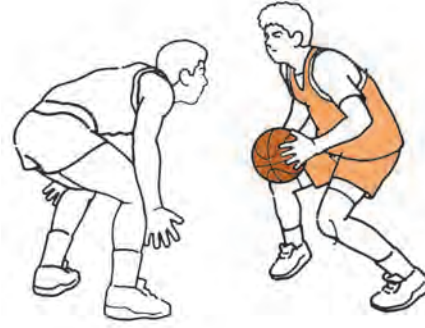


تعادل مهاجم با توپ



تعادل مهاجم بدون توپ

شکل ۱-۲- تعادل (در حالت تدافعی و تهاجمی)



تعادل مدافع

نزدیک می‌شود تا برای عکس العمل‌های ناگهانی آمادگی لازم وجود داشته باشد. باید توجه داشت که در این حالت، پشت صاف باشد.

۳- دست‌ها از ناحیه‌ی آرنج خمیده هستند و در حالت عادی کنار بدن قرار دارند. انگشتان، باز و برای دفاع یا دریافت توپ کاملاً آماده هستند.



دست‌ها آماده دریافت توپ

روی سینه‌ی پاها قرار بگیرد.

شکل ۳-۲- تعادل در حالت تهاجمی

۴- برای بالا نگه داشتن سر، تأکید شود چانه تا حدی بالا قرار گیرد.

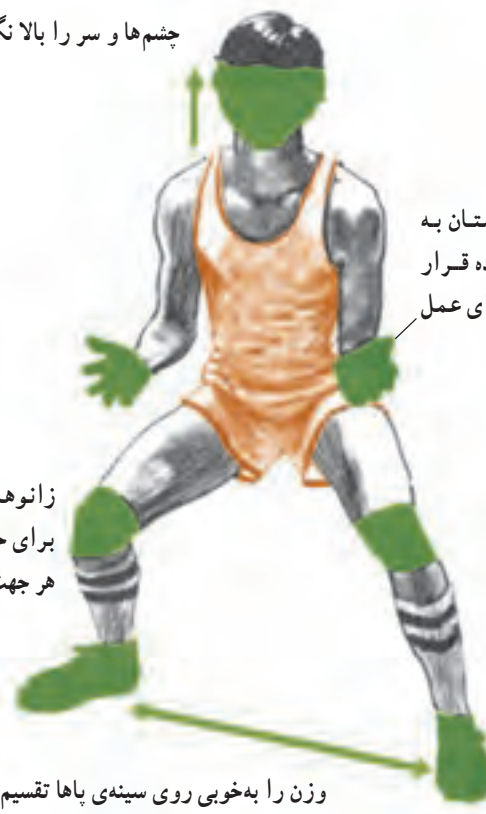
❖ اشتباهاتی که در مهارت تعادل متداول است:

- ۱- خم نکردن زانوها یا خم کردن بیش از حد آن‌ها.
- ۲- باز کردن دست‌ها به طرفین با آرنج‌های صاف (در حالت تدافعی) یا نزدیک کردن بیش از حد آن‌ها به یکدیگر (کم‌تر از قطر توپ در حالت تهاجمی) یا آویختن آن‌ها به پایین.
- ۳- خم کردن پشت و سر به جلو، به جای خم کردن زانوها.
- ۴- انتقال بیش از حد مرکز ثقل به جلو یا عقب (شکل ۲-۴).

❖ شرح مهارت: برای داشتن بدنی متعادل، توجه به نکات زیر ضروری است (شکل‌های ۲-۲ و ۲-۳).

- ۱- بهتر است پاها حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه از یکدیگر فاصله داشته باشند. پاها می‌توانند براساس شرایط بازی به صورت موازی یا یکی جلوتر از دیگری، قرار گیرند.
- ۲- با خم کردن جزئی زانوها، مرکز ثقل بدن به زمین

چشم‌ها و سر را بالا نگاه دارید.



بازوها و انگشتان به حالت خمیده قرار می‌گیرند و برای عمل آماده هستند.

زانوها را خم کنید و برای حرکت سریع در هر جهت آماده باشید.

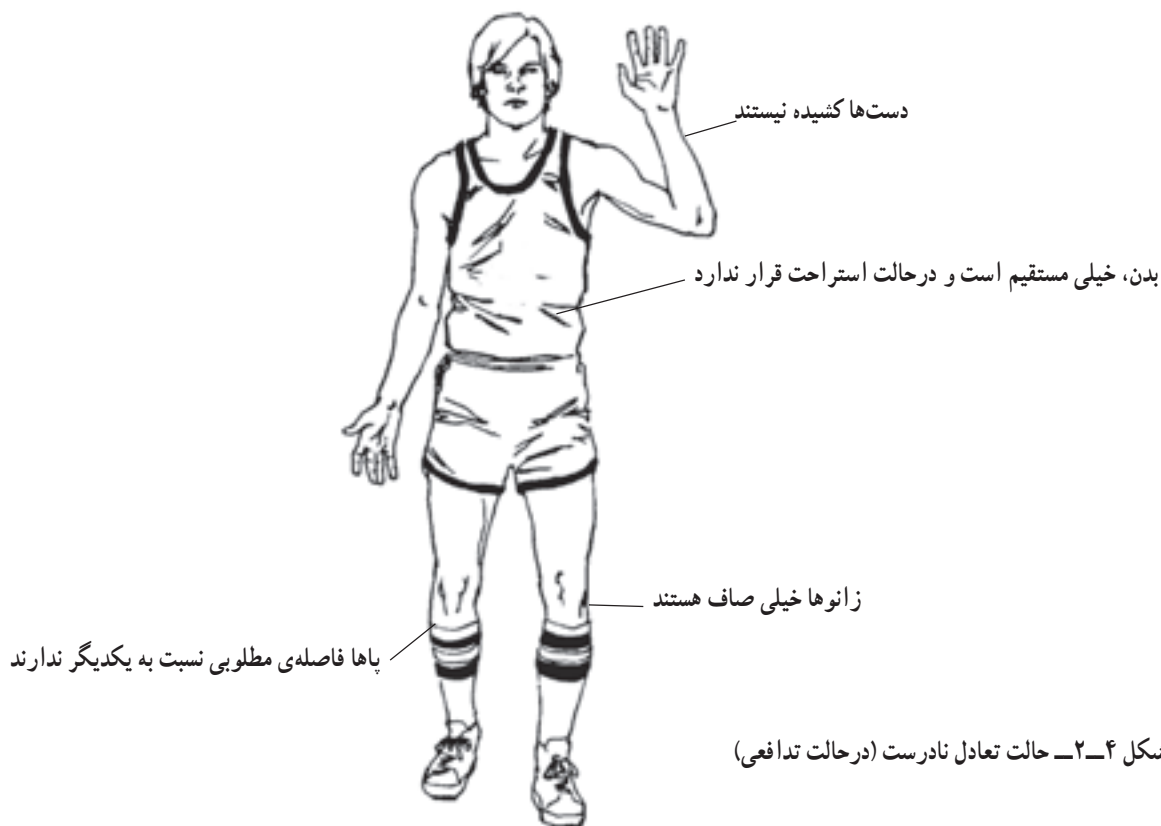
وزن را به خوبی روی سینه‌ی پاها تقسیم کنید.

شکل ۲-۲- تعادل در حالت تدافعی

۴- سر در امتداد بدن قرار دارد. به طوری که مرکز ثقل بدن به جلو یا عقب متمایل نشود. این امر، نه تنها به حفظ حالت تعادلی بدن کمک می‌کند، بلکه موجب دید بهتر بازی‌کن می‌شود.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت تعادل

- ۱- برای به کارگیری حداکثر کارایی در عضلات پا، زانوها باید حدود 120° - 110° خم شوند.
- ۲- در حالت تعادلی، به صاف بودن پشت برای دید کامل زمین و حفظ تعادل توجه ویژه شود.
- ۳- موقعیت دست‌ها نسبت به یکدیگر در حالت تهاجمی و تدافعی، متفاوت است.



شکل ۴-۲- حالت تعادل نادرست (در حالت تدافعی)



— تمرین فردی مهارت تعادل

شرح: دانش‌آموزان در حالت راحت بایستند و با صدای سوت معلم، حالت تعادلی را نشان دهند.

شرح: دانش‌آموزان در طول زمین راه بروند (و در مراحل بعد بدونند) و با صدای سوت معلم، حالت تعادلی را نشان دهند. شرح: دانش‌آموزان تمرین فوق را اجرا کنند، با این تفاوت که با صدای سوت، ابتدا جهش نمایند، سپس در فرود، حالت تعادلی را نشان دهند.

شرح: تمرینات دویدن در زمین بسکتبال — دانش‌آموزان در چند ستون پشت خط انتهایی قرار می‌گیرند:

با سوت معلم، نفرات اول هر ستون رو به حلقه‌ی دیگر می‌دوند، در حالی که بالاتنه و سر، به سمت ستون اولیه چرخش کرده است تا همه‌ی افراد ستون به حلقه‌ی دیگر منتقل شوند (همه باید یک بار چرخش بالاتنه را به سمت چپ و در مرتبه‌ی

دوم به سمت راست، اجرا کنند).

شرح: اجرای تمرینات مهارت تعادلی در حالت ساکن و به کارگیری دقیق اصول تعادل در حالت‌های تدافعی و تهاجمی به وسیله‌ی معلم (با توجه به شکل ۳-۲).

— تمرین گروهی مهارت تعادل

شرح — بازی تعادلی: در این تمرین، دانش‌آموزان (با توجه به تعداد افراد کلاس، در یک گروه در تمام زمین یا در دو گروه در هر نیمه‌ی زمین) در زمین بسکتبال قرار می‌گیرند. یک نفر تعیین می‌شود که به دنبال بقیه بدود و با لمس هر فرد، دو، سه یا چند نفر را وارد گروه دنبال‌کنندگان نماید. هر فرد می‌تواند قبل از لمس شدن به وسیله‌ی دنبال‌کننده، به حالت تعادلی درآید تا از تماس وی مصون بماند و پس از رفع خطر، دوباره شروع به دویدن کند (مانند بازی همه‌گرگ).

شرح: دانش‌آموزان در صف‌های منظم، در مقابل معلم قرار

می گیرند و با علامت دست معلم به جهات مختلف می دوند و با یک علامت مشخص از سوی معلم، همگی بلافاصله حالت تعادلی را نشان می دهند.

تمرین ترکیبی (حرکات پایه — تعادل)

شرح: دانش آموزان در صف های منظم در طول زمین، ابتدا در حالت راه رفتن و سپس در حالت دویدن، پس از توقف



(د)

(ج)

(ب)

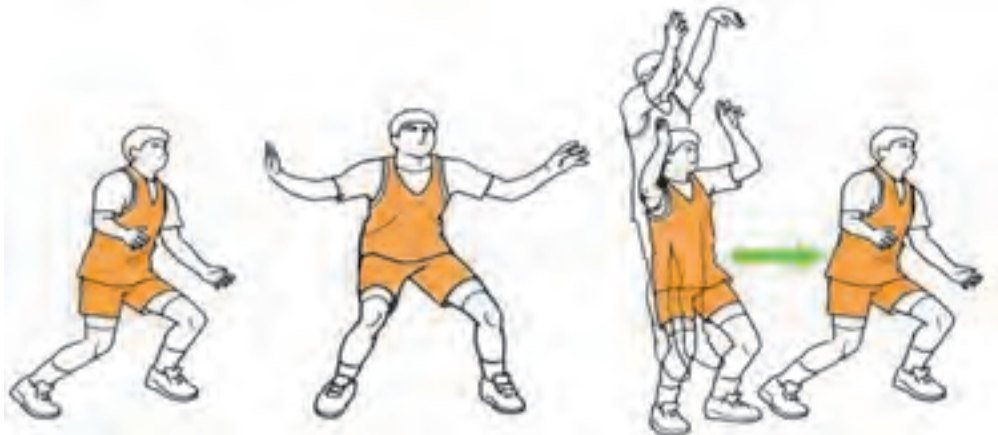
(الف)

تمرین شماره ۱- تمرین ترکیبی حرکات پایه — تعادل (دویدن ها — چرخش ها)

می دهند. سپس به سمت بالا پرش می کنند و روی دویا به حالت تعادلی فرود می آیند و دوباره به دویدن ادامه می دهند (تمرین شماره ۲).

تمرین تعادل در دویدن و پرش

شرح: دانش آموزان در طول زمین می دوند. با صدای سوت معلم، با جفت پا توقف می کنند و حالت تعادلی را نمایش



(الف)

(ب)

(ج)

(د)

تمرین شماره ۲- تمرین ترکیبی حرکات پایه — تعادل (دویدن ها — پرش ها)

۱- تذکر مهم: در این تمرین، معلم باید به دانش آموزان تأکید کند که برای نمایش حالت تعادلی، به حالت جفت پا فرود آیند. این امر به دانش آموزان امکان می دهد تا از هریک از پاها که مایل باشند به عنوان پای چرخش استفاده کنند.

لحظه‌ای قبل از تماس، به حالت تعادلی^۱ درآیند و از دسترس افراد تیم مقابل مصون بمانند و دوباره به بازی ادامه دهند. حداکثر زمان بازی ۳ دقیقه است. تیم برنده در پایان وقت، استراحت می‌کند و تیم بازنده در مقابل تیم جدید قرار می‌گیرد (اگر تیم بازنده در بازی قبلی باید افراد تیم مقابل را لمس می‌کرد، در مقابل تیم جدید، تغییر نقش می‌دهد و این بار باید حالت تعادلی را نشان دهد). معلم، درباره‌ی بازی، قضاوت خواهد کرد (تمرین شماره ۳).

شرح: دانش‌آموزان تمرین شماره‌ی ۱ و ۲ را با دوییدن آرام به سمت عقب اجرا کنند.

بازی تعادل (کاربرد مهارت تعادل در حرکات رقابتی)

شرح: در این تمرین، دانش‌آموزان براساس تعداد کلاس، در دو یا چند تیم گروه‌بندی می‌شوند. هریک از تیم‌ها نامی برای خود انتخاب می‌کنند. افراد یک تیم در تمام زمین بسکتبال به دنبال نفرات تیم دیگر می‌دوند تا ضمن لمس آن‌ها، با هر تماس، یکی از آن‌ها را از بازی خارج کنند. افراد تیم دیگر، اجازه دارند



تمرین شماره‌ی ۳- بازی مهارتی تعادل

چرا؟

- فضای بیش‌تری را اشغال کنیم!
- تعادل بدن را بهتر حفظ کنیم!
- مرکز ثقل در راستای فاصله دو پایمان باشد!
- دید کافی برای یاران و حریف و زمین داشته باشیم!
- برای دریافت توپ (در حمله) و دفاع آماده باشیم!
- برای هرگونه حرکت سریع، آماده باشیم!

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ پاهای خود را حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنیم.
- ✓ زانوها پهن کمی خمیده باشد.
- ✓ پشت و کمرمان تقریباً صاف باشد.
- ✓ سرمان به جلو و نگاهمان رو به رو باشد.
- ✓ دست‌هایمان در حالت تدافعی یا تهاجمی، کنار بدن باشد.
- ✓ وزن بدنمان روی سینه‌ی پاهایمان باشد.

۱- نمایش حرکت تعادلی باید درست یک لحظه قبل از تماس تیم حریف اجرا شود. در غیر این صورت، خود از زمین خارج می‌شود.

خودآزمایی

- ۱- پاها در حالت تعادل چگونه قرار می‌گیرند؟ حالت پاها را نشان دهید.
- ۲- دست‌ها در هنگام تعادل به چه شکل قرار می‌گیرند؟ حالت دست‌ها را نشان دهید.
- ۳- کاربرد مهارت تعادل را بیان کنید.
- ۴- اصول مهم در اجرای تعادل را توضیح دهید و آن‌ها را اجرا کنید.
- ۵- یک تمرین تعادلی ترسیم کنید.

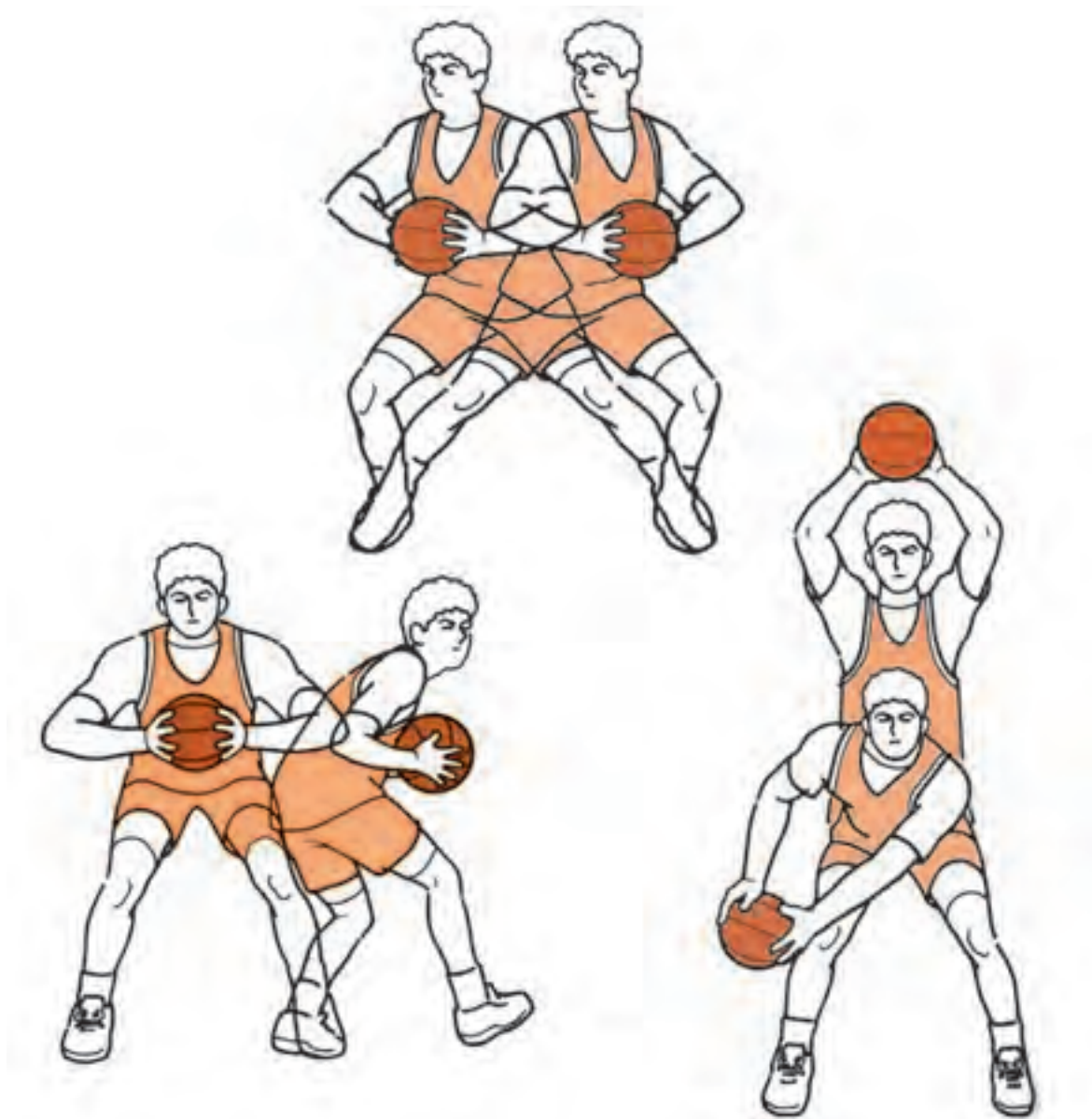
توصیه‌های مقرراتی

* هنگام حرکت در زمین، پریدن، فرود آمدن و ... تعادل خود را به خوبی حفظ کنید تا:
«مرتکب خطای شخصی نشوید».

کار با توپ^۱

مهارت «کار با توپ»، به شیوه‌ی گرفتن توپ در تمام تکنیک‌های بسکتبال گفته می‌شود. هدف اصلی تمرینات آن آشنایی کامل فرد با وزن، قطر و اندازه‌های توپ است. یک مهاجم خوب باید در حین اجرای حرکات اساسی، مانند شوت،

پاس، دریبل، چرخش، تغییر مسیر و ریباند، قادر به حفظ و کنترل کامل توپ باشد. این امر ممکن نخواهد بود مگر با کسب مهارت در «کار با توپ» (شکل ۵-۲).



شکل ۵-۲- مهارت «کار با توپ» در حالات مختلف

❖ کاربرد مهارت: تمام حرکات با توپ در بسکتبال، نیاز به مهارت کار با توپ دارد.

❖ شرح مهارت: برای دستیابی به این مهارت، رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- دو قطر توپ را با انگشتان گسترده طوری بگیرد که امتداد دو انگشت شست با هم زاویه‌ای حدود 90° ایجاد کنند و تمام دست به جز گودی کف آن، با توپ در تماس باشد. انگشتان رو به جلو هستند.

۲- آرنج‌ها خمیده و راحت در نزدیکی بدن قرار دارند.
۳- توپ، در اکثر حالات در ناحیه‌ی سینه و شکم حفظ و با حرکت قوی میچ و انگشتان کنترل می‌شود.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت کار با توپ

۱- هنگام مالکیت توپ، کاملاً به حفظ اصول مهارت

تعادل توجه شود.

۲- آرنج‌ها نباید به بدن بچسبند، زیرا دسترسی مدافعان را به توپ آسان‌تر می‌کند.

۳- در هنگام مالکیت توپ، توجه به دو عامل دقت (برای ازدست ندادن مالکیت توپ) و سرعت (برای انتقال به موقع و سریع وضعیت توپ از یک مهارت به مهارت دیگر) ضروری است.
❖ اشتباهاتی که در مهارت کار با توپ رایج است:

۱- انقباض بیش از حد انگشتان در گرفتن توپ

۲- چسبیدن آرنج‌ها به بدن

۳- استفاده از انگشتان در گرفتن توپ به جای استفاده از تمام دست (به جز گودی کف دست)

۴- رعایت نکردن اصل ضروری تعادل، خم کردن زانوها، در هنگام مالکیت توپ.



— تمرین فردی مهارت کار با توپ

شرح: چرخش توپ به دور بدن (تمرین شماره ۱)



(الف)

(ب)

(ج)

(د)

تمرین شماره ۱- چرخش توپ به دور بدن

شرح: عبور توپ از بین پاها (تمرین شماره ۲).



(الف)

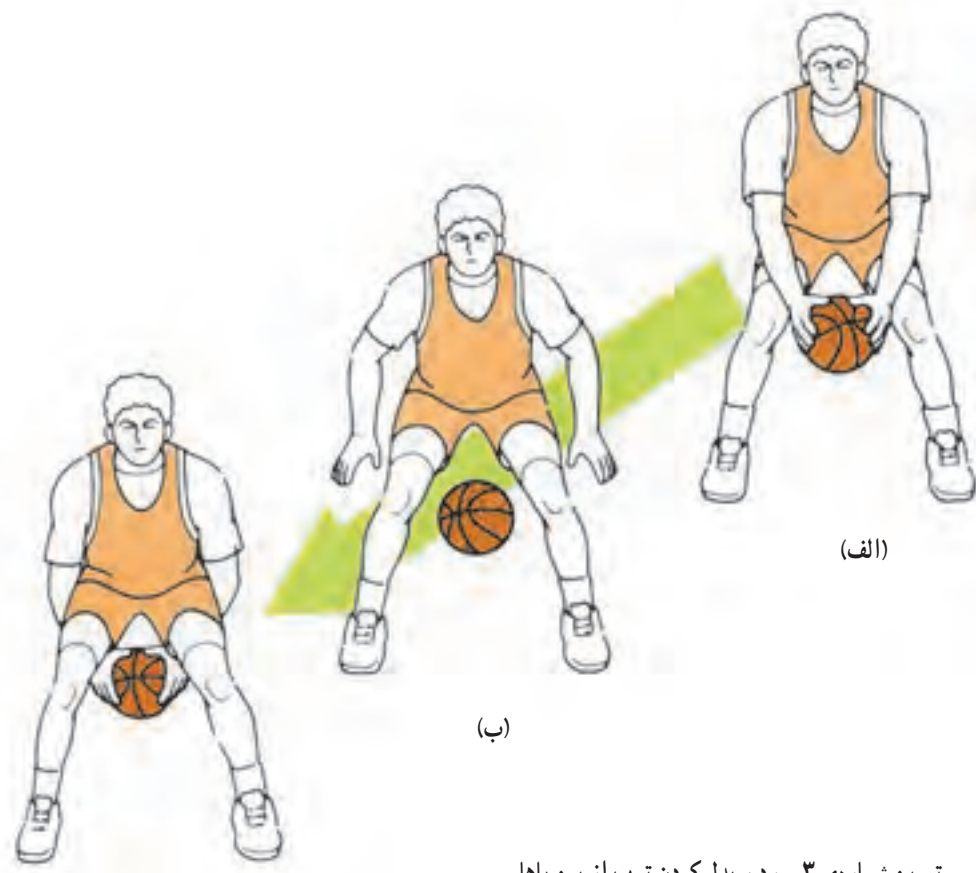
(ب)

(ج)

(د)

تمرین شماره ۲- عبور توپ از بین پاها

شرح: رد و بدل کردن توپ از بین پاها (تمرین شماره ۳)



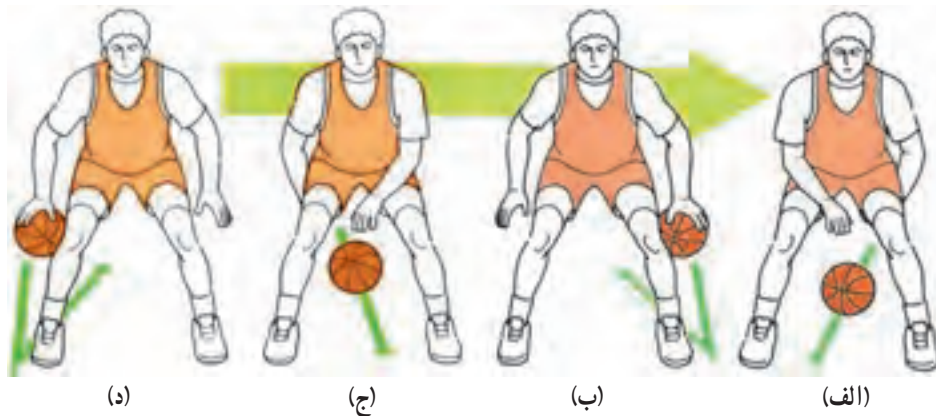
(الف)

(ب)

(ج)

تمرین شماره ۳- رد و بدل کردن توپ از بین پاها

شرح: عبور توپ با دربیبل از بین پاها (تمرین شماره ۴).



تمرین شماره ۴ - عبور توپ با دربیبل از بین پاها

شرح: حرکت با دربیبل، توقف جفت پا و دریافت سریع با آرنج‌های باز، تبدیل حالت دریافت توپ به حالت شوت.

شرح: حرکت با دربیبل، توقف جفت پا و دریافت سریع با آرنج‌های باز، چرخش بر روی سینه‌ی یک پا برای تقویت چرخش با توپ.

- تمرین ترکیبی (تعادل - کار با توپ): در این تمرین، دانش‌آموزان حرکات زیر را در طول زمین اجرا می‌کنند (تمرین شماره ۵).

شرح: پرتاب توپ به بالا، پرش و دریافت با دو دست، فرود در حالت تعادلی با آرنج‌های باز برای تقویت ریباند.



تمرین (۱)



(ج)



(ج)



(د)

تمرین (۲)



(ج)

(ب)

(الف)

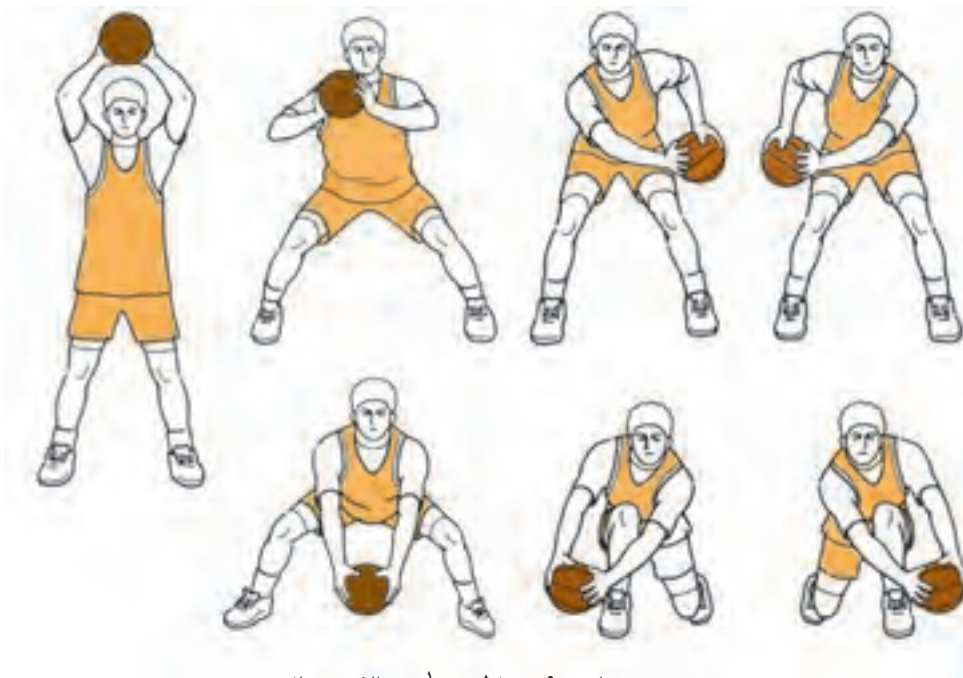
تمرین (۳)

تمرین شماره ۵ - تمرین ترکیبی تعادل - مهارت کار با توپ

برنامه را به صورت بی دربی اجرا می کند و تعداد تکرار بیش تر، امتیاز بیشتری نصیب افراد می کند. دانش آموزان می توانند در حرکات منفرد (مانند تمرینات شماره ۱ تا ۴) نیز به رقابت بپردازند (تمرین شماره ۶).

— بازی کار با توپ (کاربرد مهارت کار با توپ در حرکات رقابتی)

شرح: در این تمرین، معلم چند حرکت کار با توپ را به صورت یک برنامه انتخاب می کند و هر نفر به صورت انفرادی یا در گروه های مساوی در مدت زمانی مشخص (برای مثال ۲ دقیقه)



تمرین شماره ۶ — حفظ توپ^۱ در حالات مختلف

چرا؟

- احتمال بروز تخلف را نینگ از بین برود.
- توپ در حمایت کامل ما باشد.
- توپ را سریع تر به حالت پاس یا شوت تبدیل کنیم.

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ بدنمان در حالت تعادلی باشد.
- ✓ آرنج هایمان خمیده و از بدن دور باشند.
- ✓ توپ، با همهی قسمت های دست، به جز گودی کف دست گرفته شود.

خودآزمایی

- ۱- در هنگام گرفتن صحیح توپ در دست، دست‌ها چگونه عمل می‌کنند؟ حالت صحیح را نشان دهید.
- ۲- نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت کار با توپ را بیان کنید.
- ۳- چه اشتباهاتی در مهارت کار با توپ رایج است؟
- ۴- چگونگی و چرایی مهارت با توپ را بیان کنید. (۲ مورد)
- ۵- چند تمرین مهارت با توپ را اجرا کنید.

توصیه‌های مقرراتی

- ❖ وقتی مالک توپ هستید، راه نروید.
- ❖ هنگام مالکیت توپ، فقط یک پا را حرکت دهید تا:
«مرتکب تخلف رانینگ نشوید».

دریبل کردن^۱

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

- ۱- با اجرای دریبل، در هنگام مالکیت توپ در زمین حرکت کند.
- ۲- با اجرای دریبل کنترلی در مقابل مدافع به سمت سبب نفوذ کند.
- ۳- با دریبل قدرتی، در مقابل مدافع پیشروی کند.
- ۴- در هنگام فرارهای سریع با دریبل سرعتی، در طول زمین حرکت کند.

زاویه‌ی ساعد و بازو در مفصل آرنج، عمل دریبل کردن اجرا می‌شود. در حین این حرکت، آرنج تقریباً نزدیک بدن قرار دارد. *** انواع دریبل کردن:** با توجه به شرایط مهاجم و مدافع، دریبل کردن انواع مختلفی دارد که هر یک دارای خصوصیات ویژه و کاربردهای گوناگون است:

الف - دریبل کنترلی^۲

ب - دریبل قدرتی^۵

ج - دریبل سرعتی^۶

الف - مهارت دریبل کنترلی

*** کاربرد دریبل کنترلی:** از این نوع دریبل، هنگام مقابله با مدافع مستقیم، نفوذ به سمت حلقه، تغییر مسیرها، چرخش‌ها و نیز هنگام حفظ توپ، استفاده می‌شود (شکل ۱-۳).

رد و بدل شدن توپ بین دست و زمین را «دریبل» گویند. این مهارت تنها وسیله‌ی حرکت بازی‌کن با توپ در زمین است (به تخلفات رانینگ^۲ و دبل^۳ توجه شود).

*** شرح مهارت کلی دریبل کردن:** برای اجرای این

مهارت رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- **هدایت توپ:** در هنگام دریبل کردن، هرگز نباید به توپ ضربه‌زده شود، بلکه باید آن را با نوعی حرکت هل دادن، هدایت کرد.

۲- **کنترل توپ:** توپ، با قرار گرفتن انگشتان بازو بر روی توپ، کنترل می‌شود و حرکت قوی می‌چ نیز این عمل را کامل می‌کند.

۳- **حرکت دست (شامل بازو، آرنج و ساعد):** با تغییر

۱ - Dribbling

۲ - Running

۳ - Double

۴ - Control Dribble

۵ - Power Dribble

۶ - Speed Dribble

برای دید بهتر، سر بالا قرار می‌گیرد.

برای اعمال قدرت، بازو به صورت کشیده در می‌آید.

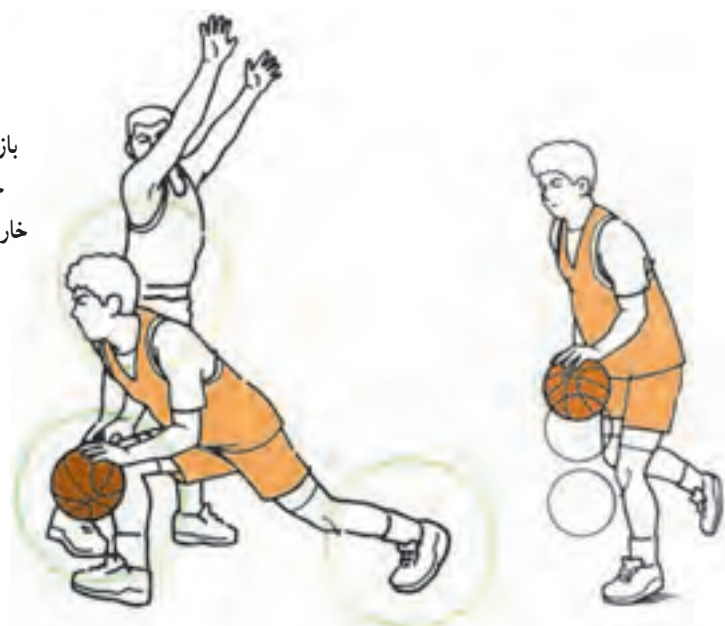
بازو برای تعادل و حفظ توپ، در خارج قرار می‌گیرد.

برای تعادل، زانوها خمیده هستند.

روی سینه‌ی پاها باید دوید.

(الف)

برای اعمال کنترل، عمل قوی مچ و انگشتان ضروری است.



(ب)

شکل ۱-۳- مهارت دریبل کنترلی

* شرح مهارت دریبل کنترلی

سمت ضعیف حمله است (شکل ۲-۳).

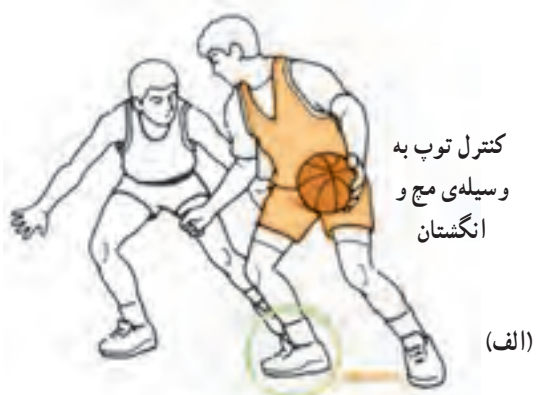
۱- دست‌ها: در این نوع دریبل، دست با انگشتان باز، کاملاً بالای توپ قرار می‌گیرد. دست دیگر به عنوان حمایت‌کننده با آرنج خمیده در مقابل بدن قرار دارد. تغییرات زاویه‌ای ساعد و بازو، بسیار کم و سرعت حرکت مچ، زیاد است.

۲- پاها: هنگام مقابله با مدافع، زانوها کمی خم و مرکز ثقل، به زمین نزدیک می‌شود.

۳- توپ: محل برخورد توپ با زمین، کنار و نزدیک بدن است. (در حالت ساکن بهتر است پای سمت دست دریبل کمی عقب‌تر باشد تا از برخورد توپ با پا جلوگیری شود) مهاجم بهتر است هنگام دریبل کردن، بین مدافع و توپ قرار گیرد. ارتفاع توپ، در حدود زانوهاست.

ب- مهارت دریبل قدرتی

* کاربرد دریبل قدرتی: از این نوع دریبل، برای انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله، در شرایطی که دریبل‌کننده دارای یک مدافع مستقیم باشد، استفاده می‌شود. هدف مهاجم نفوذ نیست اما هدف مدافع صرفاً ایجاد سد، مزاحمت، تأخیر در انتقال توپ به سمت سایر مهاجمان و هدایت کردن دریبل‌کننده به



(الف)

کنترل توپ به وسیله‌ی مچ و انگشتان



(ب)

زانوها خمیده و پاها تقریباً به موازات یکدیگر

شکل ۲-۳- مهارت دریبل قدرتی

* شرح مهارت دریبل قدرتی

۱- دست‌ها: عملکرد دست‌ها در این دریبل، مانند دریبل کنترلی‌ست، با این تفاوت که در این دریبل، بدن مهاجم کاملاً روبه‌روی مدافع نیست و دست حایل مهاجم، مقابل سینه مدافع قرار دارد.

۲- پاها: معمولاً حرکت پاها در دریبل قدرتی، به صورت پای دفاع (پای پهلو، پای بوکس) است و مهاجم پیش‌تر به پیشروی با حفظ توپ نظر دارد تا سرعت حرکت. زانوها کمی خمیده‌اند.

۳- توپ: با توجه به شیوه‌ی حرکت مهاجم، محل برخورد توپ با زمین در فاصله‌ی بین دوپاست. ارتفاع توپ تا حدّ کم است.

ج- مهارت دریبل سرعتی

* کاربرد دریبل سرعتی: از این دریبل، در ضدّ حمله‌ها و در فرارهایی که مدافع در پشت سر مهاجم قرار دارد استفاده می‌شود (شکل ۳-۳).

* شرح مهارت دریبل سرعتی

۱- دست‌ها: در این نوع دریبل، دست با انگشتان باز، با پشت و بالای توپ تماس دارد. تغییرات زاویه‌ای ساعد و بازو در این نوع دریبل، بیش‌تر از دریبل کنترلی است.

۲- پاها: اصول دویدن صحیح، در هنگام دریبل کردن رعایت می‌شود. مهاجم باید مواظب باشد توپ با پا برخورد نکند.

۳- توپ: در این دریبل، توپ در جلو و کنار بدن دریبل می‌شود. در واقع مهاجم به دنبال توپ می‌دود. فاصله‌ی توپ با مهاجم باید متناسب با سرعت وی باشد. ارتفاع توپ، حدود کمر و سینه است.

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت دریبل

۱- همیشه سربالا باشد و از خم کردن کمر پرهیز شود.
۲- انگشتان کاملاً باز باشند و بدون انقباض، توپ را دریبل کنند.

۳- در هر سه نوع دریبل، توپ با دستی دریبل شود که از دسترس مدافع دور باشد.

۴- بازی‌کن با هر دو دست، قادر به انجام دریبل کردن باشد.

۵- برای حمایت از توپ، همیشه از دست حمایت‌کننده استفاده شود.

* اشتباهاتی که در مهارت دریبل رایج است:

۱- به جای حرکت پیستونی دست بر روی توپ، به آن ضربه زده شود.

۲- هنگام دریبل کردن، نگاه به توپ باشد.

۳- به جای خم کردن زانوها، کمر خم شود.

۴- توپ به قدری نزدیک بدن دریبل شود که با پا برخورد کند و از کنترل بازی‌کن خارج شود.

۵- با حمل توپ در حین دریبل کردن، تخلف «دبل» پیش بیاید.



سربالا، به توپ نگاه نکنید.

تنه و کمر به حالت استراحت و آزاد

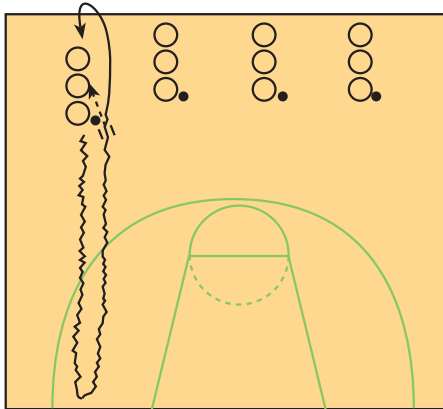
کنترل به وسیله‌ی مچ و انگشتان

زانوها خمیده

شکل ۳-۳- مهارت دریبل سرعتی

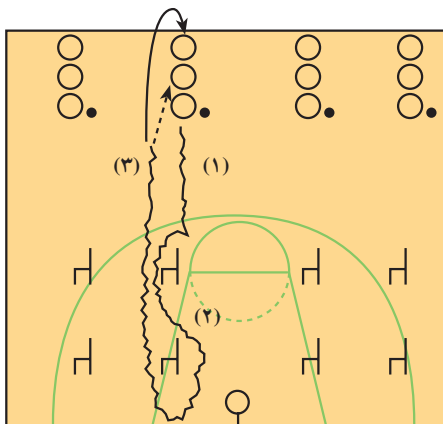
— تمرین فردی مهارت دریبل سرعتی دریبل رفت و برگشت

شرح: نفرات اول هر ستون با سرعت متوسط اقدام به دریبل سرعتی در طول زمین می کنند و در پایان، توپ را به نفرات بعدی ستون می دهند (تمرین شماره ۳).



تمرین شماره ۳— تمرین دریبل رفت و برگشت سرعتی
هدف: افزایش سرعت در مهارت دریبل

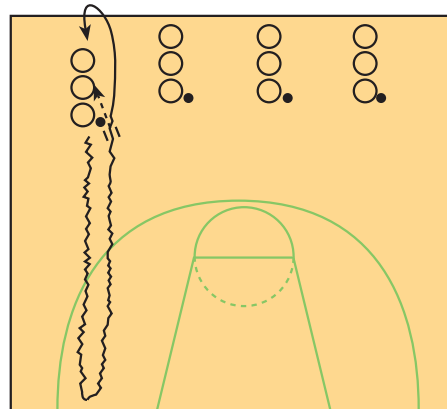
تمرین دریبل از بین موانع (کنترلی، قدرتی و سرعتی)
شرح: دانش آموزان در چند ستون قرار می گیرند (تمرین شماره ۴) و انواع دریبل ها را از مسیر عبور از موانع، تمرین می کنند. نفر اول اقدام به دریبل قدرتی می کند (۱)، در مقابل موانع، دریبل کنترلی می زند (۲)، و مجدداً در بازگشت، اقدام به دریبل سرعتی می نماید (۳). در آخر با توقف جفت پا متوقف می شود و توپ را به نفر بعدی پاس می دهد و خود به انتهای ستون می رود.



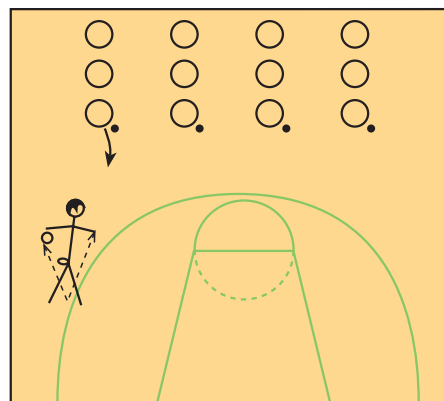
تمرین شماره ۴— تمرین دریبل از بین موانع

— تمرین فردی مهارت دریبل کنترلی و قدرتی دریبل رفت و برگشت

شرح: نفرات اول هر ستون، با سرعت متوسط اقدام به دریبل رفت و برگشت می کنند و در برگشت، توپ را به نفر دوم ستون می دهند و خود به انتهای ستون می روند (تمرینهای شماره ۱ و ۲).



تمرین شماره ۱— دریبل رفت و برگشت
هدف: تقویت مهارت دریبل در ایستادن، راه رفتن و دویدن (هر سه نوع دریبل را می توان در این تمرین تقویت کرد).

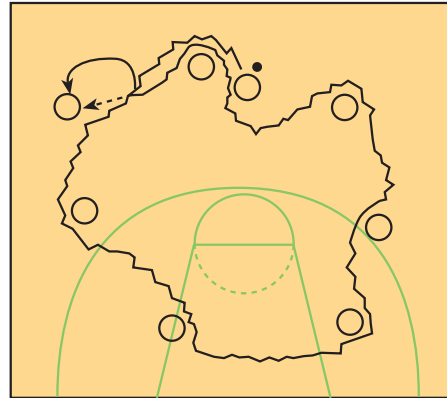


تمرین شماره ۲— دریبل عرضی
هدف: تقویت مهارت دریبل در کنترل با میج دست

— تمرین گروهی دربیبل کنترلی و قدرتی

تمرین دربیبل دایره‌ای

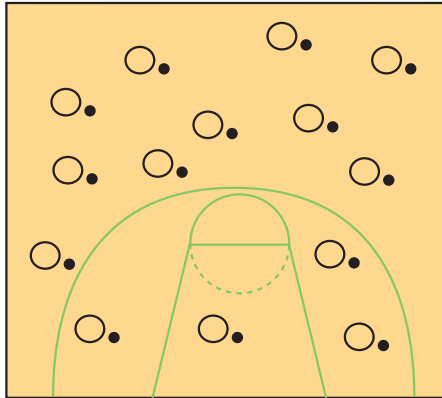
شرح: افراد، در یک یا چند دایره قرار می‌گیرند و دربیبل کننده با تعویض دست، از بین آن‌ها عبور می‌کند (تمرین شماره‌ی ۵).



تمرین شماره‌ی ۵— تمرین دایره‌ای
هدف: کنترل دربیبل در تعویض دست

دربیبل تعقیبی (همه‌گرگه)

شرح: هر یک از افراد یک توپ دارند و همه دربیبل می‌کنند. یک بازی‌کن گرگ می‌شود و ضمن حفظ توپ خود، سعی می‌کند به توپ یا مهاجم دیگر ضربه بزند تا او را نیز گرگ کند (تمرین شماره‌ی ۷).



تمرین شماره‌ی ۷— همه‌گرگه
هدف: کنترل دربیبل در فرار کردن

تذکر: این تمرین را می‌توان با دو دربیبل کننده، که به دنبال هم می‌دوند نیز، انجام داد تا عامل سرعت را نیز تلفیق کرد.

دربیبل با حوله (یا دستمال)

شرح: هر یک از بازی‌کنان، حوله‌ی کوچک یا دستمالی را در پشت خود قرار می‌دهند. در حین دربیبل کردن، هر بازی‌کن سعی می‌کند بدون از دست دادن توپ خود، حوله‌ی بازی‌کن دیگر را تصاحب کند. هر بازی‌کن، به محض از دست دادن حوله‌ی خود، از تمرین خارج می‌شود (تمرین شماره‌ی ۶).



تمرین شماره‌ی ۶— دربیبل با حوله
هدف: کنترل توپ در شرایط مختلف

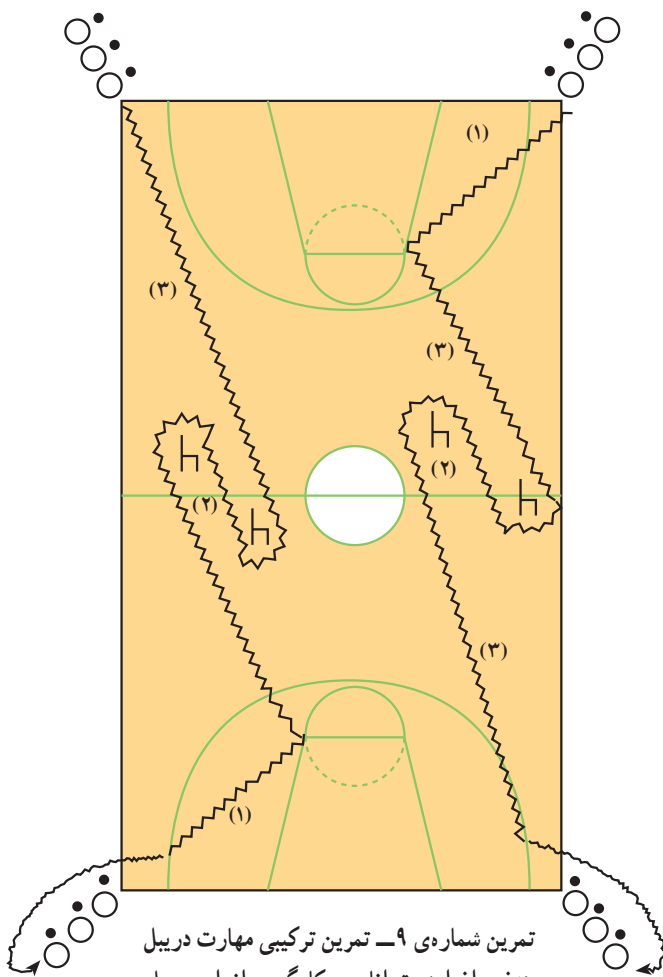
— تمرین گروهی مهارت دربیبل سرعتی

شرح: نفرات اول هر ستون با فرمان مربی، چندین حرکت مشخص «کار با توپ» را با تعداد معین اجرا می‌کنند و پس از اجرای سریع حرکات موردنظر، بلافاصله با دربیبل، از بین موانع (فاصله‌ی موانع زیاد باشد) عبور می‌کنند و در انتهای مسیر با یک جهش (Skip) تعادلی، توپ را دریافت و روی یک پا چرخش می‌کنند و دوباره مسیر را با دربیبل سرعتی باز می‌گردند و توپ را به نفر دوم ستون پاس می‌دهند. این تمرین، به صورت رقابتی انجام می‌شود (تمرین شماره‌ی ۸).

تمرین ترکیبی مهارت دربیبل

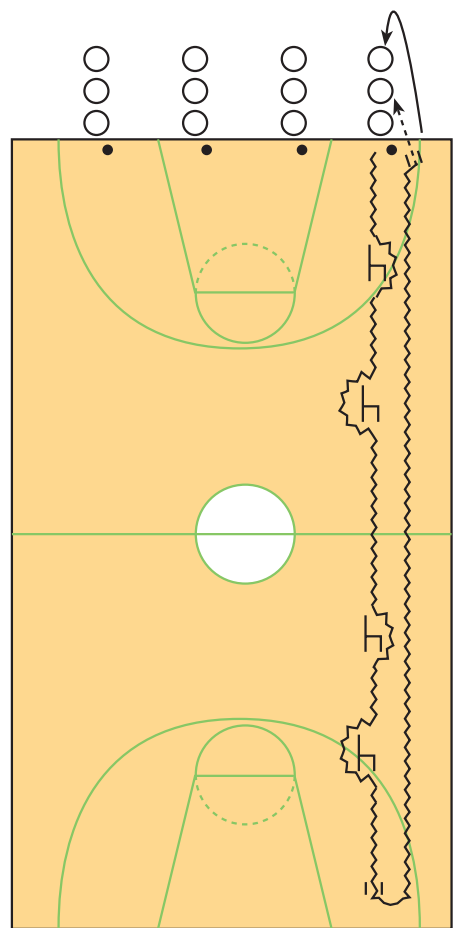
ترکیب سه نوع دربیبل

شرح: نفرات هر چهار ستون دارای توپ‌اند و به‌طور همزمان تمرین را آغاز می‌کنند. در مرحله‌ی (۱) اقدام به دربیبل قدرتی می‌کند، در دو مرحله‌ی (۳) با دربیبل سرعتی حرکت می‌کنند و در مرحله‌ی (۲) در عبور از موانع، از دربیبل کنترلی استفاده می‌کنند. ضمن این که توجه دارند تا با فردی که از ستون مقابل آمده است، برخورد نکنند (تمرین شماره‌ی ۹).



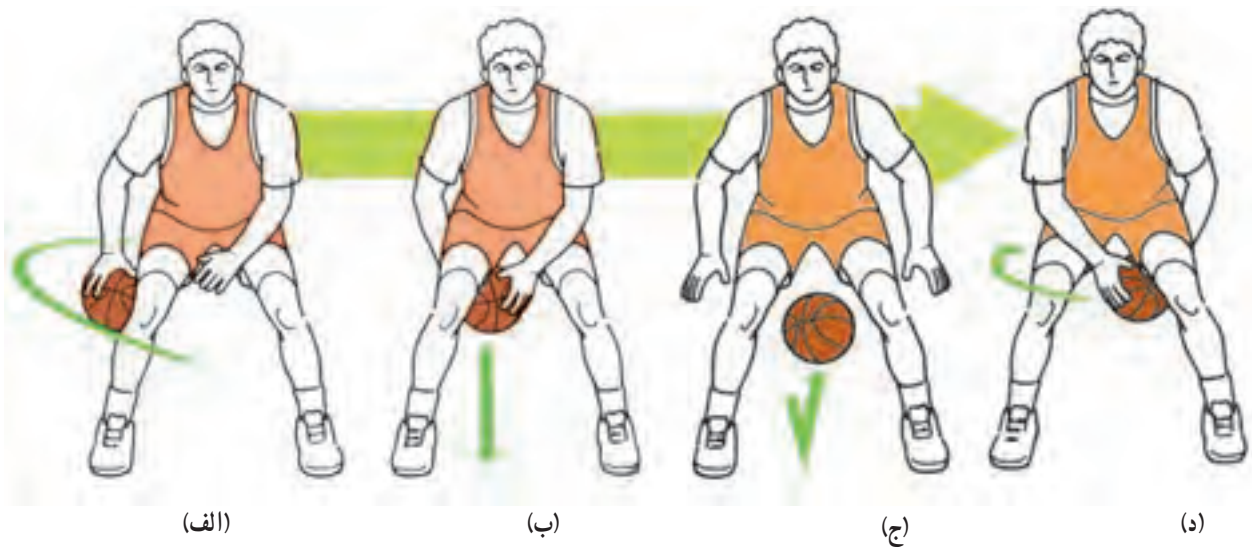
تمرین شماره ۹ - تمرین ترکیبی مهارت دریبل
هدف: افزایش توانایی به کارگیری انواع دریبل

زمین می زنند (دریبل) و دوباره دریافت می کنند و این بار به دور پای دیگر می چرخانند^۱ (تمرین شماره ۱۰).



تمرین شماره ۸ - تمرین گروهی مهارت دریبل سرعتی
هدف: افزایش توانایی فرد در کنترل توپ در دریبل سرعتی

تمرین ترکیبی (دریبل، کار با توپ و تعادل)
شرح: دانش آموزان در حالت تعادلی قرار می گیرند. توپ را به دور یا یک پا می چرخانند و با دو دست می گیرند و آن را به



(الف)

(ب)

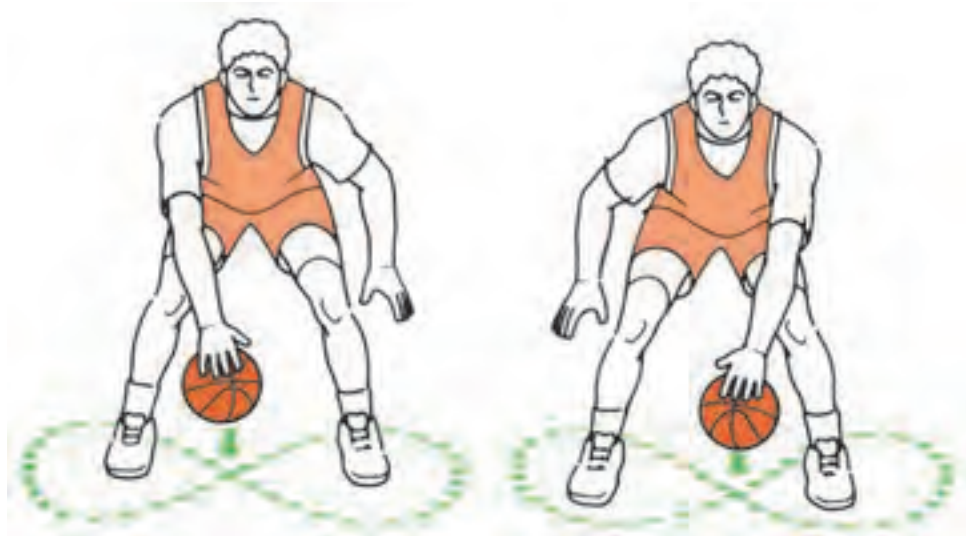
(ج)

(د)

تمرین شماره ۱۰ - تمرین ترکیبی دریبل

۱ - Behind the back dribble

شرح: دانش‌آموزان در حالت تعادلی قرار می‌گیرند. تمرین دریبل هشت انگلیسی را مانند شکل اجرا می‌کنند (تمرین شماره ۱۱).



تمرین شماره ۱۱ - تمرین هشت انگلیسی

شرح: دانش‌آموزان در حالت تعادلی قرار می‌گیرند. تمرین دریبل با دو توپ را مانند شکل اجرا می‌کنند (تمرین شماره ۱۲).



تمرین شماره ۱۲ - تمرین دریبل با دو توپ

- دریبل با دو توپ، تماس همزمان توپ‌ها با زمین با
جهش عمودی دانش‌آموز در حین دریبل؛

تذکر مهم: تمرین با دو توپ را می‌توان به صورت‌های
زیر اجرا کرد:

- دریبل با دو توپ مختلف (یک توپ بسکتبال، یک توپ
والیبال یا دو توپ با میزان باد مختلف).

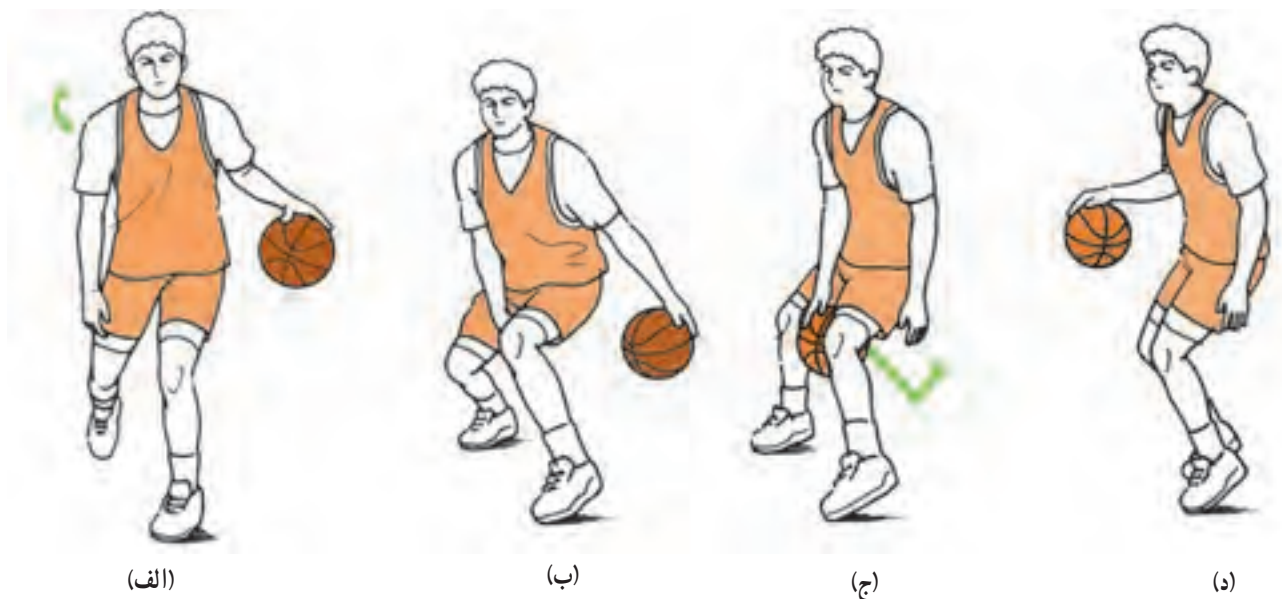
- دریبل با دو توپ، تماس همزمان توپ‌ها با زمین؛
- دریبل با دو توپ، تماس متناوب (تک‌تک توپ‌ها) با

زمین؛

تمرینات مهارتی دریبل: اجرای این تمرینات متنوع^۱ به منظور افزایش مهارت دریبل دانش‌آموزان توصیه می‌شود (تمرین

شماره‌ی ۱۳).

عبور توپ از بین پاها^۲



(الف)

(ب)

(ج)

(د)

دریبل در عرض با
تعویض دست^۳



(الف)

(ب)

دریبل کوتاه - بلند^۴



تمرین شماره‌ی ۱۳ - انواع تمرین مهارتی دریبل

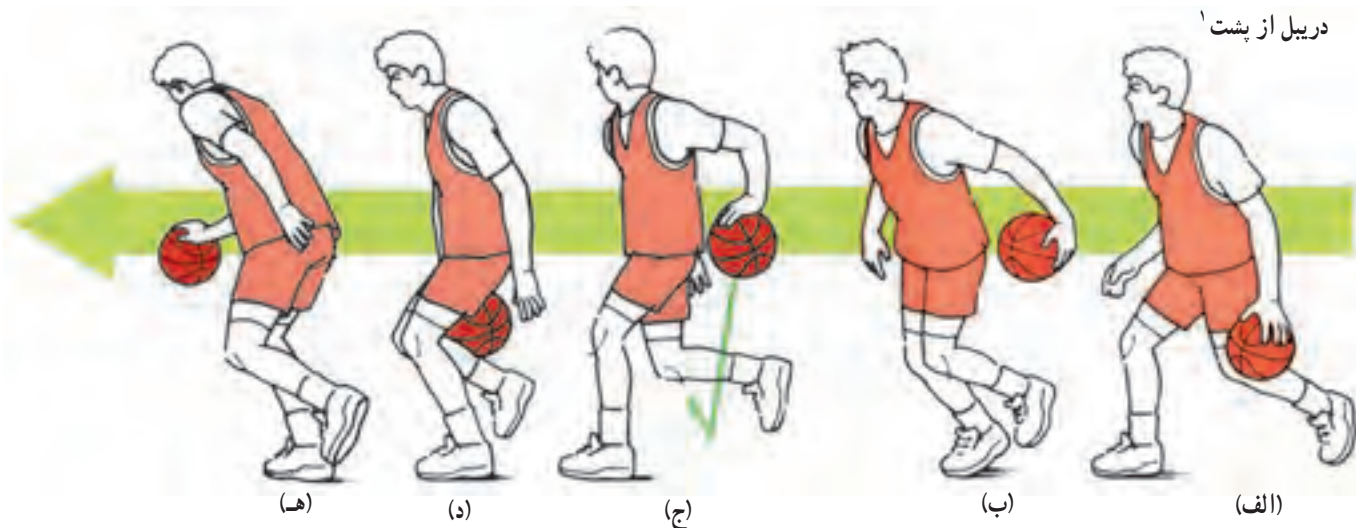
۱- در اجرای تمرین شماره‌ی الف، دانش‌آموز باید بتواند با ضربه‌زدن به پهلوئی خارجی توپ، آن را به جهت مخالف هدایت کند. در تمام موارد تغییر مسیر توپ

همراه با تعویض دست، این امر صادق است.

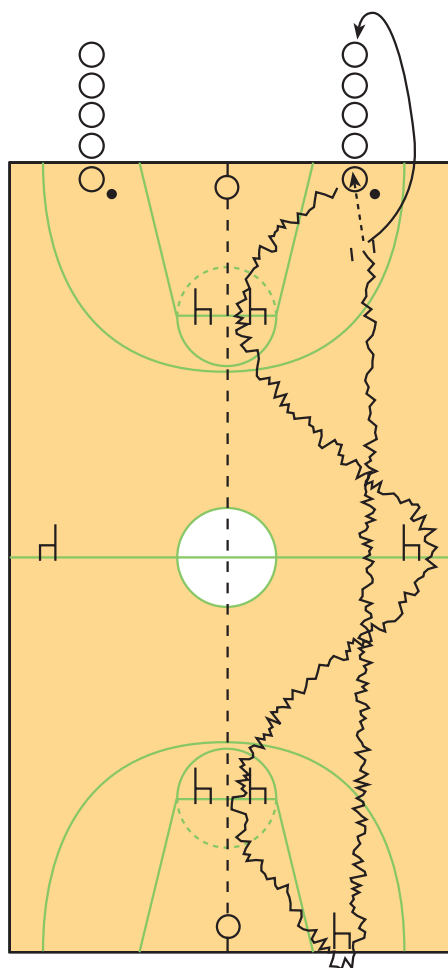
۲ - Leg through dribble

۳ - Cross - over dribble

۴ - High - low dribble



دنباله‌ی تمرین شماره‌ی ۱۳ - انواع تمرین مهارتی دریبل



تمرین شماره‌ی ۱۴ - بازی رقابتی دریبل

بازی دریبل کردن (کاربرد مهارت دریبل کردن در

حرکات رقابتی)

شرح: دانش‌آموزان ضمن به نمایش گذاردن مهارت دریبل با یکدیگر به رقابت می‌پردازند (تمرین شماره‌ی ۱۴) هشت مانع مطابق شکل قرار می‌گیرد، چهار عدد مانع روی خطوط پرتاب آزاد، دو مانع روی خط نیمه و به فاصله یک متری خط کناری و دو مانع روی خطوط انتهایی. نفرات اول هر ستون در مسیر مشخص شده دریبل می‌کنند و در مقابل هر مانع، تعویض دست را اجرا می‌کنند و در یک مسیر زیگزاگ، به انتهای زمین می‌رسند. از آنجا با دریبل سرعتی به طرف ستون خود می‌گردند و با توقف جفت پا، توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهند تا او به مسابقه ادامه دهد و خود به انتهای ستون می‌روند. هر ستونی که زودتر مسیر را به پایان ببرد، قهرمان خواهد شد.

دریبل ماهرانه

شرح: دانش‌آموز با اجرای انواع دریبل با دو توپ، سطح مهارت خود را بالا می‌برد (تمرین شماره ۱۵).



تمرین شماره ۱۵- دریبل با دو توپ

دریبل با مدافع

شرح: هر یک از دانش‌آموزان سعی می‌کنند در مقابل یک مدافع ساکن یا کم‌تحرک، با دریبل کردن خود را به حلقه برسانند (تمرین شماره ۱۶).



تمرین شماره ۱۶- دریبل در مقابل مدافع ساکن یا کم‌تحرک

چرا؟

- در غیر این صورت، توپ از کنترل ما خارج می‌شود.
- انقباض انگشتان ما موجب ضربه زدن به توپ می‌شود.
- در غیر این صورت، توپ با پای ما برخورد می‌کند و از اختیار ما خارج می‌شود.
- با این عمل، توپ در همان جایی فرود می‌آید که ما می‌ایلیم.
- نمی‌توانیم در همه شرایط از یک نوع دریبل استفاده کنیم.
- این قابلیت مهم‌ترین تکنیک حرکت، در زمین بسکتبال است.

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ توپ را به وسیله‌ی مچ و انگشتانمان کنترل کنیم.
- ✓ دست‌هایمان با انگشتان باز و راحت، عمل دریبل را اجرا کند.
- ✓ توپ را در هر سه نوع دریبل در محل مناسب به زمین بزنیم.
- ✓ به محل برخورد دست با توپ، در هر سه نوع دریبل توجه کنیم.
- ✓ بر اساس شرایط مهاجم و مدافع، از یکی از انواع دریبل، مناسب با شرایط استفاده کنیم.
- ✓ توانایی دریبل کردن با هر دو دست را داشته باشیم.

خودآزمایی

- ۱- انواع مختلف دریبل در بسکتبال را نام ببرید.
- ۲- کاربرد دریبل سرعتی (یا کنترلی، یا قدرتی) را بیان کنید و آن‌ها را اجرا نمایید.
- ۳- ضمن اجرای مهارت، نکات کلیدی در اجرای دریبل کنترلی (یا سرعتی، یا قدرتی) را بیان کنید.
- ۴- اشتباهات رایج در اجرای دریبل قدرتی (یا کنترلی، یا سرعتی) را بیان کنید.
- ۵- یک تمرین برای دریبل کنترلی یا سرعتی ترسیم کنید.
- ۶- در دریبل سرعتی دست با کدام قسمت توپ تماس دارد؟

توصیه‌های مقرراتی

- * در حین دریبل کردن با دو دست روی توپ نزنید.
- * بعد از قطع دریبل و گرفتن توپ، دوباره آن را دریبل نکنید.
- * در حین دریبل کردن، توپ را با دست حمل نکنید (تماس طولانی دست با توپ) تا:
«مرتکب تخلف دابل نشوید».
- * اگر در زمین حمله هستید با دریبل به زمین دفاعی برگردید تا:
«مرتکب تخلف نیمه نشوید».
- * بعد از گل خوردن، یا ریاند کردن، در کم‌تر از ۸ ثانیه با دریبل (یا پاس) توپ را به زمین حمله منتقل کنید

تا:

- «مرتکب تخلف ۸ ثانیه نشوید».
- * بازی‌کن با دریبل نباید از زمین بسکتبال خارج شود یا با پا خطوط اطراف زمین را لمس کند تا:
«مرتکب تخلف اوت نشود».

پاس دادن و دریافت کردن^۱

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

- ۱- پس از یادگیری شیوه‌ی پاس دادن و دریافت کردن، مهارت پاس و دریافت را با هم تیمی‌های خود تمرین نماید.
- ۲- پس از آشنایی با کاربرد هر یک از پاس‌های بسکتبال، آن‌ها را در تمرینات به کار ببرد.
- ۳- با به‌کارگیری پاس مناسب در هر موقعیت، قادر به اجرای حرکات تیمی باشد.
- ۴- شیوه‌ی اجرای صحیح پاس‌های خاص در بسکتبال را بیاموزد و آن‌ها را در تمرینات به کار گیرد.



شکل ۱-۴- پاس دو دست سینه به سینه

پاس دادن یعنی رد کردن توپ به بازی‌کن هم تیمی خود. پاس دادن و دریافت کردن، یکی از مهم‌ترین حرکات اساسی در هر تاکتیک تیمی است.

براساس شرایط مختلف بازی‌کن مهاجم، بازی‌کن مدافع و تاکتیک تیمی، انواع مختلفی از پاس، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این کتاب به چند نوع بسیار رایج اشاره می‌شود که عبارت‌اند از: پاس دو دست سینه به سینه یا مستقیم، پاس یک دست سینه و زمینی، پاس دو دست بالای سر، پاس بیس بالی، پاس دو دست زمینی، پاس هوک، پاس نزدیک یا دست به دست.

مهارت پاس دو دست سینه به سینه^۲

❖ کاربرد مهارت: این پاس، یکی از رایج‌ترین و سریع‌ترین پاس‌های بسکتبال است. زیرا توپ کاملاً بدون قوس، فاصله‌ی بین سینه پاس دهنده و پاس‌گیرنده را طی می‌کند. در شرایطی که مدافعی بین دو مهاجم وجود نداشته باشد و نیاز به پاسکاری سریع باشد از این پاس استفاده می‌شود. فاصله‌ی دو مهاجم در استفاده از این پاس نباید زیاد باشد (شکل ۱-۴).

❖ شرح مهارت

۱- دست‌ها و پاها قبل از پاس دادن: توپ، به صورتی که در مهارت کار با توپ توضیح داده شد، در دست‌ها نگه داشته می‌شود.

۲- بدن در حالت تعادلی است و آماده‌ی پاس دادن به مناسب‌ترین هم تیمی است.

۳- دست‌ها و پاها پس از پاس دادن: توپ با باز شدن

۱ - Passing and Receiving

۲ - Two hands chest pass - Straight pass

مفصل آرنج و حرکت قوی میچ و انگشتان به سمت سینه‌ی پاس گیرنده فرستاده می‌شود.

۴- شانه‌ها بیش از حد منقبض و یا به سمت بالا کشیده شوند.

– جهت انگشتان در تمام لحظات ارسال پاس رو به هدف است. میچ به سمت خارج طوری چرخش پیدا می‌کند که جهت انگشتان شست در خاتمه‌ی ارسال پاس به سمت زمین باشد. – برای افزایش قدرت پرتاب می‌توان همزمان با ارسال توپ، یک پا را به جلو حرکت داد.

– بهتر است زانوها برای حفظ تعادل در هنگام پاس، کمی خمیده و بدن در حالت تعادلی باشد (شکل ۱-۴).

۳- محل ارسال پاس: سینه‌ی فرد پاس گیرنده است.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس دو دست

سینه به سینه

۱- توپ، بدون هیچ گونه قوس اضافی، از سینه‌ی پاس دهنده به سینه‌ی پاس گیرنده ارسال شود.

۲- پس از ارسال پاس، دست‌ها به دنبال توپ کشیده می‌شوند و میچ‌ها به طرف خارج می‌چرخند. آخرین انگشتانی که با توپ در تماس‌اند، انگشتان شست و سبابه‌اند.

۳- پاس دهنده باید از آمادگی پاس گیرنده برای دریافت توپ مطمئن باشد. اگر دریافت کننده توپ را دریافت نکند، با مسیر توپ به وسیله‌ی مدافعی قطع شود، پاس دهنده مرتکب اشتباه شده است.

❖ اشتباهاتی که در مهارت پاس دو دست سینه به

سینه، رایج است:

۱- قبل از ارسال پاس، برای حفظ توپ در ناحیه‌ی سینه، آرنج‌ها به قدری به طرفین باز شوند که جهت انگشتان به سمت بالا تغییر کند (برای پرهیز از چنین اشتباهی، مبتدیان می‌توانند از یک حرکت دورانی در جهت «شکم، سینه، پاس»، به شکل عدد شش انگلیسی، استفاده کنند).

۲- پس از ارسال پاس، بلافاصله دو دست پایین انداخته شوند (این عمل موجب اُفت زودرس توپ و یا کاهش دقت در نقطه‌ی ارسال می‌گردد).

۳- پایی که برای افزایش قدرت به جلو آورده شده به

زمین کوبیده شود.

مهارت دریافت کردن

❖ کاربرد مهارت: از این مهارت، برای دریافت انواع

پاس، توپ‌گیری از سبد، کنترل توپ پس از قطع دریل و تبدیل آن به سایر مهارت‌ها استفاده می‌شود (شکل ۲-۴).



شکل ۲-۴- مهارت دریافت کردن

❖ شرح مهارت

۱- حالت آمادگی قبل از دریافت: دست‌ها به صورت تقریباً کشیده و به اندازه‌ی قطر توپ بازند و با انگشتان باز و راحت، رو به توپ، آماده دریافت‌اند.

۲- حالت دریافت توپ: به محض نزدیک شدن توپ به پاس گیرنده، او با یک «جهش کوتاه»^۱ و نزدیک به زمین، به استقبال توپ می‌رود و همزمان با دریافت توپ به شیوه‌ی جفت پا «توقف»^۲ می‌کند. در «توقف جفت پا» رعایت نکات زیر ضروری‌ست (شکل ۳-۴).

برای توقف عالی و سریع بدن را به زمین نزدیک کنید و سر و چشم‌ها را بالا نگه دارید.



شکل ۳-۴- توقف جفت پا در دریافت

تذکره ۱: برای کاهش ضربه‌ی ناشی از پرتاب توپ در حالت سکون، می‌توان بلافاصله یک پا را به سمت عقب برد. در این وضعیت، هر دو زانو کمی خمیده می‌شوند و وزن بدن بر روی سینه پای ثابت انتقال می‌یابد.

تذکره ۲: گاهی براساس شرایط بازی یا سرعت مهاجم، بازی‌کن، قادر به اجرای توقف جفت پا نیست. در این حالت، از توقف تک پا (شکل ۴-۴) استفاده می‌کند. ضمن این که باید توجه داشته باشد که در توقف تک پا فقط می‌تواند پای دوم را جابه‌جا کند. در غیر این صورت، مرتکب تخلف رانینگ می‌شود.

الف- با خم کردن زانوها و پایین آوردن مرکز ثقل، تعادل بدن حفظ شود.

ب- در توقف، از تمام سطح پاها استفاده شود.

ج- در دریافت توپ با استفاده از مهارت توقف جفت پا، عمل دریافت توپ همزمان با فرود (نه زودتر و نه دیرتر) اجرا شود.

۳- حالت دست در دریافت: به محض تماس دست با توپ (دو قطر توپ) با خم کردن آرنج‌ها، توپ در سینه و شکم حمایت می‌شود.



پای اول در توقف

شکل ۴-۴- دریافت با توقف تک پا

پاس گیرنده: در حالی که کاملاً متوجه مسیر حرکت توپ است برای دریافت آن محل مناسبی را به وجود آورد.



شکل ۶-۴- دریافت در مقابل مدافع

پاس گیرنده، کف دست آزاد خود را به عنوان هدف به پاس دهنده نشان می دهد.

* نکات کلیدی در اجرای مهارت دریافت کردن

- ۱- برای دریافت توپ باید به استقبال توپ رفت.
- ۲- دست ها باید به اندازه ی قطر توپ از هم فاصله داشته و انگشتان به حالت آزاد و راحت روبه جلو باشند (شکل ۵-۴).



شکل ۵-۴- دست ها آماده ی دریافت

نشانه) قرار می دهد.

- پاس دهنده، توپ را به سمت آرنج دست کشیده ی پاس گیرنده ارسال می کند.

- پاس گیرنده همزمان با سدّ مسیر توپ به وسیله ی دست کشیده ی خود، همراه با یک جهش (Skip)، مالکیت توپ را با دست دیگر و حمایت بدن تثبیت می کند.

۱- اگر پاس گیرنده براساس موقعیت مدافع خود، ترجیح دهد که پاس زمینی دریافت کند، کافی ست جهت دست کشیده ی (دست نشانه ی) خود را به سمت زمین قرار دهد، تا پاس دهنده با ارسال یک پاس زمینی با هدف آرنج کشیده ی پاس گیرنده، پاس مناسبی به وی بدهد.

۲- اگر پاس گیرنده به دلیل کوتاهی قد مدافع یا نزدیکی خود به حلقه ی حریف، ترجیح دهد که پاس هوایی از بالای سر مدافع خود دریافت کند، بهتر است دست کشیده ی (دست نشانه ی) خود را به سمت حلقه بگیرد.

۳- به محض تماس توپ، باید آن را در سینه و شکم حمایت کرد.

* اشتباهاتی که در مهارت دریافت کردن رایج است:

- ۱- دست ها با آرنج خمیده در ناحیه ی سینه منتظر دریافت توپ بمانند.
- ۲- انگشتان، بیش از حد انقباض داشته باشند.

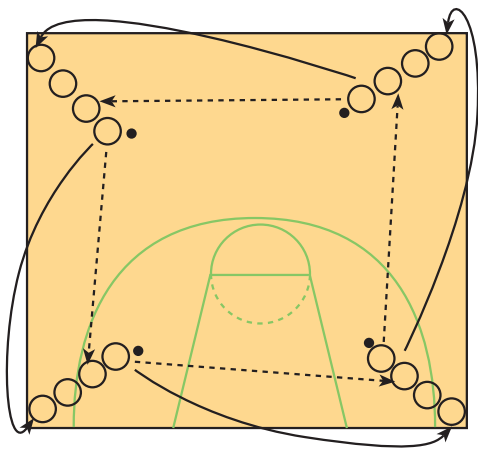
* دریافت کردن توپ در مقابل مدافع

- هدف پاس دهنده در راستای سینه ی پاس گیرنده و دور از دسترس مدافع اوست (شکل ۶-۴).
- دریافت کننده، دست خود را در همان سمت به صورت کشیده، در حالی که کف دست به سمت پاس دهنده است (دست

شرح: فرد شماره‌ی (۱) پاس را به نفر وسط در دایره می‌دهد و بلافاصله جای او را اشغال می‌کند. نفر شماره‌ی (۲) پاس را دریافت می‌کند و آن را به شماره‌ی (۳) پاس می‌دهد و جای او را اشغال می‌کند. به همین ترتیب، نفر محیط دایره به وسط و نفر وسط به محیط دایره تغییر مکان می‌دهند. (در ابتدای حرکت، نفر اضافی جای (۱) را اشغال می‌کند تا دایره کامل شود) جهت گردش حرکت را گاهی باید تغییر داد (تمرین شماره‌ی ۲).

تمرین پاس در مربع

شرح: بازی کنان در چهارگوشه‌ی زمین (مطابق شکل) مستقر می‌شوند. نفرات اول هر گروه توپ دارند و جهت حرکت پاس‌ها جهت عقربه‌های ساعت است (پس از مدتی، این جهت برعکس می‌شود). نفرات اول هر ستون، به‌طور همزمان، توپ را با پاس دو دست سینه یا زمینی به نفرات دوم گروه مقابل خود ارسال می‌کنند و به انتهای همان گروه می‌روند (تمرین شماره‌ی ۳).



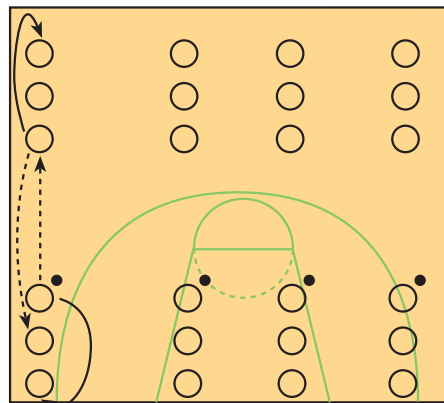
تمرین شماره‌ی ۳- تمرین پاس در مربع
هدف: تقویت مهارت سریع پاس دادن

تذکر: این تمرین را می‌توان به شکل پیچیده‌تری نیز اجرا کرد. بدین ترتیب که حرکت پاس‌ها روی اضلاع مربع است ولی جابه‌جایی بازی کنان روی دو قطر مربع صورت می‌گیرد. شکل دیگر اجرا، به این ترتیب است که اگر مسیر پاس‌ها در جهت عقربه‌های ساعت باشد مسیر جابه‌جایی بازی کنان خلاف جهت عقربه‌های ساعت باشد.

تمرین فردی مهارت پاس دادن و دریافت کردن

پاس ستونی

شرح: هر فرد که در اول ستون قرار دارد توپ را به نفر اول ستون مقابل پاس می‌دهد و بلافاصله به انتهای ستون خود می‌رود. پاس‌گیرنده نیز بعد از پاس دادن به نفر اول (نفر جدید)

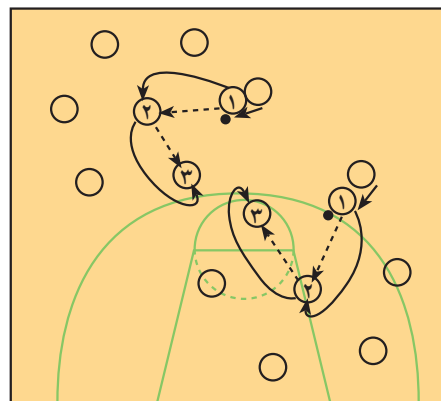


تمرین شماره‌ی ۱- تمرین پاس ستونی
هدف: تقویت مهارت پاس و دریافت کردن

ستون مقابل، به انتهای ستون خود می‌رود (تمرین شماره‌ی ۱).
تذکر: با حرکت پاس‌دهنده به انتهای ستون مقابل می‌توان به تمرین، تحرک بیش‌تری بخشید.

تمرین گروهی مهارت پاس‌دادن و دریافت کردن

پاس در دایره

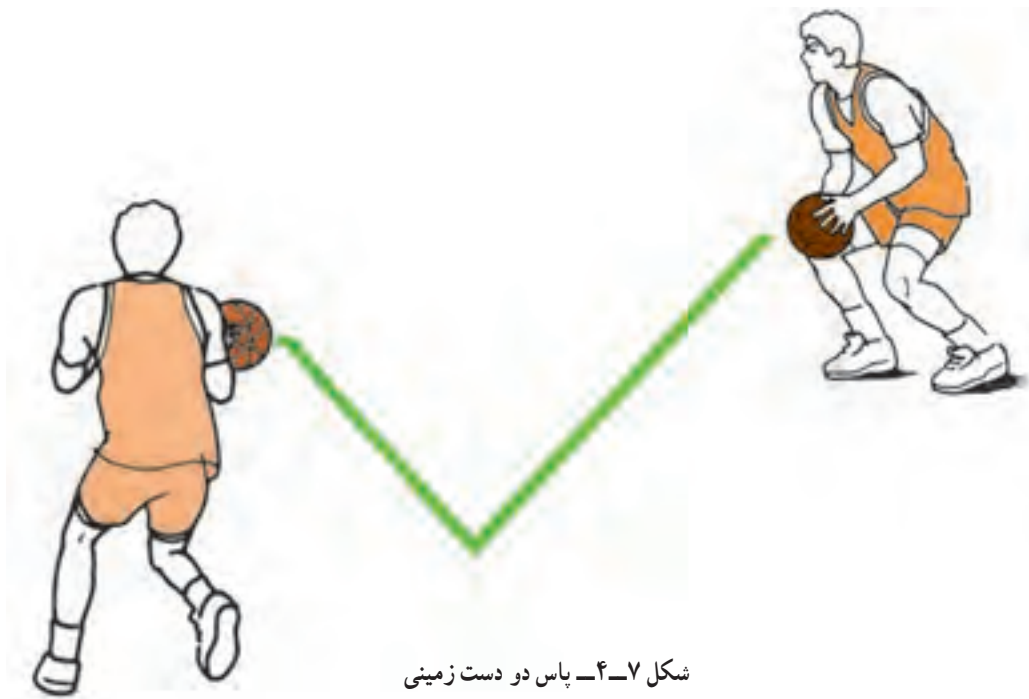


تمرین شماره‌ی ۲- تمرین پاس در دایره
هدف: تقویت مهارت پاس و حرکت

پاس دو دست زمینی^۱

بازیکنان در محوطه‌ی پرازدحام سه ثانیه، که امکان ارسال پاس‌های هوایی وجود ندارد، بسیار مؤثر و کاربردی‌ست (شکل ۴-۷).

❖ کاربرد مهارت: این پاس، به دلیل نیاز به پیش‌بینی دقیق سرعت ارسال توپ، محل برخورد توپ با زمین از سوی پاس‌دهنده، و کنترل توپ از سوی پاس‌گیرنده، کم‌تر در بین بازیکنان مبتدی، رایج است. اما در ضد حمله‌ها و یا نفوذ



شکل ۴-۷- پاس دو دست زمینی

❖ شرح مهارت: این پاس به جز در دو مورد، دقیقاً

۴- خمیدگی زانوها در کاهش ارتفاع توپ، قبل و پس از برخورد با زمین، بسیار اهمیت دارد.

اشتباهاتی که در مهارت پاس دو دست زمینی رایج

است:

۱- خم کردن پشت و کمر به جای خم نمودن زانوها، به

منظور کاهش ارتفاع توپ؛

۲- کوبیدن توپ با شدت به زمین در جهت تلاش برای

جهش توپ؛

۳- انتقال پاس از ناحیه‌ی سینه‌ی پاس‌دهنده به ۱ متر تا

۱/۵ متر مقابل پای پاس‌گیرنده؛

۴- ارسال توپ به نقطه‌ای به جز ۱ متر تا ۱/۵ متر مقابل

پای پاس‌گیرنده.

مانند پاس دو دست سینه‌به‌سینه اجرا می‌شود (فصل چهارم صفحه ۳۳). نقطه‌ی شروع پاس به جای سینه در پاس دو دست سینه به سینه، سینه و شکم پاس‌دهنده است و نقطه‌ی ارسال پاس، به جای سینه و شکم پاس‌گیرنده در پاس دو دست سینه به سینه، حدود ۱ متر تا ۱/۵ متر مقابل پای مدافع است.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس دو دست

زمینی

۱- توپ، با زاویه‌ای مناسب، به زمین زده می‌شود تا پس

از برخورد به زمین، با زاویه‌ی مناسب از زمین جهش کند.

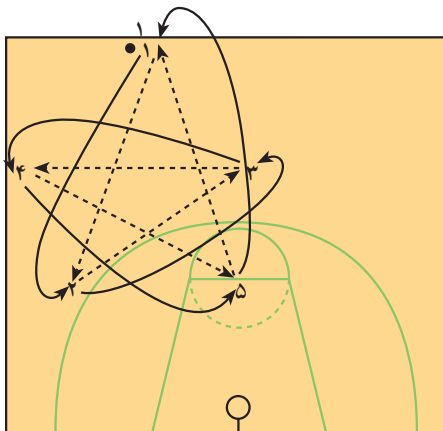
۲- چرخش توپ قبل از برخورد آن با زمین، به سمت

پاس‌دهنده و پس از برخورد با زمین به سمت پاس‌گیرنده است.

۳- آخرین انگشت رها شونده در پاس، انگشت شست و

تمرین ستاره در ستاره

شرح: هر شش دانش آموز، یک گروه تشکیل می دهند و هر کدام، یکی از شماره های یک تا پنج را انتخاب و اعلام می کنند (دو نفر شماره ی ۱ را انتخاب کنند). سپس، مانند شکل تمرین ۵ در یک دایره قرار می گیرند و به ترتیب شماره ها به یکدیگر پاس می دهند. پاس دهنده به دنبال مسیر پاس خود جابه جا می شود. مسیر پاس ها، یک ستاره و مسیر حرکت بازی کنان نیز یک ستاره ی بزرگ تر را تشکیل می دهد. انتخاب پاس بر عهده ی مربی خواهد بود. ولی توجه داشته باشید که نوع پاس شماره های زوج با شماره های فرد باید متفاوت باشد. مثلاً ابتدا، شماره های زوج پاس دو دست سینه و شماره های فرد پاس دو دست بالای سر بدهند و به این ترتیب با تغییر نوع پاس، تمام پاس ها تمرین شود.



تمرین شماره ی ۵ - تمرین ستاره در ستاره

تمرینات شماره ی ۱ و ۲ و ۳ در پاس دو دست سینه به سینه، برای تقویت این تکنیک به کار برده می شود.

تمرین پاس ستاره ها

شرح: هر پنج دانش آموز، با یک توپ (مطابق شکل، تمرین شماره ی ۴) در یک خط قرار می گیرند. پس از آن، توپ در یک خط مستقیم، در مسیر مستطیل بزرگ زمین بسکتبال با پاس افراد به یکدیگر حرکت می کند و دانش آموزان با طی کردن مسیرهای مایل و موازی در انتقال توپ در این مسیر شرکت می کنند، تا توپ به نقطه پایان برسد. در انتهای حرکت، نفر اول ستون (۲) به انتهای ستون (۵) و نفر اول ستون (۳) به انتهای ستون (۴) و نفر اول ستون (۴) به انتهای ستون (۳) و نفر اول ستون (۵) به انتهای ستون (۲) و بالأخره نفر اول ستون (۱) مجدداً به انتهای ستون (۱) باز می گردند. این بار توپ از سمت دیگر به حرکت در می آید. (نفر اول ستون ۵ آغازگر است). توجه داشته باشید که جابه جایی ها همیشه به ترتیب از شماره ی ۱ تا ۵ خواهد بود. با افزایش مهارت بازی کنان، این تمرین با دو و سه توپ انجام می شود (البته با تعداد توپ بیش تر می توان مسیر شروع تمرین را یک طرفه نمود).



تمرین شماره ی ۴ - تمرین پاس ستاره ها

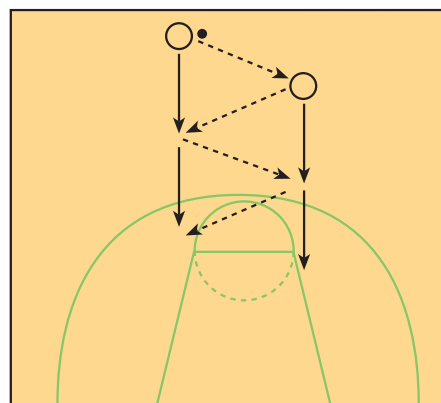
مهارت پاس در حال حرکت

۳- محل ارسال پاس در حد ارتفاع سینه‌ی پاس‌گیرنده و با توجه به سرعت فرد، کمی جلوتر از اوست. بهترین نقطه برای ارسال، ساعد دست دریافت است، که مخالف سمت پاس‌دهنده است. (مقصود دستی‌ست که خارج از حریم پاس‌کاری دو بازی‌کن است). دست دریافت به صورت کشیده در جلو آماده‌ی دریافت است. با ارسال توپ از سوی پاس‌دهنده، پاس‌گیرنده مسیر توپ را با دست دریافت سد می‌کند و بلافاصله با دست دیگر آن را کنترل و حمایت می‌نماید.

تذکر ۱: در مورد پاس‌هایی که به هر دلیل در فاصله‌ی بسیار نزدیک با زمین فرستاده شده‌اند (روی زمین قل می‌خورند) پاس‌گیرنده در حین حرکت در کنار توپ، سرعت خود را با آن تنظیم می‌کند و زمانی که حدود یک گام جلوتر از توپ قرار گرفت، با خم کردن پای جلویی (پای دورتر به توپ) و قرار دادن دست همان سمت در زیر و جلوی توپ، مسیر آن را سد می‌نماید. پس از آن، در حالی که پای عقب، به حالت تقریباً کشیده در پشت قرار دارد، با دست دیگر توپ را کنترل و پس از حفظ تعادل بدن، اقدام به دریبل یا پاس می‌کند.

تذکر ۲: در تمام موارد، پاس‌گیرنده باید طوری حرکت کند که بدنش رو به جلو باشد و فقط در قسمت کمر و ناحیه‌ی گردن به سمت پاس‌دهنده چرخش داشته باشد، تا بلافاصله پس از دریافت توپ، ضمن حفظ تعادل، با دید خوب، خود را در بهترین موقعیت نسبت به حلقه حریف قرار دهد.

پس از آموزش پاس‌های سینه به سینه و زمینی و دریافت کردن، لازم است دانش‌آموزان، برای اجرای این پاس‌ها در حال حرکت نکاتی را فرا بگیرند. زیرا در بسیاری از موقعیت‌ها، بازی‌کنان در حال حرکت و دویدن در زمین، باید به یکدیگر پاس دهند (شکل ۸-۴).



شکل ۸-۴- مهارت پاس در حال حرکت

* شرح مهارت

- ۱- فرد پاس‌گیرنده ترجیحاً به اندازه‌ی یک گام از پاس‌دهنده جلوتر باشد.
- ۲- پاس‌گیرنده در لحظه‌ی دریافت، پای جلو را ثابت کند و قبل از ارسال پاس، می‌تواند پای عقب را یک گام به جلو آورد و پس از آن توپ را پاس دهد. پس از کسب مهارت، هر دو بازی‌کن به راحتی در حال دویدن و بدون ارتکاب تخلف رانینگ، می‌توانند به یکدیگر پاس دهند.



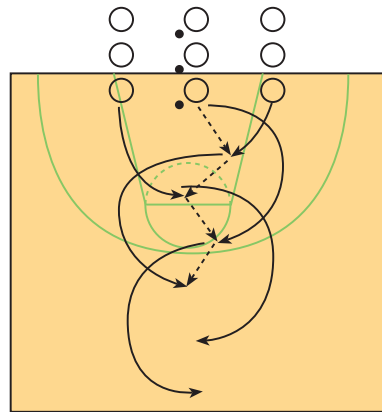
* تمرین گروهی پاس در حال حرکت

تمرین هشت انگلیسی

می‌کند. بازی‌کن سوم برای دریافت توپ از بازی‌کن دوم، به سمت جلو و وسط می‌آید و به این ترتیب، بازی‌کنان با طی کردن مسیرهای به سمت جلو و وسط، شکل چندین عدد هشت انگلیسی پیوسته را نشان می‌دهند در حالی که مسیر توپ به صورت زیگزاگ تا حلقه‌ی مقابل ادامه دارد (تمرین شماره‌ی ۶).

شرح: سه نفر حرکت را اجرا می‌کنند. نفر وسط دارای توپ است. بازی‌کن کناری برای دریافت به سمت جلو و وسط حرکت می‌کند و پاس‌دهنده، پس از دادن پاس به وی، از پشت سر او به سمت جلو و وسط برای دریافت‌های بعدی حرکت

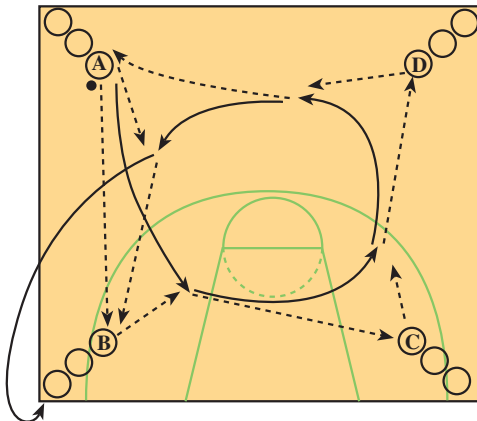
اول ستون B مسیر مربع را طی می‌کند و فرد اول ستون A به انتهای ستون B می‌رود (گفتنی‌ست که هر فرد از هر ستون که شروع به حرکت نمود باید یک بار به همه‌ی ستون‌ها، از جمله ستون خودش پاس بدهد و با عبور از ستون خود، به حرکتش خاتمه دهد) (تمرین شماره‌ی ۷).



تمرین شماره‌ی ۶ - تمرین هشت انگلیسی
هدف: تقویت مهارت پاس در حال حرکت (عدم تخلف رانینگ)

تمرین حرکت و پاس در مربع

شرح: نفر اول ستون A به ستون B پاس می‌دهد و برای دریافت روی مسیر مربع کوچک‌تر از مربع زمین حرکت می‌کند. پس از دریافت، بلافاصله توپ را به ستون C پاس می‌دهد و با دریافت توپ، پاس را به ستون D و پس از آن به ستون A (ستون خودش) ارسال و دریافت می‌کند. پس از آن که یک مربع کامل را طی کرد، پاس را مجدداً به ستون B می‌دهد ولی این بار فرد



تمرین شماره‌ی ۷ - تمرین حرکت و پاس در مربع
هدف: توانایی پاس در حال حرکت در حرکات سریع

خودآزمایی

- ۱- نکات عمده در مهارت دریافت کردن را بیان کنید.
- ۲- نکات کلیدی در مهارت پاس دو دست سینه به سینه را بیان کنید.
- ۳- کاربرد مهارت پاس دو دست سینه به سینه را بیان کنید.
- ۴- نکات کلیدی در مهارت پاس دو دست زمینی را بیان کنید.
- ۵- کاربرد مهارت پاس دو دست زمینی را بیان کنید.
- ۶- دو نکته‌ی مهم در مهارت پاس در حال حرکت را ذکر کنید.

توصیه‌های مقرراتی

- * در حین دریافت با یک پا، یا هر دو پا سر نخورید.
- * پس از دریافت، برای دیدن وضعیت زمین، فقط یک پا را حرکت دهید.
- * پس از دریافت، قبل از اقدام به دریبل، قبل از حرکت دادن هر دو پا، حتماً اول توپ را به زمین بزنید.
- * در پاس‌های در حال حرکت، بلافاصله پس از دریافت، و قبل از جابه‌جا شدن پای ثابت، توپ را ارسال کنید تا: «مرتکب تخلف رانینگ نشوید».
- * در مقابل مدافع مستقیم، کم‌تر از ۵ ثانیه فرصت دارید تا توپ را پاس دهید (یا دریبل کنید) تا: «مرتکب تخلف ۵ ثانیه نشوید».
- * بعد از گل خوردن یا ریباند کردن، در کم‌تر از ۸ ثانیه با پاس (یا دریبل) توپ را به زمین حمله منتقل کنید تا: «مرتکب تخلف ۸ ثانیه نشوید».
- * اگر در زمین حمله هستید، توپ را به بازی‌کنان هم‌تیمی مستقر در زمین دفاعی پاس ندهید تا: «مرتکب تخلف نیمه نشوید».

پاس یک دست سینه و زمینی^۱

توپ جلوگیری می کند.

– توپ را با کنترل کامل هر دو دست، به یک سمت هدایت می کند تا پس از آن اقدام به پاس نماید. در این لحظه در پاس یک دست سینه (شکل ۹-۴) زانوهای پاس دهنده کمی خمیده اند و در پاس یک دست زمینی (شکل ۱۰-۴) زانوهای وی خمیدگی بیش تری دارند.

– پاس دهنده در آخرین لحظه، توپ را با یک دست پاس می دهد.

* کاربرد: از این پاس ها می توان در پاس کاری های سریع

که وجود مدافعان، امکان استفاده از پاس های دو دست سینه یا زمینی را سلب می کند، استفاده کرد. امکان استفاده از حرکات گول زننده، حمایت قوی مهاجم از توپ، سرعت و افزایش بُرد توپ، آموزش این پاس ها را ضرورت می بخشد.

* شرح مهارت

۱- دست ها و پاها قبل از پاس دادن: پاس دهنده پایی

را که به سمت مدافع است، حدوداً یک گام جلوتر و نزدیک مدافع قرار می دهد و به این صورت از نزدیک شدن مدافع به

پاس دهنده: پس از گول زدن به سمت پایین، به وسیله ی سر، توپ را به سرعت پاس می دهد.



پاس گیرنده: برای تعادل، به حالت پا باز ایستاده است. علاوه بر توجه به مسیر توپ، محل مناسبی برای دریافت آن به وجود می آورد.

شکل ۹-۴- مهارت پاس یک دست سینه (در مقابل مدافعی که دست ها را پایین گرفته یا کوتاه قد است)

پاس از گول زدن به سمت بالا، به وسیله‌ی سر، توپ را به سرعت از نزدیک مدافع پاس می‌دهد.



پاس گیرنده: در حالی که کاملاً متوجه مسیر حرکت توپ است برای دریافت آن، محل مناسبی را به‌وجود می‌آورد.



شکل ۱۰-۴- مهارت پاس یک دست زمینی (در مقابل مدافعی که دست‌ها را بالا گرفته و یا بلندقد است)

محل ارسال پاس یک دست زمینی، حدود یک متری جلوی پای پاس گیرنده و متمایل به سمتی است که مدافع قرار ندارد.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس یک دست

سینه و زمینی

۱- توپ بدون هیچ گونه قوس اضافی از طرف پاس دهنده به دست آزاد پاس گیرنده ارسال شود.

۲- پس از ارسال پاس، دست پرتاب کننده به دنبال توپ کشیده شود و مچ به طرف داخل بچرخد (شکل ۱۱-۴).

۲- دست‌ها و پاها پس از پاس دادن: دست پاس دهنده

با آرنج باز، به دنبال توپ کشیده می‌شود و مچ دست، برخلاف پاس دو دستی، به سمت داخل خم می‌گردد.

- دست حایل به صورت حمایت کننده در مقابل سینه‌ی

پاس دهنده به صورت کمی خمیده باقی می‌ماند.

۳- محل ارسال پاس یک دست سینه و زمینی: توپ

بدون قوس، حدود سینه‌ی فرد پاس گیرنده و در صورت وجود مدافع، در کنار پاس گیرنده، به سمت آرنج دست نشانه‌ی پاس گیرنده فرستاده می‌شود (معمولاً دست دور از مدافع وی) و



شکل ۱۱-۴- پاس یک دست زمینی

۲- پاس دهنده، از پای حایل و بدن، برای دور از دسترس قرار دادن مدافع استفاده نکند؛

۳- پاس به سینه‌ی پاس دهنده ارسال شود؛

۴- پاس با قوس از بالای سر مدافع ارسال شود.

۳- با دست و پای حایل، از نزدیک شدن مدافع به توپ جلوگیری شود.

❖ اشتباهاتی که در پاس یک دست سینه و زمینی

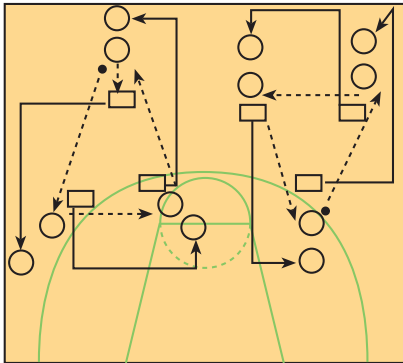
رایج است:

۱- توپ، با دست نزدیک به مدافع پاس داده شود؛



مثلث متحرک

شرح: مهاجمان و مدافعان به شکل مربع یا مثلث قرار می‌گیرند و به یکدیگر پاس یک دست زمینی و سینه می‌دهند (هم پاس دهنده و هم پاس گیرنده، مدافع مستقیم دارند) پس از ارسال پاس، پاس دهنده جای مدافع مستقیم خود را اشغال می‌کند و مدافع به انتهای ستون بعدی می‌رود. به این ترتیب، همه‌ی بازی‌کنان به عنوان مدافع و مهاجم به وظیفه‌ی خود عمل می‌کنند (تمرین شماره‌ی ۳).

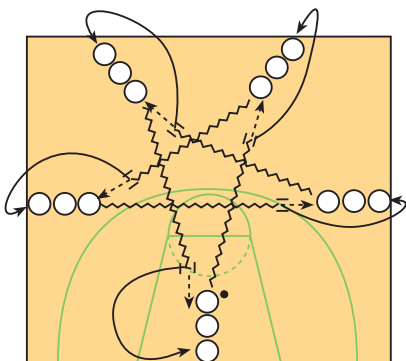


تمرین شماره‌ی ۳ - تمرین پاس مربع و مثلث
هدف: تقویت مهارت پاس‌های یک دست در مقابل مدافع

تمرین ترکیبی مهارت پاس یک دست سینه و زمینی

پاس ستاره (دریبل - پاس)

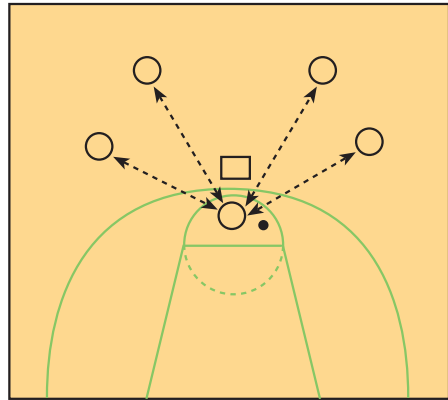
شرح: بازی‌کنان در پنج نقطه به شکل ستاره قرار می‌گیرند. نفرات اول هر ستون فقط اجازه دارند به ستون‌های مقابل خود پاس دهند. با دریبل، به ستون موردنظر نزدیک می‌شوند. پس از «توقف جفت پا»، توپ را به نفر اول ستون پاس می‌دهند و به انتهای همان ستون می‌روند (تمرین شماره‌ی ۴).



تمرین شماره‌ی ۴ - پاس ستاره
هدف: تقویت پاس و تعیین مسیر صحیح

تمرین فردی مهارت پاس یک دست سینه و زمینی
تمرین نیم دایره

شرح: افراد به صورت نیم دایره قرار می‌گیرند و با یک بازی‌کن که در مرکز نیم دایره قرار می‌گیرد و دارای مدافع مستقیم است پاس‌کاری می‌کنند (تمرین شماره‌ی ۱).



تمرین شماره‌ی ۱ - تمرین مهارت فردی پاس یک دست سینه و زمینی

تمرین گروهی مهارت پاس یک دست سینه و زمینی

تمرین پاس با مدافع

شرح: دانش‌آموزان، به گروه‌های سه نفری تقسیم می‌شوند (تمرین شماره‌ی ۲) دو نفر به عنوان مهاجم ساکن و یک نفر به عنوان مدافع ساکن یا کم‌تحرک، در وسط تمرین می‌کنند و مهاجمان براساس وضعیت بدنی و محل قرارگیری مدافع، از انواع پاس‌ها استفاده می‌کنند. در صورتی که مدافع توپ را لمس کند یا بگیرد جای خود را با مهاجمی که توپ را از دست داده است تعویض می‌کند. این تمرین را می‌توان با چهار نفر (دو مهاجم، دو مدافع) نیز اجرا کرد.

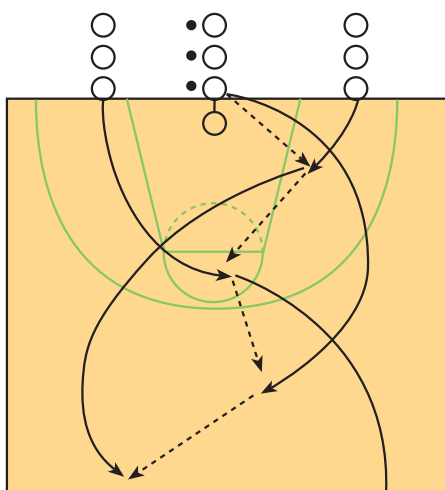


تمرین شماره‌ی ۲ - تمرین پاس با مدافع

گرگ وسط

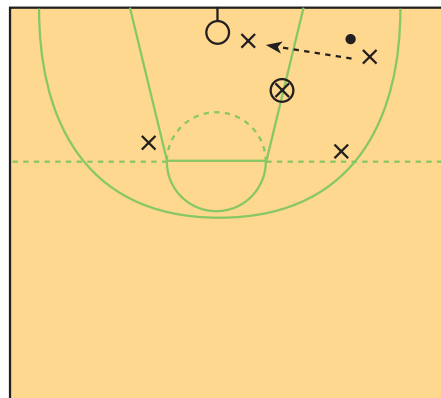
مشخصی پاس (مثلاً ۱۰، ۳، ۳۴ و ...) طی کنند. اگر دانش‌آموزان، این مسیر را با تعداد پاس بیش‌تر یا کم‌تر طی نمایند، در انتهای مسیر جریمه خواهند شد.

نکته: لازم است که مربی به دانش‌آموزان یادآوری کند که برای اجرای موفقیت‌آمیز این تمرین باید طوری عمل کنند که تمام نیمه‌ی زمین، نیمی از پاس‌ها و تا خط پرتاب آزاد مقابل، $\frac{3}{4}$ پاس‌ها باید اجرا شوند تا در انتها با تعداد پاس از پیش تعیین شده، کار را به اتمام برسانند. (اجرای این تمرین موجب تقویت ذهنی دانش‌آموزان در استفاده‌ی بهینه و کاربردی انواع پاس‌ها خواهد بود.)



تمرین شماره‌ی ۶- بازی پاس (مثال ۸ پاس)

شرح: هر پنج بازی‌کن در محوطه‌ای حدود $\frac{1}{4}$ زمین بسکتبال قرار می‌گیرند و یک نفر گرگ می‌شود. چهار بازی‌کن دیگر، فقط می‌توانند پاس یک دست سینه و زمینی به یکدیگر بدهند. چنان‌چه گرگ توپ را لمس کند یا بازی‌کنان از هر نوع پاس دیگری استفاده نمایند، جای گرگ با بازی‌کن خطا کار عوض می‌شود (تمرین شماره‌ی ۵).



تمرین شماره‌ی ۵- گرگ وسط

هدف: تقویت اجرای پاس کاربردی یک دست محدودی $\frac{1}{4}$

تمرین پاس‌های محدود شده

شرح: دانش‌آموزان تمرین «هشت انگلیسی» را به صورت کاربردی اجرا می‌کنند (تمرین شماره‌ی ۶). در این تمرین، مربی اعلام می‌کند که دانش‌آموزان باید طول زمین بسکتبال را با تعداد

خودآزمایی

۱- در حالی که حرکت پاس یک دست سینه (یا زمینی) را نشان می‌دهید، نکات کلیدی اجرای مهارت را

بیان کنید.

۲- کاربرد پاس یک دست سینه (یا زمینی) را بیان کنید.

توصیه‌های مقرراتی

✱ در پاس‌های یک‌دستی، برای حمایت بیش‌تر توپ و دور کردن مدافع از توپ، با دست حائل به وی ضربه

زنید تا:

«مرتکب خطای شخصی نشوید».

پاس بیس بالی^۱

این پاس که یکی از رایج‌ترین پاس‌ها در بسکتبال است، واژه‌ی معادل فارسی ندارد و به دلیل تشابه در اجرا با پرتاب توپ در بازی بیس‌بال به این نام مشهور است.

❖ کاربرد: از این پاس برای فواصل دور و در ضدّ



دست حمایت‌کننده، توپ را تا ناحیه‌ی گوش حمایت می‌کند.

بالاتنه تقریباً رو به جهت پاس‌گیرنده است.

شکل ۱۲-۴- نحوه‌ی گرفتن توپ قبل از پاس

پای موافق دست پرتاب به عقب برده می‌شود تا ضمن حفظ تعادل بدن، در لحظه پرتاب، با حرکت به سمت جلو، به نیروی بیش‌تر در پرتاب توپ کمک کند.

۲- عملکرد دست‌ها و پاها در اجرای پاس: با استفاده از حرکت کمر (چرخش جزئی بالاتنه) و حرکت دست پرتاب‌کننده به سمت جلو، توپ با قوس مناسبی به سمت هدف پرتاب می‌شود. دست پرتاب‌کننده با آرنج کشیده و مچ خمیده در جهت حرکت توپ باقی می‌ماند. انگشتان به سمت پایین خواهند بود.

- همزمان با حرکت دست پرتاب‌کننده به سمت جلو، پای موافق دست پرتاب نیز به جلو آورده می‌شود (شکل ۱۳-۴).

❖ شرح مهارت

۱- عملکرد دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: توپ از هر نقطه‌ای که دریافت شود، با دو دست کنترل و به سمت شانه‌ی دست پرتاب‌کننده برده می‌شود. از این نقطه توپ به وسیله‌ی دست پرتاب‌کننده به تنهایی به سمت عقب برده می‌شود، به طوری که بین ساعد و بازو، زاویه‌ای حدود 90° درجه ایجاد شود. سپس آرنج کمی باز می‌شود و به دنبال آن بدون هیچ‌گونه مکثی به سمت هدف مورد نظر پرتاب می‌گردد.

- دست دیگر برای حفظ تعادل و نیز حمایت توپ به حالت خمیده از آرنج در جلو سینه باقی می‌ماند.

- همزمان با حرکت دست پرتاب‌کننده به سمت عقب،

توپ به وسیله‌ی نوک انگشتان کنترل می‌شود.



آرنج توپ را هدایت می‌کند و باید در جهت پاس گیرنده قرار داشته باشد.

بدن کاملاً روی پاها و به حالت تعادل قرار دارد.

دست چپ برای تعادل و حفظ توپ مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در لحظه‌ی رها شدن توپ، وزن بر روی پای چپ (برای افراد راست دست) منتقل می‌شود.

شکل ۱۳-۴- مهارت پاس بیس‌بالی

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت پاس

بیس‌بالی

۱- تا مراحل انتهایی پرتاب (انتقال توپ به عقب) توپ با هر دو دست حمل و کنترل می‌شود.

۲- پاس بیس‌بالی به دو دلیل زیر، دارای قوس است:

الف - این قوس به برد بیش‌تر توپ کمک می‌کند.

ب - توپ را از دسترس مدافعانی که در مسیر پاس قرار دارند حفظ می‌کند.

۳- با انتقال توپ به عقب، بلافاصله توپ برای پرتاب به جلو آورده می‌شود.

۴- حرکت هم‌زمان پای موافق دست پرتاب، برای افزایش قدرت پرتاب لازم است (شکل ۱۴-۴).

* اشتباهاتی که در مهارت پاس بیس‌بالی، رایج

است:

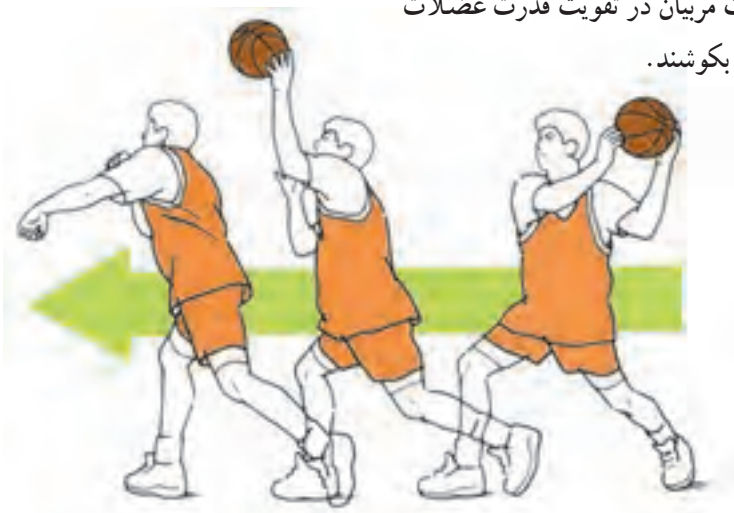
۱- حمل توپ در مراحل مختلف اجرای پاس به وسیله‌ی یک دست؛

۲- چرخش بیش از حد بدن در هنگام حمل توپ به قسمت عقب؛

۳- عدم درک پاس دهنده از حرکت هم‌زمان پا به جلو و در نتیجه تضعیف اجرای پاس؛

۴- عدم اجرای پاس به صورت قوس‌دار یا به‌کارگیری قوس زیاد در پاس.

تذکر: این پاس یکی از مهارت‌هایی است که به قدرت کافی نیاز دارد. بنابراین، بهتر است مربیان در تقویت قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای دانش‌آموزان بکوشند.



شکل ۱۴-۴- پاس بیس‌بالی

(استفاده هم‌زمان پاس موافق در افزایش قدرت پرتاب)

تذکر: لازم است که این پاس با هر دو دست تمرین شود ولی معمولاً کاربرد آن، بیش تر با دست قوی تر است.

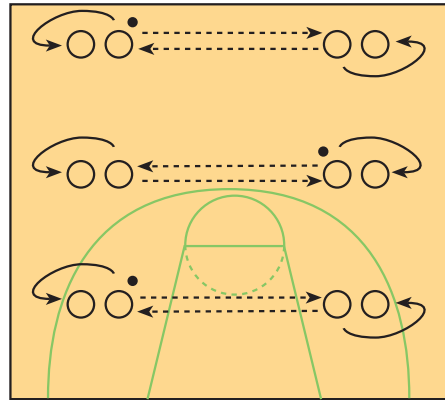
تمرین گروهی مهارت پاس بیس بالی تمرین پاس دو قطر

شرح: توپ به وسیله‌ی پاس بیس بالی در مسیر دو قطر زمین منتقل می‌شود و بازیکنان پس از ارسال پاس، بر روی مسیر مستطیل شکل جابه‌جا می‌شوند، ستون (۱) به انتهای ستون (۲)؛ ستون (۲) به انتهای ستون (۳)؛ ستون (۳) به انتهای ستون (۴)؛ ستون (۴) به انتهای ستون (۱) می‌رود. مسیر پاس بین ستون‌های (۱) و (۳) و ستون‌های (۲) و (۴) است (تمرین شماره ۲).

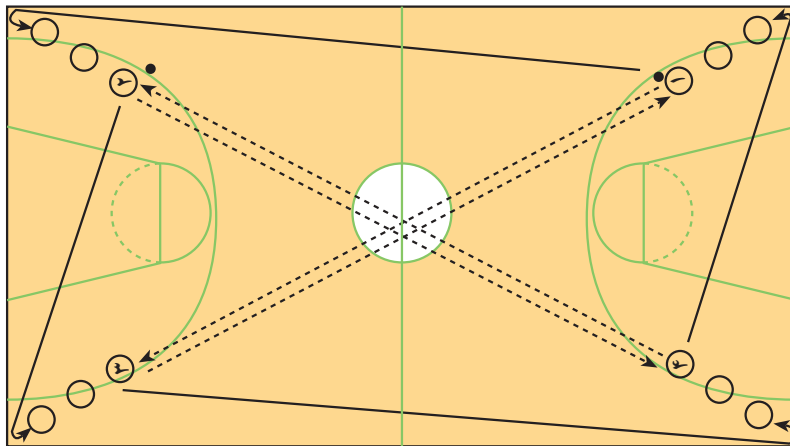
تذکر ۱: می‌توان مسیر بازیکنان را روی قطر و مسیر توپ را روی اضلاع مستطیل تعیین کرد.
تذکر ۲: چنانچه بازیکنان قدرت کافی نداشته باشند این تمرین را می‌توان در یک نیمه‌ی زمین اجرا کرد.

تمرین فردی مهارت پاس بیس بالی تمرین ستونی

شرح: افراد در فواصل نزدیک، دور و دورتر، روبه‌روی یکدیگر قرار می‌گیرند و پس از ارسال پاس بیس بالی، به انتهای ستون خود حرکت می‌کنند (تمرین شماره ۱).



تمرین شماره ۱ - تمرین ستونی پاس بیس بالی
هدف: تقویت مهارت پاس



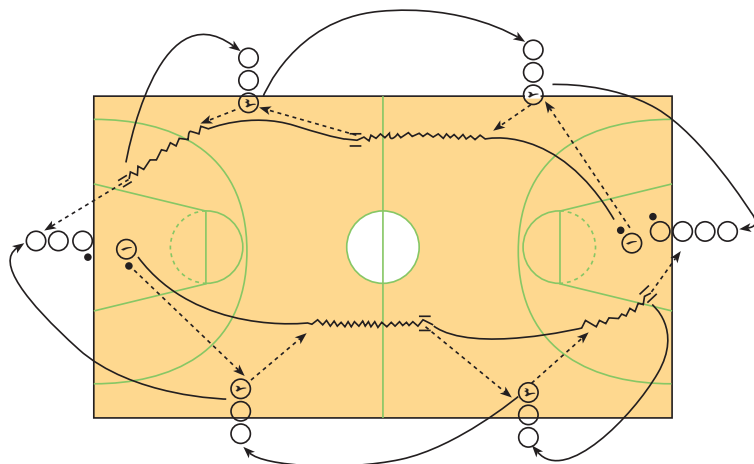
تمرین شماره ۲ - تمرین پاس در قطر
هدف: تقویت پاس بیس بالی در مسافت‌های طولانی

پاس بیس بالی به نفر اول ستون (۲) می‌دهد؛ سپس به طرف جلو می‌دود و دوباره توپ را دریافت می‌کند. بلافاصله دریبل سرعتی اجرا می‌شود و پس از عبور از نیمه، با «توقف جفت پا» پاس

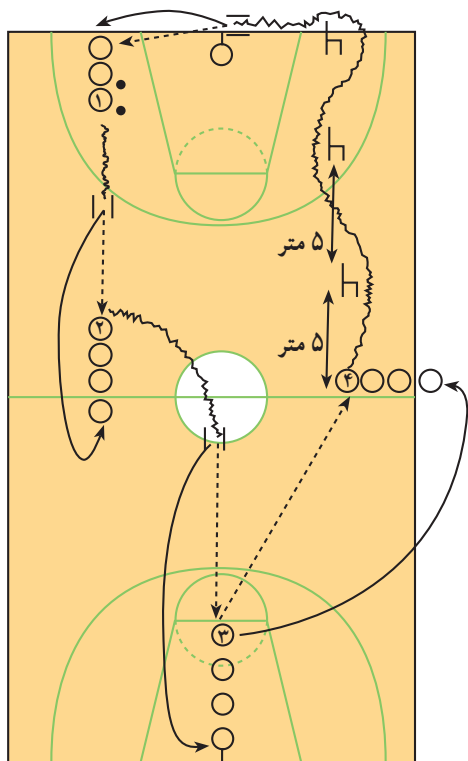
تمرین ترکیبی مهارت پاس بیس بالی
پاس - دریبل - پاس
شرح: نفرات اول ستون (۱) توپ دارند. نفر (۱) یک

ستون، پس از انجام وظیفه، در جهت خلاف مسیر تمرین جا به جا می‌شوند یعنی ستون (۱) به (۳)، (۳) به (۲) و (۲) به (۱) منتقل می‌شود (تمرین شماره ۳).

بیس‌بالی به نفر اول ستون (۳) می‌دهد. با دویدن به جلو و دریافت مجدد پاس از ستون (۳) مجدداً اقدام به دریبل، «توقف جفت پا» و پاس به ستون (۱) مقابل می‌کند. نفرات اول هر



تمرین شماره ۳ - تمرین ترکیبی پاس بیس‌بالی
هدف: تقویت مهارت پاس و دریافت در حرکت سریع



تمرین شماره ۴ - تمرین ترکیبی پاس - دریبل

پاس در تمام زمین

شرح: نفرات (مطابق شکل، تمرین شماره ۴) در تمام زمین قرار می‌گیرند. نفر اول ستون (۱) اقدام به دریبل قدرتی می‌کند و در نیمه راه با توقف جفت پا متوقف می‌شود و توپ را با پاس دو دست سینه یا بالای سر به ستون (۲) پاس می‌دهد و به انتهای همان ستون می‌رود. پاس‌گیرنده با یک چرخش با دریبل کنترلی به طرف دایره وسط می‌رود و در انتهای دایره توقف جفت پا می‌کند و توپ را با پاس یک دست سینه یا زمینی به ستون (۳) روی خط پرتاب آزاد پاس می‌دهد و به انتهای همان ستون می‌رود. پاس‌گیرنده نیز بلافاصله یک پاس بیس‌بالی به نفر اول ستون (۴) می‌دهد و به انتهای ستون می‌رود. پاس‌گیرنده با عبور از بین موانع (۳ مانع به فاصله ۵ متر از یک‌دیگر و مطابق شکل) با دریبل کنترلی، همراه با تعویض دست، در ادامه‌ی مسیر روی خط انتهایی، توقف جفت پا را اجرا می‌کند و با پاس دادن توپ به اولین نفر بدون توپ در ستون (۱)، به کار خود خاتمه می‌دهد.

خودآزمایی

- ۱- نکات اساسی در اجرای مهارت پاس بیس‌بالی را بیان کنید و مهارت را نشان دهید.
- ۲- اشتباهاتی را که در اجرای مهارت پاس بیس‌بالی رایج است بیان کنید.
- ۳- کاربرد پاس بیس‌بالی را بیان کنید.

پاس دو دست بالای سر^۱

تذکر: معمولاً از این پاس در فواصل دور و در دو سمت محوطه‌ی سه ثانیه نیز استفاده می‌شود و این شکل پاس نیاز به قدرت کافی عضلات کمر بند شانه‌ای دارد. در این حالت، پاس به نام «پاس جهنده^۲ یا اسکوپ پاس» معروف است. پاس جهنده معمولاً کمی قوس دارد تا توپ حین عبور از روی محوطه‌ی سه ثانیه از دسترس مدافعان دور باشد. این پاس موجب برهم زدن تعادل دفاع تیمی می‌شود.

نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس دو دست از

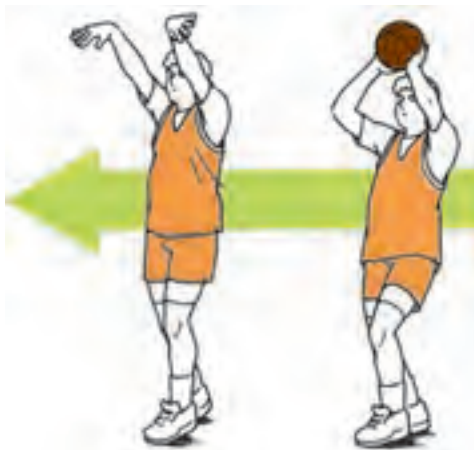
بالای سر

- ۱- توپ از حد بالای پیشانی، عقب‌تر نرود.
- ۲- در هنگام پاس دست‌ها از آرنج کشیده و از میچ به جلو و پایین خم شود (شکل ۱۶-۴).
- ۳- توپ، بدون هیچ‌گونه قوس با یک شیب تند از نقطه‌ی ارسال به سینه‌ی پاس‌گیرنده فرستاده شود.

❖ اشتباهاتی که در پاس دو دست از بالای سر رایج

است:

- ۱- توپ، برای قدرت پرتاب بیش‌تر، به بالا و پشت سر برده شود.
- ۲- توپ، با قوس به سمت پاس‌گیرنده ارسال شود.
- ۳- پاس‌دهنده به بدن خود، انقباضی بیش از حد بدهد.



شکل ۱۶-۴ پاس دو دست بالای سر

این پاس از بالای سر و به وسیله‌ی دو دست انجام می‌شود و در حال حاضر، کاربرد آن در بازی بسکتبال بسیار است. ❖ کاربرد مهارت: این پاس معمولاً برای فواصل نزدیک و در مقابل مدافعان کوتاه قد استفاده می‌شود. معمولاً سانترها از این نوع پاس استفاده می‌کنند (شکل ۱۵-۴).



از پاس سریع و مسیر باز جهت پاس استفاده نمایید.

شکل ۱۵-۴ مهارت پاس دو دست بالای سر

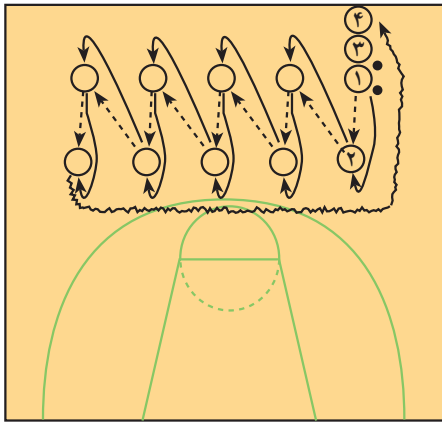
❖ شرح مهارت

۱- عملکرد دست‌ها و پاها قبل از اجرای پاس: پاها حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارند. (پاها موازی یا یکی جلوتر از دیگری است).

– توپ را با دو دست در بالای پیشانی گرفته، به طوری که آرنج‌ها نه زیاد به هم چسبیده و نه چندان از هم فاصله داشته باشند.

۲- عملکرد دست‌ها و پاها بعد از پاس: با کشیده شدن آرنج‌ها به سمت جلو و بالا و خم شدن میچ‌ها به سمت جلو و پایین توپ کاملاً مستقیم و بدون هیچ‌گونه قوسی به هدف (معمولاً حدود سینه‌ی فرد پاس‌گیرنده یا در صورت وجود مدافع حدود آرنج دست دور از سمت مدافع) فرستاده می‌شود.

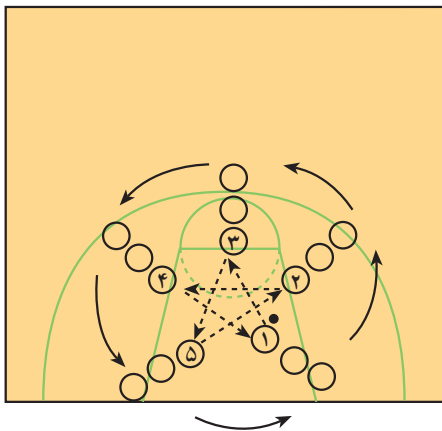
– در هنگام رها کردن توپ، وزن بدن روی سینه دو پا، یا سینه‌ی پای جلویی منتقل می‌شود.



تمرین شماره‌ی ۲ - تمرین پاس ستونی
هدف: تقویت پاس در حرکت

پاس ستاره‌ای

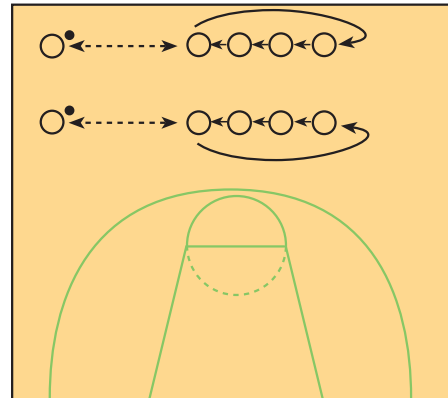
شرح: بازی کنان مطابق شکل روی یک دایره قرار می‌گیرند. نفر شماره‌ی (۱) توپ را به ستون روبه‌رو، یعنی ستون (۳) پاس می‌دهد. ستون (۳) نیز پاس را به ستون روبه‌روی خود، یعنی ستون (۵) ارسال می‌کند. ستون (۵) توپ را به ستون روبه‌رو، یعنی ستون (۲) و او هم پاس را به ستون روبه‌رو، یعنی ستون (۴) می‌فرستد. تعویض جای نفرات می‌تواند در جهت و یا خلاف جهت عقربه‌های ساعت صورت گیرد (تمرین شماره‌ی ۳).



تمرین شماره‌ی ۳ - تمرین پاس ستاره‌ای
هدف: تقویت پاس در حرکات پیچیده

- تمرین فردی مهارت پاس دو دستی بالای سر

شرح: افراد داخل ستون پس از هر پاس، به انتهای ستون می‌روند و هر نفر که در مقابل ستون قرار می‌گیرد، پس از آن که به تمام بازی کنان پاس دو دستی بالای سر داد، جای خود را با یکی از آن‌ها تعویض می‌کند (تمرین شماره‌ی ۱).



تمرین شماره‌ی ۱ - تمرین پاس دو دستی بالای سر
هدف: تقویت مهارت پاس

تذکر: با قرار دادن دو نفر در ستون یک‌نفره، هر پاس‌دهنده می‌تواند پس از اجرای پاس به انتهای ستون مقابل منتقل شود، تمرین تحرک بیش‌تری پیدا کند.

- تمرین گروهی مهارت پاس دو دست بالای سر

پاس ستونی متحرک

شرح: بازی کن شماره‌ی (۱) تمرین را آغاز می‌کند و پس از پاس به شماره‌ی (۲) خودش نیز به همان نقطه منتقل می‌شود و به همین ترتیب، حرکت تا آخرین نفر ادامه می‌یابد. آخرین نفر با سرعت و با دریبل به محل آغاز تمرین حرکت می‌کند تا تمرین ادامه یابد. نفر شماره‌ی (۳) پس از رسیدن توپ شماره‌ی (۱) به نیمی از ستون، مجدداً حرکت را آغاز می‌کند (تمرین شماره‌ی ۲).

خودآزمایی

۱- کاربرد پاس دو دست بالای سر را بیان کنید.

۲- عملکرد دست‌ها و پاها را قبل و پس از پاس، بیان کنید و این مهارت را برای سایر دانش‌آموزان نشان

دهید.

پاس هوک^۱

* کاربرد مهارت پاس هوک: این پاس بیش تر مورد در شرایطی که پاس گیرنده، هم عرض پاس دهنده قرار دارد استفاده سانترهاست و در انتهای ضدحمله ها به کار برده می شود. (شکل ۱۷-۴).



شکل ۱۷-۴- پاس هوک

- * شرح مهارت: پاس هوک، معمولاً با حرکت تک گام یا سه گام اجرا می شود.
- ۱- عملکرد دست ها و پاها قبل از پاس: توپی که با دست ها در ناحیه ی سینه و شکم کنترل می شود (پس از قطع دریل و با برداشتن گام اول)، با یک حرکت دورانی به یک سمت حمل می گردد، به طوری که دست پرتاب در انتهای حرکت دوران به تنهایی به سمت بالا و به صورت کشیده در بالای سر قرار گیرد (تا حدی که بازو تقریباً کنار گوش برسد).
- به دست غیر پرتاب، در حرکت دوران توپ به یک سمت، به صورت خمیده از آرنج، در مقابل سینه قرار می گیرد. این دست، به حفظ تعادل بدن کمک می کند.
- هم زمان با دوران توپ به یک سمت، زانوی پای موافق دست پرتاب، به سمت جلو و بالا جمع می شود. این عمل موجب حفظ تعادل بدن و جهش بیش تر به سمت بالا می گردد.
- ۲- عملکرد دست ها و پاها بعد از پرتاب: در انتهای حرکت پاس، دست پرتاب با حرکت قوی میچ و انگشتان و به

نقطه‌ی اوج (آرنج صاف) صورت می‌گیرد. (مرحله‌ی انتقال)
 ۳- پس از ارسال توپ، فرود روی هر دو پا صورت
 گیرد. (مرحله‌ی فرود)

❖ اشتباهاتی که در مهارت پاس هوک رایج است:

۱- توپ، با دو دست پاس داده شود، یعنی هر دو مرحله‌ی
 دوران و مرحله‌ی انتقال، با دو دست صورت پذیرد.

۲- توپ، با یک دست دوران داده شود، یعنی هر دو

مرحله‌ی دوران و مرحله‌ی انتقال، با یک دست اجرا شود.

۳- نگاه و سر، مسیر توپ را تا رسیدن به هدف دنبال

نکند.

کمک حرکت دست، از ناحیه‌ی کتف توپ را به سمت سینه‌ی
 فرد پاس‌گیرنده ارسال کند و دست، به دنبال توپ طوری کشیده
 می‌شود که انگشتان، هدف را نشان می‌دهند و سر، کاملاً به طرف
 هدف می‌چرخد.

- پس از ارسال توپ، برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی،
 پای جمع شده را سریعاً صاف می‌کند و فرود بر روی هر دو پا،
 انجام می‌شود.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس هوک

۱- دوران توپ به یک سمت با هر دو دست اجرا شود.

(مرحله‌ی دوران)

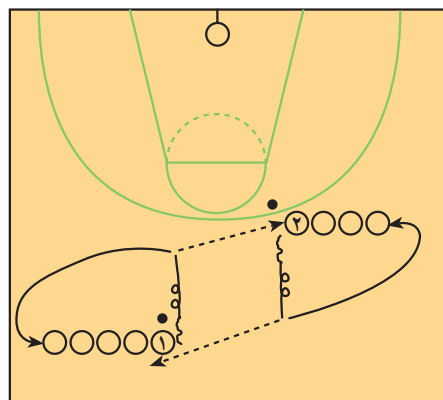
۲- حرکت ارسال توپ به هدف، فقط با یک دست و در



دو دریل، با حرکت سه گام توپ را به ستون مقابل پاس هوک
 می‌دهد و سپس به انتهای ستون خود و یا انتهای ستون مقابل
 می‌روند.

- تمرین فردی مهارت پاس هوک

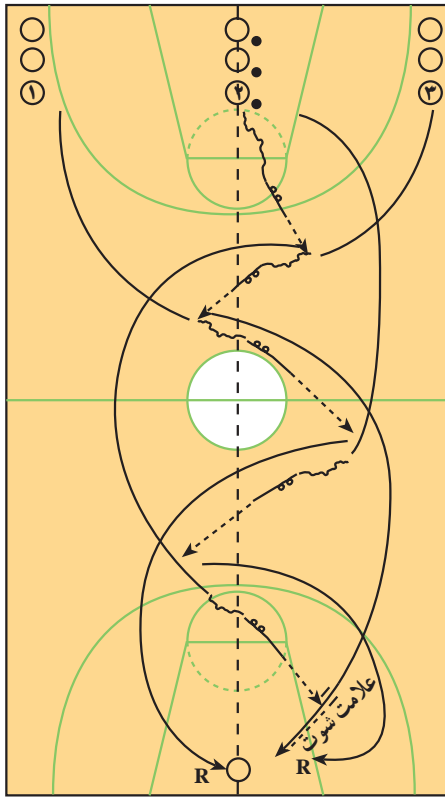
شرح: افراد در ستون‌های هم‌عرض (مانند شکل) قرار
 می‌گیرند (تمرین شماره‌ی ۱). نفرات اول هر ستون پس از یکی



تمرین شماره‌ی ۱- تمرین پاس هوک

— تمرین گروهی مهارت پاس هوک

شرح: دانش‌آموزان با اجرای تمرین هشت انگلیسی (تمرین شماره‌ی ۲) و با استفاده از پاس هوک، توپ را به سمت حلقه می‌برند. در انتها، براساس شرایط، آخرین نفر از طریق یکی از انواع شوت‌های ثابت یک‌دست، جفت یا سه‌گام، توپ را پرتاب می‌کند و دو نفر دیگر اقدام به ریپاند می‌نمایند تا زمانی که توپ گل نشود باید مجدداً توپ شوت شود. در پایان دانش‌آموزان در زیر حلقه‌ی جدید براساس شماره‌ها (۱) به (۲)، (۲) به (۳) و (۳) به (۱) جابه‌جا و برای اجرای مجدد پس از پایان ستون‌های مقابل آماده می‌شود.



تمرین شماره‌ی ۲— تمرین پاس هوک متحرک

خودآزمایی

- ۱- نکات کلیدی در اجرای پاس هوک را بیان کنید.
- ۲- کاربرد پاس هوک چیست؟
- ۳- ضمن نشان دادن حرکت پاس هوک، اشتباه رایج در مرحله‌ی دوران و انتقال پاس را بیان کنید.

پاس نزدیک یا دست به دست^۱

۱- این پاس که پاسی کاملاً گول‌زننده است، باید در فاصله‌ای بسیار نزدیک بین پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده (حدود قطر توپ) اجرا شود.

۲- حرکت قوی میچ و انگشتان، تنها عامل اجرای موفقیت‌آمیز این پاس است.

❖ **اشتباهاتی که در مهارت پاس نزدیک، رایج است:** چنان‌چه پاس‌گیرنده و پاس‌دهنده از یکدیگر فاصله داشته باشند، این پاس که قدرت پرتاب کم‌تری دارد به راحتی دفاع‌پذیر است.

❖ **کاربرد پاس نزدیک:** این پاس که هم با یک دست و هم با دو دست کاربرد دارد، در حرکات تکنیکی دو و سه نفره، در هنگام عبور دو بازی‌کن از کنار یکدیگر، استفاده می‌شود.

❖ شرح مهارت

۱- **عملکرد دست‌ها در حین پاس:** این پاس، صرفاً با حرکت سریع میچ و انگشتان به سمت بالا صورت می‌گیرد. با اجرای این حرکت، توپ جهش مختصری به سمت بالا پیدا می‌کند.

❖ **نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس نزدیک یا**

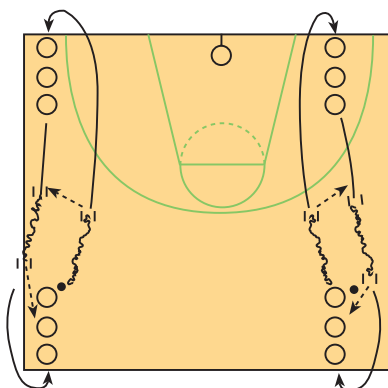
دست به دست



تمرین فردی مهارت پاس نزدیک

پاس ستونی

شرح: افراد در دو ستون، مقابل هم قرار می‌گیرند. (تمرین شماره‌ی ۱) نفرات اول ستون با توپ، با دریل به نفرات مقابل نزدیک می‌شوند و در یک نقطه متوقف می‌گردند و پس از دادن پاس نزدیک به آن‌ها، هرکدام به ستون مقابل منتقل می‌شوند.



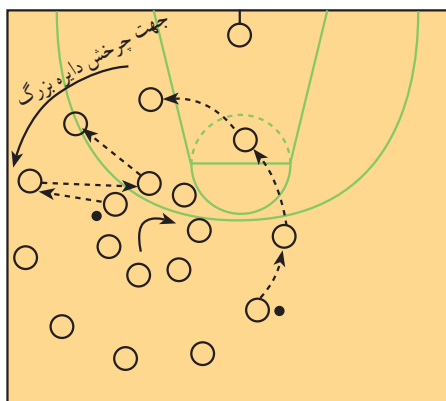
تمرین شماره‌ی ۱- تمرین مهارت پاس نزدیک

تمرین گروهی پاس نزدیک

دایره در دایره

شرح: افراد، در دو دایره قرار می‌گیرند و به اجرای پاس

بین دایره‌ها می‌پردازند. (تمرین شماره‌ی ۲) در این تمرین، دانش‌آموزان باید بدون ارتکاب تخلف رانینگ، تعداد پاس بیش‌تری به یک‌دیگر بدهند، (حرکت دایره‌ها بر خلاف یک‌دیگر است). دایره بزرگ‌تر علاوه بر ارسال و دریافت پاس با دایره کوچک‌تر، در درون خود نیز در جهت خلاف مسیر پاس دایره‌ها به اجرای پاس کاری می‌پردازد.



تمرین شماره‌ی ۲- تمرین گروهی پاس نزدیک

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ در تمام پاس‌ها، پس از ارسال توپ، دستمان به دنبال توپ کشیده شود.
- ✓ پاس‌های دو دست سینه، یک دست سینه و زمینی و دو دست بالای سر بدون قوس و پاس بیس‌بالی را با قوس مناسب به سمت هدف ارسال کنیم.
- ✓ برای دریافت پاس، دست‌هایمان با آرنج‌های کشیده، به استقبال توپ بروند.
- ✓ به وسیله‌ی دست‌ها، آمادگی خود را برای دریافت پاس، به پاس‌دهنده اعلام کنیم.

چرا؟

- با این عمل، بدون خیره شدن به هدف، توپ به نقطه‌ی دل‌خواه ارسال می‌شود.
- پاس‌های بدون قوس، سریع‌تر و پاس بیس‌بالی دور از دسترس مدافعان، به ما خواهند رسید.
- با این عمل توپ در حمایت کامل ما قرار خواهد گرفت.
- اعلام آمادگی ما به پاس‌دهنده، امکان لورفتن توپ را کاهش می‌دهد.

خودآزمایی

- ۱- ویژگی «قوس» در پاس‌های بسکتبال را تحلیل کنید.
- ۲- به هنگام «لورفتن» یک پاس، چه کسی مقصر است؟ علت را توضیح دهید.
- ۳- محل ارسال پاس را چه کسی تعیین می‌کند؟ «پاس‌گیرنده» یا «پاس‌دهنده»؟
- ۴- نکات کلیدی در پاس نزدیک را توضیح دهید.
- ۵- کاربرد پاس نزدیک را بیان کنید.

شوت کردن^۱

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

- ۱- شیوه‌ی شوت کردن و دریافت توپ از حلقه (ریباند) را تمرین نماید.
- ۲- پس از آشنایی با کاربرد هر یک از شوت‌های بسکتبال، آن‌ها را در تمرینات به کار گیرد.
- ۳- با به کارگیری شوت مناسب در هر موقعیت، قادر به کسب امتیاز برای تیم خود باشد.
- ۴- شیوه‌ی اجرای صحیح شوت هوک و سه گام را بیاموزد و آن‌ها را در موقعیت مناسب به کار گیرد.



شکل ۱-۵- مهارت شوت ثابت یک‌دست

پرتاب توپ به سمت حلقه را «شوت» می‌نامند. شوت‌ها از نظر کاربرد انواع مختلفی دارند.

شوت را به هر شکلی که فرد راحت باشد و نتیجه‌ی بهتری بگیرد، می‌توان اجرا کرد، اما استفاده از تکنیک صحیح، باعث موفقیت بیشتر می‌شود.

انواع شوت عبارت‌اند از: شوت ثابت یک‌دست، شوت ثابت دودست، شوت سه گام، شوت جفت، شوت هوک و شوت والیبالی.

گفتنی است که در این کتاب، شوت‌های ثابت یک‌دست، دودست، سه گام، معمولی^۱، بعد از عبور از حلقه^۲، شوت هوک^۳ و شوت جفت^۴، آموزش داده خواهد شد.

مهارت شوت ثابت یک‌دست^۵

❖ کاربرد مهارت: از این شوت برای پرتاب‌های دور (۲ و ۳ امتیازی)، پرتاب‌های آزاد و در اجرای مهارت شوت سه گام و شوت جفت استفاده می‌شود (شکل ۱-۵).

دارند.

۱- Shooting

۲- Layup

۳- Lay back shot

۴- Hook shot

۵- Jump shot

۶- One hand set shot

* شرح مهارت

۱- دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: بازو به موازات زمین، ساعد با بازو زاویه‌ی 90° و ساعد با میج زاویه‌ی 90° می‌سازد. انگشتان، بازو و جهت انگشتان، رو به عقب است و توپ روی تمام سطح کف دست (بند انگشتان و نرمه‌ی کف دست) قرار می‌گیرد بدون آن‌که با گودی کف دست تماس داشته باشد.

- دست غیرپرتاب (دست حایل) به عنوان کمک‌کننده در حفظ توپ، کنار توپ قرار دارد به طوری که مانع دید پرتاب‌کننده نشود. این دست، نقشی در پرتاب ندارد.

- محل قرارگیری توپ، در جلو و بالای پیشانی است به طوری که از فضای ایجاد شده بین دست پرتاب‌کننده و دست حایل، بتوان حلقه را دید.

- پاها به حالت تعادلی (به صورت موازی با هم یا پای دست پرتاب، جلوتر و پای دیگر کمی عقب‌تر) باشد.

تذکر: شوت‌کننده می‌تواند پای پرتاب را عقب‌تر بگذارد و همزمان با باز کردن مفصل آرنج، آن را به جلو بیاورد تا قدرت پرتاب وی بیش‌تر گردد.

۲- دست‌ها و پاها در هنگام پرتاب: شروع حرکت از ناحیه‌ی آرنج است. توپ از نقطه‌ی جلو و بالای پیشانی با باز شدن مفصل آرنج به سمت جلو و بالا، پرتاب می‌شود. دست به دنبال توپ کشیده و آرنج صاف می‌شود. حرکت قوی میج و انگشتان، مکمل حرکت آرنج است. در خاتمه‌ی عمل باز شدن آرنج، میج به سمت جلو و پایین خم می‌شود.

- به دنبال باز شدن مفصل آرنج، پرتاب‌کننده زانوها را صاف می‌نماید و وزن بدن را روی سینه‌ی پا انتقال می‌دهد و در صورت نیاز، پس از رها شدن توپ کمی جهش می‌کند.

۳- جهت بدن به سمت حلقه است.

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت ثابت

یک دست

۱- توپ روی تمام سطح کف دست (بند انگشتان و نرمه‌ی کف دست) قرار می‌گیرد و با گودی کف دست تماس ندارد (شکل ۲-۵).

۲- زوایای میج با ساعد، ساعد با بازو و بازو با بدن 90° است (شکل ۳-۵).



شکل ۲-۵- نحوه‌ی صحیح گرفتن توپ

حرکت مچ و انگشتان در شوت یک دست

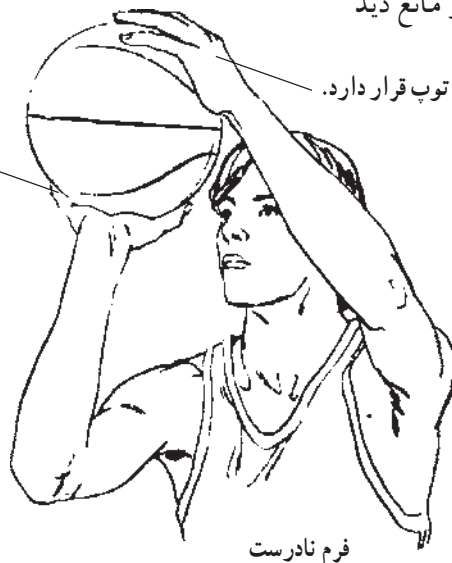


زاویه‌ی صحیح آرنج در شوت یک دست



شکل ۳-۵- زاویای دست در شوت ثابت یک دست

- ۳- جهت آرنج کاملاً در راستای هدف، یعنی حلقه است.
- ۴- پرتاب توپ به سمت حلقه همراه با قوس چشم‌گیری صورت می‌گیرد.
- ۵- پاها موازی با هم یا یکی جلوتر از دیگری ست و وزن بدن، روی سینه دو پا تقسیم می‌شود.
- ۳- آرنج در راستای حلقه نباشد.
- ۴- مچ دست زودتر از حد معمول و یا بیش از حد، خم شود (شکسته شود).
- ۵- بدن در جهت حلقه نباشد. (شانه‌ی پرتاب‌کننده رو به حلقه نباشد).
- * اشتباهاتی که در مهارت شوت ثابت یک دست رایج است:
- ۱- توپ با گودی کف دست تماس داشته باشد (شکل ۴-۵).
- ۲- دست غیرپرتاب، بالای توپ قرار گیرد و مانع دید دست بیش از حد در قسمت بالای توپ قرار دارد.
- تذکر: اجرای شوت ثابت یک دست از فاصله دور، در شرایطی که فرد قدرت کافی برای پرتاب ندارد، صحیح نیست.



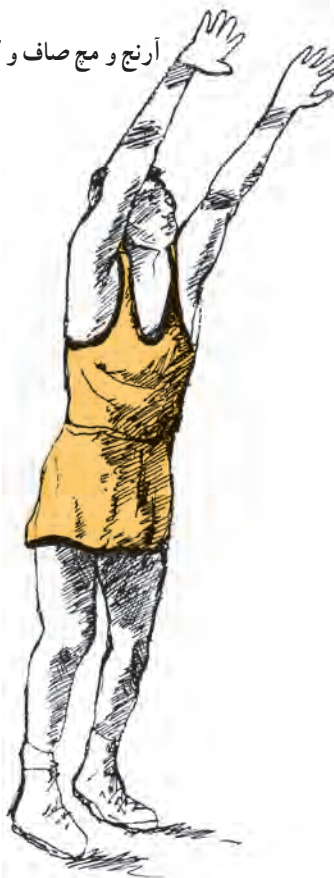
شکل ۴-۵- شکل نادرست گرفتن توپ

مهارت شوت ثابت دو دست^۱

❖ کاربرد: از این شوت معمولاً دختران و زنان برای پرتاب‌های دور که نیاز به قدرت بیش‌تری دارد، استفاده می‌کنند. (این شوت در بین زنان نژاد زرد بسیار رایج است) (شکل ۵-۵).



آرنج و مچ صاف و کشیده است.



شکل ۵-۵. مهارت شوت دو دست

آرنج‌ها، به سمت نقطه‌ی پرتاب (آخرین نقطه پس از کشیدگی کامل آرنج‌ها) منتقل می‌شود.

– پاها می‌توانند موازی با یک‌دیگر قرار گیرند.

۲- دست‌ها و پاها در هنگام پرتاب: توپ همراه با قوس قابل ملاحظه‌ای با باز شدن مفصل آرنج‌های دو دست به سمت حلقه پرتاب می‌شود. برخلاف شوت ثابت یک‌دست، مچ‌ها پس از پرتاب به جلو خم نمی‌شوند، بلکه به صورت کشیده و به موازات یک‌دیگر در مسیر پرتاب توپ باقی می‌مانند، به طوری که با چرخش مچ‌ها، کف دست‌ها به طرف بیرون قرار می‌گیرد.

– برای افزایش قدرت، یکی از پاها به دنبال حرکت پرتاب توپ، به سمت جلو حرکت می‌کند.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت دو دست

۱- توپ کاملاً با تمام سطح کف دست (بندهای انگشتان و نرمه کف دست) در تماس باشد.

۲- دست‌ها پس از پرتاب، به طور موازی در امتداد توپ کشیده شوند (آرنج‌ها و مچ‌ها صاف و کشیده هستند).

۳- قوس توپ بسیار زیاد و مهم است.

❖ اشتباهاتی که در مهارت شوت ثابت دو دست

رایج است:

۱- خم کردن مچ‌ها به دنبال پرتاب توپ؛

۲- عدم توالی حرکت توپ در انتقال از ناحیه‌ی سینه به نقطه‌ی پرتاب.

نقاط جئومتریک^۲ (نقاط با ارزش حمله)

در بازی بسکتبال، نقاط با ارزشی برای مهاجمان وجود دارد که «نقاط جئومتریک» نامیده می‌شود. این نقاط که ۱۲ نقطه‌ی مشخص به دور محوطه‌ی دوزنقه و دایره‌ی سه امتیازی هستند معمولاً نقطه‌ی پایانی تاکتیک‌های دو الی پنج نفره‌اند. برای آگاهی بیش‌تر دانش‌آموزان، حمل این نقاط در زمین بسکتبال در شکل (۵-۶) ارائه شده است.

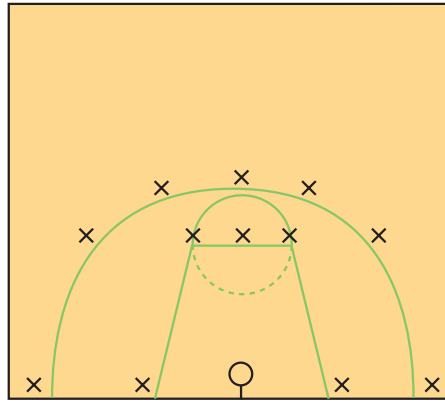
❖ شرح مهارت

۱- دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: توپ در ناحیه‌ی سینه و شکم قرار دارد و دست‌ها با انگشتان باز با دو قطر توپ در تماس هستند.

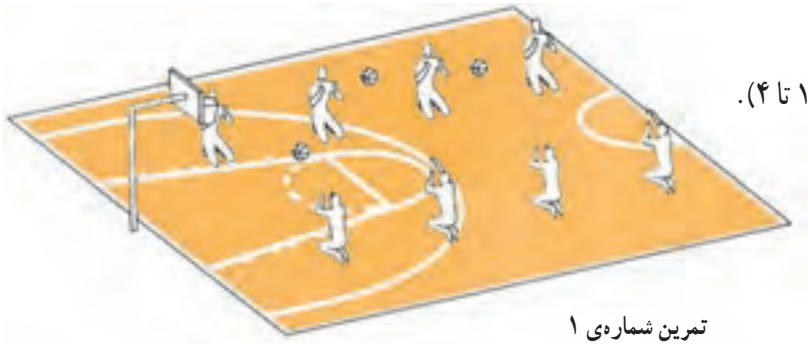
– جهت انگشتان به سمت جلو است و توپ با دوران

۱ – Two hand set shot

۲ – geometric points

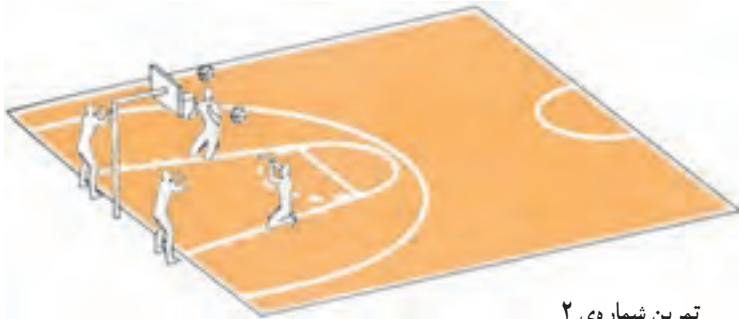


شکل ۶-۵- نقاط جئومتریکی (نقاط باارزش حمله) در بسکتبال

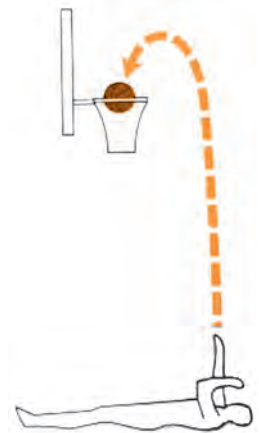


تمرین شماره ۱

تقویت کننده دست شوت کننده (تمرینات شماره ۱ تا ۴).



تمرین شماره ۲



تمرین شماره ۴

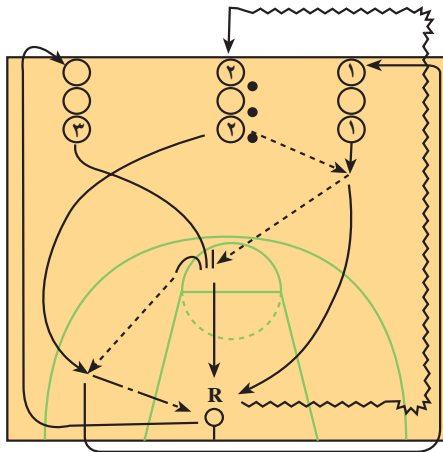


تمرین شماره ۳

— تمرین فردی مهارت شوت ثابت

شوت از زوایای مختلف

شرح: هر فرد پس از شوت کردن از نقاط تعیین شده در شکل، توپ را از حلقه دریافت می‌کند و پس از پاس دادن آن به نفر بعدی ستون خود، (نمونه‌ی حرکت در ستون (۱)) به ستون بعدی (به ترتیب شماره‌ها) منتقل می‌شود (برای انجام شوت دودست فاصله‌ها از حلقه بیش تر شود) (تمرین شماره‌ی ۵).

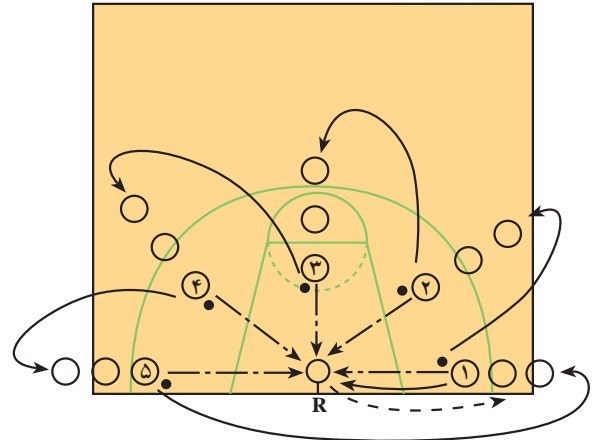


تمرین شماره‌ی ۶— شوت سه ستونی
هدف: تقویت هماهنگی نفرات در مهارت شوت ثابت

— تمرین ترکیبی مهارت شوت ثابت

شوت مربعی

شرح: نفر اول ستون (۱) پس از دریل و پاس به ستون‌های (۲) و (۳) و (۴) و دریافت مجدد، توپ را در محدوده‌ی خط پنالتی شوت می‌کند. پس از آن، توپ را از تخته می‌گیرد به نفر آخر ستون (۱) پاس می‌دهد و به انتهای ستون (۴) می‌رود. سایر افراد نیز پس از ارسال پاس به نفر اول ستون (۱) در جهت خلاف مسیر توپ جا به جا می‌شوند (تمرین شماره‌ی ۷).



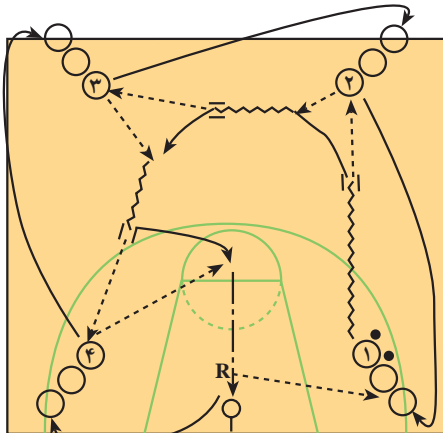
تمرین شماره‌ی ۵— تمرین شوت از زوایای مختلف
هدف: تقویت دقت و مهارت شوت از زوایای مختلف

تذکر: شوت از نقاط ۱ و ۵ (بی‌زاویه، بدون تخته حلقه)، از نقاط ۲ و ۴ (زاویه‌ی 45° ، ترجیحاً با تخته حلقه) و از نقطه‌ی ۳ (هم تخته‌ی حلقه هم بدون تخته‌ی حلقه) اجرا می‌شود.

— تمرین گروهی مهارت شوت ثابت

شوت سه ستونی

شرح: افراد در سه ستون مانند شکل قرار می‌گیرند. ستون وسط (۲) دارای توپ است که پس از پاس به نفر اول ستون (۱) که کمی جلوتر قرار دارد، از سمت مخالف در یک مسیر قوسی به سمت حلقه می‌رود. نفر اول ستون (۳) به سمت خط پرتاب آزاد می‌رود و توپ را با «توقف جفت پا» دریافت می‌کند و با یک چرخش آن را به نفر ستون (۲) پاس می‌دهد تا وی اقدام به شوت نماید. نفر اول ستون (۱) توپ را ریاند می‌کند و با دریل به انتهای ستون (۲) می‌رود و نفر اول ستون (۲) پس از شوت به انتهای ستون (۳) و نفر اول ستون (۳) به انتهای ستون (۱) می‌رود (تمرین شماره‌ی ۶).



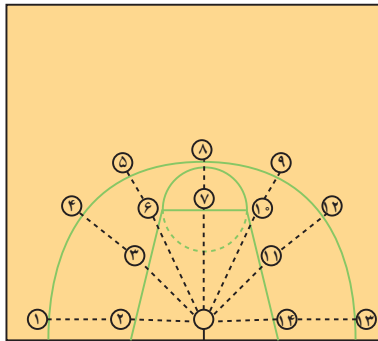
تمرین شماره‌ی ۷— شوت مربعی
هدف: تقویت مهارت شوت در حرکات ترکیبی

شوت سه گام — شوت جفت

شرح: دانش‌آموزان در پنج گروه با دو توپ در یک نیمه‌ی زمین قرار می‌گیرند (تمرین شماره‌ی ۸). نفر اول ستون (۱) با دریل کترلی، از بین موانعی که به فاصله‌ی دو متر از یک‌دیگر

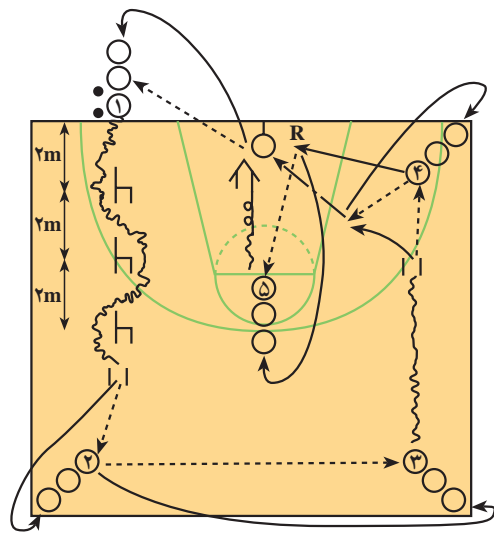
بازی ۳۹ امتیاز تیمی (۵ نفر- یک کرنومتر- ۵ توپ)
شرح: این بازی با تأیید بر روی شوت از نقاط جئومتریک،
طراحی شده است.

۱- هر تیم شامل ۵ نفر است که هر یک، سه نقطه از نقاط
جئومتریک نشان داده شده در شکل را برای شوت کردن انتخاب
می کنند (تمرین شماره ۹).



تمرین شماره ۹- بازی ۳۹ امتیاز تیمی

- ۲- دانش آموزان باید شوت‌های خود را در حداقل زمان انجام دهند و برای هر شوت ۲ امتیاز کسب می کنند.
- ۳- با برخورد اولین توپ (از ۵ توپ) کرنومتر برای تیم به کار می افتد و تا زمانی که آخرین شوت (پانزدهمین شوت) وارد حلقه شود، متوقف خواهد شد.
- ۴- از مجموع شوت‌های سه امتیازی، ۲۱ امتیاز، از شوت‌های دو امتیازی، ۱۸ امتیاز و در مجموع، ۳۹ امتیاز تیمی به دست می آید. هر تویی که به حلقه یا به درون مربع کوچک تخته برخورد کند، نصف امتیاز را کسب می کند و تیمی که نتواند توپ‌ها را گل کند برای کسب ۳۹ امتیاز باید تعداد بیش‌تری شوت کند.
- ۵- تیمی برنده خواهد شد که ۳۹ امتیاز را در کوتاه‌ترین زمان ممکن کسب کند.



تمرین شماره ۸- تمرین ترکیبی شوت

قرار دارند حرکت می کند، در انتها پس از توقف جفت پا، توپ را با پاس یک‌دست زمینی یا سینه، به نفر اول ستون (۲) پاس می دهد و به انتهای همان ستون می رود. پاس گیرنده یک پاس سریع بیس‌بالی به نفر اول ستون (۳) ارسال می کند و به انتهای همان ستون می رود. پاس گیرنده ستون (۳)، با دریل سرعتی به سمت ستون (۴) می رود و پس از توقف جفت پا، پاس یک دست سینه یا زمینی به نفر اول ستون (۴) می دهد و برای شوت کردن، به سمت یک نقطه دل‌خواه اطراف دوزنقه حرکت می کند و پس از دریافت مجدد توپ، با پاس یک‌دست سینه یا زمینی، اقدام به شوت می کند و بلافاصله به انتهای ستون (۴) می رود. نفر اول ستون (۴) به طرف حلقه می دود و توپ را ریاند می کند و به نفر اول ستون (۵) پاس یک‌دست سینه یا زمینی می دهد و از آن جا به انتهای ستون می رود. پاس گیرنده شوت سه گام اجرا می کند، سپس از دریافت توپ از تخته، آن را به نفر سوم ستون (۱) پاس می دهد و به انتهای ستون می رود تا حرکت مجدداً آغاز شود. این تمرین را می توان با دو یا چند توپ نیز اجرا کرد.

خودآزمایی

- ۱- وضعیت دست‌ها و پاها قبل از پرتاب شوت ثابت یک‌دست (یا دو دست) چگونه است؟ حرکت را نشان دهید.
- ۲- وضعیت دست‌ها و پاها در هنگام پرتاب شوت ثابت چگونه است؟ حرکت را نشان دهید.
- ۳- کاربرد شوت ثابت یک‌دست (یا دو دست) را بیان کنید.
- ۴- نکات کلیدی اجرای مهارت شوت ثابت یک‌دست (یا دو دست) را بیان کنید.

شوت سه گام^۱

* شرح مهارت شوت سه گام معمولی

۱- وضعیت دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: مهاجم همزمان با قطع دربیبل یا دریافت پاس، با پای موافق دست شوت (پای خارجی نسبت به حلقه و در نفوذ از سمت راست حلقه، پای راست و برعکس) اقدام به برداشتن یک گام بلند به سمت حلقه کرده، همزمان با آن توپ را با دودست در ناحیه‌ی سینه و شکم حفظ و کنترل می‌کند.

- پس از فرود روی پای گام اول (پای خارجی نسبت به حلقه) گام دوم را با پای بعدی (پای داخلی نسبت به حلقه و در نفوذ از سمت راست حلقه، پای چپ و برعکس) به صورت گامی کوتاه‌تر برمی‌دارد و برای اجرای پرش به سمت حلقه (به سمت بالا) آماده می‌شود (شکل ۷-۵).

یکی از رایج‌ترین شوت‌های بسکتبال، شوت سه گام است. این شوت، با تکنیک شوت ثابت یک‌دست و همراه با سه گام اجرا می‌شود.

* کاربرد مهارت: از این شوت برای نفوذ به حلقه، در حرکات دونفری (پاس برو) و انتهای ضد حمله‌ها، استفاده می‌شود.

* انواع شوت سه گام: با توجه به موقعیت مهاجم و مدافع نسبت به حلقه، شوت سه گام انواع مختلف دارد:

الف - شوت سه گام معمولی^۲

ب - شوت سه گام پس از عبور از حلقه^۳؛ براساس وضعیت قرارگیری مدافع، مهاجم از دست «موافق حلقه»^۴ یا از دست «مخالف حلقه»^۵ استفاده می‌نماید.

توپ به وسیله‌ی بدن و بازوی داخلی و آرنج محافظت می‌شود.



پرش (جدا شدن از زمین) روی پای داخلی

شکل ۷-۵- مهارت شوت سه گام (حرکت گام‌ها)

۱ - lay - up shot

۲ - ordinary - lay up

۳ - Lay - back shot

۴ - lay - back

۵ - Reach - back

می‌شود؛ در حالی که دست حایل با آرنج خمیده در مقابل صورت باقی می‌ماند تا مدافع قادر نباشد به توپ نزدیک شود (شکل ۸-۵).
۲- دست‌ها و پاها پس از پرتاب: پس از پرتاب توپ به سمت حلقه، بلافاصله پای خمیده از زانو، صاف می‌شود و فرود بر روی دو پا صورت می‌گیرد.
 - دست پرتاب تا آخرین لحظه به دنبال توپ کشیده می‌شود.

- با وارد کردن فشاری نسبتاً قوی به زمین و هم‌چنین با جهش روی پای گام دوم (پای داخلی نسبت حلقه)، پای دیگر را با زانوی خمیده در ناحیه‌ی شکم جمع می‌کند. هم‌زمان با این عمل، توپ از ناحیه‌ی سینه و شکم به سمت جلو و بالای سر برده می‌شود تا برای اجرای مهارت شوت یک‌دست آماده گردد.
 - در نقطه‌ی اوج پرش، با کشیده شدن دست پرتاب، در آخرین نقطه‌ی ممکن در بالای سر، توپ به سمت حلقه شوت

توپ را با دست مخالف پای‌ی که با آن پرش کرده‌اید رها کنید.

چشم‌ها را روی هدف متمرکز نمایید.



برای رسیدن به سبد، به‌جای پرش به سمت جلو (پرش طول) از پرش به طرف بالا استفاده کنید.

شکل ۸-۵- مهارت شوت سه‌گام (اقدام به شوت)

شوت سه گام بعد از عبور از حلقه^۱

– سر بیش از حد در سه گام معمولی به عقب خم می شود تا در لحظه ی شوت، حلقه در دیدرس باشد.

– در لحظه ی شوت، کف دست و جهت انگشتان روبه حلقه است و توپ با حرکت قوی میچ و انگشتان به سمت بالا و عقب پرتاب می شود.

– جهت بدن برخلاف شوت سه گام معمولی پشت به حلقه

است.

* کاربرد شوت سه گام بعد از عبور از حلقه: معمولاً

بازی کنان از این نوع شوت در مسیر زیرحلقه و در راستای خط عرضی زمین استفاده می کنند و بسته به وضعیت قرارگیری مدافع، از دست موافق حلقه^۲ یا از دست مخالف حلقه^۳ برای شوت استفاده می نمایند (شکل ۹-۵).

* شرح مهارت: ویژگی های این شوت، مانند شوت

سه گام معمولی است با این تفاوت:



شوت با دست مخالف سمت حلقه

دست، در امتداد شوت کشیده می شود.

نگاه، مسیر توپ را تعقیب می کند.

شوت با دست موافق حلقه



زاویه ی زانو حدود ۹۰°

برش روی پای مخالف دست پرتاب

شکل ۹-۵- شوت سه گام بعد از عبور از حلقه

۱- Lay- back shot

۲- lay- back

۳- Reach- back

دانش آموزان با هر دو دست و با تنظیم گام‌ها باید حرکت را تمرین کنند).

❖ اشتباهاتی که در مهارت شوت سه گام متداول

است:

- ۱- اندازه‌ی طول هر دو گام یک‌سان باشد.
- ۲- توپ در حین گام برداشتن، با یک دست حمل شود.
- ۳- فرود بر روی یک پا صورت گیرد.
- ۴- دست حایل (غیر پرتاب)، به صورت کشیده در کنار بدن و پایین قرار گیرد.

تذکر مهم: شوت سه گام را باید از هر دو سمت حلقه اجرا کرد و از هر سمت بهتر است از دست پرتاب مناسب استفاده کرد. بنابراین در نفوذ از سمت راست، شوت سه گام با دست راست، در نفوذ از سمت چپ، شوت سه گام با دست چپ و در نفوذ از روبه‌روی حلقه، بهتر است با دست قوی و یا با توجه به موقعیت مدافع، با دست دور از مدافع عمل شوت را اجرا کرد.

— تمرین فردی مهارت شوت سه گام

محل برخورد توپ با تخته حلقه



شکل ۱-۵- حرکت پاها در شوت سه گام

فشار روی پای مخالف دست پرتاب برای پرش

وزن بدن روی پای موافق دست پرتاب

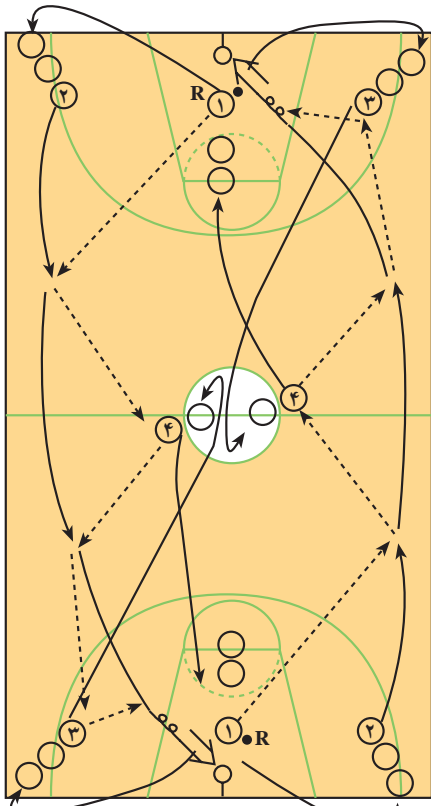
❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت سه گام

- ۱- برای شوت سه گام از مهارت شوت یک دست استفاده شود.
- ۲- گام اول بلندتر (برای نزدیک شدن به حلقه) و گام دوم کوتاه‌تر (برای آمادگی و کنترل به منظور پرش به سمت بالا) برداشته شود.
- ۳- توپ تا آخرین لحظه با نگاه و دست پرتاب، دنبال شود.
- ۴- در مراحل گام برداشتن، توپ با دو دست حمل می‌شود، ولی در لحظه‌ی شوت، در نقطه‌ی اوج پرش، توپ با یک دست شوت می‌شود. این عمل به کنترل بیش‌تر توپ و حمایت از آن در مقابل مدافع، کمک می‌کند.
- ۵- همیشه پرش آخر روی پای مخالف دست پرتاب (پای داخلی نسبت به حلقه) اجرا می‌شود (شکل ۱-۵).
- ۶- برای پیش‌گیری از آسیب دیدگی و کسب تعادل بیش‌تر، فرود باید روی هر دو پا صورت گیرد.
- ۷- شوت سه گام از سمت راست حلقه بهتر است با دست راست و از سمت چپ حلقه با دست چپ اجرا شود.

**— تمرین ترکیبی مهارت شوت سه گام
شوت — پاس زیگزاگ**

شرح: بازی کن شماره ۱ توپ را از تخته ریاند می کند و با یک پاس بیس بالی به بازی کن ستون (۲)، که در حال دویدن به سمت حلقه مقابل است، می رساند. بازی کن شماره ۲ (۲) توپ را به ستون (۴) پاس می دهد و به سمت جلو حرکت می کند و مجدداً توپ را از وی دریافت می دارد و این بار توپ را به ستون (۳) پاس می دهد، پس از دریافت، اقدام به شوت سه گام می کند و مجدداً ستون (۱) توپ را ریاند می کند و در سمت دیگر تمرین را ادامه می دهد. بازی کن ستون (۱) به انتهای ستون (۲) و بازی کن ستون (۲) به انتهای ستون (۳)، بازی کن ستون (۳) به انتهای ستون (۴) و بازی کن ستون (۴) به انتهای ستون (۱) منتقل می شوند (تمرین شماره ۳).

تذکر: نوع پاس بازی کن شماره ۱ (۱) به (۲)، پاس بیس بالی، پاس بازی کن (۲) به (۴) پاس دو دست سینه به سینه و پاس بازی کن (۴) به (۲) پاس یک دست سینه، و بالأخره پاس بازی کن (۳) به (۲) پاس یک دست زمینی خواهد بود.

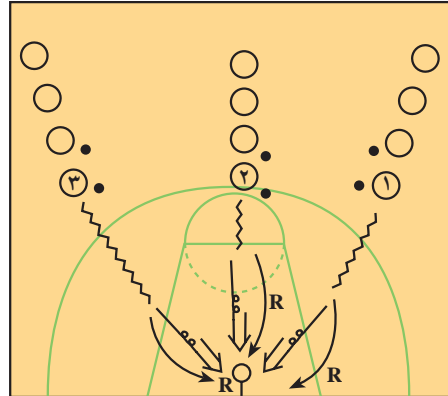


تمرین شماره ۳ — تمرین ترکیبی پاس — شوت — دریبل

هدف: کاربردی ساختن مهارت های پاس، شوت، دریبل

شوت سه گام با دریبل از زوایای مختلف

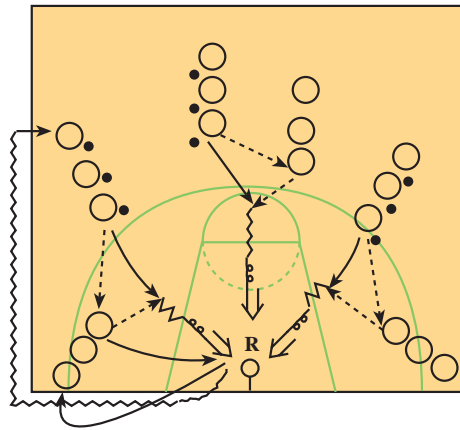
شرح: این تمرین را هم از زاویه ی راست حلقه، هم از زاویه چپ و هم از روبه رو باید اجرا کرد (تمرین شماره ۱).



تمرین شماره ۱ — شوت سه گام با دریبل از زوایای مختلف
هدف: تقویت مهارت شوت سه گام با دریبل

**— تمرین گروهی مهارت شوت سه گام
شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف**

شرح: این تمرین را از سه زاویه باید انجام داد و هر فرد که پاس می دهد پس از شوت فرد دیگر، توپ را از حلقه دریافت کرده، با دریبل به انتهای ستون شوت کنندگان متصل می شود و فرد شوت کننده نیز به انتهای ستون پاس دهندگان منتقل می گردد (تمرین شماره ۲).



تمرین شماره ۲ — شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف

هدف: تقویت مهارت شوت سه گام با دریافت پاس

خودآزمایی

۱- در حالی که مهارت شوت سه گام را نشان می‌دهید، وضعیت دست‌ها و پاها را قبل و پس از اجرای مهارت

بیان کنید.

۲- کاربرد شوت سه گام را بیان کنید.

۳- اشتباهات رایج در اجرای مهارت شوت سه گام را بیان کنید.

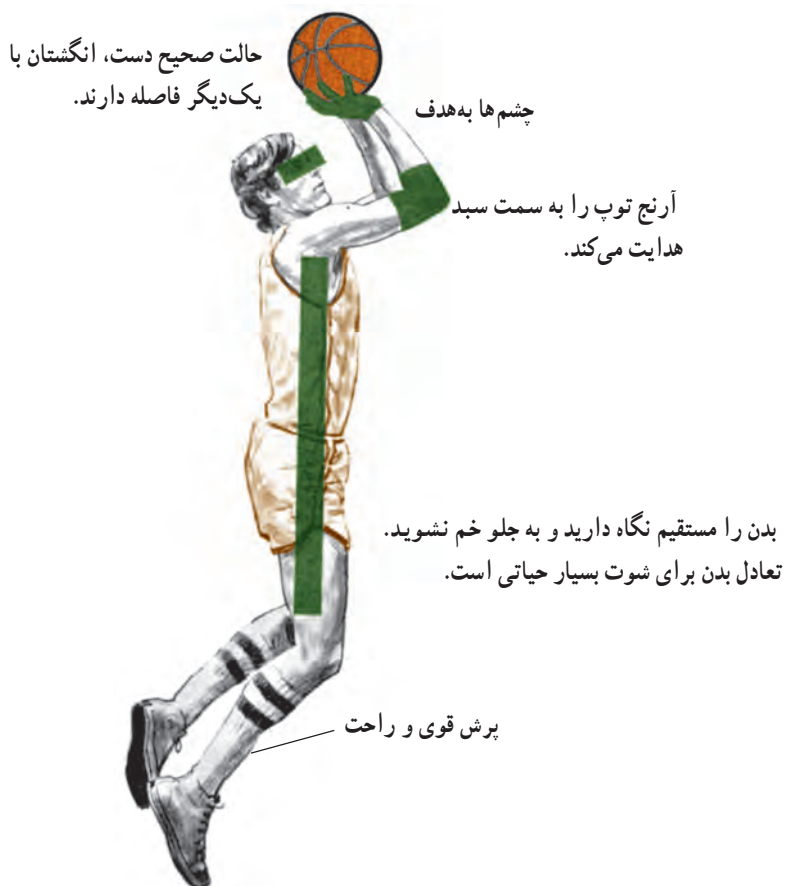
شوت جفت^۱

شوت جفت که جدیدترین و رایج‌ترین مهارت شوت در بسکتبال است، شوتی ست پرتحرک که دفاع از آن بسیار مشکل است. این شوت با تکنیک شوت یک‌دست، همراه با یک پرش عمودی اجرا می‌شود.

دور و نزدیک، در فرارها و حتی در پایان ضد حمله‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. رایج‌ترین شوت بازی‌کنان وسط (سانتر) شوت جفت است (شکل ۵-۱۱).

* شرح مهارت

* کاربرد: شوت جفت در تمام لحظات بازی، از نقاط



شکل ۵-۱۱- مهارت شوت جفت

ضمن خم کردن و سپس بازکردن زانوها، اقدام به یک پرش عمودی نسبتاً بلند می‌کند، (معمولاً بازی‌کنان ترجیح می‌دهند پای اول، پای مخالف دست شوت باشد. مربی بهتر است دانش‌آموز را تشویق به استفاده از هر دو پا نماید).

۱- عملکرد دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: مهاجم، پس از قطع دریبل یا دریافت پاس، سریعاً یک پای خود را در جهتی که قصد فرار از مدافع را دارد قرار می‌دهد (معمولاً پای مخالف دست دریبل) و بلافاصله پای دیگر را نزدیک آن، به موازات آن و به فاصله‌ی عرض شانه‌ها از یک‌دیگر می‌گذارد و

- ۲- بدن در لحظه‌ی شوت، در هوا به جلو خم نشود.
- ۳- حرکت باز شدن آرنج به سمت حلقه به قدرت و کنترل شوت کمک می‌کند (شکل ۱۲-۵).
- ۴- مکث کردن برای شوت جفت حایز اهمیت است.
- ۵- تکنیک شوت در مهارت شوت جفت، تکنیک شوت یک‌دست است.

*** اشتباهاتی که در شوت جفت متداول است:**

- ۱- شوت کننده تلاش کند به جای استفاده از پرش بهینه (مطلوب) از یک پرش حداکثر استفاده نماید.
- ۲- پس از پرتاب کردن توپ، فرود در نقطه‌ای جلوتر از محل پرش صورت گیرد.
- ۳- شوت کردن بدون مکث اجرا شود.
- ۴- رها کردن توپ قبل از رسیدن به نقطه‌ی اوج پرش یا در هنگام فرود صورت پذیرد.

– مهاجم همزمان با جهش به سمت بالا، توپ را از ناحیه‌ی سینه و شکم به سمت بالای سر هدایت می‌کند تا با استفاده از مهارت شوت یک‌دست در لحظه‌ی اوج پرش اقدام به شوت نماید.

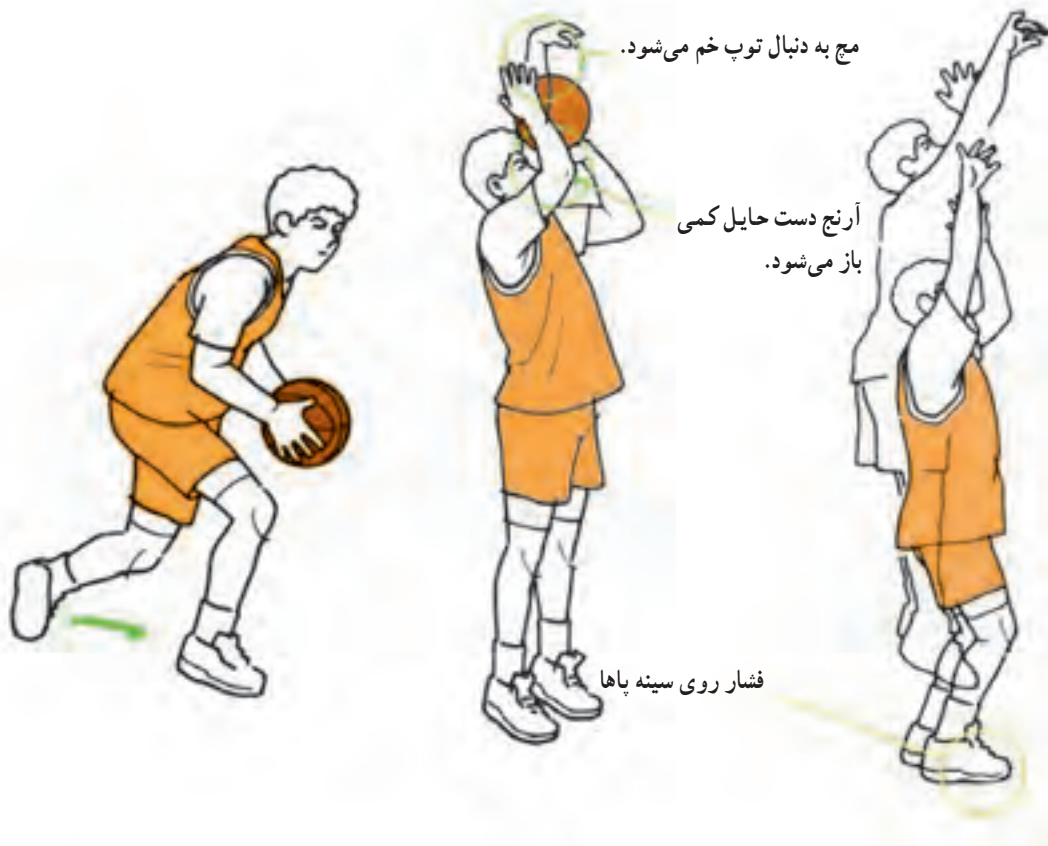
– در نقطه‌ی اوج پرش همراه با مکثی کوتاه، توپ با یک‌دست به سمت حلقه، پرتاب می‌شود.

۲- عملکرد دست‌ها و پاها پس از پرتاب: پس از رها شدن توپ، فرد با حالت تعادلی و روی سینه‌ی دو پا در همان نقطه که جهش کرده است فرود می‌آید.

تذکر: اجرای عمل شوت جفت با مکثی کوتاه همراه است نداشتن مکث و پرتاب کردن توپ با استفاده از یک پرش، اصطلاحاً «شوت یک‌دست با پای پرش» خواهد بود.

*** نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت جفت**

۱- در هنگام شوت، از پرشی قوی و مناسب و راحت استفاده شود.



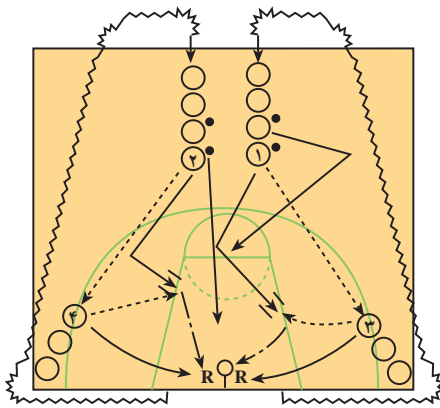
شکل ۱۲-۵- حرکت آرنج در شوت جفت



تمرین فردی مهارت شوت جفت

شوت در زوایای مختلف

شرح: نفرات در ستون‌های مختلف از زوایای مختلف (به تشخیص مربی) اقدام به شوت جفت می‌کنند. هر فرد اقدام به دریبل کرده در نقطه‌ای متناسب با توانایی خود، با توجه به حرکت صحیح پاها در هنگام قطع دریبل، اقدام به شوت جفت می‌کند و پس از دریافت توپ از تخته حلقه، جای خود را تغییر می‌دهد (تمرین شماره ۱).



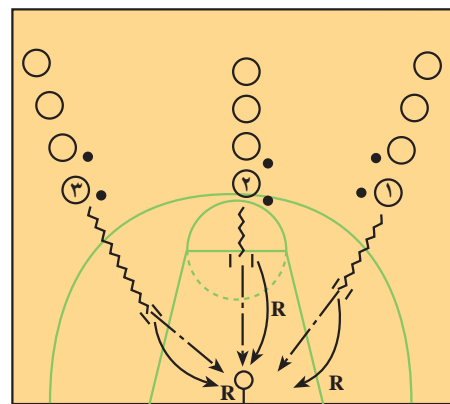
تمرین شماره ۲ - شوت جفت کاربردی

هدف: تطابق فرد در انجام شوت جفت پس از دریافت پاس و تنظیم حرکات پا

تمرین ترکیبی مهارت شوت جفت

شوت جفت قدرتی

شرح: نفر اول ستون (۱) توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می‌دهد و با سرعت به طرف حلقه‌ی مقابل می‌دود و مجدداً یک پاس بیس‌بالی از وی دریافت می‌کند. سپس اقدام به دریبل می‌کند و با عبور از خط نیمه، توپ را به نفر اول ستون (۳) مقابل در منطقه خط پنالتی پاس می‌دهد و به هر نقطه که مایل است حرکت می‌کند و با دریافت مجدد پاس از وی، اقدام به یک شوت جفت قدرتی می‌نماید. افراد در هر ستون برخلاف شماره‌ی ستون جابه‌جا می‌شوند؛ یعنی ستون (۳) به (۲) و (۲) به (۱) و (۱) به (۳) مقابل منتقل می‌شوند. این تمرین هم‌زمان از هر دو سمت اجرا می‌شود (تمرین شماره ۳).

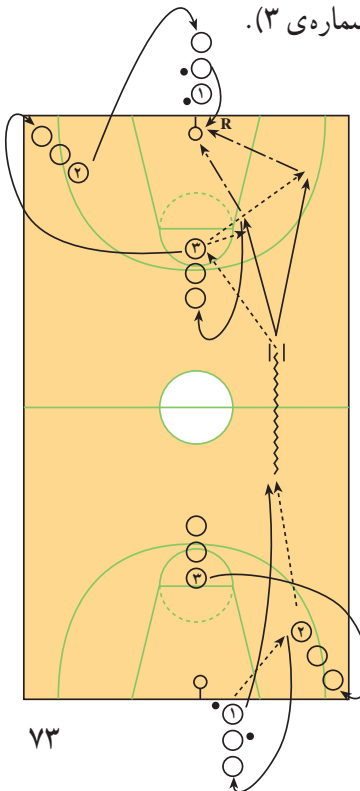


تمرین شماره ۱ - شوت جفت از زوایای مختلف
هدف: تقویت پرش و شوت در مهارت شوت جفت

تمرین گروهی مهارت شوت جفت

شوت جفت کاربردی

شرح: افراد در ستون (۱) و (۲) دارای توپ‌اند و پس از ارسال پاس به نفرات اول ستون‌های (۳) و (۴) به نقاط مورد نظر خود در اطراف دوزنقه می‌دوند. با دریافت پاس از نفرات ستون‌های (۳) و (۴) بلافاصله با ثابت کردن یک پا و با قرار دادن پای دوم در کنار آن، به پرش بهینه و شوت جفت اقدام می‌کنند. پاس‌دهنده‌ها پس از دریافت توپ از تخته، با دریبل به انتهای ستون‌های (۱) و (۲) منتقل می‌شوند و شوت‌کنندگان به انتهای ستون‌های (۳) و (۴) خواهند رفت (تمرین شماره ۲).

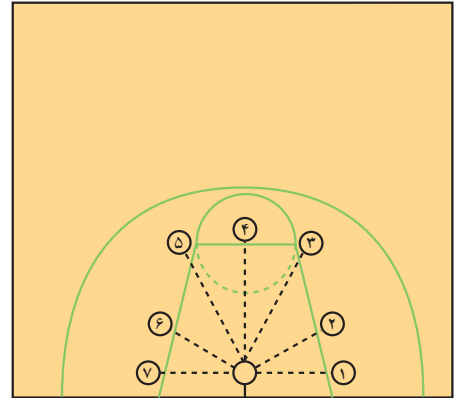


تمرین شماره ۳ - تمرین ترکیبی شوت

هدف: افزایش توانایی فرد در تشخیص شوت مناسب

بازی ۱۴ طلایی (دو نفر یا دو تیم - یک توپ)

شرح: دانش آموز اول در نقطه ۱ قرار می گیرد و اقدام به شوت جفت می کند و براساس مراحل ۱ تا ۱۴ ادامه می دهد تا نوبت به فرد بعدی برسد. هر دانش آموز که زودتر به امتیاز ۱۴ طلایی برسد، برنده خواهد بود.



تمرین شماره ۴ - بازی ۱۴ طلایی

۴- با شروع مجدد شوت از سوی نفر اول، شمارش امتیازها از دنباله‌ی امتیازات قبلی محاسبه خواهد شد.

۵- این تمرین را می توان با دو حلقه (در هر حلقه افراد یک تیم) و دو تیم به صورت رقابتی و با امتیاز بیش تر اجرا نمود.

بازی قهرمان (دو نفر - یک توپ)

شرح: در این تمرین

۱- به حکم قرعه و یا شیر یا خط، نفر اول شوت کننده مشخص می شود.

۲- نفر اول از هر نقطه‌ی دلخواه و با هر تکنیک (یک یا دو دست ثابت، جفت، سه گام) شوت می کند. نفر دوم نیز باید از همان نقطه و با همان تکنیک اقدام به شوت نماید (شوت‌ها ممکن است دو یا سه امتیازی یا پرتاب آزاد باشند).

۳- اگر شوت نفر اول گل شود و توپ نفر دوم گل نشود، نفر دوم به ترتیب حروف کلمه قهرمان یعنی ق - ه - ر - م - ا - ن را برای نفر اول ثبت می کند و همین شرایط برای نفر اول خواهد بود، چنانچه شوت‌های وی گل نشود، اما حریف بعد از وی، از همان نقطه و با همان تکنیک توپ را به نمر برساند، حروف برای وی نوشته می شود.

۴- در شرایطی که از یک نقطه، توپ هیچ یک گل نشود یا هر دو توپ گل شود هیچ حرفی برای هیچ یک ثبت نخواهد شد.

۵- برنده کسی است که زودتر به کلمه «قهرمان» برسد. (می توان کلمه دیگری را جایگزین نمود).

۱- هر شوت جفت از خارج دوزنقه ۲ امتیاز و هر شوت سه گام، ۱ امتیاز دارد (تمرین شماره ۴).

۲- اگر شوت از خارج از دوزنقه گل نشود، فرد می تواند قبل از برخورد توپ با زمین و ریباند مجدداً، اقدام به شوت سه گام نماید.

۳- اگر توپ قبل از ریباند به زمین برخورد کند و یا پس از ریباند با سه گام گل نشود، مجموع امتیازات فرد تا آن لحظه ثبت می شود و حریف شروع به شوت کردن می نماید.

خودآزمایی

۱- نکات اساسی در اجرای مهارت شوت جفت را بیان کنید و مهارت را برای سایر دانش آموزان نشان دهید.

۲- نکات کلیدی در اجرای مهارت شوت جفت را بیان کنید.

شوت هوک^۱

۱- هدف شوت هوک حلقه یا تخته است. بنابراین، پس از پرتاب، انگشتان و سر در جهت هدف یعنی حلقه قرار می‌گیرد.
۲- با توجه به کاربرد شوت هوک، در بین بازی‌کنان سناتر، معمولاً این بازی‌کنان پشت به حلقه، توپ را دریافت می‌کنند. سپس در حین اجرای سه‌گام و یا اجرای تک‌گام، ضمن چرخش برای شوت کردن به سمت حلقه، شوت هوک را اجرا می‌کنند.

❖ کاربرد شوت هوک: این شوت می‌تواند در بین بازی‌کنان سناتر، بسیار کاربرد داشته باشد. در هر زمانی که مدافع کاملاً نزدیک مهاجم قرار گرفته باشد می‌توان از این شوت استفاده کرد. در صورت اجرای صحیح این تکنیک، تقریباً کم‌تر مدافعی قادر به دفاع از این شوت خواهد بود (شکل ۵-۱۳).

❖ شرح مهارت: عملکرد دست‌ها و پاها در شوت هوک، دقیقاً مانند پاس هوک است به‌علاوه‌ی دو نکته‌ی ویژه زیر که باید رعایت شود.



شکل ۵-۱۳- شوت هوک (نوع کوتاه)

* نکات کلیدی در هنگام شوت هوک

(شکل ۱۴-۵).

* اشتباهاتی که در مهارت شوت هوک رایج است:

- ۱- مورد ۱ و ۲ اشتباهات رایج در پاس هوک
- ۲- پایین انداختن دست غیرپرتاب؛ این کار، نه تنها تعادل مهاجم را برهم می‌زند، بلکه امکان نزدیک شدن مدافع به توپ را فراهم می‌کند.

- ۱- رعایت مورد ۱ و ۲ نکات کلیدی در پاس هوک
- ۲- توجه به دست غیرپرتاب (با آرنج خمیده در مقابل سینه) در شوت هوک، به عنوان ابزاری حمایت کننده از شوت در مقابل مدافع، حایز اهمیت است.
- ۳- شوت هوک را می‌توان با یک تک‌گام یا اجرای کامل سه‌گام از فواصل نزدیک یا دور نسبت به حلقه اجرا کرد



دریافت روی پای موافق دست شوت

شکل ۱۴-۵- شوت هوک همراه با گام

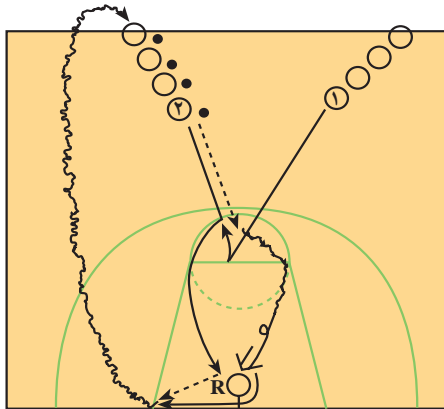


پس از دریافت توپ، به سمت حلقه می‌چرخد و آن را با شوت هوک به حلقه ارسال می‌کند. ستون (۱) پس از شوت ریاند می‌کند، به انتهای ستون (۲) با دریل می‌رود و ستون (۲) پس از پاس به انتهای ستون (۱) می‌رود.

— تمرین ترکیبی مهارت شوت هوک (پاس، دریل، شوت)

شوت دو ستونی

شرح: افراد در دو ستون (مانند شکل) قرار می‌گیرند (تمرین شماره ۳).



تمرین شماره ۳ — شوت دو ستونی
هدف: تقویت مهارت شوت پاس و دریل

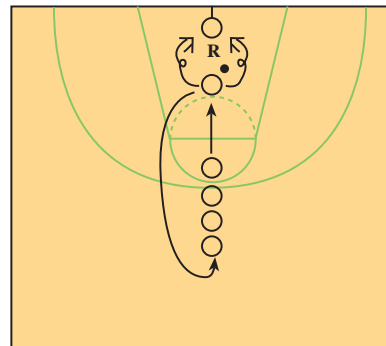
نفر اول ستون بدون توپ به سمت خط پرتاب آزاد می‌دود و پشت به حلقه مستقر می‌شود. نفر اول ستون (۲) به وی پاس می‌دهد و به سمت خط پنالتی حرکت می‌کند. سپس از مقابل وی یا از سمت راست یا از سمت چپ به طرف حلقه حرکت می‌کند. نفر، ضمن چرخش با توپ با دریل و یا با سه گام به سمت حلقه اقدام به شوت هوک می‌کند. نفر دیگر ریاند می‌کند و توپ را به نفر شوت‌کننده پاس می‌دهد و به انتهای ستون (۱) می‌رود. شوت‌کننده به دریل نیز به انتهای ستون (۲) می‌رود.

تمرین شماره ۲ — شوت هوک
هدف: تقویت مهارت شوت پس از دریافت پاس

— تمرین فردی مهارت شوت هوک: علاوه بر تمرینات فردی در پاس هوک، می‌توان از تمرین فردی شوت هوک (تمرین شماره ۱) نیز استفاده کرد.

تمرین فردی شوت هوک

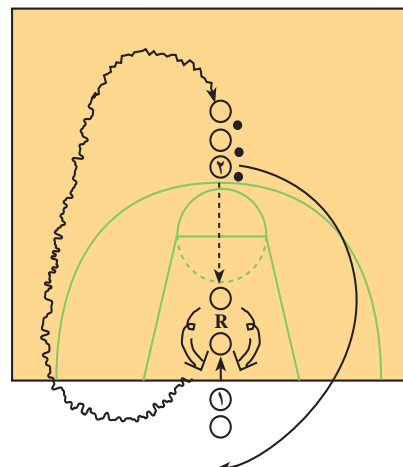
شرح: هر بازی‌کن پشت به حلقه و روبه‌روی حلقه با توپ قرار می‌گیرد (مطابق تمرین شماره ۱) و سعی می‌کند با رعایت اصول شوت هوک با یک تک گام از راست یا چپ روبه‌حلقه چرخش کند و اقدام به شوت هوک نماید. وی، پس از اجرای شوت، توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهد و به انتهای ستون می‌رود.



تمرین شماره ۱ — تمرین فردی شوت هوک

تمرین گروهی مهارت شوت هوک

شرح: نفر اول ستون (۱) روی خط چین دایره‌ی پنالتی قرار می‌گیرد و از نفر اول ستون (۲)، توپ دریافت می‌کند (تمرین شماره ۲).



چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ توپ را با قوسی مناسب، به سمت حلقه می فرستیم.
- ✓ پس از پرتاب، دستمان به دنبال توپ کشیده و مچ، به سمت جلو خم شود.
- ✓ توپ، از جلو و بالای پیشانیمان عقب تر نرود.
- ✓ با چشم ها از زیر توپ، حلقه را ببینیم.
- ✓ در شوت ثابت، پاها حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه از یک دیگر فاصله دارند.
- ✓ طول گام اول ما بلندتر از طول گام دوم است.

چرا؟

- احتمال ورود توپ از فضای بالای استوانه بیش تر است.
- مدافعان می توانند توپ ما را از اختیار ما خارج نمایند.
- اجرای این عمل، باعث می شود توپ گل شود.
- با این عمل، دقت پرتاب ما زیادتر می شود.
- چون تعادل ما برای شوت بهتر برقرار می شود.
- گام اول، ما را به حلقه نزدیک می کند و گام دوم ما را برای پرش بلندتر آماده می سازد.

خودآزمایی

- ۱- ویژگی «قوس» در شوت های بسکتبال چه نقشی دارد؟
- ۲- علت اصلی تنوع در شوت های بسکتبال چیست؟
- ۳- نحوه‌ی حفظ تعادل در هریک از انواع شوت ها را بیان کنید و نشان دهید.
- ۴- کاربرد شوت هوک را بیان کنید.
- ۵- ضمن اجرای حرکت شوت هوک، نکات عمده‌ی آموزشی این شوت را بیان کنید.

توصیه های مقرراتی

- * بعد از گل خوردن یا ریباند کردن تیم مقابل باید در کم تر از ۲۴ ثانیه توپ را به سبد تیم مقابل شوت کند تا : «مرتکب تخلف ۲۴ ثانیه نشود».
- * هر بازی کن که دارای مدافع مستقیم است باید در کم تر از ۵ ثانیه اقدام به شوت (یا دریبل یا پاس) نماید تا : «مرتکب تخلف ۵ ثانیه نشود».
- * در پرتاب آزاد پس از در اختیار گرفتن بازی کن روی خط پنالتی در کم تر از ۵ ثانیه باید اقدام به شوت کند تا : «مرتکب تخلف ۵ ثانیه نشود».
- * برای اقدام به شوت سه گام، در حین دریافت پاس، حتماً گام اول را بردارید تا : «مرتکب تخلف رانینگ نشوید».
- * بازی کن برای افزایش قدرت شوت، فقط یک پا را به سمت جلو حرکت دهد تا : «مرتکب تخلف رانینگ نشود».

توپ‌گیری از سبد (ریباند)^۱

قوی در ناحیه‌ی ساق پا و ران است.

۲- خصوصیات تکنیکی

حالت تعادلی: قبل از اقدام به ریباند، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز، زانوها کمی خمیده، نگاه به حلقه، دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه باز و بالاتر از شانه و جهت انگشتان روبه حلقه باشد.

پرش: با فشار بر روی سینه‌ی دو پا و با بهره‌گیری از حرکت دورانی دست‌ها، پرش اجرا می‌شود.

دریافت: در نقطه‌ی اوج پرش، توپ با دو دست کاملاً کشیده دریافت می‌شود و با گسترش انگشتان بر روی سطح توپ، کنترل می‌گردد.

فرود: همزمان با فرود بر روی سینه دو پا، زانوها کمی خم می‌شود (خمیدگی زانو در ریباند تدافعی، بیش‌تر از ریباند تهاجمی است) (شکل ۱۶-۵).

این مهارت، یکی از با ارزش‌ترین تکنیک‌های بسکتبال است. زیرا هر ریباند در دفاع، آغاز یک حمله و هر ریباند در حمله، جبران حمله‌ای ناموفق و امکان حمله‌ای مجدد خواهد بود. بنابراین، توپ‌گیری از سبد به دو نوع، ریباند تهاجمی و ریباند تدافعی تقسیم می‌شود.

❖ کاربرد مهارت: ریباند در هنگام دفاع، سرآغاز حمله و در برخی شرایط، آغاز یک ضد حمله است و ریباند در حمله به معنی امکان حمله‌ی مجدد و جبران یک حمله‌ی ناموفق است (شکل ۱۵-۵).

❖ شرح مهارت: برای انجام یک ریباند موفق، توجه به چند اصل ضروری است:

۱- خصوصیات جسمانی: قد بلند، دست‌های بلند، کف دست‌های بزرگ برای کنترل بهتر توپ، جثه‌ی بزرگ برای اشغال فضای بیش‌تر، و پرش بلند که ناشی از داشتن عضلات

حالت انفجاری برای ریباند لازم است و شما باید به استقبال توپ بروید نه این که توپ به استقبال شما بیاید.



برای این که بدن شما در حال تعادل قرار بگیرد و بتوانید تعادل خود را حفظ کنید با پاهای بسیار مستحکم پایین بیایید. در این حالت پاهای شما از عرض شانه‌ها کمی بازتر است و باید توپ را به وسیله‌ی بدن و بازوها حفظ کنید؛ سر را بالا نگاه دارید و چشم‌هایتان مستقیم به جلو نگاه کنند.



شکل ۱۶-۵- فرود پس از ریباند کردن

شکل ۱۵-۵- مهارت توپ‌گیری از سبد (ریباند)

نتیجه‌گیری: پس از ریباند، بلافاصله عمل بعدی صورت می‌گیرد (در ریباند تهاجمی، شوت مجدد یا پاس به بهترین مهاجم، در ریباند تدافعی اقدام به پاس برای اجرای ضد حمله).

۳- خصوصیات تجربی

شناخت موقعیت خود و سایرین: پیش از اقدام به ریباند، باید از موقعیت خود و سایر هم‌تیمی‌ها و افراد تیم مقابل کاملاً آگاه بود. اشغال فضای کافی: اشغال فضای بیش‌تر قبل از ریباند، توپ را از دسترس دیگران دور نگاه می‌دارد.

تشخیص مسیر توپ: پس از اصابت توپ به حلقه یا

برای کسب حالت ریباند، مدافع باید بداند که در آن لحظه حریف و توپ در کجا قرار دارند.



شکل ۵-۱۷- ریباند تدافعی (سد کردن مسیر مهاجم مستقیم)^۱ قبل از ریباند

تخته مسیر بازگشت توپ را تشخیص دهد. پرش به موقع و تشخیص زمان حرکت: بازی‌کن باید زمانی اقدام به پرش کند که در نقطه‌ی اوج پرش خود، توپ را دریافت دارد.

* تذکر: پس از اجرای مهارت ریباند، توجه به چند

نکته‌ی ویژه در حالت ریباند تدافعی و ریباند تهاجمی ضروری است:

۱- نکات ویژه در ریباند تدافعی

- قبل از اقدام به ریباند، ابتدا «مسیر مهاجم مستقیم را

سد کند»^۱ و سپس برای ریباند اقدام شود (شکل ۵-۱۷).

زمانی که توپ شوت شد مدافع با یک چرخش، در جلوی حریف قرار می‌گیرد (بلاک حلقه) دست‌ها در بالای شانه‌ها، آرنج‌ها خارج از بدن و باسن پایین قرار می‌گیرند.

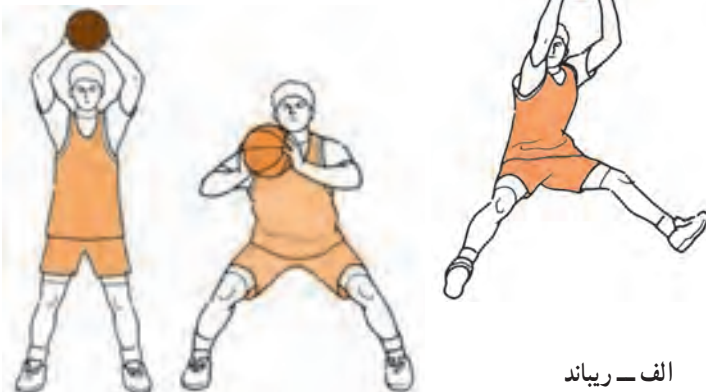


- پس از اجرای ریباند، با فرودی کاملاً مطمئن، مرکز ثقل را به زمین نزدیک کند (حالت تعادلی) و سپس برای پاس دادن یا اجرای چرخش و دریل، به سمت فضای باز اقدام شود.

۲- نکات ویژه در ریباند تهاجمی

- قبل از اقدام به ریباند، مهاجم با حرکات گول‌زننده از سد مسیر مدافع مستقیم عبور کند و به حلقه نزدیک شود.

- پس از انجام ریباند، در صورت امکان قبل از فرود، مجدداً توپ به سمت حلقه شوت شود؛ در غیر این صورت، بلافاصله پس از فرود (زوایای زانو در فرود ریباند تهاجمی بازتر از فرود در ریباند تدافعی است) برای شوت بعدی اقدام گردد^۲ (شکل ۵-۱۹).



الف- ریباند

ب- فرود ج- پاس

شکل ۵-۱۸- ریباند تدافعی (ریباند، فرود، پاس)^۲ بعد از ریباند

۱- Box- Out

۲- گاهی قبل از فرود، فرد مجدداً اقدام به شوت می‌کند که این مهارت را شوت والیبالی (Tip-in) می‌نامند.

۳- معمولاً پس از ریباند تدافعی، بازی‌کنان برای اجرای ضد حمله، از پاسی بلند و به سمت خطوط کناری استفاده می‌کنند که اصطلاحاً آن‌را «Out-let pass» می‌نامند.

❖ اشتباهاتی که در مهارت ریباند رایج است:

- ۱- عدم توجه به موقعیت بازی کنان حریف و هم تیمی ها؛
- ۲- پرش بی موقع (پرش همزمان با برخورد توپ با تخته یا حلقه یا پرش در هنگام فرود کامل توپ)؛
- ۳- گرفتن توپ با آرنج های خمیده.



(ج)



(ب)



(الف)

۱- قبل از اقدام به ریباند تهاجمی: عبور از سد مسیر مدافع

با استفاده از دست، پا و بدن از سد مسیر مدافع عبور نمایید.

۲- ریباند



۳- بعد از ریباند: شوت مجدد



(الف)



(ب)

شکل ۱۹-۵- ریباند تهاجمی (عبور از سد مسیر مدافع، ریباند، شوت مجدد)

پاها جفت و آماده برای پرش

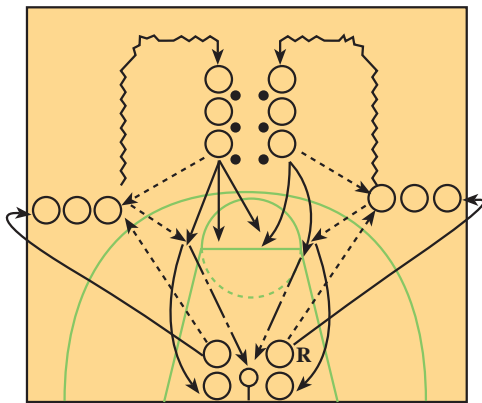
— تمرین فردی مهارت ریباند

ریباند فردی

شرح: در تمرین شماره‌ی (۱)، هر فرد توپ را به بالای سر خود پرتاب و سپس با تکنیک ریباند دریافت می‌کند و پس از پاس دادن به نفر اول ستون مقابل، به انتهای ستون خود می‌رود.

در تمرین شماره‌ی (۲) هر فرد توپ را به بالای سر نفر اول ستون مقابل، پرتاب می‌کند و به انتهای ستون خود می‌رود. ریباندکننده پس از دریافت توپ، آن را برای نفر اول ستون مقابل می‌فرستد، سپس به انتهای ستون خود می‌رود.

در تمرین شماره‌ی (۳) فرد، تمرین مهارت ریباند را با زدن توپ به تخته شروع و ریباند می‌کند و پس از دادن توپ به نفر بعدی به انتهای ستون می‌رود (تمرینات شماره‌ی ۱، ۲ و ۳).

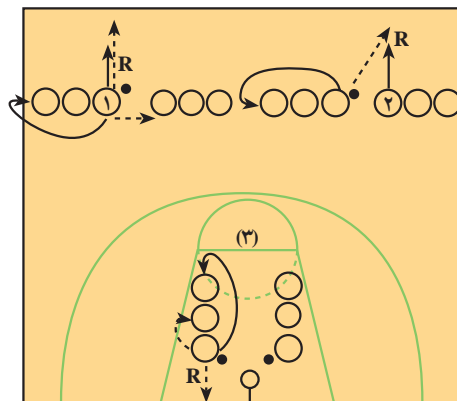


تمرین شماره‌ی ۴— تمرین گروهی مهارت ریباند
هدف: تقویت سرعت عمل و تشخیص مسیر توپ در ریباند

تمرین ریباند ستونی

شرح: این تمرین مانند تمرین شماره‌ی (۳) است؛ با این تفاوت که فردی که توپ را به تخته می‌زند به سرعت به سمت انتهای ستون حرکت می‌کند تا نفر بعدی توپ را ریباند نماید و این فرد پس از ریباند، مجدداً توپ را به تخته می‌زند تا نفر بعدی ریباند نماید.

در مراحل پیش‌رفته‌تر، هر فرد که توپ را ریباند می‌کند موظف است قبل از فرود و در حین پرش در هوا مجدداً توپ را برای ریباند فرد بعدی به تخته بزند (حالت والیبالی) (تمرین شماره‌ی ۵).



تمرین شماره‌ی ۱، ۲ و ۳— تمرین فردی مهارت ریباند
هدف: تقویت مهارت فرد در ریباند

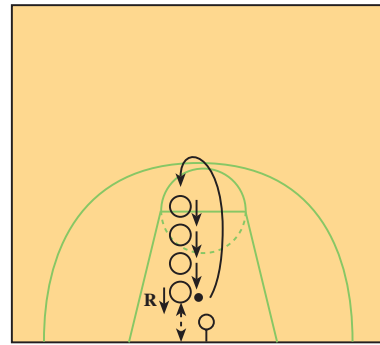
— تمرین گروهی مهارت ریباند

ریباند کاربردی

شرح: نفرات مستقر در منطقه‌ی خط پنالتی توپ دارند و با ارسال پاس به ستون‌های کناری، تمرین را آغاز می‌کنند. پس از آن به سمت یک نقطه‌ی دل‌خواه حرکت می‌کنند و مجدداً توپ را دریافت و به شوت جفت یا ثابت یک‌دست اقدام

بازی ریباند (کاربرد مهارت ریباند در حرکات رقابتی)

شرح: در این تمرین، افراد به تیم‌های چهار نفره تقسیم می‌شوند و هر دو تیم با یک‌دیگر به رقابت می‌پردازند (یک تیم شوت‌کننده و یک تیم مدافع). تیم شوت‌کننده یک توپ در اختیار دارد. مهاجمان، یک نقطه را برای شوت کردن انتخاب می‌کنند و مدافعان درست در کنار آن‌ها قرار می‌گیرند. با رها شدن توپ به سمت حلقه، مدافع اقدام به ریباند می‌کند (تمرین شماره ۷).

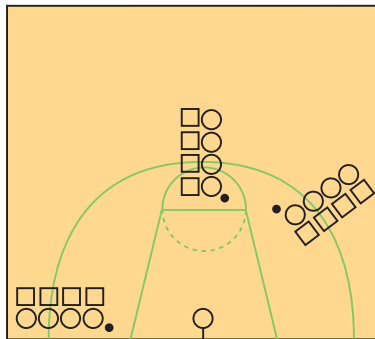


تمرین شماره ۵ - تمرین ریباند ستونی
هدف: تقویت سرعت عمل و برش به موقع در ریباند

تمرین ترکیبی (ریباند - شوت - پاس)

ریباند تدافعی - ریباند تهاجمی

شرح: در این تمرین، دانش‌آموزان به دو گروه مهاجم و مدافع تقسیم می‌شوند (تمرین شماره ۶). نفر اول ستون (۲) در مقابل نفر اول ستون (۱) به حالت دفاعی، به فاصله یک‌دست، در حالت ساکن با دست‌های کشیده به سمت بالا قرار می‌گیرد. پس از اقدام به شوت و «سد مسیر مهاجم»، به ریباند تدافعی اقدام می‌کند و پس از چرخش، توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می‌دهد و پاس‌گیرنده نیز توپ را برای شوت، به نفر بعدی ستون (۱) می‌سپارد و پس از آن، برای انجام دفاع، در مقابل وی قرار می‌گیرد. شوت‌کننده نیز با «عبور از سد مدافع» برای ریباند اقدام می‌نماید و پس از ریباند تهاجمی توپ را مجدداً شوت می‌کند. در چنین حالتی، مدافع پس از اجرای شوت مجدد، مهاجم توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می‌دهد تا تمرین ادامه پیدا کند. در پایان نفر اول ستون (۱) به انتهای ستون (۲) و نفر اول ستون (۲) به انتهای ستون (۱) می‌روند.

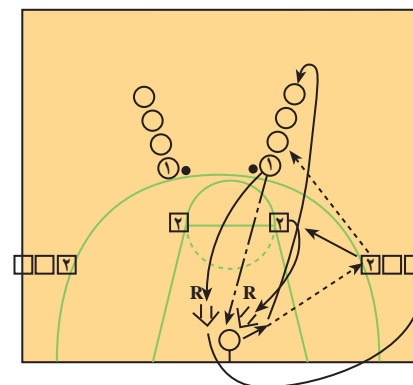


تمرین شماره ۷ - بازی مهارت ریباند

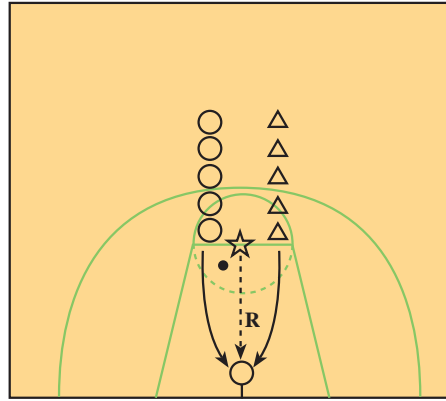
- ۱- توپ گل شده، ۲ امتیاز برای تیم مهاجم خواهد داشت.
- ۲- ریباند توپ گل نشده (قبل از برخورد توپ با زمین) ۱ امتیاز برای تیم مدافع خواهد داشت.
- ۳- اگر مهاجم یا مدافع بتوانند توپ گل نشده را مجدداً ریباند و شوت کنند، در صورتی که توپ گل شود، یک امتیاز اضافی کسب خواهند کرد.
- ۴- پس از انجام شوت به وسیله چهار مهاجم، تیم مدافع و مهاجم جابه‌جا خواهند شد.
- ۵- تیمی برنده خواهد بود که در مجموع چهار حمله و چهار دفاع، بیش‌ترین امتیاز را کسب نموده باشد.

تمرین امتیاز ۱۰ طلایی

شرح: در این تمرین، دانش‌آموزان در دو تیم مساوی در دو ستون کنار مری قرار می‌گیرند (تمرین شماره ۸). مری توپ را به تخته می‌زند. (یا به‌طور ناگهانی بالای سر خود پرتاب می‌کند) نفرات اول هر ستون سعی می‌کنند در رقابت با یک‌دیگر توپ را زودتر دریافت یا ریباند کنند و مهاجم شوند.



تمرین شماره ۶ - ریباند تدافعی - ریباند تهاجمی



تمرین شماره ۸ - امتیاز ۱۰ طلایی

- موقعیت دریافت مجدد و شوت راحت، قرار گیرد.
- ۴- نفر مدافع در صورتی که مالک توپ شود، می تواند خود اقدام به شوت نماید و امتیاز کسب کند.
- ۵- هر فردی که مالک توپ می شود تا از دست دادن توپ و مالکیت مجدد آن، فقط یک بار می تواند از پاس مربی استفاده کند.
- ۶- با ورود توپ به حلقه، رقابت این دو نفر به پایان می رسد و نوبت به دو نفر بعدی خواهد رسید.
- ۷- با خروج توپ از خط عرضی، یا محوطه سه امتیازی، یا هر گونه تخلف، بازی دو نفر با امتیاز صفر - صفر پایان می گیرد.
- ۸- در صورت خطای مدافع و بنا به تشخیص مربی، یا به مهاجم یک امتیاز داده می شود، یا فرصت حمله ی مجدد در اختیار وی قرار می گیرد.
- ۹- هر تیمی که، در مجموع، زودتر به امتیاز طلایی ۱۰ برسد، برنده خواهد بود.

- ۱- نفر ریاند کننده می تواند بلافاصله اقدام به شوت کند و با گل شدن توپ، یک امتیاز کسب نماید.
- ۲- در صورت دفاع محکم نفر مقابل، ریاند کننده می تواند اقدام به دریل کند و با حمله ی مجدد در یک موقعیت مناسب شوت کند.
- ۳- در صورت عدم امکان حمله ی مجدد، ریاند کننده می تواند یک بار توپ را به مربی پاس دهد و با فرار مناسب، در

توصیه های مقرراتی

- * در اقدام به ریاند، مدت زمان زیاد، و قبل از رها شدن توپ از دست شوت کننده در محوطه ی دوزنقه نایستد تا :
- «مرتکب تخلف سه ثانیه نشوید».
- * بعد از ریاند کردن، فقط روی سینه ی یک پا چرخش کنید تا :
- «مرتکب تخلف رانینگ نشوید».
- * در هنگام پرش برای ریاند، یا بعد از فرود، با بازی کنان برخورد نکنید.
- * پس از دریافت توپ در هوا با آرنج ها به کسی ضربه نزنید تا :
- «مرتکب خطای شخصی نشوید».
- * مهاجمان در مدتی که توپ از دست شوت کننده رها می شود و در هواست، بدون نگرانی از تخلف سه ثانیه، می توانند در دوزنقه بمانند، زیرا مالکیت توپ مشخص نیست.

چرا؟

- توجه به حرکت حریف در ریباند، احتمال موفقیت ما را افزایش می‌دهد.
- در غیر این صورت، امکان ریباند تهاجمی ما بسیار کاهش می‌یابد.
- اجرای این عمل بلندی قدم ما را در ریباند افزایش می‌دهد.
- احتمال آسیب دیدگی پاها کاهش می‌یابد.
- با این عمل، تعادل خود را برای حرکات بعدی، بیش‌تر حفظ می‌کنیم.

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ ما به عنوان مدافع قبل از ریباند، مسیر مهاجم به سمت حلقه را سد کنیم. (Box - Out)
- ✓ ما به عنوان مهاجم قبل از ریباند، با حرکات گول زننده از سد مسیر مدافع، عبور کنیم.
- ✓ توپ را با آرنج‌های کشیده و در نقطه‌ی اوج پرش، دریافت کنیم.
- ✓ فرود را روی هر دو پا اجرا می‌کنیم.
- ✓ بعد از فرود در ریباند تدافعی، زانوهایمان را خم و اقدام به چرخش کنیم.

خودآزمایی

- ۱- خصوصیات تکنیکی، جسمانی و تجربی یک ریباند کننده‌ی خوب چیست؟
- ۲- یک تمرین ترکیبی برای تقویت ریباند ترسیم کنید.
- ۳- نکات کلیدی در اجرای مهارت ریباند را بیان کنید.
- ۴- اصطلاح Box-Out را شرح و نمایش دهید.
- ۵- اصطلاح پاس Out - let را توضیح دهید.



آزمون عملی ترکیبی مهارت های دریل، پاس، شوت، ریاند

هدف های رفتاری: در ارزشیابی عملی نیمه دوره، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- مهارت های پایه ی بسکتبال را با رعایت جزئیات لازم اجرا نماید.
- ۲- ضمن کسب امتیازهای تعیین شده در هر مهارت، با اهم دیدگاه های آموزشی مهارت آشنا شود.

شرح آزمون

این آزمون از چند آزمون مستقل تشکیل شده است:

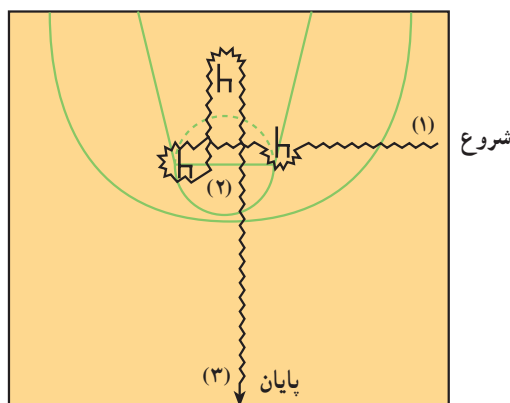
الف- آزمون دریل

وسایل مورد نیاز: یک توپ، کرنومتر، ۳ عدد مانع و

مسیر آزمون (مطابق شکل).

ب- شرح آزمون الف: آزمون شونده در نقطه ی شروع

قرار می گیرد. با علامت «رو» کرنومتر به کار می افتد و آزمون شونده با دریل به طرف موانعی که در شکل مشاهده می شود حرکت می کند و پس از عبور از هر سه مانع، با دریل سرعتی، از نقطه ی پایان می گذرد و کرنومتر متوقف می شود.



آزمون دریل

جمع امتیاز	بهترین رکورد زمانی	محل تماس توپ با زمین	محل دست روی توپ	حرکت دست روی توپ
۲۰	۲	۲	۳	۳
	۲	۲	۳	۳

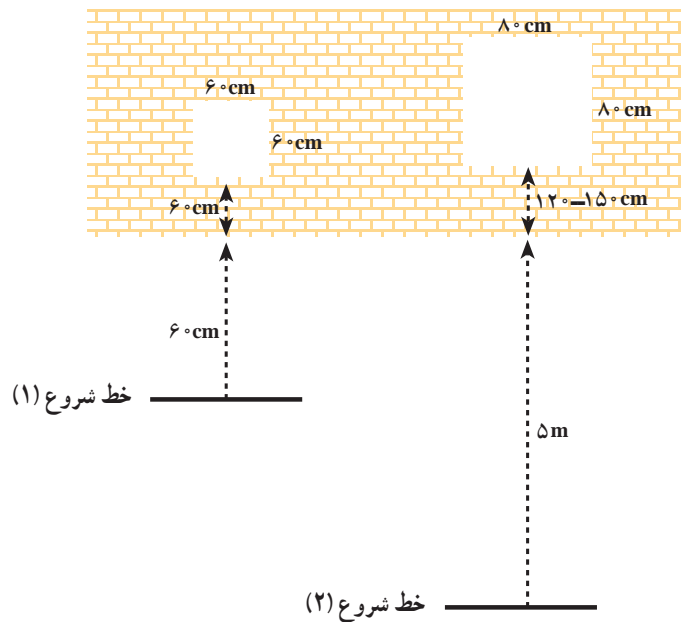
امتیازگذاری: اجرای مهارت دریل کنترلی از نقطه ی (۱) تا (۲):
اجرای مهارت دریل سرعتی از نقطه ی (۲) تا (۳):

ب — آزمون پاس

وسایل مورد نیاز: یک توپ، یک کرنومتر، یک دیوار صاف ترسیم شده مطابق شکل (مربع 60×60 به ارتفاع 60 cm از زمین و مربع 80×80 به فاصله $1/20$ تا $1/50$ متر از زمین. خط شروع (۱) به فاصله 60 cm از دیوار و خط شروع (۲) به فاصله 5 متر از دیوار).

— شرح آزمون ب: آزمون شونده در پشت خط شروع (۱) به حالت تعادلی قرار می‌گیرد (پاها به اندازه 120 عرض شانه باز و زانوهای خم) توپ را به حالت آماده‌ی پاس در دست دارد.

با علامت «رو» و زدن کرنومتر، 30 ثانیه توپ را با تکنیک پاس دودست سینه به مربع 60×60 cm پاس می‌دهد. (با اعلام «رو»، کرنومتر به کار می‌افتد) فقط توپ‌هایی که به درون مربع یا به خطوط آن برخورد کند شمارش می‌شود.
پس از آن که همه‌ی دانش‌آموزان، این آزمون را از پشت خط شروع (۱) اجرا کردند، مجدداً فرد پشت خط شروع (۲) قرار می‌گیرد، به طوری که پای مخالف دست پرتاب قوی‌تر پشت خط و پای دست پرتاب عقب‌تر باشد و تعداد 5 پاس بیس‌بالی با دست قوی‌تر به مربع 80×80 cm ارسال می‌کند.



جمع امتیاز	بهترین تعداد پاس‌های در مربع	بهترین تعداد پاس در 30 ثانیه	حرکت پاها	حرکت دست‌ها در پاس
۱۹	۴	۴	۱	۴
	—	—	۲	۴

امتیازگذاری: اجرای مهارت پاس دودست سینه
اجرای مهارت پاس بیس‌بالی

ج — آزمون شوت

وسایل مورد نیاز: چهار توپ و نقاط مشخص شده:

نقطه‌ی (۱) زاویه 45° راست در راستای بنالتی

(شوت سه‌گام).

نقطه‌ی (۲) بی‌زاویه راست به فاصله 3 متر از حلقه

(شوت ثابت).

نقطه‌ی (۳) زاویه 45° چپ روی دوزنقه (شوت

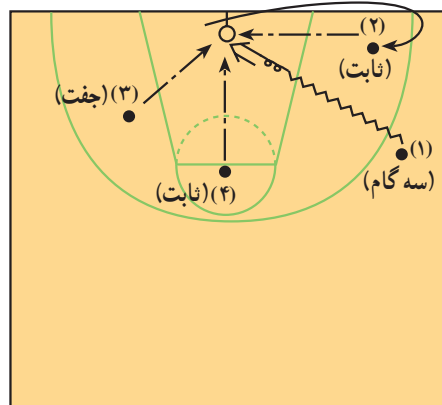
جفت).

نقطه‌ی (۴) شوت ثابت از خط پرتاب آزاد.

شرح آزمون: آزمون‌شونده با برداشتن توپ از نقاطی که مشخص شده‌اند، به ترتیب شماره‌ها، شوت را با تکنیک صحیح اجرا می‌کند. تویی که گل نشود و به مربع کوچک یا حلقه برخورد کند نصف امتیاز نتیجه‌گیری را کسب می‌کند.

توجه: هدف اصلی ارزش‌یابی در بین دوره، تأکید بر

روی موارد مهم آموزشی برای دانش‌آموزان و ارزش‌یابی مریبی از شیوه‌ی تدریس خود در انتقال مطالب و میزان یادگیری دانش‌آموزان است.



جمع امتیاز	نتیجه‌گیری	دنباله حرکت دست‌ها و پاها	حرکت پاها	حرکت دست‌ها در شوت
	۱	۲	۲ (گام‌ها)	۲
۲۱	۱	۲	۲	۲
	۱	۲	۲	۲

امتیاز‌گذاری: اجرای مهارت شوت سه گام :

: اجرای مهارت شوت ثابت

: اجرای مهارت شوت جفت

کار پا و گول زدن^۱

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

- ۱- شیوه‌ی اجرای حرکات پا و گول زدن‌ها را در بسکتبال بشناسد و در تمرینات به کار برد.
- ۲- قادر باشد مسیر خود را، با توپ و بدون توپ، در مقابل مدافع تغییر دهد.
- ۳- در مقابل مدافع، حرکت چرخش با توپ و بدون توپ را اجرا کند.

یکی از توانایی‌های ضروری مهاجمان و مدافعان بسکتبال، توانایی «کار پا» و انواع گول زدن‌هاست. در بحث دفاع فردی، به شیوه‌ی حرکت پای مدافعان اشاره خواهد شد. در این جا به بحث درباره‌ی «کار پای» مهاجمان می‌پردازیم. تذکر: بازی کنان برای انجام حرکات مختلف، نیاز به اجرای حرکات گول زنده با سر، چشم، دست‌ها و پاها دارند. بنابراین «کار پا» در واقع توانایی اجرای حرکات گول زنده‌ی مهاجم با پا است. از توانایی‌های بارز مهاجمان در حرکات پا تغییر مسیر یا تغییر جهت با توپ و بدون توپ و چرخش است.

تغییر مسیر^۲

۳- مهاجم، پای مخالف سمتی را که قصد عبور دارد (مثلاً پای چپ) حدوداً نزدیک پای مدافع، در سمت خلاف جهت عبور، ضمن انتقال وزن بدن روی همان پا، قرار می‌دهد. سپس با واکنش مدافع به آن سمت، پای دیگر را (مثلاً پای راست) در مسیر اولیه حرکت خود قرار می‌دهد و از مدافع عبور می‌کند. در این حرکات مهاجم لزوماً از حرکات گول زنده سر و شانه نیز استفاده می‌کند (شکل ۱-۶).



شکل ۱-۶ - حرکت پاها در تغییر مسیر بدون توپ

تغییر مسیر، از حرکات گول زنده‌ای است که مهاجمان با توپ و بدون توپ، و حتی مدافعان می‌توانند از آن استفاده کنند. * کاربرد مهارت: مهاجم بدون توپ و با توپ در نفوذ به سمت حلقه، در عبور از مدافع مستقیم برای نفوذ یا هنگام فرار برای ضد حمله و مدافعان در برخی شرایط دفاعی می‌توانند از این مهارت استفاده کنند.

* شرح مهارت تغییر مسیر مهاجم بدون توپ

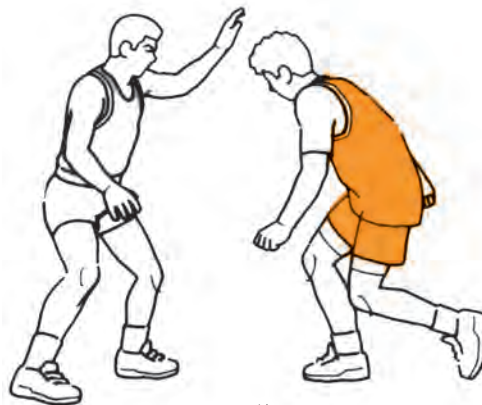
- ۱- با توجه به شرایط و موقعیت مدافع و سایر بازی‌کنان، مهاجم قبل از نزدیک شدن به مدافع، سمت عبور از مدافع را مشخص می‌کند.
- ۲- با نزدیک شدن به مدافع (حدوداً فاصله‌ای بیش از یک‌دست) زانوها کمی خمیده می‌شوند و پاها کمی بیش‌تر از عرض شانه‌ها باز می‌شوند.

مدافع قرار می‌دهد و با برداشتن پای اول و ادامه گام‌ها، با سرعت مطلوب در مسیر دل‌خواه خود حرکت می‌کند (شکل ۲-۶).



(ب)

۴- با نشان دادن عکس‌العمل به وسیله‌ی مدافع و حرکت وی به سمتی که مهاجم نشان می‌دهد، مهاجم، پای دیگر خود را در مسیری که برای عبور انتخاب کرده است، نزدیک پای دیگر



(الف)

شکل ۲-۶- مهارت تغییر مسیر مهاجم بدون توپ

حرکت وی به سمتی که مهاجم نشان می‌دهد، مهاجم همان پا را از زمین بلند می‌کند و در مسیر اصلی که قصد عبور دارد (مثلاً پای راست در سمت راست مدافع) قرار می‌دهد (شکل ۳-۶).
۴- مهاجم، پیش از برداشتن پای دوم از روی زمین و ارتکاب تخلف «رانینگ»، توپ را با دست دور از مدافع در دورترین نقطه‌ی قابل کنترل به زمین می‌زند و بلافاصله پای دوم را از زمین برمی‌دارد و با دریبل از مدافع دور می‌شود.
تذکره: اگر مدافع به حرکت پای اول مهاجم عکس‌العمل نشان ندهد مهاجم، از همان مسیر، از مدافع عبور خواهد کرد.

* شرح مهارت تغییر مسیر مهاجم با توپ (قبل از اقدام به دریبل)
۱- توپ کاملاً در ناحیه‌ی سینه و شکم کنترل و حمایت می‌شود.
۲- مهاجم مسیر مورد نظر را انتخاب می‌کند، پس از آن پای مخالف سمتی را که قصد عبور دارد (مثلاً پای راست در سمت چپ مدافع) در کنار پای مدافع قرار می‌دهد (این عمل با انتقال وزن بر روی همان پا و حرکت گول‌زننده‌ی سر و شانه همراه است). در این حالت، زانوها کمی خمیده هستند.
۳- پس از نشان دادن عکس‌العمل به وسیله‌ی مدافع و



(ب)

(الف)

راست



راست



چپ



روی سینه‌ی پای ثابت قرار بگیرد.

شکل ۳-۶- مهارت تغییر مسیر با توپ قبل از اقدام به دریبل

شکل ۳-۶- حرکت پا در تغییر مسیر با توپ قبل از اقدام به دریبل

حالت بر روی همان پا منتقل می‌کند و توپ را دور از دسترس مدافع دربیبل می‌کند (شکل ۵-۶).

تذکر مهم: در تغییر مسیر مهاجم با توپ در حین دربیبل براساس واکنش مدافع دو حالت پیش می‌آید:

الف - تغییر مسیر بدون تعویض دست (درحالتی که مدافع مستقیم قصد زدن توپ را نداشته باشد. بنابراین، از تغییر مسیر بدون تعویض دست که سریع‌تر اجرا می‌شود، استفاده می‌کنیم).

ب - تغییر مسیر با تعویض دست (درحالتی که مدافع مستقیم قصد زدن توپ را داشته باشد برای حفظ توپ با تعویض دست دربیبل، از وی عبور می‌کنیم).



شکل ۵-۶ - تغییر مسیر با توپ در حین دربیبل

*** شرح مهارت تغییر مسیر مهاجم با توپ (در حین دربیبل کردن)**

۱- با توجه به شرایط و موقعیت مدافع، مهاجم قبل از نزدیک شدن به مدافع، سمت عبور از مدافع را مشخص می‌کند. بنابراین، توپ را قبل از نزدیک شدن به مدافع با دست سمتی که قصد عبور دارد دربیبل می‌کند (مثلاً در عبور از سمت چپ مدافع بهتر است با دست راست دربیبل کرد).

۲- با نزدیک شدن به مدافع (حدود فاصله‌ای بیش از یک دست) زانوها کمی خمیده می‌شود و ارتفاع توپ را کاهش می‌دهد.

۳- مهاجم پای مخالف سمتی را که قصد عبور دارد، درست خلاف جهت عبور قرار می‌دهد (وزن بدن را در این

*** اشتباهاتی که در مهارت تغییر مسیر رایج است**

۱- حرکت گول زنده‌ی پا به جای حرکت عمقی (به سمت جلو و کنار پای مدافع) عرضی باشد.

۲- وزن بدن، روی پای گول زنده منتقل نشود (مرکز ثقل در جای اولیه خود باقی بماند).

۳- توپ بین مدافع و مهاجم قرار گیرد (بدون دربیبل یا با دربیبل).

۴- پس از اقدام به حرکت گول زنده‌ی مهاجم (حرکت پای اول)، و عکس‌العمل نشان ندادن مدافع، مهاجم به جای عبور از همان مسیر، مصمم به ادامه‌ی مهارت تغییر مسیر باشد.

۵- پس از عبور از مدافع، حرکت خود را، پشت سر وی ادامه ندهد. (به مدافع امکان دهد تا مجدداً وی را دنبال کند).

*** نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت تغییر مسیر**

۱- در هنگام گول زدن (حرکت پای اول در مسیر خلاف جهتی که مهاجم قصد عبور دارد)، باید وزن بدن، بر روی همان پا منتقل شود و از حرکات گول زنده سر و شانه‌ها استفاده گردد.

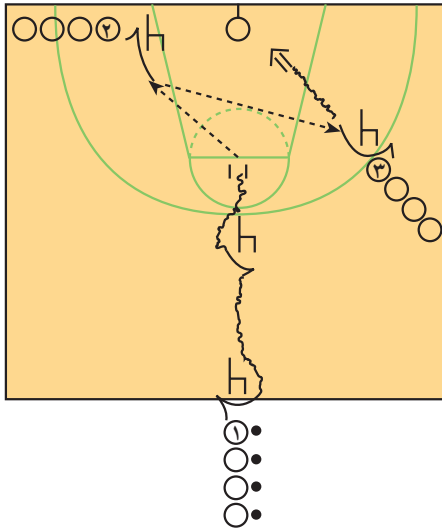
۲- برای کنترل بیش‌تر، باید زانوها کمی خمیده باشد.

۳- در تغییر مسیر با توپ، در تمام لحظات باید توپ از دسترس مدافع دور باشد.

۴- در صورت واکنش نشان ندادن مدافع به حرکات گول زنده‌ی مهاجم (با توپ و بدون توپ)، مهاجم قادر به عبور از همان سمت اولیه باشد.

۵- مهاجم پس از عبور از مدافع در مسیری کاملاً پشت سر مدافع ادامه مسیر دهد (از حرکات عرضی پرهیز شود).

با توپ به هر کدام که در موقعیت بهتری هستند پاس می‌دهد و پاس گیرنده، بلافاصله توپ را برای نفر دیگر ارسال می‌کند تا وی اقدام به شوت نماید. در پایان، نفر ستون (۱) به انتهای ستون (۲)، نفر ستون (۲) به انتهای ستون (۳) و نفر ستون (۳) با توپ به انتهای ستون (۱) می‌رود. مربی می‌تواند به جای موانع از مدافعان استفاده کند.

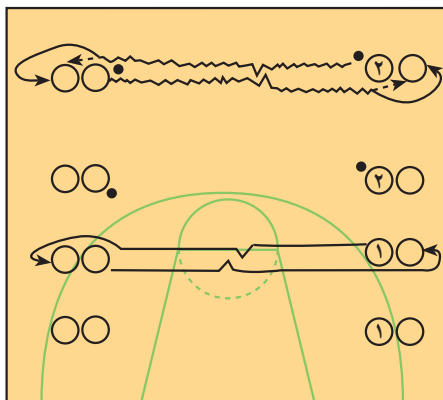


تمرین شماره ۲ - تمرین سه نوع تغییر مسیر

تمرین گروهی مهارت تغییر مسیر

تغییر مسیر ستونی (بدون توپ و با دربیل)

شرح: نفرات اول هر ستون، همزمان به طرف هم حرکت می‌کنند و در مقابل هم، برای تغییر مسیر اقدام می‌کنند، (بدون توپ یا با توپ) و سپس به انتهای ستون مقابل منتقل می‌شوند (تمرین شماره ۳).



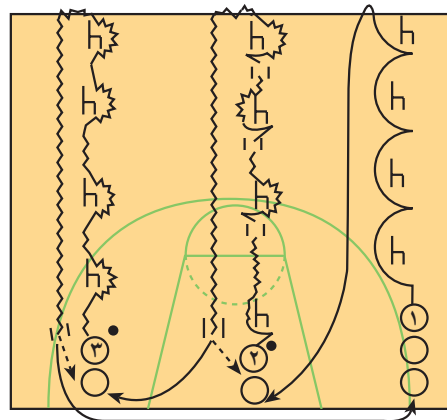
تمرین شماره ۳ - تمرین مهارت تغییر مسیر ستونی با دربیل و بدون توپ

هدف: تقویت حرکت پاها در مهارت تغییر مسیر در مقابل مدافع

تمرین فردی مهارت تغییر مسیر

تغییر مسیر رفت و برگشت

شرح: هر دانش‌آموز ابتدا مسیر (۱) را با «تغییر مسیر بدون توپ» طی می‌کند و بلافاصله به انتهای ستون (۲) می‌رود. نفر اول ستون (۲) این مسیر را با «تغییر مسیر با توپ قبل از دربیل» طی می‌کند و در بازگشت توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهد و به انتهای ستون (۳) می‌رود. نفر اول ستون (۳) این مسیر را با «تغییر مسیر در حین دربیل» طی می‌کند و در بازگشت، توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهد و پس از پایان حرکت، به انتهای ستون (۱) باز می‌گردد (تمرین شماره ۱).



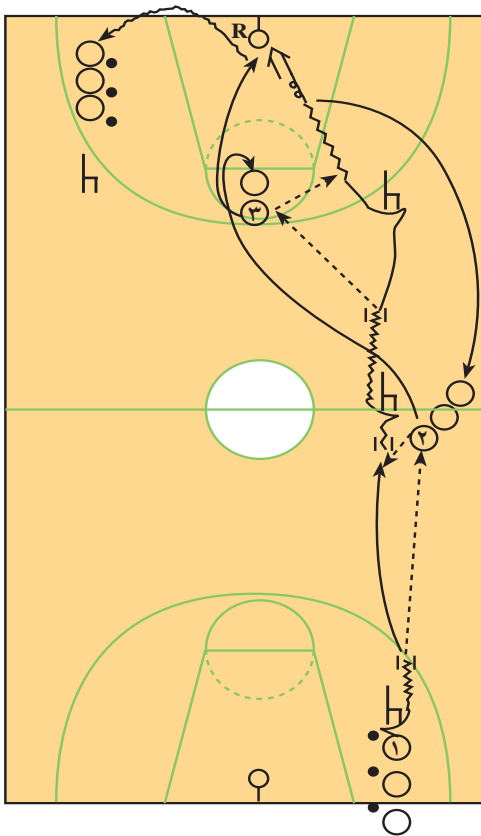
تمرین شماره ۱ - تغییر مسیر بدون توپ، تغییر مسیر قبل از دربیل، تغییر مسیر با دربیل

هدف: درک کارایی هر یک از انواع تغییر مسیر

تغییر مسیر - دربیل - پاس

شرح: در این تمرین، دانش‌آموزان در سه ستون قرار می‌گیرند (مطابق تمرین شماره ۲). نفر اول ستون (۱)، از مقابل مانع اول، با تغییر مسیر قبل از دربیل عبور می‌کند و در مقابل مانع دوم، ضمن استفاده از تغییر مسیر در حین دربیل، و با عبور از آن، روی خط پرتاب آزاد با جفت پا توقف می‌کند. در همین هنگام نفرات اول ستون‌های (۲) و (۳) ضمن عبور از موانع و تغییر مسیر بدون توپ، در موقعیت دریافت قرار می‌گیرند. مهاجم

انتهای ستون (۳) و نفر اول ستون (۳) پس از ریاند به انتهای ستون (۱) سمت مخالف می‌رود (تمرین شماره ۵).



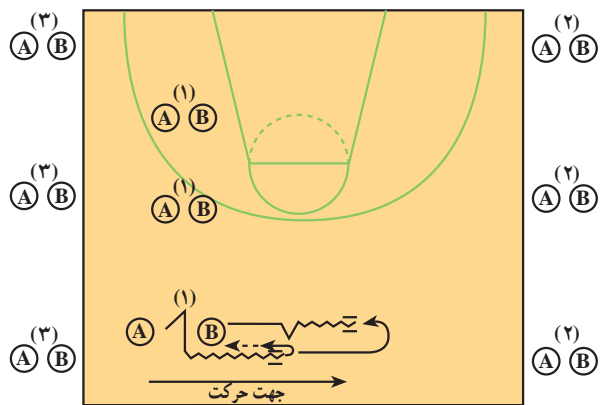
تمرین شماره ۵- تمرین ترکیبی مهارت تغییر مسیر
هدف: به‌کارگیری انواع مهارت تغییر مسیر در حرکات ترکیبی

تغییر مسیر از بین موانع

شرح: دانش‌آموزان در دو ستون، در هر طرف قرار می‌گیرند (مطابق تمرین شماره ۶) نفر اول ستون (۱) با تغییر مسیر در حین دریبل، بدون تعویض دست، از بین موانع عبور می‌کند و با عبور از آخرین مانع، توقف جفت اجرا می‌شود و توپ را به نفر اول ستون (۲)، که با تغییر مسیر از مانع عبور می‌کند، پاس می‌دهد و خود به طرف مانع بعدی می‌دود. در این نقطه، پس از دریافت توپ با تغییر مسیر، قبل از دریبل، از مانع عبور کرده، با حرکت سه‌گام توپ را شوت می‌کند و به انتهای ستون (۲) می‌رود. نفر اول ستون (۲) پس از ارسال پاس، به طرف حلقه می‌رود و ریاند می‌کند و به انتهای ستون (۱) همان حلقه می‌رود.

تغییر مسیر ستونی (قبل از اقدام به دریبل)

شرح: هر ستون از سه زوج تشکیل شده است: زوج شماره ۱ (۱) توپ را در اختیار دارند. نفر A در مقابل نفر B برای تغییر مسیر، قبل از دریبل اقدام می‌کند و با عبور از وی به توقف جفت پا می‌پردازد و به سمت B برمی‌گردد؛ به وی پاس می‌دهد تا او نیز در مقابل A اقدام به تغییر مسیر کند. این حرکت را تا رسیدن به زوج شماره ۲ (۲) ادامه می‌دهند. در پایان مسیر زوج شماره ۲ (۲) همین حرکت را به جهت زوج شماره ۳ (۳) آغاز می‌کند (تمرین شماره ۴).



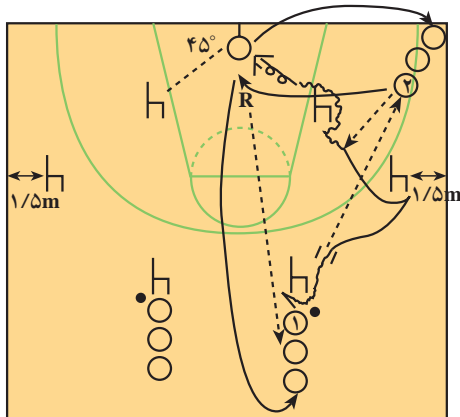
تمرین شماره ۴- تمرین مهارت تغییر مسیر قبل از اقدام به دریبل
هدف: تقویت حرکت پاها در تغییر مسیر در مقابل مدافع

تمرین ترکیبی مهارت تغییر مسیر

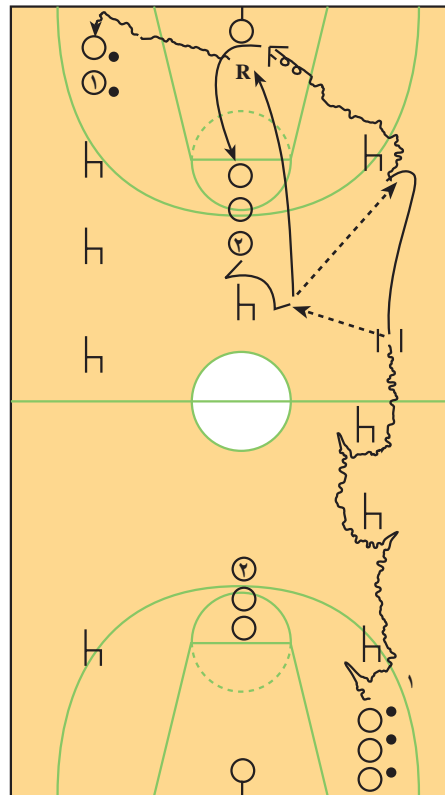
پاس - شوت - تغییر مسیر

شرح: نفر اول ستون (۱)، در مقابل مانع اول، به تغییر مسیر با توپ، قبل از دریبل، می‌پردازد. پس از عبور و اجرای دریبل با توقف جفت پا، توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس دودست سینه یا زمینی می‌دهد و خود به جلو می‌دود و مجدداً توپ را دریافت می‌کند و در مقابل مانع دوم (روی خط نیمه) تغییر مسیر با توپ در حین دریبل اجرا می‌شود. پس از عبور، با توقف جفت پا توپ را با پاس یک‌دست سینه یا زمینی، به نفر اول ستون (۳) پاس می‌دهد و خود به سمت مانع سوم (در راستای خط پنالتی) می‌دود و با تغییر مسیر بدون توپ از آن عبور می‌کند و با دریافت پاس، اقدام به شوت سه‌گام یا جفت می‌نماید. نفر اول ستون (۱)، پس از شوت، به انتهای ستون (۲) و نفر اول ستون (۲) پس از پاس به

مانع، توپ را مجدداً دریافت می‌کند و با تغییر مسیر، در حین دربیل و پس از اقدام به شوت سه‌گام به انتهای ستون (۲) می‌رود. نفر اول ستون (۲)، پس از ارسال پاس برای ریاند به طرف حلقه می‌رود و از زیر حلقه توپ را به نفر دوم ستون (۱) پاس می‌دهد و خود به انتهای ستون (۱) می‌رود. هر تیم که زودتر ۶ گل بزند، ۱۸ امتیاز طلایی را به‌دست خواهد آورد و برنده مسابقه خواهد بود.



تمرین شماره ۷- تمرین امتیاز ۱۸ طلایی



تمرین شماره ۶- تمرین تغییر مسیر از بین موانع

شرایط بازی: (مربی و یک فرد مجرب، داور هر یک از

تیم‌ها خواهند بود).

- ۱- به هر فردی که یکی از تغییر مسیرها را درست اجرا نکند، یک امتیاز منفی داده می‌شود. بنابراین، کسی که هر سه تغییر مسیر را درست اجرا نکند، اگر توپ گل شود، صفر امتیاز و اگر توپ گل نشود سه امتیاز منفی برای تیم او منظور می‌شود.
- ۲- هر گل ۳ امتیاز دارد.

- ۳- تیم‌ها به قدری این حرکت را ادامه می‌دهند تا ۱۸ امتیاز مثبت را کسب کنند.

امتیاز ۱۸ طلایی

شرح: دانش‌آموزان در دو گروه به رقابت می‌پردازند. سه مانع در دو گروه، (مطابق تمرین شماره ۷) در زمین قرار می‌گیرد. یکی در زاویه 45° نزدیک حلقه، دیگری در راستای خط پناستی و فاصله $1/5$ متری خط عرضی و سومی بالاتر از خط سه امتیازی و در راستای مانع اول. نفر اول ستون (۱) با توپ تغییر مسیر قبل از دربیل را اجرا می‌کند و با عبور از مانع، توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می‌دهد. سپس به طرف مانع دوم حرکت می‌کند و به تغییر مسیر بدون توپ می‌پردازد و با عبور از

چرا؟

- با این عمل، توپ را از دسترس مدافع دور نگه می‌داریم.
- با این عمل، ضمن حفظ تعادل بهتر، چابک‌تر عمل می‌کنیم.
- چون نگرانی از رانینگ وجود ندارد و چرا این حرکت سریع‌تر خواهد بود.
- در غیر این صورت، مرتکب تخلف رانینگ می‌شویم.
- با این عمل، مدافع را کاملاً از حالت تعادلی خارج می‌کنیم.

چگونه اجرا کنیم؟

- در تغییر مسیر با توپ، در تمام لحظات، توپ را در کنار بدن قرار دهیم.
- در هنگام اجرای حرکت، مرکز ثقل بدن خود را کمی پایین‌تر آوریم.
- در تغییر مسیر بدون توپ و تغییر مسیر با دربیل، حرکت پاها را به صورت راست، چپ، راست یا برعکس، اجرا کنیم.
- در تغییر مسیر قبل از دربیل، حرکت پاها را به صورت راست، راست، چپ یا برعکس اجرا کنیم.
- حرکات پا را به صورت عمقی و نفوذی اجرا کنیم.

خودآزمایی

- ۱- ضمن اجرای حرکت تغییر مسیر با توپ قبل از دربیل (در حین دربیل یا بدون توپ)، نکات اساسی آن را بیان کنید.
- ۲- کاربرد هر یک از سه نوع تغییر مسیر (بدون توپ، در حین دربیل، قبل از دربیل) را به تفکیک بیان کنید و آن‌ها را اجرا نمایید.
- ۳- یک تمرین ترکیبی، شامل حداقل دو نوع تغییر مسیر، یک شوت و یک پاس ترسیم کنید.

توصیه‌های مقرراتی

- * مهاجم با توپ، در تغییر مسیر قبل از دربیل، قبل از برداشتن پای ثابت، توپ را دربیل کند یا پاس دهد تا: «مرتکب تخلف رانینگ نشود».
- * مدافع توجه کند تا در اثر گول زدن مهاجم، تعادل خود را از دست ندهد تا: «مرتکب خطای شخصی نشود».
- * مهاجم بدون توپ بدون نگرانی از تخلف رانینگ، با هر پای می‌تواند گول بزند و هر پای را به دنبال گول زدن جابه‌جا کند.

چرخش^۱

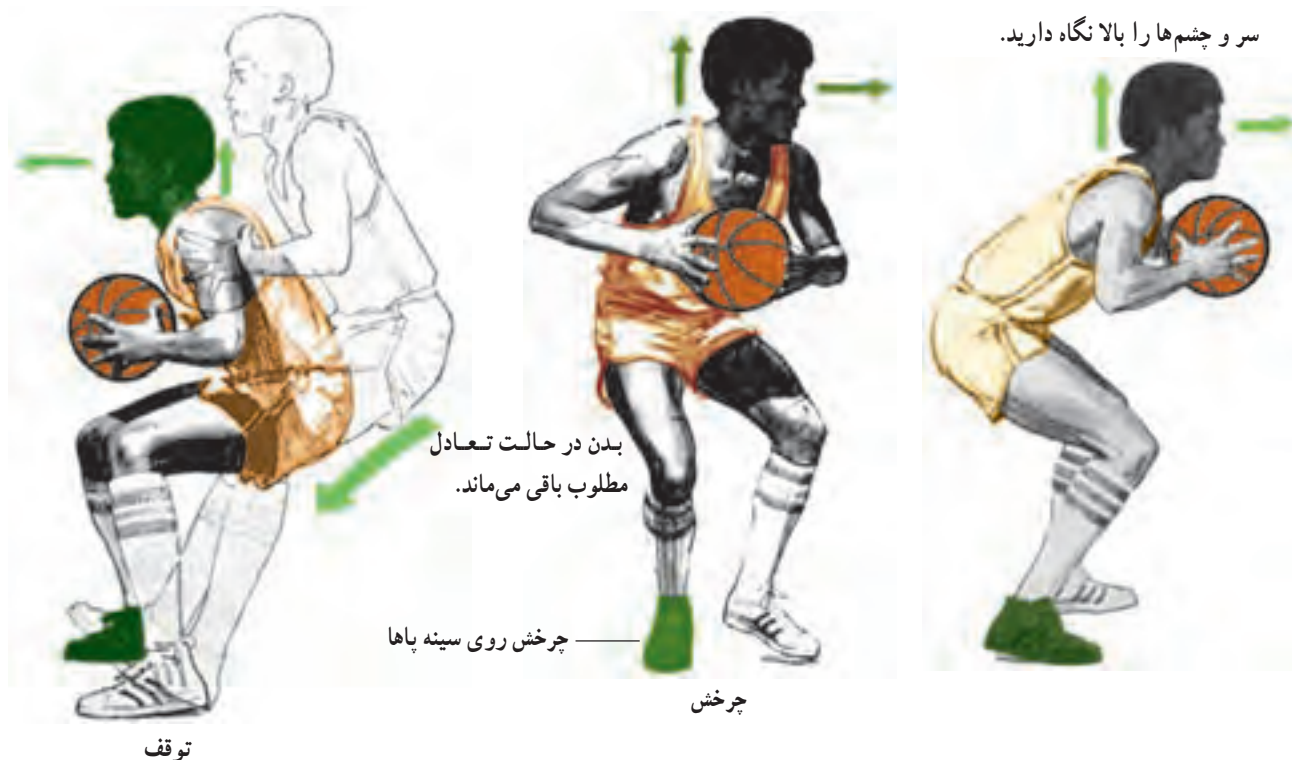
چرخش، عبارت است از حرکت دورانی حول یک پا، می‌تواند بدون توپ یا با در اختیار داشتن توپ، اجرا شود. معمولاً چرخش‌ها براساس کاربردهای مختلف، انواعی دارند که عبارت‌اند از: «چرخش خارجی»^۲، «چرخش داخلی»^۳ و «چرخش برگشتی»^۴ که در حالت ساکن یا در حین دریبل اجرا می‌شود.

چرخش با توپ خارجی در حالت ساکن و در حین دریبل برای عبور از مدافع مستقیم و اجرای نفوذ یا شوت اجرا می‌شود (شکل ۶-۶).

برای توقف عالی و سریع، بدن را به زمین نزدیک کنید و سر و چشم‌ها را بالا نگاه دارید.

توپ را با بدن و بازوها محافظت کنید.

سر و چشم‌ها را بالا نگاه دارید.



شکل ۶-۶- مهارت چرخش (توقف، چرخش)

شرح مهارت چرخش در حالت ساکن بدون توپ
 ۱- مهاجم، یک پا را ثابت نگاه می‌دارد و وزن بدن را روی سینه‌ی پای ثابت منتقل می‌کند (پای هاشور زده در شکل‌های ۶-۷ و ۶-۸).
 ۲- بازی‌کن زانوها را خم می‌کند و مرکز ثقل را پایین می‌آورد. در این صورت سر، بالا و پشت، صاف است و پای

۱- Pivot/turn

۲- Outside turn

۳- Inside turn

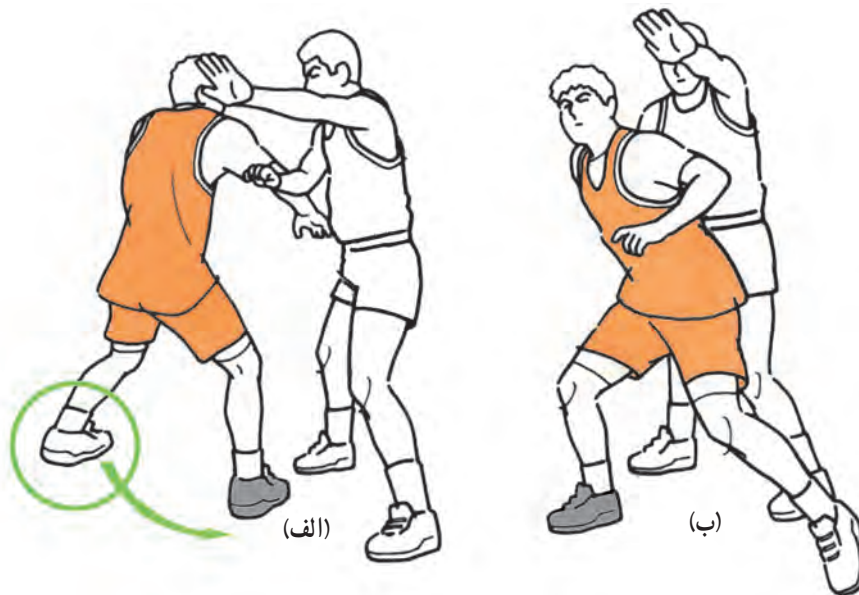
۴- Revers turn

پای متحرک به سمت خارج محدوده‌ی بدن مهاجم است (در حین چرخش، مهاجم پشت به مدافع می‌چرخد و در واقع، پاها از هم دور می‌شوند). در چرخش داخلی (شکل ۸-۶)، جهت چرخش پای متحرک به سمت داخل محدوده‌ی بدن مهاجم است (در حین چرخش، مهاجم، رو به مدافع قرار می‌گیرد؛ در واقع پاها به هم نزدیک می‌شوند).

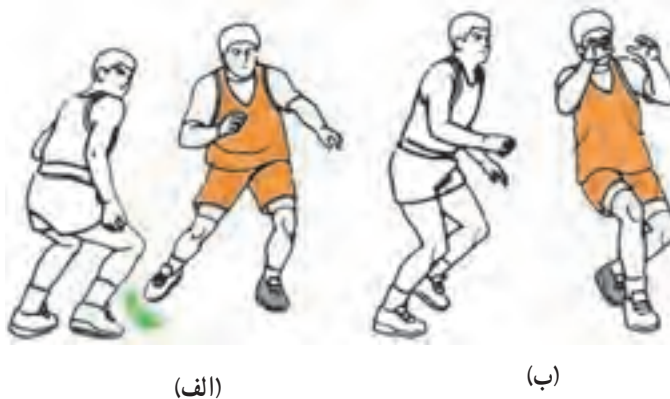
متحرک به آرامی حول پای ثابت به گردش درمی‌آید (حرکت پای متحرک نزدیک به سطح زمین و برای افراد مبتدی، به صورت منقطع اجرا می‌شود).

۳- دوران، حول پای ثابت و با شعاعی حدود عرض شانه‌ها اجرا می‌شود و زاویه‌ی چرخش در چرخش خارجی حدود 27° و در چرخش داخلی کم‌تر از 90° است.

۴- در چرخش خارجی (شکل ۷-۶)، جهت چرخش



شکل ۷-۶- چرخش خارجی بدون توپ برای دریافت پاس



شکل ۸-۶- چرخش داخلی بدون توپ برای دریافت پاس

بدن، روی سینه‌ی پای ثابت انتقال می‌یابد.

۲- بازی‌کن زانوها را خم می‌کند و مرکز ثقل را پایین

می‌آورد. در این صورت سر، بالا و پشت، صاف است و پای

* شرح مهارت چرخش در حالت ساکن با توپ

۱- درحالی‌که توپ، کاملاً در ناحیه‌ی سینه و شکم

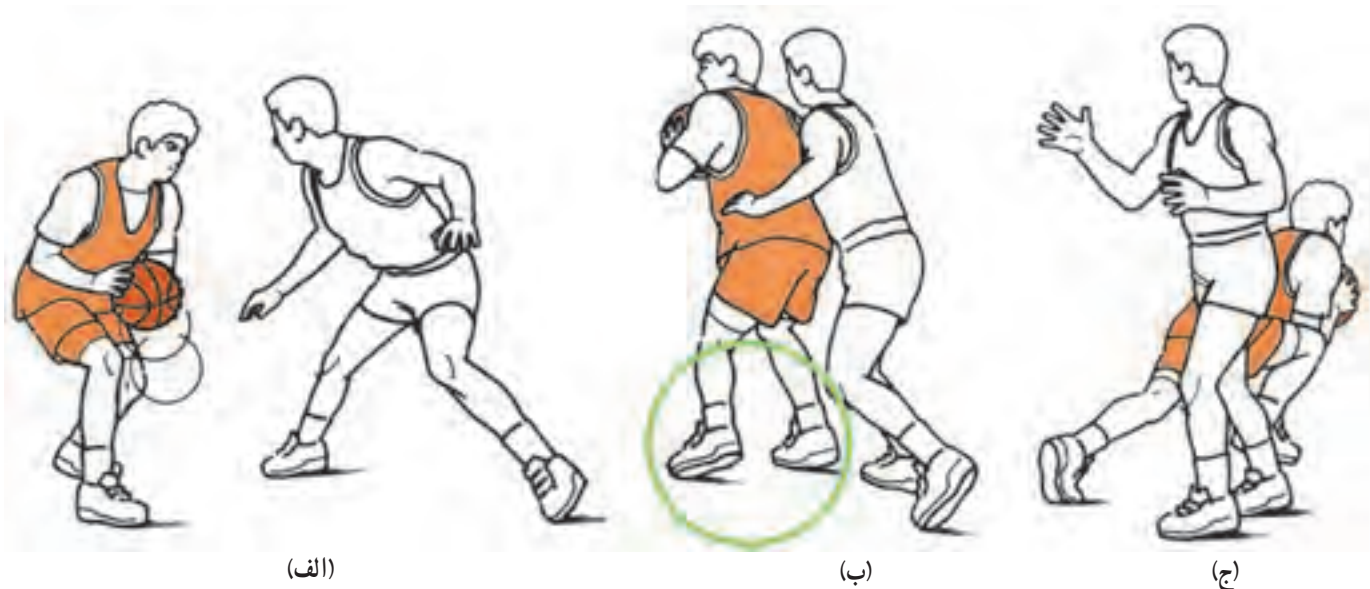
بازی‌کن کنترل می‌شود، یک پا ثابت نگه داشته می‌شود و وزن

به سمت خارج محدوده‌ی بدن مهاجم است (در حین چرخش، مهاجم پشت به مدافع می‌چرخد و در واقع، پاها از هم دور می‌شوند) (شکل ۹-۶). در چرخش داخلی، جهت چرخش پای متحرک به سمت داخل محدوده‌ی بدن مهاجم است (در حین چرخش، مهاجم رو به مدافع قرار می‌گیرد؛ در واقع پاها به هم نزدیک می‌شوند) (شکل ۱۰-۶).

متحرک به آرامی حول پای ثابت به گردش درمی‌آید. (حرکت پای متحرک نزدیک به سطح زمین و برای افراد مبتدی، به صورت منقطع اجرا می‌شود).

۳- دوران، حول پای ثابت و با شعاعی حدود عرض شانه‌ها اجرا می‌شود و زاویه‌ی چرخش در چرخش خارجی، حدود 27° و در چرخش داخلی کم‌تر از 9° است.

۴- در چرخش خارجی، جهت چرخش پای متحرک،



شکل ۹-۶- چرخش خارجی با توپ (برای عبور از مدافع)



شکل ۱۰-۶- چرخش داخلی با توپ برای عبور از مدافع

گول زننده از سوی مهاجم، به صورت کامل انجام نمی‌شود و مهاجم مجدداً به موقعیت اولیه‌ی خود بازمی‌گردد (شکل ۱۱-۶).

۵- چرخش برگشتی یک چرخش خارجی یا داخلی است که به دلایلی چون سد مسیر به وسیله‌ی مدافع، یا اجرای حرکتی



شکل ۱۱-۶ چرخش برگشتی در مقابله با سد مسیر مدافع

۴- چرخش، در فاصله‌ای حدود یک‌دست از مدافع، اجرا شود (این عمل برای حفظ و حمایت توپ است).

۵- همزمان با عمل دوران پای متحرک، توپ نیز به پیروی از حرکت پا در یک مسیر دایره‌ای و دور از دسترس مدافع دریبل شود. در آخرین مراحل چرخش، دست دریبل عوض شود و در تمام لحظات، توپ دور از دسترس مدافع قرار گیرد.

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت چرخش

۱- در حین چرخش، سر بالا، مرکز ثقل پایین و فاصله پاها حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه باشد.

۲- سرعت چرخش به قدری باشد که تعادل فرد بر هم نخورد.

۳- برای کاهش اصطکاک، عمل چرخش، بر روی سینه‌ی پای ثابت انجام شود.

۴- در چرخش با توپ، توپ در حین اجرای حرکت کاملاً تحت حمایت و کنترل باشد.

* اشتباهاتی که در مهارت چرخش رایج است

۱- مرکز ثقل بالا و زانوها، صاف و سر، رو به پایین باشد.

۲- چرخش، روی تمام سطح پای ثابت اجرا شود.

۳- چرخش با سرعت کنترل ناپذیر اجرا شود.

۴- در حین چرخش، پاها بیش از حد به یکدیگر نزدیک شوند.

* شرح مهارت چرخش در حالت دریبل کردن: همه‌ی

موارد چرخش ساکن، در این چرخش نیز اعمال می‌شود و علاوه بر آن، موارد زیر نیز صورت می‌گیرد:

۱- در حین اجرای چرخش، ارتفاع دریبل باید کوتاه شود.

۲- عمل دریبل کردن باید با دست مخالف پای ثابت اجرا شود.

۳- پای ثابت در فاصله‌ی بین دو پای مدافع و نزدیک‌تر به سمت عبور قرار داده شود.

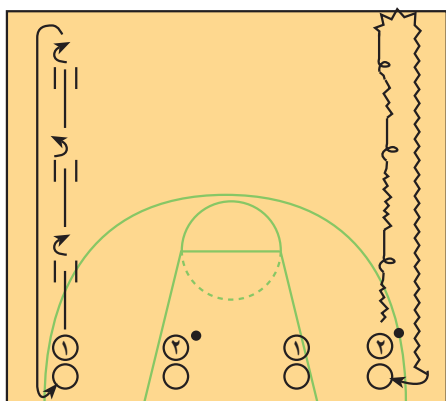


— تمرین فردی مهارت چرخش (بدون توپ و با توپ)

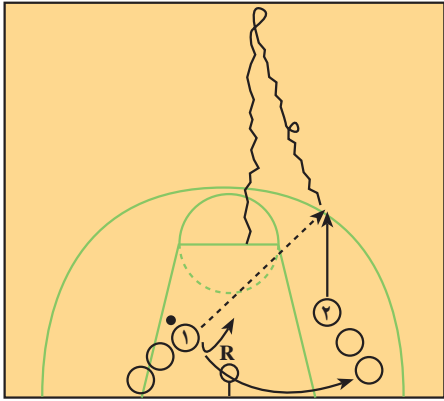
چرخش سرعت و برگشت

شرح: بازی کنان به جلو می‌دوند و سپس توقف می‌کنند و با اجرای یک چرخش (خارجی یا داخلی) دوباره به مسیر خود ادامه می‌دهند (ستون ۱).

تذکر: همین تمرین را با توپ اجرا می‌کنند و در طول مسیر پس از دریبل متوقف می‌شوند و سپس چرخش را انجام می‌دهند (ستون ۲) (تمرین شماره ۱).



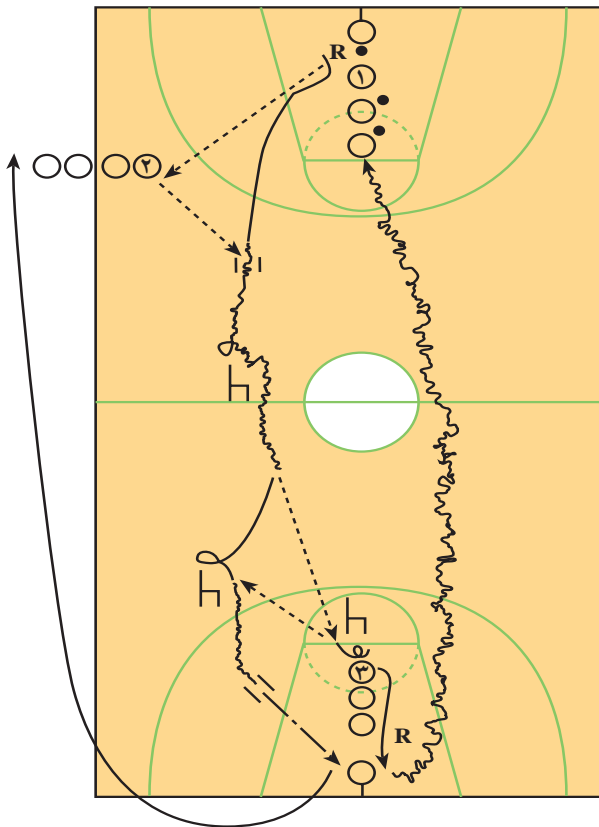
تمرین شماره ۱- دویدن - چرخش یا دریبل کردن - چرخش
هدف: تقویت مهارت چرخش بدون توپ و با توپ



تمرین شماره ۳ - تمرین ترکیبی ریباند - چرخش - پاس - شوت
هدف: کاربرد چرخش پس از ریباند و در تعویض مسیر

تلفیق چرخش - شوت - پاس

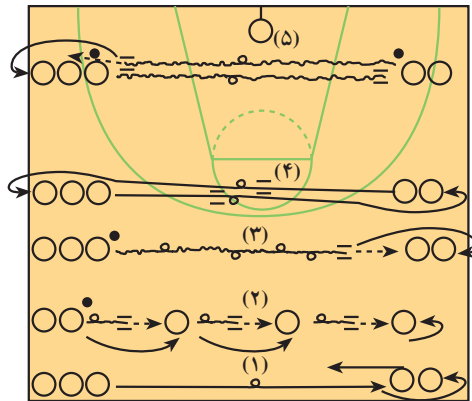
شرح: دانش آموزان در چهار ستون (مطابق شکل) قرار می‌گیرند (تمرین شماره ۴). تمرین با ریباند توپ از زیر حلقه توسط نفر اول ستون (۱) آغاز می‌شود (مربی می‌تواند برای تداوم تمرین به جای یک نفر، در این نقطه از ۲ تا چند نفر نیز استفاده



تمرین شماره ۴ - تمرین ترکیبی چرخش
هدف: کاربرد چرخش پس از ریباند - پاس - Out-let - دریبل - شوت

- تمرین گروهی مهارت چرخش (بدون توپ و با توپ)

شرح: دانش آموزان در ستون‌های پنج نفری قرار می‌گیرند (تمرین شماره ۲). بر اساس شکل، چرخش داخلی و خارجی بدون توپ (۱)، چرخش داخلی و خارجی با توپ قبل از دریبل (۲)، چرخش خارجی در حین دریبل (۳)، چرخش خارجی و داخلی بدون توپ در مقابل حریف (۴) و چرخش خارجی در حین دریبل در مقابل حریف (۵)، را زیر نظر مربی مرور می‌کنند و اشکالات را تصحیح می‌نمایند.



تمرین شماره ۲ - چرخش داخلی و خارجی

هدف: تقویت مهارت چرخش داخلی و خارجی بدون توپ، با توپ قبل از دریبل - در حین دریبل - در مقابل مدافع

- تمرین ترکیبی مهارت چرخش

شرح: فرد شماره ۱ (توپ را به تخته می‌زند و سپس ریباند می‌کند و با اجرای چرخش (داخلی یا خارجی) توپ را با یک پاس دوباره به فرد شماره ۲ می‌رساند. بازی‌کن شماره ۲) با دریبل و اجرای چرخش خارجی به سمت مرکز زمین می‌رود و در آن جا با یک چرخش به سمت حلقه بازی می‌گردد و در انتها، به یک شوت سه گام یا ثابت منجر می‌شود. نفر دوم ستون (۱) بلافاصله جای نفر قبلی را اشغال می‌کند و آماده ریباند شوت می‌شود (تمرین شماره ۳).

تذکره: این حرکت را می‌توان با دو یا سه توپ هم اجرا کرد، تا سرعت و تداوم تمرین حفظ شود.

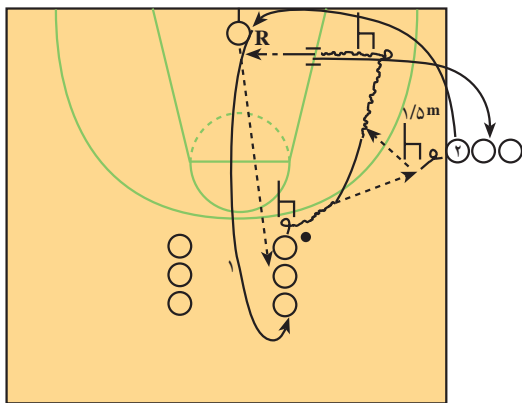
ثابت یا جفت می پردازد. پس از اجرای شوت، به انتهای ستون (۲) می رود. نفر اول ستون (۲) پس از ارسال پاس به طرف حلقه می دود و ریباند می کند. سپس با چرخش داخلی، توپ را به نفر اول ستون (۱) پاس می دهد و به انتهای ستون می رود. هر تیم که زودتر ۵ گل بزند، ۱۰ امتیاز طلایی را به دست می آورد و برنده ی مسابقه خواهد بود.

شرایط بازی: (مربی و یک فرد مجرب، داور هر یک از تیم ها خواهند بود).

۱- هر گل ۲ امتیاز دارد.

۲- هر فردی که هر یک از چرخش ها را درست اجرا نکند، ۵/۰ امتیاز منفی کسب می کند. بنابراین، اجرای نادرست چهار چرخش (سه چرخش فرد (۱) و یک چرخش فرد (۲)) در یک دور حرکت، در صورتی که توپ گل شود، صفر امتیاز و اگر توپ گل نشود ۲ امتیاز منفی برای تیم خواهد داشت.

۳- تیم ها، این حرکت را هم چنان ادامه می دهند تا ۱۰ امتیاز طلایی را کسب کنند.



تمرین شماره ۵- امتیاز ۱۰ طلایی

کند). ریباند کننده پس از دریافت توپ، با چرخش داخلی، توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می دهد. سپس به طرف مانع مستقر روی خط نیمه می دود و بعد از دریافت پاس با توقف جفت پا، دریبل می کند و در مقابل اولین مانع، پیوت خارجی با توپ را اجرا می کند. نفر اول ستون (۲) بعد از ارسال پاس به انتهای ستون (۳) می رود. پس از عبور وی از مانع، نفر اول ستون (۳)، از برابر مانع روی پنالتی با پیوت داخلی بدون توپ عبور می کند و دریافت کننده ی پاس نفر دریبل کننده (۱) می شود. دریبل کننده، پس از پاس دادن به او، به طرف مانعی که در راستای پنالتی قرار گرفته است حرکت می کند و از آن جا با اجرای چرخش خارجی بدون توپ در معرض دریافت مجدد قرار می گیرد، پس از آن با دریبل به طرف حلقه می رود و با توقف جفت پا، شوت جفت را نمایش می دهد. نفر اول ستون (۳)، پس از ریباند توپ، با دریبل به انتهای ستون (۱) می رود و تمرین به همین شکل ادامه می یابد.

امتیاز ۱۰ طلایی

شرح: دانش آموزان در دو گروه به رقابت می پردازند. سه مانع در دو گروه، مطابق شکل (تمرین شماره ۵) قرار می گیرند: یکی در بی زاویه با تخته حلقه، دیگری در راستای پنالتی و سومی روی خط سه امتیازی. نفر اول ستون (۱) با توپ، چرخش خارجی انجام می دهد و توپ را به نفر اول ستون (۲)، که چرخش داخلی بدون توپ انجام داده است تا در معرض پاس قرار گیرد، پاس می دهد. سپس به طرف مانع سوم می دود و پس از دریافت توپ در مسیر، در مقابل آن به چرخش خارجی (چرخش روی سینه ی پای سمت دوزنقه) اقدام می کند و پس از نزدیک شدن به محوطه ی سه ثانیه، با توقف جفت پا، به شوت

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ قبل از اقدام به چرخش، با هر دو پا توقف نماییم.
- ✓ حرکت چرخش را روی سینه‌ی پای ثابت انجام دهیم.
- ✓ پای دوران را نزدیک به سطح زمین جابه‌جا کنیم.
- ✓ در حین چرخش، زانوهایمان خمیده و پشت، تقریباً صاف باشد.
- ✓ حرکت را به صورت منقطع و تدریجی انجام دهیم.
- ✓ در تمام لحظات چرخش، فاصله پاهایمان در حدود عرض شانه باز باشد.

چرا؟

- با این عمل، امکان چرخش بر روی هریک از پاها وجود دارد.
- این کار اصطکاک را کاهش می‌دهد و عمل چرخش را تسهیل می‌نماید.
- با این کار، تعادل، بهتر حفظ می‌شود.
- این عمل، دید کافی را برای ما فراهم می‌آورد.
- سرعت چرخش زیاد، ما را از حالت تعادل خارج می‌کند.
- با این عمل، تعادل بدن ما بهتر حفظ می‌شود.

خودآزمایی

- ۱- کاربرد هریک از انواع چرخش‌ها را توضیح دهید.
- ۲- یک تمرین ترکیبی، شامل حداقل دو نوع چرخش، یک شوت و یک دریبل، ترسیم کنید.
- ۳- اشتباهات رایج در مهارت چرخش را بیان کنید و به دانش‌آموزان نشان دهید.
- ۴- در حالی که مهارت چرخش در حین دریبل (یا بدون توپ) را انجام می‌دهید، شیوه‌ی اجرای آن را با ذکر جزئیات بیان کنید.

توصیه‌های مقرراتی

- ✱ مهاجم با توپ، پس از قطع دریبل یا دریافت پاس، تا اقدام به حرکت بعدی، فقط باید یک پا را حرکت دهد.
- ✱ بازی‌کن با توپ در هنگام چرخش روی پای ثابت، باید از سر خوردن پا، یا قرار گرفتن روی پنجه پا و یا جدا شدن پای ثابت از سطح زمین بپرهیزد تا:
«مرتکب تخلف رانینگ نشود»
- ✱ مدافع بازی‌کن با تویی که قصد چرخش دارد، نباید آن قدر نزدیک به وی قرار گیرد که با توپ یا بدن مهاجم تماس پیدا کند تا:
«مرتکب خطای شخصی نشود»
- ✱ بازی‌کنان بدون توپ بدون نگرانی از تخلف رانینگ می‌توانند با هر پا، و در هر شرایطی که مایل‌اند چرخش کنند.

دفاع فردی^۱

- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:
- ۱- شیوه‌ی اجرای دفاع در مقابل مهاجم با توپ و بدون توپ را بیاموزد.
 - ۲- انواع دفاع فردی را فرا بگیرد و در مواقع مناسب، از هر یک از آن‌ها استفاده کند.

یکی از اصول اساسی بازی بسکتبال، مهارت دفاع فردی است. اجرای ماهرانه‌ی دفاع به افراد تیم امکان می‌دهد که تاکتیک‌های دفاع تیمی را به خوبی اجرا کنند. براساس شرایط مختلف، انواع مختلفی از دفاع فردی به کار برده می‌شود که چشم‌ها و سر را بالا نگه دارید.

برای بستن مسیر توپ، دست به حالت آماده قرار دارد.

به یار نگاه کنید، به او خیره نشوید.



به حالت خمیده قرار بگیرید به شکلی که باسن به زمین نزدیک باشد.

برای تعادل بهتر، سر را درست روی نقطه‌ی بین دو پا نگه دارید.

زانوها را خم کنید و برای حرکت سریع در هر جهت آماده بمانید.

زانوها را برای کسب تعادل و سرعت خم کنید.

روی سینه‌ی پاها قرار بگیرید.



بازوها و انگشتان به حالت خمیده قرار می‌گیرند و برای عمل آماده هستند.

وزن بدن را به خوبی روی سینه پاها تقسیم کنید.

شکل ۱-۷- مهارت دفاع فردی

۱- Individual defense

۲- Close

۳- Open

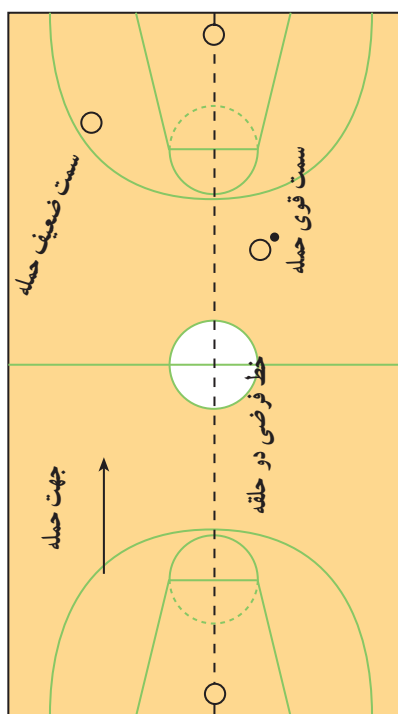
۴- Deny

۵- Over play

تنظیم موقعیت خود نسبت به خطوط فرضی در زمین، موقعیت مناسبی برای خود ایجاد کنند.

۱- خط فرضی دو حلقه: این خط فرضی، بین دو حلقه ترسیم می‌شود و زمین را به دو قسمت مساوی طولی تقسیم می‌کند (شکل ۲-۷).

این خط، تعیین کننده سمت قوی حمله (سمت توپ) و سمت ضعیف آن است و نوع دفاع هر یک از مدافعان براساس آن تعیین می‌شود. برای مثال نوع دفاع از مهاجمان در سمت قوی حمله می‌تواند از نوع دفاع نزدیک، دفاع از مسیر پاس و یا دفاع از بازی کن زیر حلقه باشد در حالی که دفاع از بازی کنان سمت ضعیف،



شکل ۲-۷- خط فرضی دو حلقه

دفاع باز، دفاع از مسیر پاس و دفاع از بازی کن زیر حلقه است.
۲- خط فرضی توپ: این خط فرضی، از محل قرارگیری توپ و به موازات خطوط عرضی زمین رسم می‌شود. معمولاً دورترین مدافعان نسبت به حلقه دفاعی، فاصله‌ی خود را نسبت به حلقه با این خط تنظیم می‌کنند و ترجیحاً نباید نسبت به حلقه دفاعی، چندان بالاتر از این خط قرار گیرند. میزان پراکندگی یا فشردگی مدافعان از یکدیگر تابع این خط است (شکل ۳-۷).

* اصول کلی دفاع فردی (دفاع از مهاجم مستقیم)

- ۱- بدن در حالت تعادلی قرار دارد.
- ۲- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز و با یکدیگر موازی یا یکی عقب‌تر از دیگری است.
- ۳- همواره کف دست‌ها به سمت توپ و مهاجم قرار دارد.
- ۴- براساس نوع دفاع، فاصله‌ی مناسب با مهاجم حفظ می‌شود.
- ۵- براساس نوع دفاع، با دید مناسب، توپ و مهاجم مستقیم و سایر مهاجمان، کاملاً زیر نظر گرفته می‌شوند.
- ۶- معمولاً مدافع به جز در دفاع از بازی کن زیر حلقه، بین مهاجم مستقیم خود و حلقه‌ی دفاعی قرار دارد.

* حرکت پای دفاع

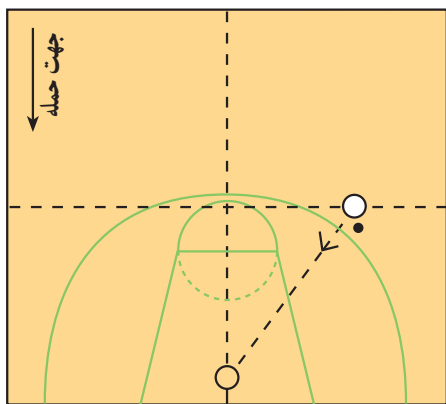
- ۱- حرکت بر روی سینه‌ی دو پا و با حفظ تعادل، به صورت «لغزیدن»^۱، در نزدیکی سطح زمین اجرا می‌شود.
- ۲- در تمام لحظات، پاها فاصله‌ای به اندازه‌ی عرض شانه‌ها را حفظ می‌کنند و هرگز به یکدیگر نزدیک نمی‌شوند، یا یکدیگر را قطع نمی‌کنند. اجرای چنین عملی، بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند.
- ۳- در حین حرکت، وزن بدن روی سینه‌ی دو پا تقسیم می‌شود. در جابه‌جایی به سمت عقب، ابتدا وزن بدن بر روی پای جلویی منتقل می‌شود تا پای پشتی جابه‌جا شود و سپس بر روی پای جلویی تحمیل می‌گردد.
- ۴- پایین آوردن مرکز ثقل، موجب چابکی بیش‌تر و تعادل بهتر در اجرای حرکت پای دفاع و تغییر مسیر می‌شود.

۵- چون مهاجم ترجیح می‌دهد از سمت پای جلویی مدافع عبور کند، بهتر است مدافع یا با حالت دوپای موازی دفاع کند و یا پایی را جلوتر قرار دهد که مهاجم در حمله، از آن سمت ضعیف‌تر است (سمت دست ضعیف مهاجم) و یا سمتی که سایر مدافعان قادر به کمک‌دهی باشند.

* شناخت خطوط مهم در دفاع: وضعیت قرارگیری

هر مدافع نسبت به موقعیت توپ، مهاجم مستقیم و محل قرارگیری آن‌ها نسبت به حلقه‌ها متفاوت است. بنابراین، مدافعان باید با

۱- Sliding: منظور از لغزیدن آن است که پاها، نه کاملاً به صورت جهشی و نه در اصطکاک با آن روی زمین قرار گیرند.



شکل ۵-۷- دفاع نزدیک یا بسته

۲- موقعیت قرارگیری: مدافع کاملاً روبه‌روی مهاجم با توپ، پشت به حلقه و با فاصله‌ی حدود یک دست از وی قرار می‌گیرد. گاهی مدافع بازی‌کن آورنده‌ی توپ، برای دور نمودن مهاجم از شرایط مطلوب و دل‌خواه خود و تیم حمله، اقدام به دفاع «تعیین جهت مهاجم یا هدایت فنی مهاجم» می‌نماید و در چنین حالتی، یک سمت (راست یا چپ) را کاملاً پوشش می‌دهد تا مهاجم مجبور شود از سمت دیگر، که مدافع تمایل دارد، به دربیل خود ادامه دهد. در این حالت، مدافع بین حلقه و مهاجم قرار نمی‌گیرد (شکل ۶-۷- الف). دید مدافع به سینه و مرکز نقل بدن مهاجم و توجه وی کاملاً به توپ و مهاجم است (توپ و مهاجم در یک نقطه قرار دارند).

۳- وضعیت بدن: دست‌ها به موازات یکدیگر و کنار بدن، یا یکی بالا برای دفاع از شوت و پاس‌های بلند و دیگری پایین برای دفاع از دربیل یا پاس‌های زمینی، قرار دارند (شکل ۶-۷- ب و

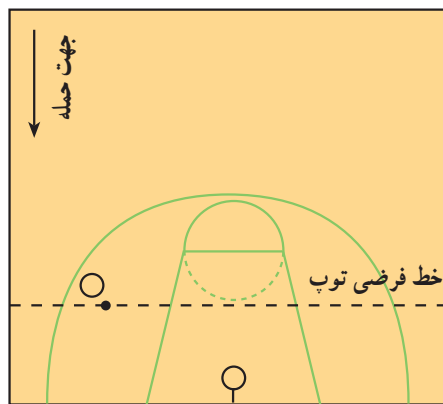


ج- دفاع از مهاجم در حین نفوذ



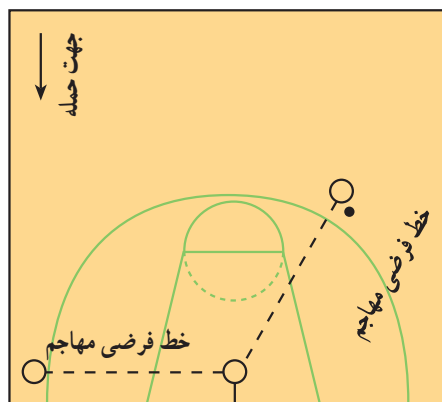
ب- دفاع از مهاجم در حال شوت

شکل ۶-۷- مهارت دفاع نزدیک در حالات مختلف



شکل ۳-۷- خط فرضی توپ

۳- خط فرضی مهاجم: این خط فرضی بین مهاجم و حلقه‌ی تهاجمی رسم می‌شود و با توجه به موقعیت توپ، مدافع، موقعیت‌های مختلفی نسبت به این خط خواهد داشت (شکل ۴-۷).



شکل ۴-۷- خط فرضی مهاجم

* انواع دفاع

الف- دفاع نزدیک یا بسته

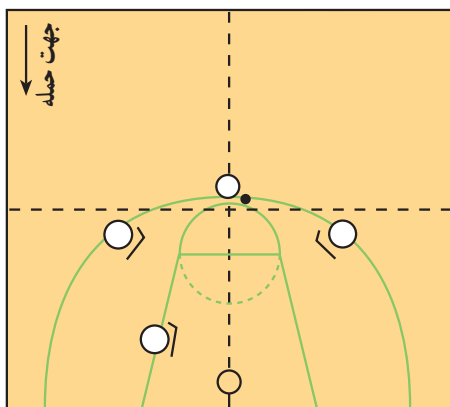
۱- کاربرد: این شیوه، در مقابل مهاجم با توپ نزدیک به

حلقه کاربرد دارد (شکل ۵-۷).



الف- تعیین جهت مهاجم به وسیله‌ی مدافع (هدایت فنی مهاجم)

۲- موقعیت قرارگیری: مدافع به حالت سه رخ نسبت به مهاجم و تقریباً پشت به حلقه و با فاصله‌ای بیش از یک دست از مهاجم قرار می‌گیرد (شکل ۷-۹). دید مدافع متوجه توپ و نیز سینه و مرکز ثقل مهاجم است (توپ و مهاجم در دو نقطه قرار دارند).

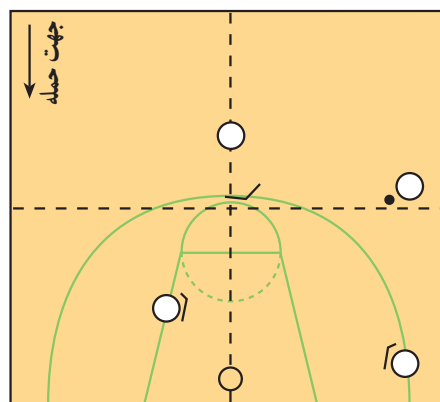


شکل ۷-۸- دفاع از مسیر پاس (اگر توپ روی خط فرضی دو حلقه باشد مدافعان هر دو سمت، باید مسیر پاس را سد کنند.)

۴- موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی: مدافع، در راستای خط مهاجم، نزدیک به خط توپ و در سمت قوی حمله قرار دارد.

ب- دفاع از پاس گیرنده یا دفاع از مسیر پاس

۱- کاربرد: این شیوه دفاع از فردی است که در موقعیت دریافت بهترین پاس قرار دارد (شکل‌های ۷-۷ و ۷-۸).



شکل ۷-۷- دفاع از مسیر پاس (مدافع بالا باید به خط توپ هم توجه داشته باشد.)



شکل ۷-۹- دفاع از مسیر پاس



حمله (به جز دفاع از «بازی کن ساتر»^۱ و یا وقتی توپ روی خط فرضی دو حلقه باشد) واقع است.

ج- دفاع باز

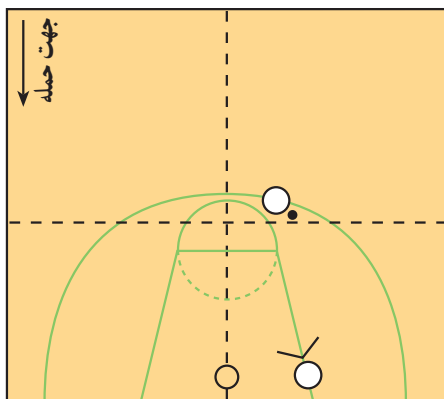
۱- کاربرد: این شیوه، در مقابل مهاجمان دور از توپ، یا به عبارتی مهاجمانی که امکان دریافت بهترین پاس را ندارند، استفاده می‌شود (شکل‌های ۷-۱۰ و ۷-۱۱).

۳- وضعیت بدن: یک دست به صورت خمیده در مقابل سینه‌ی مهاجم و دست دیگر (دست سمت توپ) به صورت کشیده در مسیر پاس به مهاجم و پای سمت توپ نیز کمی جلوتر قرار دارد.

۴- موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی: مدافع، در راستای خط مهاجم و کمی متمایل به توپ، با حفظ فاصله‌ی مناسب بین خط توپ و مهاجم مستقیم و معمولاً در سمت قوی

د - دفاع از بازی کن زیر حلقه

۱- کاربرد: از بازی کن زیر حلقه به این شکل دفاع می شود، به خصوص زمانی که توپ در منطقه ی بالای سه ثانیه باشد (شکل ۷-۱۳).



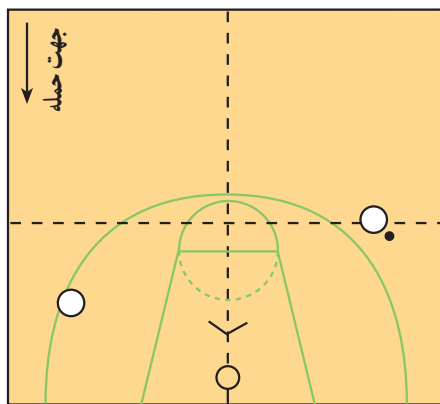
شکل ۷-۱۳- دفاع از بازی کن زیر حلقه



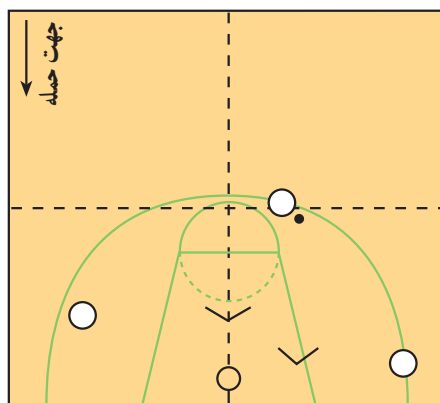
شکل ۷-۱۴- دفاع از بازی کن زیر حلقه

۲- موقعیت قرارگیری: مدافع، تقریباً پشت به مهاجم مستقیم و حلقه قرار دارد. در واقع، مدافع در این حالت استثنائاً بین توپ و مدافع قرار می گیرد (شکل ۷-۱۴).

۳- وضعیت بدن: مدافع فاصله ای کم تر از یک دست از مهاجم دارد. یکی از دست ها را برای جلوگیری از پاس های هوایی بالا نگاه می دارد و با دست دیگر، گاه به گاه حضور مهاجم را کنترل می نماید. نیمی از توجه مدافع به توپ و نیمی دیگر به مهاجم مستقیم است.



شکل ۷-۱۰- دفاع باز از بازی کن دور از توپ



شکل ۷-۱۱- نمایش دفاع باز به وسیله ی دو مدافع

۲- موقعیت قرارگیری: مدافع، در وضعیت نیم رخ نسبت به توپ و نیم رخ نسبت به مهاجم مستقیم و پشت به حلقه، قرار دارد. مرکز توجه وی تقریباً نیمی به توپ و نیمی به مهاجم مستقیم خود است.

۳- وضعیت بدن: دست ها کاملاً باز و آماده و پاها نیز در حدود کمی بیش از عرض شانه باز هستند (شکل ۷-۱۲).

۴- موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی: مدافع، می تواند روی خط حلقه ها و یا کمی متمایل به سمت مهاجم مستقیم خود قرار گیرد، به طوری که مثلی از توپ، مدافع و مهاجم مستقیم تشکیل شود.



شکل ۷-۱۲- دفاع باز

۱۰- یک مدافع هیچ‌گاه نباید در مقابل مهاجم، بالا و پایین ببرد.

۱۱- رعایت اصول دفاعی فردی باید با توجه به اصول دفاعی تیمی و در قالب این اصول صورت گیرد.

❖ **اشتباهاتی که در مهارت دفاع فردی رایج است**
۱- نقطه‌ی توجه مدافع فقط توپ باشد و قصد زدن توپ مهاجمان را داشته باشد (شکل ۱۵-۷-الف).

۲- مرکز ثقل را به اندازه‌ی کافی پایین نیاورد و با کوچک‌ترین حرکت گول‌زننده، از حالت تعادلی خارج شود (شکل ۱۵-۷-ب).
۳- در حرکت پای دفاع مهارت نداشته باشد و به دنبال مهاجمان بدود.

۴- در تغییر جهت‌های مهاجمان طوری قرار گیرد که رو به حلقه‌ی دفاعی خود بایستد.

۵- نسبت به خطوط دفاعی بی‌توجه باشد و بین مهاجم و حلقه (روی خط مهاجم) قرار نگیرد (شکل ۱۵-۷-ج).

۶- با هر حرکت گول‌زننده‌ی مهاجمان به سمت بالا، از زمین جدا شود و بالا و پایین ببرد.

۷- فاصله‌ی خود را با مهاجم تنظیم نکند و با نزدیک شدن زیاد به مهاجم، به او امکان نفوذ بدهد و یا دور بودن بیش از حد، به او امکان دهد که شوت کند.

۸- بدون توجه به اصول کلی تاکتیک دفاعی تیم، دفاع کند.
۹- در حرکات پای دفاع، از مهارت چرخش استفاده کند.

۱۰- پس از اجرای شوت از سوی مهاجمان، بدون توجه به اجرای حرکت «سد مسیر مهاجم» به سمت حلقه بدود.

۴- موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی: مدافع، در این نوع دفاع لزوماً پایین‌تر از خط توپ و نزدیک به خط انتهایی زمین قرار می‌گیرد و موقعیت خاصی نسبت به دو خط دیگر ندارد (این دفاع معمولاً برای دفاع از بازی‌کنان سائتر نزدیک به حلقه، در محوطه‌ی دوزنقه به کار برده می‌شود).

❖ **نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت دفاع فردی**
۱- از هر یک از انواع دفاع، براساس کاربرد آن، استفاده شود.

۲- حرکت پای دفاع به خوبی آموخته شود و تأکید بیش‌تر در دفاع فردی بر حرکت پای دفاع باشد تا استفاده از دست‌ها.

۳- از دست‌ها فقط برای جلوگیری از دید مهاجم، برای شوت یا پاس استفاده شود (زدن توپ توصیه نمی‌شود).

۴- چابکی مدافع، اصل بسیار مهمی است. مرکز ثقل بدن برای چابکی بیش‌تر، پایین آورده شود.

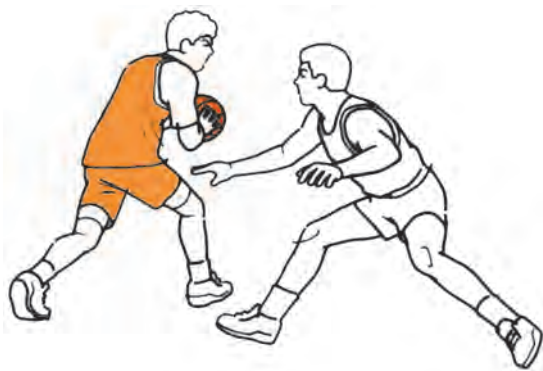
۵- وزن بدن روی سینه‌ی دو پای فرد منتقل و به یک اندازه تقسیم شود.

۶- دید مدافع باید تقویت و گسترش یابد و متوجه‌ی سه نکته‌ی مهم یعنی توپ، مرکز ثقل بدن مهاجم و موقعیت سایر بازی‌کنان باشد.

۷- حفظ فاصله‌ی مناسب بسیار مهم است.

۸- مدافعان توجه ویژه‌ای بر حرکت «سد مسیر مهاجم برای ریباند» داشته باشند.

۹- به جز در دفاع از بازی‌کن زیر حلقه، در بقیه‌ی شرایط، بهتر است مدافع بین مهاجم و حلقه و روی خط مهاجم باشد.



الف - اقدام به توپ دزدی



ب - دفاع با زانوی صاف و پشت خمیده (نادرست)

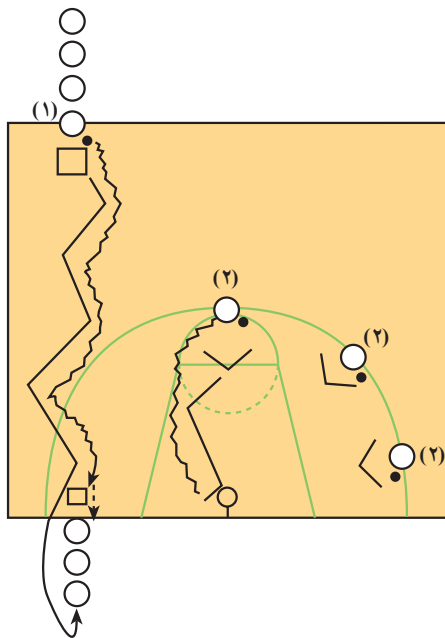


ج - دفاع از پشت

شکل ۱۵-۷- دفاع نادرست (خروج مدافع از حالت تعادلی)



در حرکت (۲)، مهاجم و مدافع در منطقه‌ی سه امتیازی اقدام به حمله و دفاع می‌کنند و هر دو نفر تلاش دارند تا از حرکات انفرادی تهاجمی و تدافعی برای اجرای وظیفه‌ی خود به نحو احسن استفاده کنند. در انتها، مهاجم باید تلاش کند توپ را به طرف حلقه شوت کند. پس از اجرای شوت جای مهاجم و مدافع عوض می‌شود (تمرین شماره‌ی ۲).



تمرین شماره‌ی ۲ - تمرین کاربردی دفاع فردی

تمرین ترکیبی مهارت دفاع

حمله و دفاع طول زمین

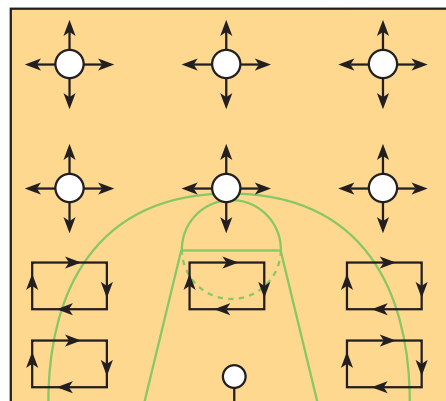
شرح: بازی کنان ستون (۱) و (۲) با اجرای مهارت پاس در حال حرکت در مقابل مدافعان، به سمت حلقه‌ی مقابل حرکت می‌کنند و اولین مهاجمی که از خط نیمه عبور کرد پس از دریافت توپ، اقدام به دریبل می‌نماید و خود را به خط پرتاب آزاد می‌رساند تا توپ را به مهاجم دیگری، که خود را به حلقه نزدیک کرده است، پاس دهد. مهاجم دوم با دریافت پاس، در مقابل مدافع، اقدام به شوت ثابت یا سه گام می‌کند و هر چهار نفر اقدام به ریباند می‌کنند. در انتهای حرکت دو مدافع با تعویض ستون به انتهای ستون‌ها می‌روند و دو مهاجم، مدافعان نفرات بعدی ستون‌ها می‌گردند (تمرین شماره‌ی ۳).

تمرین فردی مهارت دفاع

تمرین مربع پای دفاع

شرح: در این تمرین، بازی کنان در شکل کامل تعادل قرار دارند و با اشاره‌ی دست مربی به جهات مختلف، حرکت پای دفاع را همراه با حرکات دست (دست سمت پای عقب، پایین و دست سمت پای جلو، بالا) اجرا می‌کنند.

در همین تمرین، بازی کنان می‌توانند روی یک مربع به ضلع دو گام دفاعی حرکت کنند و در هر گوشه‌ی مربع، با چرخش، تغییر جهت دهند و به‌طور متناوب در یک ضلع رو به مربع و در یک ضلع پشت به آن، حرکت کنند (تمرین شماره‌ی ۱).



تمرین شماره‌ی ۱ - تمرین دفاع فردی

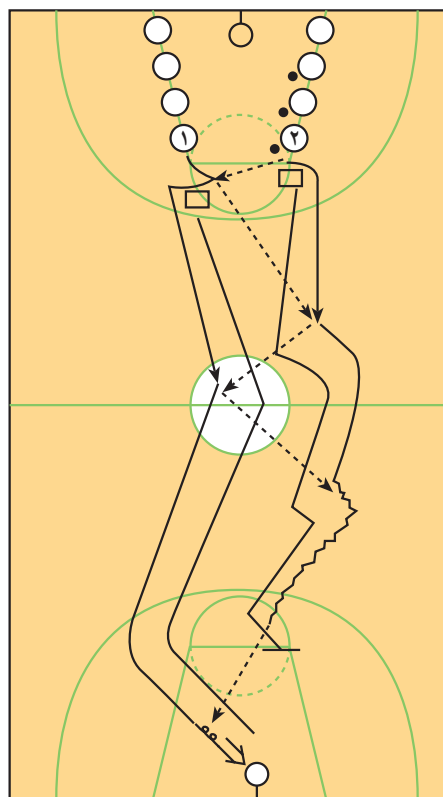
تمرین گروهی مهارت دفاع

دفاع زیگزاگ

شرح: در حرکت (۱) فرد مهاجم در مقابل یک مدافع سعی می‌کند توپ را به سمت ستون مقابل ببرد و مدافع با اجرای دفاع نزدیک یا بسته تلاش می‌کند با اجرای حرکت پای دفاع و حرکت صحیح دست‌ها همیشه حدود یک دست با وی فاصله داشته باشد و بین او و حلقه دفاعی قرار گیرد. در پایان، مهاجم توپ را به نفر اول ستون مقابل پاس می‌دهد و در نقش مدافع به وظیفه عمل می‌کند و مدافع به انتهای ستون منتقل می‌شود.

مهاجم و مدافع ستونی

شرح: نفر اول ستون مدافعان (●) در مقابل نفر اول ستون مهاجمان (○) قرار می‌گیرد (تمرین شماره ۴). مهاجم، با توپ ابتدا با تغییر مسیر قبل از دریبل، از مدافع مستقیم عبور می‌کند و خود را به نقطه‌ای آزاد می‌رساند و با توقف جفت پا توپ را به نفر اول ستون میانی (⊗) خود پاس می‌دهد. پس از آن، با اجرای تغییر مسیر بدون توپ از مقابل همان مدافع که خود را مجدداً در مقابل وی قرار داده است، عبور می‌کند و در یک نقطه‌ی مناسب توپ را دریافت می‌کند. پس از آن با تغییر مسیر در حین دریبل در مقابل مانع از آن عبور می‌نماید و با حرکت سه گام یا شوت جفت زیر حلقه، توپ را شوت می‌کند. مدافع، پس از دفاع از شوت کننده توپ را ریاند می‌کند و به انتهای ستون مهاجمان مقابل می‌رود و شوت کننده به انتهای ستون میانی همان سمت می‌رود. نفر اول ستون میانی نیز پس از ارسال پاس، به انتهای ستون مدافعان همان سمت می‌رود.



تمرین شماره ۳- تمرین ترکیبی حمله و دفاع



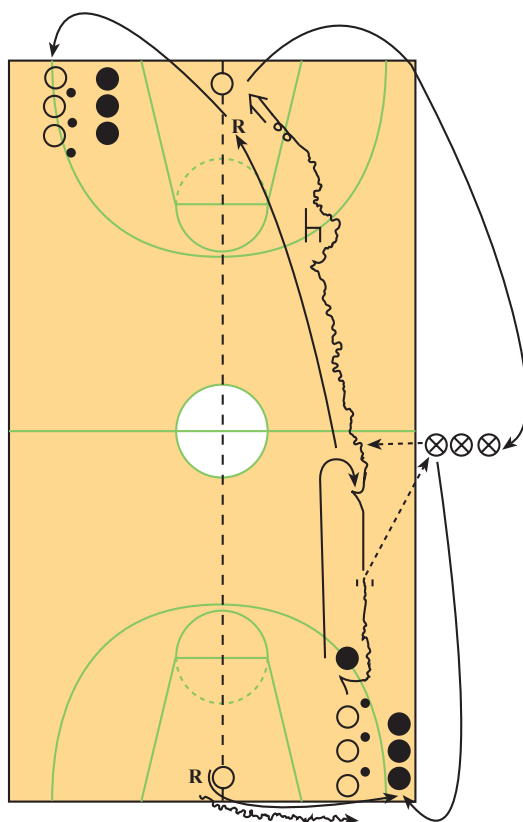
دفاع نزدیک در مقابل مهاجم با توپ



دفاع نزدیک در مقابل شوتیست (شوت کننده)



دفاع نزدیک در مقابل مهاجم بدون توپ



تمرین شماره ۴- الف - تمرین ترکیبی (تکنیک‌ها - دفاع)

تمرین شماره ۴- ب - اجرای انواع حالات دفاعی در طول مسیر

سریع ترین پای دفاع^۱

می شود و فردی که، قبل از پایان وقت، کار را قطع کند صفر امتیاز برایش منظور می شود.

د - تیمی که در مجموع، بیشترین امتیاز را کسب کند تیم «سریع ترین پای دفاع» خواهد شد.

تغییر جهت در سرعت^۲

شرح

الف - دانش آموزان مانند شرایط بازی «سریع ترین پای

دفاع»، در حالت شروع در مقابل مربی قرار می گیرند.

ب - همزمان با اجرای دوی در جای ریز، مربی اعلام می کند: پشت، راست، چپ، جلو. دانش آموزان نیز در مدت ۳۰ ثانیه با حرکات سریع، جابه جا می شوند.

ج - امتیاز گذاری این بازی، مانند مسابقه «سریع ترین پای دفاع» است.

شرح: در این بازی، دانش آموزان در دو یا چند گروه قرار می گیرند و هر بار یک نفر، به نمایندگی از یک تیم، در جلو و مقابل مربی روی خط پنالتی و رو به حلقه قرار می گیرند و با یکدیگر به مدت ۳۰ ثانیه به رقابت می پردازند.

الف - با اعلام «رو»، هر دو نفر به سرعت با پای دفاع زیگزاگ و با حالت بدن کمی خمیده به سمت عقب تا خط نیمه حرکت می کنند.

ب - با رسیدن به خط نیمه با لمس دو دست دوباره با سرعت به سمت خط پنالتی می دوند و آن را با دو دست لمس می کنند و دوباره حرکت پای دفاع را به سمت خط نیمه ادامه می دهند.

ج - تا آخر ۳۰ ثانیه با سرعت زیاد این کار ادامه پیدا می کند، و فرد برنده در پایان، ۲ امتیاز کسب می کند. اگر هر دو نفر با هم تا آخر حرکت را درست اجرا کنند، امتیاز به هر دو داده

چرا؟

- دفاع، بیش از هر تکنیکی به تعادل نیاز دارد.
- در هر لحظه می توانیم با اشتباه مهاجم، توپ را در اختیار بگیریم.
- با نزدیک شدن به مهاجم، وی به راحتی از ما عبور می کند.
- فقط در چنین شرایطی می توانیم از نفوذ و شوت مهاجم، جلوگیری کنیم.
- با آشنایی خطوط می توانیم موقعیت دفاعی خود را بهتر تشخیص دهیم.
- فقط با جابه جایی مرکز ثقل، احتمال حرکت واقعی (نه گول) وجود دارد.

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ در تمام لحظات دفاعی در حالت تعادلی قرار بگیریم.
- ✓ همواره کف دست هایمان به سمت توپ و مهاجم باشد.
- ✓ بر اساس نوع دفاع، فاصله مناسب با مهاجم حفظ شود.
- ✓ در غالب شرایط، به جز در دفاع از بازی کن زیر حلقه، بین مهاجم مستقیم و حلقه ای دفاعی قرار بگیریم.
- ✓ با خطوط فرضی دفاع (خط فرضی بین دو حلقه، خط توپ، خط مهاجم و حلقه) آشنا باشیم.
- ✓ در هنگام دفاع، متوجه جابه جایی مرکز ثقل بدن مهاجم مستقیم، باشیم.

خودآزمایی

- ۱- انواع مختلف دفاع فردی را بیان کنید و به دانش آموزان نشان دهید.
- ۲- کاربرد هر یک از انواع دفاع را بیان کنید.
- ۳- حرکت پای دفاع را در یک نیمه ای زمین اجرا کنید و شرح دهید.
- ۴- اشتباهات رایج در دفاع را بیان کنید.

۱- Quick feet

۲- Quick feet - step



جدول امتیازبندی ارزش یابی پایانی

ارزش یابی پایانی دانش آموزان شامل چهار مرحله است : نظر معلم، تلاش و فعالیت در کلاس (۶۰ امتیاز = ۳ نمره)
 الف - ارزش یابی عملی در بین دوره (۶۰ امتیاز = ۳ نمره) جدول زیر میزان سهم هر یک از موارد فوق را براساس
 ب - ارزش یابی نظری پایانی (۸۰ امتیاز = ۴ نمره) تعداد جلسات برگزار شده و نمره ی نهایی دانش آموز، نشان
 ج - ارزش یابی عملی پایانی (۱۰۰ امتیاز = ۱۰ نمره) می دهد :
 د - عملکرد دانش آموزان در طول دوره (حضور و غیاب،

عنوان مرحله	موارد ارزش یابی										امتیاز و تعداد جلسات امتحان
الف ارزش یابی عملی نیمه دوره	آزمون دربیبل			آزمون پاس			آزمون شوت				۲ جلسه
	۲۰ امتیاز			۱۹ امتیاز			۲۱ امتیاز				۶۰ امتیاز (۳ نمره)
ب ارزش یابی نظری پایانی	تاریخچه و علامه	تعالد و آشنایی با توپ	دربیبل	پاس و دریافت و توقف جفت پا	شوت	ریباند	تغییر مسیر	چرخش ها	دفاع فردی	جلسه ۱	
	۴ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲ سؤال	۲۰ سؤال	
	۱۶ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸۰ امتیاز (۴ نمره)
ج ارزش یابی عملی پایانی	ریباند تدافعی	چرخش پاس بیس بالی	توقف جفت پا	دربیبل کنترلی	پاس دو دست سینه	شوت دو سه گام	تهاجمی بالای سر قبل از دربیبل در حین دربیبل	تغییر مسیر سرعتی	دربیبل سرعتی ثابت	شوت جفت	۲ جلسه
	۸ امتیاز	۴ امتیاز	۴ امتیاز	۱۲ امتیاز	۸ امتیاز	۱۰ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۱۰ امتیاز	۱۲ امتیاز	۱۰۰ امتیاز (۱۰ نمره)
د عملکرد دانش آموز در طول دوره	حضور و غیاب			نظر معلم			تلاش و فعالیت در کلاس				-
	۲۰ امتیاز			۲۰ امتیاز			۲۰ امتیاز				۶۰ امتیاز (۳ نمره)
جمع امتیازات											۲۰۰ امتیاز
نمره ی کل											۲۰ نمره

آزمون نظری پایانی

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

- ۱- به نکات آموزشی هر مهارت توجه کافی نماید.
- ۲- قادر به توضیح صحیح مهارت‌های اساسی بسکتبال باشد.
- ۳- مهارت‌های آموخته شده را آموزش دهد.

هدف: اندازه‌گیری درک و قدرت انتقال آگاهی‌های

۱- روی توپ ۲- پشت و بالای توپ ۳- پشت توپ

دانش آموز.

۴- جای مشخصی ندارد.

شرح آزمون: این آزمون شامل سؤالات مربوط

ج- سؤالات ترسیمی؛ مانند یک تمرین گروهی یا فردی

به تکنیک‌های بسکتبال است که به شکل زیر مطرح می‌شود:

یا ترکیبی، برای پاس دو دست بالای سر ارائه دهید.

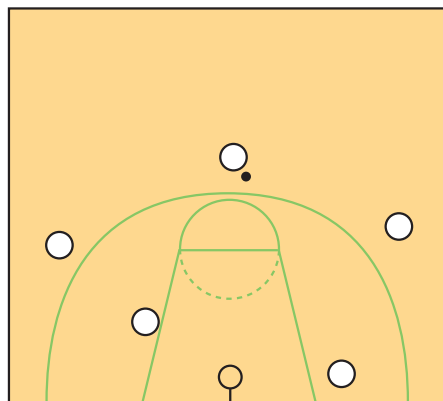
الف- سؤالات پاسخ کوتاه؛ مانند سه نکته‌ی اساسی در

د- سؤالات تشریحی ترسیمی؛ مانند براساس موقعیت

حرکت دریبل را قید کنید.

توپ، موقعیت هر یک از مدافعان را بیان کنید.

ب- سؤالات چهارجوابی؛ مانند حرکت دست روی



شکل مربوط به سؤال د

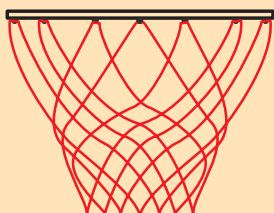
امتیاز گذاری

(۱۳)	(۱۲)	(۱۱)	(۱۰)	(۹)	(۸)	(۷)	(۶)	(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)
شوت جفت	شوت ثابت	دریبل سرعتی	تغییر مسیر قبل از دریبل یا چین دریبل	پاس دودست بالای سر	ریباند تهاجمی	شوت سه گام	پاس دودست سینه به سینه	دریبل کنترلی	توقف جفت یا (دریافت)	پاس بیس بالی	چرخش	ریباند تدافعی
پرش خوب	دست ها قبل از پرتاب	شبهه عملکرد دست روی توپ	حرکت پاها	گرفتن توپ قبل از پاس	پرش به موقع	گام های صحیح	گرفتن توپ قبل از پاس	شبهه ی عملکرد دست روی توپ	شبهه ی بدون جهش	دست پرتاب صحیح	چرخش روی سینه پا	پرش به موقع
۲ امتیاز	۴ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۴ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز
شکل صحیح بدن در هوا	فوس مناسب	ارتفاع توپ	دست دریبل صحیح	دست ها پس از پرتاب	دریافت صحیح	شبهه ی صحیح محل توپ	دست ها پس از پرتاب	ارتفاع توپ	شبهه ی صحیح دریافت	دست حائل ۱ امتیاز و پای پرتاب ۱ امتیاز	زانوهای خمیده	دریافت صحیح
۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۱ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز
هدف گیری صحیح	هدف گیری صحیح*	محل برخورد توپ با زمین	حرکت پاها	هدف پاس	فرود صحیح	شبهه ی صحیح شوت	هدف پاس	محل برخورد توپ با زمین	خم کردن زانوها	دست بعد از پرتاب	حالت صحیح بدن	فرود صحیح
۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز
فرود صحیح	دست ها پس از پرتاب	حالت بدن در چین دریبل	دریبل صحیح درچین حرکت	عدم فوس	حالت بدن	هدف شوت*	عدم فوس	حالت بدن در چین دریبل	-	فوس مناسب پاس	حالت گرفتن صحیح توپ	حالت بدن
۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	-	۲ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز
-	حرکت پاها	محل تماس دست با توپ	-	-	-	فرود صحیح	-	محل تماس دست با توپ	-	هدف گیری صحیح	-	-
۸ امتیاز	۱۲ امتیاز	۱۰ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۱۰ امتیاز	۸ امتیاز	۲ امتیاز	-	۲ امتیاز	-	-
۸ امتیاز	۱۲ امتیاز	۱۰ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۸ امتیاز	۱۰ امتیاز	۸ امتیاز	۱۲ امتیاز	۴ امتیاز	۱۰ امتیاز	۴ امتیاز	۸ امتیاز

مجموع ۱۰۰ امتیاز

— امتیاز گذاری:

* توپ هایی که گل شوند تمام امتیاز را خواهند گرفت و توپ هایی که گل نشوند اگر به مربع کوچک یا بالای استوانه ی فرضی حلقه فرستاده شوند نصف امتیاز هر شوت را دریافت می کنند.



اصول حرکات پایه‌ی تیمی بسکتبال

– حرکات یک نفری

– حرکات دو نفری

– حرکات سه نفری

اصول حرکات پایه‌ی تیمی بسکتبال

حمله‌ی تیمی به مجموعه حرکات فردی و گروهی بازی‌کنان، در ایجاد و به‌کارگیری موقعیت‌های مناسب برای کسب امتیاز گفته می‌شود.

دفاع تیمی در بسکتبال، بستگی به یادگیری و قابلیت اجرای یک سری مهارت‌های تدافعی فردی و گروهی دارد.

روند منظم اجرای حرکات از حمله و دفاع یک نفری، دو نفری و سه نفری، در پایان، بازی‌کنان را در اجرای موفقیت‌آمیز حرکات تیمی پنج مهاجم در مقابل پنج مدافع (5-on-5) قادر می‌نماید.

هریک از بازی‌کنان براساس ویژگی‌های جسمی، تکنیکی و روحی، در یکی از پست‌های اصلی بسکتبال انجام وظیفه می‌کند، مجموعه توانایی‌های پنج مهاجم، تشکیل‌دهنده‌ی چهارچوب تاکتیک تیمی خواهد بود.

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



گول نفوذ



دریافت



گول پاس



گول شوت

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

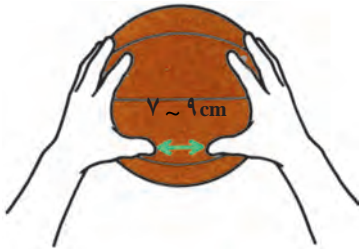
۱-۱- فاصله‌ی انگشتان از یک‌دیگر حدوداً نصف فاصله‌ی

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).

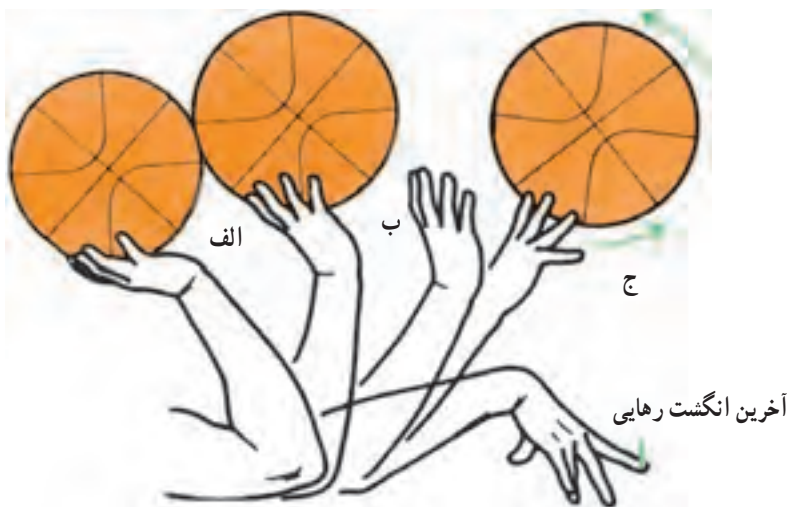
ج- ایجاد چرخش توپ با سرانگشتان (سبابه و شست)

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).

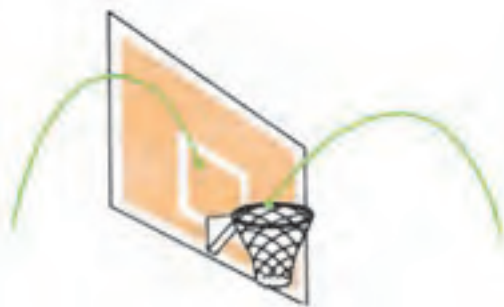
۳-۳- مناطق کم‌رنگ، مناسب برای شوت با تخته و مناطق

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 $45^{\circ} - 55^{\circ}$

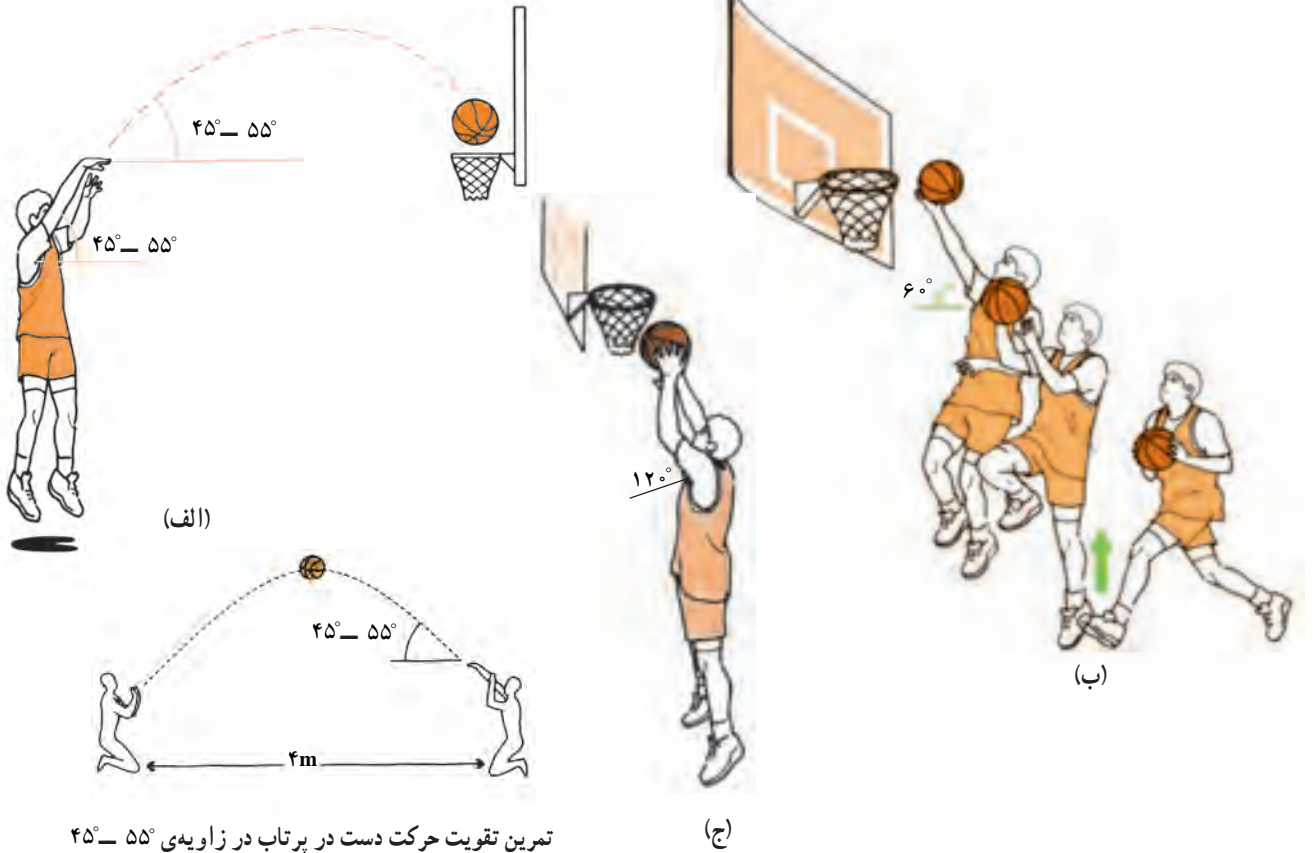
(شکل ۸-۶ الف).

ب - زاویه‌ی رایج در شوت سه گام، حدود 6° (شکل

۸-۶ ب).

ج - زاویه‌ی مناسب در شوت زیر حلقه، حدود 12°

(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° به حدود

120° افزایش می‌یابد.

ب - زاویه‌ی ساعد با بازو (آرنج) از حدود 90° به حدود

180° افزایش می‌یابد.

ج - زاویه‌ی دست با ساعد (میچ) از حدود 90° به حدود

135° 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 بی موقع دریبل، این موهبت را از دست ندهید.»

۱. دست و توپ

الف - محل دست روی توپ، تعیین کننده ی مسیر حرکت

توپ است.

ب - در دریبل کنترلی، دست روی توپ قرار می گیرد.

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

می گیرد.



(الف)



(ب)



(ج)

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

۲. محل برخورد توپ با زمین

- الف - هنگام حرکت، توپ در نقطه‌ای به زمین زده شود که با پا تلاقی نداشته باشد.
- ب - در دریبل کنترلی، توپ کنار بدن دریبل شود.
- ج - در دریبل سرعتی، توپ کمی جلوتر از بدن دریبل شود (شکل ۱۰-۸).



(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

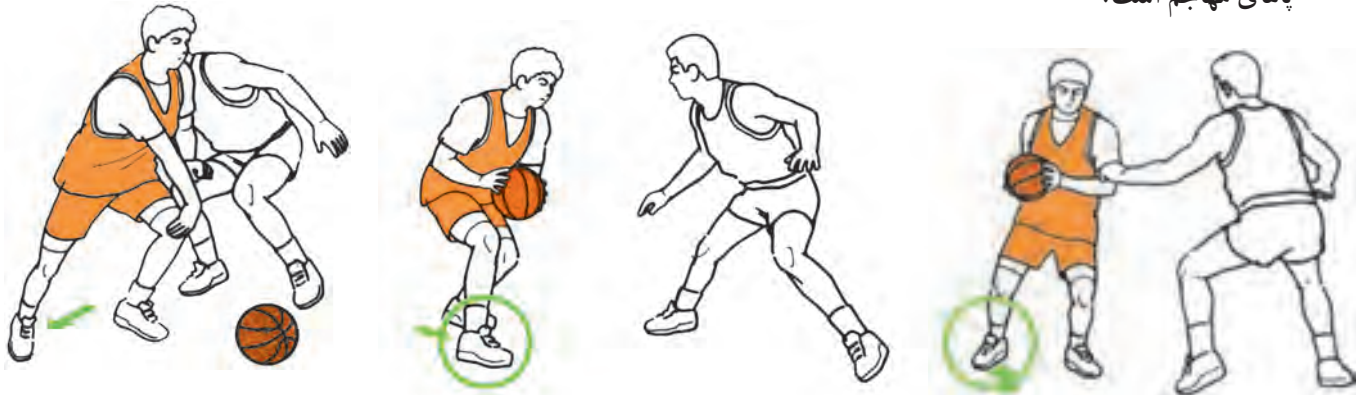
«هیچ مدافعی به مهاجم اجازه نمی‌دهد به راحتی از وی عبور کند. این کار، تنها با گول زدن مدافع، ممکن می‌گردد.»

انواع گول‌ها ۱. گول پا

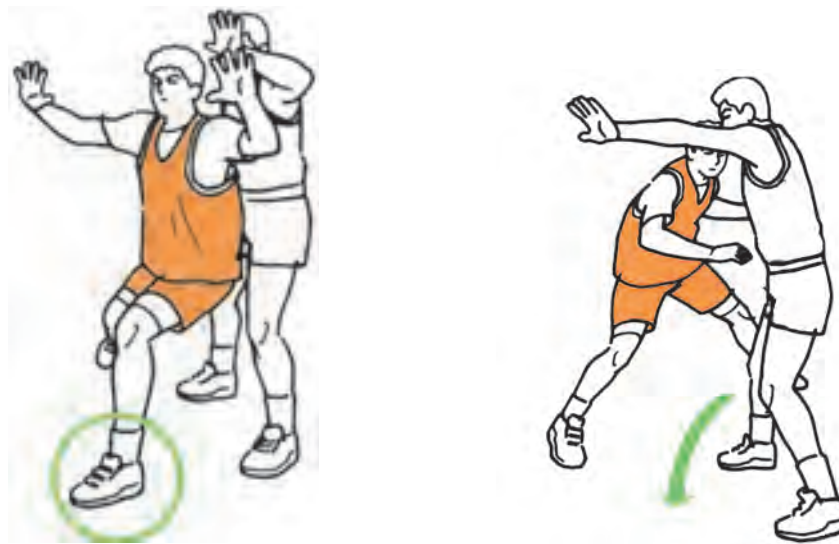
الف - در انواع تغییر مسیرها و نفوذهای با توپ (شکل ۸-۱۲-۱).

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

ب - در حرکات بازی کنان بدون توپ (شکل ۸-۱۲-۲).



۸-۱۲-۱



۸-۱۲-۲

شکل ۸-۱۲ - حالات بدن در هنگام گول زدن

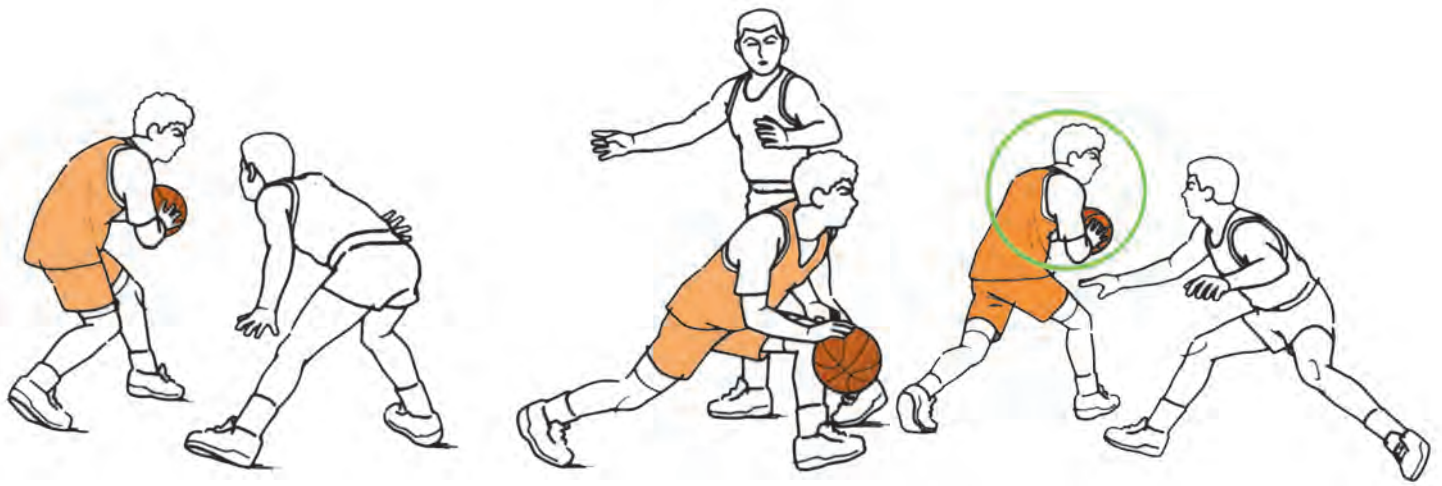
۲. گول توپ

(شکل ۸-۱۳-۱).

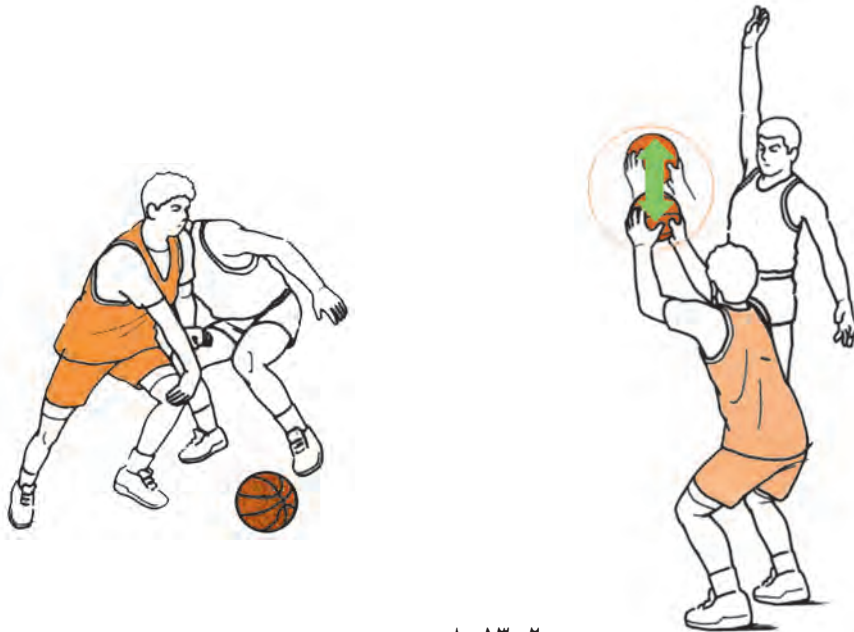
کاربرد: در مقابل مدافع کم‌تجربه و ناآگاه

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

الف - در مقابل مدافعی که میل به توپ دزدی 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).

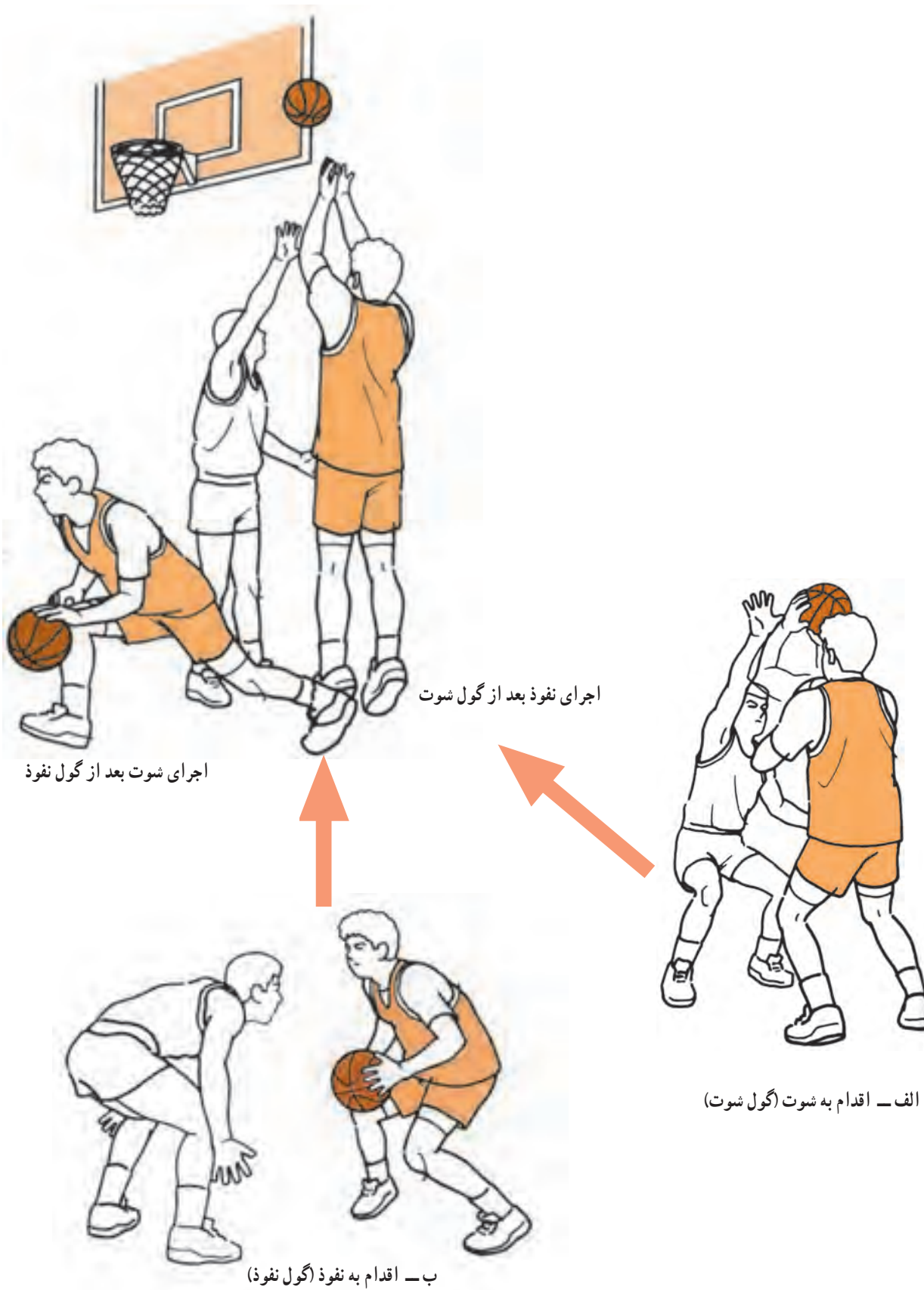
ب- نشان دادن اقدام به نفوذ (گول نفوذ)، پس از برهم

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



شکل ۱۴-۸- انواع گول زدن با بدن

نکات ویژه در نفوذ کردن

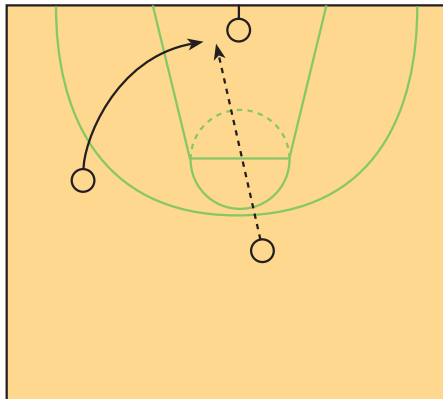
«هر مهاجم بدون توپ باید برای قرارگیری در موقعیت دریافت توپ، با روش‌های نفوذ کردن آشنا باشد.»

انواع نفوذ کردن

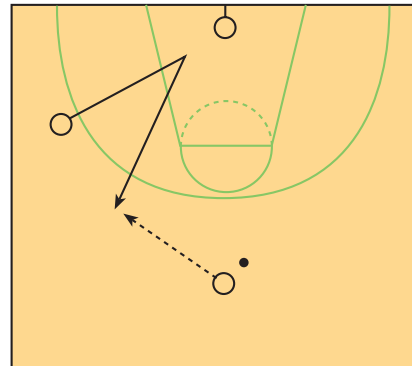
۱- نفوذ / برش ۷: مهاجم بدون توپ در یک مسیر ۷، ابتدا در مسیر حلقه و سپس در جهت دور از حلقه می‌دود تا مدافع مستقیم خود را جا بگذارد و در موقعیت یک دریافت راحت قرار گیرد (شکل ۱۵-۸). این حرکت بیش‌تر مورد استفاده‌ی گاردها و فورواردهاست.

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^۳: 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

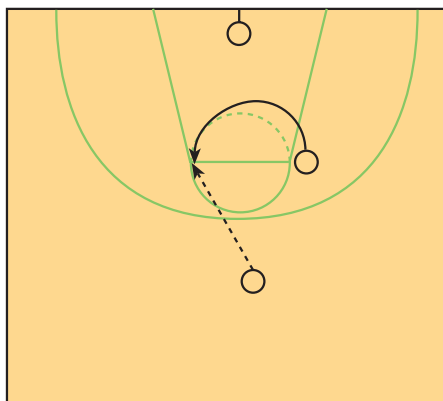


شکل ۱۵-۸ - نفوذ ۷

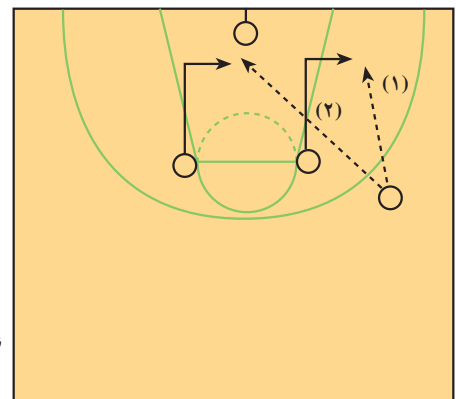
۴- برش / نفوذ C^۴: مهاجم بدون توپ در یک مسیر C، خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهد (شکل ۱۸-۸). این حرکت بیش‌تر مورد استفاده ساترهاست.

۲- برش / نفوذ L^۲: 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.

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

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

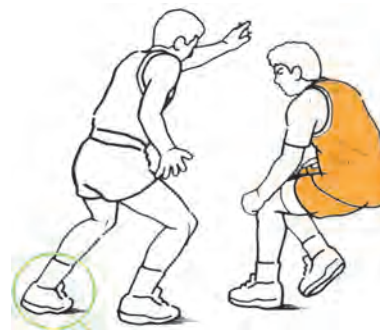
الف - درپیل‌کننده از مدافع قوی‌تر باشد.

ب - درپیل‌کننده، در درپیل کردن با یکی از دست‌ها، بسیار قوی‌تر از دست دیگر باشد.

ج - درپیل‌کننده، 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)

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

الف - در دفاع از بازی‌کن سائتر 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

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.



(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 ^۳	دفاع متحرک ^۲	دفاع تهاجمی ^۱	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) ^۴ – 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^۵

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^۱

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^۲

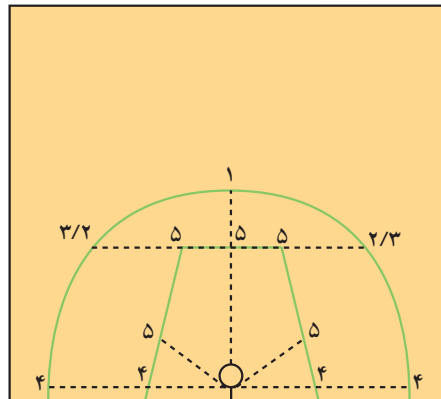
ویژگی‌های جسمانی: معمولاً بلندتر از دو گارد، خوش‌پرش، چابک در اجرای تکنیک‌های در حال حرکت و ویژگی‌های تکنیکی: شوتیست توانای دو امتیازی (غالباً شوت جفت)، بهترین شوتیست سه گام در مقابل مدافع، بهترین ریباندکننده متحرک توپ‌های دور از حلقه
محل استقرار: غالباً در سمت راست یا چپ (معمولاً راست) گارد راس و مخالف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

پست ۴- سانتر فوروارد^۳

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^۴

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 توانایی‌های دانش‌آموزان ابتدا در یک نقطه و سپس به ترتیب با اضافه کردن نقاط ۱ تا ۸ دانش‌آموزان را برای هر یک از نقاط با ارزش حمله تمرین می‌دهد.

— تمرین فردی

در این تمرین، دانش‌آموزان تمرینات یک مدافع در مقابل یک مهاجم (1-on-1) را زیر نظر مربی اجرا و اشکالات خود را برطرف می‌کنند. در این تمرینات، دانش‌آموز موظف است با اجرای «تکنیک سه تهدید» و با استفاده از انواع گول‌ها از مدافع عبور کند. (تمرین شماره ۱ و ۲). در تمرین شماره ۱، ستون‌ها یک در میان به سمت یکی از حلقه‌ها حرکت می‌کنند. در تمرین شماره ۲، مهاجمان در نقاط (۱) و (۸) در بی‌زاویه، (۲) و (۷) در زاویه 45° ، (۳) و (۶)، در راستای تقاطع دو ضلع دوزنقه، (۵) روبه‌روی حلقه قرار می‌گیرند.

— تمرین رقابتی

بازی «تیم قهرمانان تکنیکی»

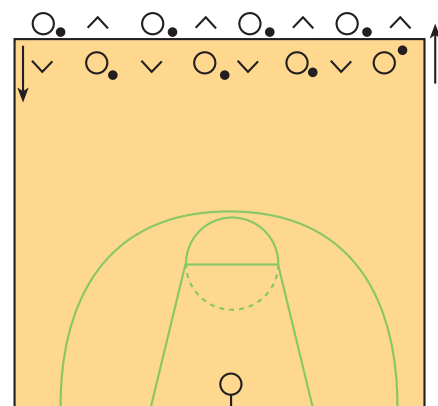
در این بازی، دانش‌آموزان به چهار گروه تقسیم می‌شوند و هر تیم، یک نام انتخاب می‌کند. هدف از اجرای این بازی، تعیین تیمی است که بیش‌ترین قهرمان تکنیکی را دارد و می‌تواند عنوان «تیم قهرمانان تکنیکی» را از آن خود نماید.

۱- شرایط مسابقه: افراد تیم «الف» در مقابل تیم «ب» و افراد تیم «ج» در مقابل تیم «د»، حرکت (1-on-1) را اجرا می‌کنند. 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 می‌کند.

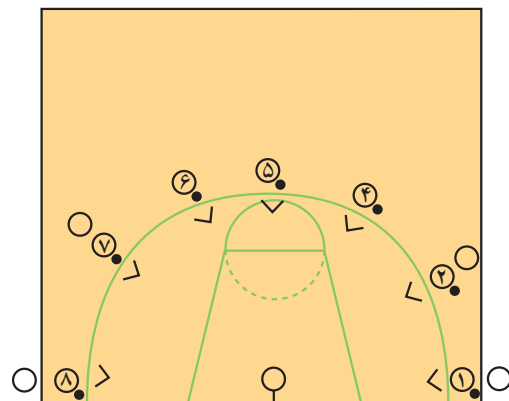
۲- امتیازات مهاجم: یک مهاجم برای نفوذ موفق (بدون توجه به اجرای شوت)، ۲ امتیاز کسب می‌کند. برای هر شوت موفق ۲ امتیاز و برای تویی که به حلقه یا مربع کوچک برخورد کند و گل نشود، ۱ امتیاز کسب می‌کند. هر مهاجم بدون توپ نیز برای نفوذ موفق و لمس خط زیر حلقه، ۱ امتیاز به دست می‌آورد. در مجموع، یک مهاجم می‌تواند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

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 می‌کند. 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، ارزش‌یابی 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 دانش‌آموزان 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، می‌تواند 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 می‌کند و جمع حداکثر امتیازهای خود را از ۵ امتیاز به ۶ امتیاز ارتقا می‌دهد.

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.

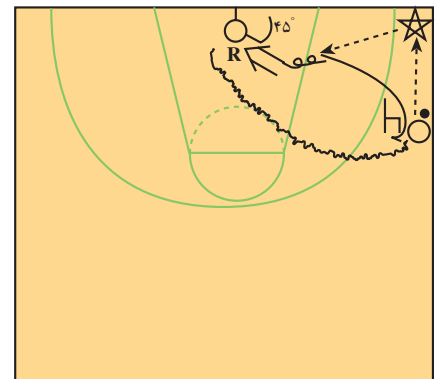
شرح آزمون: آزمون شونده (○) پشت مانع (در زاویه‌ی ۴۵° با حلقه و بالاتر از خط سه امتیازی) با یک توپ قرار می‌گیرد؛ به فرد کمکی (☆) پاس می‌دهد؛ در مقابل صندلی تغییر مسیر می‌دهد و با عبور از مانع، توپ را دریافت می‌کند و سپس با دربیل، اقدام به شوت سه گام می‌نماید. پس از ریباند، مجدداً با دربیل، به طرف مانع 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	دربیل کردن	جمع	امتیاز نهایی
خوب	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۶۰	۱۰
متوسط	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۳۰	۵
ضعیف	۳	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، دربیل، 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

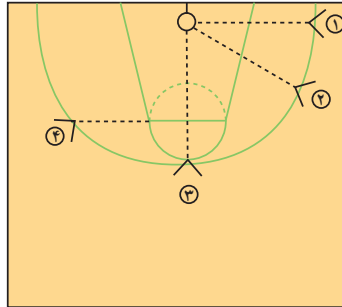
۲- موارد آزمون عملی مهارت های فردی کاربردی (1-on-1) (حداکثر ۲ امتیاز = ۲ نمره)

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)^۱ 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 بازی‌کن و یک توپ شکل می‌گیرد. بنابراین، فقط یک نفر در هر زمان می‌تواند تکنیک‌های مهاجمی با توپ را به کارگیرد. سایر بازی‌کنان 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 سدّ 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 بازی‌کن و یک

با توپ، سایر مدافعان، به سرعت در موقعیت بازگشت به زمین دفاعی و پیش‌گیری از اجرای «ضد حمله»^۱ 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»^۱ 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»^۵: 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»^۲ 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»^۳ 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^۱ 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»^۱ آشنا شوند تا در دفاع‌های دو، سه، چهار نفره و تیمی موفق گردند.

۱– «تعویض یار دفاعی»^۲: 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»^۳ 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»^۴: 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»^۵: 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

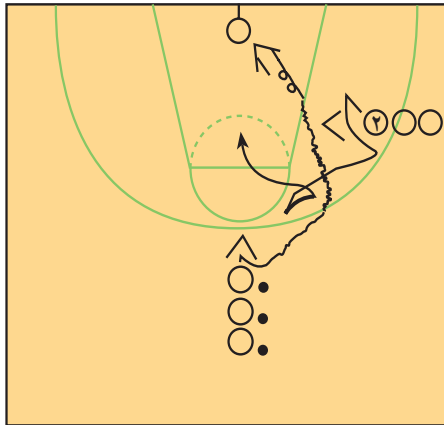
۴- Help

۲- Switching

۵- Double team

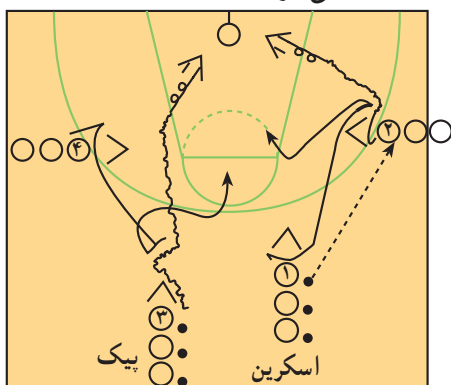
۳- Mis - match (حالت عدم تناسب دفاعی)

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

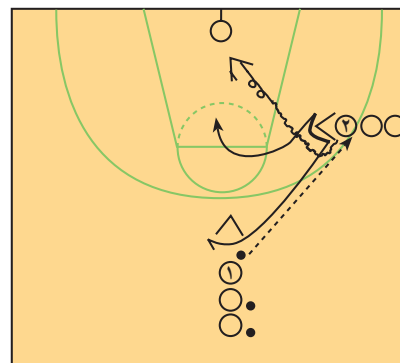
تمرین سد تناوبی: در این تمرین، دانش آموزان مطابق شکل تقسیم می شوند و سپس در سمت راست، حرکت اسکرین (مانند تمرین شماره ۱) و در سمت چپ، حرکت پیک (مانند تمرین شماره ۲) را به تناوب اجرا می کنند. علاوه بر این، هر اسکرین یا پیک باید به تناوب، یک بار از سمت چپ مدافع و بار دیگر از سمت راست مدافع اجرا شود. سومین 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

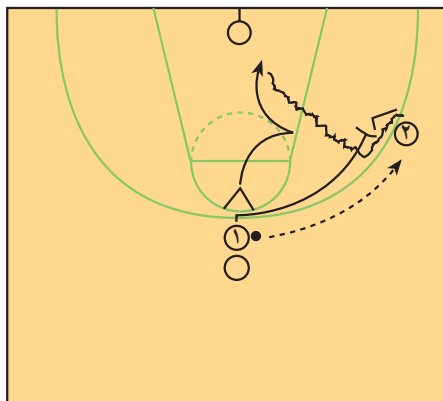


تمرین شماره ۱ - تمرین اسکرین

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

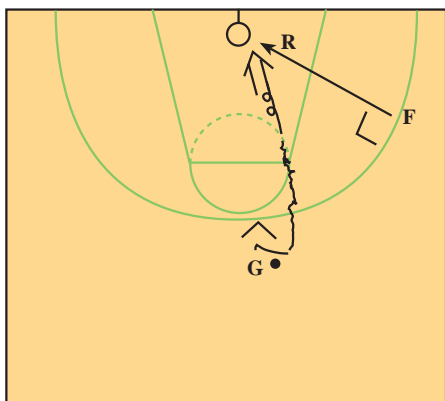
- * سدکننده در حرکت به سوی مدافع (سدشونده) جهت ایجاد سد با وی هیچ گونه تماسی پیدا نکند.
- * پس از عبور فرد آزادشونده، سدکننده در هنگام چرخش بعد از سد، با دست ها و پاها، مانع حرکت مدافع (سدشونده) نشود.
- * سدکننده پس از چرخش، با دست های کشیده شده در پشت مسیر حرکت مدافع (سدشونده) را نبندد.
- * در هنگام (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^۱

احتمال اول پاس برو «پاس بده، از مسیر بین توپ و مدافع نفوذ کن»^۲

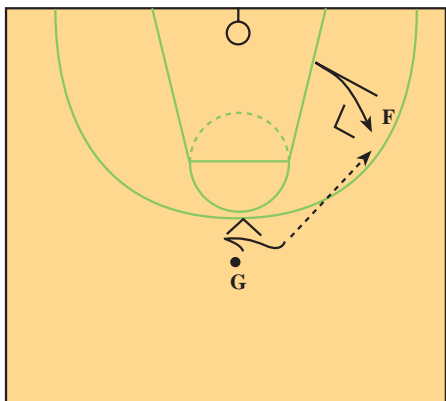
در این حرکت، مهاجم پس از ارسال پاس به هم تیمی، از مسیر بین توپ و مدافع مستقیم خود و با نفوذ به سمت سبد توپ را دریافت و شوت می‌کند.

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.

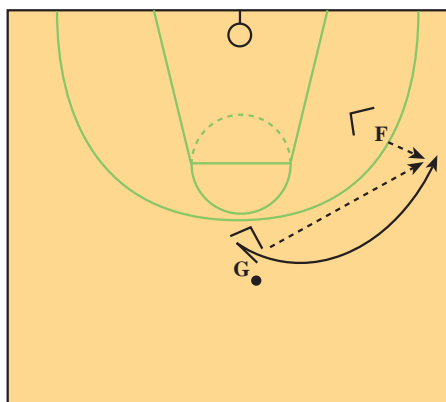
تذکر مهم: هر یک از دو بازی‌کن موظف‌اند که ابتدا موقعیت یک حمله علیه یک دفاع (1-on-1) را آزمایش کنند، و چنانچه قادر به عبور از مدافع مستقیم خود نباشند، به ترتیب مراحل ارائه شده، یعنی اول احتمال (۱)، بعد احتمال (۲)، بعد احتمال (۳) و در نهایت احتمال (۴) را به کار گیرند. تقدم و تأخر این احتمالات براساس سادگی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

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).



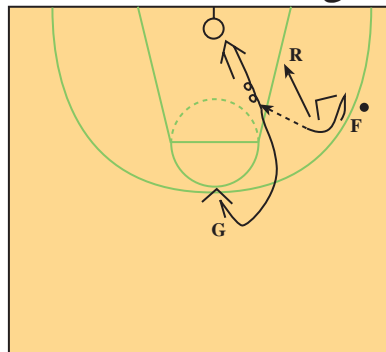
شکل ۹-۴

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»^۳، 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).

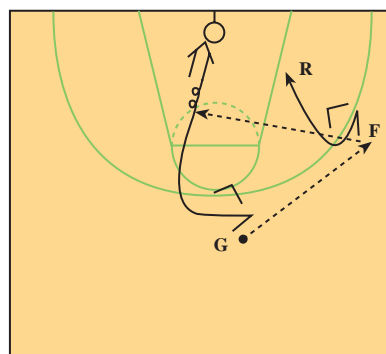


شکل ۹-۲-ج

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»^۱

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 پرو، رایج ترین پاس ها، پاس دست به دست است.

احتمال چهارم «پاس بده - مهاجم پاس گیرنده را آزاد کن»^۱

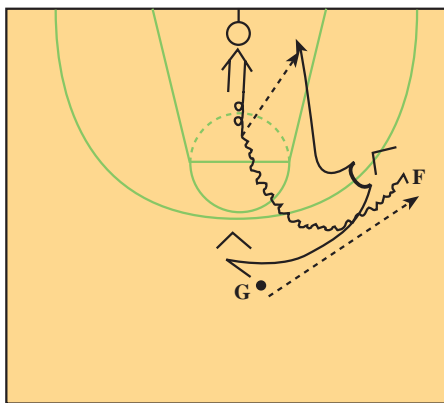
در این حرکت، مهاجم پس از ارسال پاس به هم تیمی، به طرف او حرکت می کند و با استفاده از تکنیک سد کردن (پیک یا ایجاد سد) و چرخش، هم تیمی و خود را در موقعیت آزاد برای نفوذ یا شوت قرار می دهد.

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).

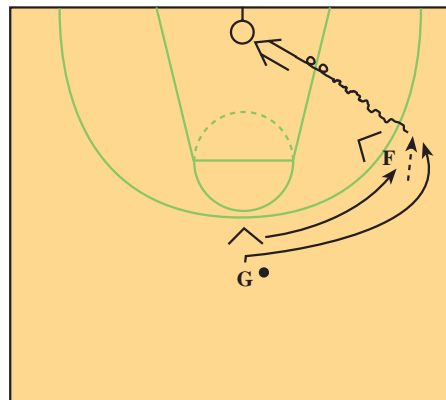
تذکر: در این نوع پاس پرو، از هر نوع پاسی می توان استفاده کرد.



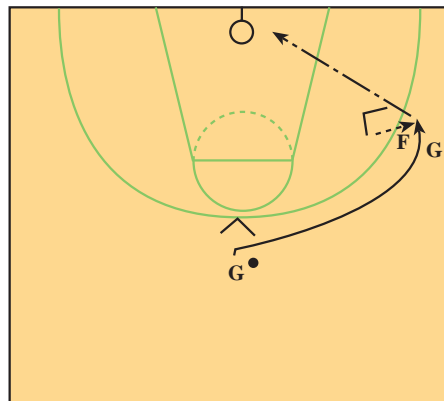
شکل ۹-۵

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

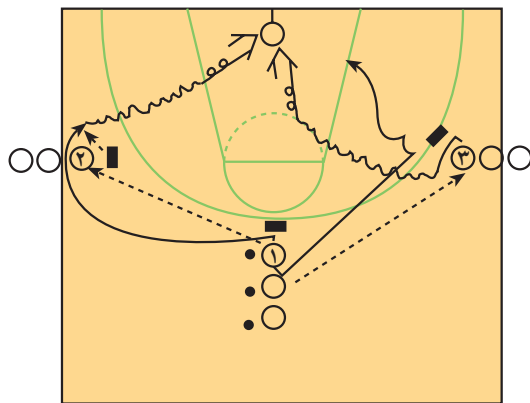


شکل ۹-۴-۱ حالت ۲

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.

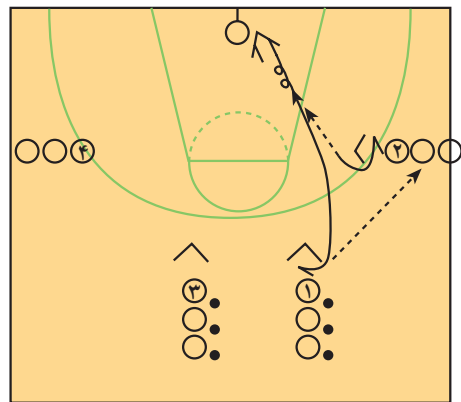


تمرین شماره ۳- تمرین دو پاس برو (سوم و چهارم)

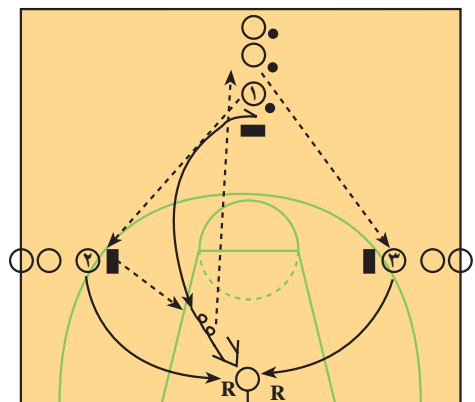
تمرین پاس برو به سانتر بالا: در این تمرین دانش آموزان مطابق شکل شماره ۴ (در منطقه ی گارد رأس و سانتر بالا) قرار می گیرند. نفر اول ستون (۱) پس از ارسال پاس به سانتر بالا که به صورت پشت به حلقه روی خط پناستی (وسط یا دو سمت چپ یا راست) قرار گرفته است، مجدداً مدافع خود را گول

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

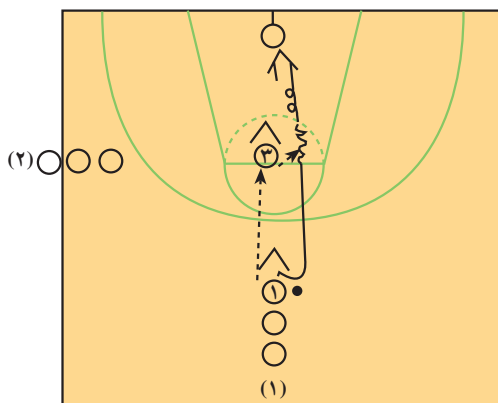


تمرین شماره ۱- تمرین پاس برو



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.

نکات ویژه‌ی حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع (3 - on - 3)

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

- ۱- حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع را به صورت کاربردی اجرا نماید.
- ۲- در قالب بازی‌های گروهی، مهاجمان و مدافعان با اجرای حرکات در سمت قوی و ضعیف حمله، آشنا

شوند.

«حرکات سه نفری، اساس تاکتیک‌های تیمی ست. با اجرای صحیح این حرکات، یک کار تیمی صحیح ارائه

دهید.»

علاوه بر حرکات دونفری، مانند سد کردن‌ها و پاس بروها، سه مهاجم در یک کار گروهی باید قادر باشند، با کسب اطمینان از عدم امکان نفوذ به وسیله حرکات یک مهاجم علیه یک مدافع، از حرکاتی چون «پاس، سد مخالف» و «اسپلیت»، استفاده نمایند. در این بخش به توضیح کامل حرکات رایج سه نفری پرداخته می‌شود.

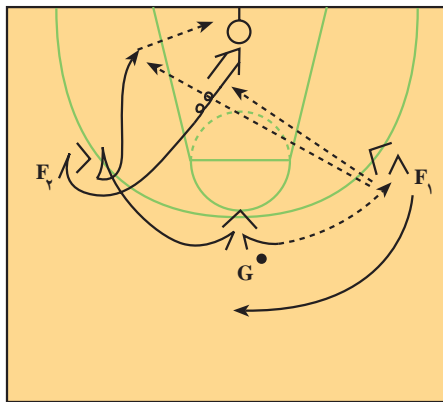
پاس، سد مخالف^۱

این حرکت سه نفری که یکی از احتمالات «پاس پرو» است، ترکیبی از حرکت پاس برو و سد کردن است. این حرکت بیش‌تر در حمله‌های علیه دفاع بارگیری به کار برده می‌شود. در حرکت «پاس، سد مخالف»، مهاجم پس از ارسال پاس به یکی از هم‌تیمی‌ها، مدافع هم‌تیمی دیگر را در سمت ضعیف حمله سد می‌کند، تا مهاجم سوم، با استفاده از سد به راحتی در معرض دریافت یک پاس قرار گیرد.

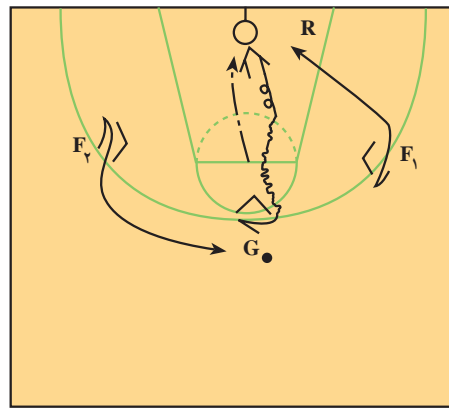
الف – مهاجم با توپ G اقدام به حرکت (1-on-1) با به کارگیری تکنیک سه تهدید می‌کند. چنانچه موفق به عبور از مدافع مستقیم خود شود، نیازی به اجرای (2-on-2) و (3-on-3) نیست. یکی از مهاجمان F برای ریباند، نفوذ می‌کند و دیگری برای جلوگیری از ضدحمله جای G را پر می‌کند (شکل ۱-۱). الف).

^۱ - Give and go away

ج - مهاجم G پس از ارسال توپ مجدداً اقدام به گول نفوذ می‌کند و چنانچه بتواند نفوذ کند، ضمن دریافت توپ از F_1 ، یکی از دو احتمال اول و دوم پاس برو دو نفره را اجرا می‌کند. در غیر این صورت، به طرف مدافع F_2 می‌رود و با ایجاد سد، F_2 را برای دریافت پاس از F_1 آزاد می‌کند. گفتنی است که F_1 در این مدت با اجرای سه تهدید سعی در عبور از مدافع خود دارد. چنانچه موفق به نفوذ نشود، به F_2 ، در نفوذ به سمت حلقه و یا G پس از چرخش بعد از سد، پاس می‌دهد و خود برای جلوگیری از ضد حمله، جای اولیه G را پر می‌کند (شکل ۱-۱۰-ج).

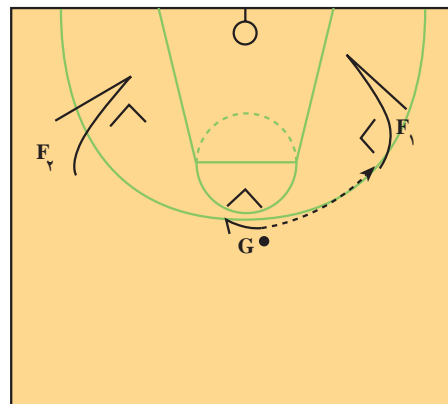


شکل ۱-۱۰-ج



شکل ۱-۱۰-الف

ب - چنانچه مدافع رأس G در اقدام به (1-on-1) موفق نباشد، پس از گول نفوذ به یک سمت، توپ را به مهاجم سمت مخالف گول، که پس از اجرای نفوذ V و عدم امکان دریافت پاس^۱ به جای اولیه خود بازگشته است، پاس می‌دهد (شکل ۱-۱۰-ب).

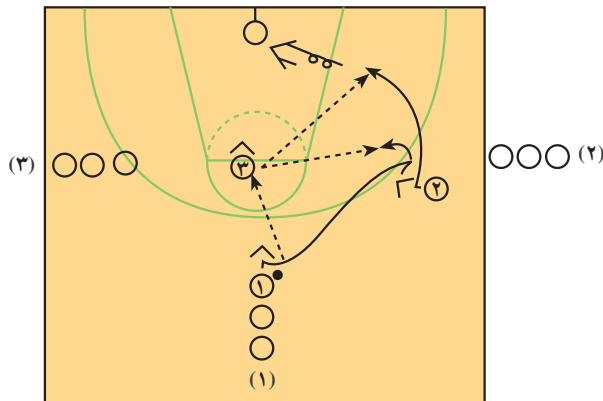


شکل ۱-۱۰-ب

۱- اگر در نفوذ V، مهاجم F آزاد شود، G پاس را به وی می‌دهد.

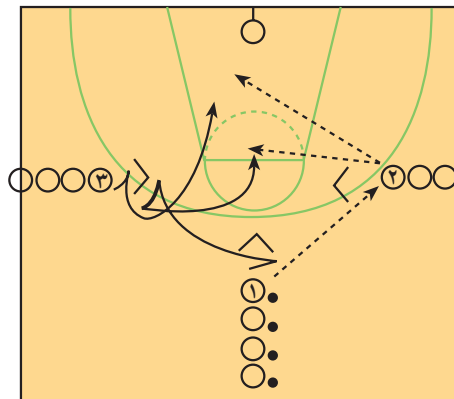


تمرین پاس به سانتر، سد فوروارد: در این تمرین، دانش‌آموزان، مطابق شکل تمرین شماره ۱ (۲)، قرار می‌گیرند. نفر اول ستون (۱) پس از پاس به بازی کن سانتر بالا (در این تمرین شماره ۳)، با یک گول خود را به سمت مدافع فوروارد (در این تمرین شماره ۲) می‌رساند و از سمت پایین (سمت خط انتهای زمین) مدافع را سد می‌کند. شماره ۲ با استفاده از سد شماره ۱، خود را به زیر حلقه می‌رساند و شماره ۱ با چرخش درجا منتظر دریافت پاس برای شوت دور می‌شود. شماره ۲ با چرخش به سمت حلقه به نفوذگر زیر حلقه (۲)، یا شوت کننده دور (۱)، پاس می‌دهد. جابه‌جایی‌ها مطابق تمرین شماره ۱ خواهد بود.



تمرین شماره ۲ - تمرین پاس به سانتر، سر فوروارد

تمرین پاس، سد مخالف: در این تمرین، دانش‌آموزان، مطابق شکل تمرین شماره ۱ قرار می‌گیرند. نفر اول ستون (۱) پس از پاس به یک سمت (در این تمرین شماره ۲)، با یک گول خود را به سمت مخالف (شماره ۳) می‌رساند و مدافع شماره ۳ را سد می‌کند. شماره ۳ با استفاده از سد (۱)، خود را به حلقه می‌رساند و شماره ۱ با چرخش بر روی خط پناستی، آماده‌ی دریافت توپ می‌شود. شماره ۲ ضمن اجرای سه تهدید، در صورت آزاد شدن (۱) و (۳) به آن‌ها پاس می‌دهد. پس از پایان حرکت، برای جابه‌جایی، مهاجمان هر ستون مهاجمان، مدافعان، همان ستون می‌شوند و مدافعان قبلی به ترتیب شماره‌ها از ۱ تا ۳ جابه‌جا می‌گردند. این تمرین را می‌توان در نقاط مختلف و با پست‌های متفاوت اجرا کرد.



تمرین شماره ۱ - تمرین پاس، سد مخالف

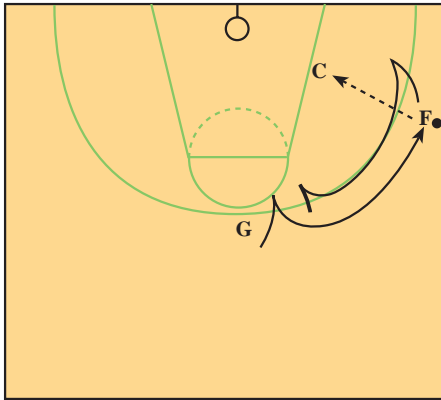
خودآزمایی

۱- در اجرای حرکت سه نفری «پاس، سد مخالف»، آیا سدکننده از اصول پیک استفاده می‌کند یا از اصول

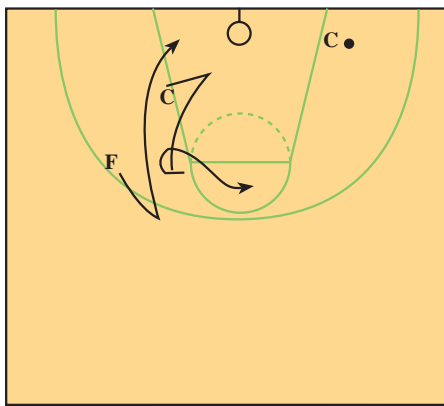
اسکرین؟

۲- چه راهی را برای حفظ توپ بازی کن پاس گیرنده پیش‌نهاد می‌کنید؟

اسپلیت^۱



شکل ۲-۱۰- اسپلیت کلاسیک



شکل ۳-۱۰- اسپلیت در سمت ضعیف حمله

یکی از تکنیک‌های رایج در حرکات سه نفری، حرکت «اسپلیت» است. به این ترتیب که اگر مهاجمی به هر دلیلی نتواند با حرکات یک مهاجم علیه یک مدافع (1-on-1) یا دو مهاجم علیه دو مدافع (2-on-2) نتیجه بگیرد، با بهره‌گیری از این تکنیک سه نفری، خود و هم‌تیمی‌ها را در موقعیت مناسب حمله قرار می‌دهد. اسپلیت در واقع اجرای پیک‌بین دو یا چند بازی‌کن بدون توپ است که برخلاف اسکرین و پیک که یک نفر ساکن است، هر دو بازی‌کن همزمان به سمت یکدیگر حرکت می‌کنند و در مسیر حرکت، یک نفر برای دیگری یک پیک اجرا می‌کند. در اسپلیت معمولاً توپ در اختیار ساتر قرار دارد.

✳️ کاربرد مهارت: این مهارت بیش‌تر در حمله‌های علیه دفاع یارگیری و دفاع‌های ترکیبی یارگیری، جاگیری به کار برده می‌شود.

✳️ احتمالات اسپلیت: در بسکتبال، احتمالات اسپلیت بسیاری وجود دارد که به صورت حرکات سه یا پنج نفری اجرا می‌شود. مانند اسپلیت کلاسیک، افقی دابل، دابل کور، عمودی و ... که براساس کاربرد آن در بسکتبال (۲) به چند مورد رایج اشاره می‌کنیم.

«اسپلیت کلاسیک»^۲: این حرکت، معمولاً در سمت قوی حمله و از سوی ساتر پایین^۳ (ساتر نزدیک به حلقه) و دو بازی‌کن سمت توپ اجرا می‌شود (شکل ۲-۱۰).

مهاجم F توپ را به ساتر پایین پاس می‌دهد و خود پس از اجرای نفوذ V جهت ایجاد سد برای مدافع G، در یک مسیر منحنی به سمت وی حرکت می‌کند. مدافع G همزمان با حرکت مهاجم F، ضمن حرکت به سمت وی، با اجرای نفوذ V، از سد او استفاده می‌کند و به این شکل، دو بازی‌کن در یک مسیر موازی جابه‌جا می‌شوند. ساتر پایین می‌تواند توپ را به مدافع G در پایین و یا مهاجم F، پس از چرخش از سد در بالا، پاس دهد.

«اسپلیت در سمت ضعیف حمله»^۴: این حرکت معمولاً

در سمت ضعیف حمله و توسط ساتر پایین با ساتر و فورواردر مخالف توپ، (سمت ضعیف حمله) اجرا می‌شود (شکل ۳-۱۰). توپ در اختیار ساتر پایین قرار دارد. ساتر مخالف توپ پس از یک نفوذ V برای ایجاد سد در برابر مهاجم نزدیک اقدام می‌کند. مهاجم پس از استفاده از سد ساتر، به موازات مسیر حرکت وی به سمت حلقه نفوذ می‌کند.

ساتر پایین می‌تواند توپ را به مهاجم F در نزدیک حلقه و یا ساتر بالا، پس از چرخش، پاس دهد.

۱- Split

اسپلیت، در لغت به معنی شکاف و دو نیمه کردن است. اما در بسکتبال، به یک حرکت دونفری گفته می‌شود.

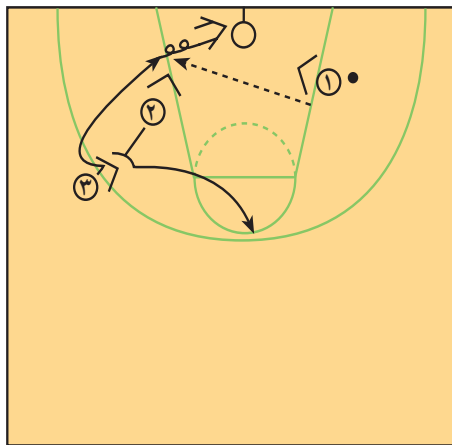
۲- Classic Split

۳- Low Post

۴- Weak - Side Split

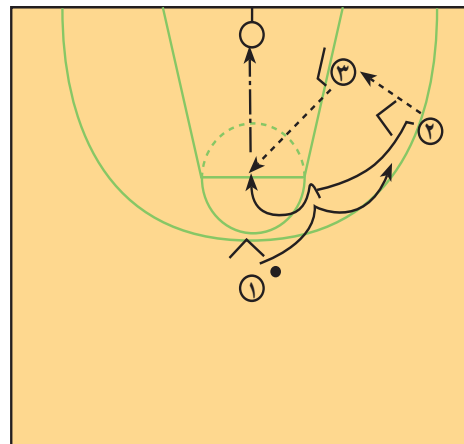


تمرین اسپلیت سمت ضعیف حمله: نفرات، مطابق شکل تمرین شماره ۲ قرار می‌گیرند. نفر اول ستون (۲) پس از حرکت به سمت مدافع بازی کن (۳)، یک پیک ایجاد می‌کند و پس از عبور شماره ۱ (۳) با چرخش به سمت خط پنالتی در موقعیت دریافت پاس از شماره ۱ (۱) جهت اقدام به شوت قرار می‌گیرد. شماره ۱ (۳) با استفاده از پیک (۲)، به سمت حلقه نفوذ می‌کند تا از شماره ۱ (۱) پاس بگیرد. شماره ۱ (۱) ضمن اجرای سه تهمید، در صورت آزاد شدن (۲) و (۳) به آن‌ها پاس می‌دهد. مهاجمان، مدافعان ستون خود می‌شوند و مدافعان به ترتیب شماره‌ها از ۱ تا ۳ جابه‌جا می‌گردند.



تمرین شماره ۲ - تمرین اسپلیت سمت ضعیف حمله

در این تمرین، دانش‌آموزان مطابق شکل تمرین شماره ۱ قرار می‌گیرند و حرکت اسپلیت کلاسیک را تمرین می‌کنند. نفر اول ستون (۱)، توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می‌دهد و او پس از ارسال پاس به نفر اول ستون (۳) به سمت خط پنالتی می‌آید و یک پیک به شماره ۱ (۱) می‌دهد و پس از عبور وی، با چرخش روی خط پنالتی آماده‌ی دریافت پاس و شوت می‌شود. شماره ۱ (۱) با استفاده از پیک شماره ۱ (۲) در موقعیت دریافت پاس و نفوذ یا شوت، دور می‌شود. شماره ۱ (۳) ضمن اجرای سه تهمید، در صورت آزاد شدن (۱) یا (۲)، توپ را به آن‌ها پاس می‌دهد. مهاجمان، مدافعان ستون خود می‌شوند و مدافعان به ترتیب شماره‌ها از ۱ تا ۳ جابه‌جا می‌گردند.



تمرین شماره ۱ - تمرین اسپلیت کلاسیک

خودآزمایی

۱- اسپلیت کلاسیک را توضیح دهید.

۲- در حرکت اسپلیت کلاسیک و «سمت ضعیف حمله»، حرکت سد کردن در چه ناحیه‌ای صورت می‌گیرد؟

اصول کلی دفاع یارگیری^۱

مقدمه

شناخت و بهره‌گیری از انواع تاکتیک‌های تدافعی و تهاجمی، بستگی زیادی به میزان آگاهی مربیان از این ویژگی‌ها دارد. هم‌چنین، اجرای صحیح و نتیجه‌گیری از تاکتیک‌های تیمی، مستلزم شناخت توانایی‌های بازی‌کنان، از سوی مربی است. در این فصل، با بیان ویژگی‌ها و نقاط قوت و ضعف تاکتیک‌های دفاع، جاگیری و یارگیری، مربیان و بازی‌کنان قادر خواهند شد مناسب‌ترین شیوه‌ی دفاع و حمله را به اجرا درآورند.

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

- ۱- اصول کلی دفاع یارگیری را بیاموزد.
- ۲- در یک موقعیت تیمی (۵ نفری) اصول دفاع یارگیری را اجرا کند.
- ۳- اصول کلی حمله علیه دفاع یارگیری را بیاموزد.
- ۴- در چارچوب یک بازی تیمی (5-on-5) اصول دفاع و حمله را به کار گیرد.

«یک دفاع تیمی خوب، نیازمند توانایی اجرای اصول دفاع فردی از سوی بازی‌کنان است.»

نوع حمله‌ی تیم مقابل و عوامل دیگر، انتخاب و اجرا می‌شود. بنابراین، هم مربی تیم و هم بازی‌کنان باید با «نقاط قوت»^۲ و «نقاط ضعف»^۳ یک دفاع تیمی آشنا باشند تا انتخاب آگاهانه و اجرایی موفقیت‌آمیز داشته باشند.

* نقاط قوت دفاع یارگیری

- ۱- براساس این نوع دفاع، به‌خوبی می‌توان مسئولیت‌های دفاعی بازی‌کنان را برای آنان مشخص نمود.
- ۲- با استفاده از این نوع دفاع، بازی‌کنان (به‌ویژه بازی‌کنان مبتدی) به‌خوبی با اصول دفاع فردی و شیوه‌ی اجرای آن‌ها، در قالب کار گروهی، سازگار می‌شوند.

در دفاع یارگیری، هر بازی‌کن مستقیماً مسئولیت دفاع از یک مهاجم را برعهده دارد. دفاع یارگیری، نیاز به قابلیت بازی‌کنان در ارائه‌ی یک کار گروهی و منسجم دارد. بازی‌کنان در دفاع یارگیری، نه تنها باید از مهاجم مستقیم خود به‌خوبی دفاع کنند، بلکه لازم است در شرایط خاص، به سایر هم‌تیمی‌های خود کمک برسانند. با توجه به پراکندگی مدافعان در این نوع دفاع، همه‌ی آن‌ها باید قادر باشند در هر نقطه از زمین، هم دفاع کنند هم، ریاندکننده باشند. هم‌چنین از عهده‌ی اجرای ضدحمله برآیند و در صورت نیاز، بهترین پاس‌دهنده و یا دریل‌کننده باشند. هر دفاع تیمی براساس شرایط بازی‌کنان تیم، خود و تیم مقابل،

۳- این نوع دفاع، به خوبی قابل تطابق با نقاط قوت و ضعف تیم مقابل است و امکان نتیجه گیری بهتر را فراهم می کند.

۴- این نوع دفاع، در مقابل تیم هایی که دارای یکی دو بازی کن شاخص و امتیازآورند، بسیار موفق است.

۵- این نوع دفاع، مؤثرترین شیوهی دفاعی در مقابل تیم هایی است که شوت های دور موفق دارند.

* نقاط ضعف دفاع یارگیری

۱- اجرای دفاع تیمی، توانایی و انگیزه ی زیاد مدافعان دارد.

۲- تک تک بازی کنان باید با اصول دفاع فردی به خوبی آشنا باشند، زیرا امکان پوشش مدافعان ضعیف، بسیار کم است.

۳- امکان ارتکاب خطاهای فردی زیاد است.

۴- به تعداد زیادی بازی کنان ذخیره و هم سان با بازی کنان اصلی نیاز است.

* انواع دفاع یارگیری

بر اساس فشردگی دفاعی، دفاع های یارگیری به دو نوع «دفاع یارگیری فشرده»^۱ و «دفاع یارگیری با سوییج»^۲ تقسیم می شوند. این دو نوع دفاع را می توان در منطقه ی سه امتیازی، در نیمه ی زمین و یا در تمام زمین به کار گرفت. به کارگیری هریک از این دفاع ها و یا تعیین گستره ی دفاعی، براساس نقاط قوت و ضعف تیم خود و مهاجمان با نظر مربی صورت می گیرد.

* دفاع یارگیری فشرده

- در این دفاع، فشار دفاعی و مسئولیت های فردی، بر روی تک تک مدافعان وجود دارد. مدافع یک مهاجم با مالک توپ، آن چنان فشرده دفاع می کند که امکان هرگونه ایجاد سد را از بین می برد.

در دفاع یارگیری فشرده، مدافع از قرارگیری مهاجم در موقعیت دریافت پاس راحت و یا کسب امتیاز، به شدت جلوگیری می کند.

- در دفاع یارگیری فشرده، مدافعان، جز در شرایط کاملاً

ضروری به تعویض یار دفاعی (سوییچ) نمی پردازند.

- در این نوع دفاع، رعایت موارد فهرست شده در زیر ضروری است:

کار خوب پای دفاع، «چک کردن مهاجم با دست»^۳، پیش بینی حرکات مهاجمان، هوشیاری و رعایت اصول دفاع فردی.

* دفاع یارگیری با سوییج کردن

- این دفاع نیاز به اجرای صحیح و کامل اصول دفاع فردی دارد.

- سوییج کردن در برخی شرایط کار مدافعان را آسان تر می کند، اما توجه داشته باشید که «حالت عدم تناسب دفاعی» پیش نیاید و هر دو مدافع نسبت به مسئولیت های فردی خود به خوبی آگاه باشند.

- این نوع دفاع موقعیت ریباند کردن بهتری را برای مدافعان فراهم می کند.

- رعایت چند نکته ی کلیدی زیر، در سوییج کردن اعضای یک تیم، علاوه بر اصول ارائه شده دفاع های گروهی (صفحه ی ۱۳۹)، ضروری است:

۱- با اعلام کلمه ی «سوییچ» از سوی مدافع مهاجم سد کننده، مدافع دیگر الزاماً باید یار دفاعی خود را تعویض کند. این امر، در مورد «بازگشت مدافعان به مسئولیت دفاعی اولیه» نیز صدق می کند.

۲- اگر در شرایطی با اجرای «سوییچ»، «حالت عدم تناسب دفاعی» پیش آمد، نزدیک ترین مدافع سمت ضعیف حمله، یا مدافع یک مهاجم ضعیف و کم خطر، باید «اصل دفاع کمکی» را به کار گیرد.

۳- مربی باید در تمرینات بر روی اصول دفاع دو مهاجم در مقابل دو مدافع (سوییچ) و اصول دفاع سه مهاجم در مقابل سه مدافع (دفاع هلپ) به شدت کار کند.

۱- Tight man - to - man

۲- Switching man - to - man

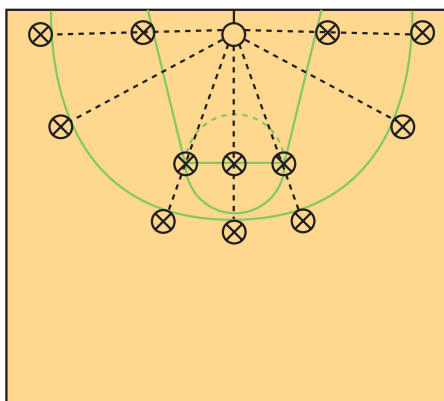
۳- Body checking

اصول کلی حمله علیه دفاع یارگیری

«حمله علیه دفاع یارگیری در منطقه‌ی سه امتیازی»

«یک حمله‌ی تیمی موفق، حاصل هماهنگی حرکات حمله فردی بازی کنان در قالب یک واحد منسجم است.»

حمله آشنا باشند و طوری حرکات خود را اجرا کنند که در پایان هر حرکت بتوانند از این نقاط حساس و با ارزش، اقدام به شوت و کسب امتیاز نمایند (شکل ۱۱-۱).



شکل ۱۱-۱- نقاط جئومتریک (نقاط با ارزش حمله)

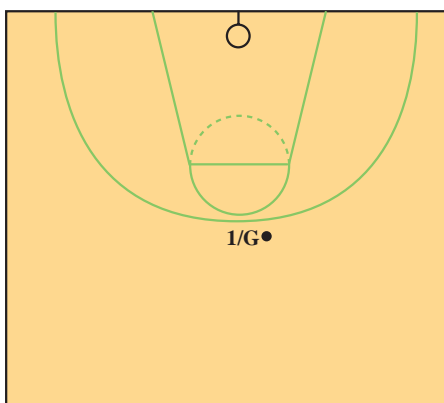
۶- هریک از مهاجمان باید با پست‌های خاص و ویژگی‌ها و مسئولیت‌های خود در بسکتبال آشنا باشند.

❖ پست‌های ویژه در بسکتبال

بازی‌کن رأس^۲ یا بازی‌کن شماره‌ی ۱^۳ (G)

۴- بازی‌کنی نسبتاً کوتاه‌قد، چابک، قوی و عضلانی (شکل

۱۱-۲):



شکل ۱۱-۲- گارد رأس

اجرای موفقیت‌آمیز حمله‌ی تیمی علیه دفاع یارگیری ممکن نیست، مگر آن که هریک از بازی کنان، به‌خوبی با اصول مهارت‌ها و تکنیک‌های بسکتبال آشنا باشند و در اجرای تکنیک‌ها و حرکات دو و سه نفره، نظیر ایجاد سد و پاس برو، از مهارت کافی برخوردار باشند و هماهنگی لازم را، برای اجرای به‌موقع، همزمان و هماهنگ این حرکات از طریق اجرای تمرینات صحیح و مداوم، کسب نمایند. هر مربی، براساس نوع دفاعی که تیم مقابل به کار می‌گیرد از شیوه‌های خاصی برای حمله‌ی تیمی استفاده می‌کند. در عین حال، مهاجمان بدون توجه به نوع تاکتیک حمله، در اجرای تاکتیک‌های تهاجمی علیه تاکتیک دفاع یارگیری، باید نکات کلی زیر را رعایت کنند:

۱- بهتر است هر مهاجم در دقایق اولیه بازی، به ارزش‌یابی نقاط قوت و ضعف مدافع مستقیم خود بپردازد و در صورت برتری نسبت به مدافع مستقیم خود، بدون نیاز به بهره‌گیری از حرکات پیچیده‌ی تیمی، با استفاده از مهارت‌های حمله‌ی فردی، یک امتیاز آسان‌یاب برای تیم خود کسب نماید. (کاربرد خلاقیت‌های فردی در حمله)

۲- مهاجمان با پراکنده شدن در زمین حریف، از امکان همکاری‌های دو و سه نفره در دفاع جلوگیری کنند.

۳- هر مهاجم با اجرای حرکات بدون توپ، مدافع مستقیم خود را چنان درگیر نماید که نتواند به سایر مدافعان کمک کند.

۴- برخلاف تأکید بر سرعت گردش توپ در تاکتیک‌های حمله علیه دفاع جاگیری، در تاکتیک‌های حمله علیه دفاع یارگیری، مهاجمان در اجرای حرکات باید از شتاب و سرعت زیاد، جداً بپرهیزند.

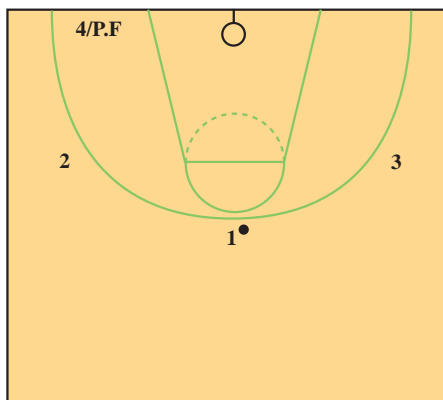
۵- مهاجمان باید به‌خوبی با «نقاط جئومتریک»^۱ در

۱- Geometric Points

۲- Point Gaurd

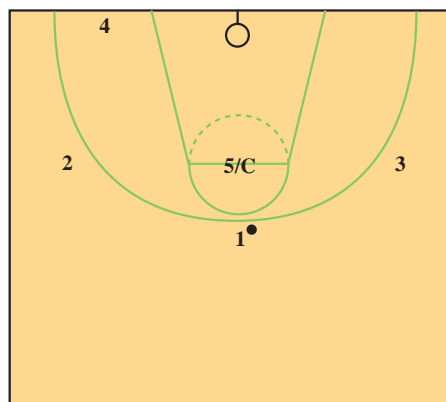
۳- این اعداد، اعداد بین‌المللی و در واقع گذشناسایی بازی کنان در ترسیم تاکتیک‌ها است.

– شوت دو امتیازی و جفت موفق، ریپاند متحرک قوی، نفوذ با حرکات گول زنده و مدافعی هوشیار.
 بارزترین ویژگی: شوت‌های جفت و دو امتیازی و نفوذ، ریپاند متحرک، بازی کن کلیدی در حمله؛
 – بازی کن فوروارد زیر حلقه^۲ / فوروارد بزرگ یا بازی کن شماره ۴؛
 – بازی کنی بلندقد و قوی در عین حال چابک، پرش بلند (شکل ۵-۱۱)؛



شکل ۵-۱۱- فوروارد زیر حلقه

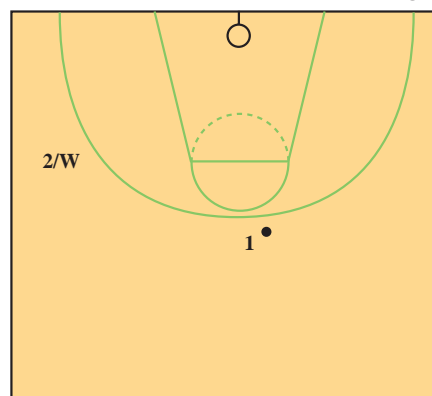
– حرکات گول زنده نزدیک حلقه، شوت‌های جفت نزدیک حلقه، ریپاند قوی، حرکات چرخشی، مانند سانتر.
 – بارزترین ویژگی: شوت‌های زیر حلقه، حرکات گول زنده، ختم کننده حمله‌های تیمی.
 بازی کن سانتر^۴ یا بازی کن شماره ۵
 – بازی کنی با قد بسیار بلند و جثه‌ی بزرگ و قوی؛



شکل ۶-۱۱- سانتر

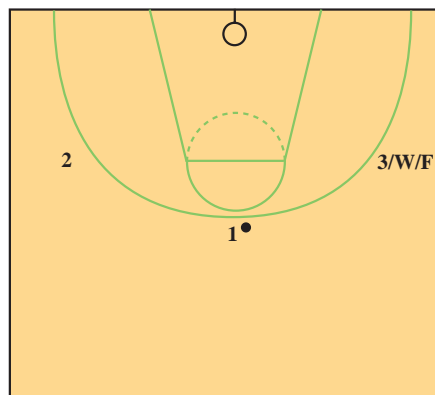
– دربیبل کننده بسیار قوی (با هر دو دست)، شوت دور بسیار قوی از بالای منطقه؛
 – نفوذ بسیار قوی، پاس دهنده‌ی دقیق و مدافع بسیار چابک؛
 – رابط بین مربی و سایر بازی کنان، اعلام کننده‌ی تاکتیک تیمی؛
 – بارزترین ویژگی: دربیبل کردن، شوت دور، تعیین کننده‌ی استراتژی حمله.

بازی کن گارد دوم^۱ یا بازی کن شماره ۲ (W)
 – ویژگی‌های جسمانی نظیر گارد رأس (شکل ۳-۱۱)؛
 – ویژگی‌های تکنیکی با خصوصیات تهاجمی بیش تر نسبت به گارد رأس؛



شکل ۳-۱۱- گارد دوم

– بارزترین ویژگی: شوت‌های دور از مناطق بالای منطقه‌ی سه امتیازی.
 بازی کن فوروارد کوچک^۲ یا بازی کن شماره ۳
 – بازی کنی با قد بلند یا متوسط، چابک (شکل ۴-۱۱)؛



شکل ۴-۱۱- فوروارد کوچک

۱- Wing Player

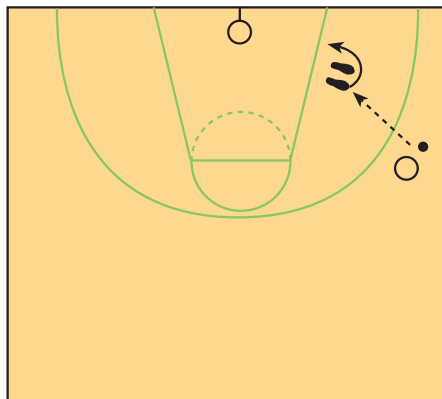
۲- Small/ Short Forward

۳- Power Forward

۴- Center/Pivot man

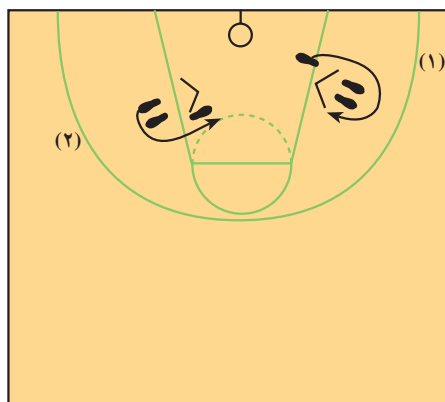
– «شوت‌های جفت نزدیک به حلقه همراه با چرخش»^۱، – بارزترین ویژگی: ریباند و شوت جفت پس از چرخش. ریباندهای بسیار قوی، انواع پاس‌ها؛

۱- همه بازی‌کنان رو به حلقه قرار دارند، اما بازی‌کن سانتر، پشت به حلقه قرار می‌گیرد، بنابراین، در برخی از تکنیک‌های بسکتبال، تفاوت‌های جزئی بین حرکات سانتر و سایر بازی‌کنان وجود دارد.
الف – شوت جفت: بازی‌کنان سانتر پس از دریافت توپ، ابتدا یک چرخش اجرا می‌کنند و به محض برخورد پای متحرک با زمین در پایان چرخش، اقدام به شوت جفت می‌کنند (شکل ۱).



شکل ۱ – شوت جفت همراه با چرخش سانتر

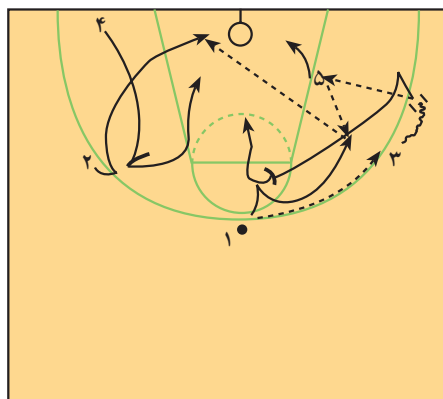
ب – تغییر مسیرها: بازی‌کنان سانتر، اولین پای حرکت در تغییر مسیر را به سمت عقب و کنار پای مدافع قرار می‌دهند، چنانچه مدافع واکنشی نشان ندهد، از همان مسیر به سمت حلقه نفوذ می‌کند (شکل ۲) ولی اگر مدافع واکنش نشان دهد:



شکل ۲ – تغییر مسیر سانتر

ب-۱- یا همان پا را به عنوان پای متحرک قرار می‌دهند و روی پای دیگر چرخش می‌کنند و با اجرای یک چرخش داخلی اقدام به شوت می‌نمایند.
ب-۲- یا همان پا را به عنوان پای چرخش قرار می‌دهند و با دوران روی پای دیگر با اجرای یک چرخش داخلی، اقدام به شوت می‌کنند.

تاکتیک حمله نمونه علیه دفاع یارگیری در منطقه‌ی سه امتیازی



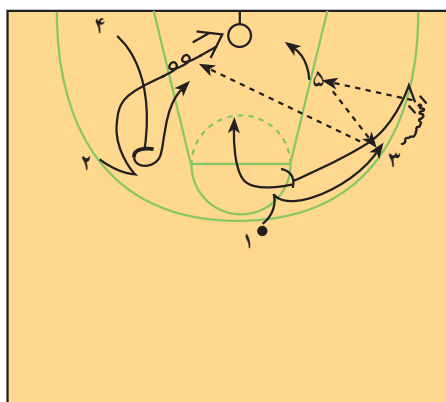
شکل ۷-۱۱- طرح کامل تاکتیک حمله علیه دفاع یارگیری

تذکر: در صورت مواجه شدن با مدافع ۱ می‌تواند در زیر حلقه به ۴، ۵ یا ۳ که به درون دوزنقه نفوذ کرده‌اند، پاس بدهد. در این حالت ۱ در جای خود باقی می‌ماند و ۲ مسئول ریباند روی خط پنالتی‌ست.

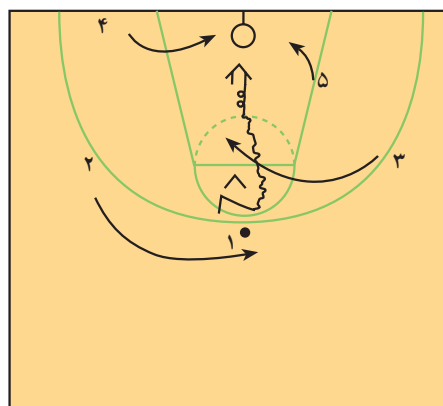
احتمال دوم: اسپلیت کلاسیک ۱ و ۳، شوت ۱ یا ۵ شماره‌ی ۱ به ۳ پاس می‌دهد، ۳ با دریل به ۵ نزدیک می‌شود و به‌وی پاس می‌دهد. (شکل ۹-۱۱) سپس با ۱ حرکت اسپلیت کلاسیک را اجرا می‌کند. ۱ توپ را دریافت می‌کند. ۱ می‌تواند شوت دور کند یا به ۵ پاس بدهد و او اقدام به شوت نماید. ۴ و ۵ مثلث ریباند را تشکیل می‌دهند و ۳ مسئول ریباند روی خط پنالتی‌ست و ۱ از انجام ضدحمله پیش‌گیری می‌کند.

در طرح فوق، یک حرکت اسپلیت کلاسیک در سمت فوروارد ۳ و یک اسپلیت سمت ضعیف حمله اجرا می‌شود و در انتها، منجر به نفوذ گارد ۲ می‌گردد و «مثلث ریباند»^۱ به‌وسیله‌ی بازی‌کنان ۳ و ۴ و ۵ تشکیل می‌شود. در شکل‌های زیر احتمالات هر مرحله به تفکیک توضیح داده خواهد شد:

احتمال اول: حرکت (1-on-1) بازی‌کنان ۱، ۲ یا ۳. شماره‌ی ۱ با حرکت گول نفوذ، اقدام به شوت می‌کند. (شکل ۸-۱۱). شماره‌های ۳ و ۴ و ۵ مثلث ریباند را تشکیل می‌دهند. ۳ مسئول ریباند روی خط پنالتی‌ست. شماره‌ی ۲، برای جلوگیری از ضد حمله جای ۱ قرار می‌گیرند.

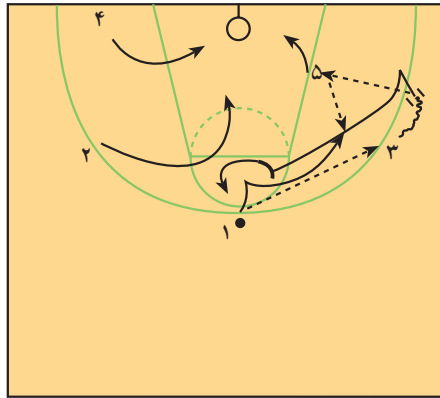


شکل ۹-۱۱- احتمال دوم



شکل ۸-۱۱- احتمال اول

احتمال سوم: اسپلیت سمت ضعیف حمله ۲ و ۴، شوت ۲ وقتی شماره ۱ برای دریافت پاس در اسپلیت کلاسیک حرکت کرد (شکل ۱۰-۱۱) و ۲ و ۴ در سمت ضعیف حمله اسپلیت را انجام می‌دهد و با آزاد شدن ۲ شماره ۱ پس از دریافت از ۵ توپ را زیر حلقه به ۲، یا به ۴ بعد از چرخش پاس می‌دهد. ۴ و ۲ و ۵ مثلث ریباند را تشکیل می‌دهند. ۳ مسئول ریباند روی خط پنالتی است. ۱ از ضد حمله جلوگیری می‌کند. تذکر: این تاکتیک از هر دو سمت قابل اجراست، فقط باید جای ۱ در ابتدا در سمت چپ حلقه باشد.



شکل ۱۰-۱۱-احتمال سوم

خودآزمایی

- ۱- اصول کلی دفاع یارگیری را بیان کنید.
- ۲- اصول کلی حمله یارگیری را بیان کنید.
- ۳- نقاط قوت دفاع یارگیری چیست؟
- ۴- نقاط ضعف دفاع یارگیری چیست؟

اصول کلی دفاع جاگیری^۱

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

- ۱- اصول کلی دفاع جاگیری را بیاموزد.
- ۲- در یک موقعیت تیمی (۵ نفری) اصول دفاع جاگیری را اجرا کند.
- ۳- اصول کلی حمله علیه دفاع جاگیری را بیاموزد.
- ۴- در چارچوب یک بازی تیمی (5-on-5) اصول دفاع و حمله را به کار گیرد.

«اساس کار مدافعان در دفاع‌های جاگیری، بر مبنای شیوه و سرعت حرکت و جابه‌جایی توپ است.»

* نقاط قوت دفاع جاگیری

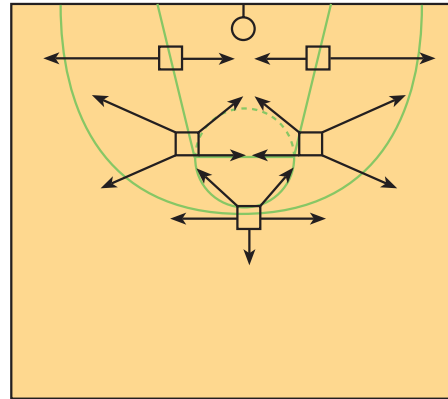
- ۱- در دفاع جاگیری، بازی‌کنان قادر خواهند بود تا در یک منطقه‌ی دفاعی مشخص، بر روی تعداد محدودی از حرکات دفاع فردی تمرکز یابند. بنابراین، هر مدافع می‌تواند در هر منطقه‌ای که توانا تر است قرار گیرد.
- ۲- یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این دفاع، پوشش کامل منطقه‌ی دوزنقه است که نه تنها به مهاجمان اجازه‌ی نفوذ نمی‌دهد بلکه در صورت شوت دور یا نفوذ آنان، امکان پوشش ریباند حلقه را به‌نحو احسن فراهم می‌سازد.
- ۳- این نوع دفاع، برای بازی‌کنان کم‌انرژی، کم‌تجربه و کم‌تحرك، که نیاز به کمک و پوشش سایر مدافعان دارند، مؤثر است.
- ۴- این نوع دفاع، تعداد خطاهای فردی بازی‌کنان را کاهش می‌دهد.
- ۵- این نوع دفاع، نه تنها موجب توسعه‌ی یک کار گروهی و هماهنگ می‌شود، که زمینه‌ی مناسبی برای اجرای ضدحمله سازماندهی شده خواهد بود.

در دفاع جاگیری، هر بازی‌کن مسئولیت دفاع در یک منطقه را برعهده دارد و اساس حرکت مدافعان بر مبنای حرکت توپ است. دفاع جاگیری نیاز به هماهنگی بازی‌کنان در یک کار گروهی منسجم دارد. مهم‌ترین عامل در اجرای موفقیت‌آمیز دفاع‌های جاگیری، شناسایی دقیق مناطق دفاعی در هریک از انواع آن و تشخیص مرزهای دفاعی هر منطقه به‌وسیله‌ی بازی‌کنان است. مربی تیم با توجه به نوع تاکتیک حمله‌ی تیم مقابل و توانایی‌های بازی‌کنان تیم خود، یکی از انواع دفاع‌های جاگیری را تعیین می‌کند. اما آنچه که در همه‌ی دفاع‌های جاگیری مشترک است، تعیین سرعت حرکت مدافعان؛ مسیرهای حرکت آنان و میزان همکاری گروهی بازی‌کنان براساس شیوه و سرعت حرکت و جابه‌جایی توپ به‌وسیله‌ی مهاجمان است. بنابراین، در این نوع دفاع، هم مربی و هم بازی‌کنان باید با شیوه‌ی استقرار، مناطق دفاعی، مرزهای دفاعی در انواع دفاع‌های جاگیری و نقاط قوت و ضعف هریک آشنا شوند تا قادر به اجرای موفقیت‌آمیز چنین دفاعی باشند.

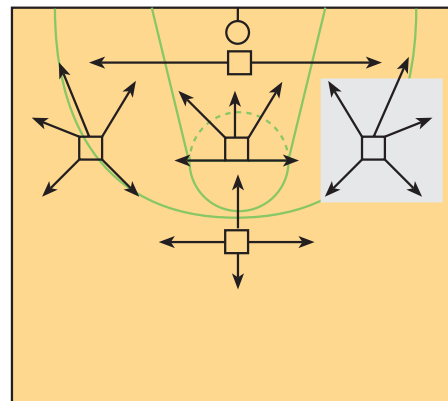
^۱-Zone defense

* نقاط ضعف دفاع جاگیری

- ۱- این دفاع، در مقابل شوت‌های دور و «تجمع چند مهاجم در یک سمت حمله»^۱ بسیار ضعیف است.
- ۲- تفهیم مسئولیت‌های فردی، به‌ویژه در مرزهای دفاعی و فرارگیری بیش از یک مهاجم در یک منطقه مشکل است.
- ۳- این دفاع، در مقابل ضدهمله تیم مقابل آسیب‌پذیر است.



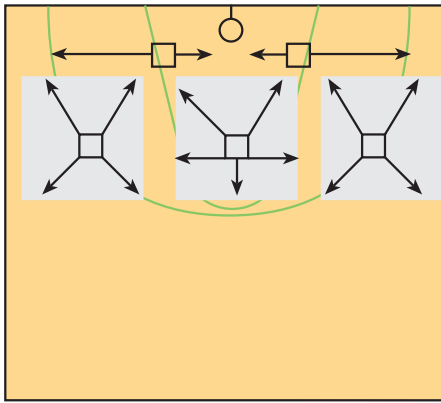
دفاع ۲-۲-۱ (در مقابل تیم بدون سانتر)



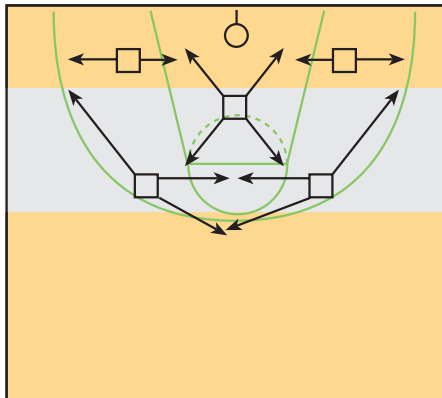
دفاع ۱-۳-۱ (در مقابل تیم دو سانتر)

* انواع دفاع جاگیری

براساس شیوه‌ی استقرار بازی‌کنان و مناطق دفاعی، دفاع‌های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند که رایج‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: «۱-۲-۲»^۲، «۱-۳-۱»^۳ و «۲-۱-۲»^۳. انواع دفاع‌های جاگیری را می‌توان در منطقه‌ی سه امتیازی و یا در تمام زمین، به صورت عادی یا فشرده^۳ اجرا کرد. در این کتاب، به شرح ویژگی‌های دفاع ۲-۱-۲ و ارائه‌ی یک حمله‌ی دوزنقه علیه این دفاع، پرداخته می‌شود.



دفاع ۲-۱-۲ (در مقابل تیم دو سانتر)



دفاع ۲-۱-۲ (در مقابل تیم تک سانتر)

دوزنقه و جلوگیری از کسب امتیازات از سوی مهاجمان در این منطقه و به‌ویژه، پوشش سانتر قوی تیم مقابل است.

دفاع جاگیری ۲-۱-۲: این دفاع معمولاً رایج‌ترین نوع دفاع جاگیری است. ویژگی بارز آن پوشش کامل منطقه‌ی

۱- Over load

۲- برای خواندن اعداد از چپ به راست یعنی یک، دو، دو بخوانید. اولین رقم، دورترین مدافع به حلقه و آخرین رقم، نزدیک‌ترین مدافع به حلقه است.

۳- Zone press

نقاط قوت دفاع جاگیری ۲-۱-۲

- ۱- پوشش نسبتاً کامل مناطق خطر ساز حمله ؛
- ۲- پوشش کامل خط پرتاب آزاد ؛
- ۳- امکان تشکیل مثلث ریپاند قوی (پوشش کامل ریپاند) ؛
- ۴- امکان اجرای ضد حمله سازماندهی شده ؛
- ۵- پوشش قوی دفاعی تیم ها در منطقه ی دوزنقه.

نقاط ضعف دفاع جاگیری ۲-۱-۲

- ۱- در مقابل شوت های دور، به ویژه از زاویه ی 45° و بالای دایره ی پنالتی (مرزهای دفاعی مدافعان) آسیب پذیر است.
- ۲- در مقابل شوت های دور و حرکات نفوذی راستای خط انتهایی (عرضی) آسیب پذیر است.
- ۳- مانند همه دفاع های جاگیری، در مقابل «تجمع چند مهاجم در یک منطقه دفاعی» آسیب پذیر است.

اصول کلی حمله علیه دفاع جاگیری

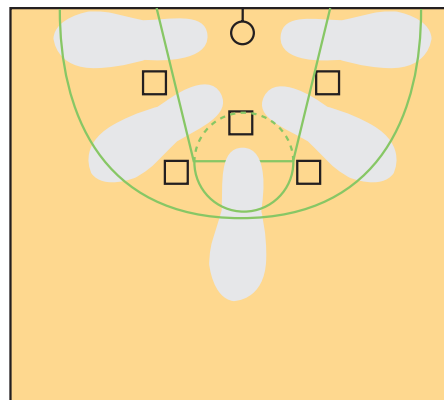
«حمله علیه دفاع جاگیری ۲-۱-۲ در منطقه سه امتیازی»

«مهمترین عامل مؤثر در موفقیت حمله علیه دفاع جاگیری، جابه جایی سریع توپ است.»

- ۱- با توجه به این که تغییر وضعیت مدافعان از حمله به دفاع جاگیری، نیاز به زمان دارد، بهترین روش، حمله در مقابل چنین دفاعی، ضدحمله است.
- ۲- سرعت و حرکت توپ در پاس کاری غالباً سریع تر از سرعت جابه جایی مدافعان است. در هنگام پاس کاری سریع، لازم است مهاجمان به محض ایجاد فاصله بین دو مدافع، سریعاً از فضای ایجاد شده اقدام به نفوذ یا شوت نمایند.
- ۳- گسترش مهاجمان در یک فضای بزرگ، موجب کاهش پوشش منطقه ی دوزنقه، از سوی مدافعان می شود.
- ۴- در دفاع جاگیری، هر مدافع مسئولیت دفاع از یک مهاجم را در منطقه خود دارد. قرارگیری دو مهاجم در یک منطقه ی دفاعی و حتی قرارگیری مهاجمان در مرزهای دفاعی، موجب از هم پاشیدگی تمرکز مدافعان می شود.
- ۵- با اجرای شوت های دور، پاس های بلند و سریع، می توان نظام منسجم پوششی دفاع جاگیری را برهم زد.

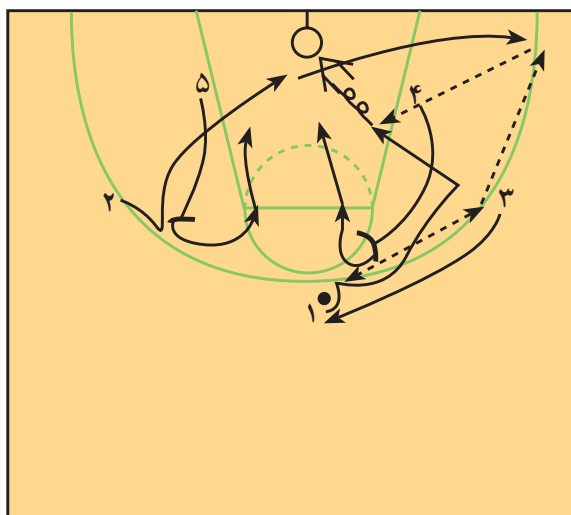
شناخت مناطق ضعیف دفاع جاگیری ۲-۱-۲، راهنمای مناسبی برای طراحی تاکتیک های حمله علیه این نوع دفاع است. آرایش حمله های مؤثر در مقابل این دفاع، ۱-۲-۲ و ۱-۳-۱ است.

با توجه به اینکه اساس حرکت مدافعان در دفاع جاگیری، بر مبنای حرکت توپ پایه ریزی می شود، می توان، با پاس کاری سریع توپ، تعادل ذهنی و جسمی مدافعان را برهم زد. هر چند مریبان بر اساس نوع دفاع تیم مقابل و توانایی های بازی کتان خود، از شیوه های تهاجمی خاص استفاده می کنند، اما بدون توجه به نوع تاکتیک حمله، مهاجمان در اجرای تاکتیک های حمله علیه دفاع جاگیری، باید نکات کلی زیر را رعایت کنند (شکل ۱-۱۲).



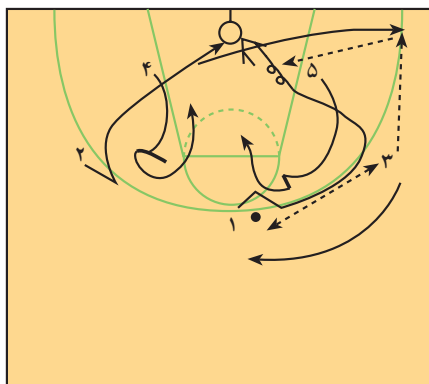
شکل ۱-۱۲- مناطق هاشورزده، مناطق ضعیف و آسیب پذیر دفاع جاگیری ۲-۱-۲ را نشان می دهد.

تاکتیک حمله‌ی نمونه علیه دفاع جاگیری در منطقه‌ی سه امتیازی



شکل ۲-۱۲- طرح کامل تاکتیک حمله علیه دفاع جاگیری ۲-۱-۲ (طرح حمله تک‌سائتر با آرایش ۲-۲-۱)

احتمال دوم: حرکت اسپلیت کلاسیک ۱ و ۵ شماره‌ی ۲ در صورت دریافت نکردن پاس، به سمت مخالف حرکت می‌کند. (تجمع دو مهاجم در یک منطقه دفاعی) با این عمل، شماره‌ی ۵ و ۱ اسپلیت کلاسیک را اجرا می‌کنند و شماره‌ی ۲ که توپ را از ۳ دریافت می‌کند، در یک موقعیت مناسب آن را به ۱ در منطقه پاس‌برو، ۵ در چرخش یا ۴ در سمت مخالف، یا ۳ در منطقه شوت بالای پنالتی پاس می‌دهد و یا خود وی شوت می‌کند. (شکل ۴-۱۲) مثلث ریپاند به وسیله‌ی ۱، ۴ و ۵ تشکیل می‌شود. ۱ مسئول ریپاند روی خط پنالتی است. ۳ برای دفاع از ضدحمله در جای ۱ قرار می‌گیرد.

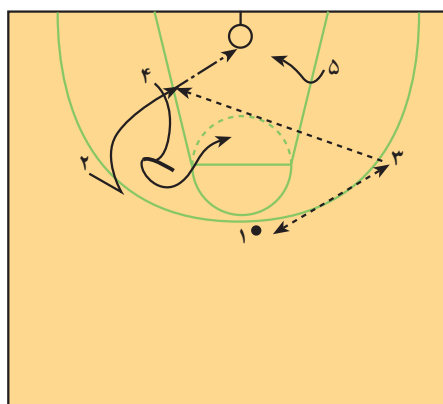


شکل ۴-۱۲- احتمال دوم

تذکر: این تاکتیک از سمت مخالف نیز قابل اجراست. فقط باید جای ۴ در ابتدا سمت راست باشد.

در طرح فوق، یک حرکت اسپلیت کلاسیک در سمت ۴ و یک اسپلیت سمت ضعیف حمله اجرا می‌شود و یک حرکت پاس‌برو در انتهای حرکت، از سوی شماره ۱ صورت می‌گیرد. مثلث ریپاند به وسیله‌ی بازی‌کنان ۴ و ۱ و ۵ تشکیل می‌شود. در شکل‌های زیر احتمالات هر مرحله، به تفکیک توضیح داده خواهد شد:

احتمال اول: حرکت اسپلیت سمت ضعیف ۲ و ۴ در حالی که ۱ و ۳ با پاس‌کاری به رد و بدل توپ می‌پردازند و ممکن است، احتمال (1-on-1) را بررسی می‌کنند. ۲ که با حرکت اسپلیت به سمت حلقه آزاد می‌شود و ۴ با چرخش روی خط پنالتی امکان دریافت توپ و شوت دارند. مثلث ریپاند به وسیله‌ی ۴ و ۵ و ۲ تشکیل می‌شود (شکل ۳-۱۲).



شکل ۳-۱۲- احتمال اول

خودآزمایی

- ۱- اصول کتبی دفاع جاگیری را بیان کنید.
- ۲- اصول کتبی حمله علیه دفاع جاگیری را بیان کنید.
- ۳- نقاط قوت و ضعف دفاع جاگیری کدام اند؟
- ۴- مناطق آسیب پذیر دفاع ۲-۱-۲ را ترسیم کنید.

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.

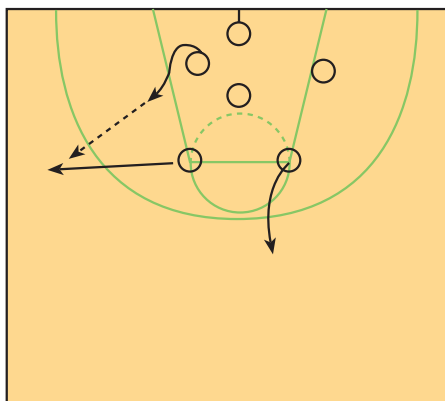
«بسکتبال بازی سرعت است و ضد حمله، بهترین نمایش این ویژگی‌ست.»

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.

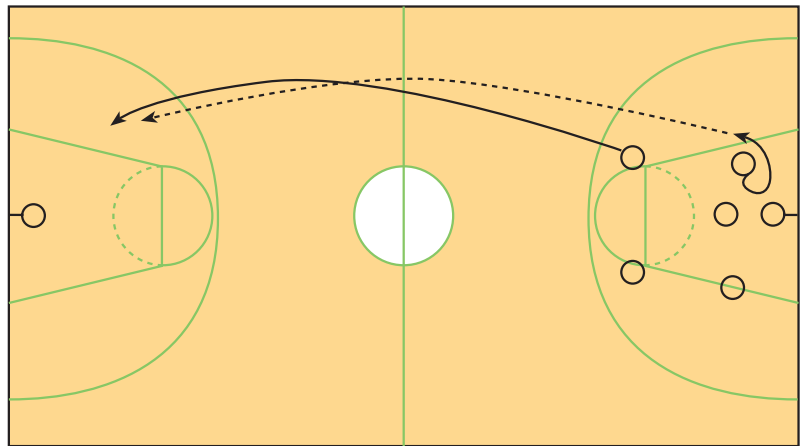
ریباند کننده پس از چرخشی حدود 180° ، می‌تواند اقدام به یک «پاس عرضی به سمت خطوط طولی»^۲ نماید و یک ضد حمله سازماندهی شده را پایه‌ریزی کند و یا با ارسال یک پاس بلند بیس‌بالی، زمینه‌ی یک گل مفت را فراهم کند.

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

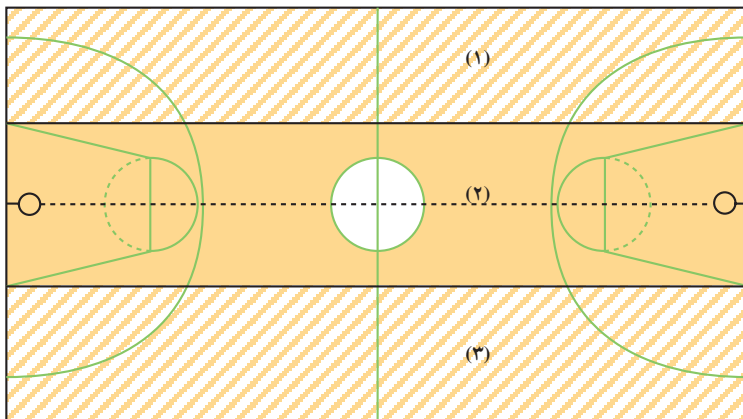
شکل ۱-۱۳

۱- Fast Break

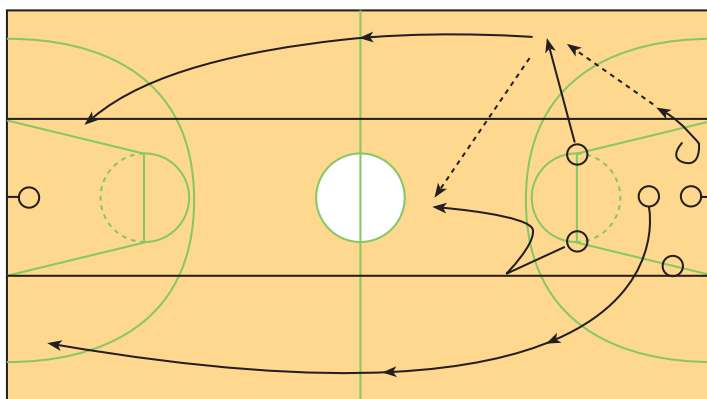
۲- Out - let (پاسی برای خروج توپ از منطقه‌ی دوزنقه)

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

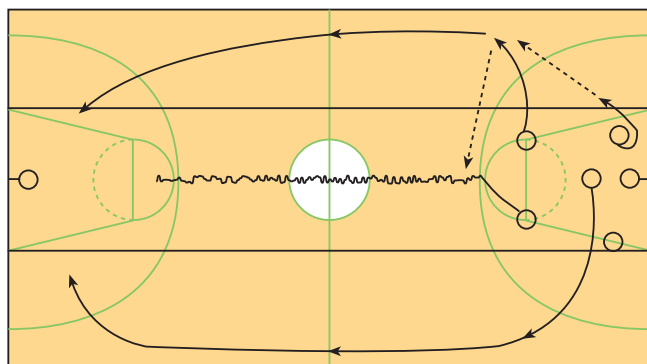
۲- مسیر پیش‌روی توپ: پس از ریاند توپ و تثبیت مالکیت آن از سوی مدافعان، عامل مهم دیگر، مسیر پیش‌روی توپ به سمت حلقه مقابل است. معمولاً برای آن که توپ با سرعت بیش‌تر و بدون برخورد با تیم مقابل به حلقه مقابل برسد، سه



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.

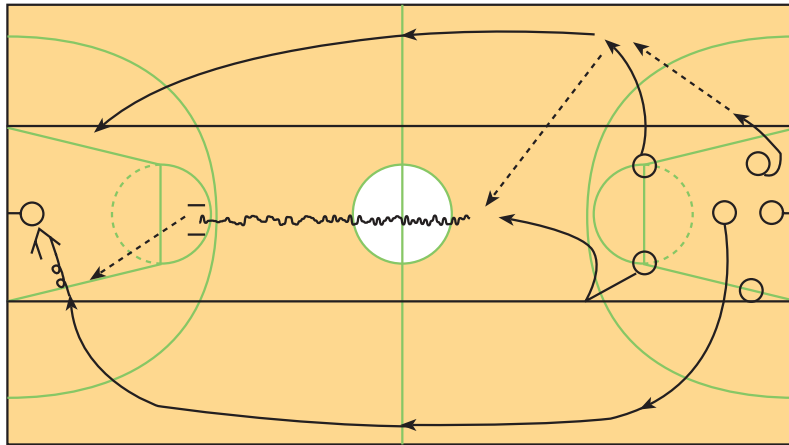
۱- دالان ۲ در واقع شامل دو دالان است که تقسیم آن به دو قسمت بیش‌تر در بحث ضدحمله‌ی ثانویه کاربرد دارد و در کتب بعدی توضیح داده خواهد شد.

۲- Optimum Speed

مراحل اجرای ضدحمله

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

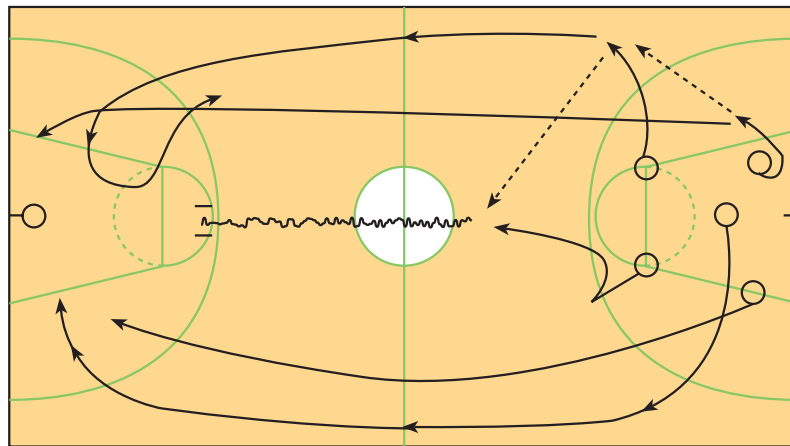
هرگاه مدافعان براساس اجرای ناموفق تاکتیک حمله تیم مقابل، در سریع ترین زمان با دو یا حداکثر سه مهاجم (فورواردها-



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

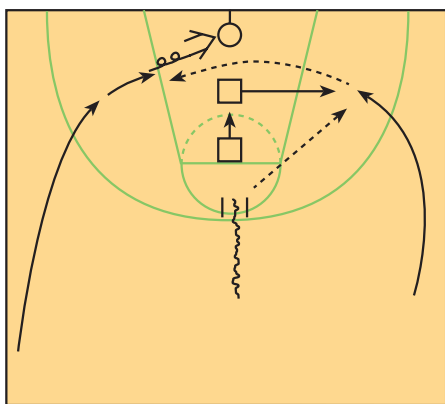
۱- Primary fast break

۲- Secondary fast break

۳- The finish of fast break

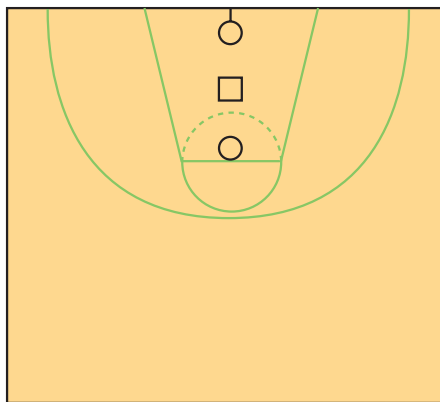
۲- شیوه‌ی نتیجه‌گیری مهاجمان در انتهای ضدحمله:

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

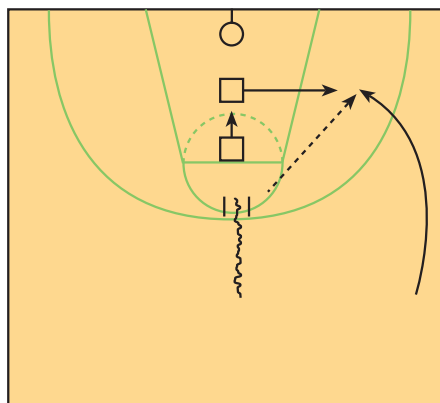
تذکر: گفتمی‌ست که نقطه‌ی آغاز ضدحمله علاوه بر حرکت ریپاند، می‌تواند از موقعیت توپ گل شده و یا از یک موقعیت توپ دزدی باشد.



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.

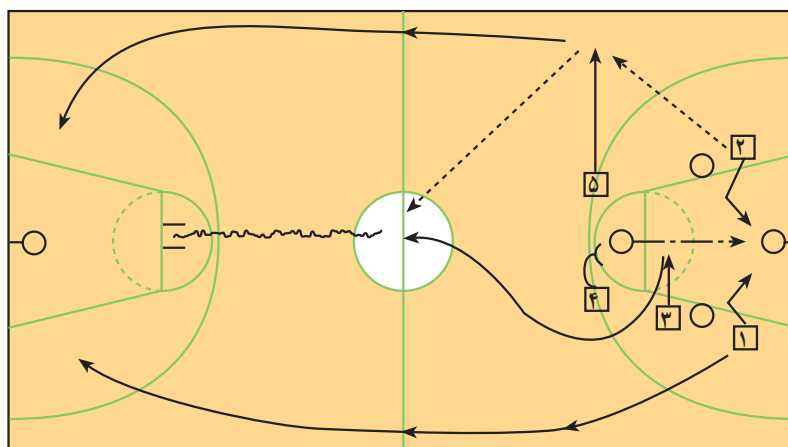
این حرکات از پیش تمرین شده در شرایط خاص را «تاکتیک‌های ایستگاهی» می‌نامند.

طرح‌های نمونه‌ی تاکتیک ایستگاهی

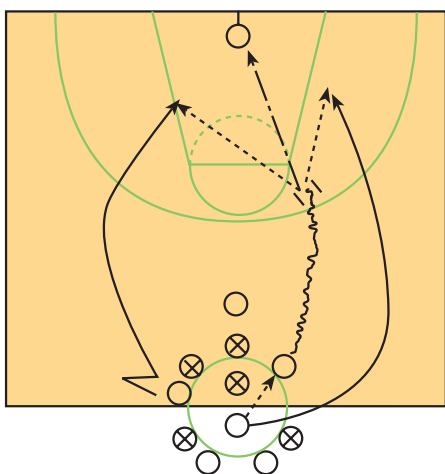
۱- مدافع ۱ و ۲ و ۳ هریک، یک مهاجم را «باکس اوت» می‌کنند. یک نفر ریاند می‌کند (شکل ۱-۱۴).

❖ 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.

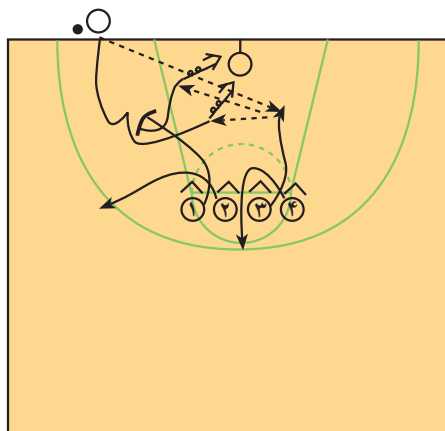
❖ تاکتیک ایستگاهی پرتاب اوت در موقعیت حمله

(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.

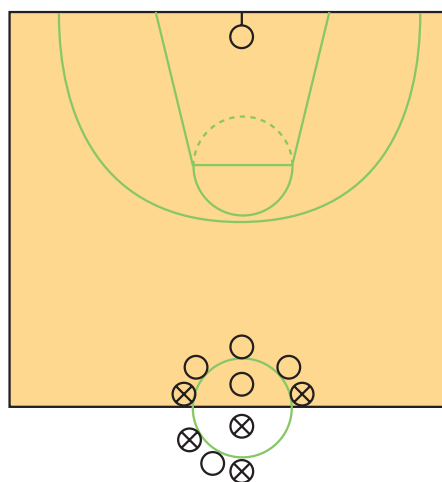
۴- بازی‌کن ۳ در وسط توپ را می‌گیرد و با ۵ و ۱ ضدحمله را اجرا می‌کنند.

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 ضدحمله 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

- د - عملکرد دانش آموزان در طول دوره (حضور و غیاب، نظر معلم، تلاش و فعالیت دانش آموز) (۱۵ امتیاز = ۱/۵ نمره)
- 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)

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	۶ 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	
	ایجاد سد و چرخش		پاس سرد مخالف		اسبیلیت		پاس سرد		یارگیری	جاگیری
	۳۰ امتیاز		۲۰ امتیاز		۲۰ امتیاز		۱۰ امتیاز		۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز
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

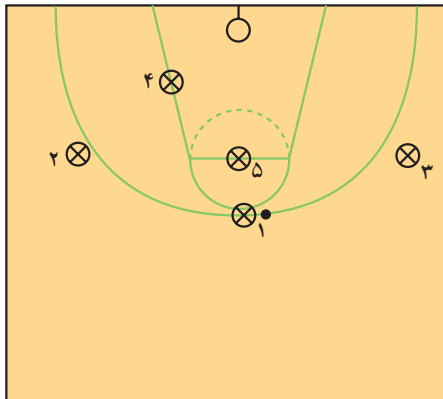
ج - گل قبول شده است و یک پرتاب آزاد

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

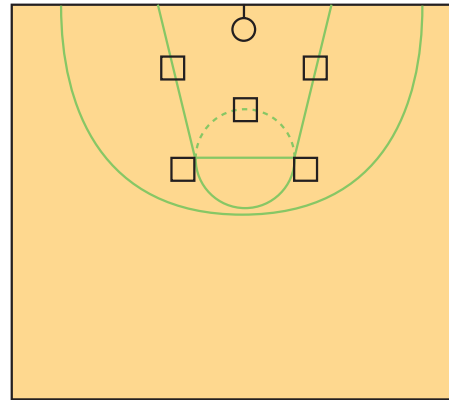
گرفت.

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 ست.

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 ضدحمله و دفاع از ضدحمله 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		
جمع امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲۰ امتیاز کل	

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		
جمع امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲ امتیاز		۲۰ امتیاز کل	
مدافعان		اجرای نوع دفاع صحیح		حرکت پای مدافع صحیح		عدم کسب نتیجه‌گیری مهاجمان (بدون خطا)		۱۰ امتیاز	
جمع امتیاز		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	نتیجه گیری نوبت گل شده = ۲ امتیاز	در موقعیت شوت یا ریاند	چرخش بعد از سد در موقعیت دریافت پاس	سد مناسب پاها - بدن - دست ها	اجرای سد در جهت خلاف پاس	مهاجم سدکننده مهاجم آزادشونده مهاجم پاس دهنده	سد، پاس مخالف
	۱۲ امتیاز		۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز		
	۱۴ امتیاز		۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز	۳ امتیاز		
	۱۲ امتیاز		در موقعیت شوت یا ریاند	نشان دادن دست آزاد برای دریافت	انتخاب مسیر صحیح برای عبور	توقف کامل برای ایجاد سد		
	۱۲ 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 نتیجه گیری مهاجمان (بدون خطا)		سوییچ به موقع	اجرای نوع دفاع صحیح		مدافعان
	۶ امتیاز		۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز		

تذکر: با توجه به ارزش یابی فرد در ایجاد سد و چرخش در حرکات دو نفری، در امتحان حرکت سه نفری سد، پاس مخالف بیشترین مورد، ارزش یابی هماهنگی دانش آموزان است. می کند.

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

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

امتیاز کل	جمع امتیاز	نتیجه گیری نوبت گل شده = ۲ امتیاز	هماهنگی با مهاجم دیگر	چرخش صحیح بعد از اجرای سد	اجرای سد صحیح پاها - دست ها - بدن	انتخاب مسیر صحیح حرکت گول مخالف - مهاجم حرکت	مهاجم سدکننده (مهاجم پائین) مهاجم آزاد شونده (مهاجم بالا) مهاجم پاس دهنده (سانتر)	اسپلیت	
	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 تله ی 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 می کنند ولی در ارزش یابی قرار نمی گیرند.						
	۴ امتیاز		عدم کسب نتیجه گیری مهاجمان (بدون خطا) ۲ امتیاز		اجرای نوع دفاع صحیح ۲ امتیاز		مدافعان		
	۴ امتیاز		۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ 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	دفاع کامل منطقه پرتاب آزاد	مدافع خط پرتاب آزاد	مدافعان		
	۶ امتیاز		اولین جابه‌جایی پس از پاس ۱ امتیاز	پوشش کامل مدافع اول ۲ امتیاز	مدافع نزدیک حلقه ۲ 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	فرار رو به توپ به سمت خط طولی	اولین پاس گیرنده	توپ آزاد	تاکتیک‌های ایستگاهی	
	۸ امتیاز		دریبل تا خط پرتاب آزاد و توقف جفت پا	انتخاب مسیر صحیح حرکت	دریبل کننده			
	۱۰ امتیاز		۸ امتیاز	دریافت خوب و موقعیت صحیح شوت یا ریباند	ورود به زمین و استفاده‌ی صحیح از پیک	پاس دهنده از اوت		توپ اوت
				چرخش صحیح و موقعیت دریافت و شوت یا ریباند	اجرای صحیح حرکت پیک	پیک کننده		
	۸ امتیاز		۸ امتیاز	توقف جفت و ارسال پاس مناسب به هر جهت	انتخاب صحیح مسیر و دست دریبل	دریبل کننده		جمپال
				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				حمله و دفاع یارگیری و جاگیری
			سرعت در بازگشت به زمین دفاعی	استفاده از نقاط ضعف دفاع فردی - تاکتیکی	اجرای حرکات فردی کاربردی	هماهنگی با سایر بازی‌کنان	
۲۰ امتیاز	۱۰ امتیاز		۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز	۲ امتیاز
	۸ امتیاز		اقدام برای ضدحمله	تشکیل مثلث ریباند	هماهنگی با سایر بازی‌کنان	آگاهی و اجرای حرکات فردی دفاعی	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	تعاادل	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 بازی کن
– 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 gaurd	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 کاردانش 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.

※ آخرین تغییرات قوانین بسکتبال که توسط FIBA اعلام شده در این کتاب اعمال شده است.

