

## فصل پنجم : مهارت‌های حرکتی و ورزشی

یکی از شایستگی‌های مهم برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه توسعه سواد حرکتی است. دانش‌آموزان با کسب سواد حرکتی برای مشارکت مستقل، ایمن و مسلط در بازی‌های ورزشی از توانایی حرکتی و اعتماد به نفس کافی برخوردار می‌شوند و از این شایستگی به نفع پر کردن اوقات فراغت خود در طول عمر بهره لازم را خواهند برد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های ورزشی، قوانین، راهبردها و تاکتیک‌های ورزشی در این دوره تحصیلی امری ضروری است. البته باید امکان انتخاب ورزش مورد علاقه برای دانش‌آموزان فراهم شود؛ زیرا به اعتقاد بسیاری از کارشناسان برنامه درسی تربیت بدنی، اگر دانش‌آموزان در این دوره دارای حق انتخاب باشند با علاقه‌مندی بیشتر مهارت‌های ورزشی را کسب می‌کنند و در بازی‌های ورزشی داخل و خارج مدرسه فعال تر شرکت می‌کنند. از این رو در این فصل نحوه آموزش شش رشته ورزشی رایج در مدرسه شامل فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون و تنیس روی میز ارائه شده است. معلمان می‌توانند متناسب با امکانات موجود فضای آموزشی، پاسخگوی علایق گروه‌های مختلف دانش‌آموزان باشند.

#### جدول معرفی عناوین دروس فصل مهارت‌های حرکتی و ورزشی

موضوع پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- چگونه بسکتبال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه فوتسال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه بدمینتون بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه والیبال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه هندبال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟</li> </ul>

#### رهنمودهای آموزشی

- به دانش‌آموزان فرصت دهید در هر سال تحصیلی رشته ورزشی خود را انتخاب کنند.
- دانش‌آموزان مجازند یک رشته ورزشی را حداکثر برای دو سال انتخاب کنند.
- در هر جلسه حداقل نیمی از زمان کلاس را به بازی‌های ورزشی و آموزش مهارت اختصاص دهید.
- باتوجه به آموزش سطوح مقدماتی مهارت‌های ورزشی در دوره اول متوسطه، توصیه می‌شود در این دوره به جای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) به آموزش مهارت و تکنیک پرداخته می‌شد، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده شود. درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش‌آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، پویایی گروهی، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان خواهد شد. در این روش، معلم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و تاکتیک‌های اجرای بازی آشنا می‌سازد و با ترتیب دادن بازی‌های ورزشی، دانش‌آموزان را درگیر مهارت‌های ورزشی می‌کند، به طوری که در خلال بازی و برای کسب نتیجه بهتر، آنها خود لزوم توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی را درک می‌کنند و داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شوند. توجه کنید در استفاده از این روش در صورتی موفق خواهید بود که بتوانید با ایجاد تغییراتی در بازی، آن را برای دانش‌آموزان آسان‌تر، لذت‌بخش‌تر و سهل‌تر و توأم با کسب درجاتی از موفقیت کنید.

رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای) یکی از روش‌های مؤثر ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان است تا برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی را از طریق بازی‌های ورزشی و رقابت با رغبت بیشتر دنبال کنند.

### برگزاری رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای)

المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت است از برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های مختلف ورزشی درون کلاسی، بین کلاسی و بین پایه‌ای که با توجه به علایق دانش‌آموزان، امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می‌شود. دستورالعمل مربوط به این رویدادها از طرف معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت متبوع تدوین شده و در دسترس است که برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به این دستورالعمل مراجعه کنید.

در برگزاری المپیاد ورزشی، کمیته‌های تخصصی با شرح وظایف مشخص تعیین می‌شود (شکل زیر). مسئولیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای با شورای مدرسه به عنوان ستاد برگزاری المپیاد است. مدیر آموزشگاه ریاست این ستاد را عهده‌دار است و معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه به عنوان دبیر اجرایی المپیاد با او همکاری می‌کند. از وظایف این ستاد می‌توان به جذب همکاری داوطلبانه، برآورد هزینه، تعیین زمان افتتاحیه و اختتامیه و... اشاره کرد.



شرح وظایف کمیته‌های برگزارکننده المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت‌اند از:

- وظایف دبیر اجرایی: تشکیل گروه‌های دانش‌آموزی، تشکیل جلسات، تنظیم گزارش و...
- وظایف کمیته فرهنگی المپیاد: انجام امور افتتاحیه و اختتامیه، تهیه سرود، بروشور، تبلیغات و...
- وظایف کمیته امور فنی: تنظیم جدول برگزاری بازی‌ها، پیش‌بینی وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز، نظارت بر اجرای قوانین و مقررات فنی بازی‌ها، تعیین داوران، تنظیم و ارائه نتایج فنی رقابت‌ها.
- وظایف کمیته امور بهداشتی و ایمنی: جذب دانش‌آموزان داوطلب به همکاری در امور بهداشت، نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد، پیش‌بینی جعبه کمک‌های اولیه در زمان بازی‌ها، ارائه محتوای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان، تهیه فرم گواهی تأیید سلامت دانش‌آموزان، ایمن‌سازی محوطه اجرای مسابقات.

— وظایف گروه‌های ورزشی : مسئولیت هر یک از گروه‌های ورزشی با یکی از معلمان یا دانش‌آموزان دارای تخصص و تبحر در آن رشته است که امور مربوط به آن رشته ورزشی را زیر نظر رئیس کمیته امور فنی هدایت می‌کند.

مراسم افتتاحیه و اختتامیه : مراسم افتتاحیه و اختتامیه در هنگام آغاز رقابت‌ها و پایان آن اجرا می‌شود که شامل مراحل مختلفی از جمله حمل پرچم، رژه تیم‌ها، تقدیر از قهرمانان و... است.

### در برگزاری مسابقات ورزشی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای) به نکات زیر توجه کنید :

- با توجه به شرایط، جدول مسابقات را تنظیم کنید. به عنوان نمونه در صورت کم بودن تعداد تیم‌ها و داشتن زمان کافی می‌توانید بازی‌های بین کلاسی را به صورت دوره‌ای انجام دهید.
- در رویدادهای رقابتی درون کلاسی، بر چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان به موارد زیر توجه کنید :
  - توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همه تیم‌ها با یکدیگر
  - تشکیل تیم‌ها با سطوح مختلف و رقابت تیم‌های هم سطح با یکدیگر
  - تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان
- در رویدادهای رقابتی بین کلاسی پیشنهاد می‌شود یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شود و این تیم‌ها با رعایت ملاحظات که در رویدادهای داخل کلاسی عنوان شد، در رقابت‌های مدرسه حضور یابند.
- در مسابقات درون کلاسی قوانین را به گونه‌ای تنظیم کنید که دانش‌آموزان کم مهارت‌تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به طور مثال اگر در بازی بسکتبال مقرر است تیم‌های ۴ نفره در رقابت ۳ به ۳ شرکت کنند با در نظر گرفتن ۲ زمان ۵ دقیقه‌ای و تعویض اجباری در فاصله بین دو نیمه، فرصتی مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیم‌ها نیز در نظر بگیرید.
- ضروری است پیش از انجام بازی، قوانین موردنظر را به دانش‌آموزان آموزش دهید و قوانین را با توجه به سطح مهارت دانش‌آموزان تعدیل کنید.
- زمان بازی را با توجه به تعداد دانش‌آموزان و زمان در اختیار تعیین کنید. در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی صورت می‌گیرد توصیه نمی‌شود؛ زیرا در این حالت علاوه بر وجود محدودیت زمانی، تعداد زیادی از دانش‌آموزان به عنوان تماشاچی تنها نظاره گر فعالیت دو تیم شرکت کننده خواهند بود.
- در جریان برگزاری مسابقات از ارائه جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنید.
- به دانش‌آموزان در خصوص ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوه قضاوت و سایر اعمالی که گاهی توسط برخی از تماشاچیان ورزشی رخ می‌دهد، تذکرات لازم را گوشزد کنید.
- همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان خود باشید.
- چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم تیمی، رقبا (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و... را به بازیکنان خود بیاموزید.
- با عکس العمل مناسب، پس از برد یا باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهید.
- از کمک‌های داوطلبانه اولیای دانش‌آموزان و مدرسه در طول برگزاری مسابقات استفاده کنید.

## آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه شود، شامل مراحل زیر است:

● توضیح

● نمایش

● تکرار و تمرین

● هدایت (مشاهده و دادن بازخورد و اصلاح حرکت و تقویت نگرش مثبت)

**توضیح:** توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سن دانش‌آموزان باشد و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه شود. به عبارت دیگر شرح مهارت در قالب چند کلمه باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را به دانش‌آموزان ارائه دهد.

**نکته مهم:** در آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌ها به بازیکنان از کلمات کلیدی گویا و کوتاه (حداکثر ۴ کلمه) استفاده کنید و از سخنرانی‌های طولانی بپرهیزید؛ و بدانید که بازیکنان با دیدن و تکرار کردن بهتر می‌آموزند. سعی کنید تا با نمایش فیلم نسبت به آموزش و اصلاح تکنیکی و تاکتیکی مبادرت ورزید.

**نمایش:** ارائه توضیح شفاف و مختصر در مورد مهارت، دانش‌آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می‌کند، ولی تفهیم مهارت فقط از این طریق برای دانش‌آموزان اغلب دشوار است، بنابراین نمایش‌هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت اجرا می‌شود در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است و بهتر است از فیلم، عکس و... نیز در کنار نمایش مهارت توسط معلم استفاده شود.

**ارائه تکلیف و تکرار مهارت:** تمرین کلید یادگیری است. استفاده از انواع تمرینات متناسب با توانایی دانش‌آموزان و موضوع آموزش در فضای شاد و دلچسب برای دانش‌آموزان در تسهیل فرایند یادگیری بسیار مؤثر است. یکی از مهم‌ترین وظایف معلم انتخاب و اجرای تمرین است. قبل از اجرای هر تمرینی، بازیکنان باید سودمندی آن را درک کنند؛ در نتیجه مغز برای یادگیری تحریک می‌شود و بازیکنان با انگیزه و تمرکز بیشتری آن تمرین را اجرا خواهند کرد. و همین‌طور معلم باید رویکردی رشدیافته را در بازیکنان پرورش دهد که شامل: سخت‌کوشی و پشتکار، یادگیری مداوم، استقبال از چالش‌ها و ترسیدن از ریسک کردن است.

**تمرین مناسب باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:**

■ هدف‌دار و امتیازی

■ رقابتی و گروهی (برنده و بازنده داشته باشد).

■ تا جای ممکن شبیه بازی

■ تنوع (از نظر ساختار، روش امتیازدهی، یار تمرینی، نفرات تیم‌ها و...)

■ پرورش توانایی بازی‌خوانی، تصمیم‌گیری و ارتباط بازیکنان (کلامی و غیرکلامی)

■ بانشاط و لذت‌بخش

**نکته مهم:** لبخند، نشاط و لذت بردن از تمرین، بخش اصلی پازل آموزش سازگار با ذهن و مغز بازیکنان است که مفاهیم دیگر را به هم پیوند می دهد.

**هدایت (بازخورد و اصلاح حرکت):** در هر کلاس، تعداد محدودی از دانش آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید باتجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره اند و می توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «پای خود را از زمین جدا کن» یا با راهنمایی های ساده دیگر و با استفاده از واژه های کلیدی، نتایج سریعی به دست می آورند. مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش آموز راهنمایی های معلم را فرا بگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکت علاقه مند می شود. در عین حال، معلم باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به دانش آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند. تفکر دانش آموز درمورد معلم و آنچه به او می آموزد، به اندازه آنچه یاد می گیرد اهمیت دارد، بنابراین فراموش نکنید که حضور معلم، تشویق او، صبر و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش آموزان تحقق اهداف بلندمدت را ممکن می سازد.

**نکته مهم:** بازخورد معلم باید به گونه ای باشد که دانش آموز درک کند که معلم می خواهد به او کمک کند تا بازیکن بهتری بشود. بازخورد اثربخش باید مبتنی بر ارزیابی و اصلاح باشد و نه بر مبنای قضاوت و مجازات.

فراموش نکنیم که استعداد فقط برای حرکت در مسیر موفقیت نقطه شروع است، توانایی های ذاتی و ارثی همه چیز نیستند. دانش آموزانی که نگرش مثبت دارند، می دانند که رشد و یادگیری نیازمند تلاش زیاد است. آنها جرئت ریسک کردن دارند و از خطاهای خود می آموزند، از چالش استقبال می کنند و از خطاهای خود درس می گیرند؛ و ایمان دارند که خطا کردن بخشی از فرایند یادگیری است. به افراد موفق احترام می گذارند و از پیروزی های آنها خوشحال می شوند و انگیزه می گیرند. وقتی به مشکل یا شکستی برمی خورند دوباره با سخت کوشی و هوشیاری تلاش می کنند.

**نکته مهم:** نگرش مثبت دانش آموزان را نسبت به ورزش، همواره تقویت کنید.





## چگونه بسکتبال بازی کنیم؟

بسکتبال یکی از ورزش‌های محبوب دانش‌آموزان و دارای نکات تکنیکی و تاکتیکی ظریف و زیادی است که با فراگیری و به‌کارگیری صحیح آنها می‌توان از بازی کردن لذت برد. در کلاس هفتم، مهارت‌های اساسی و پایه بسکتبال آموزش داده شده است؛ از این‌رو در این برنامه علاوه بر ارائه اطلاعات عمومی درباره بازی بسکتبال و برخی از قوانین و مقررات این رشته به شرح و بسط برخی از مهارت‌های فردی و تیمی دیگر که برای انجام یک بازی بسکتبال نیاز است، پرداخته می‌شود.

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- قوانین بازی بسکتبال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی بسکتبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های بسکتبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی بسکتبال مهارت خود را در دستکاری با توپ نشان دهد.
- در طول بازی بسکتبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بسکتبال مشارکت فعال داشته باشد.

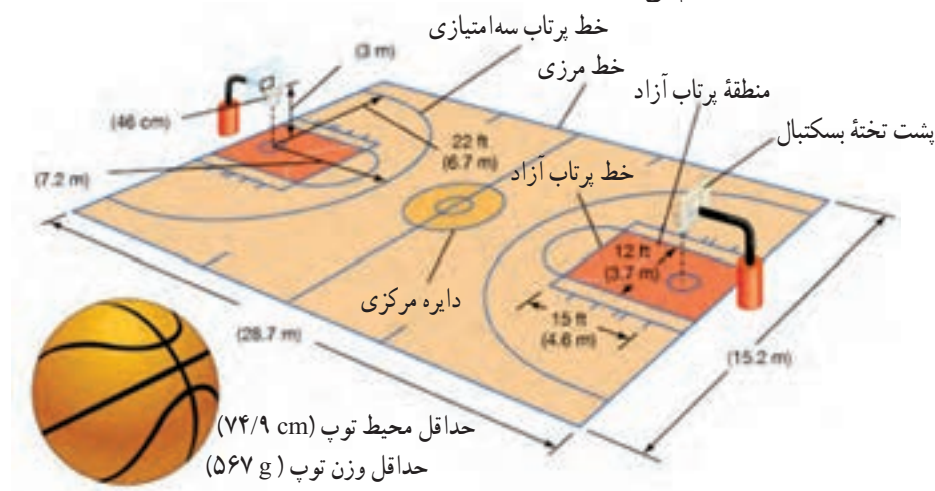
## معرفی عناوین آموزش بسکتبال

- خلاصه قوانین و مقررات بسکتبال
- مروری بر آموخته‌های قبل
- توپ‌گیری از سبد (ریباند)
- گول زدن یا فریب
- چرخش پا
- تغییر مسیر
- پست‌های بازیکنان در بسکتبال
- سد کردن یا اسکرین
- اصول کلی حمله تیمی
- تاکتیک‌های حمله تیمی
- اصول کلی دفاع

## خلاصه قوانین و مقررات بسکتبال

■ **تعریف بازی بسکتبال:** بازی بسکتبال با دو تیم انجام می‌شود، هر تیم شامل پنج بازیکن است و هدف آنها عبور دادن توپ از حلقه حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است. توپ را می‌توان با رعایت مقررات در هر مسیر از زمین بازی به صورت پاس، دربیل، شوت یا غلتاندن مورد استفاده قرار داد.

■ **ابعاد زمین:** برای رقابت‌های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال دارای ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض است. برای سایر مسابقات و رقابت‌ها این ابعاد می‌توانند متفاوت در نظر گرفته شوند که تابع قوانین فدراسیون بسکتبال است. سالن قانونی حداقل دارای ۷ متر ارتفاع و نور کافی و مناسب برای انجام مسابقات است. خط انتهایی طولی زمین با محل استقرار تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی حداقل ۲ متر فاصله دارد. عرض خطوط زمین ۵ سانتی متر است و به گونه‌ای رسم می‌شود که کاملاً قابل رؤیت است. دقیقاً در مرکز زمین دایره‌ای به شعاع  $1/80$  متر رسم شده است. همچنین خطی موازی خطوط انتهایی، زمین را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند.

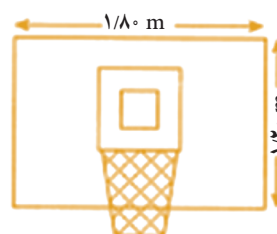
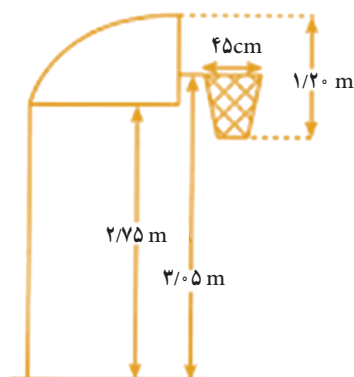




■ **منطقه پرتاب سه امتیازی :** منطقه سه امتیازی محوطه بیرونی نیم دایره ای به شعاع  $۶/۲۵$  متر است که مرکز آن زیر مرکز حلقه بسکتبال است و از خط عرضی  $۱/۵۷۵$  متر فاصله دارد.

■ **مناطق محدود شده و خطوط دالان پرتاب آزاد :** «منطقه محدود شده» یا «منطقه سه ثانیه» یا محوطه ای است به شکل دوزنقه یا مستطیل که قاعده کوچک آن «خط پرتاب آزاد» است و قاعده بزرگ آن روی خط انتها قرار گرفته است و دو ساق دوزنقه از خطوط دالان تشکیل شده است. فاصله خط پرتاب آزاد تا خط انتها  $۵/۸^{\circ}$  متر است. خطوط دالان به دو انتهای نیم دایره ای به شعاع  $۱/۸^{\circ}$  متر می پیوندند که مرکز این نیم دایره نقطه وسط خط پرتاب آزاد است. نیمه مکمل این نیم دایره باید در داخل منطقه محدود شده، با خطوط منقطع رسم شود. در طول خطوط دالان پرتاب آزاد فواصلی معین با خطوط کوچک مشخص می شود که در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان در آن نقاط جاگیری می کنند.

■ **تخته و پایه بسکتبال :** تخته های بسکتبال از جنس چوب و به ضخامت  $۳$  سانتی متر هستند. البته استفاده از شیشه طلقی به همان ضخامت نیز ممکن است. ابعاد تخته  $۱/۸^{\circ}$  متر افقی و  $۱/۰۵$  متر عمودی و فاصله لبه پایین تخته از زمین  $۲/۹^{\circ}$  متر است. این ابعاد مخصوص رقابت های المپیک و جهانی است. برای سایر بازی ها اعم از منطقه ای یا ملی می توان از ابعاد قدیمی ( $۱/۸^{\circ}$  متر افقی و  $۱/۲^{\circ}$  متر عمودی) استفاده کرد.



— **سبدها :** سبد بسکتبال از دو قسمت حلقه و تور تشکیل می شود. جنس حلقه از فولاد است و حداقل  $۱/۶$  سانتی متر و حداکثر  $۲$  سانتی متر ضخامت دارد. قطر داخلی حلقه حداقل  $۴۵$  و حداکثر  $۴۵/۷$  سانتی متر است و به رنگ نارنجی رنگ آمیزی می شود.



— **حلقه ها :** حلقه باید محکم به تخته وصل شود تا هنگام اعمال فشار بر حلقه، فشار به روی تخته منتقل نشود. ارتفاع حلقه از سطح زمین  $۳/۰۵$  متر و فاصله حلقه تا تخته  $۱۵$  سانتی متر است.

■ **توپ :** توپ بسکتبال، کروی و نارنجی رنگ است و جنس آن از چرم، پلاستیک و یا مواد مصنوعی است. محیط توپ کمتر از ۷۵ سانتی متر و بیش از ۷۸ سانتی متر نیست. وزن توپ حداقل ۵۶۷ گرم و حداکثر ۶۵۰ گرم است. اگر توپ به میزان مناسب باد شود، وقتی آن را از ارتفاع ۱/۸ متر رها کنیم، پس از برخورد با زمین بازی تا ارتفاع ۱/۲ متر (حداقل) یا ۱/۴ متر (حداکثر) بالا می آید.



- **بازیکن :** یک عضو تیم که در محوطه بازی مجاز به بازی کردن است.
- **ذخیره :** گروهی از اعضای تیم که بازیکن نیستند و روی نیمکت نشسته و منتظر ورود به بازی هستند.
- **سبد حریف :** سبدی که تیم به آن شوت می کند.
- **زمان بازی :** بازی بسکتبال از ۴ وقت یا کوارتر ۱۰ دقیقه ای با ۲ دقیقه زمان استراحت در بین کوارترهای ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای در بین کوارترهای ۲ و ۳ (نیمه بازی) تشکیل شده است. فاصله زمانی برای استراحت تیم ها در اثنای نیمه بازی ۱۰ دقیقه و فاصله زمانی در بین وقت های اضافی ۲ دقیقه است.
- **خطای بازیکن :** خطای فردی یا فنی که توسط یک بازیکن انجام می شود.
- **خطای فردی :** خطای یک بازیکن شامل تماس وی با بازیکن حریف است بدون توجه به اینکه در آن لحظه توپ در جریان است یا خیر. اگر این بازیکن در کل طول مسابقه (چهار زمان ۱۰ دقیقه ای و تایم های اضافه) پنج خطا انجام دهد از بازی اخراج خواهد شد و بازیکن دیگری جایگزین وی می شود.
- **خطای فنی :** هر عمل غیر ورزشی که توسط بازیکن، مربی، کمک مربی، بازیکن ذخیره یا طرفداران و تماشاگران تیم بروز می کند و خارج از روح بازی است.
- **جریمه خطای فنی :** ثبت خطا برای بازیکن، مربی یا ذخیره ها و دادن دو پرتاب آزاد برای تیم مقابل. فرد پرتاب کننده توسط کاپیتان تیم معرفی می شود. مالکیت توپ نیز به تیم پرتاب کننده داده خواهد شد.
- **خطای تیم دارای توپ :** خطای یک بازیکن که نه خطای فنی و نه خطای عمدی است و توسط بازیکنی که تیم وی دارای توپ است انجام می شود.
- **خطاهای تیمی :** خطاهای هر بازیکن همچنین به عنوان خطای تیمی ثبت می شود. وقتی که یک تیم دارای ۴ خطای تیمی می شود متعاقب هر خطای بازیکن این تیم، دو پرتاب آزاد به تیم مقابل تعلق می گیرد (استثنا : در صورتی که بازیکن مرتکب خطای تیم، دارای توپ بشود مالکیت توپ از تیم حمله گرفته می شود و در نزدیک ترین خط کناری در اختیار تیم مدافع قرار می گیرد).

**نکته :** خطاهای تیمی پس از هر کوارتر صفر می‌شود، اما خطاهای انفرادی صفر نمی‌شوند و در کوارتر بعدی از ادامه شمارش خواهند شد. اگر بازی به وقت‌های اضافه کشیده شود خطاهای تیمی که در کوارتر چهارم شمرده شده‌اند، صفر نمی‌شوند.

■ **شوت‌های جریمه :** پس از اینکه خطاهای یک تیم در هر پریود (کوارتر) به چهار رسید به ازای خطای پنجم و هر خطای متعاقب آن دو پرتاب آزاد به بازیکنی که خطا روی وی صورت گرفته است پاداش داده می‌شود.

■ **خطای عمد :** یک خطای شخصی که توسط یک بازیکن انجام می‌شود که از نظر داور به طور عمدی انجام می‌شود.

■ **خطای طرفین :** خطایی است که به طور هم‌زمان دو بازیکن روی هم انجام می‌دهند یا یک بازیکن از هر تیم به طور هم‌زمان مرتکب خطا می‌شوند.

■ **جریمه :** خطای شخصی برای هر یک از بازیکنان ثبت می‌شود و تیمی که هنگام وقوع خطا مالک توپ بوده همچنان مالک توپ خواهد بود. اگر هیچ کدام از تیم‌ها مالک توپ نبوده باشند داور اعلام جامپ بال می‌کند.

■ **خطای دبل تیم :** موقعیتی که در آن، دو یا بیشتر از بازیکنان هم‌تیمی هم‌زمان روی یک بازیکن تیم حریف خطای فردی می‌کنند.

■ **خطای اخراج (دیسکالیفه) :** هرگونه خطایی که خارج از روحیه ورزشکاری صورت گیرد منجر به ثبت خطا و اخراج بازیکن خطاکار می‌شود. در شرایطی که دو پرتاب داشته باشد دو پرتاب اعمال خواهد شد. انجام دو خطای غیر ورزشی نیز موجب دیسکالیفه بازیکن می‌شود، یا شرایطی که داور تشخیص دهد که اعمال بازیکن در راستای بازی نیست یعنی به طور مثال بازیکنی که از پشت روی مهاجم تک‌به‌تک با حلقه خطا می‌کند، هدفش دفاع کردن نیست هدفش خطا کردن است و این کار خارج از اصول بازی است و بازیکن باید اخراج شود.

■ **تخلف :** تخلف یعنی تخطی از قانون و جریمه آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است. خطاهایی که در نتیجه انجام آن، توپ در جریان تبدیل به توپ مرده می‌شود؛ مانند حرکت کردن با توپ بدون دریبل (تراولینگ)، خطای دبل در دریبل، ارسال توپ به خارج محدوده زمین. تخلف‌ها مستلزم برخورد و یا رفتار غیر ورزشی نیستند.

■ **دریبل :** عمل تبادل توپ با زمین توسط حرکت دست بازیکن. بازیکن صاحب توپ در صورتی می‌تواند در زمین حرکت کند که توپ را به طور متوالی و پشت سر هم به زمین بزند. به این مهارت «دریبل» می‌گویند. بازیکنان بدون توپ می‌توانند آزادانه بدون نیاز به انجام مهارتی خاص در زمین بسکتبال حرکت کنند. بازیکن صاحب توپ می‌تواند فقط یک پای خود را از زمین جدا کند. می‌توان گفت توپ مانند زنجیری است که یکی از پاهای بازیکن را به زمین وصل کرده است و برای رهایی از این زنجیر بازیکن باید توپ را به زمین بزند تا بتواند حرکت کند.

■ **رانینگ :** اگر بازیکن صاحب توپ بدون اینکه توپ را به زمین بزند شروع به حرکت کردن کند تخلف رانینگ را انجام داده است. پس بازیکن باید قبل از اینکه حرکت کند یا پای ثابتش از زمین جدا شود دریبل خود را آغاز کند، اگر بازیکن مالک توپ بپرد و همراه با توپ فرود بیاید رانینگ انجام داده است، پس باید قبل از فرود توپ را یا پاس دهد، یا شوت بزند یا توپ را رها کند. اگر بازیکن در حالت ایستاده (بدون حرکت) توپ را دریافت کند و قبل از شروع دریبل خود سه گام برود در این شرایط نیز بازیکن مرتکب تخلف رانینگ شده است. اگر بازیکن در حین انجام چرخش پا (پیوت) متوالی، پای ثابت خود را جابه‌جا کند در این شرایط رانینگ انجام داده است. اگر بازیکن توپ را روی زمین بغلتاند و با آن حرکت کند (به جای دریبل زدن) رانینگ انجام داده است.

■ **از دست دادن توپ (فامبل):** از دست دادن تصادفی کنترل توپ بازیکن به شکل از دست دادن توپ به طور ناخواسته و یا ریزش توپ از دستان وی توسط بازیکن حریف.

■ **دبل:** هر بازیکن پس از هر بار دریافت توپ تنها یک بار اجازه دارد دریبل انجام دهد؛ یعنی هنگامی که توپ را دریافت می‌کند می‌تواند دریبل خود را آغاز کند اما اگر دریبل خود را قطع کرد برای بار دوم نمی‌تواند دریبل بزند. در این شرایط بازیکن باید یا پاس دهد یا شوت بزند. اگر بازیکنی بعد از قطع دریبل خود دوباره دریبل بزند تخلف دبل انجام داده است، اگر بازیکنی (غیر از برای شروع دریبل) توپ را دودست زمین بزند دبل انجام داده است. اگر بازیکن در حین انجام دریبل توپ به بدنش گیر کند دبل انجام داده است. اگر بازیکن در حین دریبل توپ را چه با یک دست بگیرد چه با دودست یا با یک دست و بدن توپ را بگیرد و دوباره دریبل کند دبل انجام داده است.

■ **پای در حال چرخش (پیوت):** پای که در حین چرخش بازیکن و یا برگشت وی درحالی که توپ را در دست دارد در تماس با زمین باقی می‌ماند.

■ **تراولینگ:** حرکت غیرقانونی حول محور پای چرخش.

■ **نگه داشتن توپ:** موقعیتی که یک بازیکن در زمین توپ را نگه داشته و به وسیله یار حریف مراقبت می‌شود. مراقبت به تلاش برای به دست آوردن کنترل توپ و یا تلاش برای جلوگیری از ارسال یک پاس به یار حریف و یا شوت اطلاق می‌شود.

■ **جامپ بال (بین‌الطرفین):** از قواعد اصلی بسکتبال در شروع بازی است. به این صورت که داور در وسط زمین یا یکی از دایره‌های کناری، توپ را در فضای بین دو بازیکن نماینده دو تیم با زاویه و ارتفاع مناسب به هوا می‌اندازد و دو بازیکن مخالف سعی در گرفتن توپ به نفع تیم خود می‌کنند.

■ **خارج از محدوده بازی:** به منطقه خارج از خطوط کناری و انتهایی اشاره دارد، همچنین پشت تخته حلقه و نیز میله نگهدارنده تخته را شامل می‌شود اما حاشیه کناری تخته را شامل نمی‌شود.

■ **جریان یافتن:** بازگشت دادن توپ به بازی به وسیله پاس دادن آن به داخل زمین از محوطه خارج محدوده زمین.



## مروری بر تاکتیک‌های مقدماتی

پس از تسلط نسبی دانش‌آموزان در انجام مهارت‌های پایه بسکتبال همچون کار با توپ، کار پای حمله، انواع پاس و دریافت، انواع دریبل، شوت و دفاع انفرادی، که در پایه هفتم کسب کرده‌اند لازم است با اجرای انواع بازی‌های ۱ علیه ۱، ۲ علیه ۱، ۲ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ ضمن توسعه مهارت‌های فردی دانش‌آموزان، تاکتیک‌های مقدماتی بازی بسکتبال را مرور کنیم.

### بازی ۱ علیه ۱

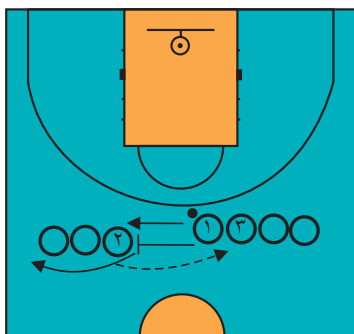
موقعیت‌های ۱ علیه ۱ ساده‌ترین موقعیت‌هایی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های آموخته شده را مرور کنند.

#### نکات مهم در بازی ۱ علیه ۱ :

- مهم‌ترین وظیفه بازیکن صاحب توپ قرارگیری رو به سبد در حالت تهدیدهای سه‌گانه است.
- مهم‌ترین وظیفه بازیکن بدون توپ آزاد شدن است.
- بازیکن بدون توپ نباید پس از برش به هم تیمی خود خیلی نزدیک شود، زیرا به این ترتیب مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.
- بازیکنی که وظیفه دفاع را برعهده دارد نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.

#### تمرین ۱

- هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در ۲ صف قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس می‌دهد و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.
- دانش‌آموز ۲ پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و تصمیم می‌گیرد که :
- با ۲ یا ۳ دریبل از مدافع عبور کند سپس توپ را به صف مقابل پاس دهد، و یا توپ را به صف مقابل شوت کند.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت دفاعی مناسب را حفظ کند.
- تمرین از سمت دیگر به همین روش ادامه پیدا کند.



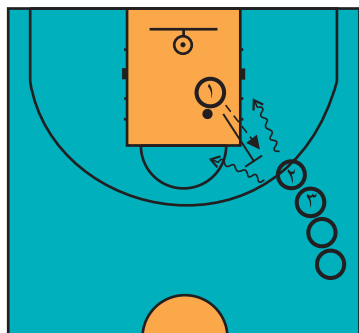
## تمرین ۲

● هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در یک صف قرار می گیرند.

● دانش آموز ۱ توپ را به دانش آموز ۲ پاس می دهد و در حالت دفاعی قرار می گیرد.

● دانش آموز ۲ پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار می گیرد و تصمیم می گیرد که:

○ با دریبل از مدافع عبور و کسب امتیاز کند، یا توپ را به طرف سبد شوت کند.



● دانش آموز ۲ حداکثر ۵ ثانیه برای تصمیم گیری فرصت دارد.

● پس از انجام حرکت، دانش آموز ۲ تبدیل به مدافع می شود و دانش آموز ۳ به عنوان مهاجم توپ را دریافت می کند.

● دانش آموز ۱ به انتهای صف می رود.

● دانش آموز مدافع نیز باید حالت مناسب دفاعی را حفظ کند و کار پای مناسب دفاعی را انجام دهد.

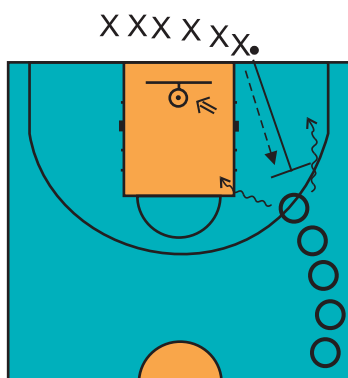
## تمرین ۳

● یک گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ به عنوان مهاجمان در یک صف قرار می گیرند.

● گروه دیگر از دانش آموزان در صفی دیگر و به عنوان مدافعان قرار می گیرند.

● معلم به صورتی برنامه ریزی کند که دانش آموزان هم سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.

● هر دانش آموز از گروه مهاجمان توسط دانش آموزی از گروه مدافعان دفاع می شود.



● دانش آموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانش آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار می گیرد و با دریبل به سمت سبد حمله و توپ را شوت می کند.

● دانش آموز مدافع نیز باید حالت مناسب دفاعی را حفظ کند و کار پای مناسب دفاعی را انجام دهد.

● در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می شود.

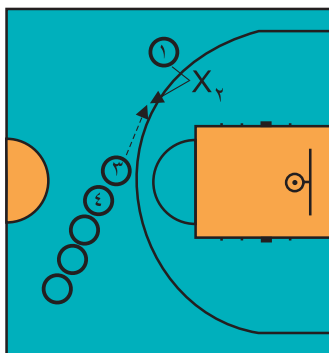
● هر گونه خطا یا تخلف نیز باعث منظور شدن یک امتیاز برای تیم مقابل می شود.

● پس از پایان نفرات گروه مدافعان و مهاجمان جای خود را عوض می کنند و مجدداً تمرین انجام می شود.

● گروهی که در مجموع هر دو مرحله امتیاز بیشتری کسب کرده به عنوان برنده معرفی می شود.



## تمرین ۴



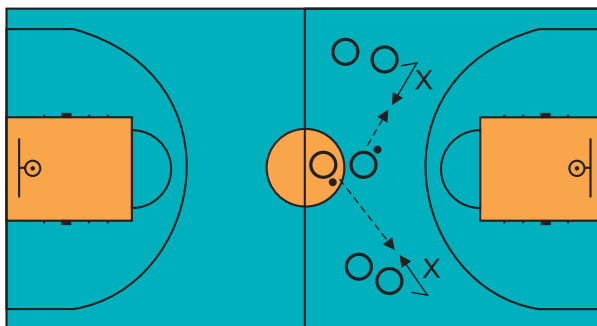
- در این تمرین دانش‌آموزان هر گروه در یک صف قرار می‌گیرند.
- دو دانش‌آموز، یکی به‌عنوان مدافع و دیگری مهاجم از صف خارج می‌شوند.

- دانش‌آموز مهاجم ۱ سعی می‌کند خود را در محدوده‌ای که مربی مشخص کرده از مدافع ۲ آزاد کند و توپ را از اولین دانش‌آموز صف ۳ دریافت کند.
- مهاجم ۱ پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و توپ را به نفر دوم در صف ۴ پاس می‌دهد.

- سپس نفر اول در صف ۳ به‌عنوان مهاجم و دانش‌آموز مهاجم ۱ تبدیل به مدافع می‌شود و نفر دوم در صف ۴ به‌عنوان پاس‌دهنده و دریافت‌کننده پاس، تمرین را به‌همین صورت ادامه می‌دهند.
- دانش‌آموز مدافع ۲ به انتهای صف می‌رود.
- این تمرین برای مدت مشخصی که مربی تعیین می‌کند انجام می‌شود.

## تمرین ۵

- در این تمرین دانش‌آموزان هر گروه در ۳ صف در نیمه زمین تقسیم می‌شوند.
- یک صف در وسط (دانش‌آموزان صاحب توپ) و دو صف در طرفین، با دانش‌آموزانی که یکی به‌عنوان مدافع و دیگری مهاجم عمل می‌کنند.
- دانش‌آموزان مهاجم در هر صف سعی می‌کنند خود را در محدوده‌ای که معلم مشخص کرده از مدافع آزاد کنند و توپ را از دانش‌آموزی که در صف میانی قرار دارد دریافت کنند.
- مهاجم، پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و با شوت یا دریبل به سبد حمله می‌کند و یا توپ را به دانش‌آموز در صف میانی بازمی‌گرداند.
- این رویه در هر دو صف کناری به‌طور نوبتی انجام می‌شود.
- دانش‌آموز مهاجم به مدافع تبدیل می‌شود و نفر بعدی در صف به‌عنوان مهاجم سعی در آزاد شدن و دریافت توپ می‌کند.
- این تمرین برای مدت مشخصی که مربی تعیین می‌کند انجام می‌شود.



## بازی ۲ علیه ۱

موقعیت‌های ۲ علیه ۱ ساده‌ترین شرایطی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند برتری عددی در حمله را تجربه کنند. این موقعیت بعضاً در شرایط حمله در نیمه زمین و یا در شرایط ضد حمله در تمام زمین اتفاق می‌افتد.

### وظایف دانش‌آموز صاحب توپ

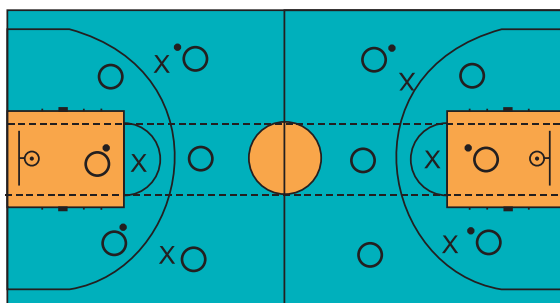
- حالت تهدید سه‌گانه بگیرد و با در نظر گرفتن موقعیت مدافع، برای حمله و عبور از او تصمیم‌گیری کند.
- موقعیت هم‌تیمی خود را همواره در نظر بگیرد تا با پاس دادن شرایط مناسبی را برای او ایجاد کند.

### وظایف دانش‌آموز بدون توپ

- از نزدیک شدن بیش از حد به هم‌تیمی‌اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش‌آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر شود. همچنین بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توپ باشد.
- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدوده مناسب پاس جهت دریافت توپ حرکت و اقدام کند.

## تمرین ۱

- معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- ۳ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۱ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای، توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دو دانش‌آموز حمله نمی‌توانند بیش از حدود ۴ متر از یکدیگر فاصله بگیرند و پس از دریافت باید توپ را برای مدت ۵ ثانیه پیش از هر حرکتی در دست نگه دارند.
- دانش‌آموز مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین بازیکنان تیم حمله جلوگیری کند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است :

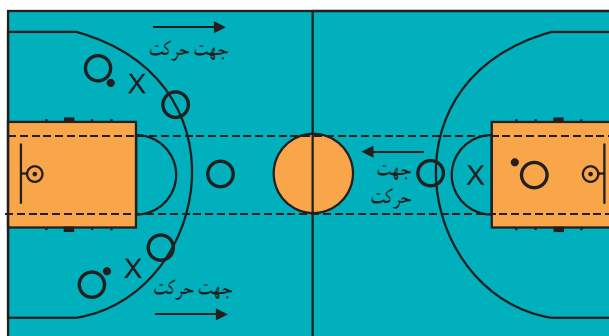


- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که بازیکنان حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

## تمرین ۲

- با تقسیم زمین به سه منطقه، هر گروه روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر می‌شود و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می‌کند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند اما می‌توانند در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.
  - مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
    - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
    - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
    - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
  - معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که بازیکنان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- تمرینات را می‌توان در مناطق بزرگ‌تر مانند نیمه زمین نیز سازماندهی کرد.



**نکته مهم:** در بازی ۲ علیه ۱ می‌توان با فضا سازی مناسب از برتری عددی در حمله به‌طور هوشمندانه استفاده کرد.

## بازی ۲ علیه ۲

بازی‌های ۲ علیه ۲ ساده‌ترین موقعیت‌های حمله و دفاع گروهی در بسکتبال هستند؛ به عبارت بسیار ساده موقعیت‌های ۲ علیه ۲، دو موقعیت ۱ علیه ۱، یکی با توپ و دیگری بدون توپ است.

### وظایف دانش‌آموز صاحب توپ

– دانش‌آموز صاحب توپ علاوه بر امکان دریبل و شوت، همواره از انتخاب پاس به هم‌تیمی خود نیز که لازم است برای آزاد شدن تلاش کند برخوردار است.

– در این موقعیت تصمیم‌گیری برای دانش‌آموز صاحب توپ قدری دشوارتر می‌شود. به‌طور مثال اگر مدافعی در نزدیکی خود ندارد شاید تصمیم او نزدیک‌تر شدن به سبد با دریبل است، در صورت عکس‌العمل مدافع، شاید با تعویض دست یا تغییر سرعت یا مسیر از وی عبور کند. اگر امکان شوت زدن برای او فراهم نشود، ممکن است توپ را به هم‌تیمی خود که آزاد است پاس دهد.

### وظایف دانش‌آموز بدون توپ

– دانش‌آموز بدون توپ بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توپ است.

– همچنین باید خود را آزاد کند و با فاصله مناسب از هم‌تیمی‌اش در محلی مستقر شود که در آن مدافعی حضور ندارد تا دریافت‌کننده پاس شود. اگر این دانش‌آموز به‌کندی در زمین حرکت کند، گرفتن توپ برای مدافع ساده‌تر خواهد بود.

– دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند برای عبور از مدافع خود از پشت یا جلوی او حرکت کند.

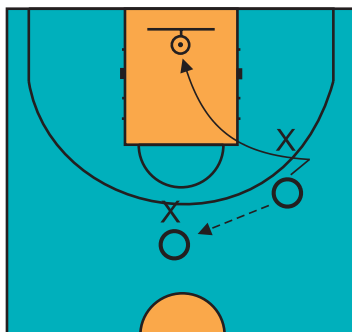
○ برش از جلو: هنگامی است که دانش‌آموز برش‌کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند.

○ برش از پشت: زمانی است که مدافع بین توپ و برش‌کننده قرار می‌گیرد.

– از این دو نوع برش می‌توان برای حرکت بدون توپ به سمت سبد استفاده کرد.

– همچنین دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند هر یک از این دو نوع برش را با برش V ترکیب کند تا به راحتی از مدافع عبور کند.

– پاس و حرکت: هر دانش‌آموز صاحب تویی می‌تواند پس از پاس دادن به هم‌تیمی خود با برش از جلو یا پشت مدافع به سبد حمله کند.



- در موقعیت ۲ علیه ۲ بهتر است با محدود کردن تعداد یا حذف دریبل بر مهارت پاس تأکید شود.
- همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ‌تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک‌تر، مانند نیمه زمین و یا نزدیک به سبد پیشرفت کند.

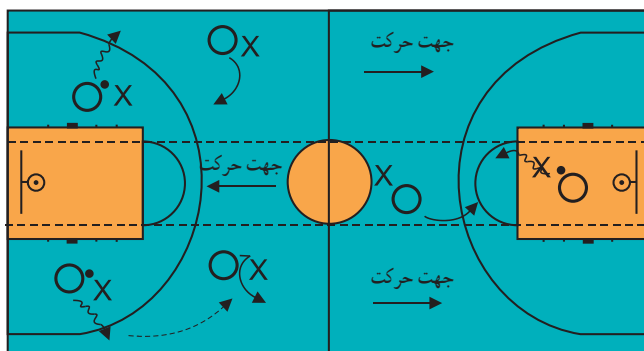
## رهنمودهای آموزشی

- با توجه به موارد فوق، دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازند.
- با مشاهده بازی دانش‌آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به‌موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنها اطمینان حاصل کنند.
- به‌عنوان داور نیز بازی را اداره و در صورت نقض قوانین آن را متوقف کنند. البته باید با ظرافت از بعضی اشتباهات دانش‌آموزان کم‌مهارت‌تر در جهت حصول اهداف بزرگ‌تر چشم‌پوشی کنند.
- با وجود موارد گفته شده، مهم‌ترین نکته این است که دانش‌آموزان حتی‌الامکان به‌طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلم به بازی بپردازند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می‌کنند که خود، بهترین راه‌حل‌ها را کشف کنند. با این روش دانش‌آموزان بیشتر لذت می‌برند و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره‌مند می‌شوند.

## تمرین ۱

- با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه در یکی از مناطق مستقر می‌شود.
- ۴ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرارگرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین اعضای تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است :
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.

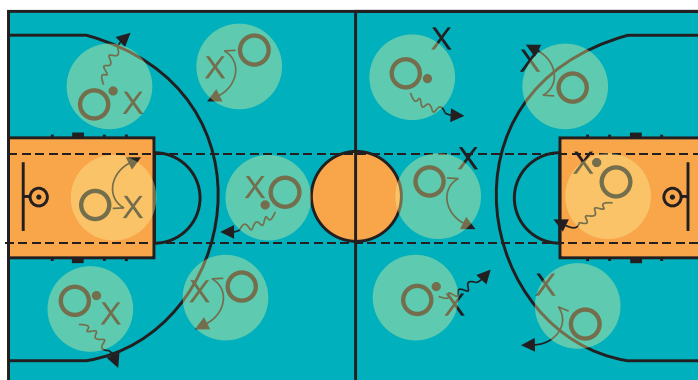
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.



## تمرین ۲

با تقسیم زمین به سه منطقه هر گروه روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر می‌شود و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌کند.

- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند اما می‌توانند در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.





### بازی ۳ علیه ۳

بازی ۳ علیه ۳ اولین شرایط جدی برای تجربه بازی با محرک‌های نزدیک به شرایط مسابقه است. در موقعیت‌های ۳ به ۳، بازیکن صاحب توپ باید در مورد اینکه به کدام یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به تنهایی حمله کند، تصمیم بگیرد.

### رهنمودهای آموزشی

■ پیش از تمرین این موقعیت، بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ تمرین شوند تا دانش‌آموز صاحب توپ شرایط آسان‌تری برای انتخاب دریافت‌کننده مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافع است) به دست آورد.

○ در این شرایط، اگر مدافعان از دانش‌آموزان بدون توپ دفاع کنند، دانش‌آموز صاحب توپ قادر به حمله از حالت تهدیدهای سه‌گانه است.

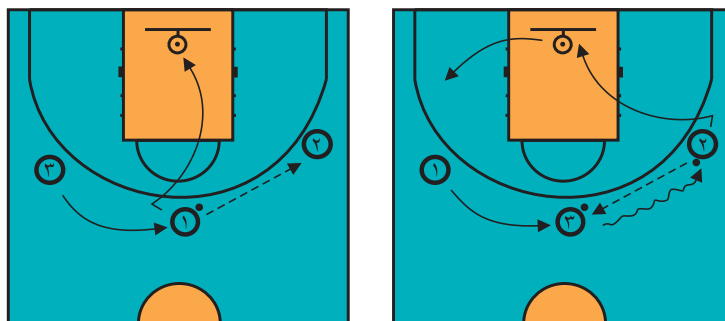
○ و اگر یک مدافع از دانش‌آموز صاحب توپ و دیگری از دانش‌آموز بدون توپ دفاع کند، علاوه بر موقعیت ۱ علیه ۱ با توپ، ۲ دانش‌آموز بدون توپ تنها توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شوند (موقعیت ۲ علیه ۱).

■ سپس در موقعیت ۳ علیه ۳، در شرایطی که هر مهاجم (با و بدون توپ) توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شود، انتخاب دانش‌آموز بدون توپ برای پاس دادن دشوارتر می‌شود. به همین جهت توصیه می‌شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمه زمین و نهایتاً در اطراف سبد انجام شود.

■ مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک نشدن دانش‌آموزان به یکدیگر (فضاسازی در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش‌آموز دیگر نسبت به رعایت فاصله مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.

در این موقعیت معلم باید:

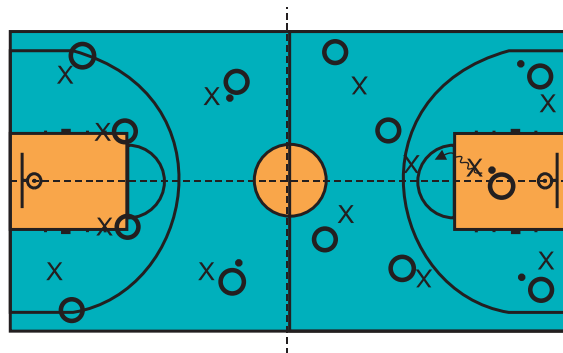
- دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازد.
- با آموزش قوانین و هدایت تمرینات مانند یک داور، آنان را با شرایط بازی بسکتبال آشنا کند.



### نکات مهم در بازی ۳ علیه ۳

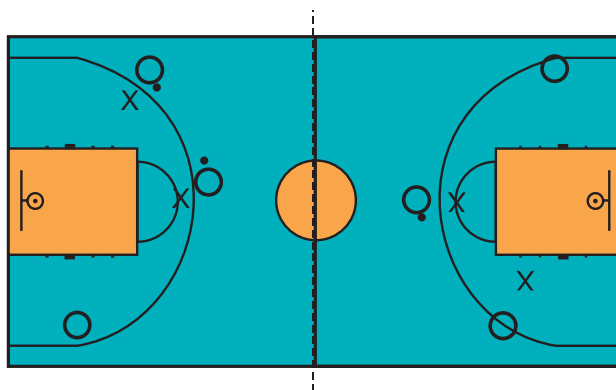
- در هر یک از حالت‌های حمله ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش‌آموزان نیز استفاده شود.
- در شرایط حمله گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به‌صورت ساکن خودداری کند.

- **تمرین ۱:** معلم با تقسیم زمین به چهار منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به‌صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دانش‌آموزان حمله باید در فاصله ۴ تا ۵ متری از یکدیگر قرار گیرند.
- ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین اعضای تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- **مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است:**
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.



تمرین ۲: معلم با تقسیم زمین به دو منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌کند.

- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- تمرینات فوق را می‌توان به صورت ۳ علیه ۳ در نیمه زمین بسکتبال نیز سازمان‌دهی کرد.
- تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می‌توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازمان‌دهی کرد.



## پست‌های بازیکنان در بسکتبال

برای انجام بازی ۵ نفره بسکتبال لازم است دانش‌آموزان موقعیت‌های بازیکنان در آرایش تیمی را بدانند. در ورزش بسکتبال به موقعیت بازیکنان به همراه وظایفی که برای هر موقعیت وجود دارد، اصطلاحاً پُست گفته می‌شود.

در بسکتبال در مجموع ۳ پست اصلی برای بازیکنان وجود دارد :

■ دو بازیکن در پست گارد

■ دو بازیکن در پست فوروارد

■ یک بازیکن در پست سانتر (مرکز)

در بسکتبال رسمی و حرفه‌ای این پست‌ها به ۵ پست جداگانه تبدیل می‌شود که هر پست دارای بازیکنانی با ویژگی‌های خاص آن پست است.

وظایف و اختیارات بازیکنان در تیم بسکتبال در هر پست در دو وضعیت زیر قابل توجه است :

الف) تیم در وضعیت دفاعی

ب) تیم در وضعیت حمله



پست‌های بازیکنان و قابلیت‌های حرکتی آنها در بسکتبال



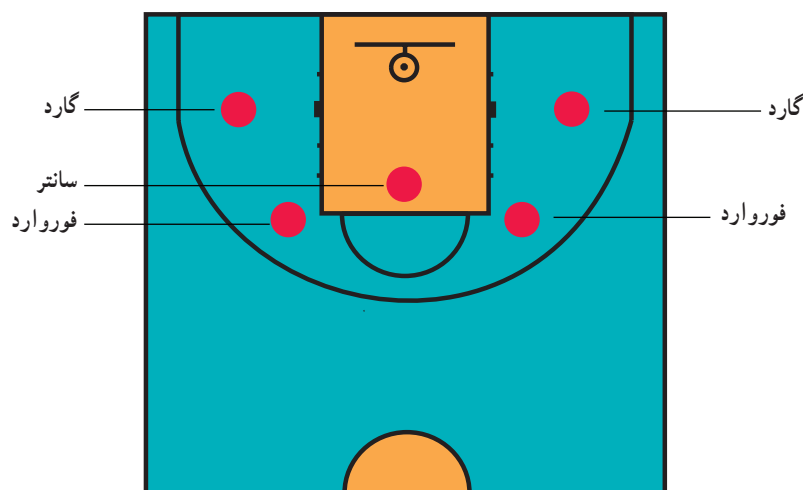
ویژگی‌های جسمانی بازیکنان در پست‌های بسکتبال

## پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت دفاعی

■ **پست گارد :** این بازیکن به دلیل ویژگی‌ها و وظایف محوله در برقراری ارتباط با دیگر بازیکنان تیم معمولاً جانشین مربی در زمین است. این بازیکن در زمان دفاع در نزدیک‌ترین منطقه به سبد خودی مستقر می‌شود و بیشترین وظیفه در زمینه آگاه‌سازی یاران خود از وضعیت تیم حمله و نیز ممانعت از نزدیک شدن بازیکنان تیم حریف به سبد را بر عهده دارد. تشخیص ضعف‌های دفاعی تیم خود و تیم حریف از وظایف این بازیکن است. این بازیکن از جمله کوتاه‌قدترین بازیکنان تیم به حساب می‌آید. بازیکنان گارد در حمله و دریبل و پاس توپ از مهارت بالایی برخوردارند. بازیکنان گارد به دو پست گارد رأس و گارد شوت تقسیم می‌شوند. این بازیکنان در پرتاب ۳ امتیازی دارای مهارت بالایی هستند. ریاند (توپ‌گیری از سبد) توپ‌های شوت شده توسط بازیکنان تیم مقابل از اصلی‌ترین وظایف این بازیکنان است.

■ **پست فوروارد :** این بازیکن‌ها در زمان دفاع در منطقه رأس دوزنقه (مستطیل) سه ثانیه و نزدیک به منطقه پرتاب سه امتیازی مستقر می‌شوند. وظیفه آنها جلوگیری از نفوذ بازیکنان حمله به منطقه نزدیک سبد و نیز دفاع و جلوگیری از پاس موفق بازیکنان حمله و نیز کمک کردن در ریاند به بازیکنان گارد در مواقع خاص است. توپ‌ربایی از وظایف دیگر این بازیکنان است که می‌تواند به راحتی تبدیل به ضد حمله شود.

■ **پست سانتر :** این بازیکن که معمولاً بلندقدترین بازیکن در هر تیم است و نزدیک به سبد و در رأس منطقه پرتاب آزاد و مرکز دوزنقه بازی می‌کند. ریاند‌های قدرتی و ممانعت از نفوذ یا شوت بازیکن حریف از وظایف این بازیکن است.



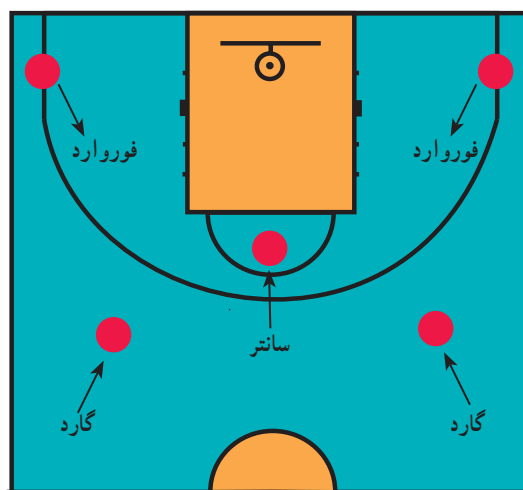
پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های دفاعی

پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت حمله (حمله عبارت است از نفوذ به نیمه زمین تیم مقابل و تلاش برای وارد کردن توپ به سبد آن تیم) :

■ **پست گارد :** این بازیکن در زمان حمله مسئولیت حمل توپ به زمین حریف و به اصطلاح پخش کردن توپ را با پاس‌های دقیق بر عهده دارد. دریبل توپ و عبور از سد حریف و حرکات گول زدن و دریبل‌های مهارتی از ویژگی‌های بارز این بازیکن در زمان حمله است. این بازیکنان معمولاً نزدیک به خط نیمه زمین بازی می‌کنند تا بتوانند در صورت ضرورت و نیز برای دفاع از ضدحمله تیم مقابل به وضعیت دفاعی برگردند.

■ **پست فوروارد :** این بازیکنان که به دو پست فوروارد کوچک و فوروارد قدرتی تقسیم می‌شوند در زمان حمله در دو انتهای زمین تیم مقابل و نزدیک به خط طولی و نیز در جهت نفوذ به زیر سبد تیم مقابل و نزدیک به خط انتهایی عرضی زمین بازی می‌کنند. آنها دارای بدنی قدرتمند و با استقامت بالا و دارای قابلیت‌های متعدد پاس، دفاع، شوت و حمل توپ هستند. توانایی سه گام و گرفتن خطا از بازیکنان دفاعی و نیز شوت از خط پرتاب آزاد از ویژگی‌های این بازیکنان است. این بازیکن‌ها علاوه بر قدرت بالا از سرعت زیادی نیز برخوردار هستند. معمولاً قد فوروارد قدرتی از قد فوروارد کوچک بلندتر است.

■ **پست سانتر :** این بازیکن در وضعیت حمله نقشی تعیین کننده دارد و در حرکات بازیکنان دفاع و ایجاد فضا برای نفوذ بازیکنان خودی به سبد و نیز ریاند از شوت‌هایی که بازیکنان خودی به سمت سبد تیم مقابل انجام می‌دهند و نهایتاً به ثمر رساندن شوت‌های ناموفق در زیر سبد انجام وظیفه می‌کند. این بازیکن در زمان حمله تنها بازیکنی است که به طور معمول پشت به سبد تیم حریف و رو به بازیکنان تیم خود به منظور کمک به آنها، بازی می‌کند.



پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های حمله

#### توصیه :

پیشنهاد می‌شود معلم کلاس پس از تشریح جایگاه‌های بازیکنان در دو وضعیت دفاعی و حمله‌ای، جایگاه‌های بازیکنان را در زمین بسکتبال به صورت عملی و عینی به دانش آموزان نشان دهد و فرصت کافی برای تجربه کردن استقرار در هر جایگاه را برای دقایقی به دانش آموزان کلاس بدهد.



## شوت هوک

شوت هوک از متداول ترین شوت ها در بسکتبال است که بیشتر توسط بازیکنان پست سانتر مورد استفاده قرار می گیرد. معمولاً بازیکنان در زمانی از این شوت استفاده می کنند که اولاً مدافع آنها فردی قدبلند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است و ثانیاً بازیکن مدافع هم عرض و نزدیک مهاجم قرار گرفته است. در ادامه آموزش دو شوت ساده (درجا) و شوت سه گام در کتاب راهنمای کلاس هفتم، در این برنامه به آموزش شوت هوک که نوعی دیگر از انواع شوت به سمت سبد است می پردازیم.

### نحوه اجرای شوت هوک

در وضعیت سکون، بازیکن درحالی که توپ را در ناحیه شکم کنترل می کند روی پای مخالف دست پرتاب می چرخد و با نیرویی که با حرکت انعطافی زانو ها از زمین می گیرد به سمت بالا جهش می کند و هم زمان حرکت دست ها را کامل می کند و پرتاب را انجام می دهد. (شکل زیر)



**شروع حرکت:** بازیکن مهاجم زمانی که پشت به مدافع قدبلند قرار دارد و پاس از یار خود دریافت می کند برای اجرای مهارت شوت هوک آماده است. از این وضعیت حرکت بازیکن به شرح زیر صورت می گیرد:

**الف) حرکت دست ها:** حرکت دست ها به ترتیب زیر اجرا می شود:

- ۱ توپ با دو دست در ناحیه شکم کنترل شده است.
- ۲ هم زمان با چرخش بدن روی پای مخالف دست پرتاب، دو دست توپ را به سمت بالا و موازی با بدن هدایت می کند.
- ۳ با رسیدن دو دست به ناحیه کمر بند شانه ای و سر، دست عمل کننده توپ به تنهایی حرکت حمل توپ به سمت بالا را ادامه می دهد و هم زمان دست مخالف درحالی که از ناحیه آرنج خم شده است، حالت گارد دفاعی در مقابل مدافع به خود می گیرد.
- ۴ در انتهای حرکت دست حمل کننده، توپ کاملاً در بالاترین نقطه قرار گرفته و توپ روی دست و پنجه ها کنترل شده است (بازو در مجاورت گوش و در امتداد بدن است).
- ۵ با حرکت قوی میچ و انگشتان و هم زمان با چرخش سر به سمت سبد، توپ به سمت سبد پرتاب می شود و بازیکن با نگاه خود حرکت توپ را تعقیب می کند.

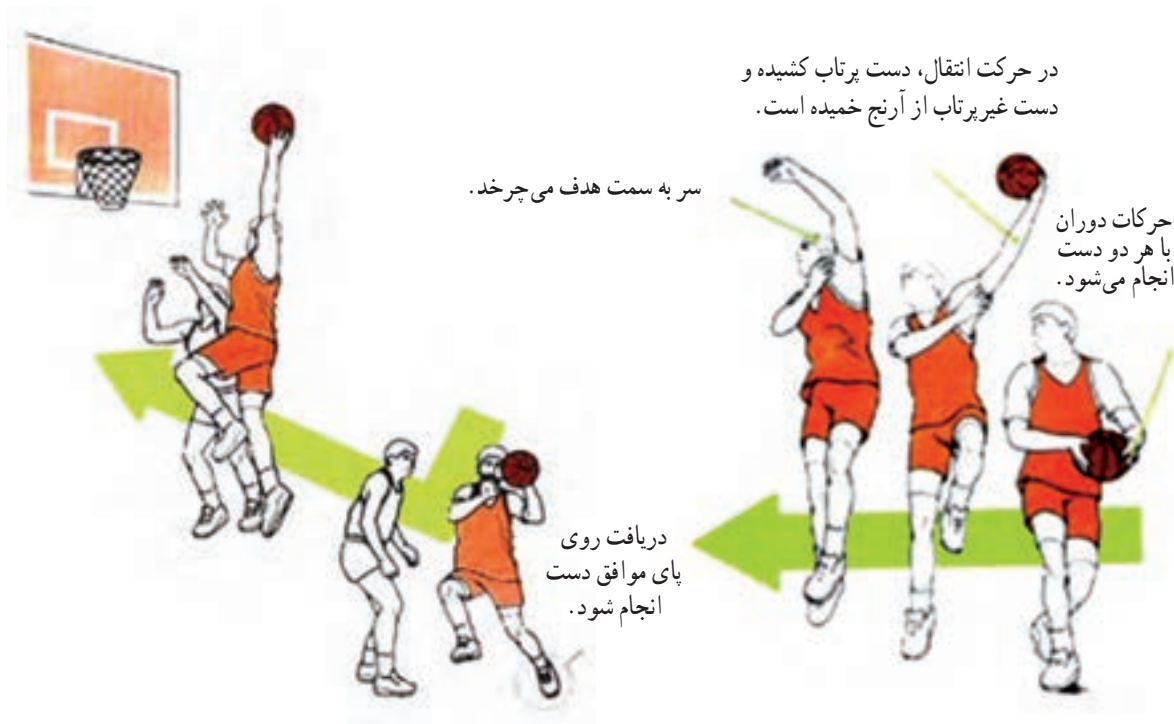
۶ پس از پرتاب، مچ دست در بالای سر به سمت جلو و پایین خم می‌شود.

ب) حرکت پاها: بازیکن می‌تواند این شوت را در دو وضعیت در حال حرکت (با اجرای حرکت سه‌گام) و یا وضعیت در حال سکون اجرا کند. در وضعیت در حال حرکت، حرکت پا در این شوت نیز مثل سایر شوت‌های سه‌گام و با برداشتن دوگام و حرکت هم‌زمان دست‌ها به ترتیبی که شرح داده شد اجرا می‌شود.

### تذکر:

باید دقت کنیم که حرکت سه‌گام با چرخش روی پای مخالف دست پرتاب شروع می‌شود و سپس با دو گام متوالی ادامه می‌یابد.

(به‌عنوان مثال اگر دست چپ بازیکن دست پرتاب است وی باید روی پای راست چرخش  $90^\circ$  درجه را انجام دهد و سپس پای چپ و مجدداً راست و بالا را انجام دهد.)



انواع شوت هوک: شوت هوک در دو شکل کوتاه و بلند به اجرا درمی‌آید. بازیکن سانتر از شکل کوتاه هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه نزدیک به سبد و در منطقه سه‌ثانیه پرتاب می‌شود) و بازیکنان گارد و فوروارد از شکل بلند هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه دور و خارج از منطقه سه‌ثانیه پرتاب می‌شود) استفاده می‌کنند. استفاده از شکل بلند شوت هوک برای بازیکنان سانتر توصیه نمی‌شود؛ چرا که او را از موقعیت ریباند زیر سبد دور می‌کند.

## توپ‌گیری از سبد (ریباند)

ریباند یکی از مهم‌ترین مهارت‌های بسکتبال است زیرا در زمان حمله یک ریباند موفق آغاز یک حمله جدید است و در زمان دفاع نیز ریباند موفق جلوگیری از کسب امتیاز توسط تیم مقابل و نیز آغاز یک حمله است. برای اجرای مهارت ریباند بهتر است در ابتدا این موضوع از سوی معلم کلاس مطرح شود که بازیکن همیشه باید این تفکر را در ذهن داشته باشد که هیچ تویی گل نمی‌شود و با این تفکر بازیکن همواره قبل از آگاه شدن از نتیجه یک شوت به سمت سبد هجوم می‌برد و خود را برای دریافت توپ از سبد آماده می‌سازد.



## رهنمودهای آموزشی

برای انجام یک ریباند موفق علاوه بر خصوصیات پیکری که مادرزادی است، بر تقویت ویژگی‌های زیر در بازیکنان تمرکز کنید:

■ ویژگی‌های جسمانی و حرکتی

■ ویژگی‌های تکنیکی

■ ویژگی‌های تجربی

ویژگی‌های جسمانی و حرکتی

۱ پرش پر قدرت و بلند که حاصل (عضلاتی) قدرتمند در ناحیهٔ مچ پا، ساق پا و ران‌ها است.

۲ چابکی و سرعت عکس‌العمل بالا که فرد را قادر می‌سازد در کمترین زمان و در بهترین نقطه مستقر و برای ریباند

توپ آماده شود.

## ویژگی‌های تکنیکی

۱ حالت تعادلی: قبل از ریباند، پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است و زانوها آماده به حالت خمیده، سر بالا، دست‌ها

به اندازهٔ عرض شانه باز و بالاتر از شانه‌ها، و مچ و انگشتان به سمت بالا خمیده است.

۲ پرش: بازیکن با حرکت چرخشی دست‌ها و با فشار روی پاها پرش را به صورت درجا انجام می‌دهد. در این

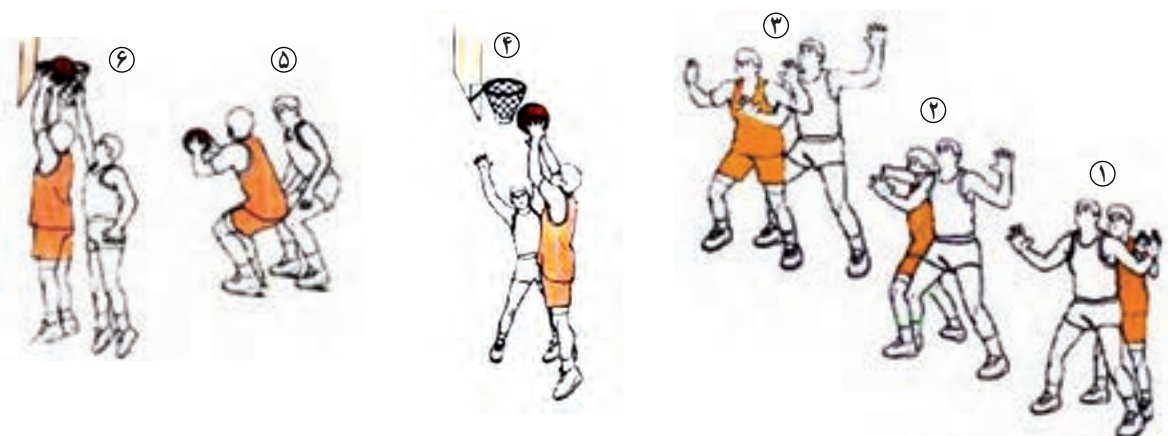
شرایط بهترین زاویهٔ ران با ساق پا حدود ۱۱۰ تا ۱۳۰ درجه است.

۳ دریافت توپ: دست‌ها در حالت کاملاً مستقیم و کشیده به سمت توپ حرکت می‌کنند و در بالاترین نقطه تماس،

توپ را دریافت می‌کنند.

**۴ فرود :** به منظور دفع نیروهای فشاری و ضربه‌ای که به پاها وارد می‌شود هم‌زمان با فرود، پاها از ناحیه زانو خم می‌شوند و دست‌ها از ناحیه آرنج خم می‌شوند و توپ در کنترل و مهار کامل بازیکن در ناحیه شکم قرار می‌گیرد.

**۵ اقدام بعد از ریباند :** متناسب با اینکه ریباند دفاعی است یا حمله‌ای اقدام بعدی بازیکن مشخص می‌شود. به‌عنوان مثال در ریباند تهاجمی (حمله‌ای)، آمادگی فرد برای شوت مجدد مهم‌ترین اقدام است، درحالی که در ریباند تدافعی، حفظ و مالکیت توپ از اهمیت ویژه برخوردار است و اینکه در سریع‌ترین زمان ممکن توپ در اختیار بازیکن مؤثر بعدی قرار داده شود. به علاوه پس از ریباند می‌توان اقدام به یک پاس سریع به خارج محوطه سه ثانیه کرد یا با انجام دریل از محوطه خارج شد و یا با ارسال پاس بیسبالی یک ضدحمله را آغاز کرد.



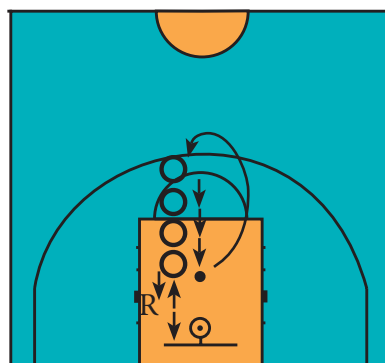
ج) وضعیت بازیکن بعد از اجرای ریباند (آمادگی برای شوت مجدد)

ب) حین اجرای ریباند

الف) وضعیت استقرار بازیکن قبل از اجرای ریباند

**تمرین ۱ :** دانش‌آموزان در دو ستون مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند، 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 بالای سر نفر اول ستون مقابل پرتاب می‌کند و سپس به انتهای ستون خود می‌رود.

**تمرین ۲ :** دانش‌آموزان در یک ستون رو به تخته قرار می‌گیرند، نفر اول توپ را به تخته می‌زند و به سرعت به انتهای ستون می‌رود تا نفر بعدی توپ را ریباند کند و پس از ریباند، مجدداً توپ را به تخته بزند تا نفر بعدی ریباند کند و این کار تا هر زمان که معلم صلاح ببیند ادامه می‌یابد.



## گول زدن یا فریب

فریب یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ورزش بسکتبال است. در تعریف فریب یا گول می‌توانیم به این عبارت توجه کنیم که «نمایش ظاهری یک حرکت به قصد به اشتباه انداختن بازیکن تیم مقابل به گونه‌ای که فکر کند شما قصد انجام حرکت خاصی دارید ولی از شما عمل دیگری خلاف آنچه وی تصور می‌کرده است سرزنش می‌شود». فریب را می‌توان به روش‌های مختلف اجرا کرد:

الف) با حرکت بدن یا سر، پا، شانه‌ها و چشم‌ها

ب) فریب با توپ

### رهنمودهای آموزشی

– در حمله فردی، مهاجم بدون توپ و با توپ می‌تواند فریب یا گول را اجرا کند و بلافاصله پس از آن حرکت بعدی را انجام دهد. مانند فریب و سپس پاس، فریب و شوت، فریب و یک گام به جلو یا عقب، فریب و سد کردن، فریب و دریبل کردن و ...

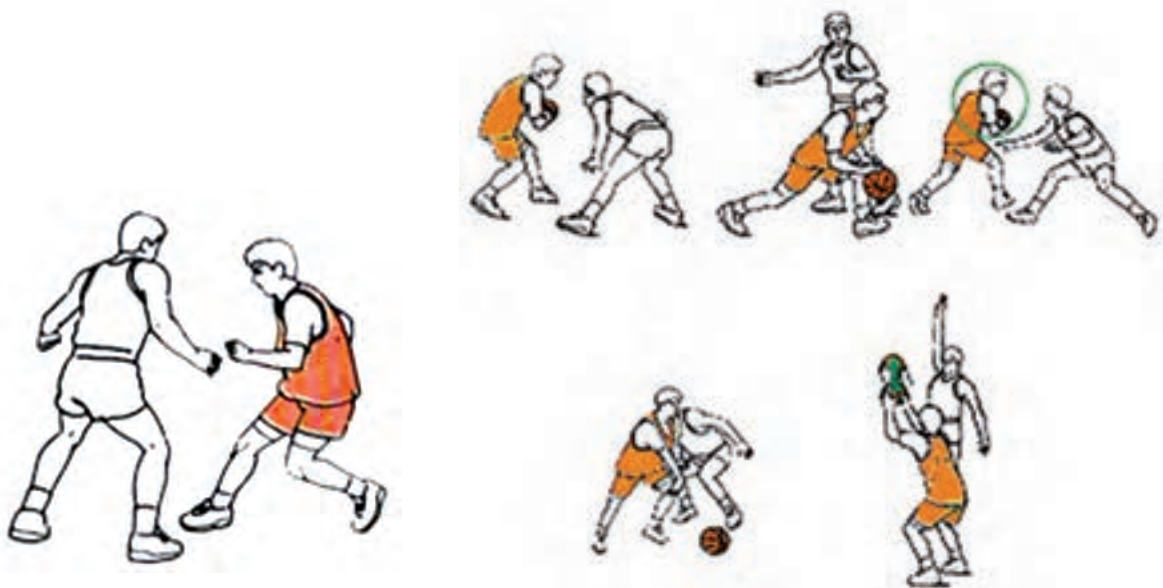
– اجرای مهارت گول زدن زمانی مؤثر خواهد بود که فرد با سرعت و دقت کامل و بدون اشتباه، مهارت‌های پیوسته به یکدیگر را اجرا کند. کندی و مکث بیش از حد در اجرای مهارت‌های حرکتی بسکتبال نه تنها مؤثر و مفید نیست بلکه می‌تواند عامل از دست دادن توپ نیز بشود. از طرف دیگر بازیکن باید برای اجرای حرکات خود هدف مشخص و دقیقی را در نظر بگیرد. حرکات سریع بدون هدف مشخص یا انگیزه معین، ارزش ندارد.

– انجام تمرین‌های کافی روی این تکنیک‌های به ظاهر ساده پس از مدتی موجب تربیت بازیکنانی توانمند خواهد شد، بنابراین بهتر است تمرینات در قالب اجرای گول‌های مختلف و انواع کار با تغییر تمرینات و موقعیت بازیکنان در زمین اجرا شوند. در نتیجه انجام این روش، دانش‌آموزان به اجرای حرکات گول‌زننده در حین انجام هر یک از حرکات اساسی مانند پاس، دریبل، شوت و یا هر حرکت دیگر توجه و عادت می‌کنند. به عنوان یک مثال ساده می‌توانیم به گول نگاه بازیکنی که قصد دارد توپ را به سمت یار خودی پاس دهد و هم‌زمان به جهت دیگری نگاه می‌کند و توپ را به سمت دیگر ارسال می‌کند اشاره کرد که صرفاً با یک نگاه ساده بازیکن تیم مدافع را به اشتباه می‌اندازد.

### نکاتی که باید در فریب دادن رعایت شوند:

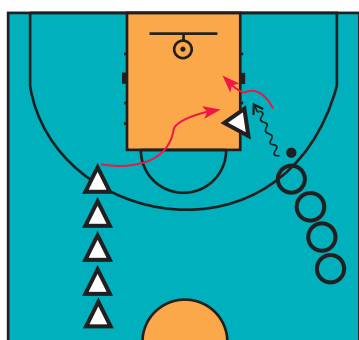
- ۱ اجرای روان و سریع حرکات به گونه‌ای که مدافع نتواند حرکت بعدی فرد را پیش‌بینی کند.
- ۲ دور از دسترس یار مدافع قرار دادن توپ در فریب با توپ
- ۳ عدم استفاده از یک شکل فریب در فاصله‌های کوتاه به گونه‌ای که بازیکنان مدافع نتوانند دست فرد را بخوانند.
- ۴ نمایش دقیق و همراه با انعطاف حرکات بدن، سر و صورت و چشم‌ها
- ۵ دریبل مسلط و دقیق در فریب با توپ

یک نمونه از فریب : به عنوان یک نمونه از حرکات فریب می توانیم به فریب در شوت اشاره کنیم. در اجرای این مهارت بازیکن درحالی که مقابل مدافع قرار گرفته است با حرکت کامل بدن (شامل حرکت پاها، حرکت دست ها به گونه ای که حرکت توپ از ناحیه شکم به سمت بالا را نشان دهد، حرکت سر و صورت) نشان می دهد که قصد اجرای مهارت شوت جفت را دارد ولی این حرکت پس از اینکه مدافع به قصد دفاع به بالا می پرد، در نیمه راه ناقص می ماند و پاهای بازیکن نیز از زمین جدا نمی شود تا پس از اینکه مدافع به روی زمین برگشت بلافاصله حرکت شوت را با قدرت و دقت تمام اجرا کند. به این ترتیب دفاع کامل توسط بازیکن مدافع غیر ممکن می شود.



فریب بدون توپ

انواع فریب با توپ



فریب

تمرین : دانش آموزان در دو صف موازی رو به حلقه قرار می گیرند. نفر اول صف ۱ توپ را در اختیار دارد و به سمت حلقه دربیل می کند. نفر اول صف ۲ هم زمان به منطقه دوزنقه می رود و مقابل نفر اول صف ۱ وضعیت دفاعی می گیرد. دانش آموز مالک توپ با دربیل به مدافع نزدیک می شود و با قرار گرفتن در یکی از وضعیت های فریب، مدافع را فریب می دهد و به سمت حلقه شوت می کند و یا به دربیل خود ادامه می دهد و به قصد شوت سه گام به حلقه حمله می کند. پس از اتمام حرکت بازیکن صف ۱ به انتهای صف ۲ و بازیکن صف ۲ به انتهای صف ۱ می رود.

**نکته مهم :** هدف اصلی از اجرای فریب و گول در بسکتبال جا گذاشتن بازیکن یا بازیکنان مدافع از دفاع کامل و هم زمان است که می تواند با عامل زمان در حد چنددهم ثانیه عقب ماندن و یا عامل حرکت در حد چند سانتی متر عقب افتادن محقق شود.



## چرخش پا

چرخش عبارت است از حرکت دورانی حول یک پا و به دنبال آن تغییر مسیر و گاهی همراه با تعویض دست دریبل توسط بازیکن مهاجم با توپ. چرخش را می‌توان با توپ و یا بدون توپ اجرا کرد اما چرخش با توپ در اجرای مهارت‌های حرکتی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که عدم اجرای صحیح آن می‌تواند منجر به خطا و در نتیجه از دست دادن مالکیت توپ شود. در کلاس هفتم با مهارت انفرادی چرخش درجا و در زمانی که مالک توپ قصد حرکت بدون دریبل را دارد، آشنا شدید. در اینجا به مهارت چرخش درحالتی که بازیکن پس از چرخش قصد ادامه حرکت و اجرای مهارت‌های پیوسته مانند دریبل، شوت جفت و شوت سه‌گام را دارد توجه می‌کنیم.

### الف) چرخش همراه با دریبل

بازیکن مهاجم از این چرخش برای عبور از مدافع مستقیم در یک مسیر باز برای فرار از محوطه پرازدحام زیر سبد و یا پس از یک ریباند تدافعی و دریبل متصل به آن استفاده می‌کند.

#### عملکرد دست و پا در چرخش همراه با دریبل :

۱ با مواجه شدن بازیکن مهاجم دارای توپ با بازیکن مدافع، مهاجم ارتفاع دریبل را کاهش می‌دهد و با حفظ ریتم دریبل به مدافع نزدیک می‌شود (در این زمان مهاجم برای جهت عبور تصمیم می‌گیرد و دست دریبل خود را انتخاب می‌کند. برای مثال اگر قصد دارد از سمت راست مدافع چرخش را انجام دهد، دست دریبل خود را راست انتخاب می‌کند و برعکس).

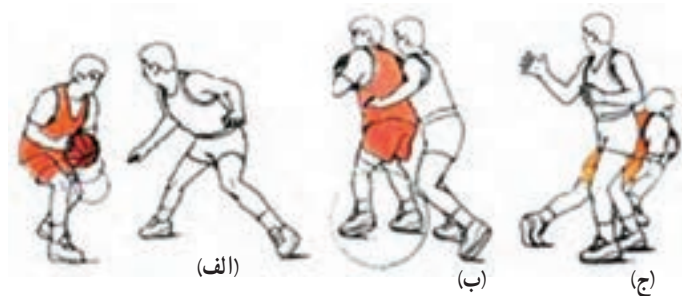
۲ با نزدیک شدن به مدافع تا فاصله حدودی یک دست در وضعیت خمیده، مهاجم پای مخالف دست دریبل را در فاصله حدودی نیم‌متری از مرکز دو پای مدافع قرار می‌دهد و با خم کردن زانوها وضعیت بدنی خود را برای چرخش حول محور این پا مهیا می‌سازد.

۳ هم‌زمان با چرخیدن روی پای تکیه‌گاه (محور)، دست مخالف دریبل را با آرنج خمیده در مقابل سینه خود قرار می‌دهد تا تعادل کافی برای چرخش به دست آورد و فاصله لازم از مدافع را رعایت کند.

۴ چرخش روی سینه پای تکیه‌گاه انجام می‌گیرد و پای دوم حدود  $25^{\circ}$  تا  $28^{\circ}$  درجه می‌چرخد، به‌طوری که پای متحرک مهاجم از بدن مدافع عبور کند و مدافع کاملاً در پشت سر مهاجم قرار گیرد و نهایتاً درحالی که با بدن خود مانع دسترسی مدافع به توپ می‌شود می‌تواند از مدافع عبور کند.

۵ هم‌زمان با عمل دوران پای متحرک، توپ را دور از دسترس مدافع و در همان مسیر دایره‌ای شکل دریبل می‌کند و در آخرین مرحله، دست دریبل مهاجم عوض می‌شود و به این ترتیب توپ کاملاً دور از دسترس مدافع حرکت می‌کند.

۶ در حین چرخش، زانوها خمیده، سر بالا و پشت تقریباً صاف است و پس از اتمام حرکت دورانی، مهاجم توپ را در دورترین نقطه قابل کنترل به زمین می‌زند و به مسیر انتخابی خود ادامه می‌دهد.



چرخش در حال دریبل

## رهنمودهای آموزشی

۱ در زمان اجرای مهارت چرخش، وضعیت قرارگیری بدنی متضمن حفظ تعادل است و لذا باید پاها به میزان عرض شانه‌ها باز، زانوها خمیده، دست‌ها از ناحیه آرنج خمیده، و سر بالا باشد.

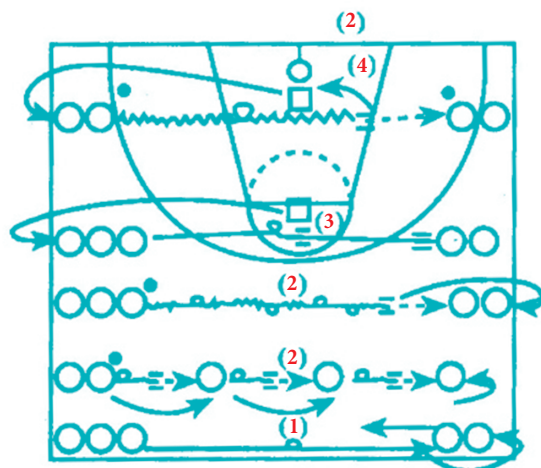
۲ برای یک چرخش سهل و سریع باید از شتاب بدنی استفاده شود و چرخش روی سینه پا صورت پذیرد.

۳ در زمان چرخش، قرار گرفتن بدن مهاجم بین توپ و بازیکن مدافع، یک اصل اساسی است که به دور از دسترس مدافع قرار گرفتن توپ کمک می‌کند.

۴ رعایت سرعت چرخش و افزایش تدریجی سرعت در زمان اجرای مهارت بسیار مهم است و نباید دانش‌آموزان برای اجرای سریع چرخش تحت فشار قرار بگیرند.

۵ پس از اجرای چرخش و با اتمام دریبل بهتر است بازیکن اقدام به پاس یا شوت کند (شوت جفت یا سه گام).

تمرین: دانش‌آموزان را در ستون‌های ۵ نفره مانند شکل در زمین مستقر کنید. هر گروه به ترتیب زیر حرکات را اجرا می‌کند.



— ستون ۱: چرخش داخلی و خارجی بدون توپ

— ستون ۲: چرخش خارجی در حین دریبل کردن

— ستون ۳: چرخش خارجی و داخلی بدون توپ

در مقابل مدافع

— ستون ۴: چرخش خارجی در حین دریبل در

مقابل مدافع

هر گروه پس از ۳ دقیقه، ستون خود را به ترتیب

شماره‌ها تغییر می‌دهد.

**نکته:** در ستون ۳ و ۴ هر مهاجم پس از اجرای حرکت، به عنوان مدافع همان فرد انجام وظیفه می‌کند و پس از دفاع به انتهای همان ستون می‌رود.

## تغییر مسیر با توپ

یکی از مهارت‌های مهم و اساسی در آموزش بسکتبال، مهارت تغییر مسیر است که می‌تواند در اجرای بهینه تمرینات مهارت‌های انفرادی بازیکنان نقش بسزایی ایفا کند. این حرکت از جمله مهارت‌های گول زدن است که در عبور از مدافع مستقیم، نفوذ به سمت سبد با وجود مدافع در حین اجرای سه‌گام و قرار گرفتن در وضعیت دریافت پاس می‌توان از آن استفاده کرد.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

بازیکنان مهاجم و مدافع می‌توانند به‌نحو اساسی و شایسته از منافع اجرای مهارت تغییر مسیر بهره‌مند شوند.

#### تغییر مسیر مهاجم با توپ

این مهارت می‌تواند در دو وضعیت کاربرد داشته و مورد استفاده بازیکن مهاجم دارای توپ قرار گیرد :

#### ۱ تغییر مسیر مهاجم با توپ در حین دریبل کردن

(الف) مهاجم قبل از نزدیک شدن به مدافع، سمت عبور از مدافع را انتخاب و دست دریبل را مشخص می‌کند (دست دریبل همان دست سمت عبور از مدافع است).

(ب) مهاجم با نزدیک شدن به مدافع زانوهای خود را خم و ارتفاع دریبل را کم می‌کند.

(ج) مهاجم هم‌زمان با دریبل دور از دسترس مدافع، پای مخالف سمت عبور را مخالف جهت عبور نزدیک پای مدافع قرار می‌دهد و وزن خود را روی آن پا منتقل می‌کند.



تغییر مسیر مهاجم با توپ در حین دریبل کردن

(د) با بروز عکس‌العمل توسط مدافع و حرکت وی به سمت حرکت مهاجم، پای دوم را که موافق مسیر اولیه حرکت است، کنار پای مدافع قرار می‌دهد و با برداشتن پای اول و ادامه گام‌ها با سرعت مناسب در مسیر دلخواه به حرکت خود ادامه می‌دهد.

تذکره ۱: حرکت پاها در تغییر مسیر در حین دریبل مشابه تغییر مسیر بدون توپ است.

تذکره ۲: چنانچه مدافع فریب نخورد و به سمتی که مهاجم گول زده، حرکت نکند، مهاجم بدون توقف و تغییر مسیر از

همان مسیر اولیه از وی عبور می‌کند.

## ۲ تغییر مسیر مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل

مهاجم درحالی که توپ را در اختیار دارد و در شرایط ۳ تهدید است، قبل از اقدام به دریبل تصمیم به تغییر مسیر می‌گیرد. لذا در این شرایط باید به نکات زیر توجه کند:

(الف) توپ در کنترل کامل بازیکن مهاجم قرار دارد و آن را در ناحیه شکم و با دست‌های از آرنج باز حفاظت می‌کند.  
(ب) مهاجم مسیر حرکت را انتخاب می‌کند و سپس پای مخالف آن مسیر را برمی‌دارد و کنار پای مدافع قرار می‌دهد و وزن خود را روی آن پا منتقل می‌کند.

(ج) در این شرایط مهاجم با استفاده از گول بدن و سر و شانه و درحالی که زانوی پای فریب کاملاً خمیده است، وانمود می‌کند که قصد عبور از آن سمت را دارد.

(د) اگر مدافع نسبت به این حرکت مهاجم، عکس‌العمل نشان دهد، مهاجم بلافاصله همان پا را برداشته و در مسیر اصلی که قصد حرکت داشت قرار می‌دهد.

(ه) مهاجم قبل از حرکت دادن پای دوم، توپ را در دورترین نقطه که خارج از دسترس مدافع است دریبل می‌کند و سپس بلافاصله پای دوم را از زمین برمی‌دارد و مسیر حرکت را ادامه می‌دهد.

تذکر: مهارت مهاجم در حرکت گول زدن می‌تواند کار عبور از مدافع را برای وی آسان سازد.



تغییر مسیر مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل

یادآوری: وضعیت تهدیدهای ۳ گانه چیست؟

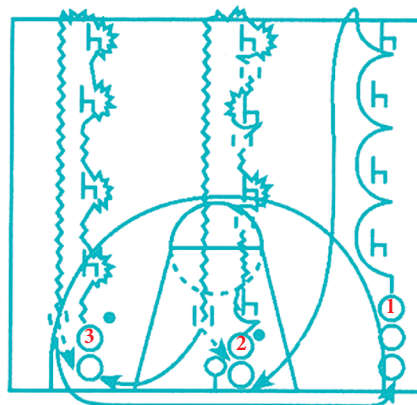
زمانی که هر بازیکن از بازیکنان تیم مهاجم در شرایط طبیعی مالک توپ بشود وابسته به شرایط می‌تواند از یکی از تهدیدهای زیر علیه تیم مدافع استفاده کند:

۱- دریبل      ۲- شوت      ۳- پاس

بنابراین در زمان دریافت توپ توسط هریک از بازیکنان تیم مهاجم، اجرای هریک از این مهارت‌ها می‌تواند صورت پذیرد. به این وضعیت ۳ تهدید می‌گویند.

**تمرین ۱ :** دانش آموزان را در ستون‌های ۱ تا ۳ مانند شکل مستقر کنید. بازیکن‌ها ابتدا مسیر ۱ را «با تغییر مسیر بدون توپ» طی می‌کنند، بلافاصله به انتهای ستون ۲ می‌روند. نفر اول ستون ۲ این مسیر را با «تغییر مسیر با توپ قبل از دریبل» 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 دریبل» طی می‌کند و در بازگشت توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهد و پس از پایان حرکت به انتهای ستون ۱ بازمی‌گردد.

**نکته :** هدف از این تمرین درک حرکت پاها در هر یک از انواع تغییر مسیرها است.



**تمرین ۲ :** دانش آموزان مانند شکل در دو نیمه زمین مستقر می‌شوند. نفر شماره ۱ پس از انجام «تغییر مسیر قبل از دریبل» در مقابل مانع اول، از دو مانع بعدی با «تغییر مسیر در حین دریبل» و بدون تعویض دست عبور می‌کند و با عبور از آخرین مانع، توقف پای جفت انجام می‌دهد و توپ را به نفر شماره ۲ که با «تغییر مسیر بدون توپ» از مانع مقابل خودش روی خط سه امتیازی عبور کرده، پاس می‌دهد و خود به طرف مانع بعدی که روی خط سه امتیازی و در راستای زاویه ۴۵ درجه با حلقه قرار دارد، می‌رود. در این نقطه پس از دریافت توپ با «تغییر مسیر قبل از دریبل» از مانع عبور می‌کند، با حرکت سه گام توپ را شوت می‌کند و به انتهای ستون ۲ می‌رود. نفر شماره ۲ پس از ارسال پاس، به طرف حلقه می‌رود، ریاند می‌کند و به انتهای ستون ۱ همان حلقه می‌رود.

