

با سمه تعالی

آموزش بسکتبال



پنهان پرداز

تعالدل:

این مهارت، برای انجام 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 ...



تعالدل (در حالت تدافعی و تهاجمی)

نکات کلیدی در هنگام اجراء مهارت تعادل

- ✓ برای به‌کارگیری حداکثر کارآئی در عضلات پا، زانوها باید حدود 120° - 110° خم شوند.
- ✓ در حالت تعادلی، به صاف بودن پشت برای دید کامل زمین و حفظ تعادل توجه ویژه شود.
- ✓ در حالت تعادلی، به صاف بودن پشت برای دید کامل زمین و حفظ تعادل توجه ویژه شود.

برای بالا نگه‌داشتن سر، تأکید شود چانه تا حدی بالا قرار گیرد

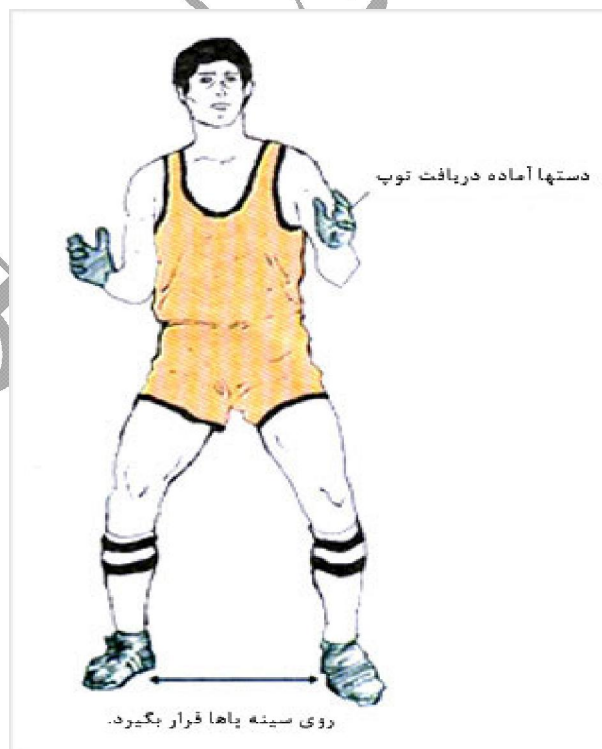
شرح مهارت تعادل

برای داشتن بدنی متعادل، توجه به نکات زیر ضروری است (شکل‌های: تعادل در حالت تدافعی و تعادل در حالت تهاجمی)

بهتر است پاها حدوداً به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله داشته باشند. پاها می‌توانند بر اساس شرایط بازی به‌صورت موازی یا یکی جلوتر از دیگری، قرار گیرند. با خم کردن جزئی زانوها، مرکز

ثقل بدن به زمین نزدیک می‌شود تا برای عکس‌العمل‌های ناگهانی آمادگی لازم وجود داشته باشد. باید توجه داشت که در این حالت، پشت صاف باشد. دست‌ها از ناحیه آرنج خمیده هستند و در حالت عادی کنار بدن قرار دارند. انگشتان، باز و برای دفاع یا دریافت توپ کاملاً آماده هستند. 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

تعادل در حالت تدافعی



تعادل در حالت تهاجمی

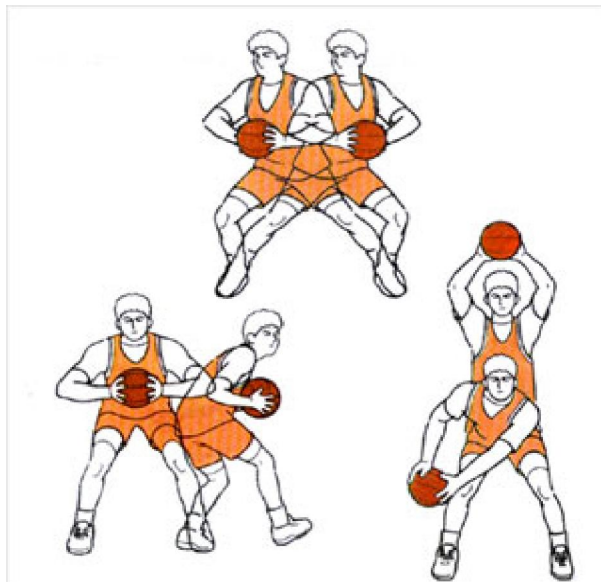
اشتباهات متداول در مهارت تعادل

- ❖ خم نکردن زانوها یا خم کردن بیش از حد آنها .
- ❖ 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 پائین .
- ❖ خم کردن پشت و سر به جلو، به جای خم کردن زانوها .
- ❖ انتقال بیش از حد مرکز ثقل به جلو یا عقب (شکل - حالت تعادل نادرست در حالت تدافعی) .



مهارت "کار با توپ"،

به شیوه گرفتن توپ در تمام تکنیک‌های بسکتبال گفته می‌شود. هدف اصلی تمرینات آن آشنائی کامل فرد با وزن، قطر و اندازه‌های توپ است. یک مهاجم خوب باید در حین اجراء 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 - مهارت "کار با توپ" در حالات مختلف)

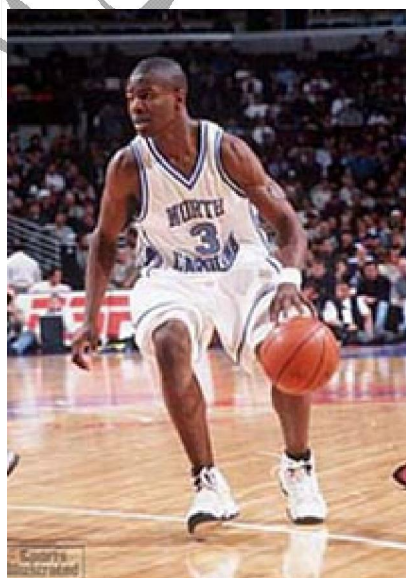


مهارت "کار با توپ" در حالات مختلف

در بازی بسکتبال، به علت وجود سرعت زیاد در حرکات، توقف‌های ناگهانی، تغییر مسیرها و جابه‌جائی در جهت‌های مختلف، پرش‌ها و بسیاری از حرکات دیگر در حمله و دفاع، تأکید بر حفظ تعادل، مورد توجه اکثر مربیان است

مهارت دربیبل کردن

رد و بدل شدن توپ بین دست و زمین را "دربیبل" گویند. این مهارت تنها وسیله حرکت بازیکن با توپ در زمین است (به تخلقات رانینگ (Running) و دبل (Double) توجه شود.



انواع دربیبل :

باتوجه به شرایط مهاجم و مدافع ، دربیبل کردن انواع مختلفی دارد که هر یک دارای خصوصیات ویژه و کاربرد های گوناگون است .

۱- دربیبل کنترلی

۲- دربیبل قدرتی

۳- دربیبل سرعتی

دربیبل کنترلی

از این دربیبل، در هنگام مقابله با مدافع مستقیم، نفوذ به سمت حلقه، تغییر مسیرها، چرخشها و نیز در هنگام حفظ توپ، استفاده می شود



مهارت دریبلی کنترلی

شرح مهارت دریببل کنترلی :

دست ها :

در این نوع دریببل، دست با انگشتان باز، کاملاً بالای توپ قرار می گیرد. دست دیگر به عنوان حمایت کننده با آرنج خمیده در مقابل بدن قرار دارد. تغییرات زاویه ای ساعد و بازو، بسیار کم و سرعت حرکت میچ، زیاد است .

پاها :

در هنگام مقابله با مدافع، زانوها کمی خم و مرکز ثقل، به زمین نزدیک می شود .

توپ :

محل برخورد توپ با زمین، کنار و نزدیک بدن است. (در حالت ساکن بهتر است پای سمت راست

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 زانوها است .

۲- 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 و هدف مدافع هم صرفاً ایجاد سد، مزاحمت، تأخیر در انتقال توپ به سمت سایر مهاجمان و هدایت کردن دریبل‌کننده به سمت ضعیف حمله می‌باشد .



مهارت دریبل قدرتی

شرح مهارت دریبل قدرتی :

دست‌ها :

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

پاها :

معمولاً حرکت پاها در دریبل قدرتی، به صورت پای دفاع (پای پهلو، پای بوکس) است و مهاجم بیشتری به پیشروی با حفظ توپ نظر دارد تا سرعت حرکت. زانوها کمی خمیده هستند .

توپ :

با توجه به شیوه حرکت مهاجم، محل برخورد توپ با زمین در فاصله بین دو پا است. ارتفاع توپ تا حد کم است .

دریبل سرعتی

از این دریبل، در ضد حمله‌ها و در فرارهایی که مدافع در پشت سر مهاجم قرار دارد استفاده می‌شود



شرح مهارت دریبل سرعتی :

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 .

پاها :

اصول دویدن صحیح، در هنگام دریبل کردن رعایت می‌شود. مهاجم باید به مسئله عدم برخورد توپ با پا توجه کند .

پاس:

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

بر اساس شرایط مختلف بازیکن مهاجم، بازیکن مدافع و تاکتیک تیمی، انواع مختلفی از پاس، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این مبحث به چند نوع بسیار رایج پاس اشاره می‌شود

۱- پاس دو دست سینه به سینه یا مستقیم،

۲- پاس یک دست سینه و زمینی،

۳- پاس دو دست بالای سر،

۴- پاس بیسبالی،

۵- پاس دو دست زمینی،

۶- پاس هوک،

۷- پاس نزدیک یا دست به دست .



پاس دو دست سینه به سینه :

شرح مهارت :

دست‌ها و پاها قبل از پاس دادن:

توپ، در دست‌ها نگه داشته می‌شود .

بدن در حالت تعادلی است و آماده پاس دادن به مناسب‌ترین هم‌تیمی است .

دست‌ها و پاها پس از پاس دادن :

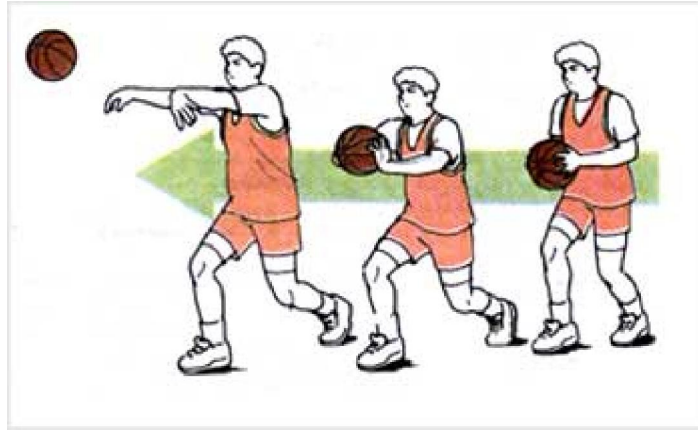
توپ با باز شدن مفصل آرنج و حرکت قوی مچ و انگشتان به سمت سینه پاس‌گیرنده فرستاده می‌شود .

جهت انگشتان در تمام لحظات ارسال پاس رو به هدف است. مچ به سمت خارج طوری چرخش پیدا می‌کند

که جهت انگشتان شست در خاتمه 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



پاس دو دست سینه به سینه

محل ارسال پاس سینه فرد پاس گیرنده است .

نکات کلیدی در هنگام اجراء پاس دو دست سینه به سینه

- ✓ توپ، بدون هیچ گونه قوس اضافی، از سینه پاس دهنده به سینه پاس گیرنده ارسال شود .
- ✓ پس از ارسال پاس، دست‌ها به دنبال توپ کشیده شده، مچ‌ها به طرف خارج می‌چرخند و آخرین انگشتانی که با توپ در تماس هستند، انگشتان شست و سبابه هستند .
- ✓ پاس دهنده باید از آمادگی پاس گیرنده برای دریافت توپ مطمئن باشد . اگر دریافت کننده، توپ را دریافت نکند، یا مسیر توپ به وسیله مدافعی قطع شود، پاس دهنده، مرتکب اشتباه شده است .

اشتباهات رایج در مهارت پاس دو دست سینه به سینه

- ❖ قبل از ارسال پاس، برای حفظ توپ در ناحیه 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)
- ❖ پس از ارسال پاس، بلافاصله دو دست پائین انداخته شوند. (این عمل موجب افت زودرس توپ و یا کاهش دقت در نقطه ارسال می‌گردد)
- ❖ پائی که برای افزایش قدرت به جلو آورده شده به زمین کوبیده شود .
- ❖ شانه‌ها بیش از حد منقبض و یا به سمت بالا کشیده شوند .

مهارت دریافت کردن: از مهارت دریافت کردن، برای دریافت انواع پاس، توپ‌گیری از سبد، کنترل توپ پس از قطع دربیبل و تبدیل آن به سایر مهارت‌ها استفاده می‌شود (شکل - مهارت دریافت کردن)



مهارت دریافت کردن

شرح مهارت دریافت کردن

حالت آمادگی قبل از دریافت

دستها به صورت کشیده به اندازه قطر توپ باز هستند، و با انگشتان باز و راحت، رو به توپ، آماده دریافت می باشند .

حالت دریافت توپ

به محض نزدیک شدن توپ به پاس گیرنده، او با یک "جهش کوتاه" Skip - و نزدیک به زمین، به استقبال توپ رفته، همزمان با دریافت توپ به شیوه جفت پا "توقف" Stop - می کند.

در "توقف جفت پا" رعایت نکات زیر ضروری است

- ✓ با خم کردن زانوها و پائین آوردن مرکز ثقل، تعادل بدن حفظ شود .
- ✓ در توقف، از تمام سطوح پاها استفاده شود .
- ✓ در دریافت توپ با استفاده از مهارت توقف جفت پا، عمل دریافت توپ همزمان با فرود (نه زودتر و نه دیرتر انجام) شود .
- ✓ برای توقف عالی و سریع بدن را به زمین نزدیک کرده سر و چشمها را بالا نگه دارید .



حالت دست در دریافت

- به محض تماس دست با توپ (دو قطر توپ) با خم کردن آرنجها، توپ در سینه و شکم حمایت می شود.
- تذکر ۱. برای کاهش ضربه ناشی از پرتاب توپ در حالت سکون، می توان بلافاصله یک پا را به سمت عقب برد. در این وضعیت، هر دو زانو کمی خمیده و وزن بدن بر روی سینه پای ثابت منتقل می شود.
- تذکر ۲. گاهی بر اساس شرایط بازی یا سرعت مهاجم، بازیکن، قادر به اجراء توقف جفت پا نیست. در این حالت، از توقف تک پا (شکل - دریافت با توقف تک پا) استفاده می کند. ضمن اینکه باید توجه داشته باشد که در توقف تک پا فقط می تواند پای دوم را جابه جا کند. در غیر این صورت، مرتکب تخلف رانینگ می شود.



دریافت با توقف تک پا

نکات کلیدی در اجراء مهارت دریافت کردن

- ✓ برای دریافت توپ باید به استقبال توپ رفت .

- ✓ دست‌ها باید به اندازه قطر توپ از هم فاصله داشته و انگشتان به حالت آزاد و راحت رو به جلو باشند (شکل - دست‌ها آماده دریافت)
- ✓ به محض تماس توپ، باید آن را در سینه و شکم حمایت کرد .



دست‌ها آماده دریافت

اشتباهاتی که در مهارت دریافت کردن رایج است

- ❖ دست‌ها با آرنج خمیده در ناحیه سینه منتظر دریافت توپ بمانند .
- ❖ انگشتان، بیش از حد انقباض داشته باشند .

دریافت کردن توپ در مقابل مدافع :

هدف پاس‌دهنده در راستای سینه پاس‌گیرنده و دور از دسترس مدافع او می‌باشد



دریافت در مقابل مدافع

- ✓ دریافت‌کننده، دست خود را در همان سمت به صورت کشیده، در حالی که کف دست به

سمت پاس‌دهنده است (دست نشانه) قرار می‌دهد .

✓ پاس‌دهنده، توپ را به سمت آرنج دست کشیدهٔ پاس‌گیرنده ارسال می‌کند .

✓ پاس‌گیرنده همزمان با سدّ مسیر توپ به‌وسیلهٔ دست کشیدهٔ خود، همراه با یک جهش ،

مالکیت توپ را با دست دیگر و حمایت بدن تثبیت می‌کند .

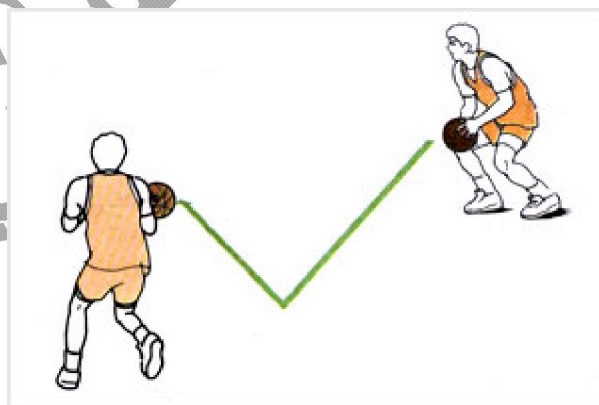
۱. اگر پاس‌گیرنده بر اساس موقعیت مدافع خود، ترجیح دهد که پاس زمینی دریافت کند، کافی است جهت دست کشیدهٔ (دست نشانه) خود را به سمت زمین قرار دهد، تا پاس‌دهنده با ارسال یک پاس زمینی با هدف آرنج کشیدهٔ پاس‌گیرنده، پاس مناسبی به وی بدهد .

۲. اگر پاس‌گیرنده به‌دلیل کوتاهی قد مدافع یا نزدیکی خود به حلقهٔ حریف، ترجیح دهد که پاس هوایی از بالای سر مدافع خود دریافت کند، بهتر است دست کشیدهٔ (دست نشانه) خود را به سمت حلقه بگیرد .

۲. اگر پاس‌گیرنده به‌دلیل کوتاهی قد مدافع یا نزدیکی خود به حلقهٔ حریف، ترجیح دهد که پاس هوایی از بالای سر مدافع خود دریافت کند، بهتر است دست کشیدهٔ (دست نشانه) خود را به سمت حلقه بگیرد .

پاس دودست زمینی :

این پاس، به‌دلیل نیاز به پیش‌بینی دقیق سرعت ارسال توپ و محل برخورد توپ با زمین از سوی پاس‌دهنده، و کنترل توپ از سوی پاس‌گیرنده، کمتر در بین بازیکنان مبتدی، رایج است. اما در ضدّ حمله‌ها و یا نفوذ بازیکنان در محوطهٔ پر ازدحام سه ثانیه که امکان ارسال پاس‌های هوایی وجود ندارد، بسیار مؤثر و کاربردی است (شکل - پاس دو دست زمینی)



پاس دو دست زمینی

شرح مهارت پاس دو دست زمینی

این پاس به‌جز در دو مورد، دقیقاً مانند پاس دو دست سینه به سینه اجراء می‌شود (مبحث پاس دادن و دریافت کردن). نقطهٔ شروع پاس به‌جای سینه در پاس دو دست سینه به سینه، سینه و

شکم پاس‌دهنده می‌باشد. و نقطه ارسال پاس به‌جای سینه و شکم پاس‌گیرنده در پاس دو دست سینه به سینه، حدود ۱ متر تا ۵/۱ متر مقابل پای مدافع می‌باشد .

نکات کلیدی در هنگام اجراء پاس دو دست زمینی

✓ توپ، با زاویه‌ای مناسب به زمین زده می‌شود تا پس از برخورد به زمین، با زاویه مناسب از زمین جهش کند .

✓ چرخش توپ قبل از برخورد آن با زمین، به سمت پاس‌دهنده و پس از برخورد با زمین به سمت پاس‌گیرنده است .

✓ آخرین انگشت رهاشونده در پاس، انگشت شست و سبابه هر دو دست است .

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

اشتباهات رایج در مهارت پاس دو دست زمینی

❖ خم کردن پشت و کمر به‌جای خم نمودن زانوها، به‌منظور کاهش ارتفاع توپ .

❖ کوبیدن توپ با شدت به زمین در جهت تلاش برای جهش توپ .

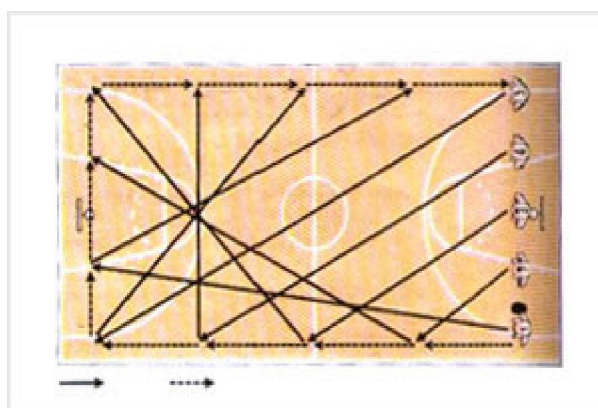
❖ انتقال پاس از ناحیه سینه پاس‌دهنده به ۱ متر تا ۵/۱ متر مقابل پای پاس‌گیرنده .

❖ ارسال توپ به نقطه‌ای به‌جز ۱ متر تا ۵/۱ متر مقابل پای پاس‌گیرنده .

پاس ستاره‌ها :

- هر پنج بازیکن، با یک توپ (مطابق شکل، تمرین پاس ستاره‌ها) در یک خط قرار می‌گیرند. پس از آن، توپ در یک خط مستقیم، در مسیر مستطیل بزرگ زمین بسکتبال با پاس افراد به یکدیگر حرکت می‌کند، و بازیکنان با طی کردن مسیرهای مایل و موازی در انتقال توپ در این مسیر شرکت می‌کنند، تا توپ به نقطه پایان برسد. در انتها حرکت، نفر اول ستون (۲) به انتها ستون (۵) و نفر اول ستون (۳) به انتها ستون (۴) و نفر اول ستون (۴) به انتها ستون (۳) و نفر اول ستون (۵) به انتها ستون (۲) و بالاخره نفر اول ستون (۱) مجدداً به انتها ستون (۱) باز می‌گردند. این بار توپ از سمت دیگر به حرکت درمی‌آید. (نفر اول ستون ۵ آغازگر است) . توجه داشته باشید که جابه‌جائی همیشه به ترتیب از شماره ۱ تا ۵ خواهد بود. با افزایش مهارت بازیکنان، این تمرین با دو و سه توپ انجام می‌شود (البته با تعداد بیشتر می‌توان مسیر

شروع تمرین را یک طرفه نمود).

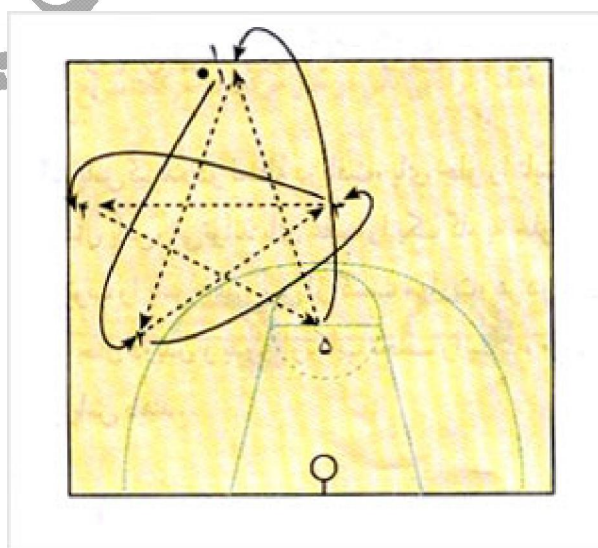


تمرین پاس ستاره‌ها

ستاره در ستاره :

-هر شش بازیکن، یک گروه را تشکیل می‌دهند و هر کدام، یکی از شماره‌های یک تا پنج را انتخاب و اعلام می‌کنند (دو نفر شماره ۱ را انتخاب می‌کنند)، سپس، مانند شکل تمرین "ستاره در ستاره" در یک دایره قرار می‌گیرند، و به ترتیب شماره‌ها به یکدیگر پاس می‌دهند. پاس‌دهنده به دنبال مسیر پاس خود جابه‌جا می‌شود .

مسیر پاس‌ها، یک ستاره و مسیر حرکت بازیکنان نیز یک ستاره بزرگتر را تشکیل می‌دهد. انتخاب پاس برعهده مربی خواهد بود ولی توجه داشته باشید که نوع پاس شماره‌های زوج با شماره‌های فرد باید متفاوت باشد .مثلاً ابتدا، شماره‌های زوج پاس دو دست سینه و شماره‌های فرد پاس در دو دست بالای سر بدهند و به این ترتیب با تغییر نوع پاس، تمام پاس‌ها تمرین شود .



کاربرد یک دست سینه و زمینی

از این پاس‌ها می‌توان در پاس کاری‌های سریع که وجود مدافعان، امکان استفاده از پاس‌های دو دست سینه یا زمینی را سلب می‌کند، استفاده کرد. امکان استفاده از حرکات گول‌زننده، حمایت قوی مهاجم از توپ، سرعت و افزایش بُرد توپ، آموزش این پاس‌ها را ضرورت می‌بخشد .

شرح مهارت پاس یک دست سینه و زمینی

دست‌ها و پاها قبل از پاس دادن

پاس‌دهنده پائی را که به سمت مدافع است، حدوداً یک گام جلوتر و نزدیک مدافع قرار می‌دهد و به این صورت از نزدیک شدن مدافع به توپ جلوگیری می‌کند .

توپ را با کنترل کامل هر دو دست، به یک سمت هدایت می‌کند تا پس از آن اقدام به پاس نماید. در این لحظه در پاس یک دست سینه (شکل - مهارت پاس یک دست سینه) زانوهای پاس‌دهنده کمی خمیده و در پاس یک دست زمینی زانوهای وی خمیدگی بیشتری دارند .

پاس‌دهنده در آخرین لحظه، توپ را با یک دست پاس می‌دهد .



مهارت پاس یک دست سینه (در مقابل مدافعی که دست‌ها را پائین گرفته یا کوتاه‌قد است)



دستها و پاها پس از پاس دادن

دست پاس دهنده با آرنج باز، به دنبال توپ کشیده می شود و مچ دست، برخلاف پاس دو دستی، به سمت داخل خم می گردد .

دست حایل به صورت حمایت کننده در مقابل سینه پاس دهنده به صورت کمی خمیده باقی می ماند .

محل ارسال پاس یک دست سینه و زمینی

توپ بدون قوس، حدود سینه فرد پاس گیرنده و در صورت وجود مدافع، در کنار پاس گیرنده، به سمت آرنج دست نشانه پاس گیرنده فرستاده می شود. (معمولاً دست دور از مدافع وی) و محل ارسال پاس یک دست زمینی، حدود یک متری جلوی پای پاس گیرنده و متمایل به سمتی است که مدافع قرار ندارد .

اشتباهات رایج در پاس یک دست سینه و زمینی

- ❖ توپ، با دست نزدیک به مدافع پاس داده شود .
- ❖ پاس دهنده، از پای حایل و بدن، برای دور از دسترس قرار دادن مدافع استفاده نکند .
- ❖ پاس به سینه پاس دهنده ارسال شود .
- ❖ پاس با قوس از بالای سر مدافع ارسال شود .

نکات کلیدی در هنگام اجراء پاس یک دست سینه و زمینی

- ✓ توپ بدون هیچ گونه قوس اضافی از طرف پاس دهنده به دست آزاد پاس گیرنده ارسال شود .
- ✓ پس از ارسال پاس، دست پرتاب کننده به دنبال توپ کشیده می شود و مچ به طرف داخل بچرخد

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



پاس یک دست زمینی

پاس دودست بالای سر:

این پاس از بالای سر و به وسیله دو دست انجام می‌شود و در حال حاضر، کاربرد بسیاری در بازی بسکتبال دارد .

کاربرد مهارت پاس دودست بالای سر معمولاً برای فواصل نزدیک و در مقابل مدافعان کوتاه‌قد استفاده می‌شود. معمولاً سانترها از این نوع پاس استفاده می‌کنند



مهارت پاس دو دست بالای سر

شرح مهارت

عملکرد دست‌ها و پاها بعد از پاس :

با کشیده شدن آرنج‌ها به سمت جلو و بالا و خم شدن مچ‌ها به سمت جلو و پائین توپ کاملاً مستقیم و بدون هیچ‌گونه قوسی به هدف (معمولاً حدود سینه 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 سینه پای جلوئی منتقل می‌شود .

تذکر: معمولاً از این پاس در فواصل دور و در دو سمت محوطه سه‌ثانیه نیز استفاده می‌شود و این شکل پاس نیاز به قدرت کافی عضلات کمر بند شانه‌ای دارد. در این حالت، پاس به نام "پاس جهنده Skip pass - یا اسکپ پاس" معروف است. پاس جهنده معمولاً کمی قوس دارد تا توپ حین عبور از روی محوطه سه‌ثانیه از دسترس مدافعان دور باشد. این پاس موجب برهم زدن تعادل دفاع تیمی می‌شود .

عملکرد دست‌ها و پاها قبل از اجراء پاس :

پاها حدوداً به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند. پاها موازی یا یکی جلوتر از دیگری است

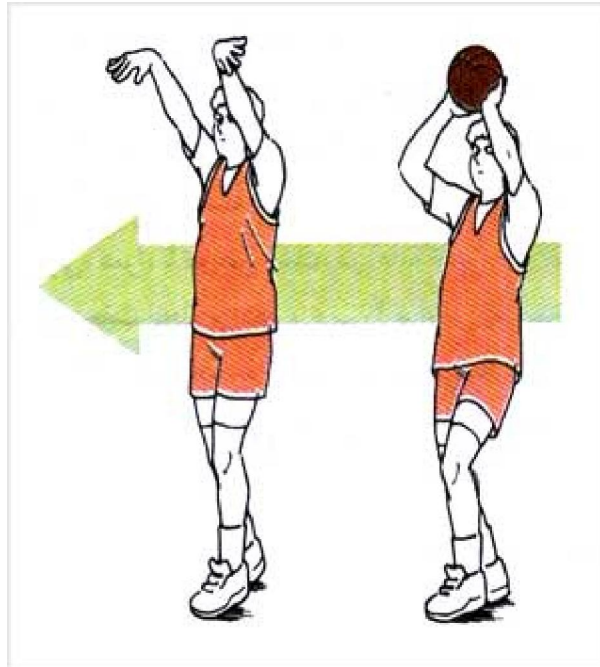
توپ را با دو دست در بالای پیشانی گرفته، به طوری که آرنج‌ها نه زیاد به هم چسبیده و نه چندان از هم فاصله داشته باشند .

نکات کلیدی در هنگام اجراء پاس دو دست از بالای سر

✓ توپ از حد بالای پیشانی، عقب‌تر نرود .

✓ در هنگام پاس دست‌ها از آرنج کشیده و از مچ به جلو و پائین خم شود (شکل - پاس دو دست از بالای سر .)

✓ توپ، بدون هیچ‌گونه قوس با یک شیب تند از نقطه ارسال به سینه پاس‌گیرنده فرستاده شود .



پاس دو دست از بالای سر

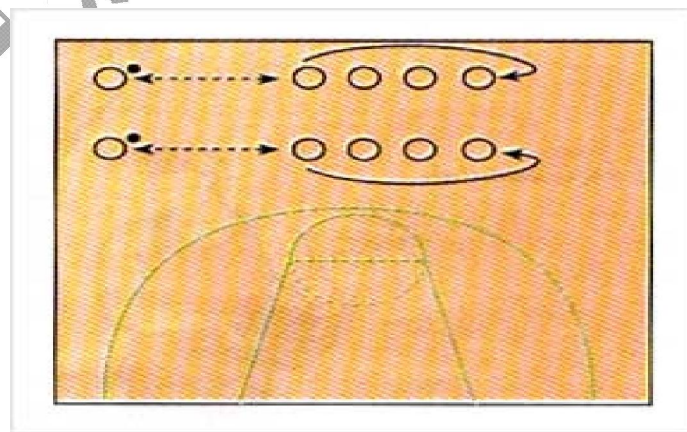
اشتباهات رایج در پاس دو دست از بالای سر

- ❖ توپ، برای قدرت پرتاب بیشتر، به بالا و پشت سر برده شود .
- ❖ توپ، با قوس به سمت پاس گیرنده ارسال شود .
- ❖ پاس دهنده به بدن خود، انقباضی بیش از حد بدهد .

تمرینات پاس دو دستی بالای سر

تمرین فردی مهارت پاس دو دستی بالای سر :

افراد داخل ستون پس از هر پاس، به انتهای ستون می‌روند و هر نفر که در مقابل ستون قرار گرفته، پس از آنکه به تمام بازیکنان پاس دو دستی بالای سر داد، جای خود را با یکی از آنها تعویض می‌کند .



تمرین پاس دو دستی بالای سر

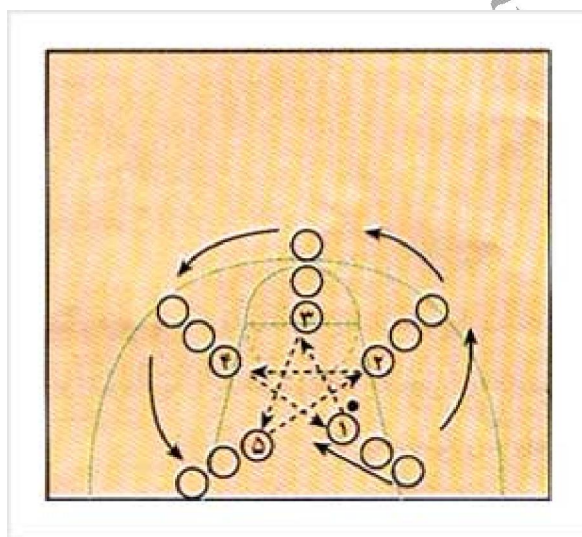
هدف: تقویت مهارت پاس

تذکر: با قرار دادن دو نفر در ستون یک نفره، هر پاس دهنده می‌تواند پس از اجراء پاس به انتهای ستون مقابل منتقل شود، تمرین تحرک بیشتری پیدا کند .

تمرین گروهی مهارت :

پاس ستاره‌ای :

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

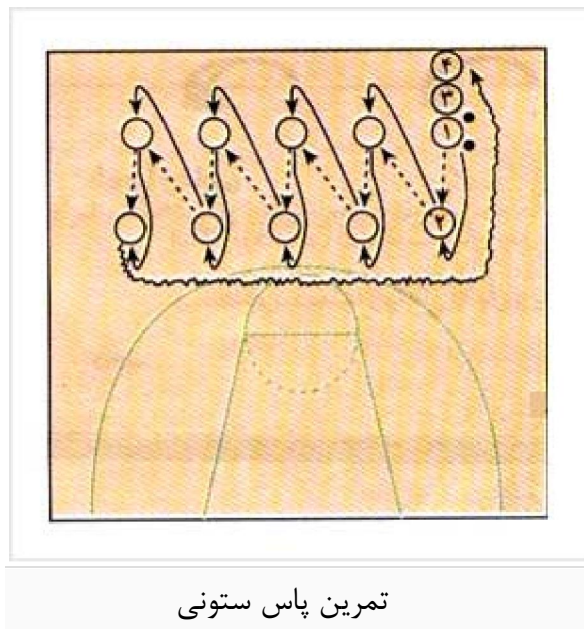


تمرین پاس ستاره‌ای

هدف: تقویت پاس در حرکات پیچیده

- پاس ستونی متحرک :

بازیکن شماره (۱) تمرین را آغاز می‌کند و پس از پاس به شماره (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 شماره (۳) پس از رسیدن توپ شماره (۱) به نیمی از ستون، مجدداً حرکت را آغاز می‌کند .



تمرین پاس ستونی

کاربرد پاس نزدیک یا دست به دست

پاس نزدیک یا دست به دست 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

عملکرد دست‌ها در حین پاس :

پاس نزدیک، صرفاً با حرکت سریع مچ و انگشتان به سمت بالا انجام می‌شود. با اجراء این حرکت، توپ جهش مختصری به سمت بالا پیدا می‌کند.

نکات کلیدی در هنگام اجراء پاس نزدیک یا دست به دست

✓ پاس نزدیک یا دست به دست کاملاً گول‌زننده است، باید در فاصله‌ای بسیار نزدیک بین پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده (حدود قطر توپ) انجام گیرد.

✓ حرکت قوی مچ و انگشتان، تنها عامل اجراء موفقیت‌آمیز این پاس است.

اشتباهات رایج در مهارت پاس نزدیک

❖ چنانچه پاس‌گیرنده و پاس‌دهنده از یکدیگر فاصله داشته باشند، این پاس که از قدرت پرتابی کمتری برخوردار است به راحتی دفاع‌پذیر است.

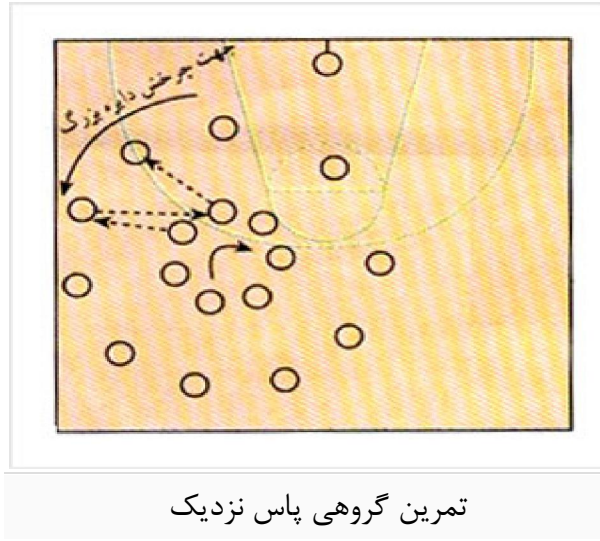
تمرینات پاس نزدیک یا دست به دست

تمرین فردی مهارت پاس نزدیک :

دایره در دایره :

افراد، در چند دایره قرار می‌گیرند و با اجراء پاس در دایره‌های خود به رقابت می‌پردازند. (تمرین

گروهی پاس نزدیک) در این تمرین، هر تیم که در مدت زمان تعیین شده از سوی مربی، بدون ارتکاب تخلف رانینگ، تعداد پاس بیشتری به یکدیگر بدهند، برنده خواهند بود (حرکت دایره‌ها برخلاف یکدیگر است)



پاس در حال حرکت

شرح مهارت پاس در حال حرکت

فرد پاس‌گیرنده ترجیحاً به اندازه یک گام از پاس‌دهنده جلوتر باشد .

پاس‌گیرنده در لحظه دریافت، پای جلو را ثابت کرده، 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 .

محل ارسال پاس در حد ارتفاع سینه پاس‌گیرنده و با توجه به سرعت فرد، کمی جلوتر از وی می‌باشد. بهترین نقطه برای ارسال، ساعد دست دریافت که مخالف سمت پاس‌دهنده است می‌باشد (مقصود دستی است که خارج از حریم پاس کاری دو بازیکن است). دست دریافت به صورت کشیده در جلو آماده دریافت است. با ارسال توپ از سوی پاس‌دهنده، پاس‌گیرنده مسیر توپ را با دست دریافت سد کرده، بلافاصله با دست دیگر آن را کنترل و حمایت می‌کند .

در مورد پاس‌هائی که به هر دلیل در فاصله 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 جلوی پای جلوئی (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

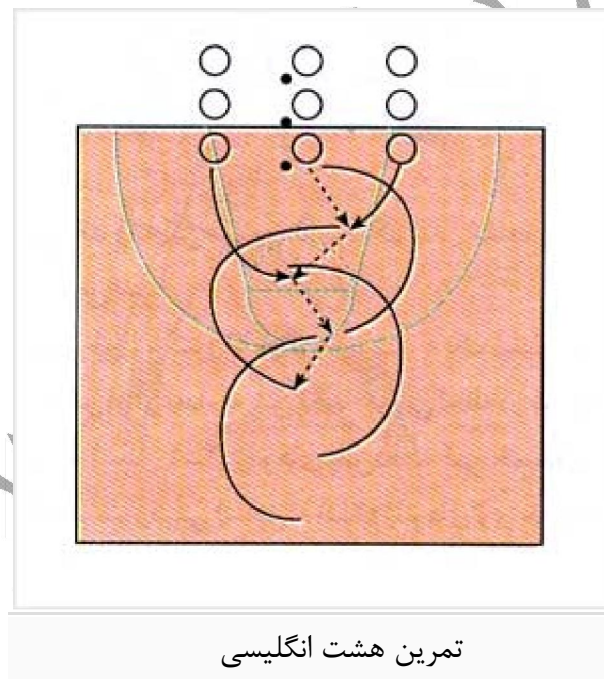
تبادل بدن، اقدام به درپیل یا پاس می کند .

در تمام موارد، پاس گیرنده باید طوری حرکت کند که بدن او رو به جلو باشد و فقط در قسمت کمر و ناحیه گردن به سمت پاس دهنده 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 .

تمرینات پاس در حال حرکت

تمرین هشت انگلیسی

سه نفر حرکت را انجام می دهند. نفر وسط دارای توپ است. بازیکن کناری برای دریافت به سمت جلو و وسط حرکت می کند و پاس دهنده، پس از دادن پاس به وی، از پشت سر او به سمت جلو و وسط برای دریافت های بعدی حرکت می کند. بازیکن سوم برای دریافت توپ از بازیکن دوم، به سمت جلو و وسط می آید و به این ترتیب، بازیکنان با طی کردن مسیرهای به سمت جلو و وسط، شکل چندین عدد هشت انگلیسی پیوسته را نشان می دهند در حالی که مسیر توپ به صورت زیگزاگ تا حلقه مقابل ادامه دارد (تمرین هشت انگلیسی).

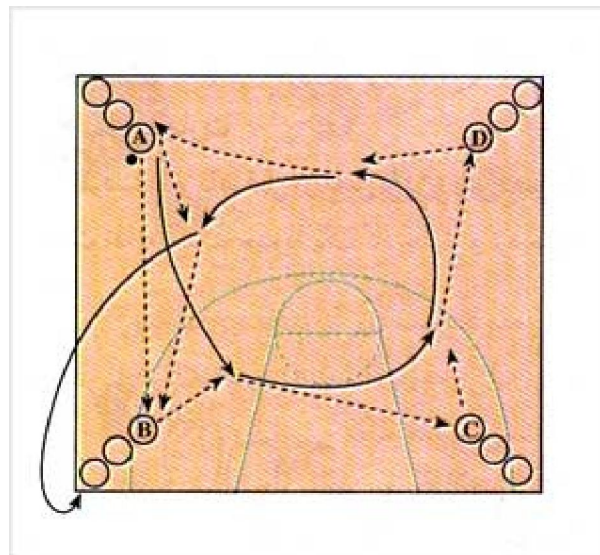


هدف: تقویت مهارت پاس در حال حرکت (عدم تخلف رانینگ)

تمرین حرکت و پاس در مربع

نفر اول ستون A به ستون B پاس می دهد و برای دریافت روی مسیر مربع کوچکتر از مربع زمین حرکت می کند. پس از دریافت، بلافاصله توپ را به ستون C پاس داده، با دریافت توپ، پاس را به

ستون D و پس از آن به ستون A (ستون خودش) ارسال و دریافت می‌کند. پس از آنکه یک مربع کامل را طی کرد، پاس را مجدداً به ستون B داده ولی این بار فرد اول ستون B مسیر مربع را طی می‌کند و فرد اول ستون A به انتهای ستون B می‌رود (گفتنی است که هر فرد از هر ستون که شروع به حرکت نمود باید یکبار به همه ستون‌ها، از جمله ستون خودش پاس بدهد و با عبور از ستون خود، به حرکت خود خاتمه دهد).



تمرین حرکت و پاس در مربع

هدف: توانایی پاس در حال حرکت در حرکات سریع

پاس بیسبالی :

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

کاربرد پاس بیسبالی

از پاس بیسبالی برای فواصل دور و در ضد حمله‌ها استفاده می‌شود. با توجه به اینکه معمولاً پاس‌گیرنده در حال حرکت است، مربیان باید مهارت‌های لازم در دریافت این‌گونه پاس‌ها را تشریح کنند .



دست حمایت کننده، توپ را تا ناحیه گوش حمایت می کند.

بالا تنه تقریباً رو به جهت پاس گیرنده است.

نحوه گرفتن توپ قبل از پاس

شرح مهارت پاس بیسبالی

عملکرد دست‌ها و پاها قبل از پرتاب

✓ توپ از هر نقطه‌ای که دریافت شده، با دو دست کنترل و به سمت شانه دست پرتاب‌کننده برده می‌شود. از این نقطه توپ به وسیله دست پرتاب‌کننده به تنهایی به سمت عقب برده شده به طوری که بین ساعد و بازو، زاویه‌ای حدود ۹۰ درجه ایجاد شود. سپس آرنج کمی باز می‌شود و به دنبال آن بدون هیچ‌گونه مکثی به سمت هدف موردنظر 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، 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 .

عملکرد دست‌ها و پاها در اجراء 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 پائین خواهند بود .

✓ همزمان با حرکت دست پرتاب‌کننده به سمت جلو، پای موافق دست پرتاب نیز به جلو آورده می‌شود .



تمرین مهارت پاس بیسبالی

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

نکات کلیدی در هنگام اجراء مهارت پاس بیسبالی

✓ تا مراحل انتهایی پرتاب (انتقال توپ به عقب) توپ با هر دو دست حمل و کنترل می شود .

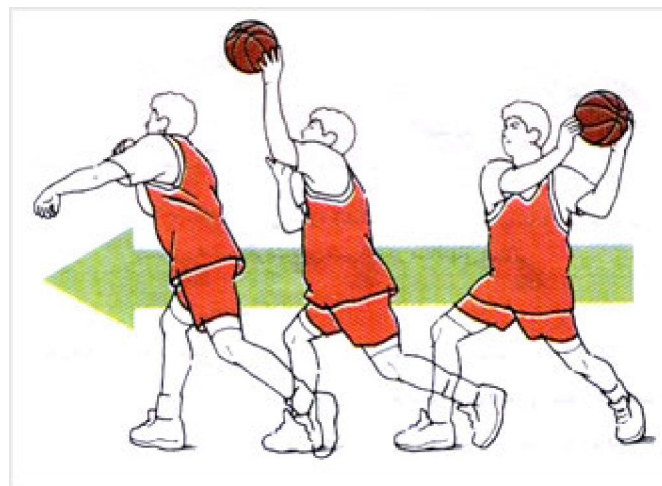
پاس بیسبالی به دو دلیل زیر، دارای قوس است :

الف- این قوس به بُرد بیشتر توپ کمک می کند .

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

✓ با انتقال توپ به عقب، بلافاصله توپ برای پرتاب به جلو آورده می شود .

✓ حرکت همزمان پای موافق دست پرتاب، برای افزایش قدرت پرتاب لازم است .



پاس بیسبالی

اشتباهات رایج در مهارت پاس بیسبالی

- ❖ حمل توپ در مراحل مختلف اجراء پاس به وسیلهٔ یک دست .
- ❖ چرخش بیش از حد بدن در هنگام حمل توپ به قسمت عقب .
- ❖ عدم درک پاس دهنده از حرکت همزمان پا به جلو و در نتیجه تضعیف اجراء پاس .
- ❖ عدم اجراء پاس به صورت قوس دار یا به کارگیری قوس زیاد در پاس .

پاس هوک (Hook pass)

پاس هوک بیشتر مورد استفادهٔ سانترها است و در انتهای ضد حمله‌ها به کار برده می‌شود. در شرایطی که پاس گیرنده، هم‌عرض پاس دهنده قرار دارد .



پاس هوک

شرح مهارت پاس هوک

پاس هوک، معمولاً با حرکت تک گام یا سه گام انجام می شود .

عملکرد دست‌ها و پاها قبل از پاس :

تویی که با دست‌ها در ناحیه سینه و شکم کنترل می شود (پس از قطع دریبل و با برداشتن گام اول)، با یک حرکت دورانی به یک سمت حمل می گردد، به طوری که دست پرتاب در انتها 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 غیرپرتاب، 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 .

همزمان 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 بیشتر به سمت بالا می گردد .

عملکرد دست‌ها و پاها بعد از پرتاب :

در انتها حرکت پاس، دست پرتاب با حرکت قوی میچ و انگشتان و به کمک حرکت دست، از ناحیه کتف توپ را به سمت سینه فرد پاس گیرنده ارسال کند و دست، به دنبال توپ طوری کشیده می شود که انگشتان، هدف را نشان می دهند و سر، کاملاً به طرف هدف می چرخد .

پس از ارسال توپ، برای جلوگیری از آسیب دیدگی، پای جمع شده را سریعاً صاف کرده، فرود بر روی هر دو پا، انجام می شود .

نکات کلیدی در هنگام اجراء پاس هوک

- ✓ دوران توپ به یک سمت با هر دو دست انجام شود (مرحله دوران)
- ✓ حرکت ارسال توپ به هدف، فقط با یک دست و در نقطه اوج (آرنج صاف) انجام شود (مرحله انتقال)
- ✓ پس از ارسال توپ، فرود روی هر دو پا صورت گیرد (مرحله فرود)

اشتباهات رایج در مهارت پاس هوک

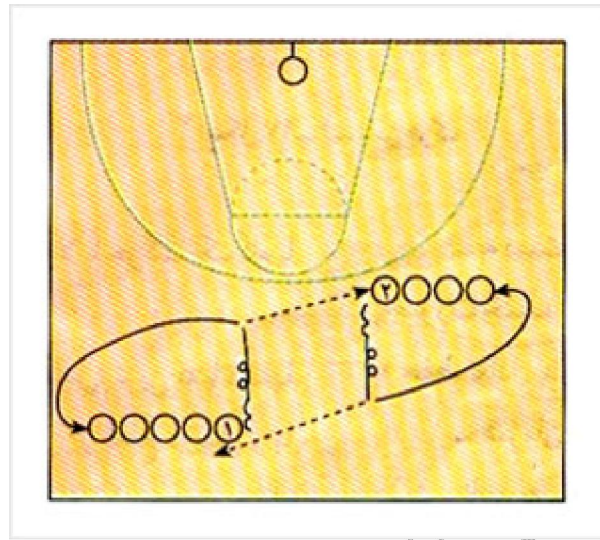
- ❖ توپ، با دو دست پاس داده شود، یعنی هر دو مرحله دوران و مرحله انتقال، با دو دست صورت پذیرد .
- ❖ توپ، با یک دست دوران داده شود، یعنی هر دو مرحله دوران و مرحله انتقال، با یک دست انجام شود .

❖ نگاه و سر، مسیر توپ را تا رسیدن به هدف دنبال نکند .

تمرینات پاس هوک

تمرین فردی مهارت پاس هوک :

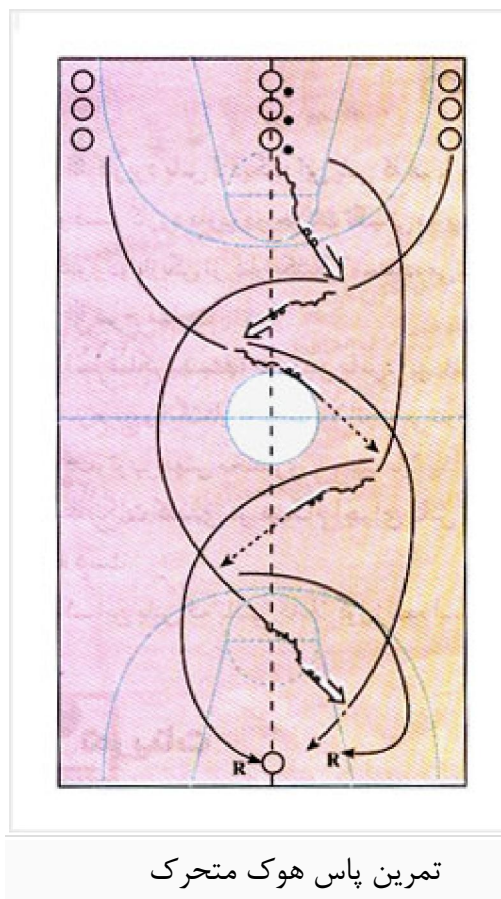
افراد در ستون‌های هم‌عرض (مانند شکل) قرار می‌گیرند (تمرین پاس هوک). نفرات اول هر ستون پس از یکی دو دریبل، با حرکت سه گام توپ را به ستون مقابل پاس هوک می‌دهد و سپس به انتهای ستون خود و یا انتهای ستون مقابل می‌روند .



تمرین پاس هوک

تمرین گروهی مهارت پاس هوک :

بازیکنان با اجراء تمرین هشت انگلیسی (تمرین پاس هوک متحرک) و با استفاده از پاس هوک، توپ را به سمت حلقه برده، در انتهای، بر اساس شرایط، آخرین نفر به مدد یکی از انواع شوت‌های ثابت یک‌دست، دو دست، جفت یا سه‌گام، توپ را پرتاب می‌کند و دو نفر دیگر اقدام به ریباند می‌نمایند تا زمانی که توپ گل نشود باید مجدداً توپ شوت شود .



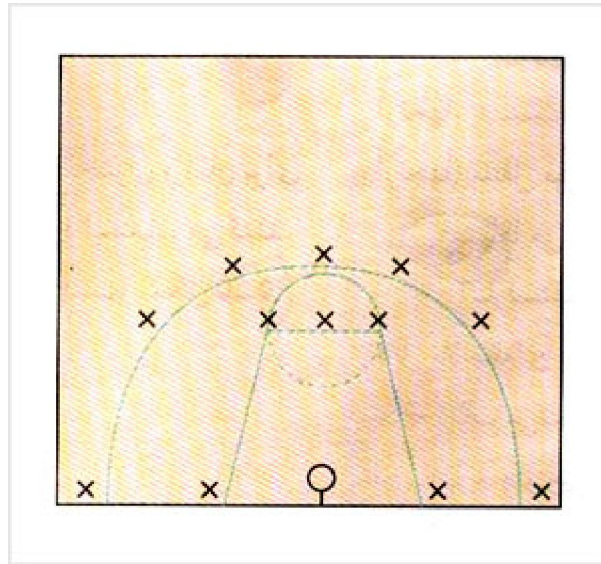
تمرین پاس هوک متحرک

شوت کردن (Shooting)

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 نتیجه بهتری بگیرد، می‌توان انجام داد، اما استفاده از تکنیک صحیح، باعث موفقیت بیشتر می‌شود.

نقاط بارزش حمله (نقاط جئومتریک Geometric points)

در بازی بسکتبال، نقاط بارزشی برای مهاجمان وجود دارد که "نقاط جئومتریک" نامیده می‌شود. این نقاط که ۱۲ نقطه مشخص به دور محوطه دوزنقه و دایره سه‌امتیازی هستند معمولاً نقطه پایانی تاکتیک‌های دو الی پنج نفره می‌باشند. برای آگاهی بیشتر بازیکنان، حمل این نقاط در زمین بسکتبال در شکل (نقاط جئومتریک - نقاط بارزش حمله در بسکتبال) ارائه شده است.



نقاط جئومتریک (نقاط باارزش حمله) در بسکتبال

شوت ثابت یک دست

از این شوت برای پرتاب‌های دور ۲ و ۳ امتیازی، پرتاب‌های آزاد و در اجراء مهارت شوت سه‌گام و شوت جفت استفاده می‌شود.



مهارت شوت ثابت یک‌دست

شرح مهارت شوت ثابت یک دست

دست‌ها و پاها قبل از پرتاب :

بازو به موازات زمین، ساعد با بازو زاویه 90° و ساعد با مچ زاویه 90° می‌سازد .

انگشتان، باز و جهت انگشتان؛ رو به عقب است و توپ روی تمام سطح کف دست (بند انگشتان و نرمه کف دست) قرار می‌گیرد بدون آنکه با گودی کف دست تماس داشته باشد .

دست غیرپرتاب (دست حایل) به‌عنوان کمک‌کننده در حفظ توپ، کنار توپ قرار دارد به‌طوری‌که مانع دید پرتاب‌کننده نشود. این دست، نقشی در پرتاب ندارد .

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

پاها به حالت تعادلی (به‌صورت موازی باهم 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.

دست‌ها و پاها در هنگام پرتاب :

شروع حرکت از ناحیه آرنج است. توپ از نقطه 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 مچ و انگشتان، مکمل حرکت آرنج است. در خاتمه عمل باز شدن آرنج، مچ به سمت جلو و پائین خم می‌شود .

به دنبال باز شدن مفصل آرنج، پرتاب‌کننده زانوها را صاف کرده، وزن بدن را روی سینه یا منتقل می‌کند و در صورت نیاز، پس از رها شدن توپ کمی جهش می‌کند .

نکات کلیدی در هنگام اجراء مهارت شوت ثابت یک‌دست

✓ توپ روی تمام سطح کف دست (بند انگشتان و نرمه کف دست) قرار می‌گیرد و با گودی کف دست تماس ندارد .



نحوه صحیح گرفتن توپ

زوایای مچ با ساعد، ساعد با بازو و بازو با بدن ۹۰° است (شکل - زوایای دست در شوت ثابت یکدست)



زوایای دست در شوت ثابت یکدست

- ✓ جهت آرنج کاملاً در راستای هدف، یعنی حلقه است .
- ✓ پرتاب توپ به سمت حلقه با قوس چشمگیری انجام می شود .
- ✓ پاها موازی باهم یا یکی جلوتر از دیگری است و وزن بدن، روی سینه دو پا تقسیم می شود .

اشتباهات رایج در مهارت شوت ثابت یکدست

- ❖ توپ با گودی کف دست تماس داشته باشد .
- ❖ دست غیر پرتاب، بالای توپ قرار گیرد و مانع دید پرتاب کننده باشد .

❖ آرنج در راستای حلقه نباشد .

❖ مچ دست زودتر از حد معمول و یا بیش از حد، خم شود. (شکسته شود)

❖ بدن در جهت حلقه نباشد. (شانه پرتاب کننده رو به حلقه نباشد)

تذکره: انجام شوت ثابت یک دست از فاصله دور، در شرایطی که فرد قدرت کافی برای پرتاب ندارد، صحیح نیست .



شوت ثابت دو دست (Two hand set shot)

از شوت ثابت دو دست معمولاً دختران و زنان برای پرتابهای دور که نیاز به قدرت بیشتری دارد استفاده می کنند. (این شوت در بین زنان نژاد زرد بسیار رایج است)



شرح مهارت شوت ثابت دو دست

دستها و پاها قبل از پرتاب :

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

پاها می‌توانند موازی با یکدیگر قرار گیرند .

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 اجراء مهارت شوت دو دست

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

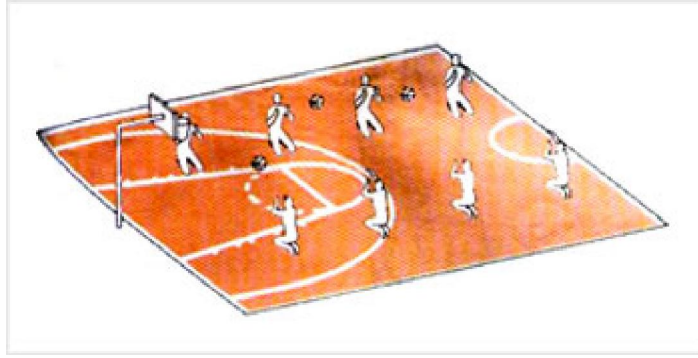
✓ دست‌ها پس از پرتاب، به طور موازی در امتداد توپ کشیده شوند (آرنج‌ها و مچ‌ها صاف و کشیده هستند)

✓ قوس توپ بسیار زیاد و مهم است .

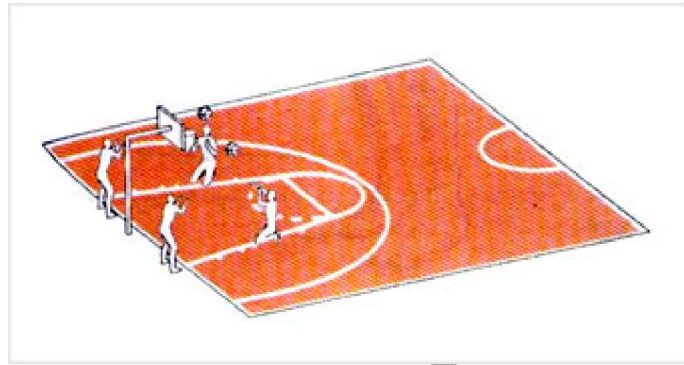
اشتباهات رایج در مهارت شوت ثابت دو دست

❖ خم کردن مچ‌ها به دنبال پرتاب توپ

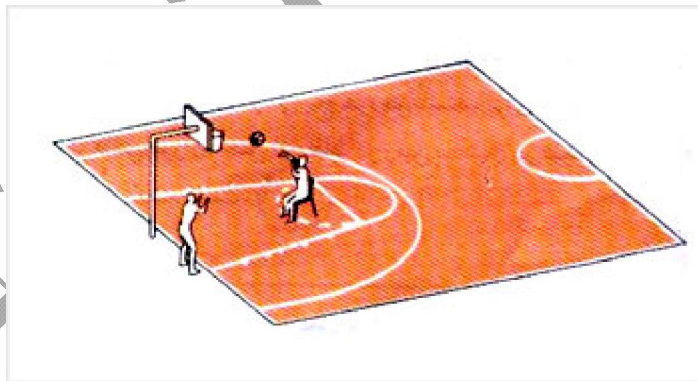
❖ عدم توالی حرکت توپ در انتقال از ناحیه سینه به نقطه پرتاب .



تمرین شماره ۱

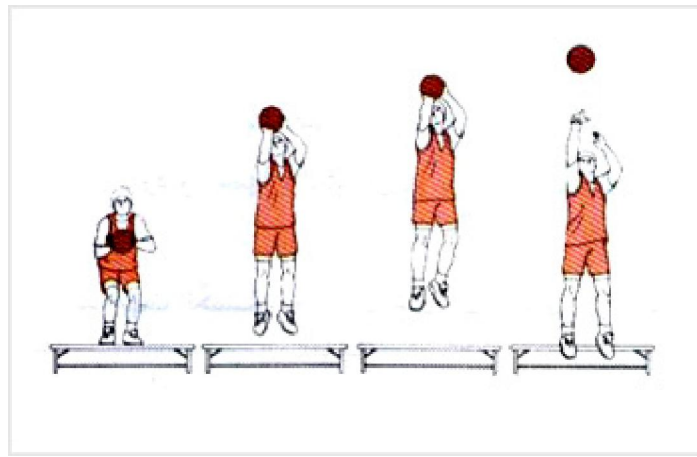


تمرین شماره ۲



تمرین شماره ۳

گروه

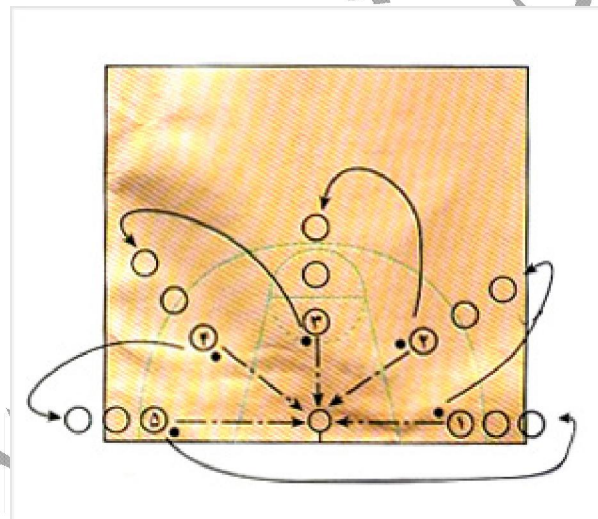


تمرین شماره ۴

تمرین فردی مهارت شوت ثابت

شوت از زوایای مختلف :

هر فرد پس از شوت کردن از نقاط تعیین شده در شکل، توپ را از حلقه دریافت کرده، پس از پاس دادن آن به نفر بعدی ستون خود، به ستون بعدی (به ترتیب شماره‌ها) منتقل می‌شود. (برای انجام شوت دو دست فاصله‌ها از حلقه بیشتر شود.) (تمرین شوت از زوایای مختلف)



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 (زاویه ۴۵°، ترجیحاً با تخته حلقه) و از نقطه ۳ (هم تخته حلقه هم بدون تخته حلقه) اجراء می‌شود .

شوت سه گام (Lay up shot)

یکی از رایج ترین شوت های بسکتبال، شوت سه گام است. این شوت، با تکنیک شوت یک دست و همراه با سه گام انجام می شود



کاربرد مهارت شوت سه گام

از شوت سه گام برای نفوذ به حلقه، در حرکات دو نفری (پاس برو) و انتهای ضد حمله ها، استفاده می شود.

انواع شوت سه گام

شوت سه گام معمولی

شوت سه گام بعد از عبور از حلقه (Lay-back shot)

شوت سه گام معمولی

وضعیت دست ها 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 برگشتن یک گام بلند به سمت حلقه کرده، همزمان با آن توپ را با دو دست در ناحیه سینه و شکم حفظ و کنترل می کند.

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 آماده‌اً اجرا پرش به سمت حلقه (به سمت بالا) می‌شود .



با وارد کردن فشاری نسبتاً قوی به زمین، روی پای گام دوم (پای داخلی نسبت حلقه) جهش کرده، پای دیگر را با زانوی خمیده در ناحیه شکم جمع می‌کند. همزمان با این عمل، توپ از ناحیه سینه و شکم به سمت جلو و بالای سر برده می‌شود تا برای اجراء مهارت شوت یک‌دست آماده گردد .

در نقطه اوج پرش، با کشیده شدن دست پرتاب، در آخرین نقطه ممکن در بالای سر، توپ به سمت حلقه شوت می‌شود؛ در حالی که دست حایل با آرنج خمیده در مقابل صورت باقی می‌ماند تا مدافع قادر نباشد به توپ نزدیک شود .



مهارت شوت سه گام "اقدام به شوت"

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 انجام می‌گیرد .

دست پرتاب تا آخرین لحظه به دنبال توپ کشیده می‌شود .

شوت سه گام بعد از عبور از حلقه (Lay-back shot)

براساس وضعیت قرارگیری مدافع، مهاجم از دست "موافق حلقه" Lay back - یا از دست "مخالف حلقه" Reach back - استفاده می‌نماید .

کاربرد شوت سه گام بعد از عبور از حلقه :

معمولاً بازیکنان از این نوع شوت در مسیر زیر حلقه و در راستای خط عرضی زمین استفاده می‌کنند و بسته به وضعیت قرارگیری مدافع، از دست موافق حلقه (Lay-back) یا از دست مخالف حلقه (Reach-back) برای شوت استفاده می‌نماید .



شوت سه گام بعد از عبور از حلقه

شرح مهارت شوت سه گام بعد از عبور از حلقه :

ویژگی های این شوت، مانند شوت سه گام معمولی است با این تفاوت :

- ۱ . سر بیش از حد در سه گام معمولی به عقب خم می شود تا در لحظه شوت، حلقه در دیدرس باشد .
- ۲ . در لحظه شوت، کف دست و جهت انگشتان رو به حلقه است و توپ با حرکت قوی میچ و انگشتان به سمت بالا و عقب پرتاب می شود .
- ۳ . جهت بدن برخلاف شوت سه گام معمولی پشت به حلقه است .

نکات کلیدی در هنگام اجراء مهارت شوت سه گام :

- ✓ برای شوت سه گام از مهارت شوت یک دست استفاده شود .
- ✓ گام اول بلندتر (برای نزدیک شدن به حلقه) و گام دوم کوتاهتر (برای آمادگی و کنترل به منظور پرش به سمت بالا) برداشته شود .
- ✓ توپ تا آخرین لحظه با نگاه و دست پرتاب، دنبال شود .
- ✓ در مراحل گام برداشتن، توپ با دو دست حمل می شود، ولی در لحظه شوت، در نقطه اوج پرش، توپ با یک دست شوت می شود. این عمل به کنترل بیشتر توپ و حمایت

از آن در مقابل مدافع، کمک می کند .

✓ همیشه پرش آخر روی پای مخالف دست پرتاب (پای داخلی نسبت به حلقه) انجام می شود .

✓ برای پیشگیری از آسیب دیدگی و کسب تعادل بیشتر، فرود باید روی هر دو پا انجام گیرد .

✓ شوت سه گام از سمت راست حلقه بهتر است با دست راست و از سمت چپ حلقه با دست چپ انجام گیرد .



اشتباهات متداول در مهارت شوت سه گام :

❖ اندازه طول هر دو گام یکسان باشد .

❖ توپ در حین گام برداشتن، با یک دست حمل شود .

❖ فرود بر روی یک پا انجام شود .

❖ دست حایل (غیر پرتاب)، به صورت کشیده در کنار بدن و پائین قرار گیرد .

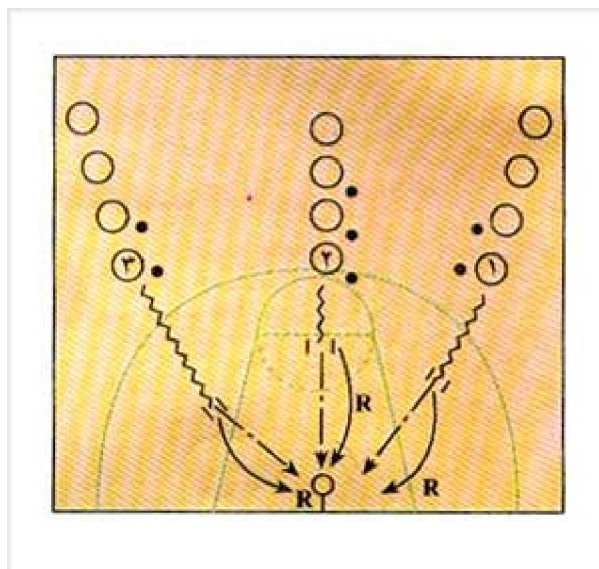
تذکر مهم: شوت سه گام را باید از هر دو سمت حلقه انجام داد و از هر سمت بهتر است از دست پرتاب مناسب استفاده کرد. بنابراین در نفوذ از سمت راست، شوت سه گام با دست راست، در نفوذ از

سمت چپ، شوت سه گام با دست چپ و در نفوذ از روبه روی حلقه، بهتر است با دست قوی و یا با توجه به موقعیت مدافع، با دست دور از مدافع عمل شوت را انجام داد .

تمرین فردی مهارت شوت سه گام

شوت سه گام از زوایای مختلف :

تمرین شوت سه گام با دریبل از زوایای مختلف را هم از زاویه راست حلقه، هم از زاویه چپ و هم از روبه رو باید انجام داد



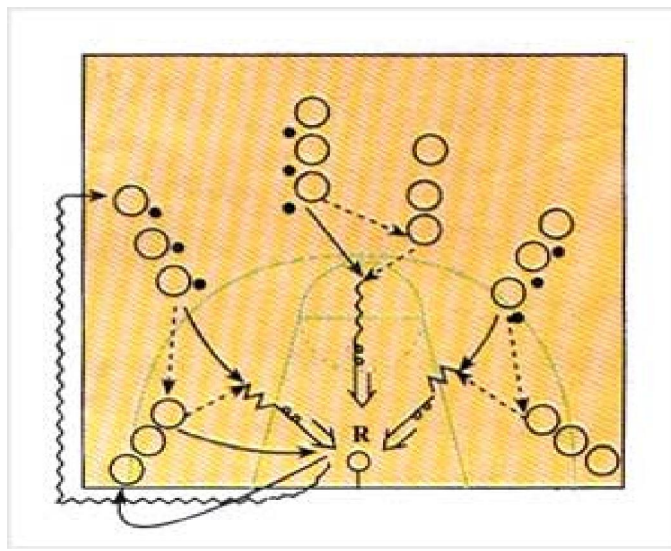
تمرین شوت سه گام با دریبل از زوایای مختلف

هدف: تقویت مهارت شوت سه گام با دریبل

تمرین گروهی مهارت شوت سه گام

شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف :

تمرین شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف 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 شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف).



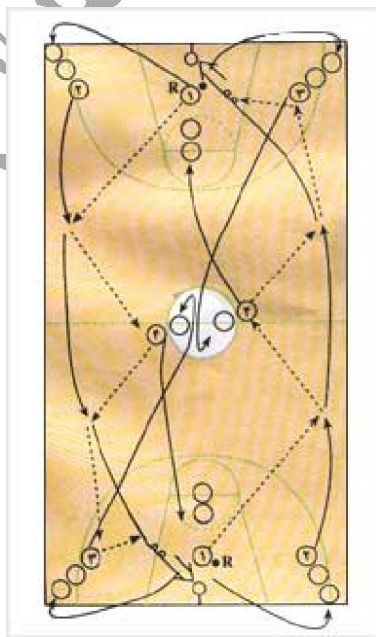
تمرین شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف

هدف: تقویت مهارت شوت سه گام با دریافت پاس

تمرین ترکیبی مهارت شوت سه گام

پاس زیگزاگ :

بازیکن شماره ۱ توپ را از تخته ریباند کرده، با یک پاس بیسبالی به بازیکن ستون (۲) که در حال دویدن به سمت حلقه مقابل است می‌رساند. بازیکن شماره (۲) توپ را به ستون (۴) پاس داده، به سمت جلو حرکت می‌کند و مجدداً توپ را از وی دریافت می‌دارد و این بار توپ را به ستون (۳) پاس داده، پس از دریافت، اقدام به شوت سه گام می‌کند و مجدداً ستون (۱) توپ را ریباند کرده، در سمت دیگر تمرین را ادامه می‌دهد. بازیکن ستون (۱) به انتهای ستون (۲) و بازیکن ستون (۲) به انتهای ستون (۳)، بازیکن ستون (۳) به انتهای ستون (۴) و بازیکن ستون (۴) به انتهای ستون (۱) منتقل می‌شوند.



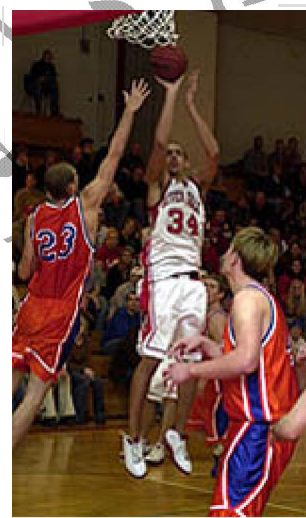
تمرین ترکیبی پاس - شوت - دربیبل

هدف: کاربردی ساختن مهارت‌های پاس، شوت، دربیبل

تذکره: نوع پاس بازیکن شماره (۱) به (۲)، پاس بیسبالی، پاس بازیکن (۲) به (۴) پاس دو دست سینه به سینه و پاس بازیکن (۴) به (۲) پاس یکدست سینه، و بالاخره پاس بازیکن (۳) به (۲) پاس یکدست زمینی خواهد بود .

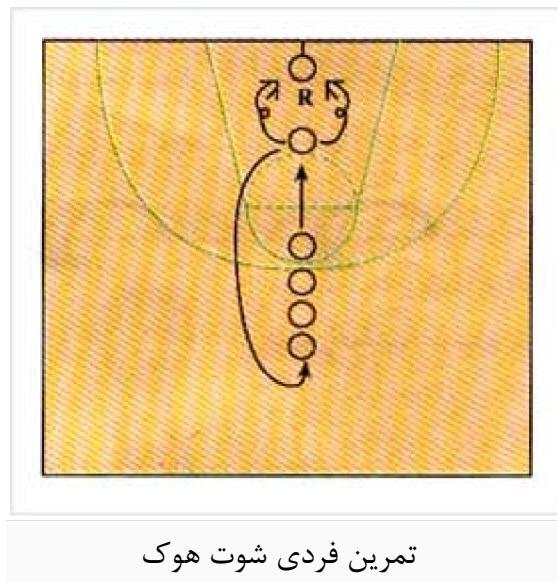
شوت جفت (Jump shot)

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



شوت هوک

شوت هوک می‌تواند در بین بازیکنان سانتر، بسیار کاربرد داشته باشد. در هر زمانی که مدافع کاملاً نزدیک مهاجم قرار گرفته باشد می‌توان از این شوت استفاده کرد. در صورت اجراء صحیح این تکنیک، تقریباً کمتر مدافعی قادر به دفاع از این شوت خواهد بود .

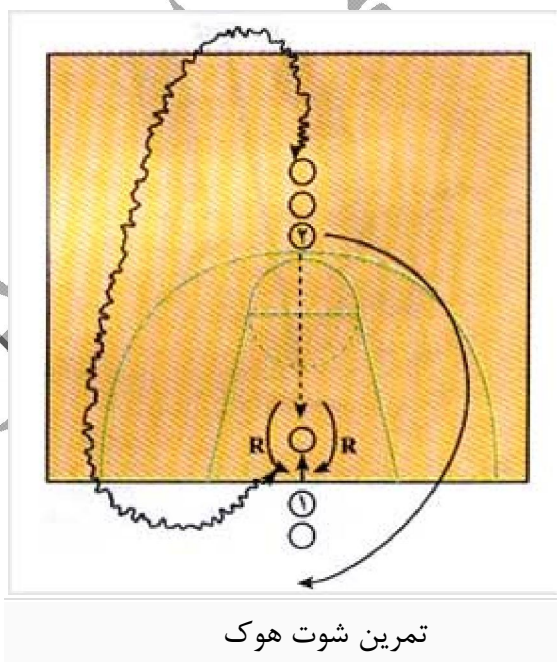


تمرین فردی شوت هوک

تمرین گروهی مهارت شوت هوک

نفر اول ستون (۱) روی خطچین دایره پنالتی قرار می‌گیرد و از نفر اول ستون (۲)، توپ دریافت می‌کند (تمرین شوت هوک).

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



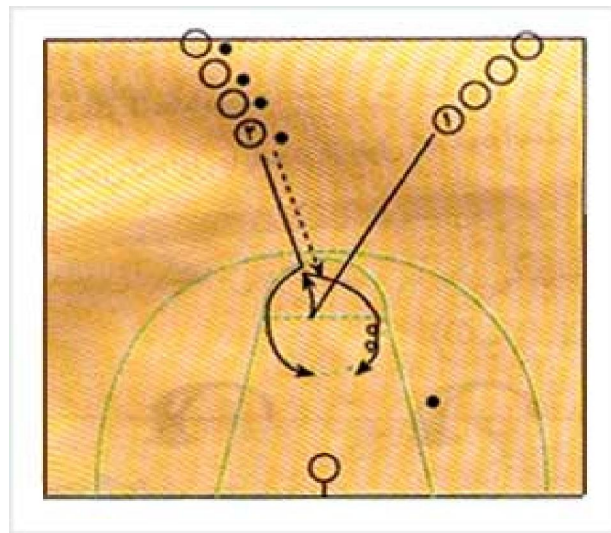
تمرین شوت هوک

هدف: تقویت مهارت شوت پس از دریافت پاس

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

شوت دو ستونی :

افراد در دو ستون (مانند شکل شوت دو ستونی) قرار می‌گیرند (تمرین شوت دو ستونی).



تمرین شوت دو ستونی

هدف: تقویت مهارت شوت پاس و دریبل

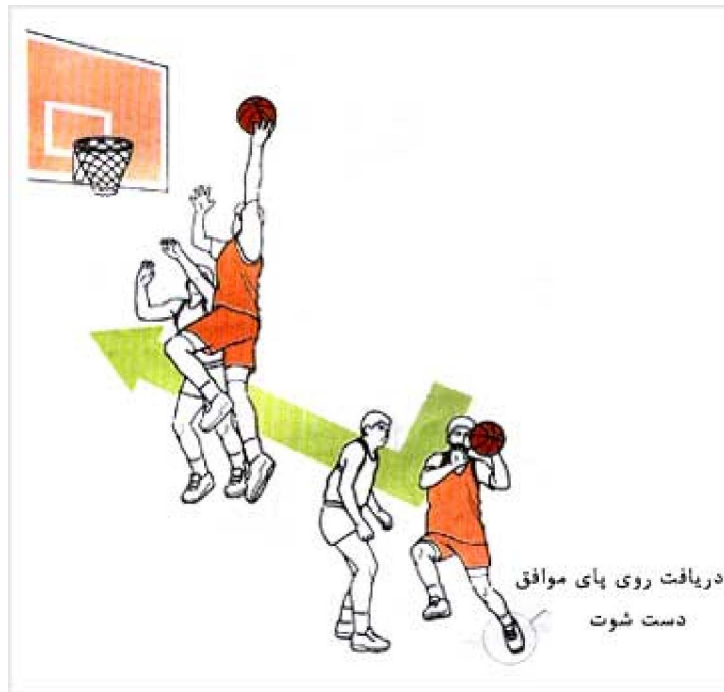
نفر اول ستون بدون توپ به سمت خط پرتاب آزاد دویده، پشت به حلقه مستقر می‌شود. نفر اول ستون (۲) به وی پاس داده، به سمت خط پنالتی حرکت می‌کند. سپس از مقابل وی یا از سمت راست یا از سمت چپ به طرف حلقه حرکت می‌کند. نفر با توپ در جهت خلاف حرکت اول با یک تک دریبل و یا با سه‌گام به سمت حلقه اقدام به شوت هوک می‌کند نفر دیگر ریباند کرده، توپ را به ستون (۲) پاس می‌دهد، و به انتهای ستون (۱) می‌رود .

نکات کلیدی در شوت هوک :

رعایت موارد پرتاب و شوت از نکات کلیدی در پاس هوک

✓ با توجه به دست غیرپرتاب (با آرنج خمیده در مقابل سینه) در شوت هوک، به‌عنوان ابزاری حمایت‌کننده از شوت در مقابل مدافع، حائز اهمیت است .

✓ شوت هوک را می‌توان با یک تک‌گام یا اجراء کامل سه‌گام از فواصل نزدیک یا دور نسبت به حلقه انجام داد .



شوت هوک همراه با گام

اشتباهات رایج در مهارت شوت هوک

- ❖ موارد پرتاب و شوت از اشتباهات رایج در پاس هوک
- ❖ پائین انداختن دست غیرپرتاب، این کار، نه تنها تعادل مهاجم را برهم می‌زند، بلکه امکان نزدیک شدن مدافع به توپ را فراهم می‌کند.

توپ‌گیری از سبد (ریباند) (Rebounding)

این مهارت، یکی از باارزش‌ترین 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.

اشتباهات رایج در مهارت ریباند:

- ❖ عدم توجه به موقعیت بازیکنان حریف و هم‌تیمی‌ها.
- ❖ پرش بی‌موقع (پرش هم‌زمان با برخورد توپ با تخته یا حلقه یا پرش در هنگام فرود کامل توپ).
- ❖ گرفتن توپ با آرنج‌های خمیده.



کاربرد مهارت توپ‌گیری از سبد (ریباند)

ریباند در هنگام دفاع، سرآغاز حمله و در برخی شرایط، آغاز یک ضدحمله است و ریباند در حمله به معنی امکان حمله مجدد و جبران یک حمله ناموفق است (شکل - مهارت توپ‌گیری از سبد "ریباند"



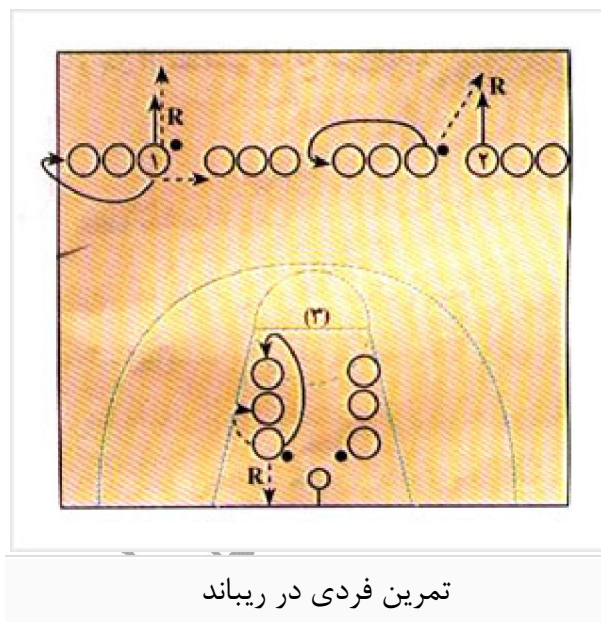
مهارت توپ‌گیری از سبد (ریباند)

تمرینات فردی مهارت ریباند :

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

در تمرین شماره (۲) تمرین "فردی مهارت ریباند" 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 فرستاده، سپس به انتهای ستون خود می‌رود .

در تمرین شماره (۳) تمرین "فردی مهارت ریباند" 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 (تمرین فردی در ریباند).



تمرین فردی در ریباند

هدف: تقویت مهارت فرد در ریباند

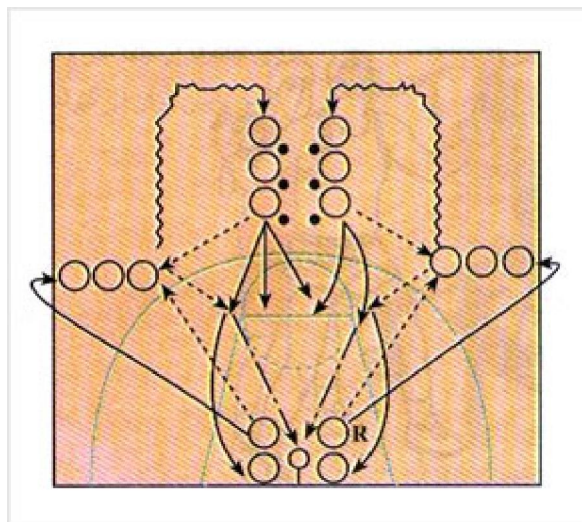
تمرین گروهی مهارت ریباند

ریباند کاربردی :

نفرات مستقر در منطقه خط پناستی توپ دارند و با ارسال پاس به ستون‌های کناری، تمرین را آغاز می‌کنند. پس از آن به سمت یک نقطه دلخواه حرکت می‌کنند و مجدداً توپ را دریافت کرده، اقدام به شوت جفت یا ثابت یک‌دست می‌نمایند .

نفرات زیر حلقه با دقت مسیر احتمالی برگشت توپ را تعقیب کرده، پس از ریباند توپ آن را به ستون‌های کناری پاس می‌دهند و خود نیز به انتهای ستون کناری منتقل می‌شوند. نفرات ستون‌های کناری با دریبل به انتهای ستون‌های منطقه پناستی می‌روند و نفرات

شوت‌کننده نیز پس از انجام شوت به انتهای ستون‌های زیر حلقه منتقل می‌شوند (تمرین گروهی مهارت ریباند).



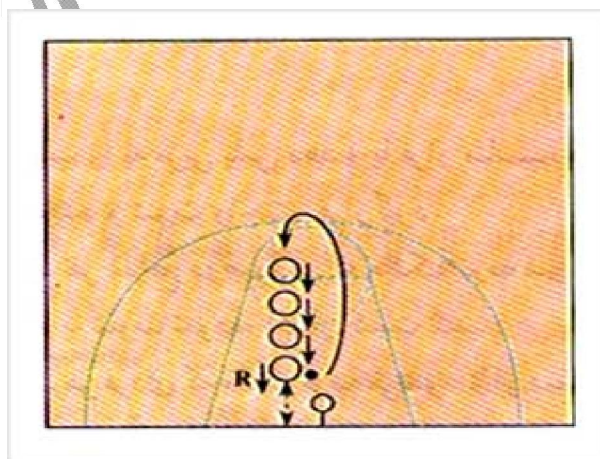
تمرین گروهی مهارت ریباند

هدف: تقویت سرعت عمل و تشخیص مسیر توپ در ریباند

-تمرین ریباند ستونی:

این تمرین مانند تمرین "تمرین فردی مهارت ریباند" 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 کند 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 ریباند ستونی).



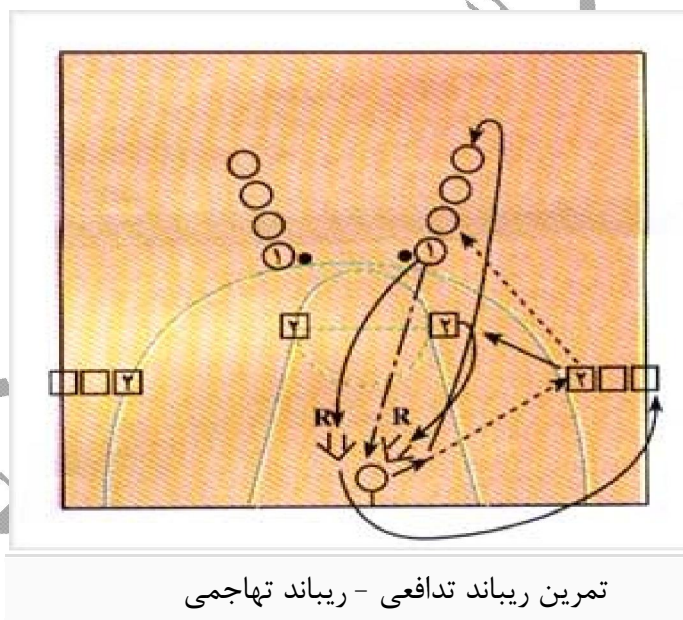
تمرین ریباند ستونی

هدف: تقویت سرعت عمل و پرش به موقع در ریباند

تمرین ترکیبی (ریباند - شوت - پاس)

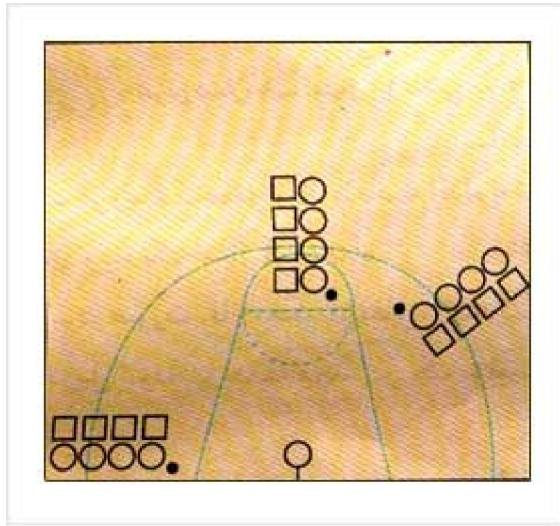
ریباند تدافعی - ریباند تهاجمی :

در تمرین ریباند تدافعی - ریباند تهاجمی، بازیکنان به دو گروه مهاجم و مدافع تقسیم می‌شوند (تمرین ریباند تدافعی - ریباند تهاجمی). 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، ابتدا "سد مسیر مهاجم" Box-Out - را انجام داده، سپس اقدام به ریباند تدافعی 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 مسیر مدافع" برای ریباند اقدام کرده، پس از ریباند تهاجمی توپ را مجدداً شوت می‌کند. در چنین حالتی، مدافع پس از انجام 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 .



بازی ریباند (کاربرد مهارت ریباند در حرکات رقابتی)

در این تمرین، افراد به تیم‌های چهارنفره 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 بازی مهارت ریباند

توپ گل شده، ۲ امتیاز برای تیم مهاجم خواهد داشت .

۱- ریباند توپ گل نشده (قبل از برخورد توپ با زمین) ۱ امتیاز برای تیم مدافع خواهد داشت .

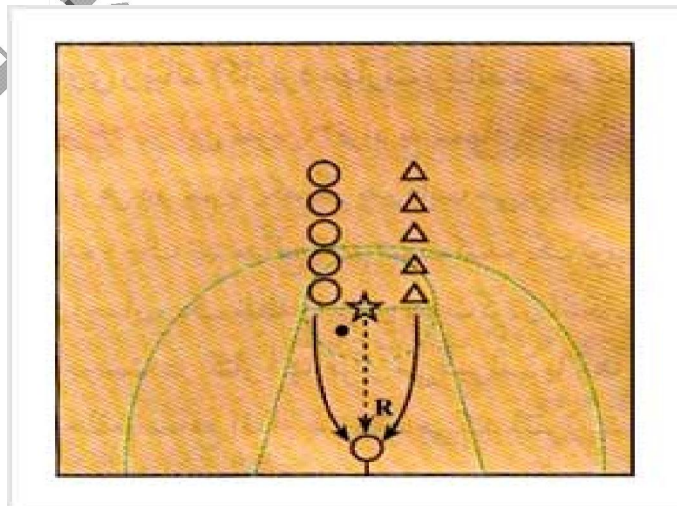
۲- اگر مهاجم یا مدافع بتوانند توپ گل نشده را مجدداً ریباند و شوت کنند، در صورتی که توپ گل شود، یک امتیاز اضافی کسب خواهد داشت .

۳- پس از انجام شوت به وسیله چهار مهاجم، تیم مدافع و مهاجم جابه جا خواهند شد .

۴- تیمی برنده خواهد بود که در مجموع چهار حمله و چهار دفاع، بیشترین امتیاز را کسب نموده باشد .

تمرین امتیاز ۱۰ طلائی :

در این تمرین، بازیکنان در دو تیم مساوی در دو ستون کنار مربی قرار می گیرند (تمرین امتیاز ۱۰ طلائی). مربی توپ را به تخته می زند. (یا بطور ناگهانی بالای سر خود پرتاب می کند) نفرات اول هر ستون سعی می کنند در رقابت با یکدیگر توپ را زودتر دریافت یا ریباند کرده، مهاجم شوند .



تمرین امتیاز ۱۰ طلائی

- ۱- نفر ریباندکننده می‌تواند بلافاصله اقدام به شوت کرده، با گل شدن توپ، یک امتیاز کسب نماید .
- ۲- در صورت دفاع محکم نفر مقابل، ریباندکننده می‌تواند اقدام به دریبیل نموده، با حمله مجدد در یک موقعیت مناسب شوت کند .
- ۳- در صورت عدم امکان حمله مجدد، ریباندکننده می‌تواند یکبار توپ را به مربی پاس دهد و با فرار مناسب، در موقعیت دریافت مجدد و شوت راحت، قرار گیرد .
- ۴- نفر مدافع در صورتی که مالک توپ شود، می‌تواند خود اقدام به شوت نموده، امتیاز کسب کند .
- ۵- هر فردی که مالک توپ می‌شود تا از دست دادن توپ و مالکیت مجدد آن، فقط یکبار می‌تواند از پاس مربی استفاده کند .
- ۶- با ورود توپ به حلقه، رقابت این دو نفر به پایان می‌رسد و نوبت به دو نفر بعدی خواهد رسید .
- ۷- با خروج توپ از خط عرضی، یا محوطه سه‌امتیازی، یا هرگونه تخلف، بازی دو نفر با امتیاز صفر - صفر پایان می‌گیرد .
- ۸- در صورت خطای مدافع و بنا به تشخیص مربی، یا به مهاجم یک امتیاز داده می‌شود، یا فرصت حمله مجدد، در اختیار وی قرار می‌گیرد .
- ۹- هر تیمی که در مجموع، زودتر به امتیاز طلائی ۱۰ برسد، برنده خواهد بود.