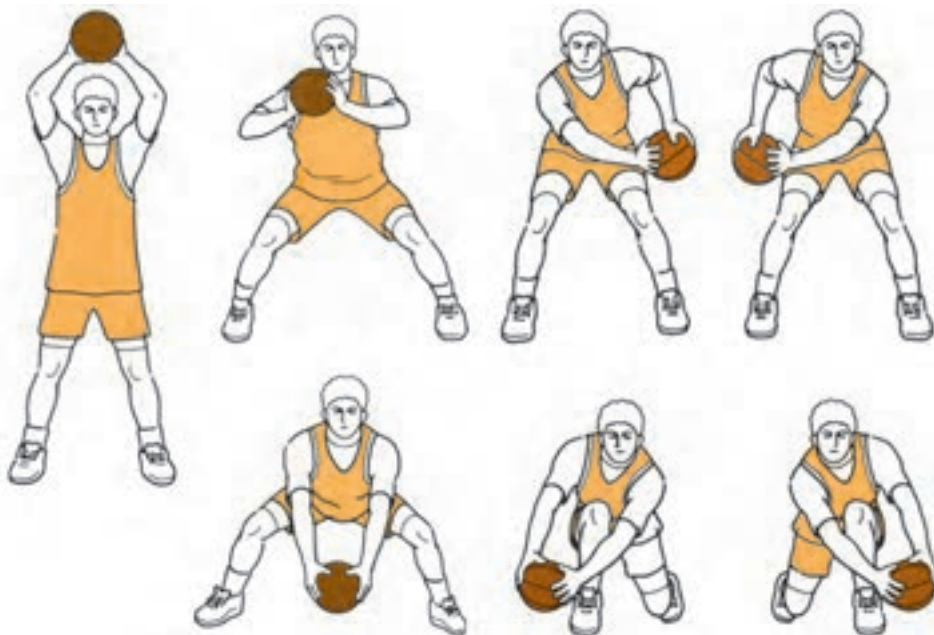


برنامه را به صورت بی دربی اجرا می کند و تعداد تکرار بیش تر، امتیاز بیشتری نصیب افراد می کند. دانش آموزان می توانند در حرکات منفرد (مانند تمرینات شماره ۱ تا ۴) نیز به رقابت بپردازند (تمرین شماره ۶).

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

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



تمرین شماره ۶ — حفظ توپ^۱ در حالات مختلف

چرا؟

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

چگونه اجرا کنیم؟

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

خودآزمایی

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

توصیه‌های مقرراتی

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

دریبل کردن^۱

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

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

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

الف - دریبل کنترلی^۲

ب - دریبل قدرتی^۵

ج - دریبل سرعتی^۶

الف - مهارت دریبل کنترلی

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

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

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

مهارت رعایت نکات زیر ضروری است:

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

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

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

۱ - Dribbling

۲ - Running

۳ - Double

۴ - Control Dribble

۵ - Power Dribble

۶ - Speed Dribble

برای دید بهتر، سر بالا قرار می‌گیرد.

برای اعمال قدرت، بازو به صورت کشیده در می‌آید.

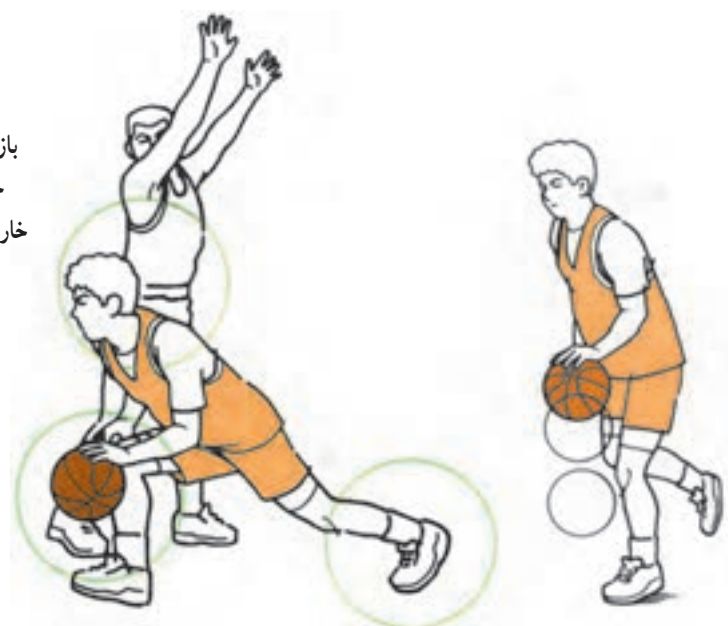
بازو برای تعادل و حفظ توپ، در خارج قرار می‌گیرد.

برای تعادل، زانوها خمیده هستند.

روی سینه‌ی پاها باید دوید.

(الف)

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



(ب)

شکل ۱-۳- مهارت دریبل کنترلی

* شرح مهارت دریبل کنترلی

سمت ضعیف حمله است (شکل ۲-۳).

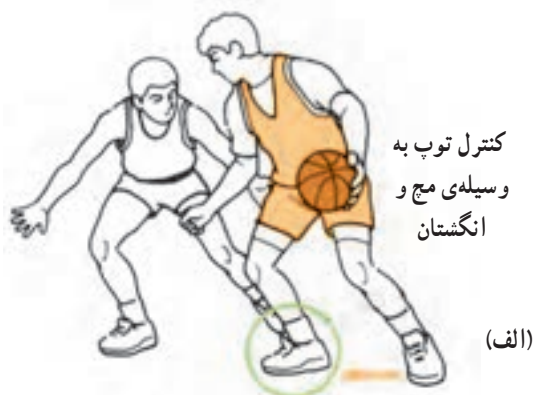
۱- دست‌ها: در این نوع دریبل، دست با انگشتان باز، کاملاً بالای توپ قرار می‌گیرد. دست دیگر به عنوان حمایت‌کننده با آرنج خمیده در مقابل بدن قرار دارد. تغییرات زاویه‌ای ساعد و بازو، بسیار کم و سرعت حرکت مچ، زیاد است.

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

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

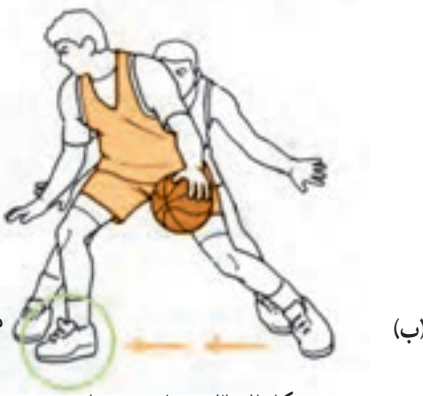
ب- مهارت دریبل قدرتی

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



(الف)

کنترل توپ به وسیله‌ی مچ و انگشتان



(ب)

زانوها خمیده و پاها تقریباً به موازات یکدیگر

شکل ۲-۳- مهارت دریبل قدرتی

* شرح مهارت دریبل قدرتی

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

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

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

ج- مهارت دریبل سرعتی

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

* شرح مهارت دریبل سرعتی

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

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

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

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت دریبل

- ۱- همیشه سربالا باشد و از خم کردن کمر پرهیز شود.
- ۲- انگشتان کاملاً باز باشند و بدون انقباض، توپ را دریبل کنند.
- ۳- در هر سه نوع دریبل، توپ با دستی دریبل شود که از دسترس مدافع دور باشد.
- ۴- بازی‌کن با هر دو دست، قادر به انجام دریبل کردن باشد.
- ۵- برای حمایت از توپ، همیشه از دست حمایت‌کننده استفاده شود.

* اشتباهاتی که در مهارت دریبل رایج است:

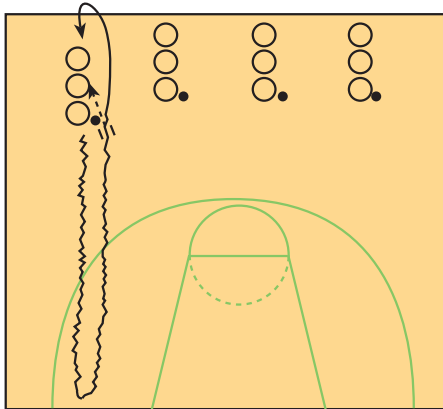
- ۱- به جای حرکت پیستونی دست بر روی توپ، به آن ضربه زده شود.
- ۲- هنگام دریبل کردن، نگاه به توپ باشد.
- ۳- به جای خم کردن زانو‌ها، کمر خم شود.
- ۴- توپ به قدری نزدیک بدن دریبل شود که با پا برخورد کند و از کنترل بازی‌کن خارج شود.
- ۵- با حمل توپ در حین دریبل کردن، تخلف «دبل» پیش بیاید.



شکل ۳-۳- مهارت دریبل سرعتی

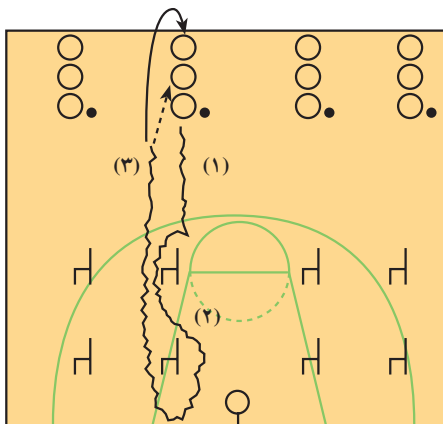
— تمرین فردی مهارت دریبل سرعتی دریبل رفت و برگشت

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



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

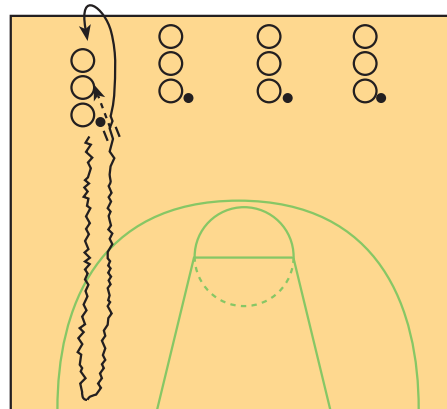
تمرین دریبل از بین موانع (کنترلی، قدرتی و سرعتی)
شرح: دانش آموزان در چند ستون قرار می گیرند (تمرین شماره ۴) و انواع دریبل ها را از مسیر عبور از موانع، تمرین می کنند. نفر اول اقدام به دریبل قدرتی می کند (۱)، در مقابل موانع، دریبل کنترلی می زند (۲)، و مجدداً در بازگشت، اقدام به دریبل سرعتی می نماید (۳).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



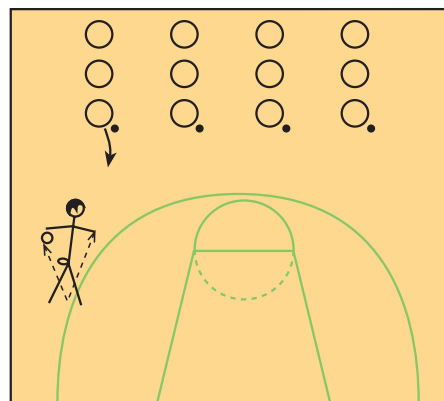
تمرین شماره ۴— تمرین دریبل از بین موانع

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

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



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

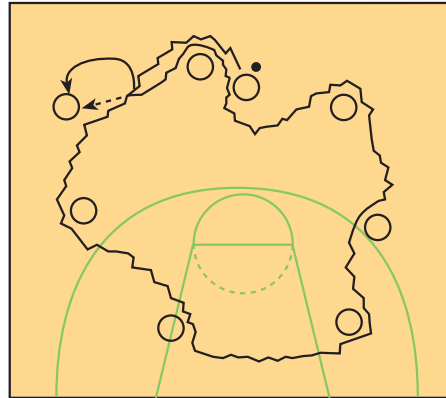


تمرین شماره ۲— دریبل عرضی
هدف: تقویت مهارت دریبل در کنترل با مچ دست

— تمرین گروهی دربیبل کنترلی و قدرتی

تمرین دربیبل دایره‌ای

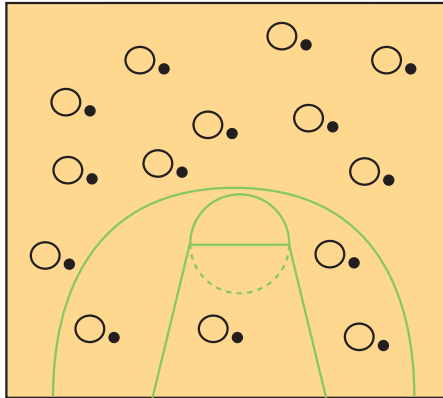
شرح: افراد، در یک یا چند دایره قرار می‌گیرند و دربیبل کننده با تعویض دست، از بین آن‌ها عبور می‌کند (تمرین شماره‌ی ۵).



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

دربیبل تعقیبی (همه‌گرگه)

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



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

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

دربیبل با حوله (یا دستمال)

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



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

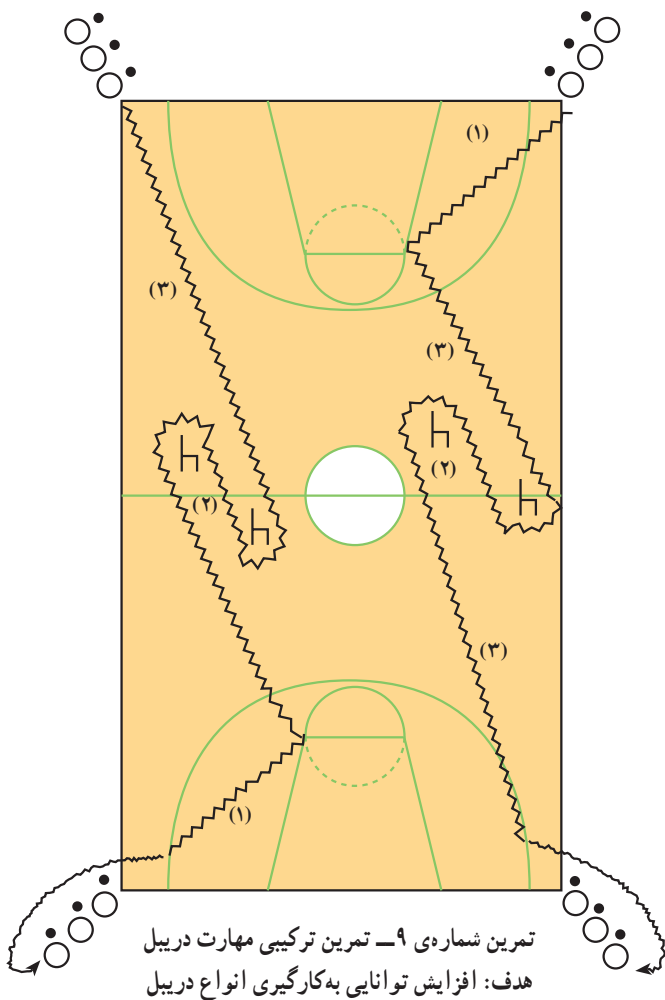
— تمرین گروهی مهارت دربیبل سرعتی

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

تمرین ترکیبی مهارت دربیبل

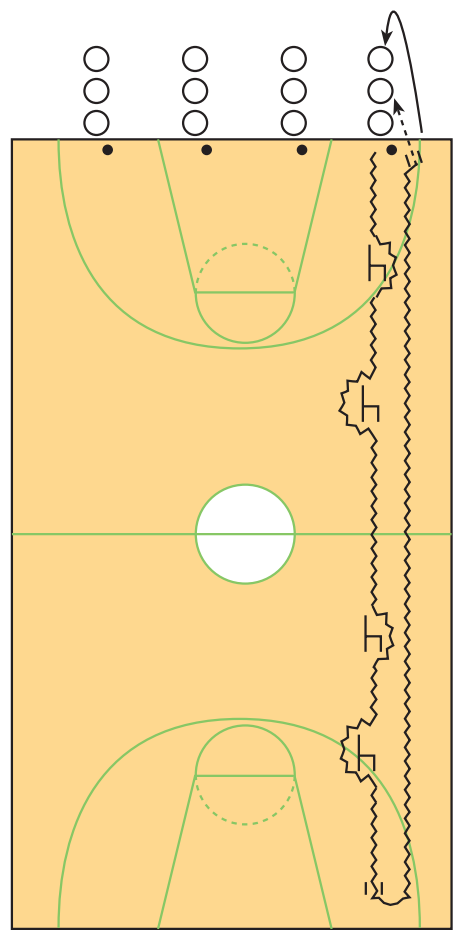
ترکیب سه نوع دربیبل

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



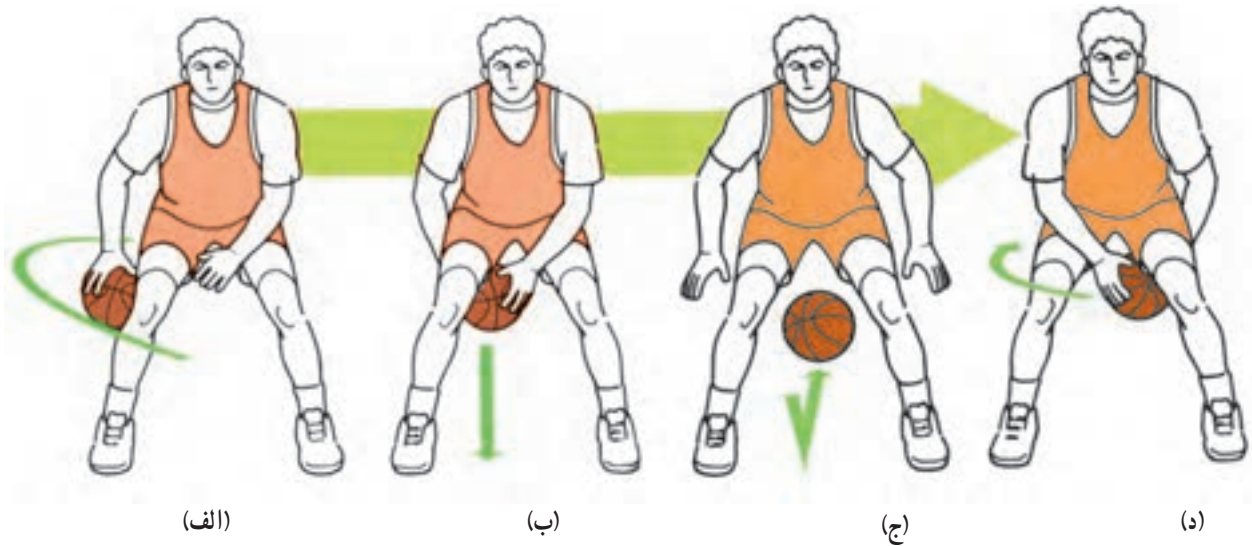
تمرین شماره ۹ - تمرین ترکیبی مهارت دریبل
هدف: افزایش توانایی به کارگیری انواع دریبل

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



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

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



(الف)

(ب)

(ج)

(د)

تمرین شماره ۱۰ - تمرین ترکیبی دریبل

۱ - Behind the back dribble

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



تمرین شماره ۱۱ - تمرین هشت انگلیسی

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



تمرین شماره ۱۲ - تمرین دریل با دو توپ

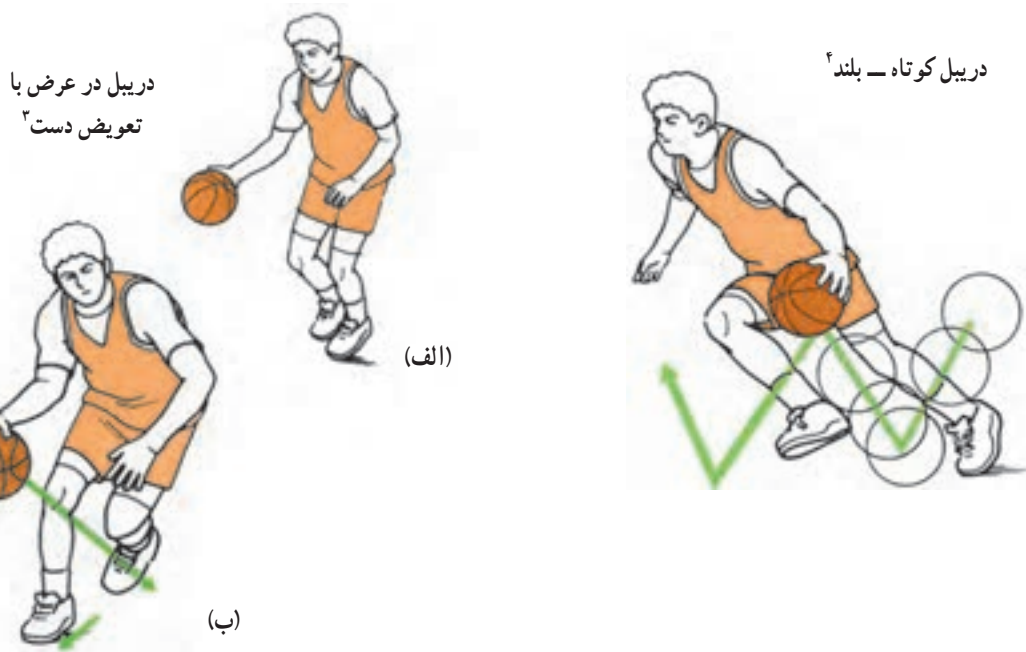
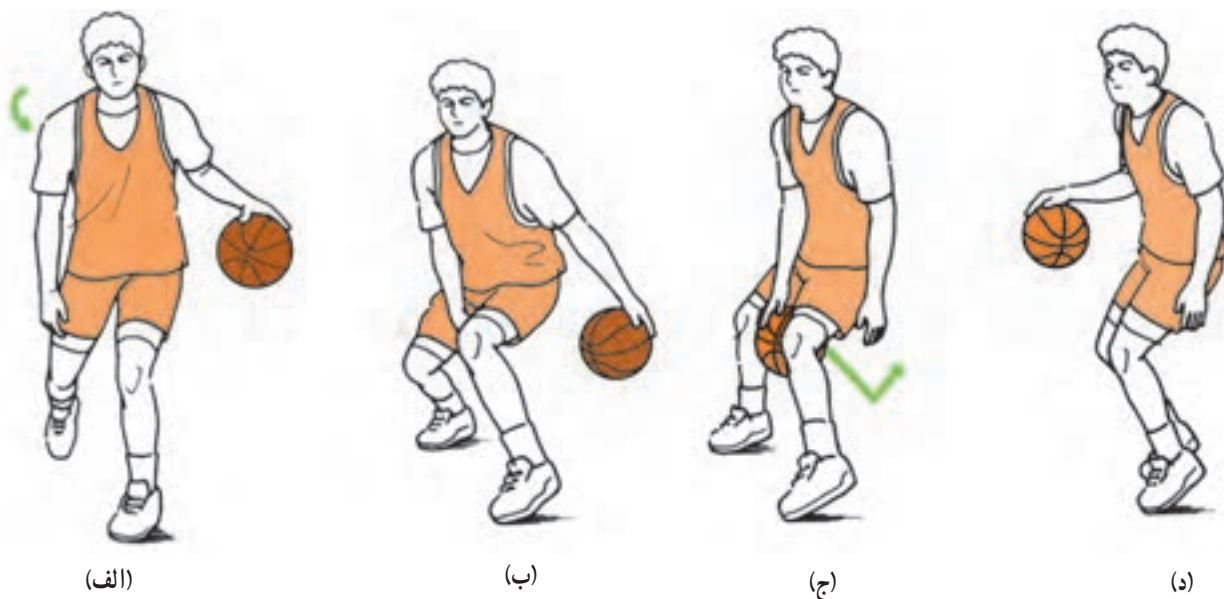
تذکر مهم: تمرین با دو توپ را می‌توان به صورت‌های زیر اجرا کرد:

- دریل با دو توپ، تماس همزمان توپ‌ها با زمین با جهش عمودی دانش‌آموز در حین دریل؛
- دریل با دو توپ، تماس همزمان توپ‌ها با زمین؛
- دریل با دو توپ مختلف (یک توپ بسکتبال، یک توپ والیبال یا دو توپ با میزان باد مختلف).
- دریل با دو توپ، تماس متناوب (تک‌تک توپ‌ها) با زمین؛

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

شماره‌ی ۱۳).

عبور توپ از بین پاها^۲



تمرین شماره‌ی ۱۳ - انواع تمرین مهارتی دریبل

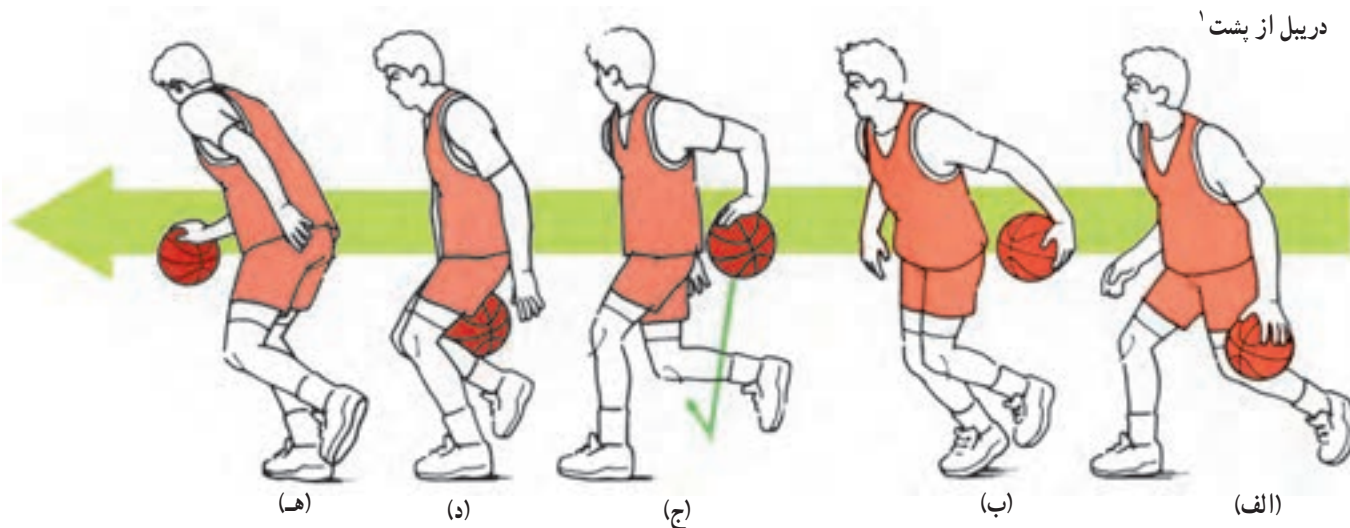
۱- در اجرای تمرین شماره‌ی الف، دانش‌آموز باید بتواند با ضربه‌زدن به پهلوئی خارجی توپ، آن را به جهت مخالف هدایت کند. در تمام موارد تغییر مسیر توپ

همراه با تعویض دست، این امر صادق است.

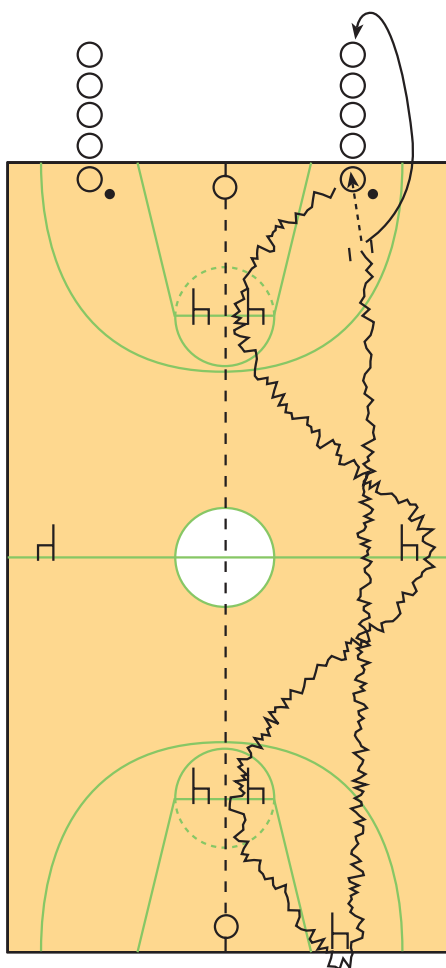
۲ - Leg through dribble

۳ - Cross - over dribble

۴ - High - low dribble



دنباله‌ی تمرین شماره‌ی ۱۳ - انواع تمرین مهارتی دریبل



تمرین شماره‌ی ۱۴ - بازی رقابتی دریبل

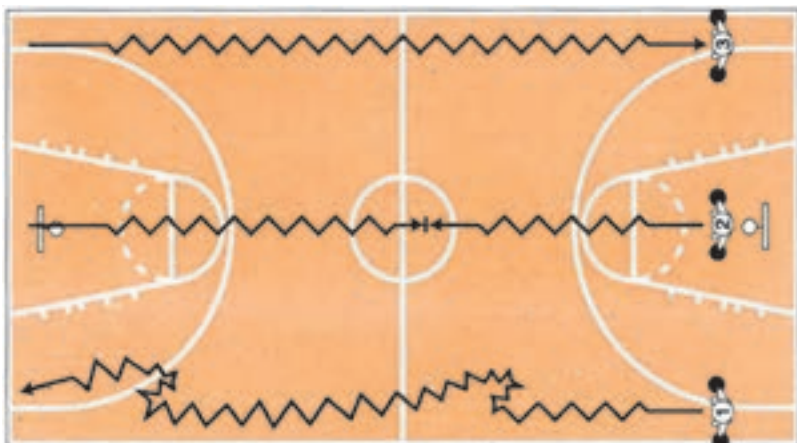
بازی دریبل کردن (کاربرد مهارت دریبل کردن در

حرکات رقابتی)

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

دریبل ماهرانه

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



تمرین شماره ۱۵ - دریبل با دو توپ

دریبل با مدافع

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



تمرین شماره ۱۶ - دریبل در مقابل مدافع ساکن یا کم‌تحرک

چرا؟

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

چگونه اجرا کنیم؟

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

خودآزمایی

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

توصیه‌های مقرراتی

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

تا:

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

پاس دادن و دریافت کردن^۱

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

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



شکل ۱-۴- پاس دو دست سینه به سینه

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

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

مهارت پاس دو دست سینه به سینه^۲

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

❖ شرح مهارت

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

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

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

۱ - Passing and Receiving

۲ - Two hands chest pass - Straight pass

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

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

شوند.

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

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

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

نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس دو دست

سینه به سینه

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

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

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

نکات اشتباهاتی که در مهارت پاس دو دست سینه به

سینه، رایج است:

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

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

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

زمین کوبیده شود.

مهارت دریافت کردن

کاربرد مهارت: از این مهارت، برای دریافت انواع

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



شکل ۲-۴- مهارت دریافت کردن

شرح مهارت

۱- حالت آمادگی قبل از دریافت: دست‌ها به صورت

تقریباً کشیده و به اندازه‌ی قطر توپ بازند و با انگشتان باز و راحت، رو به توپ، آماده دریافت‌اند.

۲- حالت دریافت توپ: به محض نزدیک شدن توپ به

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

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



شکل ۳-۴- توقف جفت پا در دریافت

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

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

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

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

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

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



پای اول در توقف

شکل ۴-۴- دریافت با توقف تک پا

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



شکل ۶-۴- دریافت در مقابل مدافع

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

* نکات کلیدی در اجرای مهارت دریافت کردن

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



شکل ۵-۴- دست ها آماده ی دریافت

نشانه) قرار می دهد.

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

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

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

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

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

* اشتباهاتی که در مهارت دریافت کردن رایج است:

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

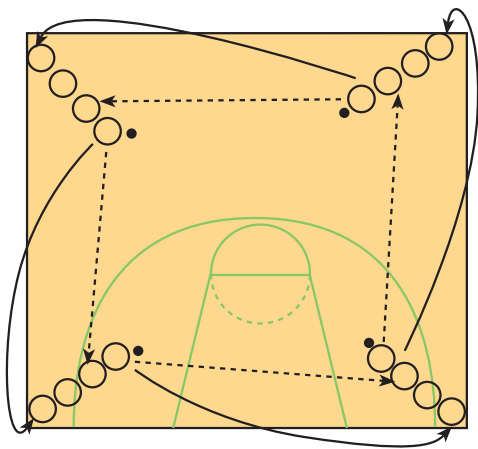
* دریافت کردن توپ در مقابل مدافع

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

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

تمرین پاس در مربع

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



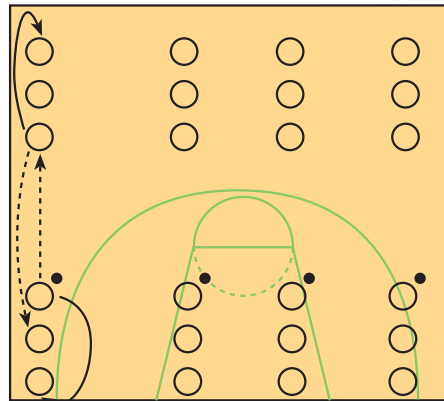
تمرین شماره‌ی ۳- تمرین پاس در مربع
هدف: تقویت مهارت سریع پاس دادن

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

تمرین فردی مهارت پاس دادن و دریافت کردن

پاس ستونی

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

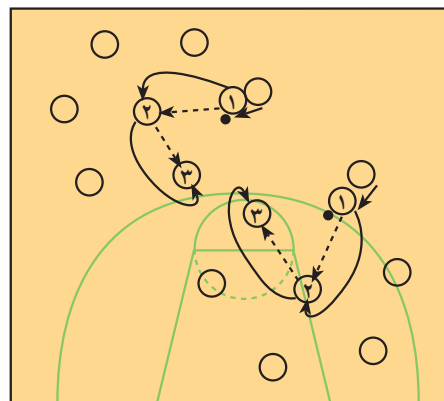


تمرین شماره‌ی ۱- تمرین پاس ستونی
هدف: تقویت مهارت پاس و دریافت کردن

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

تمرین گروهی مهارت پاس‌دادن و دریافت کردن

پاس در دایره

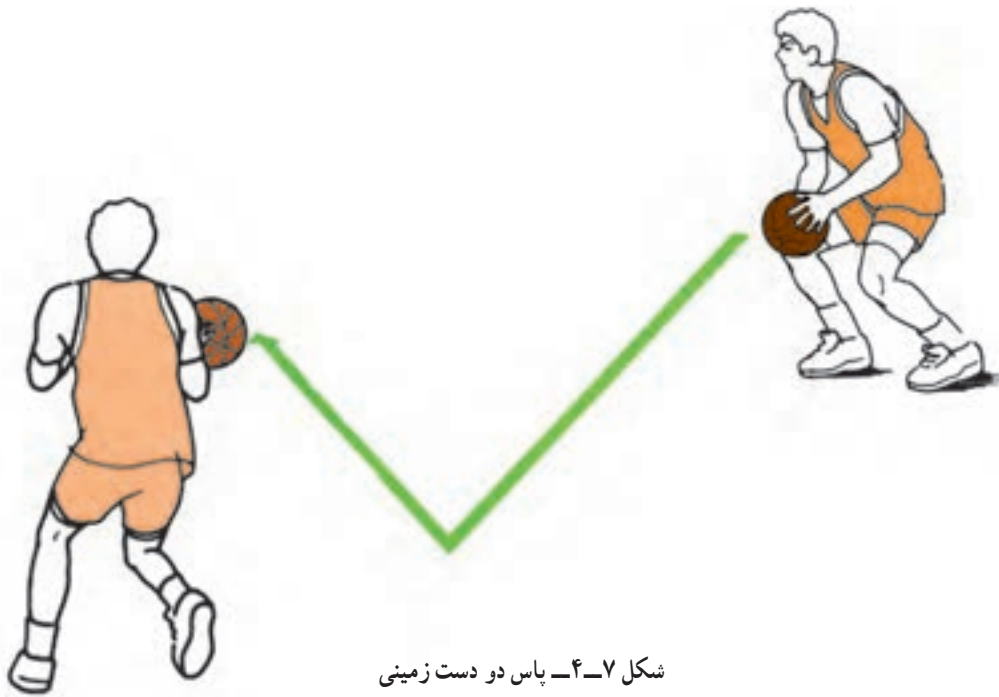


تمرین شماره‌ی ۲- تمرین پاس در دایره
هدف: تقویت مهارت پاس و حرکت

پاس دو دست زمینی^۱

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

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



شکل ۴-۷ پاس دو دست زمینی

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

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

اشتباهاتی که در مهارت پاس دو دست زمینی رایج

است:

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

منظور کاهش ارتفاع توپ؛

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

جهش توپ؛

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

۱/۵ متر مقابل پای پاس‌گیرنده؛

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

پای پاس‌گیرنده.

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

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس دو دست

زمینی

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

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

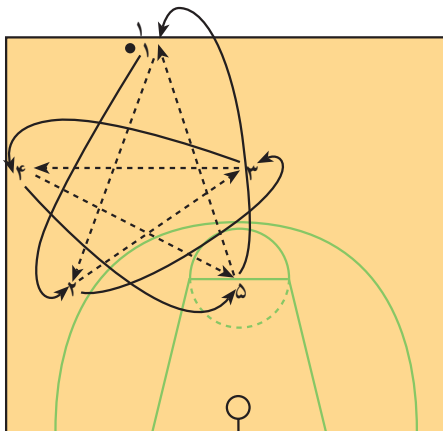
۲- چرخش توپ قبل از برخورد آن با زمین، به سمت

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

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

تمرین ستاره در ستاره

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

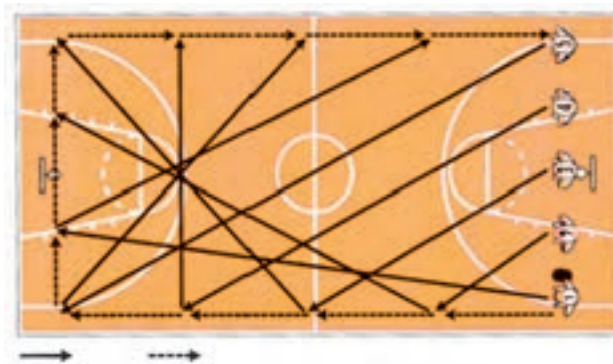


تمرین شماره ی ۵ - تمرین ستاره در ستاره

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

تمرین پاس ستاره ها

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



تمرین شماره ی ۴ - تمرین پاس ستاره ها

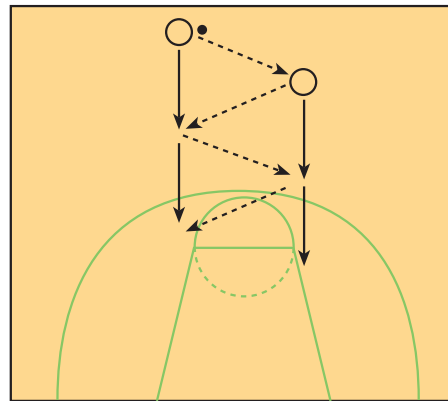
مهارت پاس در حال حرکت

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

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

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

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



شکل ۸-۴- مهارت پاس در حال حرکت

* شرح مهارت

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



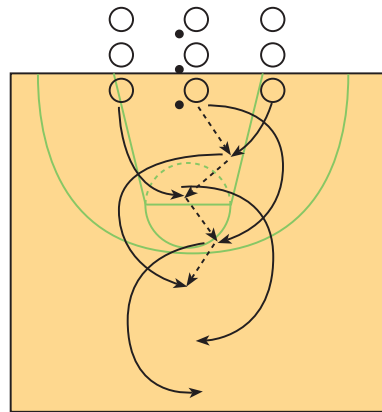
* تمرین گروهی پاس در حال حرکت

تمرین هشت انگلیسی

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

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

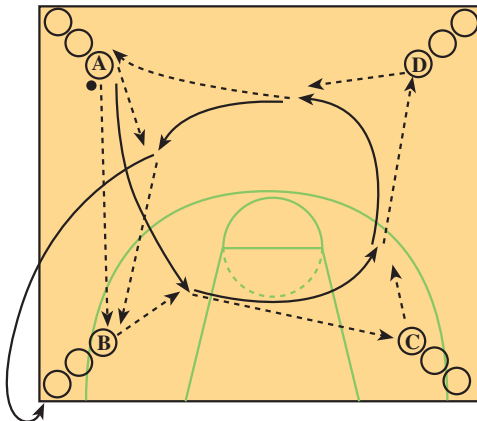
اول ستون B مسیر مربع را طی می‌کند و فرد اول ستون A به انتهای ستون B می‌رود (گفتنی‌ست که هر فرد از هر ستون که شروع به حرکت نمود باید یک بار به همه‌ی ستون‌ها، از جمله ستون خودش پاس بدهد و با عبور از ستون خود، به حرکتش خاتمه دهد) (تمرین شماره‌ی ۷).



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

تمرین حرکت و پاس در مربع

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



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

خودآزمایی

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

توصیه‌های مقرراتی

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

پاس یک دست سینه و زمینی^۱

توپ جلوگیری می کند.

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

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

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

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

* شرح مهارت

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

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

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



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

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

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



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



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

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

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس یک دست

سینه و زمینی

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

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

۲- دست‌ها و پاها پس از پاس دادن: دست پاس دهنده با آرنج باز، به دنبال توپ کشیده می‌شود و مچ دست، برخلاف پاس دو دستی، به سمت داخل خم می‌گردد.

- دست حایل به صورت حمایت کننده در مقابل سینه‌ی پاس دهنده به صورت کمی خمیده باقی می‌ماند.

۳- محل ارسال پاس یک دست سینه و زمینی: توپ بدون قوس، حدود سینه‌ی فرد پاس گیرنده و در صورت وجود مدافع، در کنار پاس گیرنده، به سمت آرنج دست نشانه‌ی پاس گیرنده فرستاده می‌شود (معمولاً دست دور از مدافع وی) و



شکل ۱۱-۴- پاس یک دست زمینی

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

۳- پاس به سینه‌ی پاس دهنده ارسال شود؛

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

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

❖ اشتباهاتی که در پاس یک دست سینه و زمینی

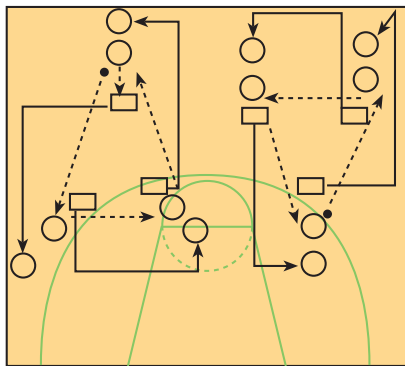
رایج است:

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



مثلث متحرک

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

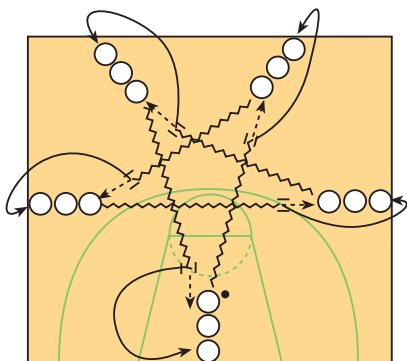


تمرین شماره‌ی ۳ - تمرین پاس مربع و مثلث
هدف: تقویت مهارت پاس‌های یک دست در مقابل مدافع

تمرین ترکیبی مهارت پاس یک دست سینه و زمینی

پاس ستاره (دریبل - پاس)

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

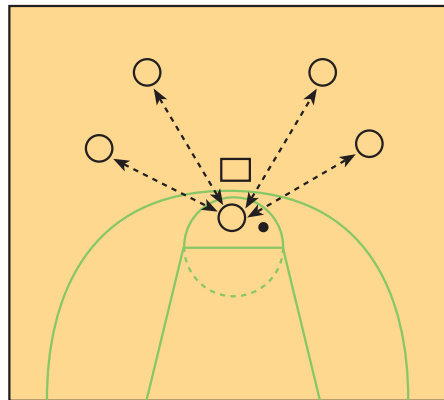


تمرین شماره‌ی ۴ - پاس ستاره
هدف: تقویت پاس و تعیین مسیر صحیح

تمرین فردی مهارت پاس یک دست سینه و زمینی

تمرین نیم دایره

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



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

تمرین گروهی مهارت پاس یک دست سینه و

زمینی

تمرین پاس با مدافع

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

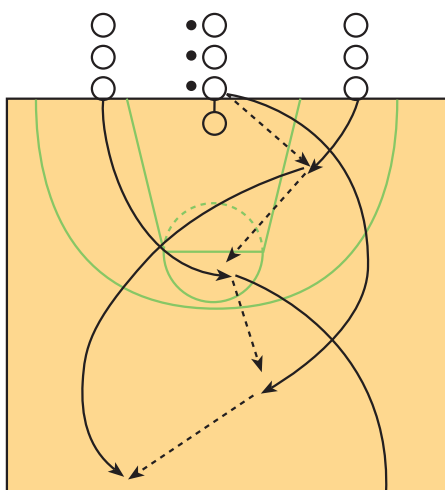


تمرین شماره‌ی ۲ - تمرین پاس با مدافع

گرگ وسط

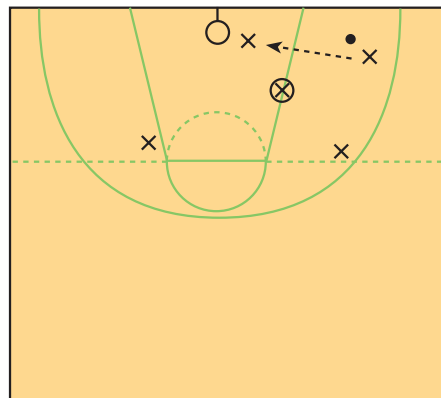
مشخصی پاس (مثلاً ۱۰، ۳، ۳۴ و ...) طی کنند. اگر دانش‌آموزان، این مسیر را با تعداد پاس بیش‌تر یا کم‌تر طی نمایند، در انتهای مسیر جریمه خواهند شد.

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



تمرین شماره‌ی ۶- بازی پاس (مثال ۸ پاس)

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



تمرین شماره‌ی ۵- گرگ وسط

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

تمرین پاس‌های محدود شده

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

خودآزمایی

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

بیان کنید.

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

توصیه‌های مقرراتی

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

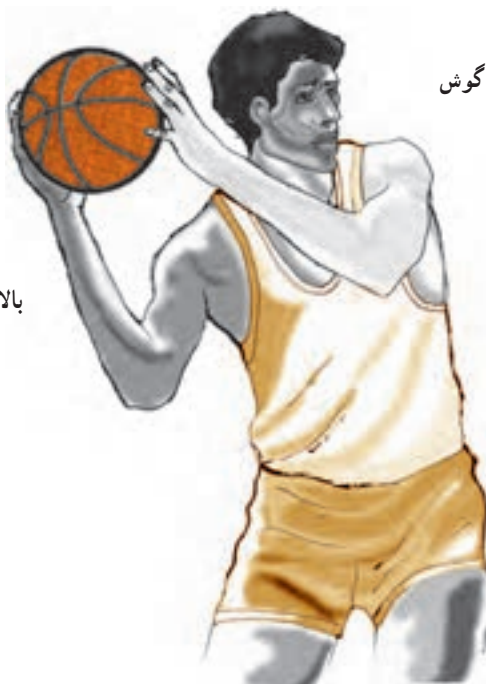
زنید تا:

«مرتکب خطای شخصی نشوید».

پاس بیس بالی^۱

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

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



دست حمایت کننده، توپ را تا ناحیه‌ی گوش حمایت می‌کند.

بالا تنه تقریباً رو به جهت پاس گیرنده است.

شکل ۱۲-۴- نحوه‌ی گرفتن توپ قبل از پاس

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

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

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

❖ شرح مهارت

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

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

- همزمان با حرکت دست پرتاب کننده به سمت عقب،

توپ به وسیله‌ی نوک انگشتان کنترل می‌شود.



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

بدن کاملاً روی پاها و به حالت تعادل قرار دارد.

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

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

شکل ۱۳-۴- مهارت پاس بیس‌بالی

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت پاس

بیس‌بالی

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

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

الف - این قوس به برد بیش‌تر توپ کمک می‌کند.

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

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

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

* اشتباهاتی که در مهارت پاس بیس‌بالی، رایج

است:

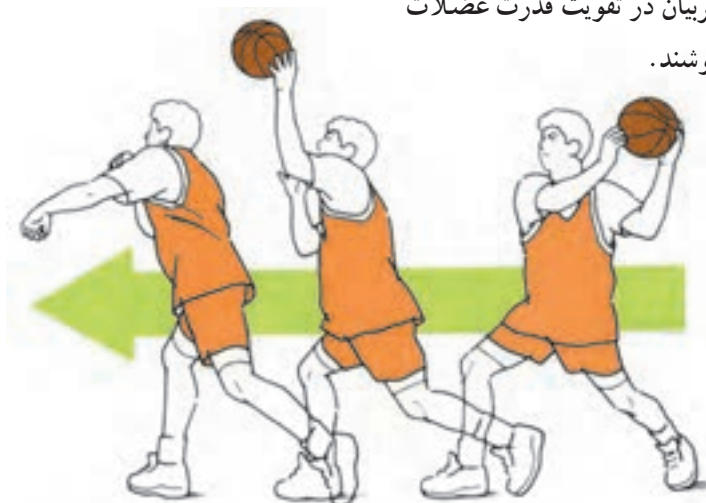
۱- حمل توپ در مراحل مختلف اجرای پاس به وسیله‌ی یک دست؛

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

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

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

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



شکل ۱۴-۴- پاس بیس‌بالی

(استفاده هم‌زمان پاس موافق در افزایش قدرت پرتاب)

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

تمرین گروهی مهارت پاس بیس بالی

تمرین پاس دو قطر

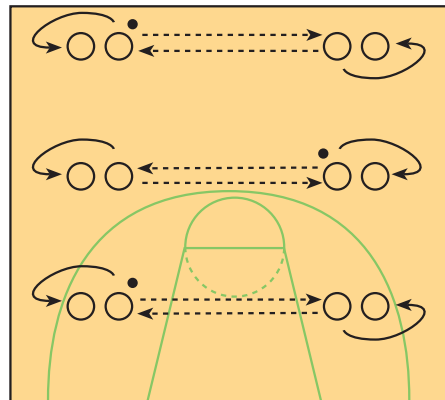
شرح: توپ به وسیله‌ی پاس بیس بالی در مسیر دو قطر زمین منتقل می‌شود و بازی کنان پس از ارسال پاس، بر روی مسیر مستطیل شکل جابه‌جا می‌شوند، ستون (۱) به انتهای ستون (۲)؛ ستون (۲) به انتهای ستون (۳)؛ ستون (۳) به انتهای ستون (۴)؛ ستون (۴) به انتهای ستون (۱) می‌رود. مسیر پاس بین ستون‌های (۱) و (۳) و ستون‌های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

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

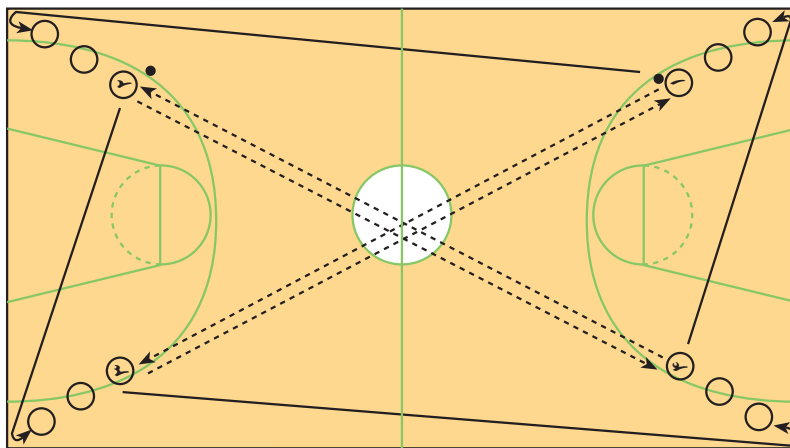
تمرین فردی مهارت پاس بیس بالی

تمرین ستونی

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



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



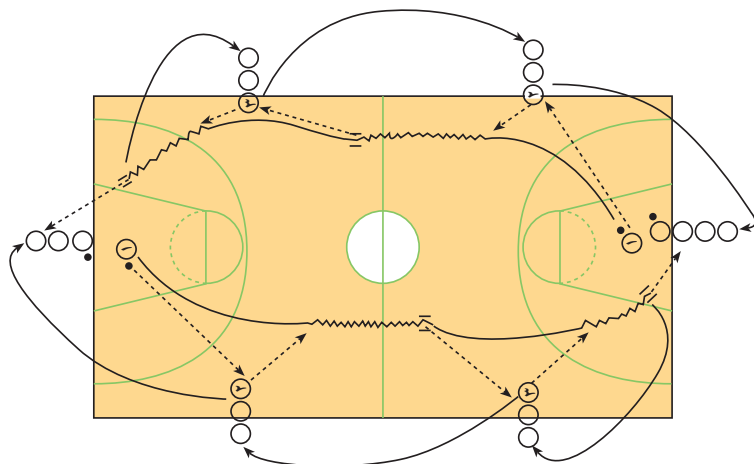
تمرین شماره ۲ - تمرین پاس در قطر
هدف: تقویت پاس بیس بالی در مسافت‌های طولانی

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

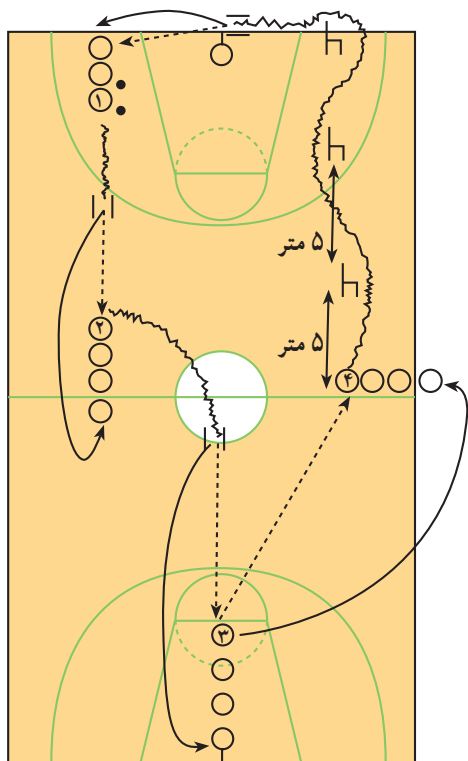
تمرین ترکیبی مهارت پاس بیس بالی
پاس - دریبل - پاس
شرح: نفرات اول ستون (۱) توپ دارند. نفر (۱) یک

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

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



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



تمرین شماره ۴ - تمرین ترکیبی پاس - دربیبل

پاس در تمام زمین

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

خودآزمایی

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