

توپ‌گیری از سبد (ریباند)^۱

قوی در ناحیه‌ی ساق پا و ران است.

۲- خصوصیات تکنیکی

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

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

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

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



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

شکل ۱۶-۵- فرود پس از ریباند کردن

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

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

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

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



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

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

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

۳- خصوصیات تجربی

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

تشخیص مسیر توپ: پس از اصابت توپ به حلقه یا

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



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

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

❖ تذکر: پس از اجرای مهارت ریباند، توجه به چند نکته‌ی ویژه در حالت ریباند تدافعی و ریباند تهاجمی ضروری‌ست:

۱- نکات ویژه در ریباند تدافعی

— قبل از اقدام به ریباند، ابتدا «مسیر مهاجم مستقیم را سد کند»^۱ و سپس برای ریباند اقدام شود (شکل ۱۷-۵).

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

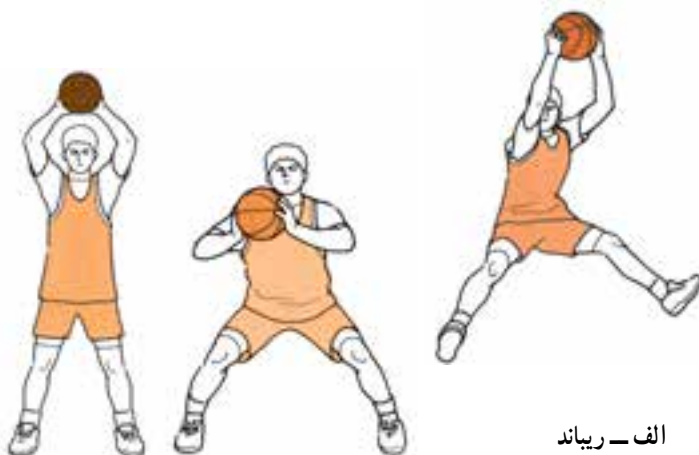


— پس از اجرای ریباند، با فرودی کاملاً مطمئن، مرکز ثقل را به زمین نزدیک کند (حالت تعادلی) و سپس برای پاس‌دادن یا اجرای چرخش و دریبل، به سمت فضای باز اقدام شود.

۲- نکات ویژه در ریباند تهاجمی

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

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



الف- ریباند

ج- پاس

ب- فرود

شکل ۱۸-۵ ریباند تدافعی (ریباند، فرود، پاس)^۳ بعد از ریباند

۱- Box- Out

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

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

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت ریباند

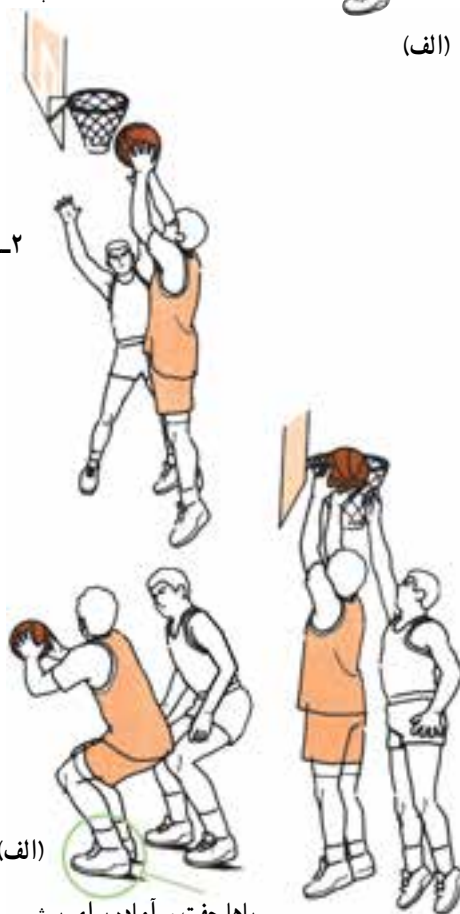
- ۱- توجه به شرایط بازی کنان حریف قبل از اقدام به ریباند (سد کردن مسیر مهاجم از سوی مدافع و عبور مهاجم از سد مسیر مدافع)؛
- ۲- تشخیص مسیرهای بازگشت توپ پس از اصابت به تخته یا حلقه؛
- ۳- پرش به موقع و مناسب (دریافت توپ در نقطه‌ی اوج پرش و به دنبال آن، فرودی متعادل).



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

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

۲- ریباند



۳- بعد از ریباند: شوت مجدد

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

(الف)

(ب)

پاها جفت و آماده برای پرش

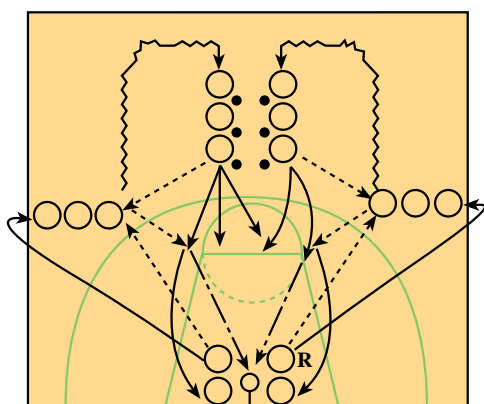
— تمرین فردی مهارت ریباند

ریباند فردی

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

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

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

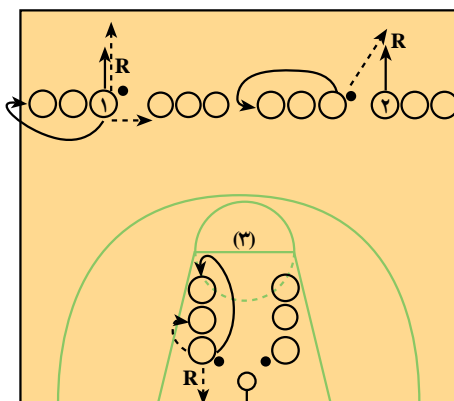


تمرین شماره‌ی ۴ — تمرین گروهی مهارت ریباند
هدف: تقویت سرعت عمل و تشخیص مسیر توپ در ریباند

تمرین ریباند ستونی

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

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



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

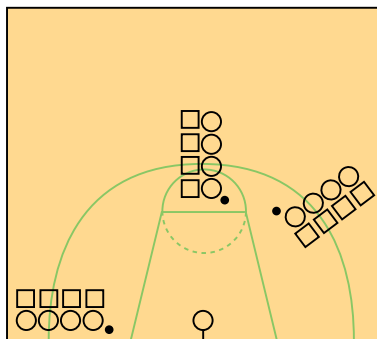
— تمرین گروهی مهارت ریباند

ریباند کاربردی

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

بازی ریباند (کاربرد مهارت ریباند در حرکات رقابتی)

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

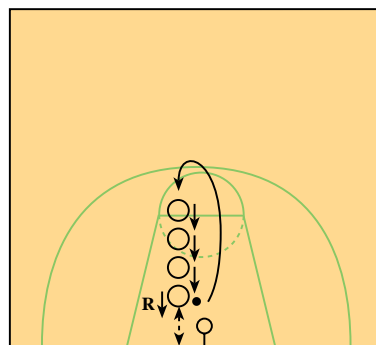


تمرین شماره ۷- بازی مهارت ریباند

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

تمرین امتیاز ۱۰ طلایی

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

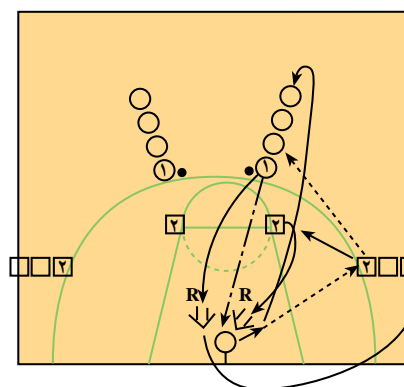


تمرین شماره ۵- تمرین ریباند ستونی
هدف: تقویت سرعت عمل و پرش به موقع در ریباند

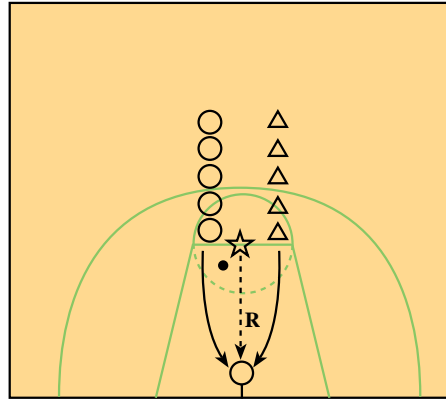
تمرین ترکیبی (ریباند - شوت - پاس)

ریباند تدافعی - ریباند تهاجمی

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



تمرین شماره ۶- ریباند تدافعی - ریباند تهاجمی



تمرین شماره ۸ - امتیاز ۱۰ طلایی

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

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

توصیه های مقرراتی

❖ در اقدام به ریاند، مدت زمان زیاد، و قبل از رها شدن توپ از دست شوت کننده در محوطه ی دوزنقه نایستد تا :

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

چرا؟

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

چگونه اجرا کنیم؟

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

خودآزمایی

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



آزمون عملی ترکیبی مهارت‌های دریبل، پاس، شوت، ریاند

هدف‌های رفتاری: در ارزشیابی عملی نیمه دوره، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- مهارت‌های پایه‌ی بسکتبال را با رعایت جزئیات لازم اجرا نماید.
- ۲- ضمن کسب امتیازهای تعیین شده در هر مهارت، با اهم دیدگاه‌های آموزشی مهارت آشنا شود.

شرح آزمون

— شرح آزمون الف: آزمون شونده در نقطه‌ی شروع

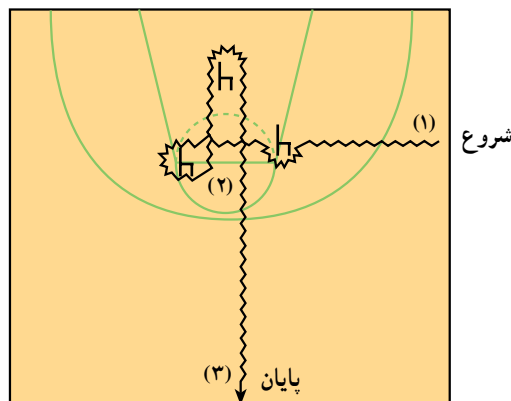
قرار می‌گیرد. با علامت «رو» کرنومتر به کار می‌افتد و آزمون‌شونده با دریبل به طرف موانعی که در شکل مشاهده می‌شود حرکت می‌کند و پس از عبور از هر سه مانع، با دریبل سرعتی، از نقطه‌ی پایان می‌گذرد و کرنومتر متوقف می‌شود.

این آزمون از چند آزمون مستقل تشکیل شده است:

الف — آزمون دریبل

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

مسیر آزمون (مطابق شکل).



آزمون دریبل

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

امتیازگذاری: اجرای مهارت دریبل کنترلی از نقطه‌ی (۱) تا (۲):

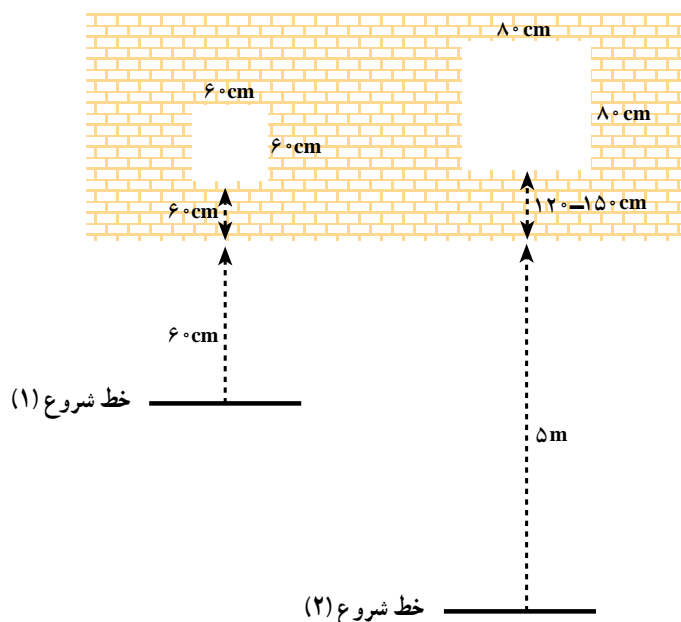
اجرای مهارت دریبل سرعتی از نقطه‌ی (۲) تا (۳):

ب — آزمون پاس

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

— شرح آزمون ب: آزمون شونده در پشت خط شروع (۱) به حالت تعادلی قرار می گیرد (پاها به اندازه $1/20$ عرض شانه باز و زانوها خم) توپ را به حالت آماده‌ی پاس در دست دارد.

با علامت «رو» و زدن کرنومتر، 30 ثانیه توپ را با تکنیک پاس دودست سینه به مربع 60×60 cm پاس می دهد. (با اعلام «رو»، کرنومتر به کار می افتد) فقط توپ هایی که به درون مربع یا به خطوط آن برخورد کند شمارش می شود. پس از آن که همه‌ی دانش آموزان، این آزمون را از پشت خط شروع (۱) اجرا کردند، مجدداً فرد پشت خط شروع (۲) قرار می گیرد، به طوری که پای مخالف دست پرتاب قوی تر پشت خط و پای دست پرتاب عقب تر باشد و تعداد 5 پاس بیس بالی با دست قوی تر به مربع 80×80 cm ارسال می کند.



جمع امتیاز	بهترین تعداد پاس های در مربع	بهترین تعداد پاس در 30 ثانیه	حرکت پاها	حرکت دست ها در پاس
۱۹	۴	۴	۱	۴
	—	—	۲	۴

امتیازگذاری: اجرای مهارت پاس دودست سینه
اجرای مهارت پاس بیس بالی

ج — آزمون شوت

وسایل مورد نیاز: چهار توپ و نقاط مشخص شده:

نقطه‌ی (۱) زاویه 45° راست در راستای پینالتی

(شوت سه گام).

نقطه‌ی (۲) بی زاویه راست به فاصله 3 متر از حلقه

(شوت ثابت).

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

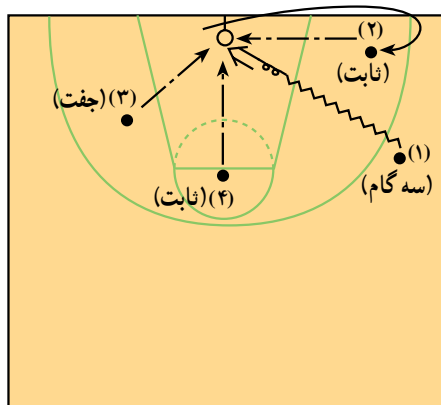
جفت).

نقطه‌ی (۴) شوت ثابت از خط پرتاب آزاد.

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

توجه: هدف اصلی ارزش‌یابی در بین دوره، تأکید بر

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



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

امتیازگذاری: اجرای مهارت شوت سه گام :

اجرای مهارت شوت ثابت :

اجرای مهارت شوت جفت :

کار پا و گول زدن^۱

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

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

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

تغییر مسیر^۲

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



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

* شرح مهارت تغییر مسیر مهاجم بدون توپ

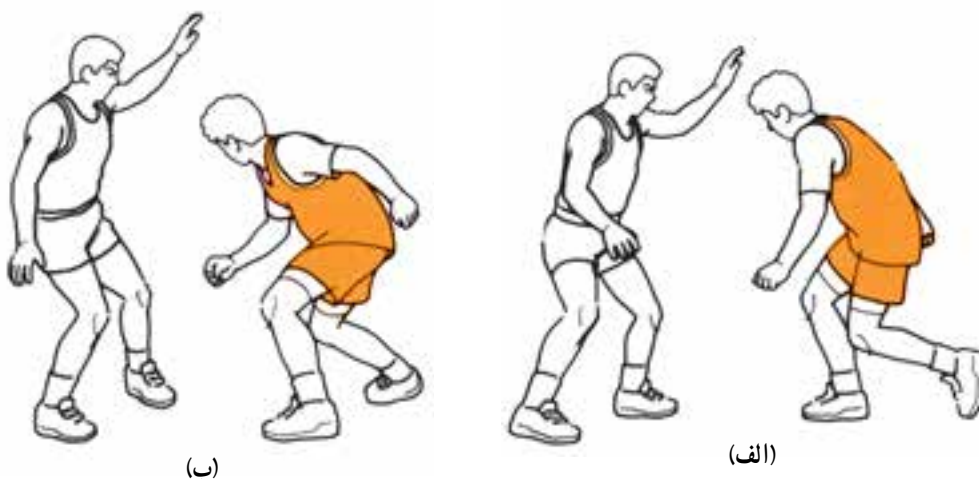
- ۱- با توجه به شرایط و موقعیت مدافع و سایر بازی‌کنان، مهاجم قبل از نزدیک شدن به مدافع، سمت عبور از مدافع را مشخص می‌کند.
- ۲- با نزدیک شدن به مدافع (حدوداً فاصله‌ای بیش از یک‌دست) زانوهای کمی خمیده می‌شوند و پاها کمی بیش‌تر از عرض شانه‌ها باز می‌شوند.

۱- Footwork and Faking

۲- Change of direction

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

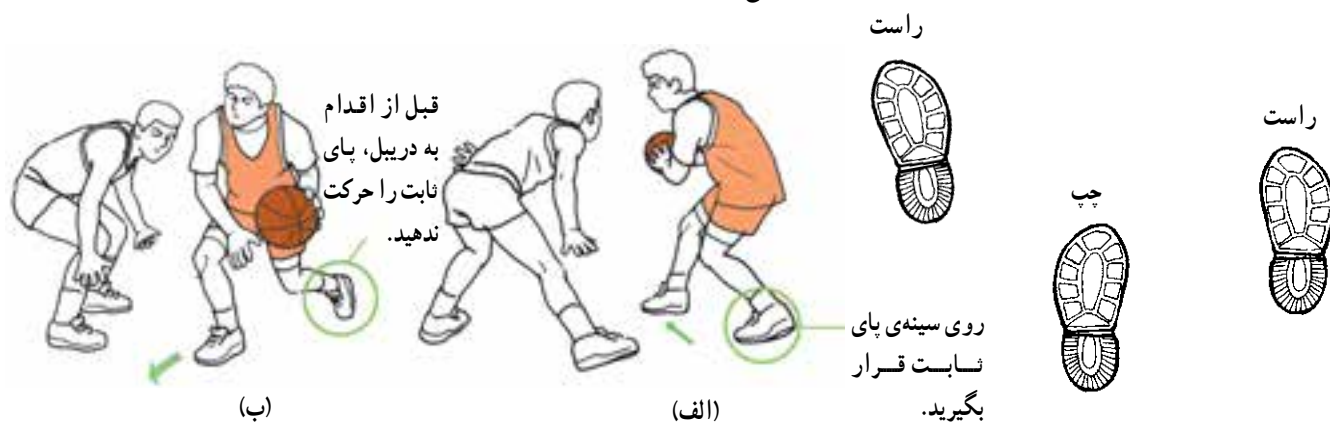
۴- با نشان دادن عکس‌العمل به وسیله‌ی مدافع و حرکت وی به سمتی که مهاجم نشان می‌دهد، مهاجم، پای دیگر خود را در مسیری که برای عبور انتخاب کرده است، نزدیک پای دیگر



شکل ۶-۲- مهارت تغییر مسیر مهاجم بدون توپ

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

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



شکل ۶-۴- مهارت تغییر مسیر با توپ قبل از اقدام به دریبل

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

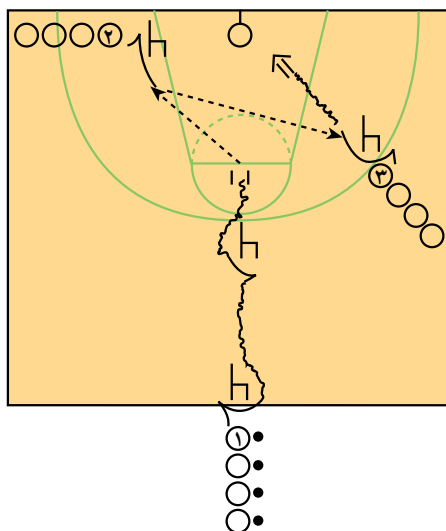
۳- در تغییر مسیر با توپ، در تمام لحظات باید توپ از دسترس مدافع دور باشد.

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

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



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

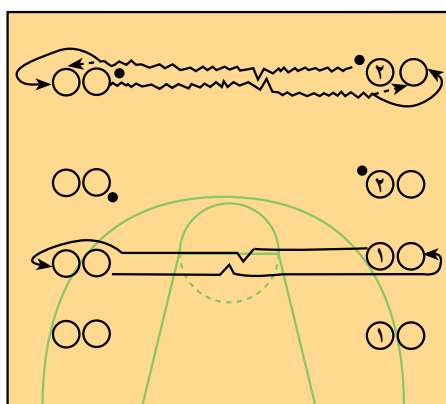


تمرین شماره ۲ - تمرین سه نوع تغییر مسیر

تمرین گروهی مهارت تغییر مسیر

تغییر مسیر ستونی (بدون توپ و با دریبل)

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



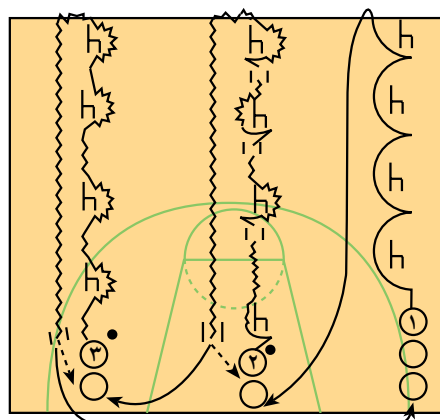
تمرین شماره ۳ - تمرین مهارت تغییر مسیر ستونی با دریبل و بدون توپ

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

تمرین فردی مهارت تغییر مسیر

تغییر مسیر رفت و برگشت

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



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

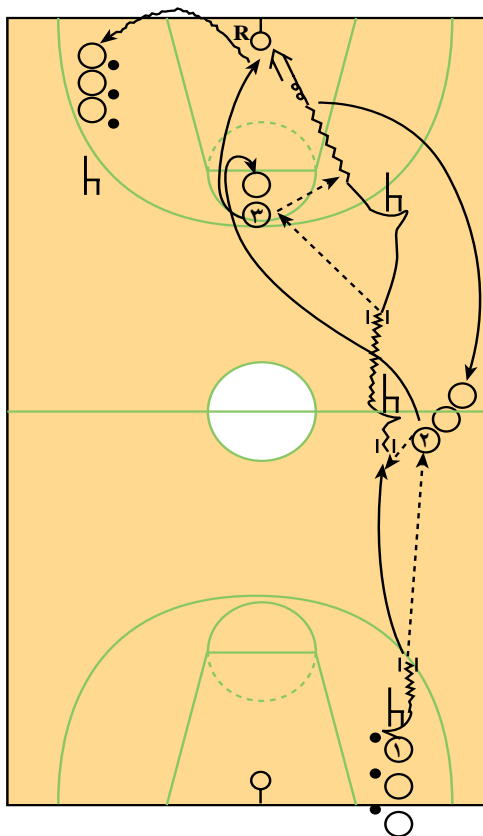
هدف: درک کارایی هر یک از انواع تغییر مسیر

تغییر مسیر - دریبل - پاس

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

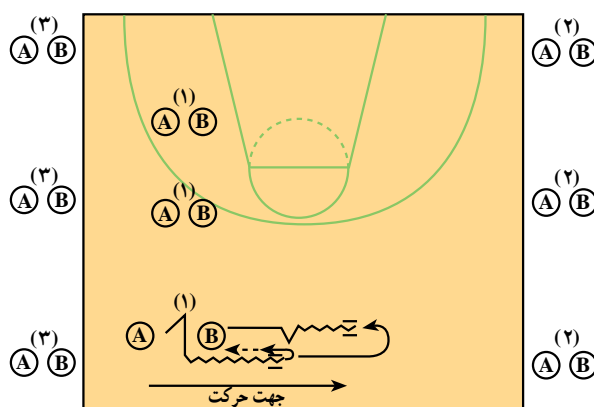
تغییر مسیر ستونی (قبل از اقدام به دریبل)

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



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

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



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

تغییر مسیر از بین موانع

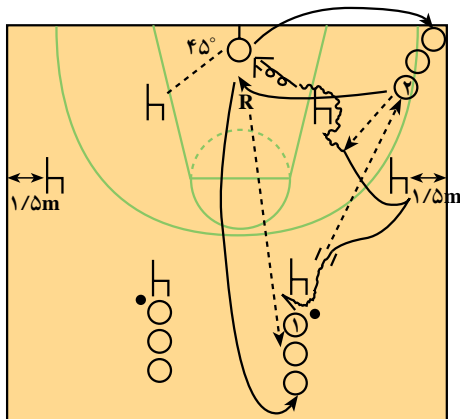
شرح: دانش‌آموزان در دو ستون، در هر طرف قرار می‌گیرند (مطابق تمرین شماره ۶) نفر اول ستون (۱) با تغییر مسیر در حین دریبل، بدون تعویض دست، از بین موانع عبور می‌کند و با عبور از آخرین مانع، توقف جفت اجرا می‌شود و توپ را به نفر اول ستون (۲)، که با تغییر مسیر از موانع عبور می‌کند، پاس می‌دهد و خود به طرف مانع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

تمرین ترکیبی مهارت تغییر مسیر

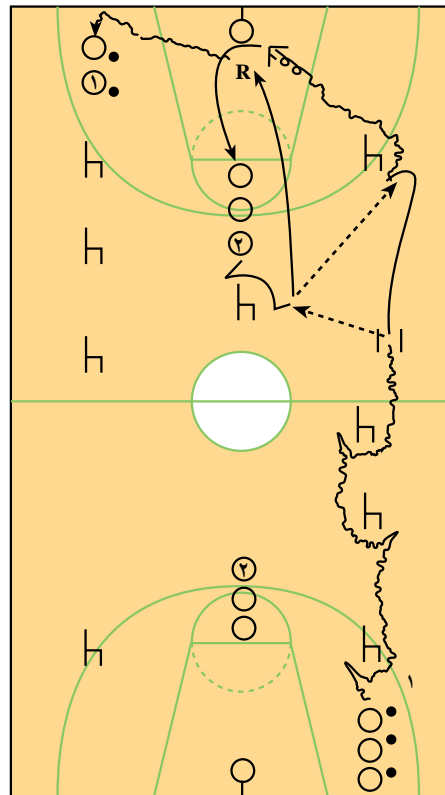
پاس - شوت - تغییر مسیر

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

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



تمرین شماره ۷- تمرین امتیاز ۱۸ طلایی



تمرین شماره ۶- تمرین تغییر مسیر از بین موانع

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

تیم‌ها خواهند بود).

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

۲- هر گل ۳ امتیاز دارد.

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

امتیاز ۱۸ طلایی

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

چرا؟

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

چگونه اجرا کنیم؟

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

خودآزمایی

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

توصیه‌های مقرراتی

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

چرخش^۱

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

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

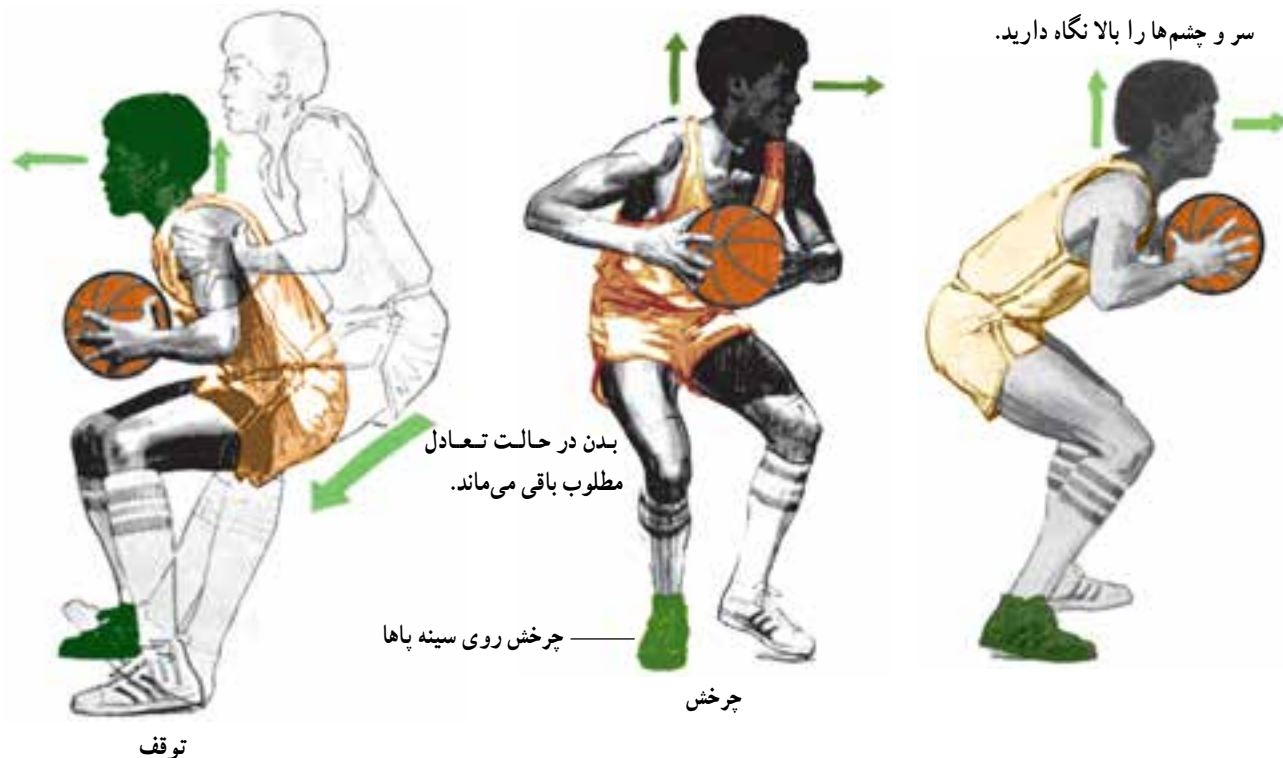
چرخش، عبارت است از حرکت دورانی حول یک پا، که می‌تواند بدون توپ یا با در اختیار داشتن توپ، اجرا شود. معمولاً چرخش‌ها براساس کاربردهای مختلف، انواعی دارند که عبارت‌اند از: «چرخش خارجی»^۲، «چرخش داخلی»^۳ و «چرخش برگشتی»^۴ که در حالت ساکن یا در حین دریبل اجرا می‌شود.

❖ کاربرد مهارت: از چرخش بدون توپ، برای عبور از مدافع مستقیم و قرار گرفتن در موقعیت مناسب دریافت توپ استفاده می‌شود. چرخش داخلی با توپ، معمولاً توصیه

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

توپ را با بدن و بازوها محافظت کنید.

سر و چشم‌ها را بالا نگاه دارید.



شکل ۶-۶- مهارت چرخش (توقف، چرخش)

❖ شرح مهارت چرخش در حالت ساکن بدون توپ ۶-۷ و ۶-۸.

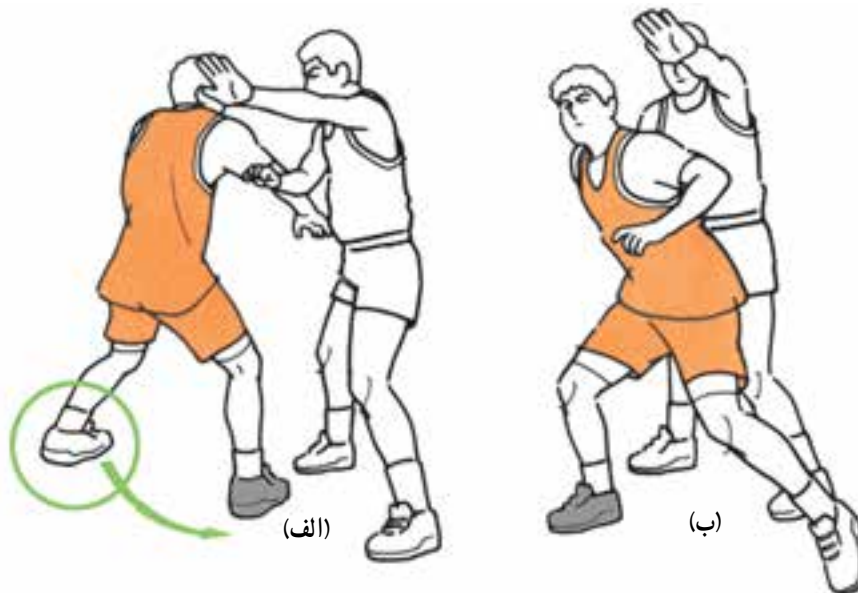
- ۱- مهاجم، یک پا را ثابت نگاه می‌دارد و وزن بدن را روی سینه‌ی پای ثابت منتقل می‌کند (پای هاشور زده در شکل‌های
- ۲- بازی‌کن زانوها را خم می‌کند و مرکز ثقل را پایین می‌آورد. در این صورت سر، بالا و پشت، صاف است و پای

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

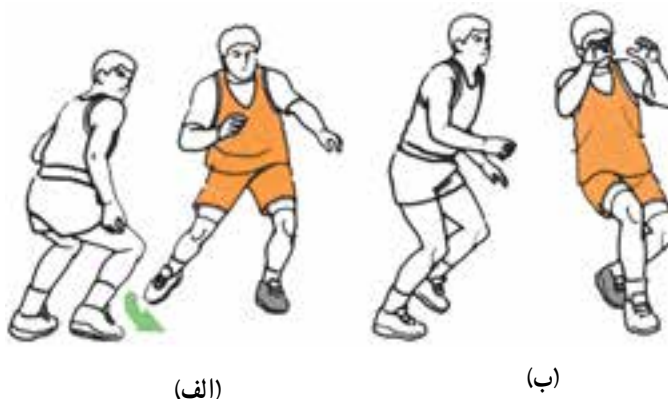
متحرک به آرامی حول پای ثابت به گردش درمی‌آید (حرکت پای متحرک نزدیک به سطح زمین و برای افراد مبتدی، به صورت منقطع اجرا می‌شود).

۳- دوران، حول پای ثابت و با شعاعی حدود عرض شانه‌ها اجرا می‌شود و زاویه‌ی چرخش در چرخش خارجی حدود 270° و در چرخش داخلی کم‌تر از 90° است.

۴- در چرخش خارجی (شکل ۶-۷)، جهت چرخش



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



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

* شرح مهارت چرخش در حالت ساکن با توپ

۱- درحالی‌که توپ، کاملاً در ناحیه‌ی سینه و شکم بازی‌کن کنترل می‌شود، یک پا ثابت نگه داشته می‌شود و وزن

بدن، روی سینه‌ی پای ثابت انتقال می‌یابد.

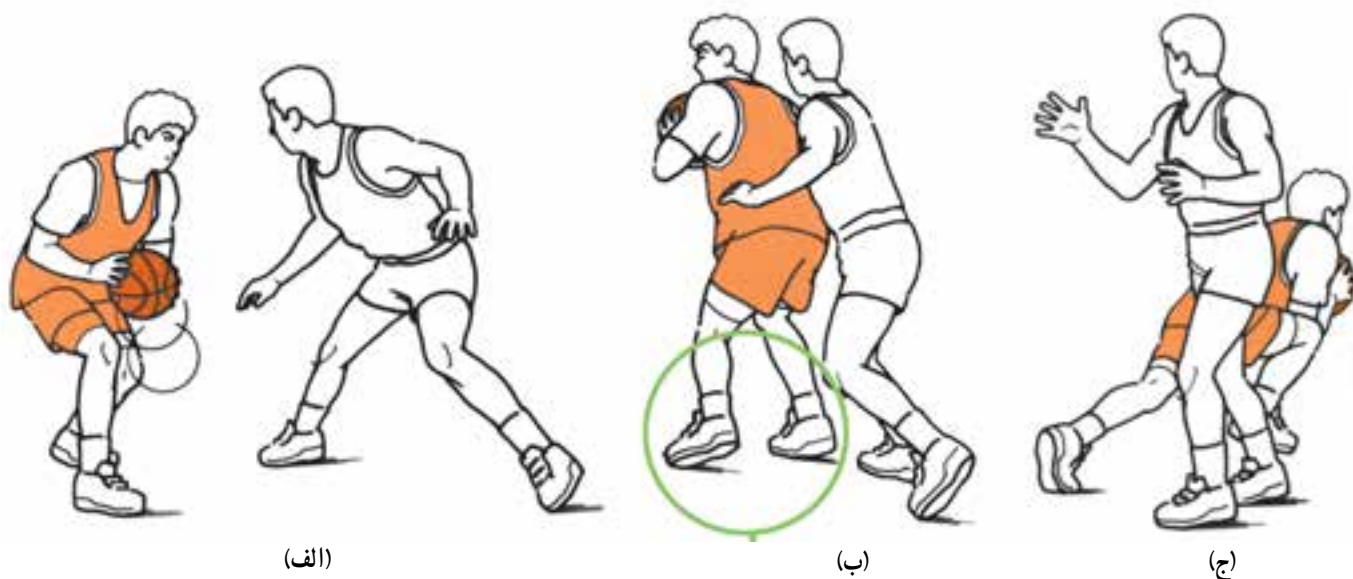
۲- بازی‌کن زانوهای خود را خم می‌کند و مرکز ثقل را پایین می‌آورد. در این صورت سر، بالا و پشت، صاف است و پای

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

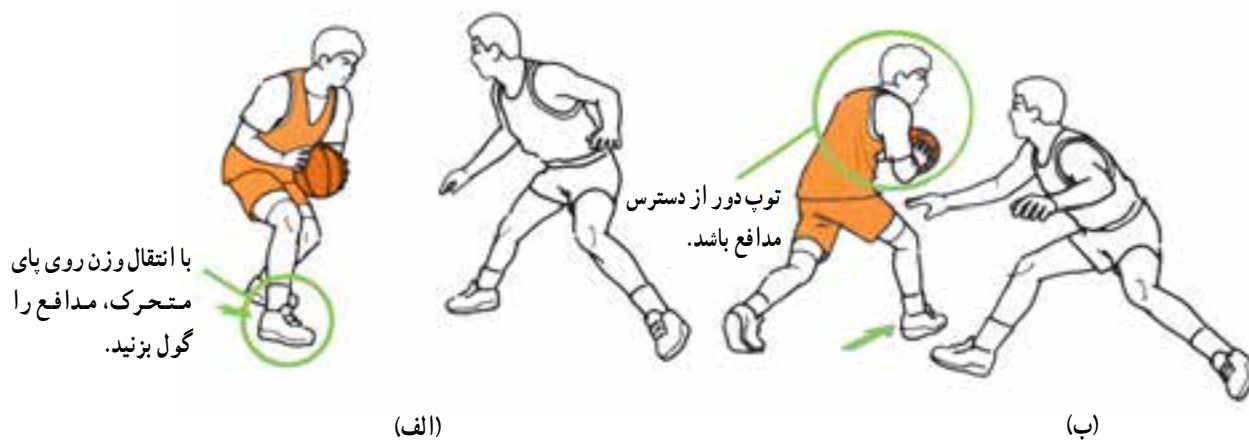
متحرک به آرامی حول پای ثابت به گردش درمی‌آید. (حرکت پای متحرک نزدیک به سطح زمین و برای افراد مبتدی، به صورت منقطع اجرا می‌شود).

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

۴- در چرخش خارجی، جهت چرخش پای متحرک،



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



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

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

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



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

*** شرح مهارت چرخش در حالت دریبل کردن:** همه ی موارد چرخش ساکن، در این چرخش نیز اعمال می شود و علاوه بر آن، موارد زیر نیز صورت می گیرد:

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

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

۳- پای ثابت در فاصله ی بین دو پای مدافع و نزدیک تر به سمت عبور قرار داده شود.



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

چرخش سرعت و برگشت

شرح: بازی کنان به جلو می دوند و سپس توقف می کنند و با اجرای یک چرخش (خارجی یا داخلی) دوباره به مسیر خود ادامه می دهند (ستون ۱).

تذکر: همین تمرین را با توپ اجرا می کنند و در طول مسیر پس از دریبل متوقف می شوند و سپس چرخش را انجام می دهند (ستون ۲) (تمرین شماره ی ۱).

۴- چرخش، در فاصله ای حدود یک دست از مدافع، اجرا شود (این عمل برای حفظ و حمایت توپ است).

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

*** نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت چرخش**

۱- در حین چرخش، سربالا، مرکز ثقل پایین و فاصله پاها حدوداً به اندازه ی عرض شانه باشد.

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

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

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

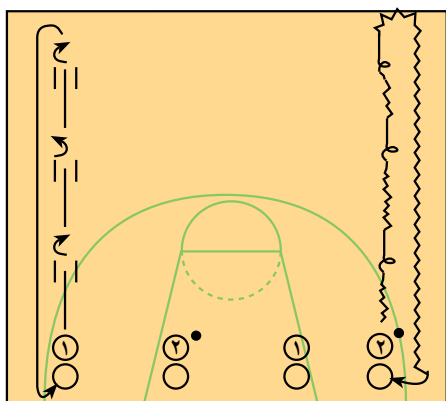
*** اشتباهاتی که در مهارت چرخش رایج است**

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

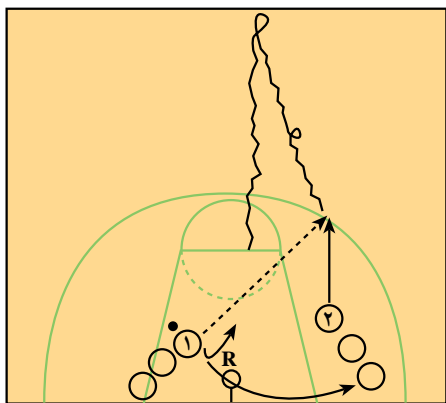
۲- چرخش، روی تمام سطح پای ثابت اجرا شود.

۳- چرخش با سرعت کنترل ناپذیر اجرا شود.

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



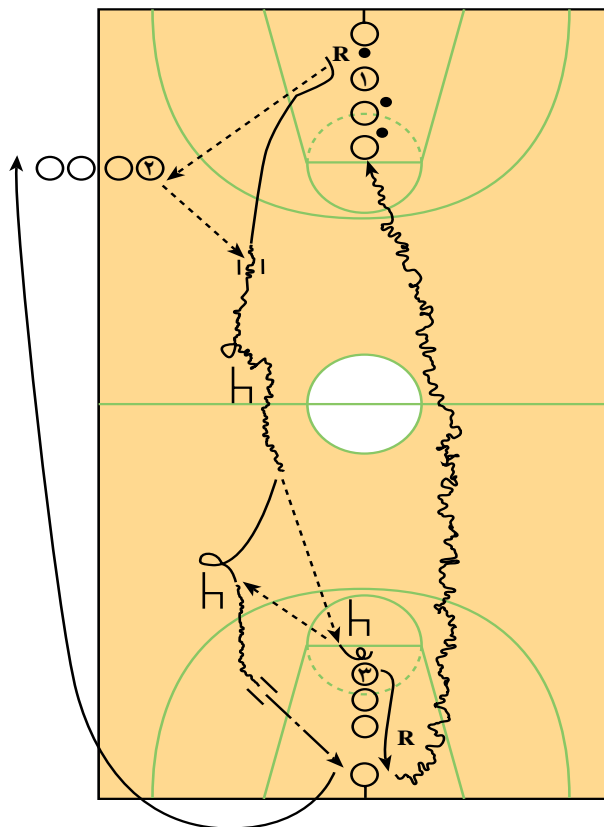
تمرین شماره ی ۱- دویدن — چرخش یا دریبل کردن — چرخش
هدف: تقویت مهارت چرخش بدون توپ و با توپ



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

تلفیق چرخش - شوت - پاس

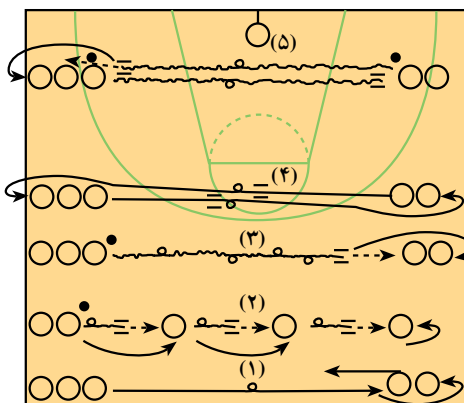
شرح: دانش آموزان در چهار ستون (مطابق شکل) قرار می گیرند (تمرین شماره ۴). تمرین با ریباند توپ از زیر حلقه توسط نفر اول ستون (۱) آغاز می شود (مربی می تواند برای تداوم تمرین به جای یک نفر، در این نقطه از ۲ تا چند نفر نیز استفاده



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

تمرین گروهی مهارت چرخش (بدون توپ و با توپ)

شرح: دانش آموزان در ستون های پنج نفری قرار می گیرند (تمرین شماره ۲). براساس شکل، چرخش داخلی و خارجی بدون توپ (۱)، چرخش داخلی و خارجی با توپ قبل از دریبل (۲)، چرخش خارجی در حین دریبل (۳)، چرخش خارجی و داخلی بدون توپ در مقابل حریف (۴) و چرخش خارجی در حین دریبل در مقابل حریف (۵)، را زیر نظر مربی مرور می کنند و اشکالات را تصحیح می نمایند.



تمرین شماره ۲ - چرخش داخلی و خارجی

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

تمرین ترکیبی مهارت چرخش

شرح: فرد شماره ۱ توپ را به تخته می زند و سپس ریباند می کند و با اجرای چرخش (داخلی یا خارجی) توپ را با یک پاس دوباره به فرد شماره ۲ می رساند. بازی کن شماره ۲ با دریبل و اجرای چرخش خارجی به سمت مرکز زمین می رود و در آن جا با یک چرخش به سمت حلقه بازمی گردد و در انتها، به یک شوت سه گام یا ثابت منجر می شود. نفر دوم ستون (۱) بلافاصله جای نفر قبلی را اشغال می کند و آماده ریباند شوت می شود (تمرین شماره ۳).

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

چگونه اجرا کنیم؟

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

چرا؟

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

خودآزمایی

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

توصیه‌های مقرراتی

✱ مهاجم با توپ، پس از قطع دریبل یا دریافت پاس، تا اقدام به حرکت بعدی، فقط باید یک پا را حرکت دهد.

✱ بازی‌کن با توپ در هنگام چرخش روی پای ثابت، باید از سر خوردن پا، یا قرار گرفتن روی پنجه پا و یا جدا شدن پای ثابت از سطح زمین بپرهیزد تا:

«مرتکب تخلف رانینگ نشود»

✱ مدافع بازی‌کن با تویی که قصد چرخش دارد، نباید آن قدر نزدیک به وی قرار گیرد که با توپ یا بدن مهاجم تماس پیدا کند تا:

«مرتکب خطای شخصی نشود»

✱ بازی‌کنان بدون توپ بدون نگرانی از تخلف رانینگ می‌توانند با هر پا، و در هر شرایطی که مایل اند چرخش کنند.