

## دفاع فردی<sup>۱</sup>

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

عبارت‌اند از: «دفاع بسته یا نزدیک»<sup>۲</sup>، «دفاع از مهاجم دور از توپ یا دفاع باز»<sup>۳</sup>، «دفاع از پاس گیرنده یا دفاع از مسیر پاس»<sup>۴</sup> و «دفاع از بازی‌کن زیر حلقه»<sup>۵</sup> (شکل ۱-۷).

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

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

به یار نگاه کنید، به او خیره نشوید.



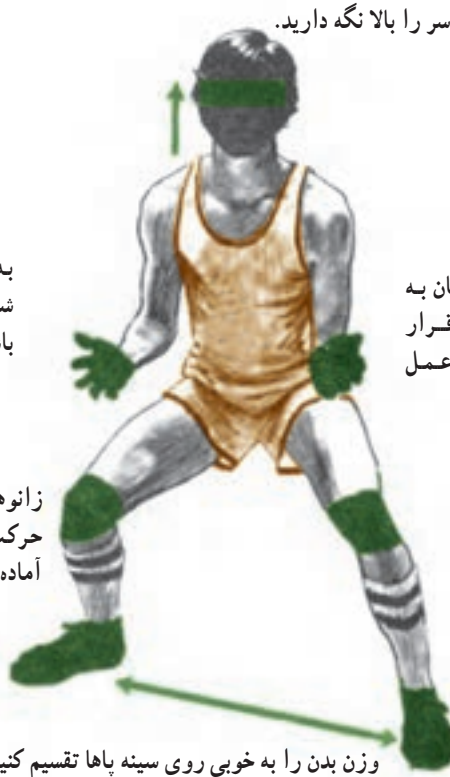
به حالت خمیده قرار بگیرید به شکلی که باسن به زمین نزدیک باشد.

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

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

زانوها را برای کسب تعادل و سرعت خم کنید.

روی سینه‌ی پاها قرار بگیرید.



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

وزن بدن را به خوبی روی سینه پاها تقسیم کنید.

شکل ۱-۷- مهارت دفاع فردی

۱- Individual defense

۲- Close

۳- Open

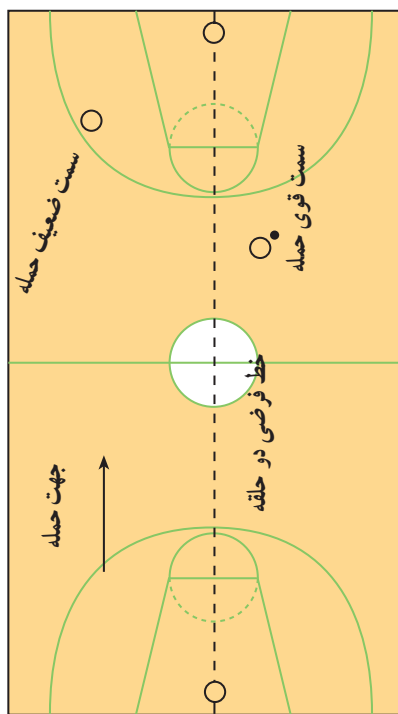
۴- Deny

۵- Over play

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

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

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



شکل ۲-۷- خط فرضی دو حلقه

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

## \* اصول کلی دفاع فردی (دفاع از مهاجم مستقیم)

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

## \* حرکت پای دفاع

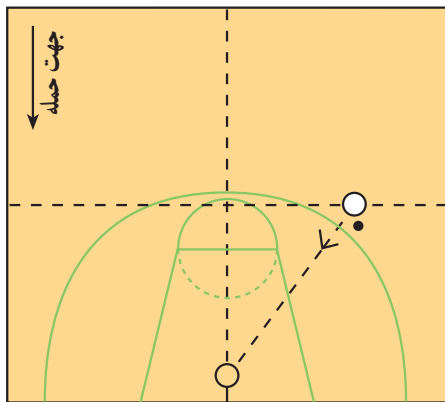
- ۱- حرکت بر روی سینه‌ی دو پا و با حفظ تعادل، به صورت «لغزیدن»<sup>۱</sup>، در نزدیکی سطح زمین اجرا می‌شود.
- ۲- در تمام لحظات، پاها فاصله‌ای به اندازه‌ی عرض شانه‌ها را حفظ می‌کنند و هرگز به یکدیگر نزدیک نمی‌شوند، یا یکدیگر را قطع نمی‌کنند. اجرای چنین عملی، بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند.
- ۳- در حین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

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

## \* شناخت خطوط مهم در دفاع: وضعیت قرارگیری

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

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



شکل ۷-۵- دفاع نزدیک یا بسته

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

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



ج- دفاع از مهاجم در حین نفوذ

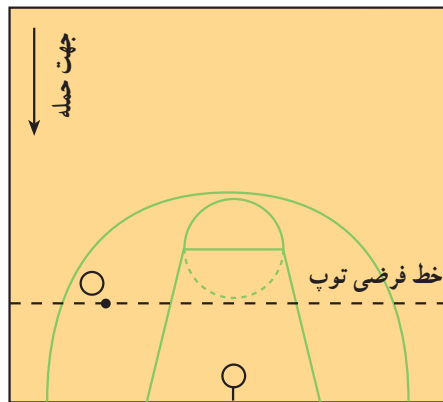


ب- دفاع از مهاجم در حال شوت



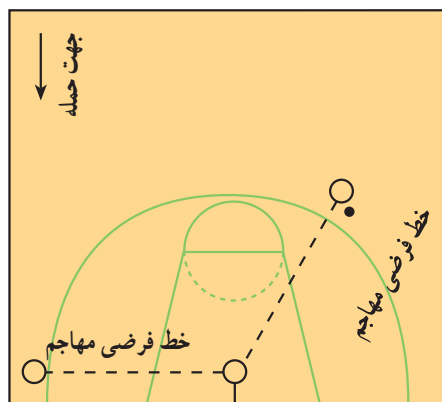
الف- تعیین جهت مهاجم به وسیله‌ی مدافع (هدایت فنی مهاجم)

شکل ۷-۶- مهارت دفاع نزدیک در حالات مختلف



شکل ۷-۳- خط فرضی توپ

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



شکل ۷-۴- خط فرضی مهاجم

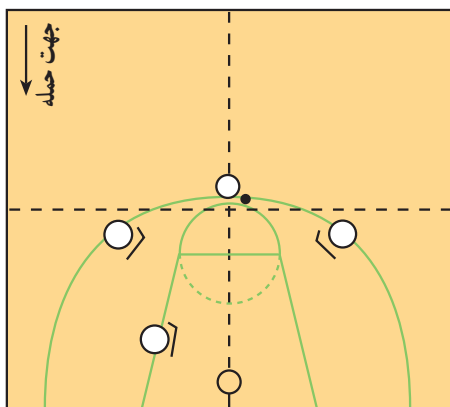
### \* انواع دفاع

#### الف- دفاع نزدیک یا بسته

۱- کاربرد: این شیوه، در مقابل مهاجم با توپ نزدیک به حلقه کاربرد دارد (شکل ۷-۵).

حلقه کاربرد دارد (شکل ۷-۵).

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



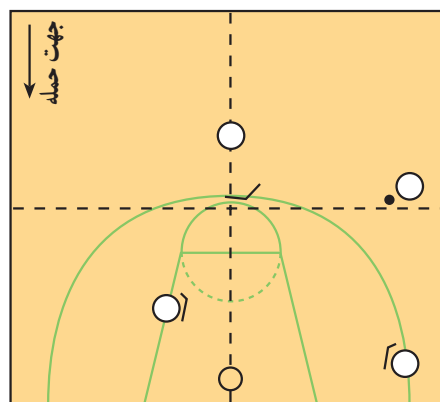
شکل ۷-۸- دفاع از مسیر پاس (اگر توپ روی خط فرضی دو حلقه باشد مدافعان هر دو سمت، باید مسیر پاس را سد کنند.)

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

ب- دفاع از پاس گیرنده یا دفاع از مسیر پاس

۱- کاربرد: این شیوه دفاع از فردی است که در موقعیت

دریافت بهترین پاس قرار دارد (شکل‌های ۷-۷ و ۷-۸).



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



شکل ۷-۹- دفاع از مسیر پاس



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

ج- دفاع باز

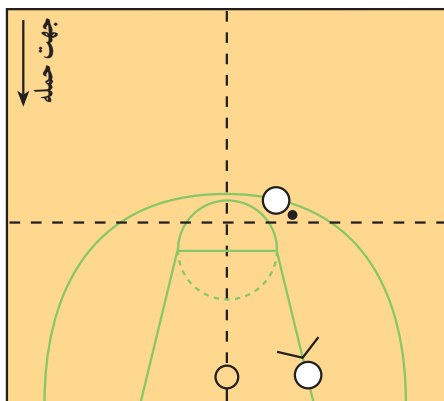
۱- کاربرد: این شیوه، در مقابل مهاجمان دور از توپ، یا به عبارتی مهاجمانی که امکان دریافت بهترین پاس را ندارند، استفاده می‌شود (شکل‌های ۷-۱۰ و ۷-۱۱).

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

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

## د - دفاع از بازی کن زیر حلقه

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



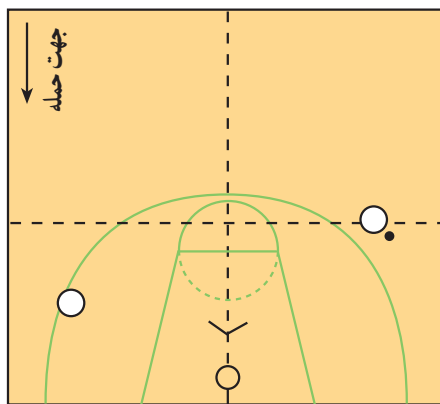
شکل ۷-۱۳- دفاع از بازی کن زیر حلقه



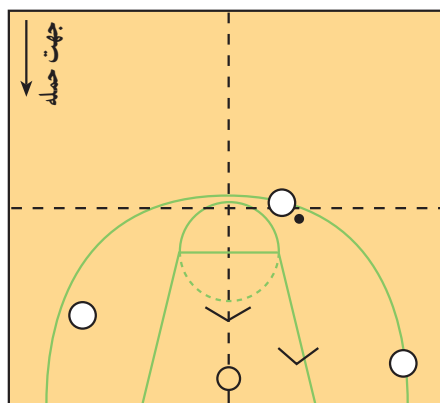
شکل ۷-۱۴- دفاع از بازی کن زیر حلقه

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

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



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



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

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

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

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



شکل ۷-۱۲- دفاع باز

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

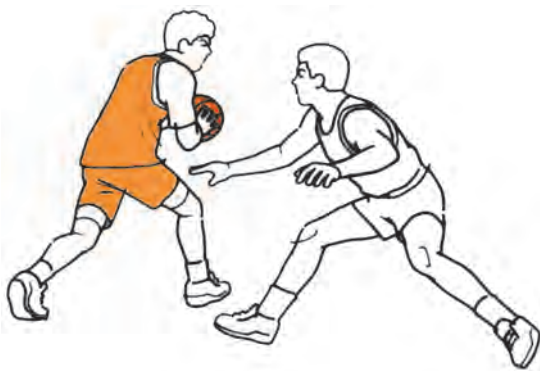
۵- وزن بدن روی سینه‌ی دو پای فرد منتقل و به یک اندازه تقسیم شود.

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

۷- حفظ فاصله‌ی مناسب بسیار مهم است.

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

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



الف - اقدام به توپ دزدی



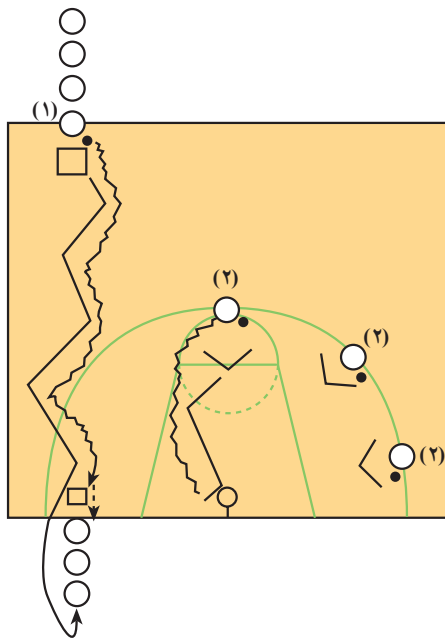
ب - دفاع با زانوی صاف و پشت خمیده (نادرست)  
شکل ۱۵-۷- دفاع نادرست (خروج مدافع از حالت تعادلی)



ج - دفاع از پشت



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



تمرین شماره‌ی ۲- تمرین کاربردی دفاع فردی

### — تمرین ترکیبی مهارت دفاع

#### حمله و دفاع طول زمین

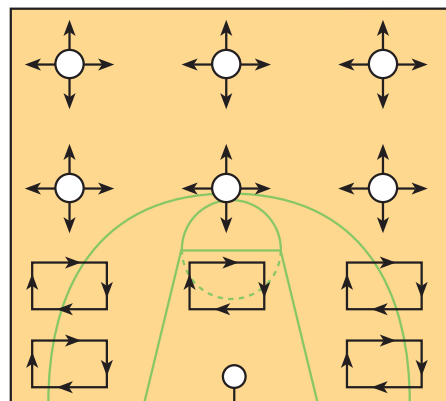
شرح: بازی کنان ستون (۱) و (۲) با اجرای مهارت پاس در حال حرکت در مقابل مدافعان، به سمت حلقه‌ی مقابل حرکت می‌کنند و اولین مهاجمی که از خط نیمه عبور کرد پس از دریافت توپ، اقدام به دریبل می‌نماید و خود را به خط پرتاب آزاد می‌رساند تا توپ را به مهاجم دیگری، که خود را به حلقه نزدیک کرده است، پاس دهد. مهاجم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

### — تمرین فردی مهارت دفاع

#### تمرین مربع پای دفاع

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

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



تمرین شماره‌ی ۱- تمرین دفاع فردی

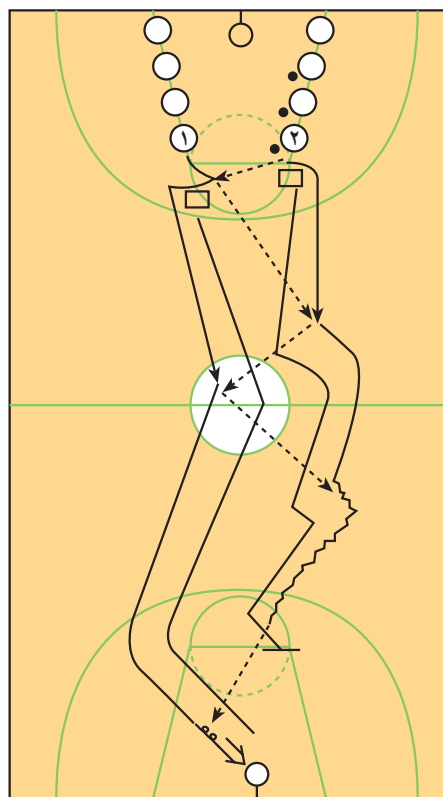
### — تمرین گروهی مهارت دفاع

#### دفاع زیگزاگ

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

## مهاجم و مدافع ستونی

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



تمرین شماره ۳- تمرین ترکیبی حمله و دفاع



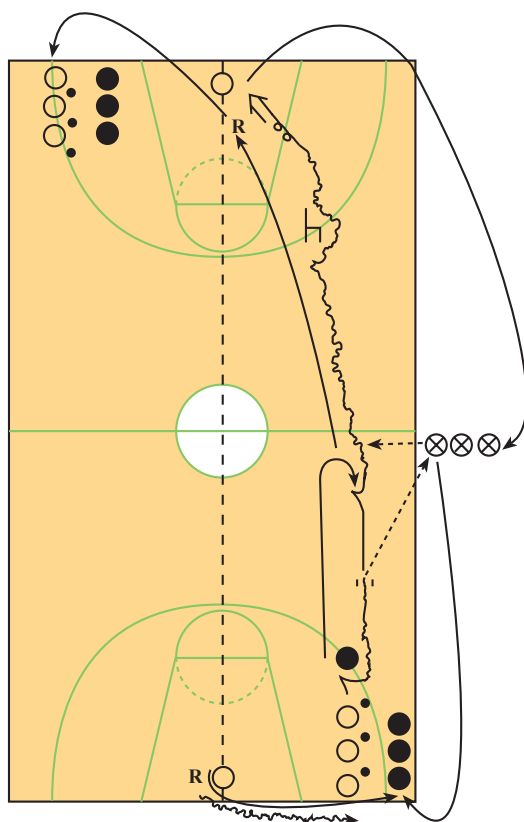
دفاع نزدیک در مقابل مهاجم با توپ



دفاع نزدیک در مقابل شوتیست (شوت کننده)



دفاع نزدیک در مقابل مهاجم بدون توپ



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

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



## سریع ترین پای دفاع<sup>۱</sup>

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

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

### تغییر جهت در سرعت<sup>۲</sup>

#### شرح

الف - دانش آموزان مانند شرایط بازی «سریع ترین پای

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

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

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

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

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

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

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

### چرا؟

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

### چگونه اجرا کنیم؟

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

### خودآزمایی

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

۱- Quick feet

۲- Quick feet - step



## جدول امتیازبندی ارزش یابی پایانی

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

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

## آزمون نظری پایانی

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

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

هدف: اندازه‌گیری درک و قدرت انتقال آگاهی‌های

توپ در دریبل کنترل‌ی کدام است؟

دانش آموز.

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

شرح آزمون: این آزمون شامل سؤالات مربوط

۴- جای مشخصی ندارد.

به تکنیک‌های بسکتبال است که به شکل زیر مطرح می‌شود:

ج- سؤالات ترسیمی؛ مانند یک تمرین گروهی یا فردی

الف- سؤالات پاسخ کوتاه؛ مانند سه نکته‌ی اساسی در

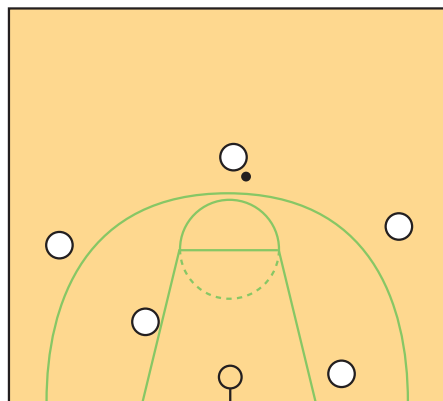
یا ترکیبی، برای پاس دو دست بالای سر ارائه دهید.

د- سؤالات تشریحی ترسیمی؛ مانند براساس موقعیت

حرکت دریبل را قید کنید.

توپ، موقعیت هر یک از مدافعان را بیان کنید.

ب- سؤالات چهارجوابی؛ مانند حرکت دست روی

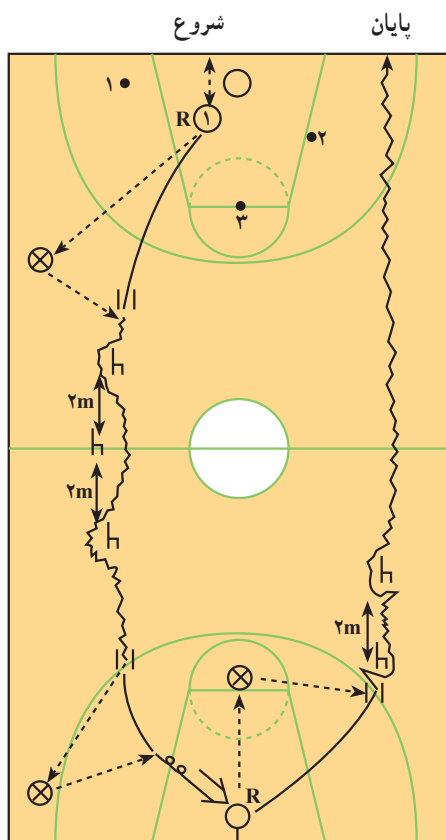


شکل مربوط به سؤال د

**هدف های رفتاری:** در ارزش یابی عملی پایان دوره، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- توانایی خود را در اجرای کلیه ی مهارت های اساسی بسکتبال به نمایش بگذارد.
- ۲- با توجه به امتیازهای تعیین شده برای مهارت، ضمن دقت بر روی موارد مهم، قادر به کسب امتیاز بالایی از اجرای مهارت ها باشد.

دریبل سرعتی می نماید تا از خط انتهایی عبور کند. در آن جا توپ را روی زمین قرار می دهد و بلافاصله در سه نقطه (۱ و ۲ و ۳) توپ هایی را که قبلاً روی زمین قرار داده شده است برمی دارد و از دو نقطه ی دل خواه، به شوت ثابت یک دست یا دو دست می پردازد و از نقطه ی سوم، اقدام به شوت جفت می کند و با اجرای آخرین شوت، آزمون پایان می یابد.



**آزمون عملی ترکیبی مهارت های اساسی بسکتبال**

**هدف:** اندازه گیری قابلیت فرد در اجرای مهارت های

اساسی.

— وسایل مورد نیاز: ۵ عدد مانع (مطابق شکل)، ۳ فرد

کمکی و یک توپ.

— شرح آزمون: آزمون شونده از نقطه ی شروع (۱) تویی

را، که به تخته زده است، ریپاند می کند (حرکت ریپاند تدافعی) و پس از چرخش آن را با یک پاس بیس بالی، به فرد کمکی که در راستای خط پرتاب آزاد و نزدیک خط طولی قرار دارد، ارسال می کند. سپس به سمت جلو می دود و آن را با یک «توقف جفت پا» دریافت می کند و از بین سه مانع (مانع وسط روی خط نیمه و دو مانع دیگر به فاصله ی ۲ متر از آن) با مهارت دریبل کنترلی عبور می کند. وقتی به راستای خط پنالتی رسید، ضمن توقف جفت پا، توپ را با یک پاس دو دست سینه به سینه به نفر کمکی ارسال می کند و خود با زاویه ی  $45^\circ$  به طرف حلقه می دود تا پس از دریافت، اقدام به یک شوت سه گام نماید. پس از آن توپ را با ریپاند تهاجمی دریافت می کند و یک پاس دو دست بالای سر به فرد کمکی، که روی خط پنالتی قرار دارد، می دهد و خود به طرف اولین مانع می دود و با «توقف جفت پا» توپ را دریافت می کند و مهارت تغییر مسیر قبل از دریبل را ارائه می دهد و با عبور از مانع اول، در مقابل مانع دوم، با تغییر مسیر در حین دریبل از آن عبور می کند و بلافاصله اقدام به

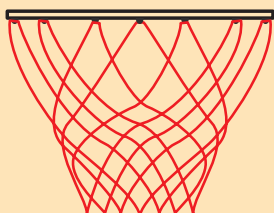
امتیاز گذاری

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

مجموع ۱۰۰ امتیاز

— امتیاز گذاری:

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



## بخش دوم

# اصول حرکات پایه‌ی تیمی بسکتبال

– حرکات یک نفری

– حرکات دو نفری

– حرکات سه نفری

### اصول حرکات پایه‌ی تیمی بسکتبال

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

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

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

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