

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بسکتبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۶

۷۹۶	هادوی، فریده
/۳۲۳	بسکتبال(۱)/ مؤلف: فریده هادوی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی
ب ۱۵۷ هـ /	ایران، ۱۳۹۱.
۱۳۹۱	۱۸۰ص. : مصور(رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۶)
	متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.
	برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های
	درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش
	وزارت آموزش و پرورش.
	۱. بسکتبال. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت
	آموزش و پرورش. دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش.
	ج. عنوان. د. فروست.

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir

وبگاه (وبسایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب: بسکتبال (۱) - ۴۹۲/۱

مؤلف: دکتر فریده هادوی

اعضای کمیسیون تخصصی: محمد خیبری، علی شاه محمدی، حسین کرم نژاد، حمیده نظری تاج آبادی، فریبا

حسین آبادی و معصومه سلطان رضوانفر

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت: www.chap.sch.ir

رسم: هدیه بُندار

صفحه آرا: طرفه سهانی

طراح جلد: محمدحسن معماری

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: فارسی

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۳-۹۸۳-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0983-3



کسانی که اهل خدا هستند ورزش جسمی می کنند و ورزش روحی .
امام خمینی «ره»

فهرست

مقدمه

بخش اول — مهارت‌های پایه‌ی بسکتبال قوانین و مقررات بسکتبال

۲	فصل اول: تاریخچه‌ی بسکتبال
۱۰	فصل دوم: حرکات و مهارت‌های اساسی
۲۲	فصل سوم: دریبل کردن
۳۳	فصل چهارم: پاس دادن و دریافت کردن
۵۸	فصل پنجم: شوت کردن
۸۹	فصل ششم: کار پا و گول زدن
۱۰۳	فصل هفتم: دفاع فردی

بخش دوم — اصول حرکات پایه‌ی تیمی بسکتبال

- ۱۱۷ فصل هشتم: نکات ویژه‌ی حرکات یک مهاجم در مقابل یک مدافع (1-on-1)
- ۱۳۶ فصل نهم: نکات ویژه‌ی حرکات دو مهاجم در مقابل دو مدافع (2-on-2)
- ۱۴۷ فصل دهم: نکات ویژه‌ی حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع (3-on-3)
- ۱۵۲ فصل یازدهم: اصول کلی دفاع یارگیری
- ۱۵۹ فصل دوازدهم: اصول کلی دفاع جاگیری
- ۱۶۴ فصل سیزدهم: ضد حمله
- ۱۶۸ فصل چهاردهم: تاکتیک‌های ایستگاهی
- ۱۷۸ واژه‌نامه
- ۱۸۰ فهرست منابع و مأخذ

مقدمه

اهمیت ورزش و تربیت بدنی در تحقیق اهداف تربیتی، امری بدیهی است؛ زیرا تربیت جسم و تعلیم شیوه‌های صحیح زیستن، زمینه‌ساز برخورداری از زندگی سالم و اجتماعی فعال و پرنشاط می‌گردد. در راستای نیل به هدف تعلیم و آموزش جوانان کشور، ورزش بسکتبال یکی از جذاب‌ترین و نشاط‌آورترین رشته‌های ورزشی است. آشنایی با مهارت‌ها، قوانین و استراتژی‌های این ورزش، گزینی و جذابیت آن را بیش‌تر می‌کند.

در این کتاب تلاش شده است کلیه قوانین و مقررات و مهارت‌های اساسی بسکتبال، اعم از تهاجمی و تدافعی، به دانش‌آموزان عزیز آموزش داده شود.

مدرسان محترم با رعایت اصول و چهارچوب کتاب قادر خواهند بود مهارت‌های فردی را به فراگیران آموزش دهند، آن‌ها را راهنمایی کنند و از آن‌ها ارزش‌یابی به عمل آورند. بنابراین توصیه می‌شود مدرسان و فراگیران، هدف، کاربرد و شرح هر مهارت، همچنین نکات کلیدی و اشتباهات متداول در اجرای مهارت‌ها را در این رشته‌ی ورزشی، بیش از پیش مورد توجه قرار دهند.

مؤلف

هدف کلی

آشنایی با اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های بسکتبال