

هنگامی که بازیکنی توپ را در اختیار دارد نمی‌تواند راه رفته یا بدود،
در این شرایط، برای حرکت در زمین باید دریبل بزند.

دریبل (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت دریبل (در حالت سکون)

دانشنی‌های معلم

زمین زدن توپ با یک دست و به صورت قانونی که بدون وقفه و یا قرار گرفتن دست به زیر توپ باشد را دریبل می‌گویند. دریبل از مهارت‌های کلیدی بسکتبال است که بازیکنان کوتاه قد و همچنین بازیکنان بلند قامت هر تیم، باید بر آن تسلط داشته باشند. همچنین دانش‌آموزان باید دریبل را با هر دو دست بیاموزند، در غیر این صورت، یک مدافع خوب می‌تواند با شناسایی این نقطه ضعف، دانش‌آموز صاحب توپ را به سمتی هدایت کند که مجبور به استفاده از دست ضعیف خود شود.

از دریبل می‌توان برای حرکت توپ در داخل زمین بسکتبال، بهبود زاویه برای انجام پاس مطمئن، نفوذ به سمت سبد یا ایجاد موقعیت بهتر برای شوت استفاده کرد. همچنین هنگامی که امکان پاس دادن وجود نداشته باشد، می‌توان برای کاهش فشار دفاعی از دریبل استفاده کرد.

دریبل از جمله مهارت‌هایی است که غالباً امکان استفاده بیش از اندازه از آن وجود دارد. این استفاده بیش از حد، باعث کاهش سرعت حمله و سهولت دفاع از آن می‌شود. به طور کلی **انتقال توپ با پاس سریع‌تر از دریبل یک بازیکن در همان فاصله است.**

رعایت دو قانون ساده زیر، به ویژه برای آموزش به دانش‌آموزان مبتدی توصیه می‌شود:

- ۱- از دریبل در موقعیتی استفاده شود که امکان پاس دادن وجود ندارد.
- ۲- پیش از آنکه امکان پاس دادن یا کسب امتیاز به وجود آید نباید دریبل متوقف شود.

۱- اصول دریبل



- سر، چانه و چشم‌ها بالا، از نگاه کردن به توپ خودداری شود؛
- در حالت آماده برای حرکت بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به سمت جلو، دریبل انجام شود؛
- دریبل با انگشتان دست انجام شود، از تماس توپ با کف دست خودداری شود؛
- از آرنج دست دیگر و بدن به صورت قانونی برای محافظت از توپ استفاده شود؛
- دریبل با هدف انجام شود؛

- توانایی دریبل با هر دو دست به وجود آید؛
- از دریبل بیش از اندازه خودداری شود؛
- دریبل در محل های شلوغ تصمیم خوبی نیست؛
- از تغییر سرعت در دریبل استفاده شود؛
- تمرین پیوسته و فراوان موجب تسلط بر این مهارت است.

۲- انواع دریبل



- انواع متداول دریبل در حال سکون به شرح زیرند :

- **دریبل کنترلی (کوتاه) :** دریبل کنترلی یکی از انواع بسیار متداول دریبل است که در آن دانش آموز پای سمت توپ را عقب تر قرار داده و از ساعد دست دیگر، جهت حفاظت قانونی از توپ در برابر مدافع استفاده می کند.
- توپ در سمتی که از مدافع دورتر است، پایین تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.

○ **دریبل حفاظتی :** دریبل حفاظتی دریبل است که تحت فشار دفاعی استفاده می شود و بازیکن دریبل زن خود را بین توپ و مدافع حائل می کند.

- در این شرایط توپ باید در کنار پای عقب (دورتر از مدافع) به زمین برخورد کند.
- پای جلو و لگن نیز باید به صورتی قرار گیرد که توپ را در برابر مدافع ببوشاند.
- علاوه بر این از ساعد دست دیگر نیز باید برای حفاظت توپ در برابر اقدام احتمالی مدافع به توپ ربایی استفاده شود. حتماً توجه شود که از این دست نباید به هیچ شکلی برای هل دادن یا حمله کردن به مدافع استفاده شود.
- توپ در سمتی که از مدافع دورتر است، پایین تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.



○ **دریبل با تعویض دست در جلوی بدن :** تعویض دست معمولاً در شرایطی انجام می شود که مدافع در فاصله کافی از بازیکن دریبل زن قرار داشته باشد؛ زیرا در غیر این صورت، مدافع، به ویژه اگر در حال حرکت نباشد، به راحتی می تواند توپ ربایی کند.

- دانش‌آموز در حالت دریبل کنترل‌ی مشغول به دریبل شود.
- دانش‌آموز باید با دریبل در یک طرف بدن خود، مدافع را وادار به عکس‌العمل به آن سمت کند.
- سپس با دریبلی کوتاه و سریع، دست دریبل خود را با انتقال توپ از جلوی بدن خود، تعویض کند.
- این حرکت تنها با تماس توپ و انگشتان دست دریبل و با استفاده از حرکت میچ همان دست در جهت دیگر انجام شود.
- همزمان با تعویض دست دریبل، پای جلوی (حفاظت‌کننده از توپ) نیز به عقب رفته و پای دیگر برای حفاظت از توپ به جلو حرکت کند.
- بلافاصله پس از تعویض دست دریبل، دست دیگر با حائل شدن بین توپ و مدافع وظیفه حفاظت از توپ را بر عهده می‌گیرد.
- **نکته:** در مراحل بعدی امکان تعویض دست در حالت ساکن و از پشت بدن نیز میسر است.



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

– برای گرم کردن، پس از گروه‌بندی دانش‌آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش‌آموزی که به‌عنوان گرگ تعیین می‌شود می‌تواند همه دانش‌آموزان هم‌گروهی (به‌جز دانش‌آموز صاحب توپ) را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به دانش‌آموزی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند – بدون استفاده از دریبل.

– معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

- تعدادی از دانش‌آموزان هر گروه که توپ در اختیار دارند انواع دریبل‌های آموزش داده شده را انجام داده و دانش‌آموزانی که توپ را در اختیار ندارند :

○ با نمایش دادن یک نفر از دانش‌آموز دریبل زننده می‌خواهند که آن عدد را با صدای بلند اعلام کند.

○ با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که نوع دریبل خود را تعویض کند.

○ با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که دست دریبل خود را تعویض کند.

○ با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که دریبل خود را کوتاه یا بلند کند.

● **نکته ۱ :** در این تمرینات دریبل زننده نباید کنترل توپ در حال دریبل زدن را از دست دهد.

● **نکته ۲ :** معلم از مشارکت همه دانش‌آموزان در تمرینات و اختصاص زمان مناسب برای تمرین همه آنان اطمینان حاصل کند.

تمرین ۳

- **شیرین‌کاری :** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دریبل در حالت سکون را نمایش دهند.

دریبل مهارتی انفرادی است که باید به خوبی آموخته شود اما کمتر از آن استفاده شود.

دریبل (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت دریبل در بسکتبال (در حالت حرکت)

دانستنی‌های معلم

پس از اینکه بازیکنان با اصول و نحوه دریبل در حالت ساکن آشنا شدند، امکان معرفی انواع متداول این مهارت در حال حرکت نیز فراهم می‌شود. در این مرحله نیز دانش‌آموزان باید به‌طور پیوسته اصول و قوانین اصلی این مهارت را نیز در نظر داشته باشند.

۱- انواع دریبل

– بعضی از انواع متداول دریبل در حال حرکت به شرح زیرند:

○ **دریبل کنترلی در حال حرکت (دریبل قدرتی):** این نوع دریبل که نوع پیشرفته‌تری از دریبل کنترلی است با حرکت پاها همراه می‌شود به‌صورتی که همچنان از توپ حفاظت شود.

● کلیه مواردی که در انجام دریبل کنترلی در حالت سکون ذکر شد در حال حرکت نیز باید رعایت شوند.

○ **دریبل بلند (سرعتی):** برای انجام دریبل بلند و در حال دویدن، دانش‌آموز باید توپ را به سمت بیرون و جلو دریبل زده و به دنبال آن بدود. در این حالت توپ باید در ارتفاع بالاتر، حدود ارتفاع کمر یا قدری بالاتر دریبل زده شود. هر چه سرعت بازیکن بالاتر باشد باید دریبل بیرون‌تر و بالاتر باشد.



○ **دریبل با تغییر سرعت:** دریبل تغییر سرعت یا مکث در دریبل، با تغییر سرعت در دریبل قدرتی انجام می‌شود تا مدافع تصور کند که بازیکن دریبل زن در حال توقف یا تغییر مسیر است.

● دانش‌آموز در حال حرکت باید با کاهش سرعت و یا مکث، در ذهن مدافع تردید ایجاد کند و بر اساس عکس العمل مدافع و تغییر

سرعت (و احتمالاً تغییر مسیر) از او عبور کند.

● در انجام این مهارت دانش‌آموز همچنین می‌تواند با صاف کردن شانه‌ها و بالاتنه خود به حالت عمودی و انجام یک دریبل آرام پیش از افزایش سرعت این مهارت را انجام دهد.

● در تمام مراحل اجرای این مهارت لازم است پا از محل زانوان خمیده بوده، سر و چانه بالا باشد.

○ **دریبل با تعویض دست در جلوی بدن (در حال حرکت):** تعویض دست در مقابل مدافع باید زمانی صورت گیرد که مسیر

بازیکن دریبل زن توسط مدافع بسته شده است. در این صورت، بازیکن صاحب توپ با کوتاه کردن دریبل، در حالتی که روی پای خود نشست، به سرعت توپ را در جلوی بدن خود به زمین زده و دست دریبل خود را عوض می‌کند.

● بهتر است دانش‌آموز پیش از اینکه مدافع به او کاملاً نزدیک شود، تعویض دست دریبل را انجام دهد.

● پس از تعویض دست، دانش‌آموز با حرکتی انفجاری مسیر خود را تغییر داده و از مدافع عبور می‌کند.



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

— برای گرم کردن، پس از گروه‌بندی دانش‌آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش‌آموزی که به عنوان گرگ تعیین می‌شود می‌تواند همه بازیکنان هم گروهی به جز بازیکنی که در حال دریبل زدن به صورت ساکن است را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به بازیکنی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند تا او نیز پس از توقف شروع به دریبل در حالت سکون کند.

— معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

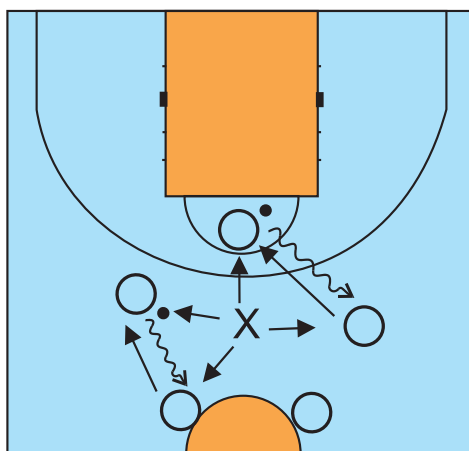
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

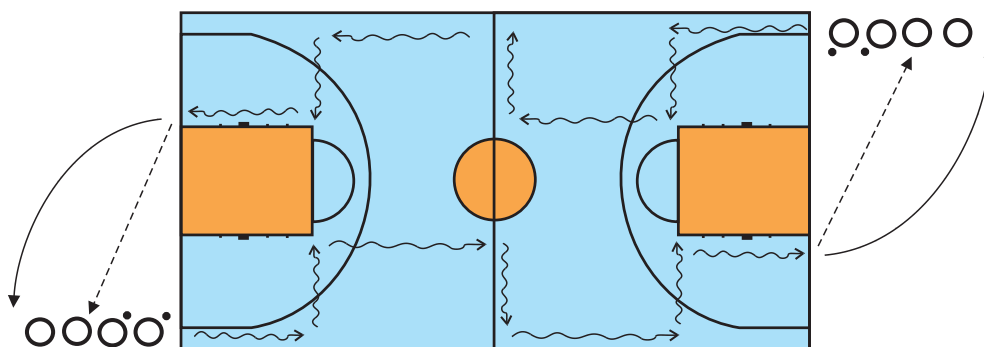
● **تمرین دایره ای با توپ:** در این تمرین دانش آموزان هر گروه به دور یک بازیکن میانی دایره ای تشکیل می دهند. تعدادی از دانش آموزان دارای توپ و تعدادی نیز بدون توپ هستند. دانش آموزان پیرامونی تلاش می کنند که جای خود را با یکدیگر عوض کنند و دانش آموزی که در مرکز قرار دارد، سعی می کند که جای آنان را اشغال کند. در این صورت هر دانش آموزی که بدون جای تعیین شده در پیرامون دایره قرار می گیرد باید در مرکز دایره قرار گیرد.



● معلم باید محل مناسب استقرار برای دانش آموزان پیرامونی و مرکزی را با علامت روی زمین مشخص کند.

تمرین ۳

● با تعیین محل های محدوده های مختلف روی زمین، دانش آموزان هر گروه به فواصل ۲ یا ۳ متری از یکدیگر در هر محدوده یکی از انواع دریبل را انجام می دهند.



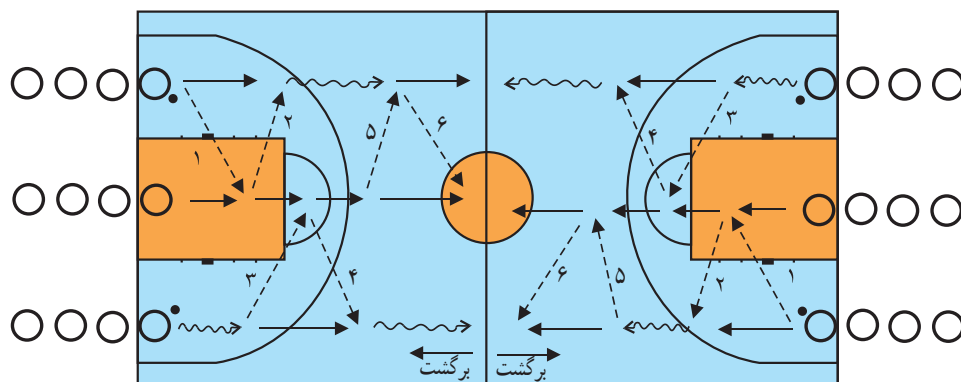
● مانند تمرین فوق، هر دانش‌آموز با رسیدن به آغاز هر محدوده، با انجام یکی از انواع دربیل در حال سکون برای حداکثر ۵ ثانیه توقف کرده و سپس وارد محدودهٔ مربوط به یکی از انواع دربیل می‌شود.

تمرین ۴

● **تمرین ۳ نفره با ۲ توپ:** دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفره با دو توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی:

○ به سمت نیمهٔ زمین دویده و به خط انتهایی باز می‌گردند.

○ به سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.

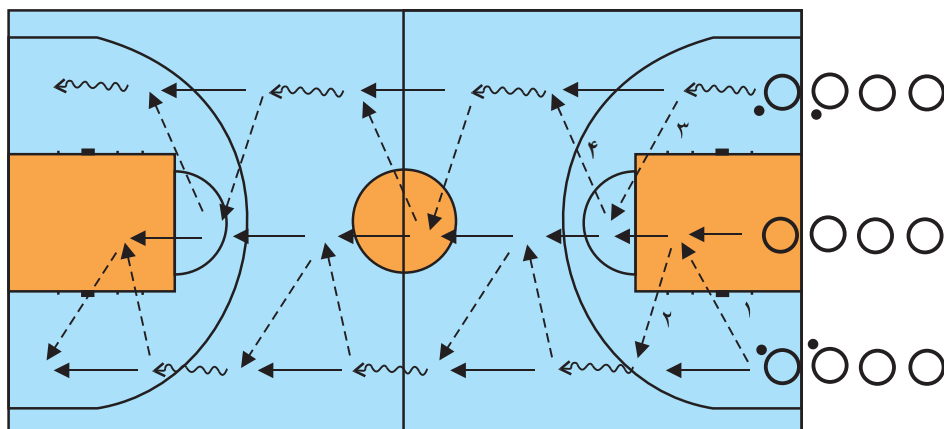


● زمانی که دانش‌آموز میانی توپ را از یک سمت دریافت کرده و به همان سمت پاس می‌دهد دانش‌آموز سمت دیگر با یکی از انواع دربیل که معلم تعیین کرده حرکت می‌کند تا زمان مناسب برای پاس دادن به دانش‌آموز میانی فرا رسد.

تمرین ۵

● **شیرین‌کاری:** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دربیل در حال

حرکت، مانند دربیل با دو توپ و... را نمایش دهند.



برای پیروزی در مسابقه باید بیشتر از حریف امتیاز کسب کنید.
بنابراین، باید توپ را به داخل سبد تیم مقابل شوت کنید.

شوت (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت شوت ثابت

دانستنی‌های معلم

شاید شوت زدن یکی از شناخته شده‌ترین مهارت‌های بسکتبال باشد؛ زیرا تقریباً همه بازیکنان علاقه‌مند به کسب امتیازند؛ حتی افراد تازه کار هم به محض دریافت توپ، خود به خود در بیل و یا شوت می‌زنند. به همین دلیل لازم است که معلمان اجزای شوت زدن را به خوبی شناخته به بازیکنان کمک کنند که این مهارت را به درستی انجام دهند و با تمرین روش‌های صحیح از شکل‌گیری عادات نادرست جلوگیری کنند.

— اصول شوت زدن با یک دست

- آموزش تکنیک صحیح شوت زدن به دانش‌آموزان با قرار گرفتن در وضعیت با تعادل و آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود. این وضعیت باید به محض دریافت توپ و با قرار گرفتن رو به سبد ایجاد شود.
- نیروی لازم جهت شوت کردن توپ به سمت سبد از این وضعیت بدن و پاها تأمین می‌شود.
- چشمان دانش‌آموز باید در تمام مدت عمل شوت زدن نسبت به مرکز حلقه (یا قسمت انتهایی حلقه که امکان تمرکز بر آن وجود دارد) متوجه بوده و هدف‌گیری کنند.
- پای موافق دست شوت (پای راست، برای دانش‌آموز راست دست) باید به سمت سبد و قدری جلوتر از پای دیگر قرار گیرد.
- دست شوت باید بالاتر از چشم‌ها و در زیر توپ قرار گیرد به‌صورتی که دست از ناحیه‌ی مچ به طرف عقب خم شده باشد.
- دست دیگر نیز باید در کنار توپ به‌صورتی قرار گرفته باشد که بدون اعمال هیچ فشار اضافه به نگهداری توپ کمک کند.
- توپ تنها با انگشتان دست در تماس بوده و انگشتان نیز باید به‌طور طبیعی از یکدیگر فاصله داشته و باز باشند.
- دست شوت باید با زاویه‌ای نزدیک 90° درجه از ناحیه‌ی آرنج خم شده و در زیر توپ قرار گیرد.
- همچنین دست شوت باید از ناحیه‌ی شانه با زاویه‌ی 90° درجه از بدن فاصله گرفته باشد به‌صورتی که آرنج به داخل یا بیرون از بدن حرکت نکرده و با دست و پای جلو در یک خط قرار گیرند.
- همزمان با کشیده شدن پاها به سمت بالا، دست شوت نیز با باز شدن کامل مفصل آرنج در جهت مورد نظر، کشیده می‌شود (ادامه حرکت) و ضربه‌ی مچ دست شوت به سمت بیرون، باعث می‌شود که توپ پس از جدا شدن از انگشتان با چرخش به سمت عقب به طرف سبد حرکت کند.
- قوس مناسب توپ پس از رها شدن (شوت) امکان وارد شدن آن به داخل سبد را افزایش می‌دهد.

- به‌طور مسلم در جریان مسابقه، دانش‌آموزان شوت خود را از وضعیت توضیح داده شده آغاز نمی‌کنند، بلکه عموماً باید پس از دریافت پاس و یا قطع دریل شوت بزنند.
- دانش‌آموز باید دست و انگشتان خود را تا زمان رسیدن توپ به حلقه کشیده نگه‌دارد.
- دست دیگر، در بالاترین نقطه بدون اعمال هیچ نیرو یا فشار اضافه به توپ از آن جدا می‌شود.

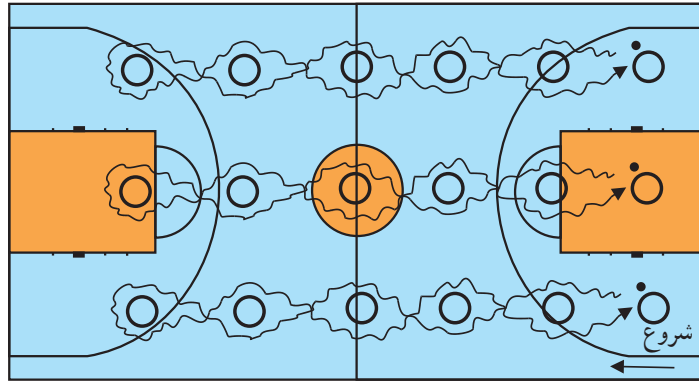


گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

- برای گرم کردن، دانش‌آموزان هر گروه در طول زمین با فواصل مساوی از یکدیگر قرار می‌گیرند.
- اولین دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ به سمت سایر دانش‌آموزان دریل می‌زند و از بین آنان به صورت مارپیچ عبور می‌کند و به همین ترتیب با رسیدن به انتهای زمین به محل استقرار اولیه خود باز می‌گردد.
- سپس توپ را با پاس مناسب به نفر بعدی پاس می‌دهد تا دانش‌آموز دوم نیز به همین ترتیب عمل کند.
- این عمل تا آخرین دانش‌آموز تکرار می‌شود.
- معلم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی یا حرکات عکس‌العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.
- معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.



تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبب بسکتبال

تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

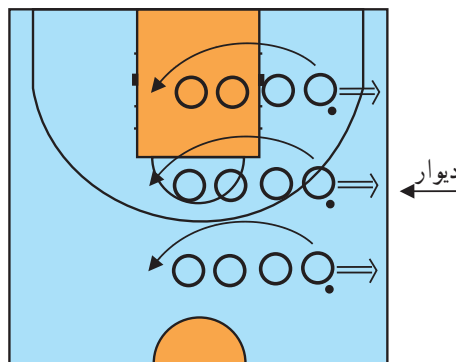
تمرین ۲

● شوت زدن به علامت روی دیوار : دانش آموزان هر گروه با قرار گرفتن در مقابل دیوار و رعایت اصول شوت زدن با یک دست

سعی می‌کنند توپ را از حالت سکون به سمت علامت مشخص شده روی دیوار، شوت کنند.

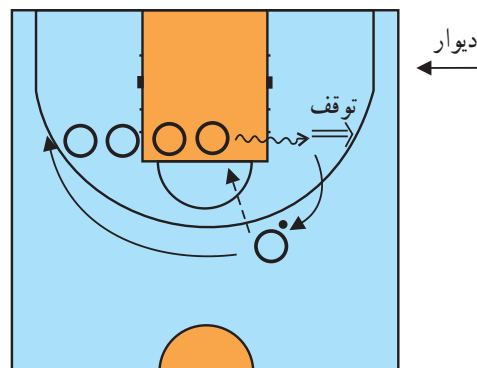
○ سازماندهی نفرات بر اساس تعداد توپ موجود و تعداد نفرات هر گروه توسط معلم صورت گیرد.

○ در ساده‌ترین حالت نفرات هر گروه می‌توانند این تمرین را با یک توپ و در یک صف به نوبت انجام دهند.



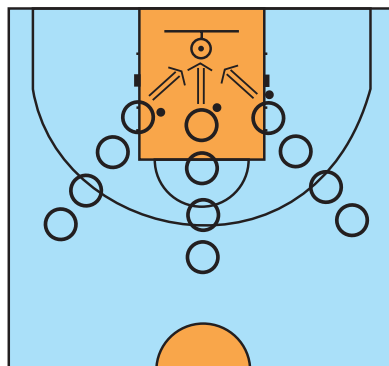
تمرین ۳

- **شوت زدن به علامت روی دیوار (با پاس و دریبل):** هر یک از دانش آموزان با دریافت پاس از هم تیمی خود و دریبل به محل مناسب، توقف کرده و به علامت روی دیوار شوت می‌زنند.



تمرین ۴

- **شوت زدن به سمت سبد:** دانش آموزان هر گروه در برابر سبد بسکتبال صف کشیده (۲ یا ۳ گروه در مقابل هر سبد) و هر یک از دانش آموزان به سمت سبد شوت می‌زنند.
- در صورت گل شدن هر شوت، ۲ امتیاز،
- در صورت برخورد شوت به حلقه بسکتبال، ۱ امتیاز،
- در صورت عدم برخورد به سبد، صفر امتیاز،
- برای گروه منظور می‌شود.
- دانش آموز هر گروه باید به نوبت شوت خود را انجام دهد تا از برخورد توپ‌ها جلوگیری شود.
- هر دانش آموزی که توپ را شوت می‌کند، آن را دریافت کرده و به نفر بعدی در صف پاس دهد.
- فاصله دانش آموزان از سبد توسط معلم تعیین شود. از انتخاب فواصل دور خودداری شود.
- همچنین معلم می‌تواند این تمرین را از چند نقطه با فواصل متفاوت از سبد انجام دهد.
- هر گروهی که مجموع امتیازات تعیین شده توسط معلم را کسب کند، برنده اعلام شود.



هدف اصلی در هر حمله انجام بهترین نوع شوت است.

شوت (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت شوت سه گام

دانستنی‌های معلم

شوت سه گام یکی از انواع متداول مهارت شوت است که عمدتاً در نزدیکی سبد انجام می‌شود. به‌طور خلاصه، برای انجام شوت سه گام، دانش‌آموز پس از دریافت توپ (که اصطلاحاً به آن جمع کردن می‌گویند)، روی یک پا فرود آمده (مانند توقف دو زمانه)، سپس با پای دیگر گامی برداشته و روی آن پا می‌پرد و شوت می‌زند. پرش روی پای مخالف دستی که با آن شوت انجام می‌شود صورت می‌گیرد. بنابراین برای شوت زدن در سمت راست سبد که باید با دست راست باشد، پرش از روی پای چپ (پای داخل) انجام می‌شود، برای ادامه حرکت، دانش‌آموز باید زانوی راست خود (زانوی دست شوت) را به سمت بالا بیاورد. دانش‌آموزان باید بیاموزند که این شوت را با هر دو دست (و البته با استفاده از هر دو پا) انجام دهند.

— نحوه آموزش شوت سه گام

— دانش‌آموزان در نزدیکی سبد (حوالی خط کناری محوطه ۳ ثانیه) صف کشیده و معلم با بالا بردن یک دست به بالای سر در زیر تخته بسکتبال می‌ایستد.

— دانش‌آموزان به نوبت از حالت ایستاده روی هر دو پا با برداشتن یک گام به بالا پریده و سعی می‌کنند با دست خود به دست معلم بزنند.

— در سمت چپ زمین، گام با پای راست برداشته شده و پرش نیز روی پای راست انجام شود. از دست چپ برای زدن دست معلم استفاده شود.

— در سمت راست زمین، گام با پای چپ برداشته شده و پرش نیز روی پای چپ انجام شود. از دست راست برای زدن دست معلم استفاده شود.



– پس از چند بار تکرار از دانش‌آموزان بخواهید که به جای زدن دست معلم با در اختیار داشتن توپ، آن را به سمت سبد شوت کنند. شوت با دست راست در سمت راست سبد و شوت با دست چپ در سمت چپ سبد.

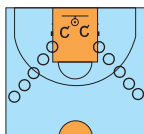
– **در مرحله بعد**، دانش‌آموزان قدری عقب‌تر (حدود یک گام بیرون‌تر از محوطه ۳ ثانیه) و رو به حلقه با پاهای جفت شده به هم صف می‌کشند. دوباره معلم به همان صورت در محل قبلی و نزدیک سبد می‌ایستد.

– دانش‌آموزان با برداشتن دو گام به سمت سبد دوباره سعی می‌کنند که با دست خود به دست معلم بزنند.

– در سمت چپ زمین، گام اول با پای چپ برداشته شده و از دست چپ نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.

– در سمت راست زمین، گام اول با پای راست برداشته شده و از دست راست نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.

– پس از چند بار تکرار دانش‌آموزان به جای زدن دست معلم، توپ را به سمت سبد شوت کنند.



– **در مرحله بعد**، دانش‌آموزان در همان محل قبلی و رو به سبد شروع به دریبل زدن در حالت سکون کرده و با دستور معلم دو گام

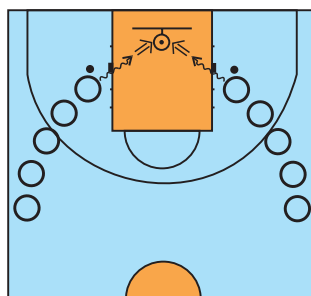
به سمت سبد برمی‌دارند.

– اگر دانش‌آموز در سمت چپ قرار دارد، گام اول با پای چپ و در صورتی که در سمت راست قرار داشته باشد، گام اول با پای

راست برداشته شود.

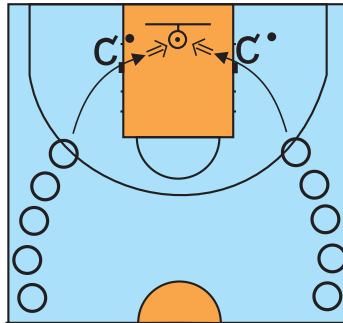
– توپ باید اندکی پیش از گذاشتن گام اول بر زمین در دست‌ها دریافت (جمع) شود، سپس گام دوم و شوت.

– همیشه شوت با دست راست در سمت راست و شوت با دست چپ در سمت چپ انجام شود.

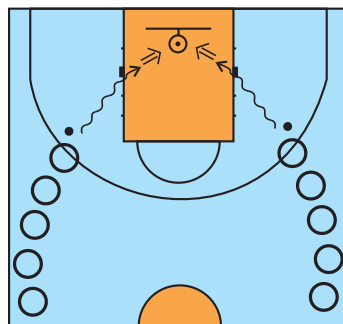


– در مرحله بعدی، دانش‌آموزان در حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی صف کشیده و معلم روی خط کناری محوطه ۳ ثانیه با در دست داشتن توپ می‌ایستد.

– در این حالت، دانش‌آموزان یک به یک به سمت معلم دویده و به محض رسیدن به او با فرود آمدن روی پای بیرون خود (پایی که دورتر از سبد است) توپ را دریافت می‌کنند، سپس بعد از برداشتن گام دوم توپ را شوت می‌کنند.



– در آخرین مرحله، دانش‌آموزان با دریل از حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی و دریافت توپ به محض فرود بر روی پای بیرونی و برداشتن گام دوم، شوت سه گام را انجام می‌دهند.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به ۲ گروه به ازای هر سبد موجود تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

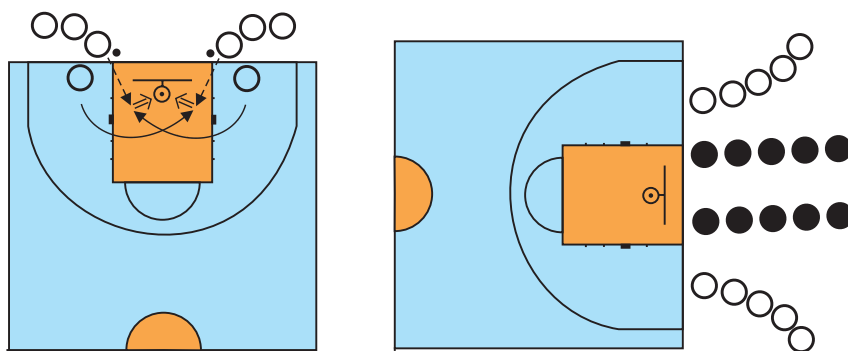
– برای گرم کردن، دانش‌آموزان ۲ گروه در محلی نزدیک به سبد و بیرون زمین بسکتبال صف می‌کشند.
– دانش‌آموزان هر گروه در مسیر تعیین شده به سمت گروه دیگر حرکت کرده و با دریافت توپ از دانش‌آموز گروه دیگر، چرخش به سمت سبد و شوت کردن با استفاده از تخته بسکتبال سعی می‌کنند توپ را وارد سبد کنند.

– پس از شوت:

○ دانش‌آموز پاس دهنده حرکت دانش‌آموز شوت زننده را از سمت دیگر تکرار کرده و پاس را از دانش‌آموز گروه دیگر دریافت می‌کند.

○ دانش‌آموز شوت زننده نیز با گرفتن توپ خود از سبد، آن را به دانش‌آموز بعدی در صف دیگر پاس می‌دهد.
○ دانش‌آموزان با شمارش تعداد شوت‌های گل شده به محض رسیدن به تعداد مورد نظر معلم آن را اعلام می‌کنند.

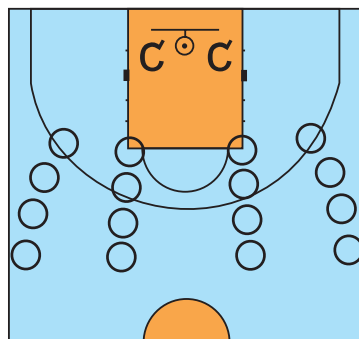
- معلّم می‌تواند با تعیین مسیرهای مختلف، این تمرین را تکرار کند.
- در صورتی که تعداد دانش‌آموزان نسبت به تعداد سبدهای موجود بیشتر باشد (مثلاً ۲۸ دانش‌آموز و یک سبد) بهتر است معلّم، دانش‌آموزان را به ۴ گروه تقسیم کرده و چهار ایستگاه برای شوت زدن در نظر بگیرد.



ملاحظات تمرینی

- همان‌طور که در محتویات این بخش ملاحظه می‌شود، آموزش مهارت همراه با انجام مراحل تمرینی است و انجام تمرینات مکمل (به‌جز مورد شیرینکاری) در نظر گرفته نمی‌شود.
- در این بخش به‌طور خلاصه به نحوه سازماندهی مراحل آموزشی اشاره می‌شود.
- با توجه به اینکه بعضاً تعداد دانش‌آموزان زیاد است، توصیه می‌شود از تشکیل گروه‌هایی با بیش از ۵ یا ۶ دانش‌آموز خودداری شود.

- در صورتی که محدودیت در تعداد سبد وجود دارد می‌توان از یکی از دانش‌آموزان هر گروه به‌جای معلّم استفاده کرد در شرایطی که دانش‌آموز روی یک صندلی یا نیمکت بایستد تا ارتفاع لازم تأمین شود. در این صورت از ایمنی تمرین و جلوگیری از برخورد دانش‌آموز پرش‌کننده یا افتادن دانش‌آموز از روی صندلی اطمینان حاصل شود.
- فراموش نشود که دانش‌آموز کمک‌کننده نیز باید تمرینات را انجام دهد. پس لازم است دانش‌آموزان به نوبت به معلّم کمک کنند.
- همچنین می‌توان با آویزان کردن توپ یا هر وسیله مناسب دیگری به ارتفاع کافی از دستگاه بسکتبال، آن را جایگزین معلّم نمود.
- علاوه بر این می‌توان در صورت وجود محدودیت اشاره شده، از زوایای مختلف، مثلاً ۴ گروه را به‌طور همزمان روی یک سبد مورد تمرین و آموزش قرار داد.



تمرین

- شیرین‌کاری:** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت شوت سه گام، مانند شوت سه گام از زوایای مختلف و غیره را نمایش دهند.

تیم مقابل نباید بیشتر از شما امتیاز کسب کند، بنابراین، باید از سبد تیم خود دفاع کنید.

دفاع انفرادی

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت دفاع انفرادی

دانستنی‌های معلم

اکثر بازیکنان بسکتبال علاقهٔ بسیاری به دریبل و شوت زدن دارند که البته از مهارت‌های پایه و اصلی بسکتبال هستند، اما انجام این مهارت‌ها نیازمند در اختیار داشتن توپ هستند. دفاع، این امکان را فراهم می‌آورد که مالکیت توپ را در اختیار بگیرید. اولین گام در زمینهٔ یادگیری مهارت‌های دفاعی آموزش دفاع انفرادی یا دفاع تک به تک است.

۱- حالت دفاعی

در حالت دفاعی مناسب باید:

- پاها حداقل به اندازهٔ عرض شانه از هم باز باشند، (عریض‌تر از حالت بازیکن مهاجم باشد) و وزن به‌طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود،
- یکی از پاها قدری جلوتر از پای دیگر باشد، به‌عنوان راهنمایی پنجهٔ پای عقب، حداقل با پاشنهٔ پای جلو در یک امتداد باشد،
- زانوان خمیده باشند،
- پشت حتی الامکان عمودی، سر و چشم‌ها متوجه روبه‌رو باشند،
- جهت حفظ تعادل، سر در مرکز بدن و بینی عقب‌تر از پنجه‌های پا قرار گیرند،
- دست‌های دانش‌آموز در موقعیتی قرار گیرند که حداکثر فشار را بر مهاجم وارد کنند،



● در صورتی که مهاجم در حال دریبل، مثلاً با دست راست خود باشد، دست راست مدافع به‌سمت بالا برای دست دریبل مهاجم

(دست راست) مزاحمت ایجاد کند دست دیگر، در این حالت دست چپ مدافع، به صورتی که کف آن به طرف دریبل زن باشد، در ارتفاع شانه قرار گرفته تا برای پاس یا شوت مزاحمت ایجاد کند.

● در صورتی که مهاجم دریبل خود را متوقف کند، دانش آموز باید با حفظ حالت دفاعی خود با هر دو دست، مانند تصویر آینه‌ای، توپ را تعقیب کند.

– در مراحل مقدماتی، دانش آموز در تمام شرایط بین مهاجمی که از او دفاع می‌کند و سبد قرار داشته باشد.

۲- کار پای دفاعی

– یادگیری و انجام صحیح مهارت پای دفاعی، دانش آموزان را قادر به دفاع کردن در موقعیت‌های مختلف مسابقه می‌نماید.

– کار پای دفاع در واقع یک حرکت جانبی در حالت دفاعی مستحکم و با تعادل است؛

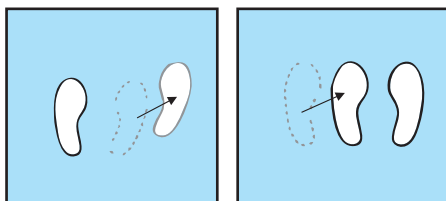
– این حرکت با چرخش اندک پایی که در جهت حرکت مهاجم قرار دارد، به سمت بیرون آغاز می‌شود، به این پا، پای جلو گفته می‌شود؛

– سپس دانش آموز باید با فشار بر پای دیگر (پای عقب) و گام برداشتن با پای جلو حرکت کند؛

– بنابراین اگر دانش آموز به سمت چپ حرکت می‌کند، پای چپ، پای جلو بوده و طبعاً اگر به سمت راست حرکت کند، پای راست پای جلو خواهد بود؛

– سپس دانش آموز با گام پای عقب، دوباره در وضعیت قبلی قرار می‌گیرد؛

– حرکت پای دفاعی از دویدن کندتر است، اما با تمرین و تکرار می‌توان به خوبی شرایط مناسب دفاعی را فراهم آورد.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش آموزان: دانش آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.

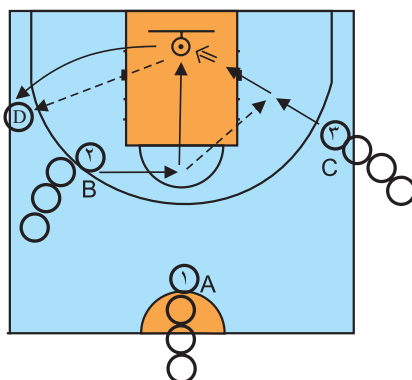
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

– برای گرم کردن، دانش آموزان در موقعیت‌های A، B و C روی زمین قرار می‌گیرند.

– دانش آموز ۱ با در اختیار داشتن توپ آن را به دانش آموز ۲ پاس می‌دهد.

- دانش آموز ۲ هم توپ را به دانش آموز ۳ که در حال دویدن به سمت سبد است پاس می‌دهد؛ تا با شوت سه گام گل بزند.
- دانش آموز ۲ توپ را گرفته و در موقعیت D به دانش آموز ۳ پاس می‌دهد.
- دانش آموز ۱ در صف B، دانش آموز ۲ در صف C و دانش آموز ۳ در صف A قرار می‌گیرند.
- گروه بعد همین کار را تکرار می‌کند.
- معلم می‌تواند برای دانش آموزانی که به طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.
- معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.



تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان: دانش آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح شده از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

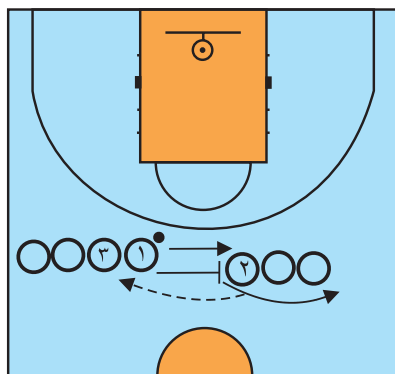
- **تمرین حالت دفاعی:** دانش آموزان هر گروه که در محدوده خاصی قرار دارند با علامت معلم در حالت مناسب دفاعی قرار می‌گیرند.

- سپس با اشاره معلم به جهت اشاره شده با پای دفاعی حرکت می‌کنند و با علامت بعدی معلم، جهت حرکت خود را با حفظ حالت دفاعی تغییر می‌دهند.

تمرین ۳

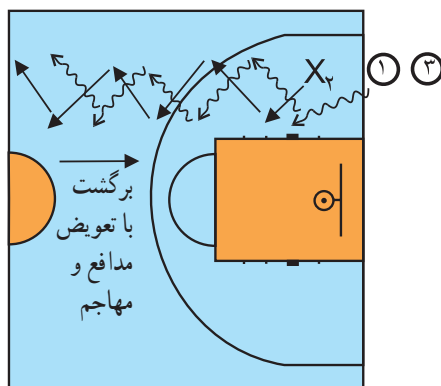
- **تمرین ۱ علیه ۱ برای عکس العمل و حالت دفاعی:** هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ (به صورتی که در شکل نمایش داده شده) در دو صف روبه روی یکدیگر قرار می‌گیرند. دانش آموز ۱، توپ را به دانش آموز ۲ پاس داده و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

- دانش‌آموز ۲ پس از دریافت توپ، شروع به دریبل زدن در حالت ساکن می‌کند و در این حالت در مقابل دانش‌آموز ۱ از توپ محافظت می‌کند. مدافع سعی می‌کند برای حداکثر ۳ تا ۵ ثانیه توپ را به‌طور صحیح دفاع کند.
- پس از آن دانش‌آموز ۲ دریبل را متوقف کرده و برای پاس دادن به دانش‌آموز ۱ و یافتن محدوده پاس مناسب توپ را حرکت می‌دهد.
- در این شرایط، دانش‌آموز ۱ به‌صورت آینه‌ای مسیر حرکت توپ را با دستان خود دنبال می‌کند.
- پس از انجام پاس، دانش‌آموز ۲ به سمت دانش‌آموز ۳ دویده و تمرین عیناً در طرف دیگر انجام می‌شود.
- هر دانش‌آموز مدافع پس از اتمام کار خود به انتهای صافی که از آن دفاع کرده می‌رود.



تمرین ۴

- **تمرین ۱ علیه ۱ برای حالت و کار پای دفاعی:** هر ۳ دانش‌آموز با در اختیار داشتن یک توپ در محل تعیین شده قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱ با دریبل به‌صورت زیگ‌زاگ به‌طرف نیمه زمین دریبل می‌زند، در حالی که توسط دانش‌آموز ۲ دفاع می‌شود.
- با رسیدن دانش‌آموزان ۱ و ۲ به نیمه زمین، دانش‌آموز مدافع و مهاجم جای خود را عوض می‌کنند و به‌سمت انتهای اولیه و دانش‌آموز شماره ۳ باز می‌گردند.
- سپس دانش‌آموزان ۳ و ۱ به همین ترتیب، تمرین را ادامه می‌دهند.
- معلم در مورد تعداد و دفعات تکرار تمرین تصمیم‌گیری می‌کند.



آزاد شدن در زمان و محل مناسب از مهم‌ترین مهارت‌های حرکت بدون توپ است. اگرچه بسکتبال در ساده‌ترین شرایط مجموعه‌ای از چند موقعیت حمله است اما همچنان یک ورزش گروهی است و هر بازیکن باید هماهنگ با سایرین حرکت و بازی کند.

بازی ۱ علیه ۱ (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با بازی حمله‌ای ۱ علیه ۱

دانستنی‌های معلم

بازی ۱ علیه ۱ ساده‌ترین موقعیت‌هایی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های آموخته شده را در شرایط نزدیک به مسابقه انجام دهند. آموزش این موقعیت در حمله بسته به اینکه دانش‌آموز مهاجم توپ را در اختیار داشته و یا بدون توپ باشد انجام می‌شود.

۱- تهدیدهای سه گانه (موقعیت ۱ علیه ۱ برای بازیکن صاحب توپ)

دانش‌آموزی که توپ را در اختیار می‌گیرد و هنوز دریبل نزده است، باید فوری با قرارگیری رو به سبد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گیرد. این عمل یعنی مهاجم قابلیت انجام هر سه مهارت پاس، دریبل (یا نفوذ) و شوت را داشته باشد. برای این منظور، دانش‌آموز باید رو به سبد و در فاصله‌ای از آن باشد که امکان شوت زدن و کسب امتیاز را داشته باشد (تهدید مدافع به شوت زدن).

— برای قرار گرفتن در موقعیت تهدیدهای سه گانه دانش‌آموز باید :

- حتی الامکان هنگامی توپ را دریافت کند که پاها روی زمین نباشند.
- با توقف و چرخش مناسب رو به سبد قرار گیرد.
- بلافاصله بدن خود را در حالت آماده برای حرکت بعدی قرار دهد.
- پای موافق دست پشت توپ قدری جلوتر باشد.
- با قرار دادن توپ در نزدیکی بدن خود از توپ محافظت کرده و آماده انجام مهارت‌های پاس، دریبل (نفوذ) و شوت باشد.



● در صورتی که دانش‌آموز مهاجم موقعیت را برای دریبل مناسب ارزیابی کند، لازم است با استفاده از یک گام بلند، به سمت راست یا چپ خود حمله کند و همزمان با قراردادن گام خود بر روی زمین توپ را نیز دریبل بزند. در این شرایط، برای حرکت از سمت راست با دست راست و برای حرکت از سمت چپ با دست چپ دریبل زده شود.



● هنگام عبور، مهاجم نباید از دانش‌آموز مدافع دور شود؛ بلکه باید سعی کند در نزدیک‌ترین مسیر به خط مستقیم که البته احتمالاً در تماس با مدافع خواهد بود، از وی عبور کند.
 - دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد، نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.
 - معلمان باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائه راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

گرم کردن

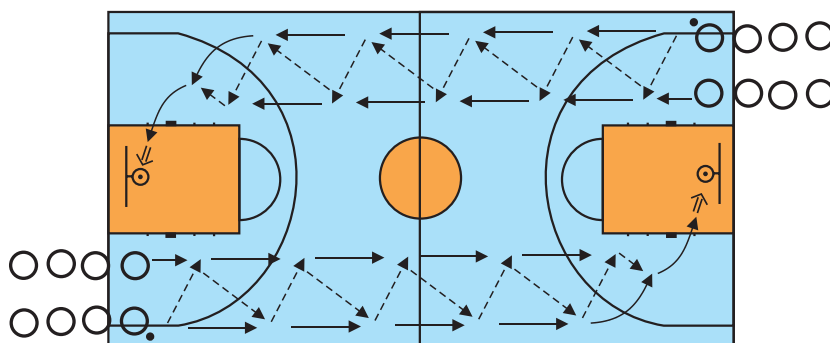
مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۲ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

- دانش‌آموزان در گروه‌های ۲ نفره با یک توپ در طول زمین توپ را به یکدیگر پاس داده و در انتها با هر یک از انواع شوت سعی در کسب امتیاز می‌کنند.



- دانش‌آموزان با شمارش تعداد شوت‌های به ثمر رسیده می‌توانند به عدد مورد نظر معلم رسیده تا تمرین پایان یابد.
 - معلم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس العملی نسبت به علامت‌های

مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.

– معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

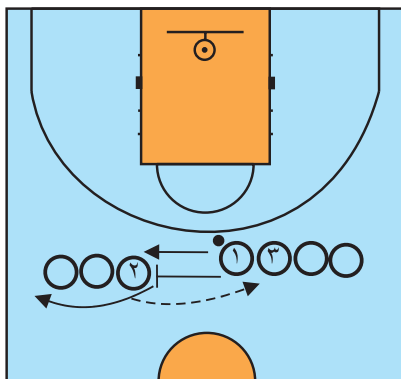
سبد بسکتبال

تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به سؤال گذاشته و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه: هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در ۲ صف قرار می‌گیرند.
● دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.
● دانش‌آموز ۲، پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و تصمیم می‌گیرد که:



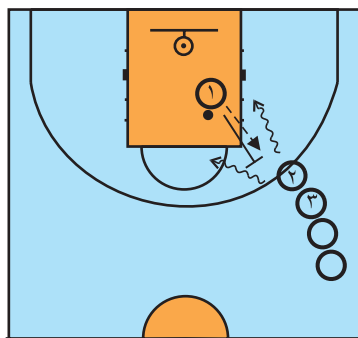
- با ۲ یا ۳ دریل از مدافع عبور کرده سپس توپ را به صف مقابل پاس دهد، یا
- توپ را به صف مقابل پاس داده، یا
- توپ را به صف مقابل شوت کند.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت دفاعی مناسب را حفظ نماید.
- تمرین از سمت دیگر به همین روش ادامه پیدا کند.

تمرین ۳

● تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه با شوت به سبد (۱): هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در یک صف قرار می‌گیرند.
● دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

- دانش‌آموز ۲، پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته

و تصمیم می‌گیرد که :



- با دریل از مدافع عبور کرده و کسب امتیاز کند، یا
- توپ را به طرف سبد شوت کند.
- دانش‌آموز ۲ حداکثر ۵ ثانیه برای تصمیم‌گیری فرصت دارد.
- پس از انجام حرکت، دانش‌آموز ۲ تبدیل به مدافع شده و
- دانش‌آموز ۳ به‌عنوان مهاجم توپ را دریافت می‌کند.
- دانش‌آموز ۱ به انتهای صف می‌رود.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت و کار پای مناسب دفاعی را حفظ کرده و انجام دهد.

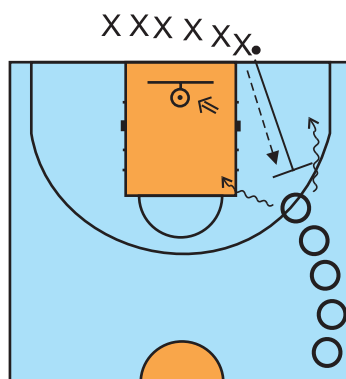
تمرین ۴

- **تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه با شوت به سبد (۲) :** یک گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ به

عنوان مهاجمان در یک صف قرار می‌گیرند.

- گروه دیگر از دانش‌آموزان در صفی دیگر و به‌عنوان مدافعان قرار می‌گیرند.
- معلم به صورتی برنامه‌ریزی کند که دانش‌آموزان هم سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.
- هر دانش‌آموز از گروه مهاجمان توسط دانش‌آموزی از گروه مدافعان دفاع می‌شود.
- دانش‌آموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانش‌آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار می‌گیرد و با دریل به سمت سبد حمله کرده یا توپ را شوت می‌زند.

- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت و کار پای مناسب دفاعی را حفظ کرده و انجام دهد.
- در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می‌شود.
- هرگونه خطا یا تخلف نیز باعث منظور شدن یک امتیاز برای تیم مقابل می‌گردد.
- پس از پایان نفرات گروه مدافعان و مهاجمان جایگزین یکدیگر شده و دوباره تمرین انجام می‌شود.
- گروهی که در مجموع هر دو مرحله امتیازات بیشتری کسب کرده به‌عنوان برنده معرفی می‌شود.



آزاد شدن در زمان و محل مناسب از مهم ترین مهارت های حرکت بدون توپ است.

بازی ۱ علیه ۱ (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با موقعیت های حمله ای ۱ علیه ۱ (۲)

دانستنی های معلم

در هر مسابقه بسکتبال ۲ تیم که هر یک ۵ بازیکن در زمین دارند با یک توپ بازی می کنند که تنها یک بازیکن از تیم مهاجم می تواند توپ را در اختیار داشته باشد. بنابراین، لازم است ۴ بازیکن دیگر تیم جهت آزاد شدن از فشار بازیکنان مدافع، دریافت توپ یا ایجاد موقعیت مناسب در حمله فعالیت کنند.

— آزاد شدن (موقعیت ۱ علیه ۱ برای بازیکن بدون توپ)

دانش آموزی که توپ را در اختیار ندارد، در صورتی که تحت فشار دفاعی نیست باید با حفظ فاصله مناسب (۴/۵ تا ۵/۵ متر) از سایر دانش آموزان، خصوصاً دانش آموز صاحب توپ، مسیر مناسبی را برای دریافت توپ به وجود آورد.

اگر این دانش آموز تحت فشار دفاعی باشد، لازم است با روشی خاص خود را از فشار مدافع آزاد کند و پس از آن موقعیت دریافت توپ را برای خود ایجاد کند. ساده ترین روش برای آزاد شدن به «برش V» موسوم است.

— **برش V:** یکی از انواع تغییر مسیر در زاویه ۶۰ تا ۹۰ درجه است که به شکل V انجام می شود. برای انجام این نوع برش دانش آموز باید وزن خود را روی پای بیرون (که مخالف جهت حرکت مورد نظر اوست) منتقل کند. به طور مثال، اگر دانش آموز قصد دارد در سمت راست آزاد شود، ابتدا با حرکت به سمت چپ، وزن خود را روی پای چپ منتقل کرده و در حالی که پای چپ او به سمت راست اشاره می کند با پای راست به سمت راست گام بردارد.

- برای آزاد شدن معمولاً قسمت اول برش V (برای فریب مدافع) به سمت سبد و قسمت دوم به طرف توپ انجام می شود.
- در قسمت دوم برش، دانش آموز با نشان دادن دست ها، آمادگی خود را برای دریافت توپ نمایش می دهد.



نکات ضروری

- دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد، نباید پس از برش به هم تیمی خود خیلی نزدیک شود؛ زیرا به این ترتیب، مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.
- دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد، نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.
- معلم باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائه راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

گرم کردن

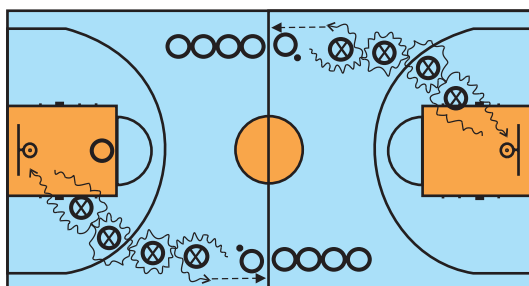
مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

- دانش‌آموزان هر گروه با یک توپ روی خط میانه زمین در صف رو به سبد صف می‌کشند.
- با علامت معلم، اولین دانش‌آموز هر گروه با دریبل از بین موانع به سمت سبد حرکت کرده و در انتها توپ را با شوت سه گام به سمت سبد شوت می‌کند.
- پس از دریافت توپ از سبد، دانش‌آموز صاحب توپ دوباره با عبور از موانع به سمت صف گروه خود دریبل زده و توپ را در اختیار دانش‌آموز بعدی در گروه خود قرار می‌دهد.
- هر دانش‌آموز تنها یکبار می‌تواند توپ را به سمت سبد شوت کند.
- معلم می‌تواند این بازی را یک یا دو بار بدون شمارش شوت‌هایی که به ثمر رسیده‌اند سازماندهی کند. در بار آخر با تعیین گروهی که بیشترین شوت گل شده را انجام داده برنده تعیین می‌شود.
- معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.



تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶

نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

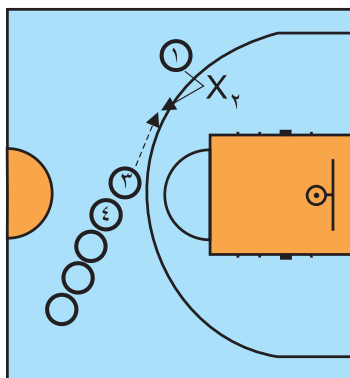
سبد بسکتبال

تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

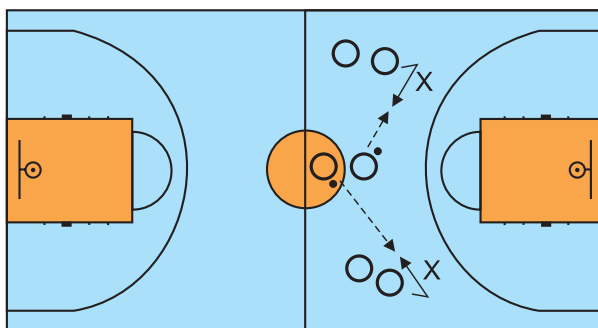
- **تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ ۱:** در این تمرین، دانش‌آموزان هر گروه در یک صف قرار می‌گیرند.
- دو دانش‌آموز، یکی به عنوان مدافع و دیگری مهاجم از صف خارج می‌شوند.



- دانش‌آموز مهاجم ۱، سعی می‌کند خود را در محدوده‌ای که معلم مشخص کرده از مدافع ۲، آزاد نموده و توپ را از اولین دانش‌آموز صف ۳ دریافت کند.
- مهاجم ۱ پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و توپ را به نفر دوم در صف ۴ پاس می‌دهد.
- سپس نفر اول در صف ۳ به عنوان مهاجم و دانش‌آموز مهاجم ۱، تبدیل به مدافع شده و نفر دوم در صف ۴ به عنوان پاس دهنده و دریافت کننده پاس تمرین را به همین صورت ادامه می‌دهند.
- دانش‌آموز مدافع (۲) به انتهای صف می‌رود.
- این تمرین برای مدت مشخصی که معلم تعیین می‌کند انجام می‌شود.

تمرین ۳

- **تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ و حمله ۲:** در این تمرین، دانش‌آموزان هر گروه در سه صف در نیمه زمین تقسیم می‌شوند.
- یک صف در وسط (دانش‌آموزان صاحب توپ) و دو صف در دو طرف با دانش‌آموزانی که یکی به عنوان مدافع و دیگری مهاجم عمل می‌کنند.



- دانش‌آموزان مهاجم در هر صف سعی می‌کنند خود را در محدوده‌ای که معلم مشخص کرده از مدافع آزاد نموده و توپ را از دانش‌آموزی که در صف میانی قرار دارد دریافت کند.
- مهاجم، پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و با شوت یا درپیل به سبد حمله کرده یا توپ را به دانش‌آموز در صف میانی باز می‌گرداند.
- این رویه در هر دو صف کناری به‌طور نوبتی انجام می‌شود.
- دانش‌آموز مهاجم به مدافع تبدیل شده و نفر بعدی در صف به‌عنوان مهاجم سعی در آزاد شدن و دریافت توپ می‌کند.
- این تمرین برای مدت مشخصی که معلم تعیین می‌کند انجام می‌شود.

تمرین ۴

- **تمرین پاس‌های متوالی:** در این تمرین، دانش‌آموزان یک گروه به‌عنوان تیم حمله و دانش‌آموزان گروه دیگر به‌عنوان تیم دفاع تقسیم می‌شوند.
- هر دانش‌آموز تیم دفاع یکی از دانش‌آموزان تیم حمله را که باید در محدوده مشخصی فعالیت کند دفاع می‌کند.
- تیم حمله یک توپ در اختیار دارد و با علامت معلم سعی می‌کنند توپ را به یکدیگر پاس داده و تعداد پاس‌های داده شده را می‌شمارند. دانش‌آموزان تیم دفاع سعی می‌کنند از پاس دادن توپ توسط تیم حمله جلوگیری کنند.
- دانش‌آموزان حمله باید سعی کنند در حالی که از محدوده مشخص شده خارج نمی‌شوند، خود را برای دریافت توپ آزاد کنند.
- گروهی که موفق شود تعداد پاس‌های بیشتری را در زمانی مشخص رد و بدل کند، برنده است. این زمان توسط معلم تعیین می‌شود.
- در صورتی که تیم دفاع موفق به گرفتن توپ شود، تیم حمله از بازی خارج شده و گروه دیگری وارد بازی می‌شود.
- گروه جدید به‌عنوان تیم حمله و تیم دفاع به حمله تبدیل می‌شود.

در بسکتبال می‌توان با فضا سازی مناسب از برتری عددی در حمله به‌طور هوشمندانه‌ای استفاده کرد.

بازی ۲ علیه ۱

هدف: آشنایی مقدماتی با بازی حمله‌ای ۲ علیه ۱ (برتری عددی در حمله)

دانستنی‌های معلم

بازی ۲ علیه ۱ ساده‌ترین شرایطی‌اند که دانش‌آموزان می‌توانند برتری عددی در حمله را تجربه کنند. این موقعیت بعضاً در شرایط حمله در نیمه زمین یا در شرایط ضد حمله در تمام زمین اتفاق می‌افتد.

نکات ضروری:

- دانش‌آموز صاحب توپ باید:
- در حالت تهدید سه گانه قرار گرفته و با در نظر گرفتن موقعیت مدافع برای حمله و عبور از او تصمیم‌گیری کند.
- موقعیت هم تیمی خود را همواره در نظر داشته باشد، تا با پاس دادن شرایط مناسبی را برای او ایجاد کند.
- دانش‌آموز بدون توپ نیز باید:
- از نزدیک شدن بیش از حد به هم تیمی‌اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش‌آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر گردد.
- همچنین بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توپ باشد.
- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدوده مناسب پاس، جهت دریافت توپ حرکت و اقدام کند.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

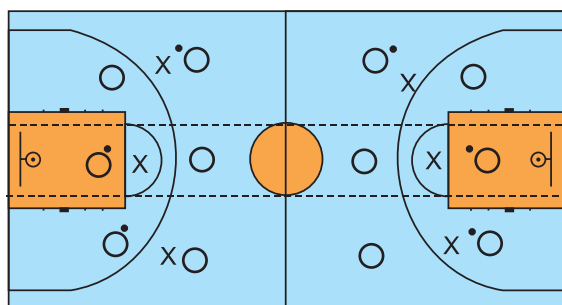
تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

- **۲ علیه ۱ در محدوده مشخص:** معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- ۳ دانش‌آموزان با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۱ دانش‌آموز مدافع حمله

کنند.



- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

- دو دانش‌آموز حمله، نمی‌توانند بیش از حدود ۴ متر از یکدیگر

فاصله داشته باشند و پس از دریافت باید توپ را برای مدت ۵ ثانیه پیش از هر حرکتی در دست نگه دارند.

- دانش‌آموز مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کند.

- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.

- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل نیستند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که بازیکنان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام

تمرین را فراهم می‌کند.

- در مرحله بعد، معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

- ۲ علیه ۱ در محدوده بزرگ تر: معلم با تقسیم زمین به سه منطقه، هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر

کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.

- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند، اما می‌توانند

در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.

- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل نمی‌باشند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل و حرکت در منطقه تعیین

شده می‌باشند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که بازیکنان حمله

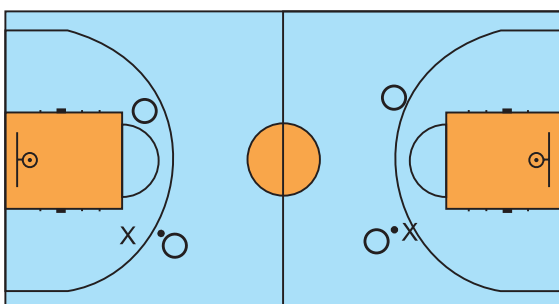
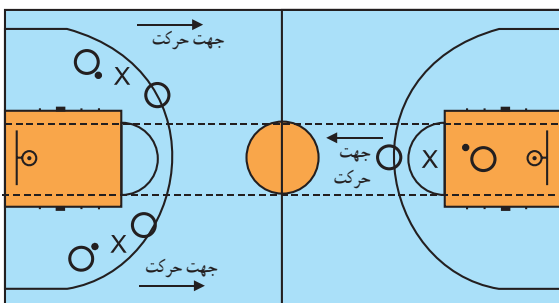
باید کسب کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم

می‌کند.

تمرین ۴

- تمرینات فوق را می‌توان در مناطق بزرگ تر مانند نیمه زمین نیز سازماندهی

کرد.



بازی ۲ علیه ۲

هدف: آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۲ علیه ۲

دانستنی‌های معلم

به عبارت بسیار ساده بازی ۲ علیه ۲، دو موقعیت ۱ علیه ۱، یکی با توپ و دیگری بدون توپ هستند.

نکات ضروری:

– در این شرایط دانش‌آموز صاحب توپ، علاوه بر امکان دریبل و شوت، همواره از انتخاب پاس به هم تیمی خود نیز که لازم است برای آزاد شدن تلاش کند برخوردار است.

– در این موقعیت تصمیم‌گیری برای دانش‌آموز صاحب توپ، قدری دشوارتر می‌گردد. به‌طور مثال اگر مدافعی در نزدیکی خود ندارد شاید تصمیم او نزدیک تر شدن به سبد با دریبل باشد، در صورت عکس العمل مدافع، شاید با تعویض دست یا تغییر سرعت یا مسیر از وی عبور کند. اگر امکان شوت زدن برای او فراهم نشود، ممکن است توپ را به هم تیمی خود که آزاد است پاس دهد.

– علاوه بر این دانش‌آموز بدون توپ هم باید بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب، همواره آماده دریافت توپ باشد.

– دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد نیز باید خود را آزاد کرده و با فاصله مناسب از هم تیمی‌اش، در محلی مستقر شود که در آن مدافعی حضور ندارد تا دریافت‌کننده پاس باشد. اگر این دانش‌آموز در زمین به کندی حرکت کند، در اختیار گرفتن توپ برای مدافع، ساده تر خواهد بود.

– دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند برای عبور از مدافع خود از پشت، یا جلوی او حرکت کند.

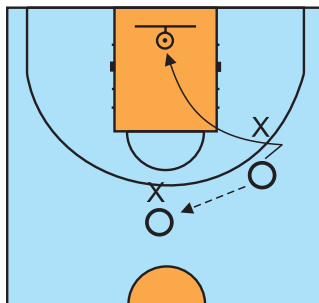
○ **برش از جلو:** هنگامی است که دانش‌آموز برش‌کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند

○ **برش از پشت:** زمانی است که مدافع بین توپ و برش‌کننده قرار می‌گیرد.



- از این دو نوع برش می‌توان برای حرکت بدون توپ، به سمت سبد استفاده کرد.
- همچنین دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند هر یک از این دو نوع برش را با برش V ترکیب کند تا به راحتی از مدافع عبور کند.
- **پاس و حرکت:** هر دانش‌آموز صاحب تویی می‌تواند پس از پاس دادن به هم تیمی خود، با برش از جلو یا پشت مدافع، به سبد

حمله کند.



- در موقعیت ۲ علیه ۲، بهتر است با محدود کردن تعداد یا حذف دریبل، بر مهارت پاس تأکید شود.
- همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ‌تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک‌تر، مانند نیمه زمین و یا نزدیک به سبد پیشرفت کند.
- در این موقعیت معلمان باید :
- o با توجه به موارد فوق، دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی آگاه سازند.
- o با مشاهده بازی دانش‌آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنان، اطمینان حاصل کنند.
- o به عنوان داور نیز بازی را اداره و در صورت نقض قوانین آن را متوقف کنند. البته باید با ظرافت از بعضی اشتباهات دانش‌آموزان کم مهارت‌تر در جهت حصول اهداف بزرگ‌تر، چشم پوشی کنند.
- o با وجود موارد گفته شده، مهم‌ترین نکته این است که دانش‌آموزان حتی الامکان به طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلم به بازی بپردازند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می‌کنند که خود بهترین راه حل‌ها را کشف کنند. با این روش، دانش‌آموزان بیشتر لذت برده و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره می‌برند.

تمرینات

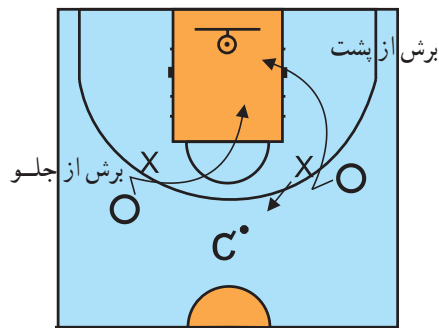
مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه
 سبد بسکتبال

تمرین ۱

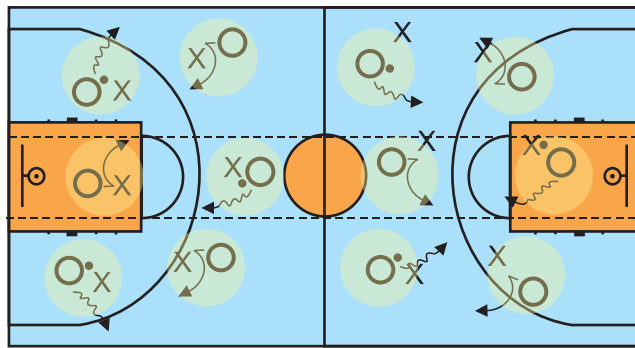
- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت و انجام برش‌های از جلو و پشت مدافع را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند.

سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.



تمرین ۲

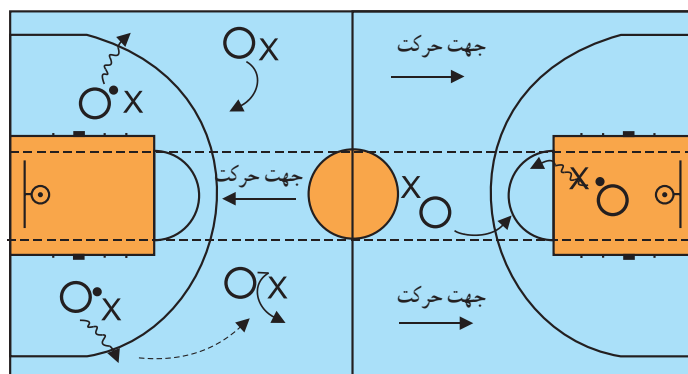
● ۲ علیه ۲ در محدوده مشخص: معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.



- ۴ دانش‌آموز با یک توپ، از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله، مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است:
 - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه، و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد، معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

- ۲ علیه ۲ در محدوده بزرگ تر: معلم با تقسیم زمین به سه منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می نماید.



- ۴ دانش آموزان نمی توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند، اما می توانند در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
- دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش آموزان مهاجم، تنها می توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش آموزان گروه، و انجام تمرین را فراهم می کند.

تمرین ۴

- تمرینات فوق را می توان در مناطق بزرگ تر مانند نیمه زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

موقعیت‌های ۳ علیه ۳ اولین شرایط جدی برای تجربه بازی با محرک‌های نزدیک به شرایط مسابقه هستند.

بازی ۳ علیه ۳

هدف: آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۳ علیه ۳

دانستنی‌های معلم

در بازی ۳ به ۳، بازیکن صاحب توپ، باید در مورد اینکه به کدام یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به تنهایی حمله کند، تصمیم‌گیری نماید.

نکات ضروری:

– پیش از تمرین این موقعیت، بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ مورد تمرین قرار گیرند، تا دانش‌آموز صاحب توپ، شرایط آسان‌تری برای انتخاب دریافت‌کننده مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافع می‌باشد) داشته باشد.

○ در این شرایط، اگر مدافعان از دانش‌آموزان بدون توپ دفاع کنند، دانش‌آموز صاحب توپ قادر به حمله از حالت تهدیدهای سه‌گانه است.

○ و اگر یک مدافع از دانش‌آموز صاحب توپ و دیگری از دانش‌آموز بدون توپ دفاع کند، علاوه بر موقعیت ۱ علیه ۱ با توپ، ۲ دانش‌آموز بدون توپ، تنها توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شوند (موقعیت ۲ علیه ۱).

– سپس در موقعیت ۳ علیه ۳، در شرایطی که هر مهاجم (با توپ و بدون توپ) توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شود، انتخاب دانش‌آموز بدون توپ، برای پاس دادن دشوارتر می‌شود. به همین جهت توصیه می‌شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمه زمین و در نهایت در اطراف سبد انجام شود.

– مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک نشدن دانش‌آموزان به یکدیگر (فضاسازی

در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین، پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش‌آموز دیگر نسبت به رعایت فاصله مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.

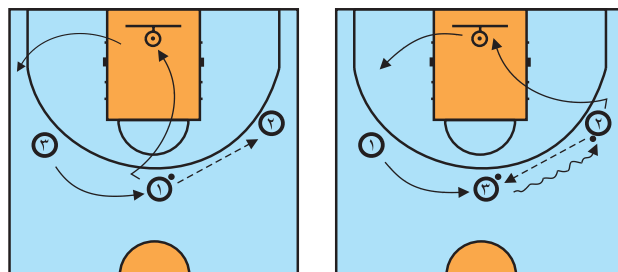
– در این موقعیت معلمان باید:

○ دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازند؛

○ با آموزش قوانین و هدایت تمرینات مانند یک داور، آنان را با شرایط بازی بسکتبال آشنا کنند.

نکات مهم :

○ در هر یک از حالت‌های حمله ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش‌آموزان نیز استفاده شود.



○ در شرایط حمله گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده، باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به صورت ساکن خودداری کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

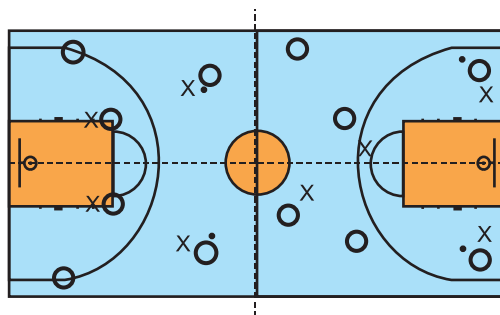
گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

تمرین ۱

● ۳ علیه ۲ در محدوده مشخص : معلم با تقسیم زمین به چهار منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.



● ۵ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع، حمله کنند.

● دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.

● دانش‌آموزان حمله باید در فاصله ۴ تا ۵ متری از یکدیگر قرار داشته باشند.

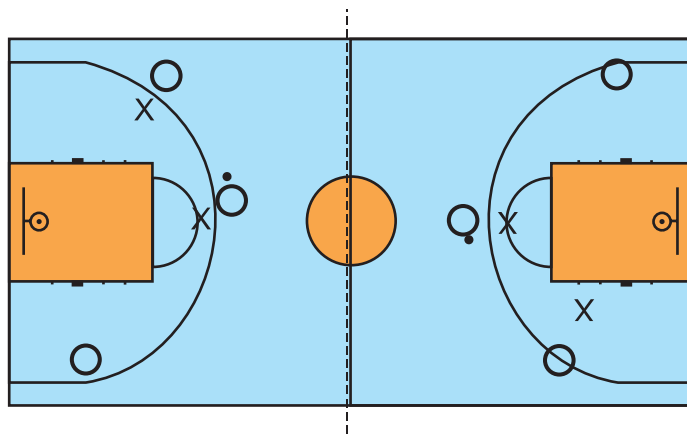
● ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس،

آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی، از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۲

- **۳ علیه ۲ در محدوده بزرگ‌تر :** معلم با تقسیم زمین به دو منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.



- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.

تمرین ۳

- تمرینات فوق را می‌توان به صورت ۳ علیه ۳ در نیمه زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

تمرین ۴

- تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می‌توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

هدف از سازماندهی رویدادهای بسکتبال،
مشارکت دانش‌آموزان، نمایش آموخته‌ها و تجربه یک روز خوب و به یادماندنی با این ورزش است.

رویداد رقابتی

هدف: مشارکت دانش‌آموزان و نمایش آموخته‌ها در شرایط رقابتی مناسب

دانش‌تنی‌های معلم

رویدادهای رقابتی بسکتبال علاوه بر ایجاد موقعیت‌های رقابتی و به کارگیری مهارت‌های آموخته شده توسط دانش‌آموزان، می‌تواند فرصت بسیار مناسبی را برای جذب دانش‌آموزان، مستقل از سطح قابلیت‌های فنی آنان، به ورزش بسکتبال با تجربه محیطی شاد و مفرح به وجود آورد. **در بسیاری از مواقع، در این رده سنی تأکید فراوان بر برد و باخت، با اهداف پیش گفته منافات داشته و تأثیرات مخرب بسیاری را در پی خواهند داشت.**

سازماندهی

سازماندهی رویدادهای ورزشی به طور عمده با توجه به **اهداف** و **امکانات** موجود صورت می‌پذیرد. بنابراین، لازم است معلمان ورزش با همکاری سایر عوامل اجرایی نسبت به برآوردی منطقی و اجرایی از دو عامل پیش گفته اهتمام ورزیده سپس نسبت به برنامه‌ریزی و سازماندهی جزییات اقدام کنند.

امکانات

رویدادهای بسکتبال را می‌توان در ساده‌ترین شرایط با یک توپ استاندارد و یک سبد بسکتبال که در محل مناسبی نصب شده سازماندهی کرد.

وجود امکانات بیشتر مانند در اختیار داشتن یک یا چند زمین بسکتبال استاندارد، به ابعاد ۲۸×۱۵ متر و خط کشی قانونی و سبدهایی که در ارتفاع ۱/۶۰ متر از سطح زمین برای رقابت‌های مینی بسکتبال نصب شده‌اند به همراه حداقل ۴ توپ بسکتبال اندازه ۵ برای هر زمین می‌تواند امکان برگزاری رویدادی مناسب‌تر را فراهم نماید.

همچنین ضروری است به تعداد بازیکنان هر تیم، اعم از بازیکنان شروع کننده و ذخیره، لباس‌های هم‌شکل و مناسب بسکتبال تهیه شده و در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. به دلیل سهولت می‌توان از پوشش‌های رنگی که به راحتی و با قیمت مناسب قابل تهیه‌اند نیز استفاده کرد.

در زمان برگزاری رقابت‌ها حضور فردی که اطلاعات کافی در زمینه کمک‌های اولیه دارد ضروری است.

تشکیل تیم‌ها

پس از برنامه‌ریزی لازم است در مورد چگونگی تشکیل تیم‌های شرکت‌کننده تصمیم‌گیری شود.

- در **رویدادهای داخل کلاسی** پیشنهاد می‌شود که تیم‌های شرکت‌کننده حداکثر از ۴ نفر تشکیل شوند که در این وضعیت مسابقات به صورت ۳ علیه ۳ با یک ذخیره (در یک نیمه و یا در کل زمین بسکتبال) یا ۴ علیه ۴ (در کل زمین بسکتبال) برگزار می‌شوند. البته همواره امکان برگزاری مسابقات به صورت ۵ علیه ۵ در کل زمین بسکتبال نیز وجود دارد.
- در این حالت، معلمان باید به چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان نیز توجه ویژه داشته باشند:
- ۱- توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همه تیم‌ها با یکدیگر،
- ۲- تشکیل تیم‌ها با سطوح مختلف و رقابت تیم‌های هم سطح با یکدیگر،
- ۳- تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان.
- در **رویدادهای بین کلاسی** پیشنهاد می‌شود که یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شده و با رعایت ملاحظات که در رویدادهای داخل کلاسی عنوان شد در رقابت‌های مدرسه حضور یابند.

قوانین

برگزاری مسابقات در تمام زمین بسکتبال، با اعمال قوانین مینی بسکتبال صورت می‌گیرد.

برای انجام مسابقات در یک نیمه زمین بسکتبال، باید توجه داشت که:

- در ابتدا، با پرتاب سکه تیم صاحب توپ مشخص می‌شود.
- تیم مدافع پس از کسب امتیاز توسط تیم حمله، یا دریافت توپ بعد از اقدام به شوت ناموفق توسط تیم حمله و یا توپ‌ربایی باید توپ را به خارج از قوس سه امتیازی منتقل کرده و سپس اقدام به حمله کند.
- سایر موارد مطابق قوانین مینی بسکتبال انجام می‌شوند.
- تنظیم جدول مسابقات، گروه‌بندی و تقسیم تیم‌ها بر اساس اهداف، سطح بازیکنان، محدودیت‌های زمانی، امکانات و غیره با توجه به ارزیابی معلمان صورت می‌پذیرد که در آنها خصوصیات روانی دانش‌آموزان نیز باید لحاظ شوند.
- نکته ۱:** قوانین برگزاری رویدادها باید به صورتی در نظر گرفته شوند که با در نظر گرفتن تعویض اجباری، بازیکنان کم مهارت‌تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به طور مثال اگر مقرر است تیم‌های ۴ نفره در مسابقات ۳ به ۳ شرکت کنند با در نظر گرفتن ۲ زمان ۵ دقیقه‌ای و تعویض اجباری در فاصله بین دو نیمه فرصت مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیم‌ها نیز در نظر گرفته می‌شود.
- نکته ۲:** در گروه‌بندی و تنظیم جدول مسابقات نیز می‌توان رویداد را (مشروط بر تعداد کم تیم‌ها و عدم وجود محدودیت زمانی) به صورت دوره‌ای در یک گروه و یا با گروه‌بندی بر اساس شرایط مختلفی که قبلاً توضیح داده شده انجام داد.
- ضروری است پیش از انجام رویداد، قوانین مورد نظر به دانش‌آموزان آموزش داده شوند. اعمال قوانین بعضاً باید با توجه به سطح مهارت دانش‌آموزان همراه با اغماض صورت گیرد.
- در صورتی که معلمان از شرایط لازم برخوردار باشند، می‌توانند وظیفه قضاوت رویدادها را شخصاً بر عهده گیرند.

زمانبندی

در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی بسکتبال یا مینی بسکتبال صورت می‌گیرد توصیه نمی‌شود؛ زیرا در این حالت، علاوه بر وجود محدودیت زمانی، تعداد زیادی از دانش‌آموزان به‌عنوان تماشاچی تنها نظاره‌گر فعالیت دو تیم شرکت‌کننده خواهند بود. در صورتی که دانش‌آموزان با هیجان بسیار زیاد منتظر مشارکت در رویداد رقابتی خواهند بود.

به‌طور مثال، برای رویدادهای داخل کلاسی یک یا دو زمان ۵ دقیقه‌ای، به‌صورت روان و بدون توقف، پیشنهاد می‌شود. در رویدادهای بین کلاسی این مدت هم از نظر میزان و هم از نظر تعداد قابل افزایش می‌باشد؛ البته هماهنگی با قوانینی که در منطقه و یا استان برای برگزاری مسابقات اعمال می‌شوند نیز می‌تواند در رویدادهای بین کلاسی مورد نظر قرار گیرد.

نکات ضروری:

به معلمان ورزشی توصیه می‌شود:

- از گرم کردن کافی و مناسب دانش‌آموزان برای شرکت برای هر رقابت اطمینان حاصل کنند.
- در جریان برگزاری مسابقات از معلمگری جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنند. رقابت‌های ورزشی در این سنین محل آموزش جزئیات یا تخطئه بازیکنان نیست؛ البته ارائه راهنمایی‌های عمومی با لحنی مناسب همچنان از وظایف معلمان ورزش است.
- از ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوه قضاوت و سایر اعمالی که بعضاً توسط تماشاچیان ورزشی رخ می‌دهد جداً خودداری کنند.
- همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان خود باشند.
- چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم تیمی، رقبای (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و غیره را به بازیکنان خود بیاموزند.
- با عکس‌العمل مناسب، پس از برد و همچنین بعد از باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهند.

در ارزشیابی توجه به روند پیشرفت هر دانش آموز در طول دوره آموزشی بسیار حائز اهمیت است.

ارزشیابی

هدف: ارزیابی دانش آموزان از نظر یادگیری مهارت های آموزش داده بسکتبال

دانستنی های معلم

معلمان ورزشی می توانند با طراحی آزمون های مختلف و در نظر گرفتن معیارهای مشخص وضعیت انجام مهارت های بسکتبال توسط دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار دهند.

در ادامه، دو روش پیشنهادی به همراه جداول ارزشیابی برای امتیازدهی به دانش آموزان ارائه می شوند.

روش انتخابی:

در این روش معلم حداقل پنج مهارت از مهارت های آموزش داده شده را انتخاب کرده و با مشاهده چگونگی انجام مهارت های انتخاب شده توسط هر دانش آموز نسبت به ارزشیابی وی اقدام نمایند.

به طور مثال، معلم می تواند با مشاهده نحوه انجام یکی از انواع مهارت پاس، یکی از انواع مهارت دریبل، یکی از انواع مهارت شوت، مهارت آزاد شدن از مدافع و انجام حرکات دفاعی توسط دانش آموز (که همگی به طور اتفاقی از میان مهارت های آموزش داده شده انتخاب شده اند) نسبت به ارزیابی قابلیت های فنی وی اقدام نماید. در این روش نیز توجه به معیارهای مشخص شده در جداول ارزشیابی الزامی است.

روش طراحی شده

در این روش معلم با روشی طراحی شده و یکسان عملکرد دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار می دهند. در ادامه نمونه پیشنهادی جهت ارزیابی دانش آموزان به روش طراحی شده ارائه می شود:

– دانش آموزان را به گروه های ۳ نفره تقسیم کنید.

– دانش آموز ۱ در حالی که توپ را در اختیار دارد، از محل مشخص شده در خط انتهایی شروع به دریبل زدن با تعویض دست

کرده و از بین موانع عبور می کند. (ارزیابی دریبل)

– پس از عبور از آخرین مانع، دانش آموز ۱ با توقف دو زمانه، توپ را به دانش آموز ۲ که سعی می کند خود را از دفاع دانش آموز

۳ آزاد کند پاس می دهد (ارزیابی توقف دو زمانه، پاس به بازیکن در حال آزاد شدن و آزاد شدن از مدافع) و با دویدن به سمت

سبد و دریافت توپ از دانش آموز ۲، با شوت سه گام به سمت سبد شوت می کند. (دفاع از بازیکن بدون توپ، پاس دادن، دریافت

توپ در حال حرکت و شوت سه گام)

– دانش آموز ۱ جایگزین دانش آموز ۲، دانش آموز ۲ جایگزین دانش آموز ۳ و دانش آموز ۳ جایگزین دانش آموز ۱ می شوند.



نام/ امتیاز	امتیاز					معیار	مهارت
	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف		
	۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> ● گرفتن توپ ● وضعیت بدن، سر و چشمان ● وضعیت دست‌ها و آرنج (محافظت) 	کار با توپ
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> ● دویدن ● پریدن ● تغییر مسیر ● چرخش‌ها ● توقف‌ها 	کار پا در حمله
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن ● گرفتن توپ ● وضعیت دست‌ها پیش و پس از پاس ● استفاده از مناطق پاس ● انواع پاس ● چگونگی دریافت توپ ● پاس و دریافت در حال حرکت 	پاس و دریافت
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن، دست‌ها و پاها ● وضعیت سر و چشم‌ها ● وضعیت دریبل زدن ● استفاده از هر دو دست ● انواع دریبل 	دریبل
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن ● وضعیت دست‌ها پیش از شوت زدن ● وضعیت دست‌ها پس از شوت زدن ● قوس توپ ● شوت سه گام 	شوت
	۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن ● وضعیت دست‌ها و حرکت پاها ● عکس‌العمل نسبت به حرکت مهاجم 	دفاع انفرادی
	۵ ۵	۴ ۴	۳ ۳	۲ ۲	۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> ● تهدیدهای سه گانه ● آزاد شدن 	موقعیت‌های ۱ علیه ۱
						جمع امتیازات (از ۱۵۰ امتیاز)	

آموزش والیبال

ملاحظات عمومی در آموزش والیبال :

بیشتر دانش‌آموزان، حتی در مراحل اولیه، می‌خواهند که مانند بازیکنان بین‌المللی والیبال بازی کنند. آنها تمرینات پایه‌ای و طولانی را دوست ندارند. یک معلم خوب با به کار بستن نکات زیر معمولاً بازیکنان را در شرایط اولیه بازی قرار می‌دهد، به طوری که الگوهای اساسی و تکنیک‌های پایه‌ای بازی والیبال را در آن شرایط بیاموزند.

* در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان، همواره سه اصل را مدنظر قرار دهید :

- چطور بازی کردن (انگیزه) : لذت بردن از بازی والیبال با استفاده از آموزش روش‌ها و تکنیک‌های مختلف بازی کردن
- چطور یاد گرفتن : دادن احساس موفقیت و پیشرفت به دانش‌آموزان
- چطور پیروز شدن (تمرکز) : دادن شور و هیجان از طریق پیروز شدن

* از شیوه‌ها و روش‌های تدریس فعال به منظور بهبود مهارت‌ها، عملکردهای جسمانی و ذهنی دانش‌آموزان استفاده کنید.

* از انواع بازی‌های مشابه والیبال، برای تغییر عادت‌ها و رشد توانایی‌های جسمانی پایه استفاده کنید.

* گرم کردن عمومی بدن و تمرینات آماده‌سازی، را قبل از انجام آموزش و تمرین فراموش نکنید.

* در آموزش از توضیح تئوری کافی و نه زیاد به همراه نمایش مهارت استفاده کنید.

* محیط خوب و با نشاطی را برای تمرین آماده کنید و تشویق کردن و تعریف از دانش‌آموزان را برای افزایش علاقه و انگیزه در

آنها فراموش نکنید.

* با سپردن برخی وظایف و مسئولیت‌ها به دانش‌آموزان به رشد ویژگی‌های اجتماعی آنها کمک کنید و رابطه رهبر پیرو را به آنها

بیاموزند.

* دانش‌آموزان را در بازی یا تمرین در فشار و استرس روانی سنگین قرار ندهید.

* سلامت و شرایط ذهنی و روانی دانش‌آموزان را زیر نظر بگیرید و از طریق بازی‌های مختلف و تمرین به آنها اعتماد به نفس بدهید.

* بازیکنانی که فقط نظاره‌گر باشند یا بنشینند، پیشرفت نخواهند کرد بنابراین، به دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی برای حضور

در بازی، فرصت برابر بدهید.

* به دانش‌آموزان گوشزد کنید فقط به پیروزی فکر نکنند؛ تلاش‌های آنها در طول تمرین مهم‌تر از نتایج‌اند.



اصول کار با نوآموزان

- ۱- ایمنی
- ۲- آموزش
- ۳- بازی و سرگرمی

برخی خطاهای رایج در آموزش

- * از توضیحات طولانی استفاده می کنند.
- * از قوانین زیاد و گیج کننده برای دانش آموزان که طول رالی ها را هم محدود می کند، استفاده می کنند.
- * از دانش آموزان خواسته می شود که بازی های بزرگسالان را انجام دهند و با وسایل و قوانین آنها بازی کنند.
- * یارهای تمرینی را هرگز عوض نمی کنند.
- * در طول تمرین معلم بیشتر از دانش آموزان با توپ سروکار دارد.
- * هر تکنیک را به طور مجزا تمرین می دهند، بدون هیچ ارتباطی با دیگر تکنیک ها و بدون ایجاد شرایط مشابه بازی.
- * تمرینات و فعالیت ها را بدون هدف مشخصی سازماندهی می کنند.
- * فقط در هنگام بازی از تور استفاده می کنند.
- * بیش از حد، زود به بازی ۴ به ۴ پیشرفت می کنند.
- * منتظر می مانند تا دانش آموزان «آماده» شوند، سپس آموزش حمله را آغاز می کنند.
- * هنگام آموزش یا نمایش تکنیک به دانش آموزان اجازه می دهند که پراکنده شوند و با فاصله از هم بایستند.

رهنمودهای آموزشی

- * آسان ترین راه برای ماهر شدن در هر یک از تکنیک های پایه بازی را معرفی کنید.
- * ترس از توپ را کاهش دهید.
- * علاقه به والیبال را با استفاده از شیوه های جذاب و جالب تمرینی افزایش دهید.
- * با استفاده از شیوه های تمرینی مناسب بر پایه توانایی های دانش آموزان و شرایط جسمانی آنها از به وجود آمدن درد و آسیب دیدگی آنها پیشگیری کنید.
- * مهارت های بازی را ابتدا بدون توپ، و سپس از تمرینات با توپ و در شرایط بازی استفاده کنید.
- * بسیاری از شرایط اولیه و مقدماتی بازی را در زودترین زمان ممکن، پس از آنکه دانش آموزان در تکنیک های ارسال و سرویس ماهر شدند، آموزش دهید و در تمرینات بگنجانید.
- * تمرینات را از آسان به مشکل، از ساده به پیچیده، از سبک به سنگین، از کوتاه به طولانی، از انفرادی به گروهی و از حجم بالا به کیفیت بالا تغییر دهید.
- * اهداف را به گونه ای تعیین کنید که متناسب با توانایی های دانش آموزان، قابل دستیابی، شفاف و مشخص بوده و آنها را وادار به تلاش کند.
- * خطاها و اشتباهات تکنیکی دانش آموزان را شناسایی و در اصلاح آنها کمکشان کنید؛ به دانش آموزان بازخوردهای شفاف با نگرش مثبت بدهید.
- * از تغییرات زیاد و به موقع در تمرین استفاده کنید تا تمرکز دانش آموزان حفظ شود.
- * تمرین را تا حد امکان به شرایط و موقعیت های بازی نزدیک کنید.
- * از هر موقعیتی برای تشویق دانش آموزان استفاده کنید.
- * تشویق و تحسین در جمع، انتقاد و ایراد گرفتن به طور انفرادی را فراموش نکنید.

* همه دانش آموزان را در طول تمرین فعال و با تحرک نگه دارید.

* از حداقل قوانین استفاده کنید.

* اندازه زمین و ارتفاع تور را با توجه به اهداف تمرین، سطح تکنیکی دانش آموزان، قد و تعداد آنها تنظیم کنید.

* به طور متناوب یارهای تمرینی، و بازیکنان حریف را تغییر دهید، تا دانش آموزان با انرژی و تمرکز بیشتر فعالیت را ادامه دهند.

* آموزش بازی کردن را از بازی های ساده مانند ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و با کمترین قوانین ممکن آغاز کنید و هم زمان با رشد دانش آموزان،

بازی ها را پیچیده تر کنید.

* برای انجام بازی های ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و ... محدوده های زمین بازی را مشخص کنید.

* از تور و زمین والیبال حداکثر استفاده را بکنید.

* برای جذابیت و لذت بیشتر دانش آموزان از تکنیک های تهاجمی در هر جلسه تمرین استفاده کنید.

* در هنگام توضیح دادن و آموزش، از متفرق شدن دانش آموزان جلوگیری کنید.

* در ابتدای آموزش ها نباید به جزئیات تکنیکی توجه شود. پس از آنکه نوآموز موفق به انجام ۷۰ درصد مهارت شد، روی اجزای

تکنیکی تأکید کنید.

* فراموش نکنید که شما به عنوان معلم، می توانید درباره آنچه که صحیح، امکان پذیر و مهم به نظر می رسد و آنچه که صحیح نیست

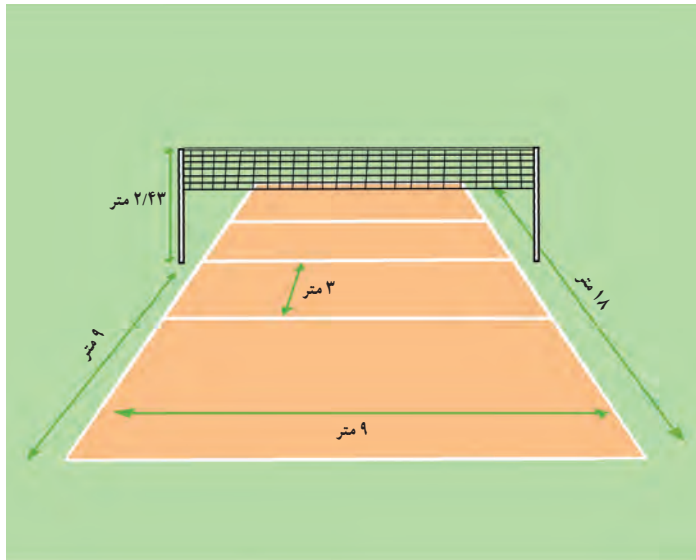
تصمیم گیری کنید.

* از بازی های مشابه والیبال که برخی از آنها در ادامه معرفی خواهند شد، در آموزش بهره لازم را ببرید.

موضوعات یادگیری در والیبال

۱	آشنایی با توپ
۲	وضعیت پایه و حرکت در زمین
۳	پاس پنجه
۴	پاس ساعد
۵	سرویس ساده
۶	بازی های رقابتی (۱ به ۱، ۲ به ۲، ۳ به ۳، ۴ به ۴ و ۵ به ۵)
۷	حمله مقدماتی (هوایی)
۸	سرویس چکشی
۹	اصول اساسی دریافت سرویس
۱۰	شناخت مناطق و چرخش در زمین بازی شش نفره (مفاهیم کلیدی حمله و دفاع تیمی)
۱۱	بازی والیبال و رشد اجتماعی دانش آموزان

آشنایی با زمین والیبال و ابعاد آن



	تور
	جهت بازیکن در زمین
	بازیکنی که توپ در دست دارد
	شناخت بازیکن از طریق شماره پیراهن ۱۲ ۳
	شناخت بازیکن از طریق منطقه بازی ۱ ۲
	مسیر حرکت بازیکن
	مسیر حرکت توپ
	مسیر توپ بعد از حمله
	پاسور
	مربی
	توپ جمع کن
	توپ رسان
	هدف
	سبد توپ ها
	میز
	مانع
	دیوار
	چپ
	راست

آشنایی با توپ

هدف: آشنا شدن انگشتان و کف دست با اندازه، وزن، جنس و رنگ توپ به منظور ایجاد هماهنگی اندام ها در کار با توپ

رفتار مورد انتظار: استفاده بدون ترس و نگرانی از توپ در بازی

آشنایی با توپ زمانی انجام می شود که دانش آموز توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگهداری یا حرکت و ارسال می کند. تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، دانش آموزان را به والیبال علاقه مند می کند و فرصت شناسایی توان دانش آموزان را در شروع آموزش برای معلم فراهم می آورد. از این رو، برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

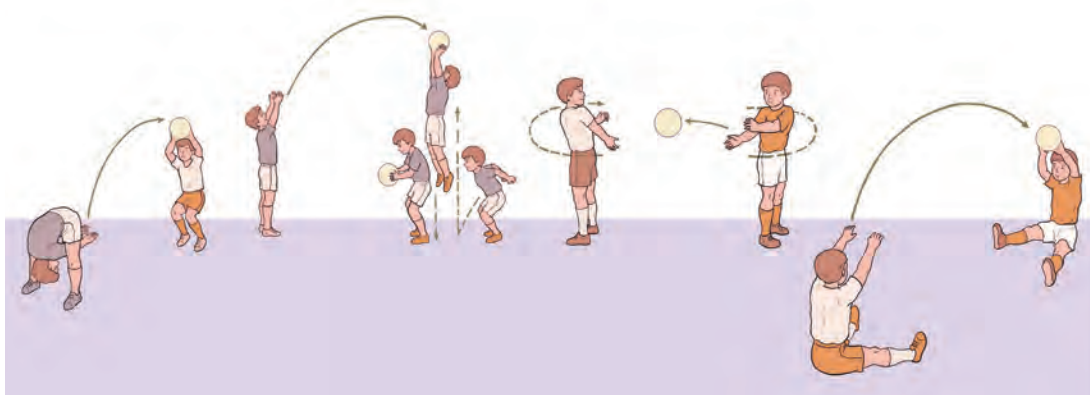
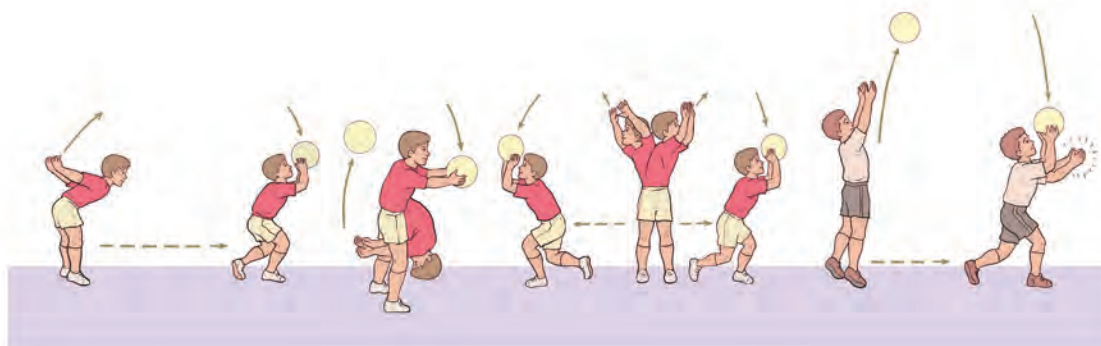
نکات آموزشی آشنایی با توپ

- نگاه کردن به توپ
- نگاه داشتن توپ نزدیک بدن
- گرفتن و پرتاب توپ به روش های متفاوت
- استفاده از روش های متعدد و متنوع در کار با توپ

رهنمودهای تمرینی

- دانش‌آموزان را به نحوی در محیط استقرار دهید که کاملاً در معرض دید شما باشند.
- از تمرینات ساده و کوتاه استفاده کنید.
- در تمرینات از توپ والیبال یا مینی والیبال استفاده کنید.
- از خلاقیت، نوآوری و شیرین کاری‌های دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- تمرینات را به دور از هر گونه تقلید از تکنیک‌های والیبال اجرا کنید.
- تمرینات را از ساده به مشکل انجام دهید.
- در صورت داشتن توپ کافی از انواع تمرینات انفرادی و دونفره استفاده کنید.
- تمرینات را از ثابت به متحرک تغییر دهید.
- از انواع بازی‌های گروهی و رقابتی استفاده کنید.
- در تمرینات از ضربه به زمین و دیوار استفاده کنید.

نمونه تمرینات



بازی‌های پیشنهادی

پرش از روی توپ :

روش اجرا : دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک و مساوی تقسیم می‌شوند. سپس هر گروه با در اختیار داشتن یک توپ به شکل دایره مستقر می‌شود و یک نفر در وسط دایره می‌ایستد. در این بازی دانش‌آموزان در دایره باید تلاش کنند با قِل دادن توپ روی زمین پای

نفر وسط را هدف گیری کنند. بازیکنی که موفق به زدن توپ به پای نفر وسط شود جای خود را با او عوض خواهد کرد.

انواع شیرین کاری ها

روش اجرا : توپ را به بالا پرتاب کنند و تا قبل از دریافت توپ کف بزنند، ۱۸۰ درجه چرخش کنند و...

نمونه ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	چرخاندن توپ به دور پاها به صورت 8 یا چرخاندن توپ به دور کمر	۱- پاها باز و به طرفین خم می شود. ۲- رد و بدل کردن توپ از میان پاها ۳- زمان ۳۰ ثانیه	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیاز گذاری می شود.

وضعیت پایه و حرکت در زمین

هدف : فراهم نمودن آمادگی لازم برای اجرای مهارت های والیبال

رفتار مورد انتظار : استقرار در وضعیت مناسب، استفاده صحیح از اندام ها، حفظ تعادل در حال حرکت و توانایی حرکت در

جهات مختلف در بازی

مهارت های پایه بدون توپ، طرز قرار گرفتن مناسب اندام ها را معین می کند و به لحاظ روانی قابلیت انجام کار و آمادگی عملی برای دانش آموز را فراهم می سازد. همچنین امکان حرکت به تمامی جهات و بازی به طرز مناسب با توپ را آسان می کند. ماهر شدن در تمام جابه جایی ها و همه انواع گام برداشتن ها مهم ترین فاکتور در اجرای همه مراحل بازی والیبال است. بنابراین، دانش مربوط به مهارت های پایه بدون توپ در شروع آموزش برای معلم یک ضرورت است و برای آغاز آموزش والیبال لازم است مهارت های مذکور در فرصت کافی آموزش داده شده و قبل از آموزش اجرای تکنیک ها، دانش آموزان به صلاحیت لازم رسیده باشند.

دانستنی های معلم

الف) وضعیت آماده : به طور کلی دو نوع وضعیت آماده پایه وجود دارد:

وضعیت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور

وضعیت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ گیری

ب) انواع حرکت در زمین والیبال : در والیبال باید با پاها به سمت توپ حرکت کرد، به گونه ای که لحظه تماس با توپ، بازیکن

از تعادل پایدار برخوردار شود. حرکت به جهت، سرعت، نقطه فرود توپ همچنین به محل و فضای بازی بستگی دارد. انواع الگوهای حرکت در والیبال عبارتند از : حرکت با دو گام - حرکت با سه گام - حرکت با چهار گام یا بیشتر که حرکت در هریک از الگوها می تواند به سمت جلو، پهلو و عقب به روش های : پهلو، متقاطع، ترکیبی و دویدن معمولی اجرا شود.