

کاربرد شوت ثابت یک دست

- پرتاب‌های آزاد (پرتاب پناستی)
 - سایر شوت‌ها، نظیر شوت جفت، شوت سه گام معمولی
 - شوت‌های دو امتیازی و سه امتیازی توسط بازیکنان گارد و فوروارد (بازیکنان پیرامونی)
 - شوت‌های زیر حلقه و پس از ریباند توسط بازیکنان سانتر (بازیکنان محوری)
- به کارگیری موارد زیر می‌تواند سهم بسزایی در بهره‌وری تمرینات شوت بازیکنان داشته باشد.

♦ هدف‌گذاری بر روی حلقه بسکتبال (حلقه به جای تخته)

- حلقه بسکتبال بهترین مرجع نشانه‌گذاری برای شوت‌های بسکتبال می‌باشد.
- در هنگام هدف‌گذاری روی حلقه، باید به نکات زیر توجه کنید: (شکل ۳۲)
- همیشه برای شوت از یک هدف ثابت استفاده کنید.
 - ترجیحاً تا کسب مهارت کافی در شوت کردن، از حلقه برای شوت استفاده کنید (به جز برای شوت سه گام)
 - تا رسیدن کامل توپ به هدف (حلقه یا تخته) تمرکز خود را روی توپ حفظ کنید.



شکل ۳۲- هدف‌گذاری بر روی حلقه در هنگام شوت

♦ انتخاب زاویه مناسب در پرتاب توپ (زوایای ۹۰ و ۴۵ و بی‌زاویه)

زاویه مناسب برای یک پرتاب دقیق، بسیار حائز اهمیت است. از طرفی ارتفاع قوس پرتاب نیز، بر اندازه مفید ورودی توپ به حلقه مؤثر است (شکل ۳۳). به هر حال می‌دانیم که پرتاب با قوس بیشتر، موجب پرواز بلندتر توپ، نسبت به پرتاب با قوس کمتر خواهد شد، و هرگونه اشتباهی در هدف‌گیری در حالت قوس کمتر، بارزتر خواهد بود.



شکل ۳۳- تأثیر زاویه پرتاب در اندازه مفید ورودی توپ به حلقه

♦ به‌کارگیری تمام مفاصلی که در شوت کردن نقش دارند.

نیرویی که توپ را به حلقه می‌رساند، حاصل جمع تمام نیروهایی است که از پاها، دست‌ها و مچ دست پرتاب کسب می‌کنید. اگر تمام این نیروها، هماهنگ با هم و با تلاشی حداکثر جمع شوند، منجر به یک پرتاب خوب خواهند شد.

یک مثال درخصوص سلسله‌مراتب حرکت بدن و حرکت شوت در شوت ثابت، مؤثر خواهد بود. (شکل ۳۴)



مرحله (۱) مرحله (۲) مرحله (۳)

شکل ۳۴- نمودار سلسله‌مراتب ورود مفاصل در اجرای شوت

◆ آغاز شوت از حالت آمادگی و تعادل (رعایت اصول تعادل بسکتبال)

باید قبل از اقدام به شوت در حالت آمادگی و تعادل باشید، در غیر این صورت، نه تنها در پرتابی دقیق، ناموفق خواهید بود، بلکه به یک عادت رفتاری غلط تبدیل خواهد شد (شکل ۳۵)



شکل ۳۵- حالت آمادگی و تعادل برای شوت

به عنوان یک اصل کلی، باید قبل از اجرای شوت، از تکنیک «سه تهدید» استفاده نمایید.

نکته



◆ تمرینات کافی و مفید (تکرار شوت در زوایا و با وجود مدافع و در شرایط مسابقه)

شوت، یک مهارت حرکتی ظریف است، و نیاز به ساعت‌ها تمرین دارد، تا یک بازیکن تبدیل به یک شوتیست خوب شود.

◆ مهم شمردن عوامل روان‌شناختی (تمرکز، اعتماد به نفس)

شوت یک مهارت حرکتی پیچیده بوده و بنابراین تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی بسیار زیادی می‌باشد، مانند، تمرکز روی شوت، مسئله انتخاب بهترین شوت، و اعتماد به کسب نتیجه. توجه به این عوامل در هنگام آموزش شوت بسیار اهمیت دارد.

◆ تمرکز روی شوت

- آموزش تمرکز کامل بر روی هدف، در هنگام شوت
- تمرین حفظ تمرکز در شرایط مختلف نظیر سروصدا، خستگی، وجود فشار دفاعی و...

◆ مسئله انتخاب بهترین شوت

- باید توانایی انتخاب بهترین شوت به حلقه را داشته باشید و در شرایط زیر شوت نکنید:
- وقتی هم تیمی شما در شرایط بهتری برای شوت کردن قرار دارد.

- وقتی ریباند کننده‌ای برای شوت ناموفق شما وجود ندارد.
- وقتی در شرایط آماده و متعادل قرار ندارید.
- وقتی دارای درصد شوت موفق نیستید و تیم در شرایط حساسی نظیر پایان ۲۴ ثانیه، یا پایان کوارتر قرار دارد.

نکته



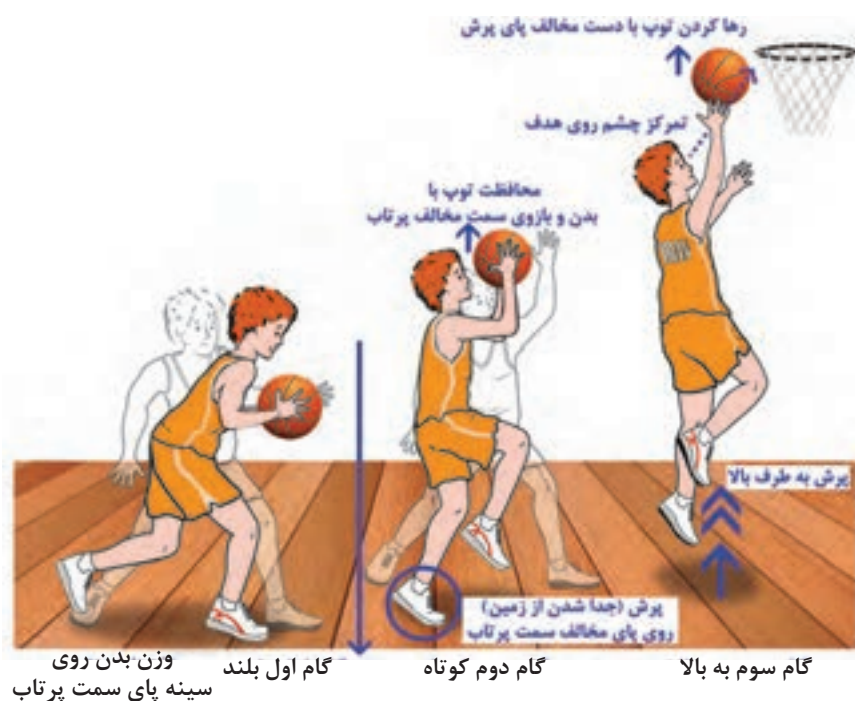
- برای آنکه از نظر روانی در شرایط انتخاب بهترین شوت، شانس بیشتری داشته باشید، انجام تمرینات بیشتر و کسب درصد شوت بالاتر، بسیار مؤثر خواهد بود.

◆ اعتماد به کسب نتیجه

شوت سه گام معمولی^۱

- وجود اعتماد کامل به گل شدن توپ توسط شوت کننده در هنگام اقدام به شوت
- تمرین تجسم گل شدن شوت (ورود توپ به درون سبد)
- افزایش درصد شوت موفق با تمرینات بیشتر و یا از نزدیک حلقه
- عدم تأسف خوردن بیش از حد برای توپ‌های گل نشده
- آگاهی از اندازه توپ، حلقه و قوس پرتابی مناسب

متداول‌ترین و پرمشهورترین شوت‌ها، معمولاً شوت سه گام معمولی است و به‌خصوص در سطح بازیکنان مبتدی محبوبیت زیادی دارد. شوت سه گام یک شوت متحرک است که معمولاً در پی دریبل یا پس از دریافت یک پاس صورت می‌گیرد. این تکنیک از یک شوت و دو گام تشکیل شده و منتهی به اجرای یک شوت کوتاه و نزدیک، به حلقه (با دست سمت پای اولین گام) می‌شود (شکل ۳۶).



شکل ۳۶- مراحل اجرای مهارت شوت سه گام معمولی



- از هر سمت که به حلقه نزدیک می‌شوید، با دست همان سمت شوت کنید.
- بهتر است به عنوان هدف شوت به جای حلقه از تخته استفاده کنید. این امر موجب افزایش دقت و نتیجه‌گیری می‌شود.

با مشاهده تصاویر آموزشی شوت سه گام معمولی چه تشابهات و چه تفاوت‌هایی با شوت ثابت یک دست ملاحظه می‌کنید؟
آیا می‌توانید در یک جدول، با ابتکار خودتان این دو شوت را مقایسه کنید؟

جدول ۵- تشابهات و تفاوت‌های شوت ثابت یک دست و شوت سه گام معمولی

نوع شوت	شوت ثابت یک دست	شوت سه گام معمولی
تشابهات		
تفاوت‌ها		

هنرجویان می‌توانند بر اساس نظرات خود تعداد ردیف‌های جدول را افزایش یا کاهش دهند.

توصیه‌های آموزشی شوت سه گام معمولی عبارت‌اند از:

- ✓ در هنگام شوت از سمت راست، با دست راست و شوت از سمت چپ، با دست چپ، استفاده کنید.
- ✓ در هنگام حمل توپ در اجرای گام‌ها با بدن و دست مخالف شوت از توپ در مقابل مدافع حمایت کنید.
- ✓ برای کسب حداکثر ارتفاع جهت رسیدن به حلقه، باید بر روی پای مخالف دست پرتاب با قدرت به زمین نیرو وارد کنید.
- ✓ گرفتن توپ با دو دست درون بدن در حین گام برداری، نه تنها موجب حمایت کامل توپ می‌شود، بلکه امکان انتقال به موقع توپ به بالای سر را فراهم می‌کند.
- ✓ تنظیم گام‌ها اصل مهمی در اجرای شوت سه گام است. مانند یک پرش کننده طول یا ارتفاع باید با تمرین زیاد این تنظیم را فرا بگیرید.

ریباند کردن^۱

آیا تاکنون به اهمیت نقش ریباند کردن فکر کرده‌اید؟ توپ‌گیری مجدد توپ از حلقه و تخته چقدر در برد یا باخت یک تیم اثر دارد؟

نکته



- ریباند یک مهارت کلیدی مشارکتی در موفقیت تیم مهاجمان و مدافعان است و تنها تکنیکی است که مشترکاً (در دفاع و حمله) آموزش داده می‌شود.
- در شوت، به شما آموزش دادیم، که هر شوت را با این تجسم ذهنی انجام دهید که گل می‌شود، اما
- در ریباند، به شما آموزش می‌دهیم، که هر مورد شوت، این تجسم را در ذهن داشته باشید که گل نمی‌شود.
این رمز یک ریباند موفق است.

در این بخش، اصول کلی ریباند کردن آموزش داده می‌شود و سپس به نکات ویژه ریباند تهاجمی و ریباند تدافعی می‌پردازیم.

اصول کلی آموزش ریباند عبارت‌اند از:

اصول آموزشی ریباند، فارغ از نوع ریباند، بسیار اهمیت دارد و در دو شکل کلی دنبال می‌شود:

■ آموزش تکنیک پایه برای پریدن

■ آموزش تکنیک پایه برای گرفتن توپ

■ آموزش تکنیک پایه برای پریدن: پریدن

رکن اصلی ریباند است.

- در حالت آمادگی و تعادل، با زانوهای کمی خمیده و آرنج‌های باز و دست‌های به سمت بالا قرار بگیرید.

- عضلات پا برای پرش آماده باشند (در حالت نیمه انقباض، مانند پاهای آماده دوندۀ روی تخته استارت).
- با حرکت انفجاری پاها و کشیدن دست‌ها به سمت بالا نیرو وارد کنید (شکل ۳۷).



شکل ۳۷- وضعیت آمادگی برای پرش در ریباند

- آموزش تکنیک پایه گرفتن توپ با دو دست: گرفتن توپ، مکمل پریدن خوب در ریباند است
- با تنظیم پرش، توپ را در حداکثر ارتفاع ممکن بقاپید.
- دست‌ها باید کاملاً کشیده در جلو و بالای بدن، و در زاویه‌ای حدود ۶۰ درجه با زمین باشند، زیرا گرفتن توپ در این زاویه، نسبت به گرفتن توپ در بالای سر، توپ را از دسترس ریباندکننده بلندتر که در پشت سر شما قرار دارد، دور می‌کند.
- در وضعیت متعادل، با پاهای باز به اندازه عرض شانه‌ها، باسن پائین و زانوهای خمیده فرود آیید.
- براساس قرارگیری در موقعیت تهاجمی یا تدافعی بلافاصله اقدام به اجرای حرکت بعدی کنید (شکل ۳۸).



شکل ۳۸- گرفتن توپ با دودست در ریباند

- علی‌رغم رعایت کلیه اصول ریباند، توپ‌گیری بستگی زیادی به ارتفاع توپ و زاویه برگشت توپ از تخته یا حلقه دارد.
- عامل مهم دیگر در ریباند، ویژگی‌های جسمانی نظیر قد بلند، دست‌های بلند، کف دست‌های بزرگ برای قاپیدن و کنترل بهتر توپ، جثه بزرگ برای اشغال فضای بیشتر و عضلات قوی و انفجاری ساق پا و ران می‌باشد.

نکته



ریباند تهاجمی^۱

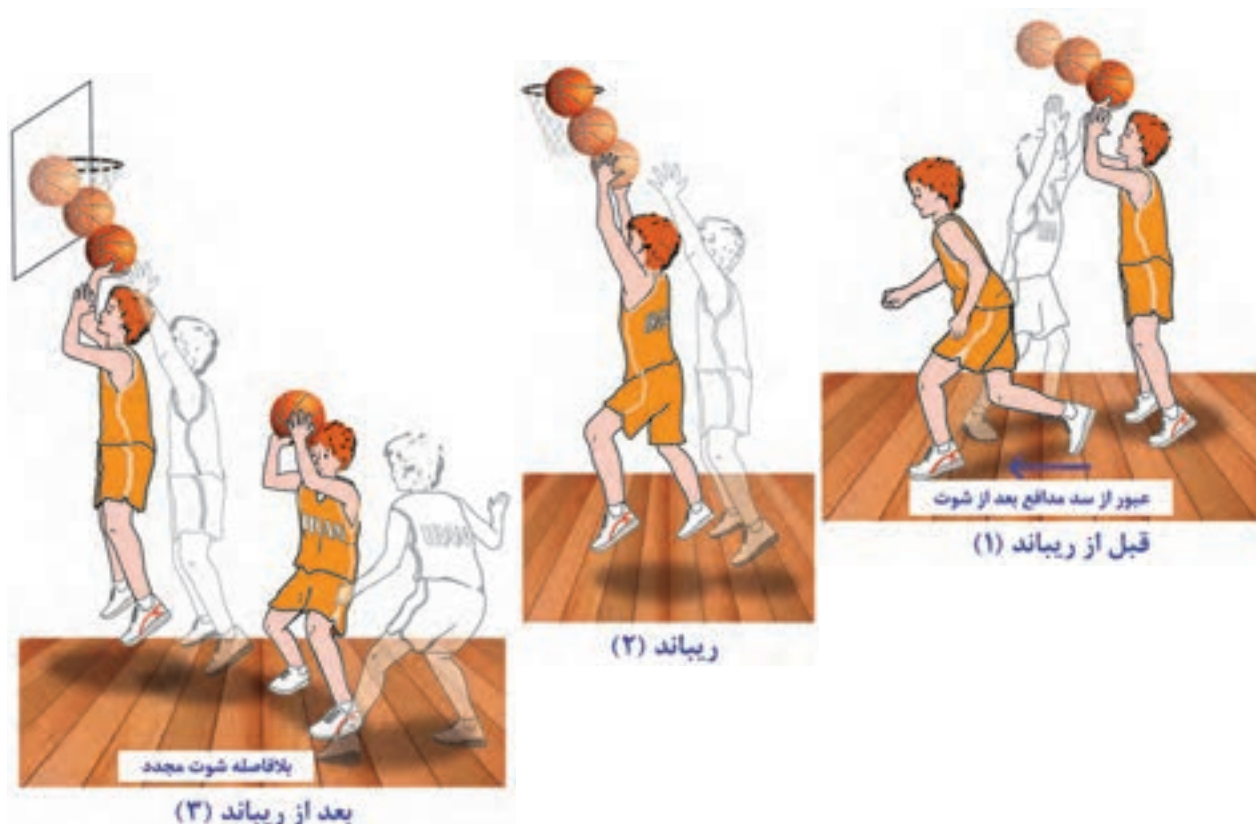
در ریباند تهاجمی، شما به عنوان مهاجم معمولاً در لحظه رها شدن توپ به سمت حلقه، نسبت به مدافعان شرایط کاملاً متفاوتی دارید، که باید با آگاهی از این شرایط، درصد موفقیت خود را در ریباند افزایش دهید. این شرایط عبارت‌اند از:

■ با توجه به اینکه معمولاً در لحظه شوت، رو به حلقه قرار دارید، نیازی به چرخش به سمت حلقه و در نتیجه تأخیر زمانی ندارید.

■ شما براساس شناخت تکنیک شوت خود یا هم‌تیمی‌هایتان، قادر به پیش‌بینی زاویه برگشت توپ از حلقه و ارتفاع تقریبی توپ گل نشده می‌باشید و این پیش‌بینی بر روی سرعت واکنش شما مؤثر است.

■ شما می‌توانید بعد از ریباند، بدون آوردن توپ به سمت پائین و محوطه شلوغ سه ثانیه، در همان نقطه قاپیدن توپ، مجدداً اقدام به شوت والیبالی^۲ نمایید (شکل ۳۹-۵) و نیازی به فرود کامل ندارید.

■ از نظر روان‌شناختی نیز چون شما به عنوان مهاجم در فاز حمله کردن هستید، انگیزه بیشتری برای ریباند و حمله مجدد دارید.



شکل ۳۹- مراحل ریباند تهاجمی

۱- Offensive Rebound

۲- Tip in

توصیه‌های تکنیکی ریباند تهاجمی عبارت‌اند از:

✓ قبل از اقدام به ریباند، با حرکات گول‌زننده از سد مسیر مدافع مستقیم خود عبور کرده به حلقه نزدیک شوید.

✓ پس از انجام ریباند، سرعت اقدام به شوت مجدد را سرلوحه کار خود قرار دهید. این یک امتیاز است، آن را از دست ندهید ("شوت والیبالی" بر همین اساس به‌وجود آمده است).

ریباند تدافعی^۱

در ریباند تدافعی، شما به‌عنوان مدافع معمولاً در لحظه رها شدن توپ به سمت حلقه، نسبت به مهاجمان شرایط کاملاً متفاوتی دارید که باید با آگاهی از این شرایط، درصد موفقیت خود را در ریباند افزایش دهید. این شرایط عبارت‌اند از:

با توجه به اینکه معمولاً در لحظه شوت، نسبت به مهاجمان، به حلقه دفاعی خود نزدیک‌تر هستید، بنابراین می‌توانید با سد کردن مسیر مهاجمان^۲ به سمت حلقه، با هماهنگی با یکدیگر یک محوطه خالی از مهاجمان، در زیر حلقه دفاعی خود ایجاد کنید (شکل ۴۰).

■ شما بعد از ریباند، باید توپ را از حلقه دفاعی با پاس یا دریبل دور کرده و به سمت حلقه مقابل حرکت کنید و با توجه به اینکه پاس و دریبل نسبت به شوت پیچیدگی و دقت کمتری نیاز دارند، میزان موفقیتتان بیشتر از مهاجمان خواهد بود.



شکل ۴۰- مراحل ریباند تدافعی

۱- Deffensive Rebound

۲- Box - Out

■ با توجه به فرود کامل شما با پاهایی با فاصله تقریباً بیش از عرض شانه‌ها، امکان اشغال فضای بیشتر، و در نتیجه مالکیت کامل تری نسبت به وضعیت مهاجمان دارید.


توصیه‌های تکنیکی ریباند تدافعی عبارت‌اند از:

- قبل از اقدام به ریباند با چرخش مناسب، مسیر حرکت مهاجم به سمت حلقه دفاعی را سد کنید.
- جهت اجرای موفق "سد کردن مسیر حرکت مهاجم"، کاملاً به موقعیت قرارگیری مهاجم نسبت به حلقه و شناسایی پای برتر وی برای حرکت به سمت حلقه توجه کنید.
- براساس دوری و نزدیکی شوت‌کننده و نوع شوت (به سمت حلقه یا به سمت تخته) مسیرهای برگشت توپ گل نشده را تشخیص داده و سپس اقدام به ریباند کنید.

ارزشیابی بازخوردی

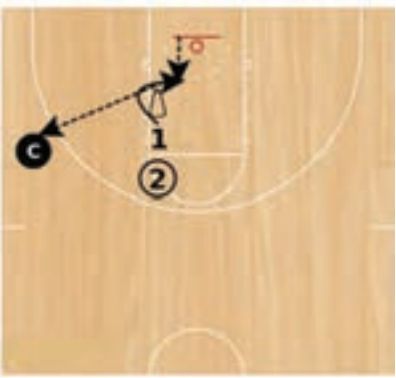
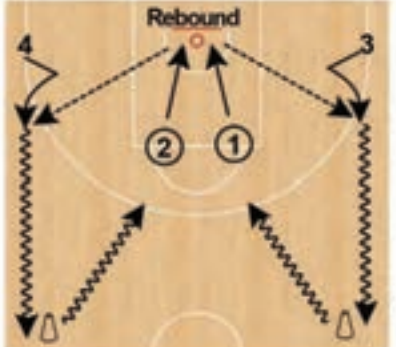
- موارد ۹ گانه شوت که سهم بسزایی در بهره‌وری تمرینات شوت دارد را بیان کنید.
- تشابهات و تفاوت‌های شوت ثابت یک دست و شوت سه گام معمولی را مقایسه کنید.
- کاربرد مشخص شوت‌های آموزش داده شده را بیان کنید.
- توصیه‌های ریباند تدافعی و تهاجمی را معرفی کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین: بازیکنان در دو صف قرار گرفته و به جلو می‌دوند؛ در هنگام رسیدن به هر مانع توقف (یک زمانه) کرده و حالت سه تهدیده می‌گیرند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ ترجیحاً از توقف یک زمانه استفاده کنید. ۳ در حالت سه تهدیده تا ۲ ثانیه باقی بمانید و بعد حرکت کنید. <p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ توپ برای هر گروه ۲ مخروطی پلاستیکی ۴ عدد
---	---

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در دو گروه با توپ مقابل هم و در امتداد خط پرتاب آزاد قرار می‌گیرند سپس به طرف مانع دویده و با توقف یک زمانه و چرخش به سمت حلقه حالت سه تهدیده می‌گیرند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <p>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید.</p> <p>۲ در حالت سه تهدیده تا ۲ ثانیه باقی بمانید و بعد حرکت کنید.</p>
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>۱ توپ برای هر گروه</p> <p>۲ مخروطی پلاستیکی ۲ عدد</p>
	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکن از فاصله نزدیک به حلقه شروع و فاصله خود را دورتر می‌کند (هر نقطه ۵ شوت).</p> <p>تأکیدات:</p> <p>۱ توپ کف دست را لمس نمی‌کند.</p> <p>۲ بعد از شوت دست خود را دنبال توپ بکشید.</p> <p>۳ توپ را با چشم تعقیب نکنید، نگاهتان همواره به هدف (حلقه) باشد.</p>
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>توپ</p>
	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در دو گروه روبه‌روی هم در امتداد خط پرتاب آزاد قرار می‌گیرند. یک گروه با توپ و گروه دیگر بدون توپ می‌باشند. بازیکن توپ دار پس از پاس به نفر مقابل حرکت کرده و در روی خط پرتاب آزاد پاس را دریافت و اقدام به شوت می‌کند. و پس از ریباند جای خود را در صف‌ها عوض می‌کنند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <p>۱ دست‌ها جلو و آماده دریافت توپ باشد.</p> <p>۲ Follow through</p>
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>توپ برای یک گروه</p>

	<p>شرح تمرین: بازیکنان در دو گروه پس از دربیبل اقدام به شوت سه گام می کنند.</p>
	<p>تأکیدات: ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید ۲ کنترل توپ در هنگام سه گام</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: ۱ توپ به تعداد نفرات ۲ مخروطی پلاستیکی</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکن پس از تغییر مسیر با دربیبل اقدام به سه گام می کند.</p>
	<p>تأکیدات: ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید ۲ کنترل توپ در هنگام سه گام</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: لوازم و تجهیزات: ۱ توپ ۲ مخروطی پلاستیکی</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان در سه صف قرار می گیرند و نفر وسط توپ دارد، هر سه حرکت کرده و پاس اول از وسط به یکی از بازیکنان کناری داده می شود و بازیکن دیگر که در مخالف می باشد با سرعت به سمت سبد حرکت کرده و پس از دریافت توپ اقدام به سه گام می نماید. نفر وسط توپ را از سبد دریافت کرده و مجدداً بازی را از سبد با بازیکنی که توپ را به ثمر رسانده آغاز می نماید.</p>
	<p>تأکیدات: ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید ۲ پاس ها کشیده و با قدرت ۳ سرعت در انتقال توپ و انتقال نفرات</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در یک صف قرار می‌گیرند، هر بازیکن توپ را به سمت تخته بسکتبال پرتاب کرده و سپس اقدام به ریباند می‌کند. پس از ریباند توپ را به مربی پاس و مجدداً در صف قرار می‌گیرند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> دست‌ها بالا و آماده ریباند دریافت توپ از سبد و تخته در بالاترین ارتفاع ممکن پس از ریباند توپ را دو دستی و در زیر چانه خود نگه دارید.
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> توپ مخروطی پلاستیکی
	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در دو صف قرار می‌گیرند، هر بازیکن توپ را به سمت تخته بسکتبال پرتاب کرده و سپس اقدام به ریباند می‌کند. پس از ریباند توپ را به هم تیمی خود که در بیرون دالان قرار دارد پاس داده و آن بازیکن با سرعت توپ را در بیل زده و به مانع می‌رساند و جای خود را با ریباند کننده عوض می‌کند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> دست‌ها بالا و آماده ریباند دریافت توپ از سبد و تخته در بالاترین ارتفاع ممکن پس از ریباند توپ را دو دستی و در زیر چانه خود نگه دارید. پاس Out Let
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> توپ مخروطی پلاستیکی

گول‌ها^۱

گول، یک حرکت فریب‌کارانه مهاجم است که باید چنان طراحی شود که مدافع در مقابل وی منجمد^۲ شود، یا مدافع را وادار به حرکت در جهت مخالف حرکت خود نماید. در بسیاری از مسابقات بسکتبال، موفقیت تیم بستگی به توانایی گاردراست (آورنده توپ) در اجرای حرکات گول‌زننده مؤثر دارد.

گول‌ها در بسکتبال می‌توانند به دلایل زیر مورد استفاده قرار گیرند:

- افزایش احتمال موفقیت در ارسال پاس‌ها
 - ایجاد فضای باز برای نفوذ دریبل‌کننده به سمت حلقه
 - ایجاد موقعیت‌های بیشتر و بهتر برای شوت کردن
 - کاهش امکان همکاری بین مدافعان
- به نظر شما، چه دلایل دیگری برای استفاده از گول‌های بسکتبال می‌توان ارائه نمود؟

نکته



– توجه داشته باشید که از گول‌ها به درستی و به موقع استفاده کنید، بدون شناخت کافی از مدافع مستقیم و در شرایطی که اصلاً نیازی به گول زدن نیست، استفاده از گول، صرفاً یک عادت رفتاری کورکورانه است.

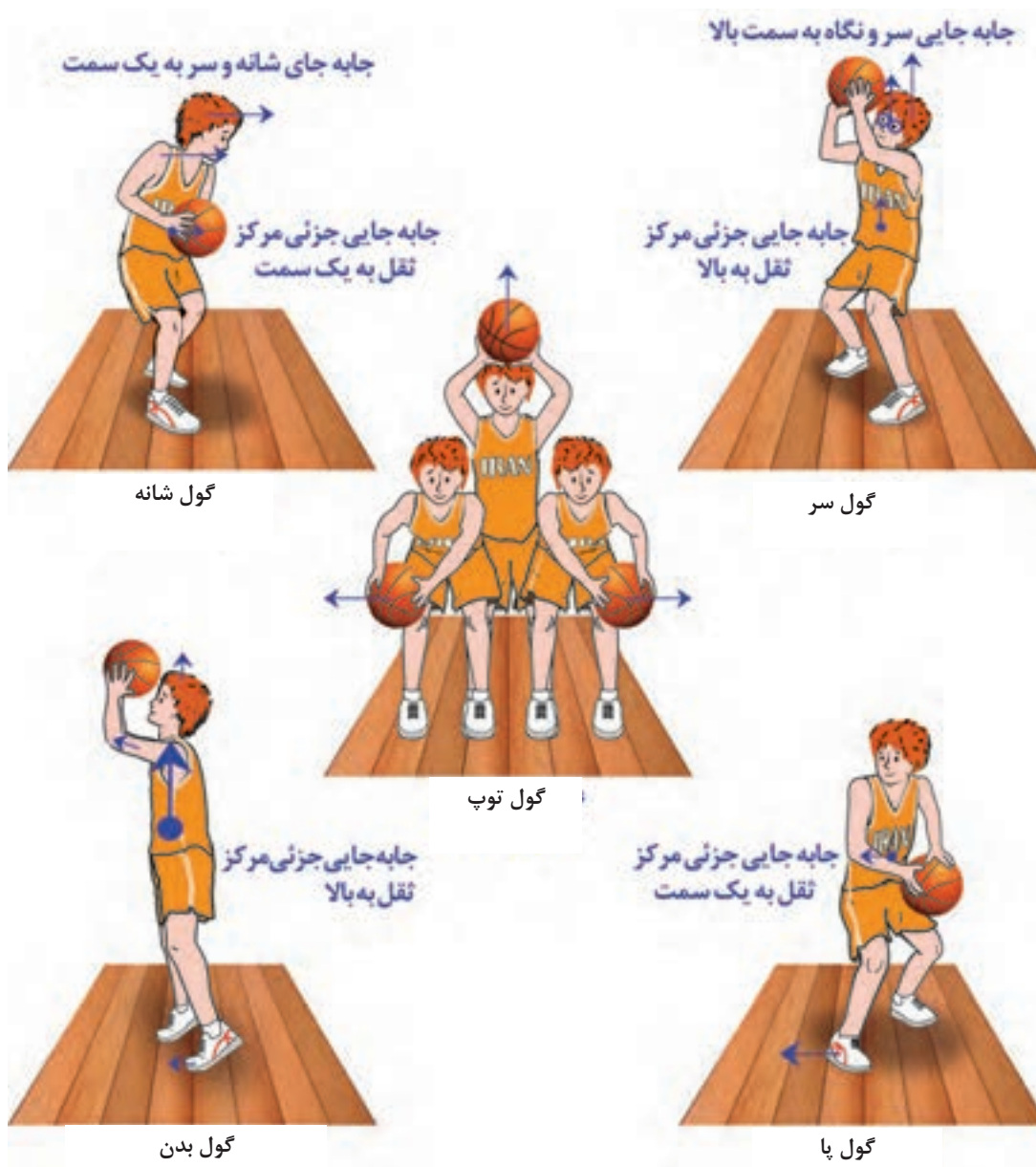
– در کسب مالکیت توپ در محدوده سه امتیازی بلافاصله، با انجام «تکنیک سه تهدید» (گول شوت، گول پاس و گول نفوذ)، با تحت فشار قرار دادن مدافع، موجب برهم زدن تعادل ذهنی و جسمی وی شوید. این عادت رفتاری مؤثری در بسکتبال است.

اصول کلی اجرای گول:

- حرکت گول را کوتاه و تیز انجام دهید.
 - در حین اجرای گول، تعادل خود را به خوبی حفظ کنید.
 - در اجرای گول از یک منطق خاص پیروی کنید (مثلاً اجرای گول برای ایجاد امکان پاس به یک دریافت‌کننده در موقعیت بسیار خوب، یا اجرای گول برای ایجاد امکان یک نفوذ اثر بخش به سمت حلقه)
 - گول را بسیار واقعی اجرا کنید. یک گول شوت خوب، باید دقیقاً منطبق بر فرایند اجرای مراحل اولیه شوت باشد، یا یک گول پاس خوب، باید دقیقاً مطابق با حرکات اولیه پاس دادن باشد.
 - گول خوب باید مدافع را از جهت اصلی حرکت گمراه کند. برای مثال اجرای گول در یک جهت، فریب خوردن مدافع، و ارسال پاس به جهت دیگر.
 - اجرای حرکت اصلی مورد نظرتان بلافاصله بعد از گول.
- به نظر شما نقش مرکز ثقل بدن در اجرای یک گول خوب چیست؟ چگونه آن را تفسیر می‌کنید؟
- آیا با انواع گول‌های متداول بسکتبال آشنایی دارید؟
- گول‌های متداول در بسکتبال ممکن است شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد (شکل ۴۱)

۱- Faking

۲- Freeze



شکل ۴۱- انواع گول‌های رایج در بسکتبال

- "گول سر": از طریق جابه‌جایی سر با نگاه به سمت بالا، مدافع را مطمئن کنید که قصد بلند شدن از زمین و اقدام به شوت را دارید.
- "گول شانه": با حرکت شانه به یک سمت و همراهی سر، مدافع را از حرکت خود در آن جهت مطمئن کنید و نشان دهید که قصد عبور یا نفوذ از آن سمت را دارید.

برای آنکه گول واقعی به نظر برسد، باید این حرکت همراه با جابه‌جایی مرکز ثقل به آن سمت و با حفظ تعادل باشد.

■ **"گول پا"۱:** با جابه‌جایی یکی از پاها به یک سمت، به مدافع نشان دهید که قصد حرکت در آن سمت را دارید. توجه داشته باشید، این گول هنگامی واقعی به نظر می‌رسد که جابه‌جایی مرکز ثقل بدن همراه با جابه‌جایی پا، انجام شود. باقی ماندن بدن در مقابل مدافع و صرف حرکت پا به یک سمت، به هیچ وجه مؤثر نخواهد بود.

■ **"گول بدن"۲:** با جابه‌جایی مرکز ثقل (حدود ناف) احتمال گول خوردن مدافع مستقیم خود را افزایش دهید.

بهتر است گول بدن را همراه با سایر گول‌ها به کار برید تا مدافع از قصد حرکت شما مطمئن شود. اگر چنانچه مدافع به حرکت گول شما واکنش نشان ندهد، به شما این فرصت را می‌دهد که در همان سمت گول، ادامه مسیر داده و از مدافع عبور کنید.

■ **"گول توپ"۳:** اگرچه مدافعان با تجربه کمتر در مقابل گول توپ واکنش نشان می‌دهند، اما باید به‌خاطر داشته باشید که عدم حرکت توپ در هنگام گول سر (حرکت توپ به بالا)، گول شانه (حرکت توپ به یک سمت)، گول پا (حرکت توپ به یک سمت) و حرکت بدن (حرکت توپ همراه با بالاتنه) چندان توجه مدافع را جلب نمی‌کند این گول به ویژه در «سه تهدید» بسیار رایج است. برای فروختن موفقیت‌آمیز گول باید به توصیه‌های زیر عمل کنید:

همیشه باید طوری حرکات گول زننده را انجام دهید که اصطلاحاً گول را به مدافع «بفروشید»۴.

نکته



توصیه‌های تکنیکی گول‌ها عبارت‌اند از:

- ✓ گول باید کاملاً نشان دهنده قصد شما از حرکت در جهت مورد نظرتان باشد.
- ✓ چنان گول بزنید که اگر مدافع نسبت به گول شما واکنش نشان نداد (خود را بسیار هوشمند نشان داد) با جابه‌جایی صحیح و متعادل مرکز ثقل، از همان سمت و با همان حرکت از وی عبور کنید.
- ✓ در هنگام گول زدن از همه امکانات برای واقعی‌تر شدن حرکت استفاده کنید، برای مثال حتی چشم‌ها و نگاه شما در گول مؤثر است.

الگوهایی برای اجرای بهتر گول زدن‌ها

– سعی کنید هیچ‌گاه به عنوان یک رفتار عادی گول نزنید. به الگوی‌های حرکتی زیر توجه کنید:

- ۱ گول پاس، بعد اقدام به شوت یا گول شوت، بعد اقدام به پاس یا گول نفوذ، بعد اقدام به نفوذ
 - ۲ گول پاس، بعد اقدام به نفوذ یا گول شوت، بعد اقدام به شوت یا گول نفوذ، بعد اقدام به شوت
 - ۳ گول پاس، بعد اقدام به پاس یا گول شوت، بعد اقدام به نفوذ یا گول نفوذ، بعد اقدام به پاس
- همان‌طور که می‌بینید، در هنگام گول زدن از هیچ قاعده‌ای برای حرکات بعدی استفاده نمی‌شود.

■ علاوه بر اجرای آزادانه حرکات گول زننده، تکنیک‌های مشخصی در بسکتبال وجود دارد که با اجرای آنها می‌توان برای عبور از مدافع مستقیم در هنگام نفوذ، در هنگام دریبل، برای ایجاد فضای باز و... استفاده کرد. این حرکات نه تنها مورد استفاده مهاجم با توپ، بلکه مورد استفاده مهاجم بدون توپ نیز قرار می‌گیرند. این حرکات عبارت‌اند از:

- تغییر مسیرها
- چرخش‌ها
- تغییر مسیر مهاجم با توپ: در واقع یک نوع «گول پا» است که در دو حالت انجام می‌شود (شکل ۴۲)



تغییر مسیر با توپ، قبل از دریبل (راست - راست - چپ)



تغییر مسیر با توپ، در حین دریبل (راست - چپ - راست)

شکل ۴۲- حرکت پاها در تغییر مسیر با توپ

- ۱ مهاجم با توپ در حال دریبل، که حرکت پاها به صورت راست، چپ راست و یا بالعکس انجام می‌شود.
 - ۲ مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل که حرکت پاها به صورت راست، راست، چپ و یا بالعکس است، و تمرکز مشخص مهاجم بر عدم اجرای تخلف رانینگ است.
 - **تغییر مسیر مهاجم بدون توپ:** این هم یک نوع گول پاست که در بحث مهارت‌های مهاجم بدون توپ تحت عنوان تغییر جهت در دویدن ارائه شد و حرکت پاها در آن از الگوی حرکت مهاجم در حال دریبل تبعیت می‌کند. شرح این حرکت در حرکات مهاجم بدون توپ آمده است (شکل ۸)
- با مشاهده تصویر تغییر مسیر با توپ و بدون توپ، آیا می‌توانید جدول ۶ را کامل کنید. تفاوت‌ها را با رنگ قرمز و تشابهات را با رنگ آبی مشخص کنید.

جدول ۶- جدول تفاوت‌ها و تشابهات تغییر مسیر با توپ و بدون توپ

نوع تکنیک	تغییر مسیر با توپ	تغییر مسیر بدون توپ
ریتم حرکت پاها		
جابه‌جایی مرکز ثقل		
تخلفات بسکتبال ...		
سایر موارد		

چرخش مهاجم با توپ: در واقع یک نوع حرکت «گول بدن» است که تمرکز مشخص بر عدم اجرای تخلف رانینگ است (شکل ۴۳).



شکل ۴۳- حرکت بدن و پاها در چرخش با توپ

با مشاهده تصاویر چرخش با توپ و بدون توپ آیا می‌توانید جدول ۵-۷ را کامل کنید؟ تفاوت‌ها را با رنگ قرمز و تشابهات را با رنگ آبی مشخص کنید.

جدول ۵-۷ جدول تفاوت‌ها و تشابهات چرخش با توپ و بدون توپ

نوع تکنیک	چرخش با توپ	چرخش بدون توپ
جهت چرخش		
ارتفاع بدن در چرخش		
وضعیت دست‌ها		
اقدامات قبل از چرخش		
اقدامات بعد از چرخش		

ارزشیابی بازخوردی

- انواع گول‌ها را با ذکر یک مشخصه برای هریک بیان کنید.
- دو نوع تغییر مسیر با توپ و بدون توپ را در حرکت پاها با هم مقایسه کنید.
- تفاوت‌ها و تشابهات چرخش بدون توپ و با توپ را با هم مقایسه کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکن‌ها در دو گروه قرار می‌گیرند، بازیکن توپ‌دار ابتدا گول زده و سپس به سمت حلقه دریبل می‌کند. پس از توقف توپ را به بازیکن صف دیگر پاس داده و جابه‌جا می‌شود و نفر بعدی نیز به همین صورت عمل می‌کند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ مرکز ثقل در حالت استارت پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد. ۲ برای گول زدن، پاها از یکدیگر نباید زیاد باز شود. ۳ توقف ترجیحاً یک زمانه
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>توپ</p> <p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکن‌ها در سه صف قرار گرفته و بازیکن توپ‌دار از بالا شروع می‌کند، ابتدا گول زده و به سمت حلقه نفوذ کرده و پس از توقف توپ را به یک سمت پاس داده و به سمت دیگر حرکت می‌کند. بازیکن بدون توپ جای خالی را پر کرده و سپس بازیکن توپ‌دار شروع می‌کند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ مرکز ثقل در حالت استارت پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد. ۲ برای گول زدن، پاها از یکدیگر نباید زیاد باز شود. ۳ توقف ترجیحاً یک زمانه <p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ مخروط پلاستیکی ۲ توپ

دفاع فردی^۱

اجرای موفقیت‌آمیز استراتژی دفاع در بسکتبال، به یادگیری اجرای مهارت‌های پایه دفاع فردی بازیکنان بستگی دارد.

آیا تاکنون شنیده‌اید که برای حمله به یک نقطه سوق‌الجیشی (نقطه حساس و استراتژیک) در جنگ به ازای هر سرباز مدافع، نیاز به حداقل سه سرباز مهاجم است؟ حتی در حمله حیوانات برای شکار نیز معمولاً شاهد حضور چند مهاجم در مقابل یک مدافع حفظ‌جانش هستیم. این امر در بازی‌های محله‌ای و کودکانه نیز محقق است.

بنابراین در ابتدای این مبحث بدانید که به‌عنوان یک مدافع حلقه بسکتبال، مهاجمان باید با نیرویی سه برابر نیروی شما، تکنیک‌هایی سه برابر تکنیک‌های شما، مهارت‌هایی سه برابر مهارت‌های شما و یا تعداد سه برابر تعداد شما به حلقه دفاعی تان حمله کنند. این یک امتیاز با ارزش است. ضمن یادگیری مهارت‌های دفاع فردی، با اعتماد به نفس کافی در مقابل مهاجمان قرار بگیرید.

نکته



- باتوجه به‌اینکه در حرکات پایه در دفاع، توپ حضور ندارد، کسب مهارت کافی توسط مدافعان در حرکات پایه بسکتبال، نسبت به حرکات مهاجمان ساده تر خواهد بود.
- از طرف دیگر مشکل عدم انگیزه بازیکنان در توسعه و ارتقای مهارت‌های تدافعی، کار را مشکل می‌کند.
- یکی از استراتژی‌های مهم مربیان باید به‌کارگیری روش‌های تشویق‌کننده و تقویت‌کننده جذاب برای تمرینات مهارت‌های دفاعی بازیکنان باشد.

موارد مهم در آموزش مهارت دفاع فردی عبارت‌اند از:

- ۱ حالت آمادگی مدافع
- ۲ کارپا/ جابه‌جایی پاهای مدافع
- ۳ اصول دفاع از مهاجم با توپ
- ۴ اصول دفاع از مهاجم بدون توپ

۱- حالت آمادگی مدافع

آیا می‌دانید تیمی آماده دفاع است که تک‌تک بازیکنانش آماده دفاع باشند؟ این امر ممکن نمی‌شود، مگر با حفظ تعادل عملکردی، موقعیتی، ذهنی و از همه مهم‌تر جسمی. آیا می‌توانید تجسم کنید، هر یک از موارد گفته شده چگونه در بسکتبال نقش دارند؟



شکل ۴۴- حالت آمادگی مدافع

هنرآموز نظرات هنجاریان را در قالب جدول ۸ جمع‌بندی می‌کند.

جدول ۸- ابعاد مهم در حفظ تعادل مدافع

ابعاد	مثال در بسکتبال
عملکردی	واکنش مناسب و به موقع مدافع در پاسخ به کنش مهاجم
موقعیتی	قرارگیری مدافع بین مهاجم و حلقه در اکثر مواقع غیراستثناها
ذهنی	به خواندن مهاجم بر اساس تجربه و شناخت مهاجم
جسمی	در این فصل آموزش داده خواهد شد

توصیه‌های مهم در حالت آمادگی مدافع عبارت‌اند از: (شکل ۴۴)

زانوها را خم کنید → تا ← مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر شده و چابک‌تر شوید.
سر را بالا نگه دارید → تا ← حفظ تعادل بهتر، مهاجم خود و زمین و سایر بازیکنان را ببینید.
پشت اندکی خمیده به جلو باشد → تا ← به حفظ تعادل در حرکت و دید بهتر شما کمک کند.
دست‌ها را کمی باز و بالاتر از زانوها نگه دارید → تا ← فضای دفاعی بیشتری را اشغال کنید.
کف دست‌ها رو به جلو و انگشتان را باز نگه دارید → تا ← امکان دفاع از توپ در هر لحظه فراهم باشد.
فاصله پاها و آرنج‌ها از یکدیگر حدود عرض شانه‌ها باشد → تا ← مرتکب خطا نشوید.
توزیع وزن بدن روی سینه پاهایتان باشد → تا ← ضمن حفظ تعادل، با اصطکاک کمتر جابه‌جا شوید.
آیا تاکنون به نقش خطوط و علائم در زندگی روزمره خود توجه کرده‌اید؟ برای مثال خطوط راهنمایی و رانندگی:

- خط کشی خیابان که موقعیت شما را نسبت به اتومبیل مقابل مشخص می‌کند و شما را در یک راستای صحیح قرار می‌دهد.

- خطوط عابر پیاده که موقعیت شما را در عبور از چهارراه ایمن و قابل قبول می‌کند.

- علائمی که به نوعی دستورالعمل رفتاری خاص به شما می‌دهد، مانند علامت محل عبور دانش‌آموزان، که یادآور کاهش سرعت برای رانندگان است.

عدم وجود خطوط و علائم، افراد را در محیط زندگی سردرگم کرده و موجب بی‌نظمی می‌شود.
در ورزش بسکتبال و اکثر ورزش‌ها نیز زمین خط کشی شده، به بازیکنان، مربیان و داوران نشان می‌دهد که در چه موقعیتی هستند، و از چه دستورالعمل‌هایی باید پیروی کنند.
اما همیشه این خطوط مرئی نیستند، برخی از خطوط نامرئی نیز وجود دارند که نقش بسیار مهمی در ورزش‌ها دارند.

در بسکتبال نیز برای حفظ نظم و تعادل جسمی و تعادل ذهنی مدافعان و مهاجمان، علاوه بر خطوط استاندارد و قانونی که توسط داوران و قانونگذاران طراحی شده، خطوط نامرئی نیز توسط مربیان پیش‌بینی شده است که در تمام لحظات هدایتگر رفتار مناسب و فنی بازیکنان می‌باشد.
این خطوط نامرئی عبارت‌اند از:

■ **خط فرضی حلقه به حلقه:** که زمین بسکتبال را به دو قسمت طولی مساوی تقسیم می کند (شکل ۴۵-۵). مهم ترین ویژگی این خط، تعیین سمت قوی حمله (سمت توپ) که توصیه به دفاع نزدیک تر از مهاجمان و سمت ضعیف حمله که توصیه به دفاع بازتر از مدافعان دارد.



شکل ۴۵- خط فرضی حلقه به حلقه

■ **خط فرضی توپ:** که از محل قرارگیری توپ و به موازات خط عرضی زمین بسکتبال رسم می شود (شکل ۴۶). مهم ترین ویژگی این خط، تعیین فشردگی و میزان دوری و نزدیکی مدافعان نسبت به حلقه دفاعی شان است.



شکل ۴۶- خط فرضی توپ

■ **خط فرضی مهاجم:** که بین مهاجم و حلقه رسم می‌شود (شکل ۴۷)
مهم‌ترین ویژگی این خط، تعیین محل استقرار مدافعان نسبت به مهاجم مستقیم خود در موقعیت‌های مختلف است.



شکل ۴۷- خط فرضی مهاجم

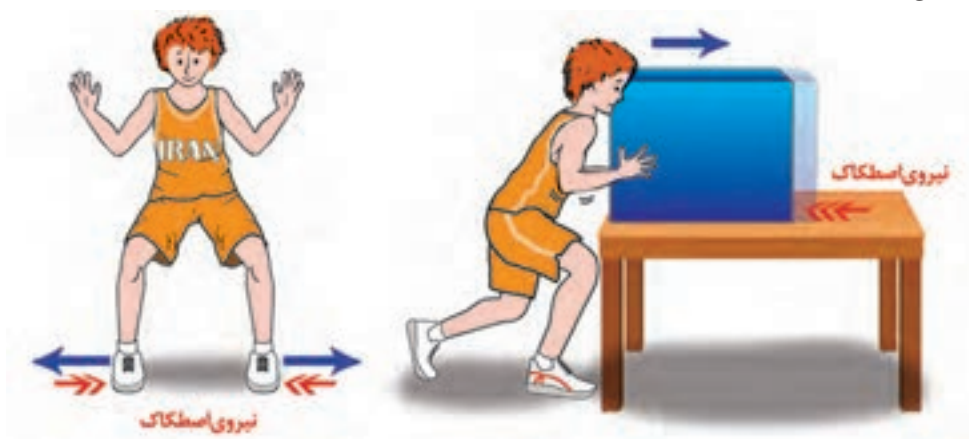
کلیه حرکات مدافعان، در دفاع از مهاجم با توپ و بدون توپ، که منجر به به کارگیری انواع دفاع‌ها می‌شود براساس شناخت این خطوط شکل می‌گیرد.

نکته



۲- کار پای مدافع

به نظر می‌رسد در درس فیزیک با واژه اصطکاک^۱ به خوبی آشنا شده‌اید و کاربردهای فراوان آن را در زندگی روزمره به خوبی فرا گرفته‌اید، آیا می‌توانید برای مدافعان بسکتبال کاربرد نیروی اصطکاک را تشریح کنید (شکل ۴۸).



شکل ۴۸- نیروی اصطکاک - اصطکاک در بسکتبال

نکته



اصطکاک نیرویی است که در مقابل حرکت اجسام مقاومت می‌کند؛ یعنی وقتی دو جسم با هم در تماس هستند پستی و بلندی‌های سطوح آنها درهم گیر کرده و نیرویی ایجاد می‌کند که از حرکت جسم جلوگیری می‌کند و به دو عامل بستگی دارد:

۱ جنس دو سطح

۲ نیروی وزن جسم

در بسکتبال جنس کفش و کفپوش سالن و همچنین نیروی وزن مدافع بر نیروی اصطکاک اثر دارد. توجه به این مسئله اساس کار پای دفاعی است.

بازیکنان بسکتبال باید با مهارت‌های پایه "کار پای مدافع" آشنا شوند، که عبارت‌اند از:

- حرکت "پای دفاع"
- حرکت "پای دفاع به جلو"
- حرکت - دراپ استپ

نکته



- توجه داشته باشید که برخلاف عقاید بسیاری از مربیان، که بهترین مدافع با سریع‌ترین واکنش‌ها معرفی می‌کنند، مدافع خوب کسی است که با رعایت تمام اصول دفاع، یک مدافع تهاجمی و کنش‌گر باشد.

توصیه‌های کلی آموزشی در اجرای کار پای مدافع عبارت‌اند از:

✓ نیروی عمده در کار پای دفاع بر روی سینه دو پا با حفظ تماس جزئی پاشنه پا با زمین، و به صورت لغزیدن باشد.

✓ حفظ فاصله پاها در حین حرکت، به اندازه عرض شانه‌ها توصیه می‌شود. عدم رعایت این فاصله، موجب خروج شما از حالت تعادل می‌شود (خروج از حالت تعادلی مهاجم، امتیازی برای مدافع خواهد بود).

✓ پائین آوردن مرکز ثقل، موجب چابکی بیشتر و تعادل بهتر شما در اجرای حرکت به سمت عقب، جلو و تغییر مسیر می‌شود.

✓ قرار گرفتن پاها به صورت موازی، موجب آمادگی حرکت به هر دو جهت است.

✓ موقعیت قرارگیری در زمین، از طریق شناسایی خطوط مهم در دفاع (خط فرضی حلقه به حلقه، خط فرضی توپ و خط فرضی مهاجم به حلقه) حائز اهمیت است.

• **حرکت "پای دفاع"** اگر توجه کنید معادل واژه پای دفاع، کلمه "لغزش یا سرخوردن" به کار رفته است، و این همان ارتباط نیروی اصطکاک با بسکتبال است.

آیا می‌توانید این ارتباط را در بسکتبال تشریح کنید؟

حرکت پای دفاع، به مدافع امکان حرکت به طرفین با حفظ حالت آمادگی را می‌دهد، تا زمانی که مدافع غالب بر موقعیت مهاجم خود باشد، بهتر است از این حرکت استفاده کند، اما به محض عبور مهاجم از مدافع، وی باید با دویدن خود را به مهاجم رسانده و مجدداً در حالت آمادگی قرار گیرد (شکل ۴۹).

حرکت پای دفاع معمولاً با گام برداری به عقب صورت می‌گیرد.



شکل ۴۹- حرکت پای دفاع

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت "پای دفاع" عبارت‌اند از:

- ✓ در هیچ شرایطی اجازه ندهید پاهایتان به هم نزدیک شوند یا "از هم عبور" کنند.
- ✓ برای پیشگیری از حرکت به سمت بالا و پائین، تا حد امکان پاها نزدیک زمین باشند و به حالت لغزیدن حرکت کنید.
- ✓ انگشتان "پای راهنما" جهت حرکت را نشان می‌دهند (پای راهنما، پای است که هم راستای سمت مسیر حرکت مدافع قرار دارد).
- ✓ سعی کنید جهت اجتناب از حرکت عرضی، حرکت پای راهنما به سمت حلقه دفاعی باشد، نه به سمت خطوط کناری
- ✓ سعی کنید انگشت شست پای راهنما، حدوداً هم راستای پاشنه "پای دوم" مدافع باشد.

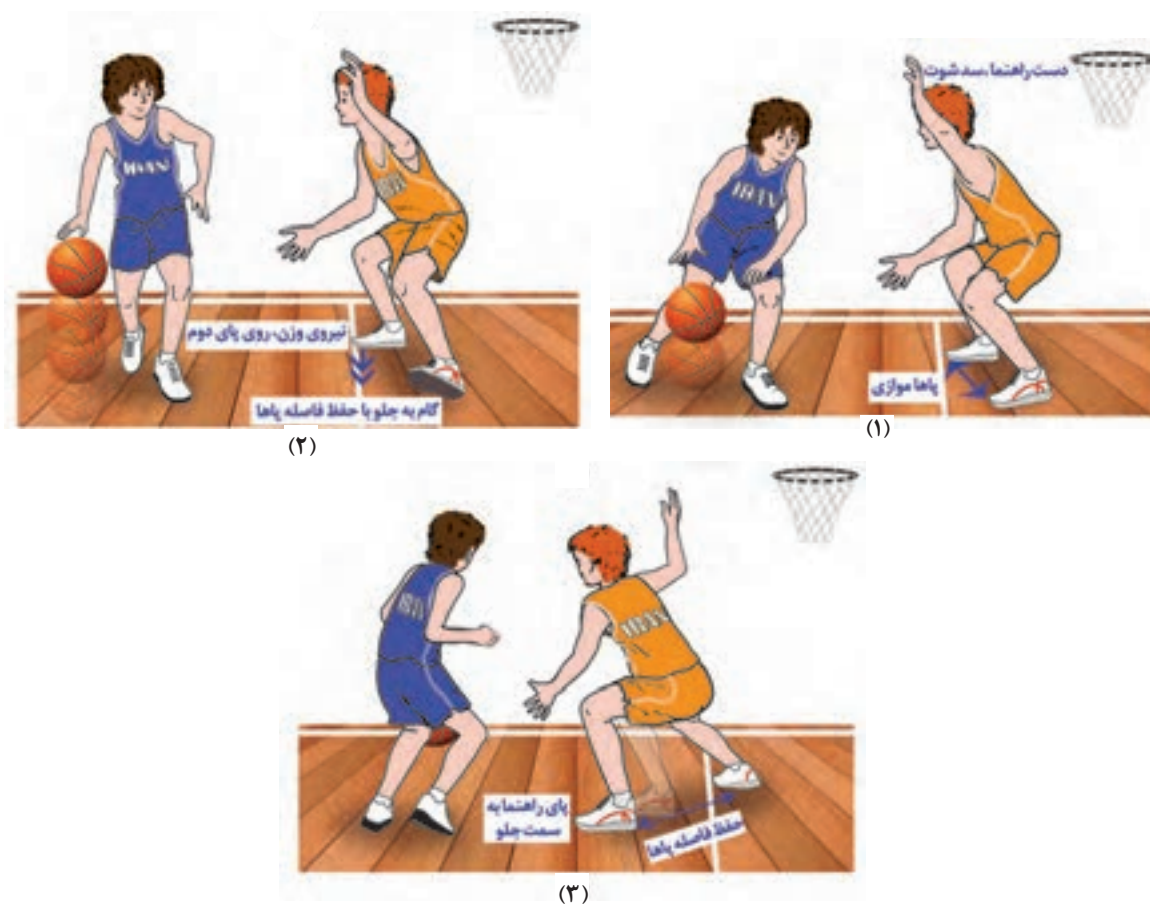
✓ با فشار قوی به بخش بیرونی پای دوم، بدن را به جهت مورد نظر سوق دهید، و در تمام لحظات حرکت، در حالت آمادگی باقی بمانید.

نکته



- در حرکت پای دفاع جهش نکنید ولی از طرفی هم در پای دفاع، پاها را روی زمین نکشید. هر دو روش نادرست است. متوجه باشید که حداقل نیروی اصطکاک در اثر لغزیدن یا سرخوردن پاها (کف کفش‌ها) روی کف پوش ایجاد می‌شود.

به نظر شما وزن بازیکن بسکتبال در اجرای پای دفاع چه نقشی دارد؟
 • حرکت "پای دفاع به جلو": این حرکت به مدافع امکان حرکت دفاعی به سمت جلو، برای پوشش دادن مهاجم با توپی که در حین دریبل کردن، به یکباره خود را عقب می‌کشد، فراهم می‌کند. علاوه بر این، حرکت پای دفاع به جلو، به ایجاد یک فضای تهاجمی به مدافعان کمک می‌کند (شکل ۵۰).



شکل ۵۰ - حرکت پای دفاع به جلو

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت «پای دفاع جلو» عبارت‌اند از:

- ✓ حین اجرای حرکت، با قرار دادن یک پا کمی جلوتر، حالت آمادگی بدن را حفظ کنید.
 - ✓ هر دو دست را بالا نگاه دارید، اما دست سمت پای راهنما، کمی بالاتر قرار می‌گیرد.
 - ✓ با استفاده از «دست راهنما»^۱، امکان اجرای شوت را از مهاجم سلب کنید.
 - ✓ با فشار وارد کردن بر روی «پای دوم»، با «پای راهنما» به جلو، گام کوتاهی به جلو بردارید.
 - ✓ حالت تعادل را به خوبی حفظ کنید، و به طرف توپ یورش نبرید.
- حرکت «دراپ استپ»^۲: این حرکت به مدافعان امکان می‌دهد تا در شرایط لازم، بتوانند با تغییر مسیر، در هنگام نیاز در حرکت به سمت عقب (عقب نشینی) به ویژه در دفاع از مهاجم زیر حلقه (غالباً بازیکنان سانتر پائین) امکان کسب نتیجه از وی را سلب کنند (شکل ۵۱).



شکل ۵۱- حرکت «دراپ استپ»

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت "دراپ استپ" عبارت‌اند از:

- ✓ حرکت را با حالت آمادگی دفاعی آغاز کنید.
 - ✓ با پای سمت حرکت مهاجم (سانتر پایین) یک گام سریع و کوتاه و در زاویه حدود ۴۵ درجه به عقب بردارید.
 - ✓ با انتقال وزن بدن و فشار روی پای دوم، مسیر مهاجم (سانتر پایین) به سمت حلقه را سد کنید.
- حال که با انواع حرکت پای دفاع تا حدودی آشنا شدید، لازم است تا در قالب دفاع از مهاجم با توپ و مهاجم بدون توپ با جزئیات بیشتری آشنا شوید.

۳- اصول دفاع از مهاجم با توپ

- آیا وقتی با مهاجم با توپ روبه‌رو می‌شوید، صرفاً باید به توپ توجه کنید؟
- آیا به نظر شما اصول دفاع از یک مهاجم با توپ در تمام شرایط بازی یکسان است؟
- چه اطلاعاتی در این ارتباط دارید؟
- گرچه دیدگاه‌های مختلفی در این رابطه وجود دارد، اما در یک دیدگاه کلی، دفاع از یک مهاجم با توپ را می‌توان در سه شرایط زیر خلاصه کرد:
- دفاع در شرایط «توپ زنده»
- دفاع از مهاجم در حال دریبل
- دفاع در شرایط «توپ مرده»، به معنی دفاع از مهاجمی که امتیاز دریبل کردن را از دست داده است.
- **دفاع در شرایط «توپ زنده»:** به معنی دفاع از مهاجمی است که هنوز از دریبل خود استفاده نکرده است.

مدافعان باید در این شرایط، دو وضعیت را مدنظر قرار دهند، که عبارت‌اند از:

- دفاع از مهاجمی که خارج از دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن ندارد) (شکل ۵۲).
- دفاع از مهاجمی که در دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن دارد) (شکل ۵۳).



شکل ۵۲- دفاع از مهاجم خارج از دامنه شوت (در شرایط توپ زنده)



شکل ۵۳- دفاع از مهاجم در دامنه شوت (در شرایط توپ زنده)

در اجرای این دفاع توصیه‌های مهمی وجود دارد که در قالب جدول ۹-۵، برای هر دو وضعیت (تشابهات و تفاوت‌ها) ارائه شده است.

جدول ۹- تفاوت‌ها و تشابهات دفاع در شرایط توپ زنده با خطر شوت و بدون خطر شوت

موقعیت	مهاجم خطر شوت دارد	مهاجم خطر شوت ندارد
بدن	مدافع در حالت آمادگی قرار دارد و حدوداً به اندازه یک دست از مهاجم فاصله می‌گیرد.	
وضعیت قرارگیری	مدافع کاملاً بین مهاجم (توپ) و حلقه و روی خط فرضی مهاجم قرار می‌گیرد.	
پاها	پاها حدوداً به موازات یکدیگر، اما پای سمت قوی مهاجم برای جلوگیری از نفوذ وی با دست برتر، کمی جلوتر باشد.	
دست‌ها	دست و پای جلویی، برای دفاع از شوت بالا باشد. دست دیگر، برای دفاع از نفوذ پایین باشد.	دست‌ها به حالت آماده، برای جلوگیری از ارسال پاس به هر طرف

نکته



- در صورت اقدام به شوت توسط مهاجم، تا زمانی که پای وی از زمین جدا نشده، مدافع نباید از زمین جدا شود.
 - هیچ گاه برای زدن توپ اقدام نکنید، زیرا حاصلی جز ارتکاب خطا نخواهد داشت.
 - در صورتی که مهاجم اقدام به دریبل کرد، ابتدا با حرکت «دراپ استپ» و به دنبال آن با حرکت "پای دفاع" در حالت دفاعی باقی بمانید.

باید بدانید که دفاع‌ها از بعد حالت بدن، فاصله تا مهاجم و...، انواع مختلفی دارند. در هر موقعیتی نوع دفاع مناسب با شرایط، ارائه خواهد شد. در شرایطی که توپ زنده باشد، معمولاً به مدافعان توصیه می‌شود که از

"دفاع نزدیک" استفاده شود. ویژگی‌های دفاع نزدیک در جدول ۷ (جدول صفحه قبل) به طور کامل ارائه شده است.

● **دفاع از مهاجم در حال دریبل:** مدافعان در اجرای این دفاع، باید توصیه‌های زیر را در نظر بگیرند (شکل ۵۴).

توصیه‌های مهم در دفاع مهاجم در حال دریبل عبارت‌اند از:

- ✓ باید در حالت آمادگی قرار بگیرید و با فاصله یک دست از دریبل کننده، از وی دفاع کنید.
- ✓ در اکثر شرایط بین دریبل کننده و حلقه دفاعی قرار بگیرید، مگر در شرایط استثنا که در باکس نکته اشاره شده است.
- ✓ در صورتی که دریبل کننده چرخش انجام دهد، ابتدا با استفاده از حرکت "دراپ استپ" تغییر مسیر داده، و سپس با حرکت "پای دفاعی" در مسیر حرکت جدید، از وی دفاع کنید.
- ✓ برای پیشگیری از انجام دریبل‌های "گراس اور"، "دست دوم"، "دست مخالف سمت حرکت دریبل کننده" را پائین، جلو و نزدیک زانوی دریبل کننده قرار دهید.
- ✓ تلاش کنید تا دریبل کننده را وادار به اجرای چرخش با دریبل و یا قطع دریبل کنید.
- ✓ در صورت فرار مهاجم، بلافاصله بچرخید، و با سرعت بدوید تا مجدداً در موقعیت بین دریبل کننده و حلقه دفاعی قرار بگیرید.



شکل ۵۴- دفاع از مهاجم در حال دریبل



- معمولاً مدافعان در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی قرار می‌گیرند، به جز در شرایط استثنا. یکی از شرایط استثنا در دفاع، زمانی است که مدافع قصد داشته باشد، مسیر دریبل‌کننده را بر اساس تاکتیک دفاعی تیم، یا ضعف دریبل‌کننده به یک سمت، تغییر دهد.

در این شرایط مدافع به جای قرارگیری در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی، در یک سمت مهاجم قرار گرفته و وی را وادار به حرکت در جهت مورد نظر می‌کند و به نوعی یک هدایت تکنیکی و فنی انجام می‌دهد. این دفاع را "پوش آپ" می‌گویند (شکل ۵۵).



شکل ۵۵ - دفاع پوش آپ (هدایت فنی دریبل‌کننده به وسیله مدافع)

● **دفاع در شرایط "توپ مرده"^۱:** به معنی دفاع از مهاجمی است که امتیاز دریبل کردن را از دست داده است.

مدافعان باید در این شرایط، دو وضعیت را مدنظر قرار دهند که عبارت‌اند از:

- دفاع از مهاجمی که خارج از دامنه شوت قرار دارد (خطر شوت کردن ندارد) (شکل ۵۶).
- دفاع از مهاجمی که در دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن دارد) (شکل ۵۷).

۱- Push Up Defense

۲- Dead - Ball (توضیح دقیق توپ زنده و توپ مرده در کتاب قوانین و مقررات بسکتبال ارائه شده است)



شکل ۵۶- دفاع از مهاجم خارج از دامنه شوت (در شرایط توپ مرده)



شکل ۵۷- دفاع از مهاجم در دامنه شوت (در شرایط توپ مرده)

نکته



- هدف اصلی در دفاع از مهاجمی که در شرایط توپ مرده، در خارج از دامنه شوت قرار دارد و ناچاراً فقط امکان پاس دادن برای وی وجود دارد، آن است که وی را به ستوه آورده و امکان ارسال پاس راحت و مؤثر را از وی بگیرید.

توصیه‌های مهم در دفاع در شرایط توپ مرده که خطر شوت کردن وجود نداشته باشد. عبارت‌اند از:

- ✓ بلافاصله در موقعیت «دفاع نزدیک» قرار بگیرید.
- ✓ بدن را در حالت تعادلی خوب حفظ کنید.
- ✓ تمام جابه‌جایی‌های توپ را با حرکات دست‌ها تعقیب و سد کنید، تا امکان هر نوع پاسی از بین برود.
- ✓ تلاشی برای گرفتن یا زدن یا قاپیدن توپ نکنید.
- ✓ با اعلام بلند «توپ مرده» به هم تیمی‌های خود اطلاع دهید که مهاجم امکان دریبل خود را از دست داده است.

توصیه‌های مهم در دفاع در شرایط توپ مرده که خطر شوت کردن وجود داشته باشد عبارت‌اند از:

- ✓ در حالت آمادگی دفاعی و با فاصله حدوداً کمتر از یک دست از مهاجم قرار بگیرید.
- ✓ پس از اطمینان از اقدام به شوت توسط مهاجم، هر دو دست را برای دفاع از شوت، بالا بگیرید.
- ✓ تا زمانی که مهاجم برای شوت از زمین جدا نشده (پرش نکرده) با هر دو پا روی زمین باقی بمانید.
- ✓ با حفظ تعادل کامل، در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی (خط فرضی مهاجم) قرار بگیرید.
- ✓ در صورت ارسال پاس توسط مهاجم، در مسیر توپ آماده حرکت باشید.

۴- اصول دفاع از مهاجم بدون توپ

همان‌گونه که در بخش حمله هم اشاره شد، علی‌رغم اینکه در زمین بسکتبال ده بازیکن مهاجم و مدافع و فقط یک توپ وجود دارد، نقش بازیکنان بدون توپ، اعم از چهار مهاجم بدون توپ و چهار مدافع آنان بسیار حیاتی است، زیرا غفلت مدافعان می‌تواند موجب آزاد شدن مهاجمان بدون توپ زیرک و تکنیکی بشود. بنابراین توجه به اصول دفاع از مهاجم بدون توپ، بسیار حائز اهمیت است.

نکته



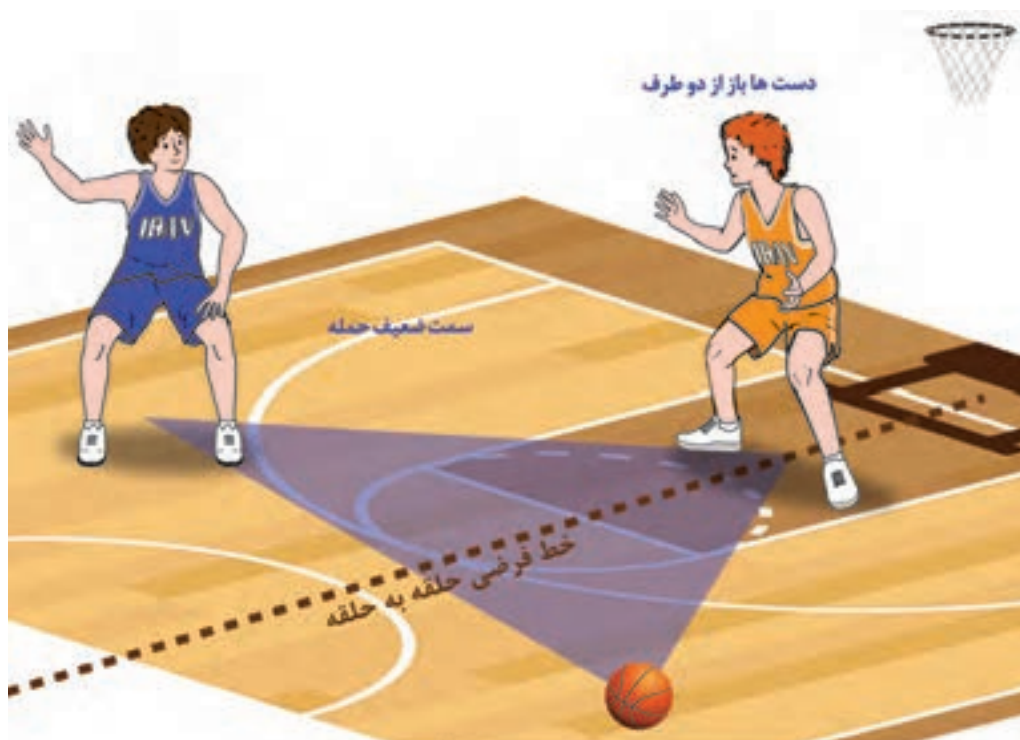
به‌طور کلی دفاع از مهاجمان بدون توپ بستگی به دو خط مهم، خط فرضی حلقه به حلقه و خط فرضی توپ دارد. براساس قرارگیری مدافع نسبت به خطوط فرضی، نوع دفاع وی متفاوت خواهد بود.

انواع دفاع از مهاجمان بدون توپ عبارت‌اند از:

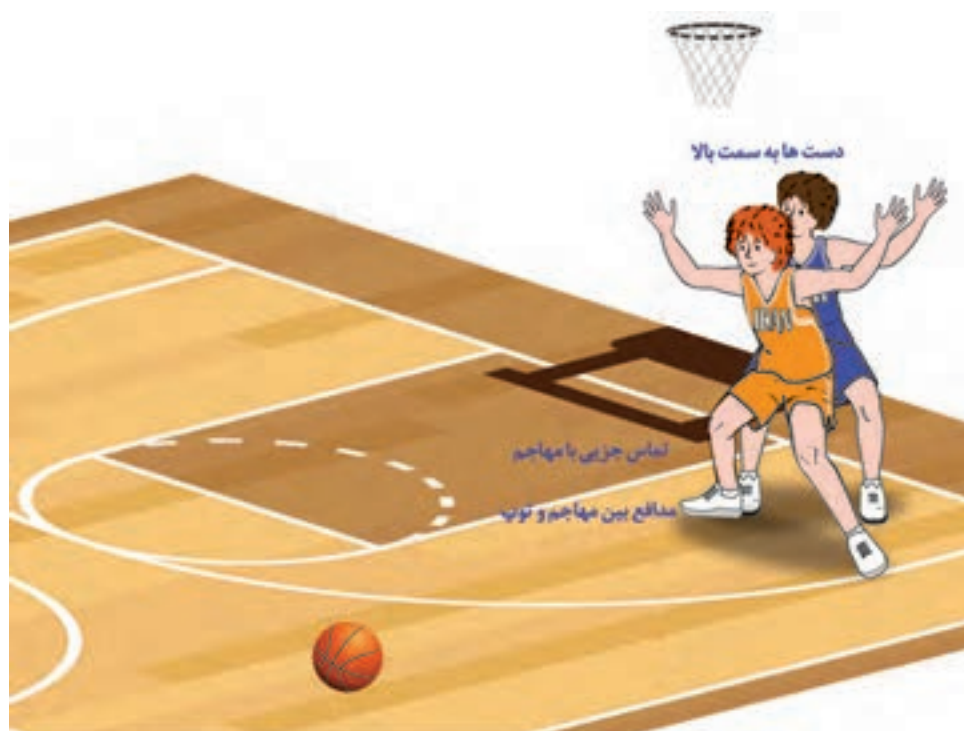
- دفاع "از مسیر پاس / دینای" (شکل ۵۸)؛
- دفاع "باز / اپن" (شکل ۵۹)؛
- دفاع "زیر حلقه / اورپلی" (شکل ۶۰).



شکل ۵۸- دفاع از مسیر پاس (دینای)



شکل ۵۹- دفاع باز (اپن)



شکل ۶۰ - دفاع زیر حلقه (اورپلی)

ویژگی های هر یک از دفاع های ذکر شده در جدول ۱۰ ارائه شده است:

جدول ۱۰- ویژگی های سه نوع دفاع از مسیر پاس، باز و زیر حلقه

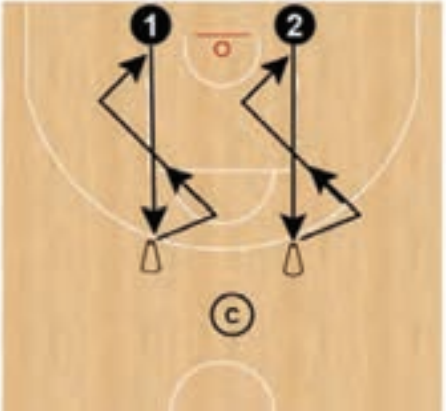
نوع دفاع از مهاجم بدون توپ	موقعیت قرارگیری	وضعیت بدن	کاربرد
دفاع از مسیر پاس / دینای	- تقریباً روی خط مهاجم مستقیم و کمی متمایل به سمت توپ	- حالت آمادگی دفاع و پای سمت توپ کمی جلوتر - یک دست خمیده در مقابل سینه مهاجم - یک دست کشیده و در مسیر پاس	دفاع از اولین پاس گیرنده در سمت قوی حمله - دفاع از تمام مهاجمان، در شرایطی که توپ روی خط حلقه به حلقه باشد.
دفاع باز / اپن	- تقریباً روی خط حلقه به حلقه و کمی متمایل به سمت توپ - در رأس مثلثی با توپ و مهاجم مستقیم خود	- حالت آمادگی دفاع و پاها کمی بازتر - دست ها باز از دو طرف	- دفاع از مهاجم دور از توپ - دفاع از بازیکنان سمت ضعیف حمله
دفاع زیر حلقه / اورپلی	- در حالت استشنا بین توپ و مهاجم مستقیم	- حالت آمادگی دفاع و با خمیدگی کمتر در زانوها - دست ها به سمت بالا - با بخشی از بدن، تماس با مهاجم در پشت سر	- دفاع از مهاجمان زیر حلقه - مدافعی که از مهاجم سانتر تیم مقابل کوتاه تر باشد.

ارزشیابی بازخوردی

- موارد مهم در آموزش مهارت دفاع فردی کدام‌اند؟
- برای هر مورد آموزشی مهم در مهارت دفاع، دو توصیه که به نظرتان مهم است بیان کنید.
- خطوط فرضی مهم که در دفاع به مدافع کمک می‌کند، با ذکر دلیل اهمیت، بیان کنید.
- انواع دفاع را با ذکر کاربرد هریک بیان کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین: بازیکن‌ها مقابل مربی قرار گرفته و با اشاره دست مربی پای دفاعی در جهت مختلف می‌روند.</p> <p>تأکیدات: مرکز ثقل در حالت دفاعی پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد.</p> <p>لوازم و تجهیزات:</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکن‌ها در یک صف قرار گرفته و به جلو می‌دوند، در هنگام رسیدن به مانع حالت دفاعی گرفته و تا مانع بعدی با حالت دفاعی حرکت می‌کنند و سپس تا مانع بعدی از پشت می‌دوند.</p> <p>تأکیدات: مرکز ثقل در حالت دفاعی پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد.</p> <p>لوازم و تجهیزات: مخروطی پلاستیکی ۴ عدد</p>

	<p>شرح تمرین: بازیکنان در دو گروه و با اعلام مربی با سرعت به سمت مانع‌ها دویده و پس از لمس مانع با پای دفاعی به عقب برمی‌گردند.</p> <p>تأکیدات: مرکز ثقل در حالت دفاعی پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد.</p> <p>لوازم و تجهیزات: مخروطی پلاستیکی ۲ عدد</p>
	<p>شرح تمرین: سه بازیکن در داخل زمین مستقر شده و با انتقال توپ توسط مربیان جابه‌جا می‌شوند.</p> <p>تأکیدات: ۱- همیشه روی توپ فشار بیاورید. ۲- Close Out</p> <p>لوازم و تجهیزات: توپ برای یک گروه</p>

اصول حرکات پایه تیمی بسکتبال

در همه ورزش‌ها یکسری حرکات و تکنیک‌هایی آموزش داده می‌شود، اما آنچه که ورزش‌های انفرادی و گروهی را از هم تفکیک می‌کند، توانایی بازیکنان در اجرای تکنیک‌ها، با هماهنگی سایر هم تیمی‌هاست. این امر نه تنها نیاز به تمرینات هماهنگی تکنیکی دارد، بلکه نیازمند توجه به رفتارهای روان‌شناختی افراد در ایجاد انسجام تیمی است.

فعالیت‌های تیمی در بسکتبال در دو قالب کلی شکل می‌گیرد:

□ حمله تیمی

□ دفاع تیمی

در هر دو مورد اعضای تیم شامل پنج بازیکن در زمین و هفت بازیکن ذخیره، باید با هم در تعامل باشند. اما برای ایجاد این تعامل دوازده نفری، یک فرایند در تمام تیم‌ها مورد نظر قرار می‌گیرد. این مراحل شامل اجرای منظم حرکات به شرح زیر است:

■ بازی یک مهاجم در مقابل یک مدافع (۱-on-۱)

■ بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع (۲-on-۲)

■ بازی سه مهاجم در مقابل سه مدافع (۳-on-۳)

■ بازی ترکیبی سه مورد فوق، در قالب حرکات پنج مهاجم در مقابل پنج مدافع (۵-on-۵)

نکته



- بازی‌های استثنایی مانند دو مهاجم در مقابل یک مدافع یا بالعکس و سه مهاجم در مقابل یک مدافع یا دو مدافع و بالعکس و حرکات تیمی ایستگاهی را نیز در تمرینات تیم‌ها مورد توجه قرار دهید.

بازی یک مهاجم در مقابل یک مدافع (۱-on-۱)

بر اساس آنچه که به عنوان **مهارت‌های مهاجم با توپ** آموزش داده شد، به نظر شما کدام یک از این مهارت‌ها، می‌تواند در بازی یک مهاجم با توپ در مقابل یک مدافع، مورد استفاده قرار گیرد؟
نظر شما در مورد مهارت‌های **مهاجم بدون توپ** چیست؟ چه حرکاتی را می‌توانید به این مهاجم در بازی یک مهاجم بدون توپ، علیه یک مدافع، پیشنهاد کنید؟
تیمی از بسکتبال حمله و نیم دیگر آن دفاع است، نظر شما در مورد مهارت‌هایی که یک **مدافع** در مقابل یک مهاجم با توپ یا یک مهاجم بدون توپ، می‌تواند به کار گیرد چیست؟
مهارت‌های مهاجم با توپ و مهاجم بدون توپ و اصول دفاع فردی، با نظارت هنرآموز جمع‌بندی می‌شود تا از این طریق دانش هنرجویان مرور و بازخوانی شود.
مرور مهارت‌های یک مهاجم (با توپ و بدون توپ) و یک مدافع و رعایت اصول کلی در یک بازی ۱-on-۱ حائز اهمیت است.

توصیه‌های مهم در بازی ۱-on-۱، به مهاجم و مدافع عبارت‌اند از:

مدافع	مهاجم
<p>✓ در اجرای حرکات گول زننده مهاجم، تمرکز خود را به جای توپ یا دست و پاهای مهاجم، بر مرکز ثقل (حدود ناف) مهاجم قرار دهید.</p> <p>✓ با اجرای یک دفاع تهاجمی، امکان اجرای هر گونه حرکت راحتی را از مهاجم سلب کنید.</p> <p>✓ تلاش کنید تا مهاجم خود را «بخوانید» و در پاسخ به کنش واقعی او واکنش به موقع نشان دهید.</p> <p>✓ تمام تلاشتان، قرارگیری روی خط فرضی مهاجم و حلقه باشد.</p> <p>✓ بازی ۱-on-۱ عرصه به کارگیری مؤثر تمام اصول دفاع فردی و توجه به خطوط فرضی دفاعی است.</p>	<p>✓ قبل از هر اقدامی، تعادل ذهنی و جسمی مدافع مستقیم خود را به هم بزنید (اجرای سه تهدید و انواع گول‌ها)</p> <p>✓ در اجرای گول‌ها، چنان عمل کنید که اگر مدافع واکنش نشان نداد، همان گول را به حرکت تبدیل کنید.</p> <p>✓ تلاش کنید تا مدافع خود را «بخوانید»^۱، و براساس نقاط ضعف وی حمله کنید.</p> <p>✓ تمام تلاشتان، عبور از مدافع و قرارگیری در فضای باز به سمت حلقه باشد.</p> <p>✓ بازی ۱-on-۱ عرصه به کارگیری مؤثر تمام مهارت‌های مهاجم با توپ و بدون توپ است.</p>

■ **بازی مهاجم:** مهاجم باید با حرکات یک نفره به خوبی آشنا باشد و با تشخیص خود، یا با اعلام مربی، به سرعت حرکت مناسب را انجام دهد.

یکی از متداول‌ترین حرکات در بازی یک مهاجم علیه یک مدافع، انواع «برش‌ها»^۲ می‌باشد. انواع «برش‌های مقدماتی»^۳ عبارت‌اند از:

۱- «برش به سمت حلقه»^۴: مهاجم با اجرای یک گول، حریف را جا گذاشته و از نزدیک‌ترین مسیر به سمت حلقه نفوذ/ برش می‌کند (شکل ۶۱).



شکل ۶۱- برش به سمت حلقه



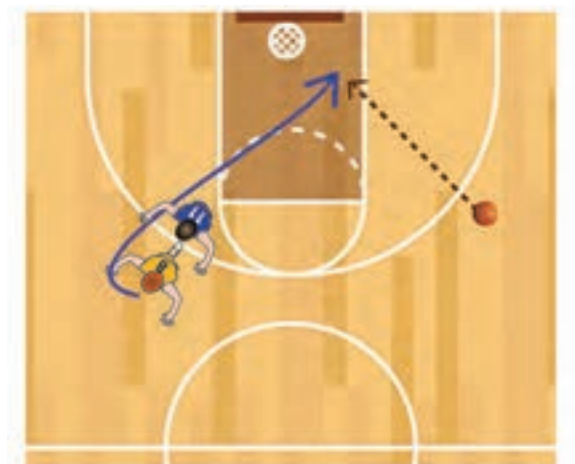
شکل ۶۲- برش عمقی

۲- «برش عمقی»^۱: مهاجم برش را به سمت گوشه‌های زمین حمله (از یک سمت به سمت دیگر حلقه) انجام می‌دهد (شکل ۶۲).



شکل ۶۳- برش V

۳- «برش V»^۲: مهاجم برشی به شکل "وی" انگلیسی انجام داده و خود را برای دریافت توپ، آزاد می‌کند (شکل ۶۳).



شکل ۶۴- برش سریع

۴- «برش سریع»^۳: مهاجم سانتر معمولاً برای حرکت از منطقه بالای دوزنقه به سمت پایین و یا بالعکس با حرکت برش سریع خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهند (شکل ۶۴).



- توجه داشته باشید که در حین بازی، مهاجم ممکن است از هر یک از این برش‌ها یا ترکیبی از چند برش ساده استفاده کند.

■ **بازی مدافع/«سبک دفاع»** مدافع هوشمند بر اساس «بازی خوانی» می‌تواند از یکی از سبک‌های بازی دفاعی استفاده کند. معرفی سبک دفاعی و ویژگی‌های هر سبک در جدول شماره ۱۱ ارائه شده است:

جدول ۱۱- معرفی و مقایسه سبک‌های دفاعی

«دفاع پویا» ^۲	«دفاع تهاجمی / رقابتی» ^۱
واکنش سریع و جهت‌دهی به عمل مهاجم	ویژگی عمل‌کننده غالب در ۱-on-۱
<ul style="list-style-type: none"> - پاهای متحرک و فعال - دست‌های متحرک و آماده - مرکز ثقل پایین - تمرکز روی مرکز ثقل مهاجم (حدود ناف) 	تکنیک اجرا <ul style="list-style-type: none"> - پاهای بسیار قوی و پویا - دست‌های آگاه و فعال - مرکز ثقل بسیار نزدیک به زمین - وزن روی سینه پاها
<ul style="list-style-type: none"> - مدافعان با تجربه - مدافعان با آمادگی جسمی نسبی - دفاع در مقابل مهاجم هم‌تراز - دفاع در مقابل دلیل مهاجمان ناشناخته 	مجریان <ul style="list-style-type: none"> - مدافعان بسیار مجرب، یا - مدافعان کاملاً آماده و تهاجمی، یا - دفاع در مقابل مهاجم ضعیف‌تر - دفاع در مقابل مهاجمان شناخته شده
دفاع close (نزدیک) فعال	مثال نوع دفاع دفاع Push-up (تعیین جهت مهاجم)

پیش از اجرای بازی‌های دو مهاجم علیه دو مدافع، بهتر است با تکنیک سد کردن آشنا شوید.

۱- Competitive/Aggressive Defense

۲- Active Defense

■ «سد کردن/پیک کردن»: سد کردن یک بازی دو نفره و سه نفره در بسکتبال است. در واقع بازی‌های دو نفره، الفبای بازی بسکتبال تیمی است.

مطمئناً حرکت سد کردن یک مهاجم توسط مهاجم دیگر را در بازی بسکتبال دیده‌اید. به نظر شما هدف این حرکت، آزاد شدن بازیکن سدکننده است، یا آزاد شدن بازیکن دیگر؟

اگر پاسخ شما هر دو است، پاسخ تان درست است. با توضیح فرایند اجرای آن، این مسئله روشن می‌شود. **فرایند اجرای سد کردن/پیک کردن:**

۱ مهاجم بدون توپ (معمولاً سانتر/ بازیکن محوری) به سمت مهاجم با توپ (معمولاً گارد یا فوروارد/ بازیکن پیرامونی) حرکت می‌کند.

۲ با ایجاد سد در یک سمت بدن مدافع، مسیر را برای مهاجم با توپ آزاد می‌کند.

۳ مهاجم با توپ با استفاده از سد ایجاد شده، به سمت حلقه نفوذ می‌کند.

۴ پس از عبور کامل مهاجم با توپ، سدکننده (سانتر) با چرخش خارجی به سمت حلقه نفوذ کرده و خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهد (شکل ۶۵)



ایجاد سد

چرخش خارجی

شکل ۶۵- اجرای سد و چرخش در بسکتبال

توصیه‌های مهم در اجرای سد کردن عبارت‌اند از:

- ✓ پاهای سدکننده کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز و زانوها خمیده
- ✓ سینه سدکننده در مقابل شانه سد شونده، و متمایل به پشت (سه رخ)
- ✓ دست‌های سدکننده به صورت ضربدری در مقابل سینه‌ها باشد (دست‌های باز، موجب بروز خطا می‌شود).
- ✓ بدن سدکننده، با سدشونده، تماس نداشته باشد.

✓ چرخش بعد از عبور هم تیمی، روی پای پشتی، و یک چرخش خارجی است (با احساس بدن مدافع، اجازه هیچ گونه حرکتی به وی ندهید).

نکته



- هر چند اجرای صحیح سدکننده/پیک کننده مهم است، اما حرکت صحیح آزاد شونده نیز اهمیت بسیار دارد.
- یکی از مهم ترین مسایل در سد کردن و آزاد شدن، رعایت ترتیب زمانی عبور است. اول عبور کامل آزادشونده، سپس چرخش و نفوذ سدکننده
- در سد کردن، سدکننده نباید در «نقطه کور» دید مدافع، قرار گیرد، این عمل خطا محسوب می شود.
- وضعیت بدن سدکننده نسبت به مدافعی که سد می کند، سه رخ است (بیشتر سطح بدن سدکننده در پشت مدافع است).

بازی دو مهاجم علیه دو مدافع

بر اساس آنچه که به عنوان مهارت های مهاجم با توپ آموزش داده شد، به نظر شما کدام یک از این مهارت ها، می تواند در بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع، مورد استفاده مهاجمان قرار گیرد؟
با توجه به آنچه که به عنوان دفاع فردی، اعم از انواع و تکنیک دفاع گفته شد، به نظر شما چه مواردی و چه نوع دفاعی در بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع، می تواند مورد استفاده مدافعان قرار گیرد؟
هنرآموز به همراه هنرجویان به مرور مهارت های مهاجم با توپ و مدافعان پرداخته و نظرات آنها را یادداشت و با جمع بندی آنها، دانش آنها را به روز و کاربردی می کند.

نکته



- اگر چه بازی دو مهاجم، علیه دو مدافع، آغاز یک کار تیمی است، اما در بسکتبال توصیه می شود، که اگر یک مهاجم بتواند بر مدافع مستقیم خود غلبه کرده و امتیاز کسب کند، اجباری به اجرای بازی دوفره نیست.
- هر چند مهاجم با توپ در صورت امکان تفوق بر مدافع خود، نیازی به ارسال توپ به هم بازی خود ندارد، اما این بدان معنی نیست که همیشه وی مجوز اجرای یک بازی ۱-on-۱ را دارد.
- وجود سایر مدافعان در بازی، چیزی از مسئولیت های سنگین یک مدافع در مقابل مهاجم مستقیم خود کم نمی کند.

رعایت اصول اجرای مهارت های مهاجم (با توپ و بدون توپ) و اصول کلی دفاع، در یک بازی ۲-on-۲ حائز اهمیت است.

توصیه‌های مهم در بازی ۲-۲ On-۲، به مهاجمان، مدافعان عبارت‌اند از:

مدافعان	مهاجمان
<ul style="list-style-type: none"> ✓ رعایت تمام اصول تدافعی و تقدم بازی ۱-۱ On-۱ توسط مدافع در مقابل مهاجم مالک توپ ضروری است. ✓ مدافع مهاجم بدون توپ، از هرگونه حرکت وی جهت دریافت یک پاس آسان جلوگیری کند. ✓ مدافع مهاجم بدون توپ، در صورت حرکت مهاجم مستقیم خود به سمت ضعیف حمله، روی خط حلقه به حلقه، آماده کمک دفاعی به هم تیمی خود بماند. ✓ مدافع مهاجم بدون توپ، آماده «باکس آوت» مهاجم مستقیم خود در ریباند باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رعایت تمام اصول تهاجمی و تقدم بازی ۱-۱ On-۱ توسط مهاجم یا مالک توپ ضروری است. ✓ مهاجم بدون توپ با استفاده از انواع نفوذها (برش‌ها) و گول‌ها خود را در موقعیت دریافت پاس قرار دهد. ✓ مهاجم بدون توپ با دور شدن از مهاجم مالک توپ، فضای کافی برای اجرای حرکات وی فراهم آورد، مگر در اجرای مهارت سد کردن. ✓ مهاجم بدون توپ، همیشه آماده اجرای ریباند شوت ناموفق هم تیمی خود باشد.

دو نمونه تاکتیک در بازی دو نفره بسکتبال در اینجا ارائه می‌شود.

■ «پاس برو»: ابتدایی‌ترین بازی دو نفره است که دارای انواع مختلفی می‌باشد. در اینجا به ساده‌ترین نوع آن اشاره می‌شود.

* حرکات مهاجمان در بازی «پاس برو»

- مهاجم با توپ اقدام به بازی «یک علیه یک» می‌کند، و در صورت عدم موفقیت وی آنگاه،
- مهاجم بدون توپ با اجرای گول اقدام به «برش به سمت حلقه» نموده و پس از دریافت توپ اقدام به شوت می‌کند (شکل ۶۶).

* حرکات مدافعان علیه بازی «پاس رو»

- دفاع از مهاجم با توپ، به صورت «دفاع نزدیک» است و مدافع باید امکان اجرای «سه تهدید» را از وی بگیرد.

- دفاع از مهاجم بدون توپ، به صورت «دفاع از مسیر پاس/ دینای» است و مدافع باید امکان دریافت پاس راحت و همچنین اجرای برش به سمت حلقه را از وی بگیرد.

- در صورت نفوذ مهاجم بدون توپ به سمت حلقه، مدافع وی باید در مسیری بین او و توپ و سایه‌سایه او، به سمت حلقه حرکت کند.

- در صورت ارسال پاس توسط مهاجم با توپ به هم تیمی، مدافع وی باید امکان نفوذ وی به حلقه و ریباند احتمالی را از او سلب کند.



شکل ۶۶- تاکتیک پاس برو



- مهاجم بدون توپ، بر اساس:

۱ پست بازی (فوروارد / بازیکن پیرامونی و سانتر / بازیکن محوری)

۲ محل قرارگیری در زمین

۳ موقعیت مدافع، از هر یک از برش‌های مناسب استفاده می‌کند.

■ «سد و چرخش»^۱: یکی از متداول‌ترین بازی‌های دو نفره است که بین دو بازیکن در پست‌های مختلف انجام می‌شود.

در اینجا یک نمونه بسیار متداول بازی دو نفره سانتر (پست ۴ و ۵) و گارد راس (پست ۱) به عنوان بازیکن با توپ، اشاره می‌شود.

* حرکات مهاجمان در بازی «سد و چرخش»

- مهاجم با توپ (گارد راس / بازیکن پیرامونی) اقدام به ۱-on-۱ می‌کند، در صورت عدم موفقیت وی، آنگاه مهاجم بدون توپ (سانتر / بازیکن محوری) از زیر حلقه، با اجرای «برش سریع» مدافع مستقیم وی را سد می‌کند، و گارد راس با استفاده از سد هم تیمی خود، با انجام «برش به سمت حلقه» نفوذ می‌کند.

- سانتر پس از عبور کامل گارد راس، با انجام چرخش خارجی و نفوذ به سمت حلقه، خود را در مسیر دریافت پاس قرار می‌دهد.

- هر یک از دو بازیکن که آزاد باشند، شوت می‌کنند (شکل ۶۷).

* حرکات مدافعان در بازی «سد و چرخش»

- مدافع بازیکن بدون توپ با اقدام حرکت سد توسط وی، به هم تیمی خود اعلام «سوئیچ»^۲ کرده و مهاجم مستقیم خود را با وی تعویض می‌کند تا در هنگام سد، از دفاع وی جا نماند.



۲. حرکت چرخش و نفوذ سانتر پس از عبور گارد راس

۱. حرکت ایجاد سد سانتر و نفوذ گارد راس

شکل ۶۷- تاکتیک سد و چرخش

۱- Pick and Roll

۲- Switching (تعویض یار دفاعی توسط دو مدافع هم تیمی)

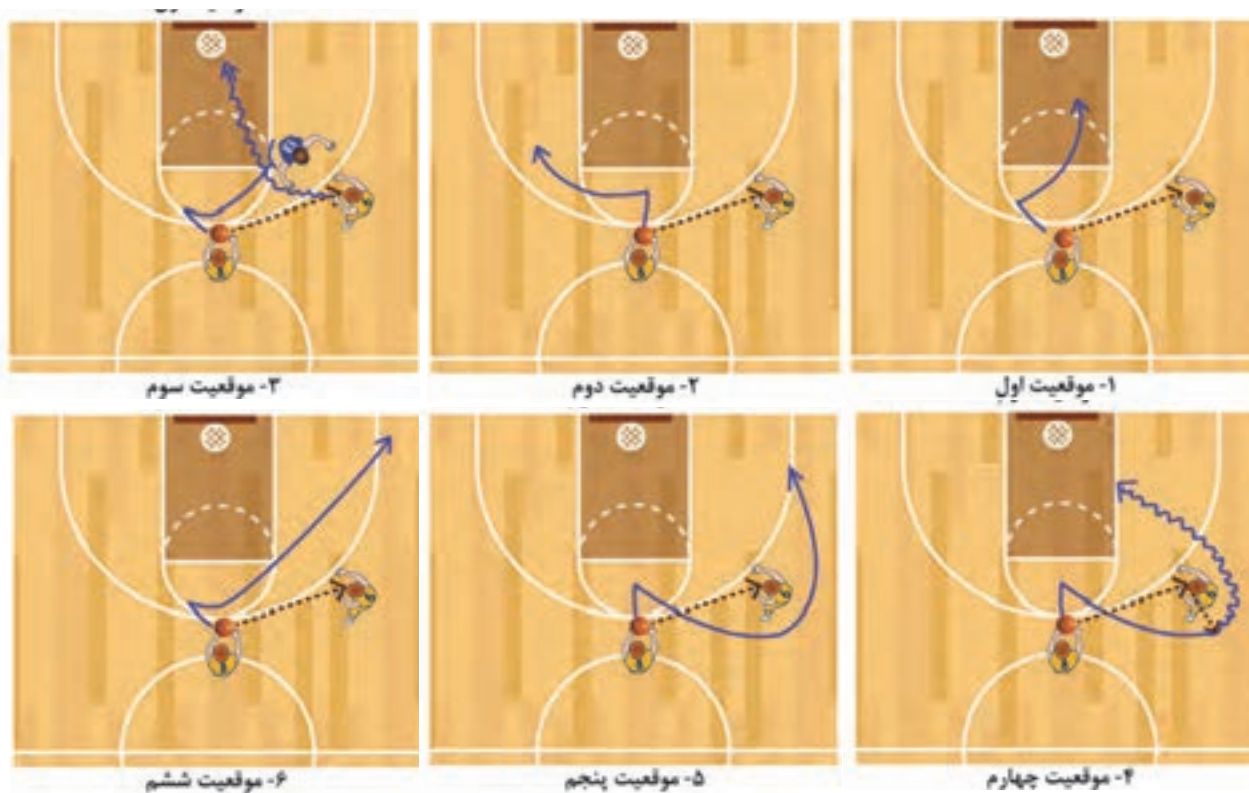
- در هر شرایطی که یکی از مدافعان در دفاع در مقابل حرکات دو نفره مهاجمان دچار اشکال شد با اعلام «هلیپ / کمک»^۱ از هم تیمی خود تقاضای کمک دفاعی کند.
- در صورتی که مربی به مدافعان مجوز سوئیچ کردن (تعویض یاران دفاعی) را نداده باشد، مدافع آزاد شونده باید با برداشتن یک گام بلند، از تله سد ایجاد شده خارج شود

نکته



حال که با دو نمونه تاکتیک دو علیه دو آشنا شدید، بهتر است بدانید که یک بازیکن پس از پاس دادن، چندین موقعیت برای خود می تواند به وجود آورد (شکل ۸۶).

- ۱ پاس دادن و «برش به سمت حلقه» (موقعیت اول)
- ۲ پاس دادن و دور شدن از توپ (موقعیت دوم)
- ۳ پاس دادن و ایجاد سد برای دریافت کننده (موقعیت سوم)
- ۴ پاس دادن و حرکت به سمت توپ و دریافت پاس «دست به دست»^۲ (موقعیت چهارم)
- ۵ پاس دادن و حرکت از پشت بازیکن دریافت کننده (موقعیت پنجم)
- ۶ پاس دادن و «برش عمقی» در سمت قوی حمله / سمت توپ (موقعیت ششم)



شکل ۸۶- موقعیت های دو علیه دو

هر یک از این موقعیت ها، امکان یک بازی دو مهاجم علیه دو مدافع را فراهم می کند.

۱- Help

۲- Flip/Hand off pass

ارزشیابی بازخوردی

- توصیه‌های مهم در بازی ۱- on ۱ را بنویسید.
- توصیه‌های مهم در بازی ۲- on ۲ را بنویسید.

بازی سه مهاجم علیه سه مدافع

با توجه به اینکه بازی دو مهاجم علیه دو مدافع، الفبای بازی بسکتبال است، با اضافه شدن یک مهاجم و یک مدافع دیگر، می‌توان تاکتیک‌های جدیدتری ارائه نمود، اما اساس کار در بازی سه مهاجم، در حرکات دو مهاجم نیز ارائه شده است.

در اینجا دو نمونه تاکتیک در بازی سه نفره ارائه می‌شود.

■ «سد مخالف سمت توپ»^۱: این بازی معمولاً بین بازیکنان پیرامونی (گارد‌ها و فوروارد‌ها) رایج است:

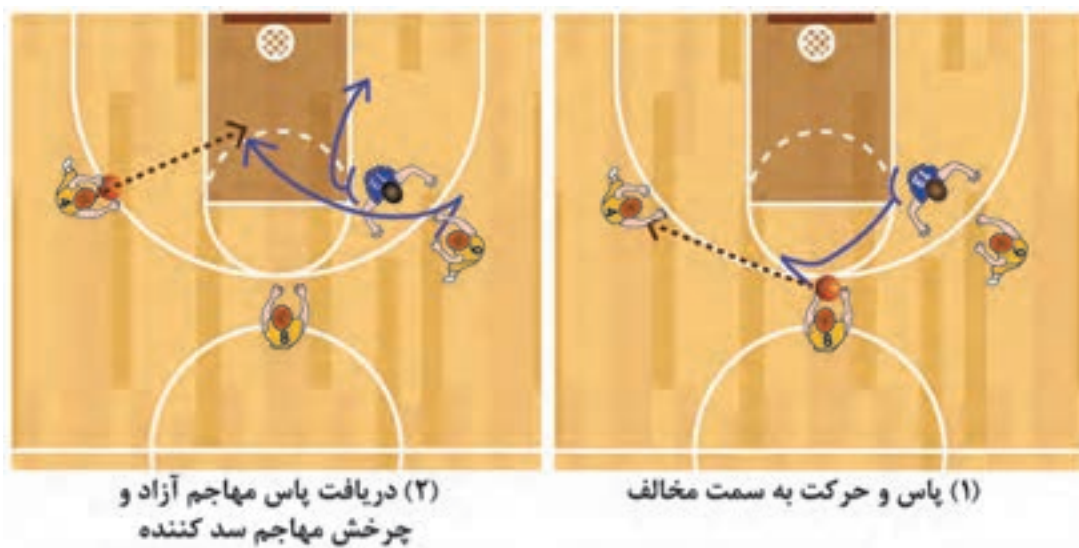
* حرکات مهاجمان در بازی «سد مخالف سمت توپ»

- مهاجم با توپ (گارد‌راس/بازیکن پیرامونی) پس از ارسال پاس، به سمت مخالف پاس، حرکت می‌کند و برای مهاجم بدون توپ، ایجاد سد می‌کند.

- مهاجم بدون توپ، با استفاده از سد، به سمت حلقه نفوذ می‌کند و از مهاجم با توپ، یک پاس راحت دریافت می‌کند.

- مهاجم سدکننده، پس از عبور کامل هم تیمی خود، با یک چرخش، خود را در موقعیت جدیدی قرار می‌دهد

- هر کدام از مهاجمان آزاد باشند، شوت می‌کنند (شکل ۶۹).



شکل ۶۹- تاکتیک سد مخالف سمت توپ

۱- Pick away from the ball

* حرکات مدافعان علیه بازی «سد مخالف سمت توپ»

- کلیه اصول حرکات مدافعان علیه بازی «سد و چرخش» رعایت شود.

۲- بازی «برش قیچی / ضربدری»: این بازی متداول ترین و کاراترین بازی سه نفره است که معمولاً توسط دو بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری (اکثراً سانتر بالا) انجام می شود.

* حرکات مهاجمان در بازی ضربدری

- سانتر (بازیکن محوری) با انجام یک برش سریع، از منطقه سانتر پایین به سانتر بالا می آید.

- مهاجم با توپ (بازیکن پیرامونی)، پس از ارسال پاس به وی، از کنار او، و از سمت مخالف، به طرف حلقه نفوذ می کند و در موقعیت دریافت پاس مجدد قرار می گیرد.

- با عبور مهاجم با توپ، مهاجم بدون توپ (پیرامونی) نیز از کنار سانتر، و از سمت مخالف، به طرف حلقه نفوذ می کند، و در موقعیت دریافت پاس قرار می گیرد.

- با عبور هر دو بازیکن پیرامونی، سانتر (بازیکن محوری) به سمت حلقه چرخش کرده و از یکی از سه موقعیت به دست آمده استفاده می کند (دو موقعیت پاس به هم تیمی ها، یک موقعیت شوت خودش)

- هر کدام از بازیکنان که آزاد باشند، شوت می کنند (شکل ۷۰).

* حرکات مدافعان علیه بازی ضربدری

- با توجه به حرکت ضربدری بازیکنان پیرامونی، به مدافعان این دو بازیکن توصیه می شود از تکنیک سوئیچ کردن استفاده نمایند.



شکل ۷۰- تاکتیک ضربدری / برش قیچی

بازی ترکیبی / حرکات پنج علیه پنج

حال که با اصول بازی دو مهاجم علیه دو مدافع، و سه مهاجم علیه سه مدافع آشنا شدید، با اضافه شدن دو مهاجم و دو مدافع دیگر، می توان تاکتیک های کامل و پنج نفره بسکتبال را اجرا نمود. در اینجا دو نمونه تاکتیک در بازی پنج نفر علیه پنج نفر ارائه می شود.

5 ON 5

4 OUT 1 IN (1)
5on5



تاکتیک حمله و دفاع چهار بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری (شکل ۷۱)

- ۱ ابتدا بازیکن ۱ توپ را به بازیکن ۲ پاس می‌دهد.
- ۲ مدافع ۲ با توجه به خط مهاجم دفاع «نزدیک/کلوز» و مدافعان ۱ و ۵ با توجه به خط حلقه به حلقه و سمت قوی حمله از دفاع «از مسیر پاس/دینای» و مدافعان ۳ و ۴ با توجه به سمت ضعیف حمله از دفاع «باز/این» استفاده می‌کنند.
- ۳ بازیکن ۱ و بازیکن ۴ برش قیچی را با بازیکن پست بالا (شماره ۵) انجام می‌دهند (۱ اول عبور می‌کند).
- ۴ مدافعان ۱ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوئیچ» مهاجمان خود را تعویض کنند. مدافع ۱ از بازیکن ۴ دفاع «دینای» و مدافع ۴ از بازیکن ۱ دفاع «این» می‌کند.
- ۵ بازیکن ۳ برای دفاع از ضد حمله تیم مقابل به بالای قوس می‌آید.
- ۶ مدافع ۳ از حالت دفاع «این» به حالت دفاع «دینای» تغییر می‌کند.

4 OUT 1 IN (1)
5on5



- ۱ بازیکن ۴ در پست پایین امکان دریافت پاس، Roll و شوت دارد.
- ۲ مدافع ۱ برای جلوگیری از نفوذ وی از او دفاع «Drop Step» می‌کند.
- ۳ بازیکن ۲ در صورت امکان توپ را به ۴ پاس و در غیر این صورت توپ را به بالای قوس (محوطه کلید) به بازیکن ۳ پاس می‌دهد.
- ۴ مدافع ۳ از مهاجم خود دفاع «نزدیک» را به کار می‌برد.
- ۵ اگر بازیکن ۵ (سانتر بالا) توپ را دریافت کند، بلافاصله شوت می‌کند.
- ۶ مدافع ۵ با دفاع «نزدیک» از او دفاع می‌کند.
- ۷ بازیکن ۱ در تمام شرایط در سمت ضعیف حمله، آماده دریافت پاس و اقدام به شوت یا نفوذ می‌باشد.
- ۸ مدافع ۴ از وی دفاع «این» می‌کند.

4 OUT 1 IN (1)
5on5



- در صورت انتقال توپ به بالای قوس
- ۱ بازیکن ۵ برای بازیکن ۳ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل بازیکن ۳ به سمت داخل Roll می‌کند، تا در یک «برش سریع» توپ را از ۳ دریافت کند.
 - ۲ با توجه به اختلاف قد بازیکنان ۳ و ۵ (سانتر) مدافعان نباید «سوئیچ» کنند. مدافع ۳ از او دفاع «نزدیک» می‌کند.
 - ۳ بازیکن ۲ برای جلوگیری از ضد حمله تیم مقابل به بالای قوس می‌رود.
 - ۴ مدافع ۲ با توجه به خط توپ از او به حالت «دینای» دفاع می‌کند.
 - ۵ بازیکن ۴ برای ایجاد فضا به گوشه می‌رود.
 - ۶ مدافع ۱ از او دفاع «دینای» می‌کند.
 - ۷ بازیکن ۵ پس از Roll به سمت حلقه و در صورت پوشش دفاعی بازیکن ۳، توپ را دریافت و شوت می‌کند.
 - ۸ مدافع ۵ از او دفاع «نزدیک» می‌کند.

شکل ۷۱- تاکتیک چهار بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری

تاکتیک پنج بازیکن پیرامونی (شکل ۷۲)

5 ON 5

5 out
5on5



۱ بازیکن ۱ توپ را به بازیکن ۲ پاس می‌دهد و با اجرای یک گول «برش» به سمت حلقه» را انجام می‌دهد.

۲ مدافع ۱ با دفاع «از مسیر پاس/دینای» تا زیر حلقه با او حرکت می‌کند.

۳ بازیکن ۳ جایگزین بازیکن ۱ می‌شود و از ضد حمله احتمالی حریف ممانعت می‌کند.

۴ مدافع ۳ در حالت دفاع «از مسیر پاس/دینای» با وی حرکت می‌کند.

۵ بازیکن ۲ با دریافت توپ، آماده ارسال پاس به بهترین مهاجم خواهد بود.

۶ مدافع ۲ به محض دریافت توپ توسط مهاجم خود، از دفاع «از مسیر پاس/دینای» در حالت دفاع «نزدیک» قرار می‌گیرد.

۷ در این زمان بازیکنان ۴ و ۵ برای ایجاد فضا در جای خود ثابت هستند.

۸ مدافع بازیکن ۴ (سمت ضعیف حمله) با دفاع «باز/اپن» و مدافع بازیکن ۵ (سمت توپ) در حالت دفاع «از مسیر پاس/دینای» قرار دارند.

5 out
5on5



۱ بازیکن ۱ در صورت عدم دریافت پاس از بازیکن ۲ برای بازیکن ۴ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل ۴ از سد ایجاد شده به سمت بیرون می‌کند.

۲ مدافع ۱ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوییچ» مهاجمین خود را تعویض کنند. در این حالت مدافع ۴ از بازیکن ۱ دفاع «اپن» می‌کند.

۳ بازیکن ۴ با یک «برش عمقی» در موقعیت دریافت پاس از ۲ قرار می‌گیرد.

۴ مدافع ۱ می‌تواند در حین عبور وی در مسیر از وی دفاع «زیر حلقه» کند.

۵ بازیکن ۲ در حین اجرای حرکت بازیکنان ۱ و ۴ با بازیکنان ۳ و ۵ پاسکاری می‌کنند تا تمرکز مدافعان خود را برهم زنند.

۶ مدافعان ۲ و ۳ و ۵ بر اساس حرکت توپ مرتباً از دفاع مناسب در مقابل مهاجمان خود استفاده می‌کنند.

5 out
5on5



۱ بازیکن ۴ در صورت عدم دریافت پاس از یکی از هم تیمی‌ها برای بازیکن ۵ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل ۵ از سد ایجاد شده به سمت بیرون می‌کند.

۲ مدافع ۵ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوییچ» مهاجمین خود را تعویض کنند. در این حالت مدافع ۴ و ۵ از بازیکنان دفاع «دینای» می‌کنند.

تذکره: در صورت دریافت پاس توسط بازیکن ۵، مدافع وی برای ممانعت از نفوذ وی به حلقه از دفاع «Drop Step» استفاده می‌کند.

۳ بازیکن ۵ در صورت عدم نفوذ به حلقه، توپ را در حرکت «پاس برو» به بازیکن ۲ که به سمت حلقه نفوذ کرده پاس می‌دهد.

۴ در این زمان، مدافع ۲ از دفاع «دینای» و مدافع ۴ از دفاع «نزدیک/کلوز» و مدافع ۵ و ۳ از دفاع «دینای» و مدافع ۴ از دفاع «اپن» استفاده می‌کنند.

شکل ۷۲- تاکتیک پنج بازیکن پیرامونی

ارزشیابی شایستگی بسکتبال

شرح کار: کار با توپ، تکنیک پایه حمله، تکنیک‌های دفاع، تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)، تاکتیک‌های تیمی			
استاندارد عملکرد:			
کسب حداقل ۵۰٪ امتیاز کل آزمون‌های استاندارد بسکتبال در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر			
شاخص‌ها:			
سرعت، دقت، تمرکز، شتاب، هماهنگی، تعادل، چابکی، قدرت			
شرایط انجام کار:			
ابزار و تجهیزات:			
سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد - زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد - تجهیزات کمک آموزشی، لباس و کفش ورزشی			
معیار شایستگی			
شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
فنی	کار با توپ،	۲	
	تکنیک پایه مقدماتی	۲	
	تکنیک‌های پیشرفته	۲	
	تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)	۲	
	تاکتیک‌های تیمی	۲	
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش	۲	
میانگین نمرات			*
* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.			

واحد یادگیری: ۵

درس: توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

رشته: تربیت بدنی

منابع و مآخذ

- ۱ جعفریان، نصرالله (۱۳۷۷)، مقررات داوری بسکتبال برای زنان و مردان، انتشارات صدر*.
- ۲ سبکتکین، امیر. (۱۳۶۱)، مهارت‌های اساسی در بسکتبال، انتشارات سیرنگ، چاپ اول.
- ۳ سبکتکین، امیر، بازی‌های مینی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال، چاپ اول.
- ۴ فراهانی جلالی، مجید (۱۳۷۱)، آموزش بسکتبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول.
- ۵ نعمت‌پور، ناصر (۱۳۶۱)، آموزش و مجموعه‌ای از تمرینات بسکتبال، انتشارات روزبهان، چاپ اول.
- ۶ نوربخش، حسن و جعفریان، نصرت‌الله (۱۳۷۵)، قوانین بین‌المللی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال.
- ۷ هادوی، فریده (۱۳۷۴)، اصول حمله در بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران.
- ۸ هادوی، فریده (۱۳۷۸)، بسکتبال ۱، دفتر تألیف و برنامه‌ریزی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.
- 9 Dornhpff, Habil M. Programme International Course Basketball. 1989.
- 10 Rauchmaul, H. Programme International Coaching Course Basketball. 1989.
- 11 Wotten. Mogan. Caching Basketball Successfully. Leisure Press. 1992.
- 12 National Coaching Certification Program. Basketball canada. level 1 Technical 1987.
- 13 Bird. Larry. Bird on Basketball, Addison - Wesley Publishing Company, Inc. 1956.
- 14 Ebert. Frances H. : Cheatum, Billge Ann. Basketball. Second Edition, Saunders 1977.
- 15 Mondoni. M. Basketball For The Young FIBA. 1988.
- 16 Wooden, John R. Practical Modern Basketball. The Rounald Press Company. Newyork. 1966.
- 17 Wootten. Morgan. Coaching Basketbal Successfully. Leisure Press, Champaign Illinois. 1992.

* آخرین تغییرات قوانین بسکتبال که توسط FIBA اعلام شده در این کتاب اعمال شده است.



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

کتاب توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ - کد ۲۱۱۲۹۹

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	سودابه نظریان	یزد	۱۱	عزت حسن پور	خراسان شمالی
۲	هادی تیپ	همدان	۱۲	مجتبی صابر نژاد	فارس
۳	آزاده دوستی	کرمانشاه	۱۳	منصور آران	هرمزگان
۴	نسرين چلونگریان	مرکزی	۱۴	زینب خضرای گنجی فر	شهر تهران
۵	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران	۱۵	میثم مردانی	قزوین
۶	معصومه حسینیان	گلستان	۱۶	حسن وادی خیل	البرز
۷	منصور کارنیا	گیلان	۱۷	محمدصادق زارع	یزد
۸	سارا قجر	کردستان	۱۸	نگار ستار بروجنی	چهارمحال و بختیاری
۹	فاطمه کریمی پور	کرمان	۱۹	ابوالفضل بجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	علی اکبر آنجی	خراسان جنوبی	۲۰	عبدالله غیبی	آذربایجان غربی