

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

۱- بسکتبال و تاریخچه مختصر از آن مقدمه

۲- شروع بازی بسکتبال

۳- زمین بسکتبال

۴- زمین و بازی حرفه ای

۵- تخته پشت حلقه و ساعت

۶- دریل کردن و اصول آن

۷- حمله برای کسب امتیاز

۸- تظاهر به حمله و حمله کردن

۹- پاس دادن

۱۰- مهارتهای شوت کردن

۱۱- داخل کردن توپ داخل سبد

۱۲- هوک شات

۱۳- ریباند

۱۴- دفاع

۱۵- به جریان انداختن دوباره بازی

۱۶- جای بازیکن در زمین بسکتبال

۱۷- ضدحمله



### مقدمه

بازی بسکتبال بازی بسیار پر تحرکی است و کسی که قوانین آنرا به خوبی می داند لذت بیشتری از این بازی خواهد برد.

مخترع این بازی جیمز تیسمیت آمریکائی است. این بازی بیش از هر جایی در آمریکا متداول است.

آغاز این بازی در سال ۱۸۹۱ بوده است. این بازی بین دو دسته پنج نفری انجام می شود که هر دسته دارای دو فورواد و یک سنتر، دو بک می باشد و بر حسب احتیاج هر یک از آنها می توانند بین بازی پشت خود را تغییر دهد. دسته ای برنده است که تعداد امتیازش بیشتر شود و توپهایی که در تور حریف می اندازد بیشتر باشد.

## شروع بازی بسکتبال

وقتی که بازی بسکتبال را شروع می کنید می توانید لباس راحت و گشاد و کفش بسکتبال بپوشید. اگر به اندازه کافی پیشرفت کردید که برای تیم بازی کنید باید لباس رسمی تیم که شورت و پیراهن بدون آستین است، بپوشید. مهمترین قسمت لباس شما کفش شماست. کفش شما باید قوزک پای شما را محافظت کند و کف کفش سُر نخورد. کفش همچنین باید دارای کفی مخصوص برای جذب ضربه های وارد شده به پا در هنگام فرود آمدن بعد از پریدن به بالا که در بازی بسیار اتفاق می افتد باشد. لوازم و تجهیزات بسکتبال شامل یک توپ و یک سبد با تخته های پشت آن است. توپ بازی گرد است، و موقعی که از ارتفاع  $\frac{1}{8}$  متر به زمین انداخته می شود باید به اندازه  $\frac{1}{3}$  متر بالا بیاید.

## زمین بسکتبال

یکی از دلایلی که بازی بسکتبال در جهان عمومیت پیدا کرده، سادگی بازی است برای بازی شما فقط احتیاج به یک توپ، یک حلقه بسکتبال و یک زمین صاف و هموار دارید. شما ممکن است بازی بسکتبال را از مدرسه یا زمین بازی محلاتان شروع کرده باشید و شاید آرزو دارید که در سالنهای بسکتبال با کفپوش چوبی و حلقه بسکتبال شیشه ای در مقابل هزاران تماشاچی بازی کنید. در هر صورت چه در بازیهای محلی، یا در بازیهای حرفه ای، بازی شامل کنترل توپ در زمین هموار است.

## زمین و بازی حرفه ای

NBA بزرگترین مسابقات حرفه ای بسکتبال در دنیا می باشد که در سالنهای بزرگ در نقاط مختلف آمریکا برگزار می شود. سالن ورزشی در این تویر ارکو ARCO نام دارد که متعلق به تیم ساکرو منتو کینگز می باشد و در کالیفرنیا قرار دارد. گنجایش این سالن بیش از ۱۷۰۰۰ تماشاچی می باشد بین کینگز و لیکرز شهر لوس آنجلس است. میز شمارش امتیازها و نیمکت ذخیره ها در سمت راست زمین وجود دارد.

## تخته پشت حلقه و ساعت

تخته پشت حلقه  $1/8$  متر و طول  $1/05$  عرض دارد و قسمت پایین آن برای جلوگیری از صدمه دیدن بازیکنان بلند قد توسط مواد پلاستیکی نرم پوشانده شده. ساعت وقت نگهداری زمان تصاحب توپ را برای هر تیم قبل از کردن محاسبه می کند. در بازیهای N.B.A هر تیم پس از تصاحب توپ ۲۴ ثانیه وقت دارد که توپ را شوت کند و در بازیهای FIFA این زمان ۳۰ ثانیه است. این ساعت زمان را از ۲۴ شروع کرده و به صفر می رسد و وقتی که شوت زده

شده دلیل اینکه هیچ تیمی صاحب توپ نیست ساعت چیزی را نشان نمی دهد. اگر تیم صاحب توپ نتواند در این زمان توپ را شوت کند توپ را از دست می دهد.

### دریبل کردن

دریبل کردن یکی از مهارتهای اولیه بازی بسکتبال است که شما باید آنرا بیاموزید. دریبل کردن این اجازه را به شما می دهد که با زدن توپ هب زمین و بالا آمدن آن به نقاط دیگر زمین حرکت کنید. اگر می خواهید که بازیکن خوبی باشید لازم است که یاد بگیرید چه موقع دریبل کنید.

شما نباید هر وقت که توپ را دریافت می کنید دریبل کنید چون این کار موجب توقف بازی موثر تیم خواهد شد. از دریبل کردن برای حرکت توپ به بالای زمین، اخط دفاع تا حمله، و با گرفتن در نقطه مناسب برای شوت زدن و فرار از مدافعین تیم مقابل و پیدا کردن جای حالی و پاس دادن به یار هم تیم استفاده می شود.

**اصول دریبل کردن** در هنگام دریبل کردن از انگشتان و میچ درست برای کنترل توپ استفاده کنید. شما می توانید از یک دست برای دریبل کردن استفاده کنید و هر وقت بخواهید مجاز هستید توپ را به دست دیگر داده و دریبل کنید. با استفاده از بازو، میچ و

انگشتان توپ را محکم به زمین بزنید و یاد بگیرید که چگونه ارتفاع و سرعت توپ را پس از برخورد با زمین کنترل کنید. (از زیر زانوتا سینه) سعی کنید بیاموزید که در هنگام دریبل کردن حرکت کنید و ضمن حرکت تغییر جهت داده و دستهایتان را عوض کنید. اگر پس از دریبل کردن توقف کنید اجازه ندارید که دوباره شروع به دریبل کردن کنید مگر اینکه توسط بازیکن دیگری بازی شده باشد. اگر دوباره شروع به دریبل کردن کنید خطا می باشد و به آن بل دریبل گفته می شود.

### حمله برای کسب امتیاز

شما موقعی می توانید ادعا کنید که در اداره کردن توپ مهارت پیدا کرده اید که بتوانید با موفقیت بازیکن تیم مقابل را دریبل کنید. در هنگام دریبل کردن شما اغلب توسط بازیکن تیم مدافع گرفته شده اید و باید بدانید که آنها در چه وضعیتی قرار دارند. بخاطر داشته باشید که دریبل می کنید تا از مدافعين گذشته و به سبد نزدیک شوید. لازم است مهارت پیدا کنید تا با هر دو دست بطور مساوی بتوانید دریبل کنید. بعلاوه باید قادر باشید با قرار دادن بدنتان بین بازیکنان حریف و توپی که به زمین زده اید و در حال بالا آمدن است محافظت کنید.

## تظاهر به حمله و حمله کردن

وقتی که توپ را در اختیار دارید و بازیکن تیم مقابل نزدیک به شما است، ابتدا سعی در تظاهر به حمله و سپس حمله کنید. تظاهر به حمله به این صورت است که وانمود کنید که می خواهید یک حرکت انجام دهید و وقتی که بازیکن حریف گول خورد شما حرکت دیگری را انجامی می دهید. برای مثال شما می توانید وانمود کنید که می خواهید شوت کنید و سپس با دریبل کردن به سمت سبد بروید. حمله کردن یک دریبل تهاجمی به سمت سبد است.

## پاس دادن

برای خوب بازی کردن بسکتبال باید بیاموزید که چگونه پاس بدهید یا چگونه پاس را دریافت کنید وقتی که تیم مالکیت توپ را دارد اهمیت دارد که تملک توپ را تا دادن یک پاس مطمئن حفظ کند. سریعترین راه برای رساندن توپ به بالای زمین پاس دادن است، بنابراین اگر فرصت انتخاب دارید بجای آنکه دریبل کنید بهتر است پاس بدهید. شما می توانید با دیدن حرکت و وضعیت بازیکنان خودی و بازیکنان تیم مقابل و سنجیدن موقعیت بازی تصمیم بگیرید که آیا پاس دادن بهتر است یا دریبل کردن.

## حرکت کردن آزاد برای دریافت پاس

اگر توسط بازیکن حریف یارگیری شده اید و می خواهید توپ را دریافت کنید باید خودتان را حداقل برای یک لحظه از دست حریف آزاد کنید. برای این منظور به طرف مدافع گام بردرید و سپس به سرعت بطرف بیرون تغییر جهت دهید تا توپ را دریافت نمائید. مسافت پاس دادن: ایده آل ترین مسافت برای پاس دادن موقعی است که فاصله پاس دهنده و دریافت کننده آن بین  $\frac{3}{5}$  تا  $\frac{4}{5}$  متر از یکدیگر باشند.

**پاس بالای سر** اگر بازیکن تیم مقابل نزدیک شما است و راه را بر شما بسته بهترین راه پاس دادن از بالای سر است به خصوص اگر بازیکن تیم مقابل کوتاهتر از شما باشد.

۱- درموقع شروع پاس توپ را بالای سر ببرید (توپ باید بالاتر از پیشانی و بالای سر با هر دو دست نگهداشته شود). نگاهتان را به طرف هدف متمرکز کنید.

۲- پاس را با قدرت و حرکت تند میچ دست و انگشتان بدهید تا توپ در مسیری مستقیم به بازیکن خودی برسد.

پاس از ناحیه سینه:



پاس دادن از ناحیه سینه پاسی دو دستی است و موقعی انجام می گیرد که مدافعی بین شما و دریافت کنند، پاس نباشد. با نگاه داشتن توپ با هر دو دست در ناحیه سینه و زیر چانه پاس را شروع می کنید. به این وضعیت تهدید سه گانه نیز می گویند. چون در این حالت شما می توانید یکی از این سه کار را انجام دهید توپ را شوت کنید، دربیبل کنید، و یا پاس بدهید.

- ۱- توپ را با هر دو دست در حالیکه انگشتان شست در پشت و دیگر انگشتان شما در اطراف آن باشد نگهدارید و نگذارید توپ با کف دست شما تماس پیدا کند.
- ۲- با بازکردن سریع بازوها در جهت دریافت کننده پاس، توپ را برای او بفرستید.
- ۳- در حالیکه بازوان شما به حالت مستقیم قرار می گیرد و حرکت مچ دست به سمت جلو باشد توپ را پرتاب کنید. در ابتدای تمرینات خود هنگام پاس دادن یک قدم نیز به جلو بردارید.

## مهارت بیشتر در پاس دادن

یکی از نکات مهم در هنگام پاس دادن این است که قادر باشید مسیرهایی بی خطر را برای پاس دادن تشخیص بدهید. مسیر پاس، راهی است که می توانید توپ را بدون خطر از دست دادن، به بازیکن هم تیم خود برساند. علاوه لازم است که یاد بگیرید چگونه توپ را بعد از انجام دادن دربیبل، بردارید و آن را شوت کنید یا آن را پاس دهید و همچنین

چگونه توپ را قانونی دریافت کنید. قوانین بازی ممکن است به شما اجازه بدهد در حالیکه توپ را نگه داشته اید، فقط یک گام بردارید و یا در هنگامی که در حال حرکت هستید و پاس را دریافت می کنید باید یاد بگیرید که چگونه بایستید. (توقف کنید). دو راه برای توقف کردن قانونی وجود دارد، یک توقف پرشی و دیگری توقف باگام بلند (شلنگ برداشتن).

### مهارتهای شوت کردن

در یک بازی بسکتبال تیم برنده است که بیشترین امتیاز را بدست بیاورد و این امر توسط شوت کردن توپ به سمت سبد و وارد شدن آن درون سبد حاصل می شود. تمام بازیکنان تیم می توانند توپ را وارد سبد کنند و امتیاز کسب کنند. بنابراین مهارت پیدا کردن در شوت زدن حائز اهمیت بسیار است. شوت کردن انواع گوناگون دارد و برای اینکه بازیکن امتیاز آوری برای تیم خود باشید لازم است که تکنیکهای مختلف شوت کردن را بیاموزید. نوع شوتی که می کنید بستگی به موقعیت شما دارد. اگر در منطقه شوت کردن ایستاده اید می توانید از شوت طراحی شده استفاده کنید. اگر قادر هستید که دریبل کنید و به سمت سبد بروید می توانید از شوت پریدن به هوا با یک پا در حین نزدیک شدن به سبد معروف به لی آپ (Lay-up) استفاده می کنید.

شوت لی آپ (Lay-up)

زمانی از شوت لی آپ استفاده کنید که پاس را در حین حرکت دریافت کرده باشید یا وقتی که به سمت سبد دریبل می کنید. این تصویر به ترتیب حرکت شوت لی آپ را نشان می دهد. بازیکن در حالیکه با دست راست دریبل کرده است از سمت راست به سبد نزدیک می شود.

۱- وقتی در منطقه ای هستید که می توانید شوت لی آپ بزنید در حالیکه که هر دو پای شما در هوا است با هر دو دست توپ را نگهدارید.

۲- در حالیکه پای چپ شما برای فرود آمدن جلو می آید به سمت سبد نگاه کنید. بخاطر داشته باشید که با نگهداشتن توپ فقط می توانید گام بردارید.

۳- پای چپ شما پای پریدن به سوی سبد می باشد و با شروع حرکت لی آپ توپ را از جلوی خود بالا برید.

۴- برای اینکه به ارتفاع بالاتری بپرید زانوی پای راست را بالا بیاورید. توپ را در حالیکه دست شوت کننده پشت و کمی مایل به پایین باشد نگهداری و دست دیگر را برای حمایت از توپ در کنار آن قرار دهید.

۵- قبل از رها کردن توپ، تمام بدن شما باید کشیده باشد و توپ در بالاترین ارتفاع ممکن باشد توپ را به مستطیل کوچک روی تخته در قسمت بالا و راست آن بزنید. اگر توپ را درست به هدف زده باشید توپ پس از برخورد به تخته بسکتبال به داخل سبد خواهد رفت.

۶- به آرامی توپ را به بالا و به سمت هدف هدایت کنید. اگر بازیکن مبتدی هستید با زاویه ۴۵ درجه به سمت تخته بسکتبال وجود دارد که موجب می شود بهتر و راحت تر بتوان توپ را به هدف روی تخته بسکتبال زد. با پیشرفت کردن در این مرحله، سعی کنید زوایای نزدیک شدن به تخته بسکتبال را تغییر بدهید.

### شوت کردن بیشتر

شوت کردن شاید مهیج ترین لحظه بازی بسکتبال باشد. شما باید هر وقت که فرصت مناسبی پیدا کردید شوت کنید. اما باید یاد بگیرید که آن فرصت مناسب را تشخیص دهید. بخاطر داشته باشید که عوامل موثر در یک شوت خوب شامل: در تعادل بودن، رو به سمت تخته بسکتبال بودن، توپ را تحت کنترل داشتن، و قادر به تمرکز کردن روی سبد می باشد. اعتماد به نفس در زمان شوت کردن نیز به کسب امتیاز کمک خواهد کرد. اگر فکر کنید که توپ را داخل سبد خواهید انداخت مطمئناً موفق خواهید شد.

### شوت پرشی

مهمترین شوت در بازی بسکتبال شوت پرشی می باشد. شوت پرشی یک شوت سریع است و شوت کننده بطور عمودی بالا می پرد و توپ را در فاصله کمی از آخرین نقطه پرش رها می کند. این برای مدافع مشکل است که توپ را در بین راه بگیرد چون توپ در لحظه ای که شوت کننده در ارتفاع بالا قرار داشت رها شده است.

## داخل کردن توپ درون سبد

حرکت اسلم دانک (Slam Dunk) که خارق العاده ترین شوت در بسکتبال است در این تصویر توسط ایسون نشان داده شده. این حرکت بهترین شوت از نوع لی آپ (Lay-up) است چون بازیکن آن قدر بالا می پرد که به حلقه بسکتبال می رسد و توپ را درون سبد فرو می کند. شما باید قد بلند یا پرش خوبی داشته باشید که بتوانید حرکت اسلم دانک را انجام دهید وقتی که اسلم دانک را انجام می دهید مجاز نیستید که حلقه را بگیرید این قانون را برای جلوگیری از شکستن تخته بسکتبال وضع کرده اند.

حرکت اسلم دانک توسط ایسون نشان داده شده

## هوک شات (Hook shot)

از این شوت هنگامی استفاده کنید که بین شما و سبد بازیکن مدافعی قرار گرفته باشد. برای انجام این حرکت یک گام به موازات سبد به پای مخالف دست شوت کننده بردارید شانه دستی که شوت نمی کند باید به طرف سبد باشد و در حین بالا پریدن دست شوت کننده را بطور کامل کشیده و توپ را رها کنید. در تمام طول این مرحله شما بین مدافع و توپ قرار خواهید داشت.

## ریباند (Rebound)

تعدادی از توپها که به سمت سبد شوت می شوند وارد سبد نشده و پس از برخورد با حلقه یا تخته بسکتبال به زمین برمی گردند (ریباند). وقتی این برگشت انجام می شود هر دو تیم می توانند توپ را بگیرد. برای اینکه شانس گرفتن توپ را در این مواقع برای خود بیشتر کنید باید در نقاط حساس جاگیری کنید و برای انجام این کار باید بین تخته بسکتبال و بازیکن تیم مقابل قرار بگیرید که به این عمل سد کردن راه بازیکن می گویند. تیم شما چه در حال دفاع و چه در حال حمله باید سعی کنید راه بازیکن مقابل را سد کنید تا بتوانید خود را در موقعیت خوب برای بالا پریدن و گرفتن توپ برگشتی از تخته یا حلقه بسکتبال قرار دهید.

## دفاع

موقعیکه تیم شما در موقعیت دفاع قرار می گیرد باید این فرصت را به تیم مهاجم ندهد که در موقعیت شوت زدن به سمت سبد قرار گیرند. تاکتیکهای متفاوتی را برای دفاع فردی و تیمی می توان مورد استفاده قرار داد. در دفاع فردی ( نفر به نفر) شما بین بازیکن تیم مقابل و سبدی که از آن دفاع می کنید قرار خواهید گرفت. این باعث می شود که بازیکن تیم مقابل نتواند مستقیماً به سمت سبد برود. با فشار آوردن روی بازیکن حریف سعی

کنید او را از حمله کردن نا امید کنید. سعی کنید بازی و حرکت بعدی بازی کن حریف را  
مشخص یا پیش بینی کنید تا همیشه آماده دفاع باشید.

## دفاع در برابر بازیکن دریبل کننده

وقتی که بازیکن حریف توپ را دریبل می کند لازم است. شما هم به چابکی با او حرکت کنید. طرز ایستادن شما در هنگام دفاع باید به این صورت باشد زانوهایتان خمیده و کف پایتان کاملاً روی زمین و باندازه عرض شانها با او باشد. در این حالت شما به سرعت می توانید عکس العمل نشان داده و با دریبل کننده حرکت کنید.

## طرز ایستادن در هنگام دفاع

وقتی بازیکن حریف را که توپ را در اختیار دارد گرفته اید برای سد کردن راه توپی که او می خواهد پاس بدهد از هر دو دست خود استفاده کنید. کف دستان خود را رو به بازیکن حریف بگیرید تا به نظر او شما بزرگتر جلوه کنید و بجای تمرکز روی توپ به کمر حریف توجه کنید تا کمتر فریب حرکات او را بخورید.

## به جریان انداختن دوباره بازی

به دلیل خطاهایی که بازیکن در خلال بازی بسکتبال انجام می دهند و یا خارج شدن توپ از زمین به دفعات زیاد، بازی متوقف می شود. به جریان انداختن دوباره بازی بستگی به نوع توقف بازی دارد. برای شروع هر دو نیمه بازی و وقت های اضافه ۵ دقیقه ای از جامپ بال (Ball Jump) استفاده می کنند، روش دیگر برای شروع بازی انداختن توپ از خارج زمین به داخل است. از این روش موقعی استفاده می شود که توپ از زمین



خارج شده باشد یا بازیکنی قوانین بازی را نقض کرده باشد. در بعضی موارد به بازیکنی که خطا روی او انجام داده شده باید پرتاب آزاد انجام دهد. یک پرتاب آزاد شوتی است که بازیکن از محل پرتاب آزاد به سمت سبد انجام می دهد و هیچ بازیکنی اجازه ندارد که در منطقه بین خط پرتاب آزاد و سبد قرار بگیرد.

### جای بازیکن در زمین بسکتبال

هر بازیکنی در بازی بسکتبال آزاد است که به هر نقطه ای برود و با توپ مانور بدهد. برای اینکه بازیکنان در سر راه بازیکنان هم تیم خود قرار نگیرند هر بازیکن باید جای مشخصی داشته باشد. جایی که شما بازی خواهید کرد بستگی به مهارت، قد شما و قدرت بدنی، و تاکتیکهایی که مربی شما مورد استفاده قرار می دهد دارد. نقاط انتخاب شده بستگی به منطقه ای از زمین بازی دارد که شما در هنگام حمله از آنجا عمل می کنید و ممکن است این جاها در خلال بازی تغییر پیدا کند.

### جای بازیکنان در هنگام شروع بازی

مربی شما تصمیم خواهد گرفت که شما و بازیکنان هم تیم شما در چه نقطه ای از زمین بازی کنید تا مطمئن شود بازیکنان همه جای زمین پخش شده اند. جاهایی که شما و

بازیکنان تیم شما قرار می گیرید بستگی به مهارتهای فردی و قدرت شما و تاکتیکهای تیم مقابل شما خواهد داشت.

## جای بازیکن در بازی

بازیکن گارد (مدافع) معمولاً کوتاهترین و تیزترین بازیکن تیم است. بازیکنان گارد در منطقه بین خط وسط زمین و خط پرتاب آزاد زمین بازی می کنند و لازم است که توپ پخش کن خوب و دربیبل کننده و پاس دهنده فوق العاده و قادر به شوت کردن از راه دور خوبی باشند. بازیکن خط حمله (مهاجم) معمولاً بلند قدتر از مدافع (گارد) و کوتاهتر از بازیکن ستر می باشد. بازیکنان خط حمله در کناره های زمین بین خط پرتاب آزاد و خط کناری زمین بازی می کنند. آنها باید قادر باشند امتیازات زیاد بیاورند ضمن اینکه توپهایی که بعد از برگشت از تخته بسکتبال را که وارد سبد نشده بتوانند بگیرند. سترها معمولاً بلند قدترین بازیکنان هستند و در نزدیکترین منطقه به سبد بازی می کنند. آنها باید هم در گرفتن توپهای برگشتی از تخته و حلقه بسکتبال خوب باشند و امتیاز آور خوبی باشند.

## ضد حمله

به محض اینکه تیم شما صاحب توپ شد چه از طریق برگشت از حلقه و تخته بسکتبال و چه گرفتن آن در بین راه پاس دادن بازیکنان تیم مقابل باید هر چه سریعتر اقدام به ضد حمله کنید هنگامی که تیم شما حمله می کند تیم مخالف سعی به بازسازی خط دفاعی خود خواهد داشت. بنابراین شما باید قبل از اینکه آنها فرصت بازسازی خط دفاع خود را پیدا کنند به منطقه شوت کردن به سمت سبد برسید. این کار تیم را ضد حمله می نامند و یکی از مهیج ترین لحظه ها برای تماشاچیان و بازیکنان می باشد. هدف از این عمل رساندن توپ به منطقه شوت کردن به سمت سبد و به وجود آوردن شانس برای کسب امتیاز و برتری به تیم مخالف می باشد.

## چگونه ضد حمله کنید

در هنگام ضد حمله مهاجمین شما مدافعین برتری دارند. سعی کنید با دریبل کردن مستقیم به سمت سبد مدافعی که شما را گرفته است بروید و او را به دنبال خود بکشانید. اینکار باعث می شود که بازیکن هم تیم شما آزاد شده و توپ را از شما بگیرد و به سمت سبد شوت کند.

منابع :

۱- فوائد بازی بسکتبال نوشته دکتر محمد رضا احمدی

۲- سایت اینترنتی گوگل ورزش

۳- کتاب آموزش گام به گام بسکتبال نوشته مایکل

گوردن ترجمه ژینوس درخت