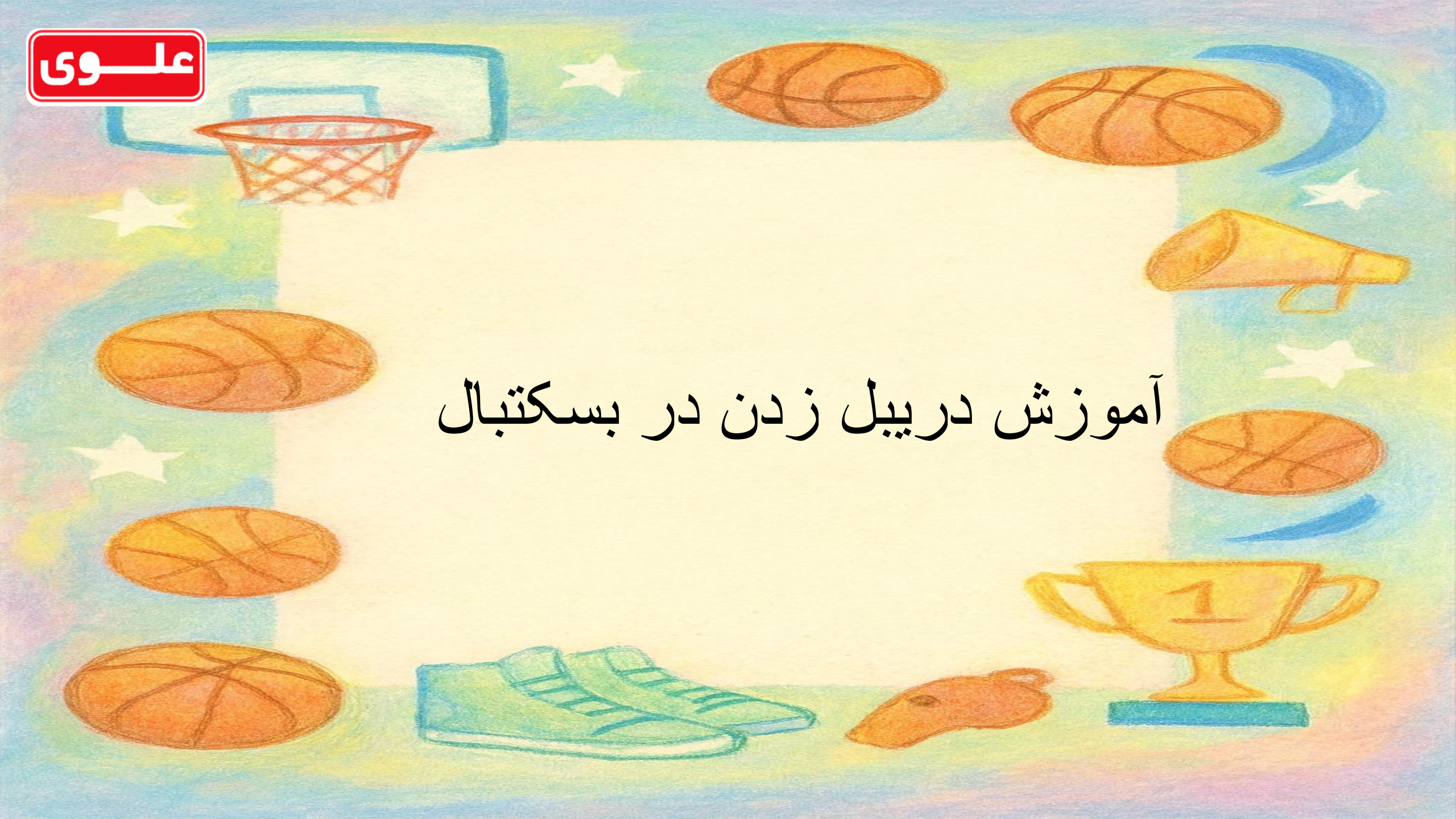


علوی

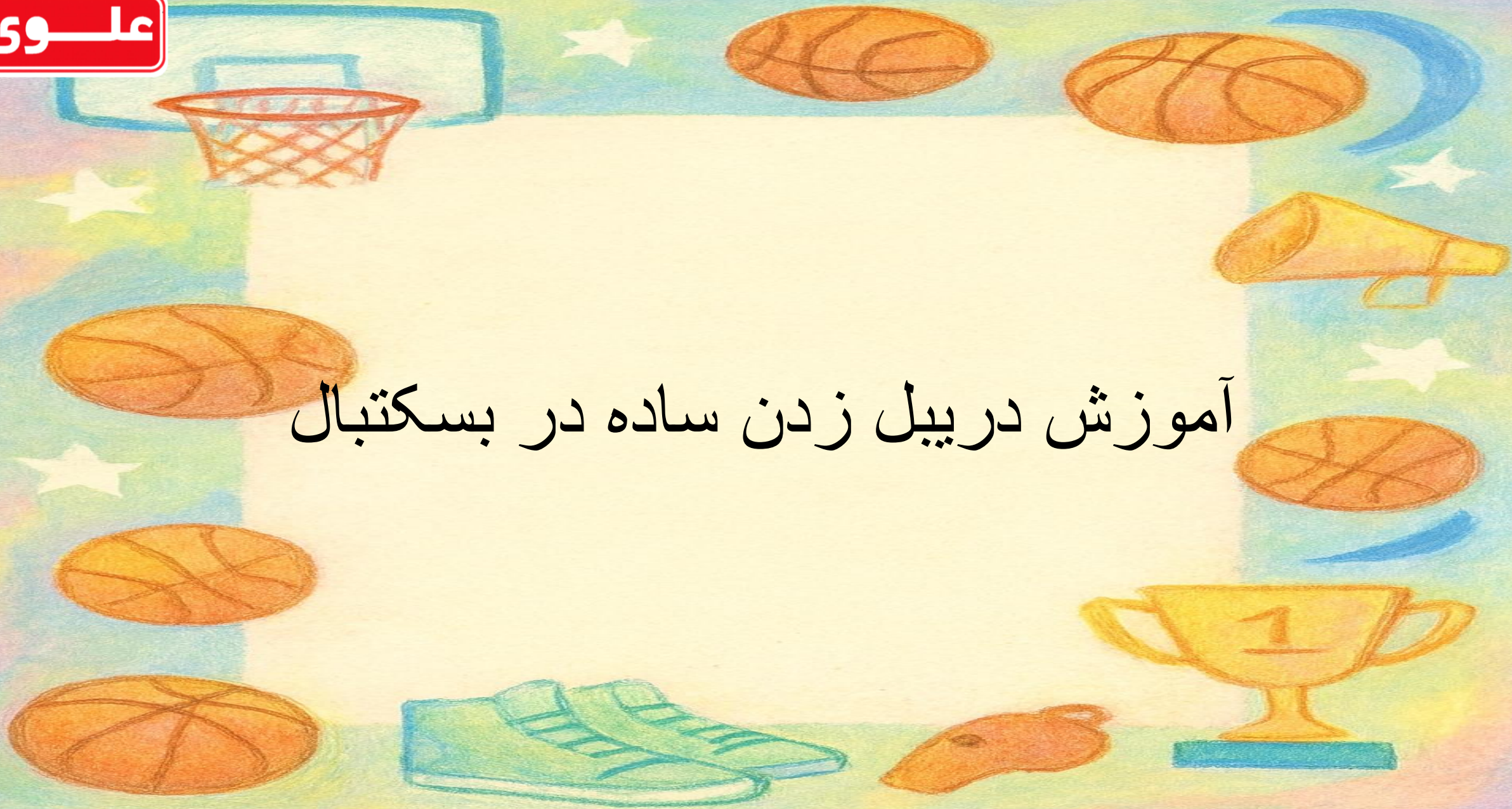


زنگ ورزش
پایه پنجم
مربی عابدین

آموزش دریبل زدن در بسکتبال



آموزش دریبل زدن ساده در بسکتبال

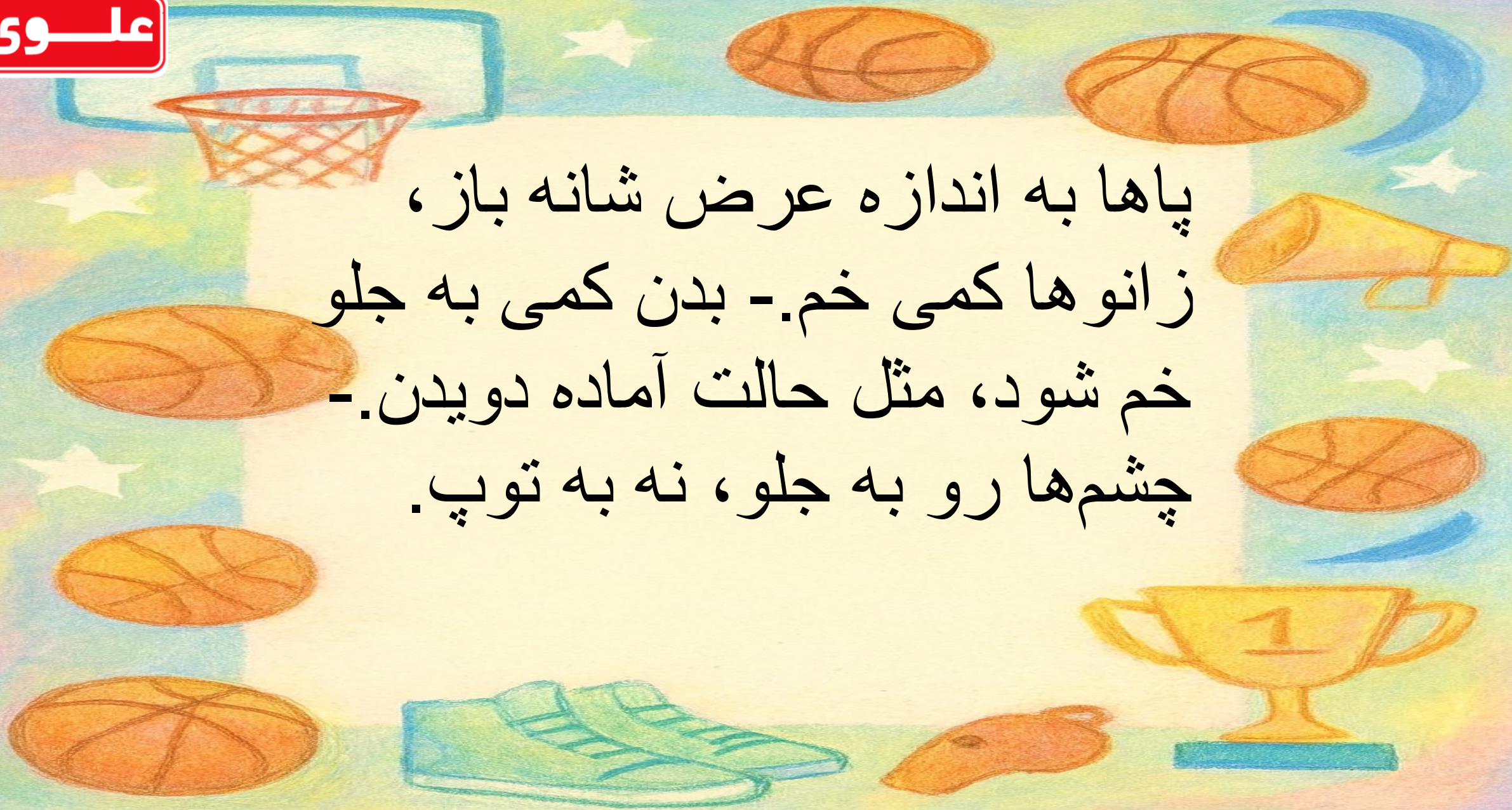


دریبل زدن در بسکتبال یعنی کنترل
توپ با ضربات منظم دست روی
زمین، بدون اینکه توپ را بگیری یا
حمل کنی

وضعیت بدن



پاها به اندازه عرض شانه باز،
زانوها کمی خم. - بدن کمی به جلو
خم شود، مثل حالت آماده دویدن. -
چشم‌ها رو به جلو، نه به توپ.



نحوه ضربه زدن به توپ



با نوک انگشتان ضربه بزن، نه با
کف دست. - توپ را با کنترل به
زمین بزن، نه با قدرت زیاد. -
ارتفاع توپ بین کمر تا زانو باشد
(برای کنترل بهتر).

تمرین‌های پایه‌ای



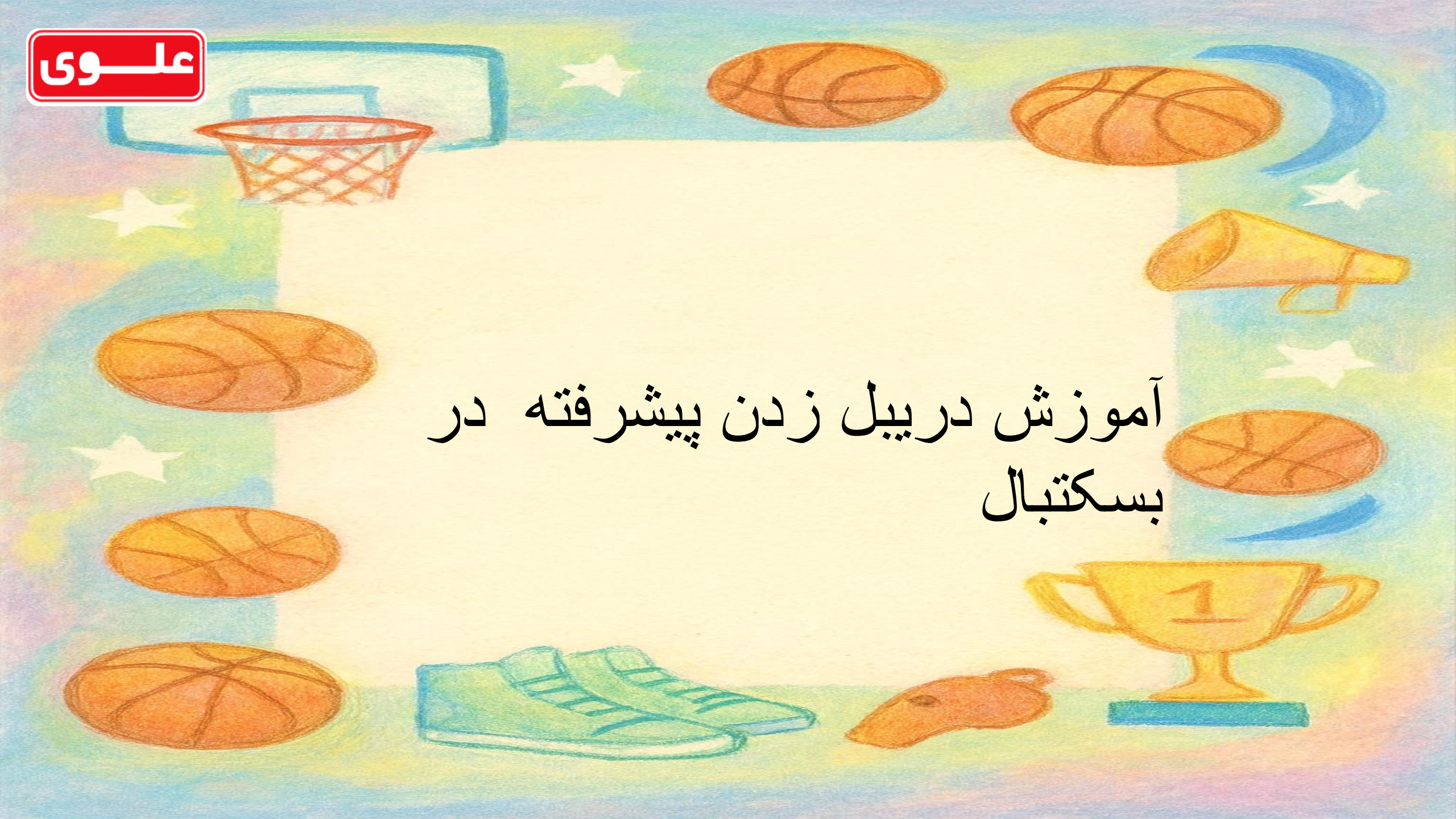
دریبل ثابت با یک دست: ۲۰ بار با دست
راست، ۲۰ بار با دست چپ. - دریبل رفت
و برگشت: در یک مسیر مستقیم راه برو و
دریبل بزن. - دریبل درجا با تغییر دست:
توپ را از یک دست به دست دیگر منتقل
کن.

نکات طلایی



همیشه چشم‌ها بالا باشد تا زمین و
بازیکنان را ببینی. - اگر توپ از
کنترل خارج شد، آرام بمان و دوباره
شروع کن. - تمرین روزانه حتی ۵
دقیقه، مهارت را خیلی زیاد می‌کند

آموزش دریبل زدن پیشرفته در بسکتبال



دریبل با تغییر دست



توضیح: توپ را سریع از یک دست
به دست دیگر منتقل کن.-
کاربرد: عبور از مدافع، تغییر
مسیر.



دریبل پشت کمر



توضیح: توپ را از پشت بدن به
دست دیگر منتقل کن.-
کاربرد: مخفی کردن توپ از مدافع،
تغییر مسیر حرفه‌ای



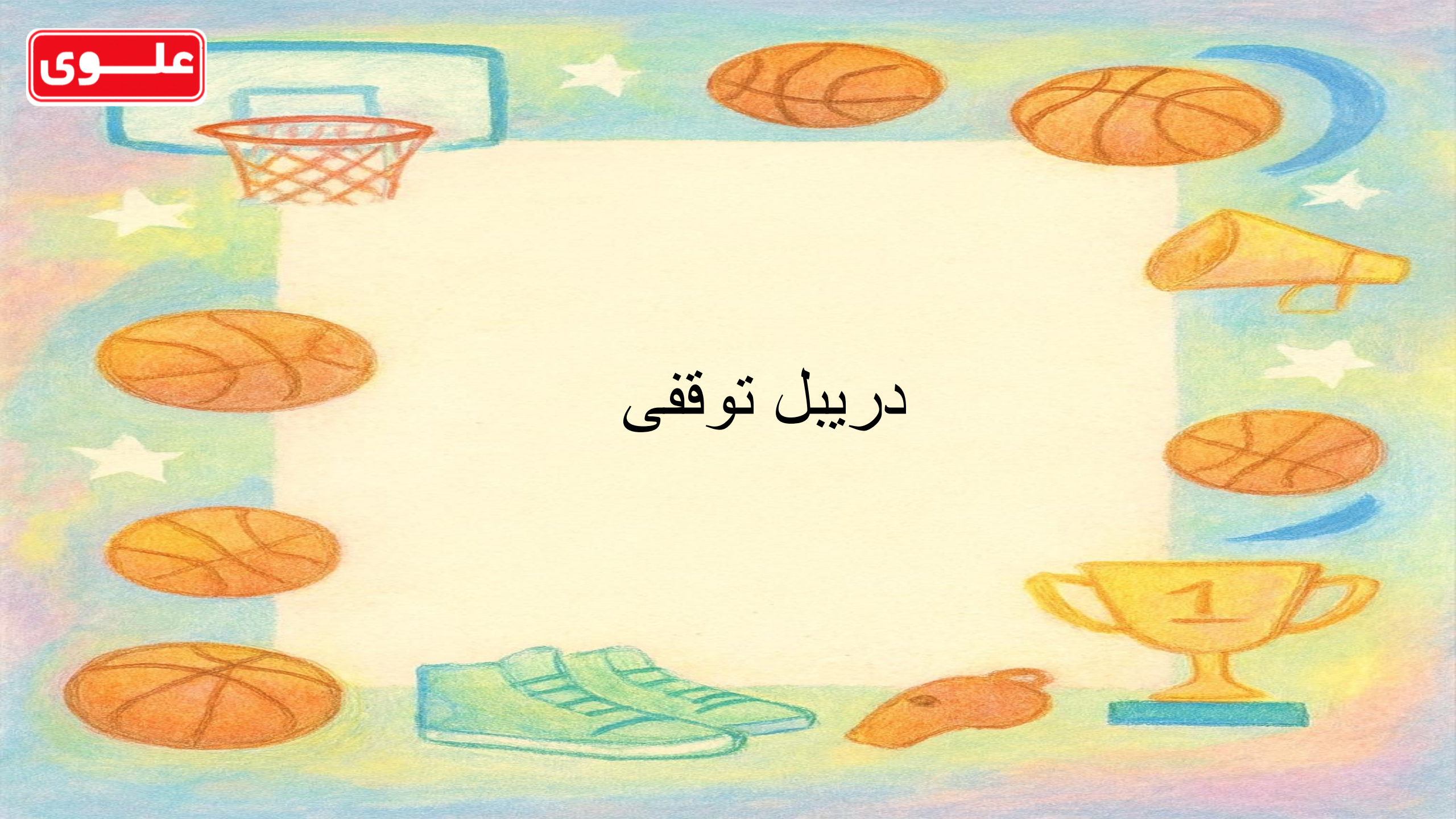
دریبل بین پاها



توضیح: توپ را از بین پاها به
دست دیگر منتقل کن.-
کاربرد: کنترل بهتر در فضای کم،
فریب مدافع



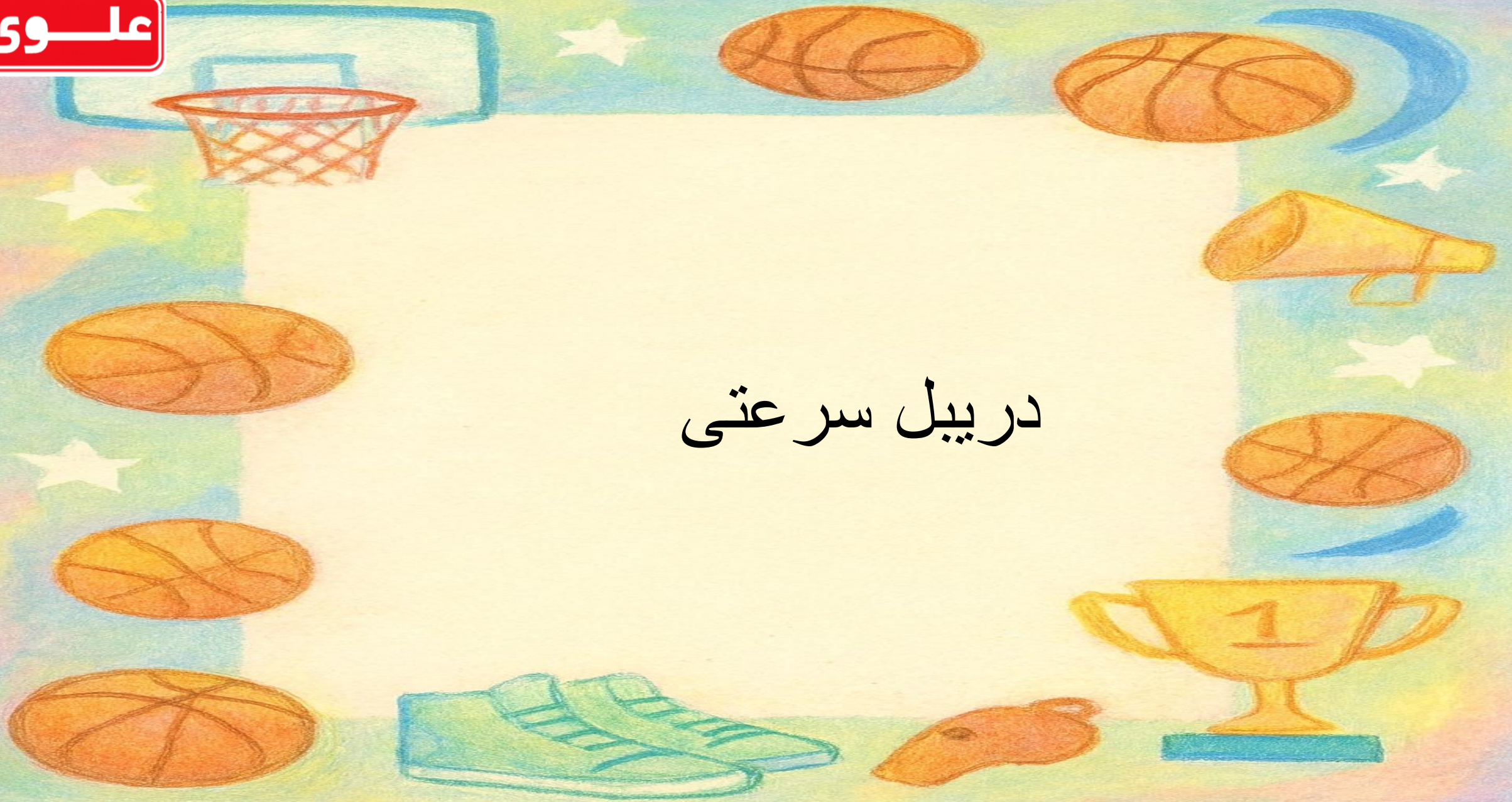
دریبل توفقی



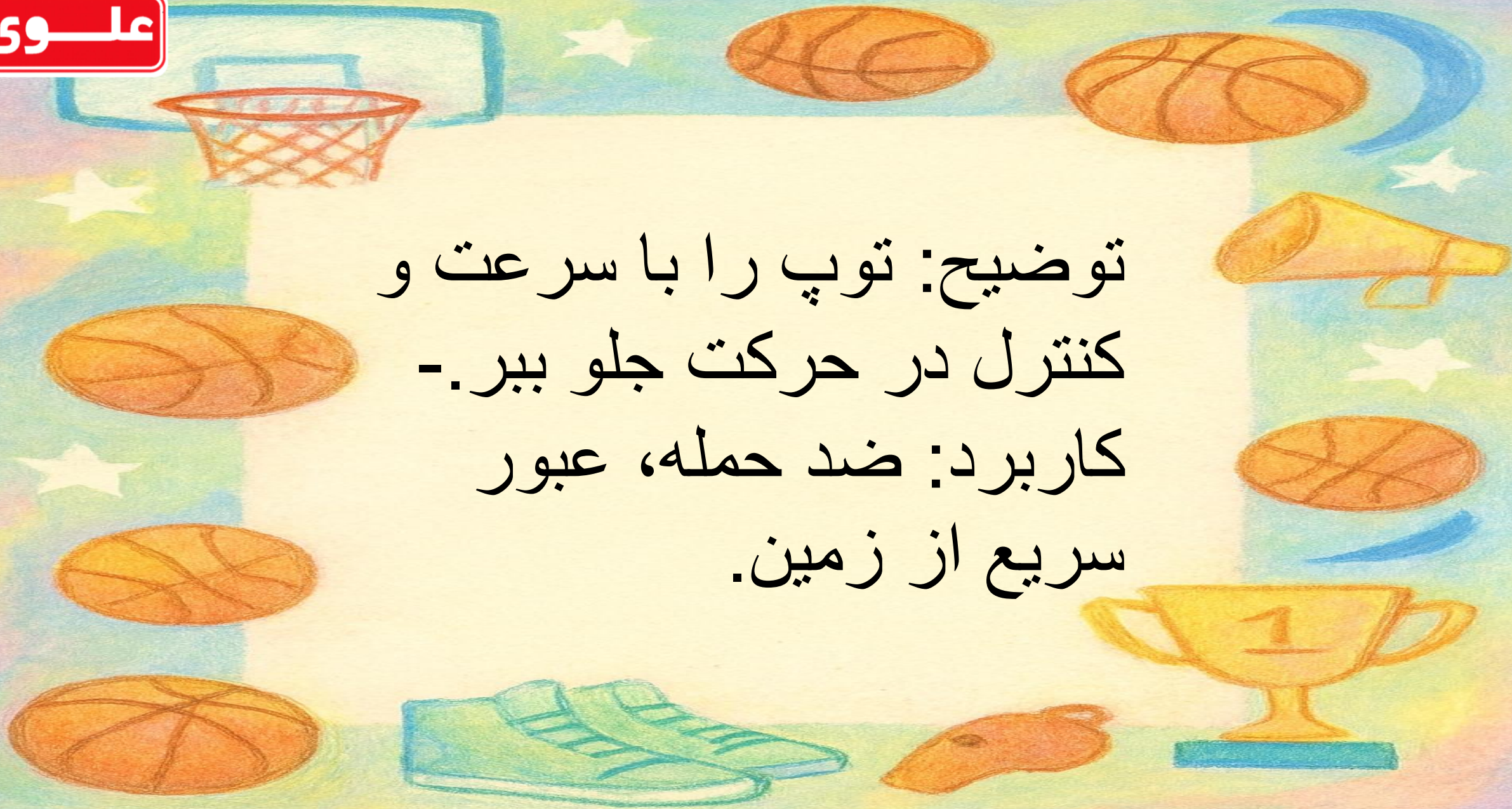
توضیح: یک لحظه مکث کن، بعد با
سرعت ادامه بده۔
کاربرد: فریب مدافع، شروع
انفجاری۔



دریبل سر عتی



توضیح: توپ را با سرعت و
کنترل در حرکت جلو ببر.-
کاربرد: ضد حمله، عبور
سریع از زمین.



دریبل محافظتی



توضیح: بدن بین توپ و مدافع قرار
می‌گیرد، دست آزاد محافظت
می‌کند.

کاربرد: حفظ توپ در فشار، کنترل
در گوشه‌ها.