



آموزش پاس سینه در بسکتبال



وضعیت بدن



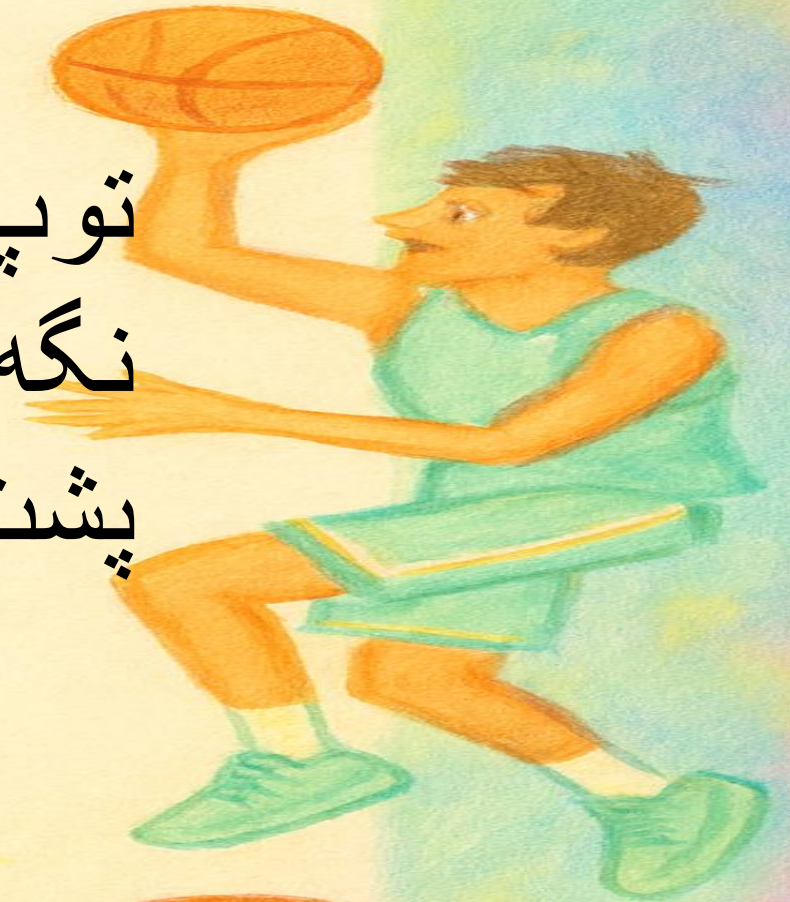
پاها به اندازه عرض شانه باز



زانوها کمی خم، بدن در حالت تعادل



توپ را با دو دست جلوی سینه
نگه دار، انگشتان باز و شست‌ها
پشت توپ



نحوه پاس دادن



همزمان با حرکت دست‌ها به
جلو، یک قدم کوچک بردار.



دست‌ها را صاف کن و مچ‌ها
را به بیرون بچرخان تا توپ
به سمت هدف برود



انگشتان در پایان حرکت به
سمت بیرون و پایین باشند



نکات طلایی



توپ باید در یک خط مستقیم
حرکت کند، نه بالا یا پایین



قدرت پاس باید متناسب با
فاصله باشد



آموزش پاس سینه در بسکتبال



چشم‌ها همیشه به هدف
(بازیکن مقابل) باشد، نه به
توپ



کاربرد پاس سینه



انتقال سریع توپ در حمله



شروع حرکت تیمی



۱- پاس در موقعیت‌های بدون
فشار دفاعی

