

علوی

زنگ ورزش پایه پنجم مربی عابدین



آموزش پاس بیسبالی در بسکتبال

وضعت بدن



یک پا جلوتر از دیگری (مثل حالت پرتاب بیسبال)

بدن کمی چرخیده به سمت عقب

توپ با دو دست گرفته شده،
نزدیک گوش یا شانه.

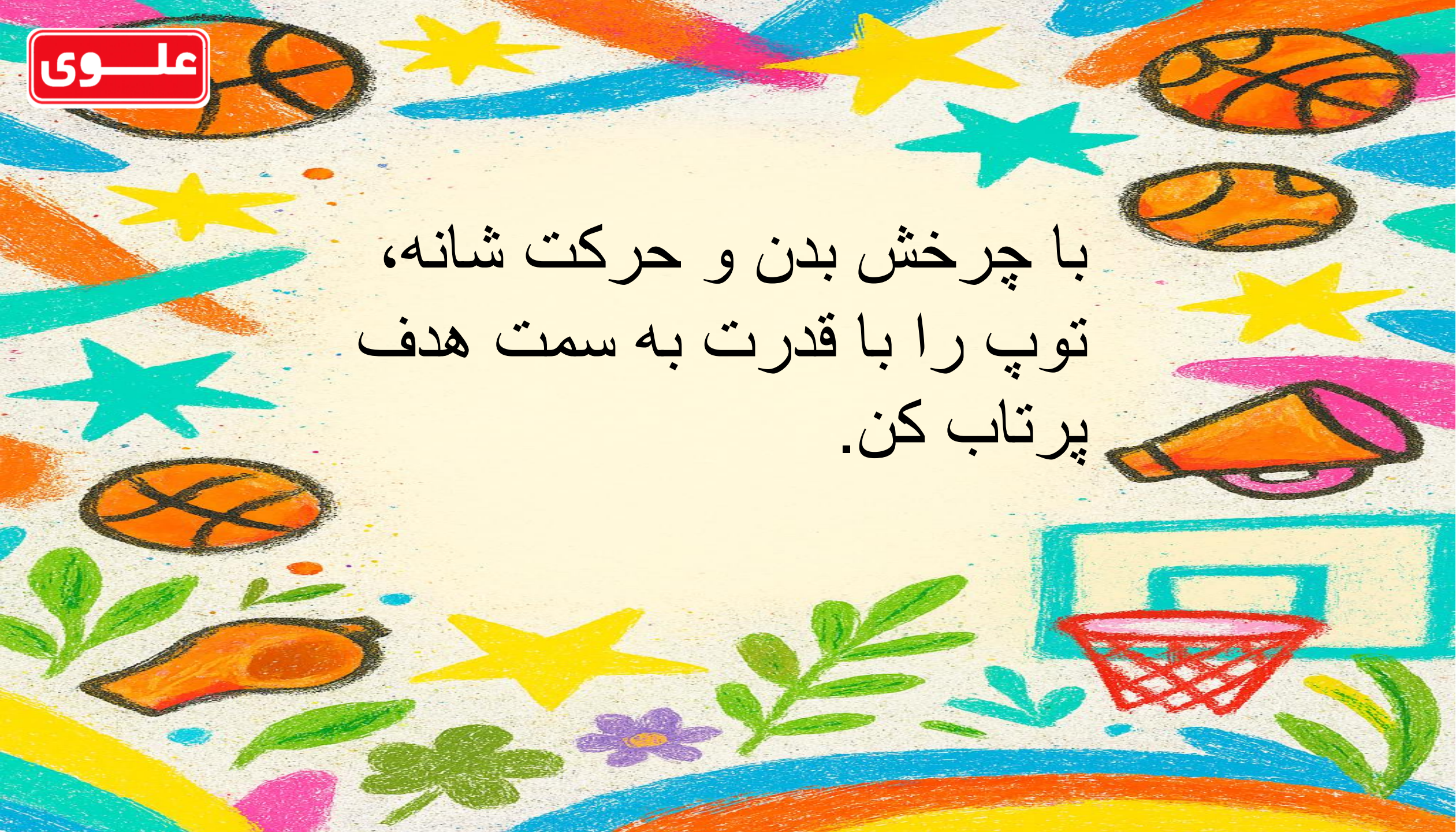
نحوه پاس دادن



توپ را با یک دست (معمولاً دست
غالب) پرتاب کن

دست دیگر فقط برای کمک به
کنترل اولیه است.

با چرخش بدن و حرکت شانه،
توپ را با قدرت به سمت هدف
پرتاب کن.



مچ در پایان حرکت بچرخد تا توپ
دقیق‌تر برود.

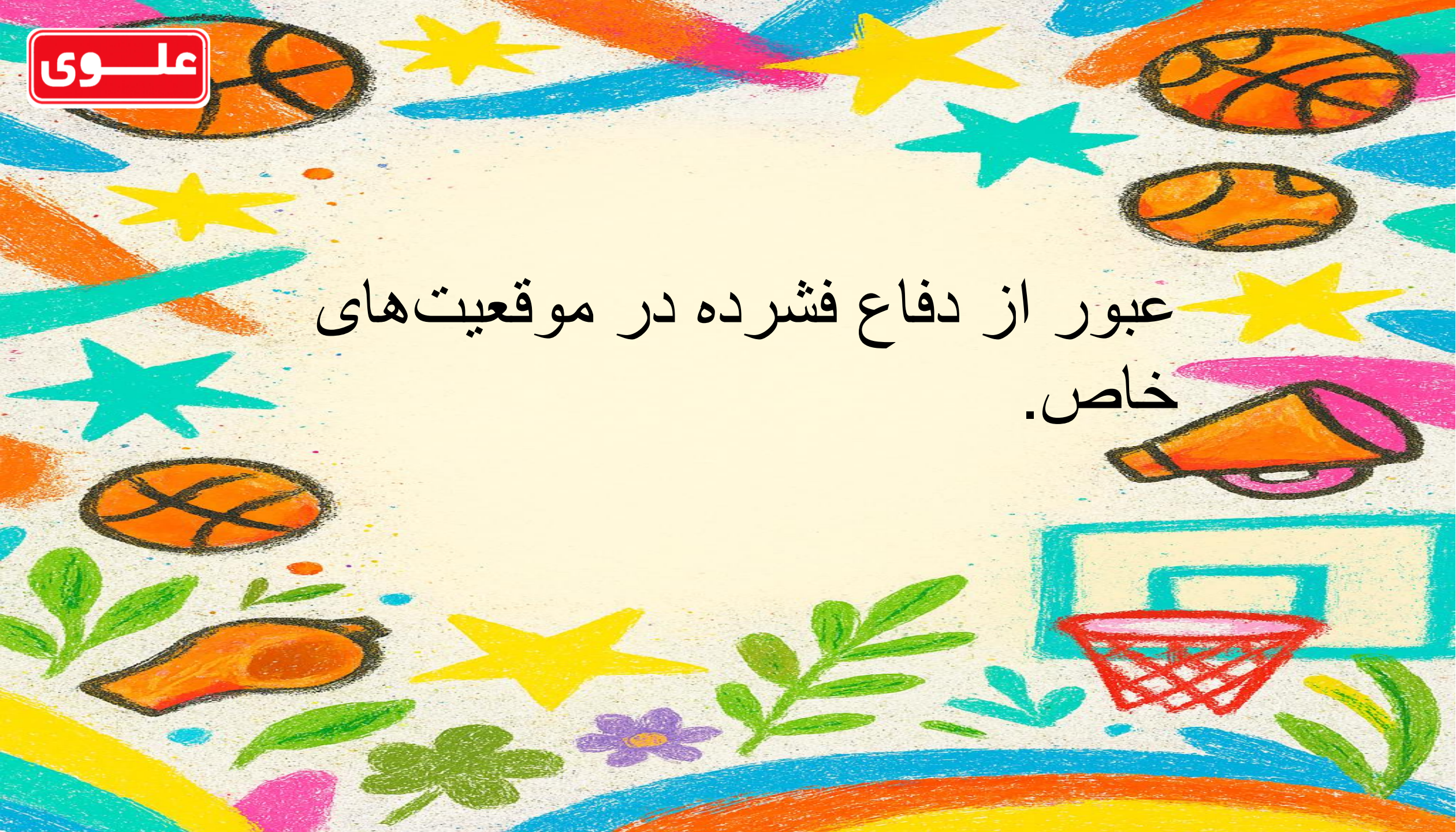
کاربرد



انتقال توپ در فاصله زیاد (مثلاً
از نیمه زمین به زیر سبد).

شروع ضد حملہ سریع.

عبور از دفاع فشرده در موقعیت‌های خاص.



نکات ایمنی و فنی

این پاس قدرتی است، پس باید با
دقت و کنترل انجام شود.

فقط زمانی استفاده شود که بازیکن
دریافت‌کننده آماده باشد.

تمرین با توپ سبک‌تر برای
کودکان مناسب‌تر است.