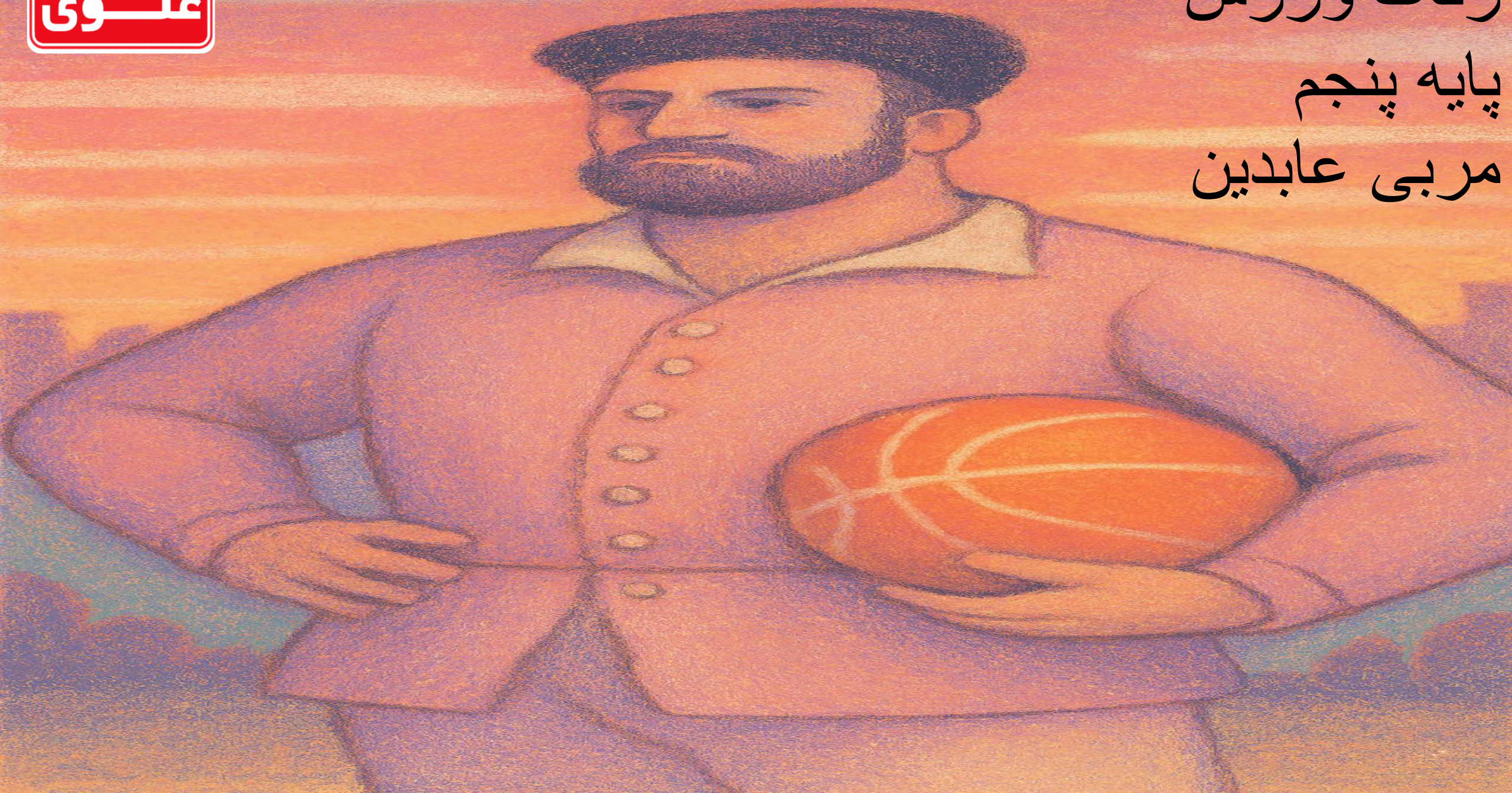


زنگ ورزش
پایه پنجم
مربی عابدین



آموزش شوت ساده در بسکتبال



وضعت بدن



پایا به اندازه عرض شانه باز

پای غالب کمی جلو تر



زانوها کمی خم، بدن در حالت تعادل



گرفتن توپ



دست غالب زیر توپ، مثل اینکه
توپ رو نگه می‌داره

دست دیگر کنار توپ، فقط برای
هدایت



روی توپ. «انگشتان باز، شست‌ها مثل حرف تی

حرکت شوت



توپ را به سمت پیشانی یا بالای
سر ببر.

یک حرکت نرم، دست غالب توپ
را به سمت حلقه پرتاب کند

نکات طلایی



تمرکز روی هدف، نه روی توپ



شوت باید نرم و کنترل شده باشد، نه
با قدرت زیاد

تمرین با حلقه کوتاه‌تر برای کودکان
مناسب‌تر است