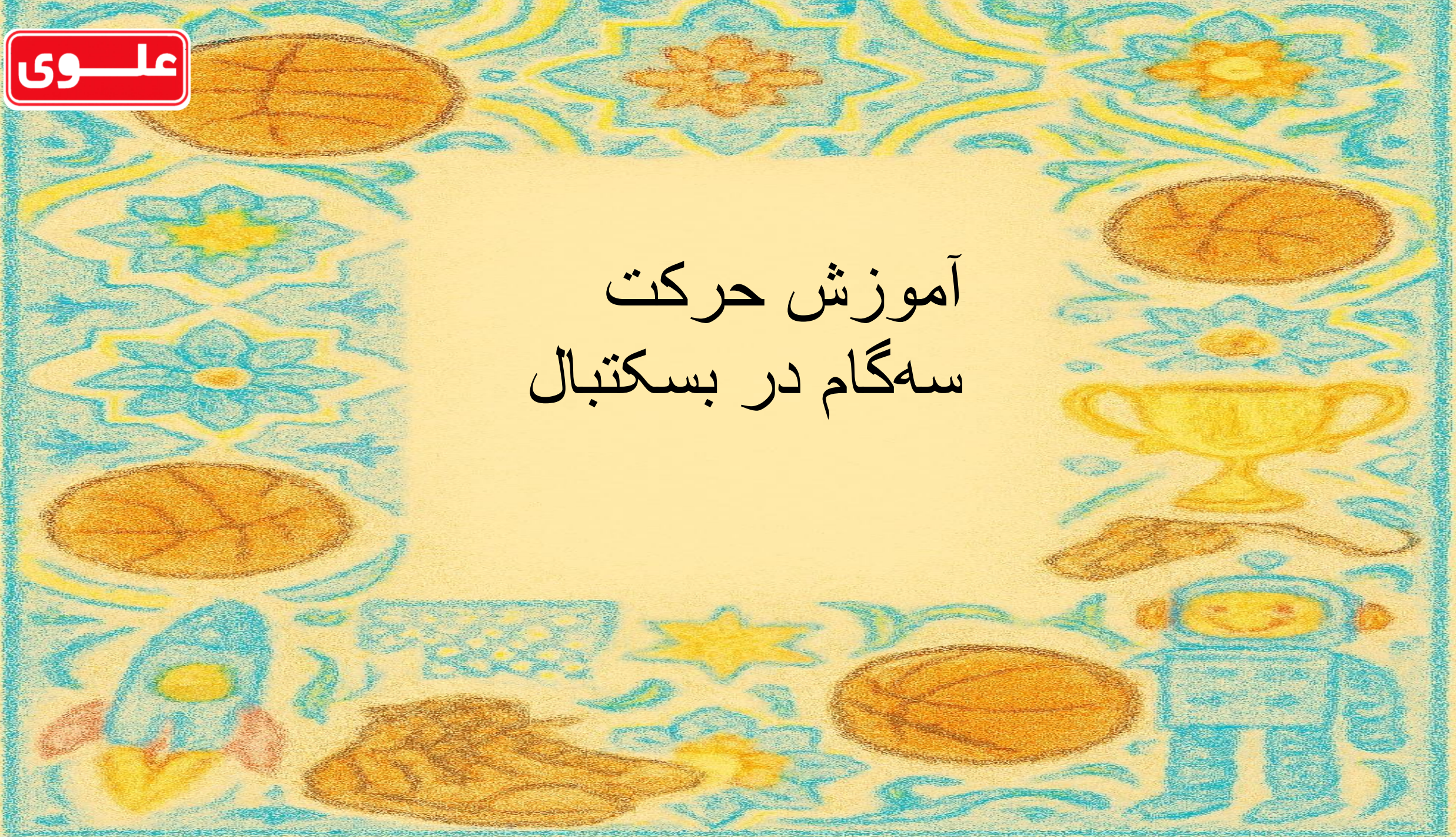


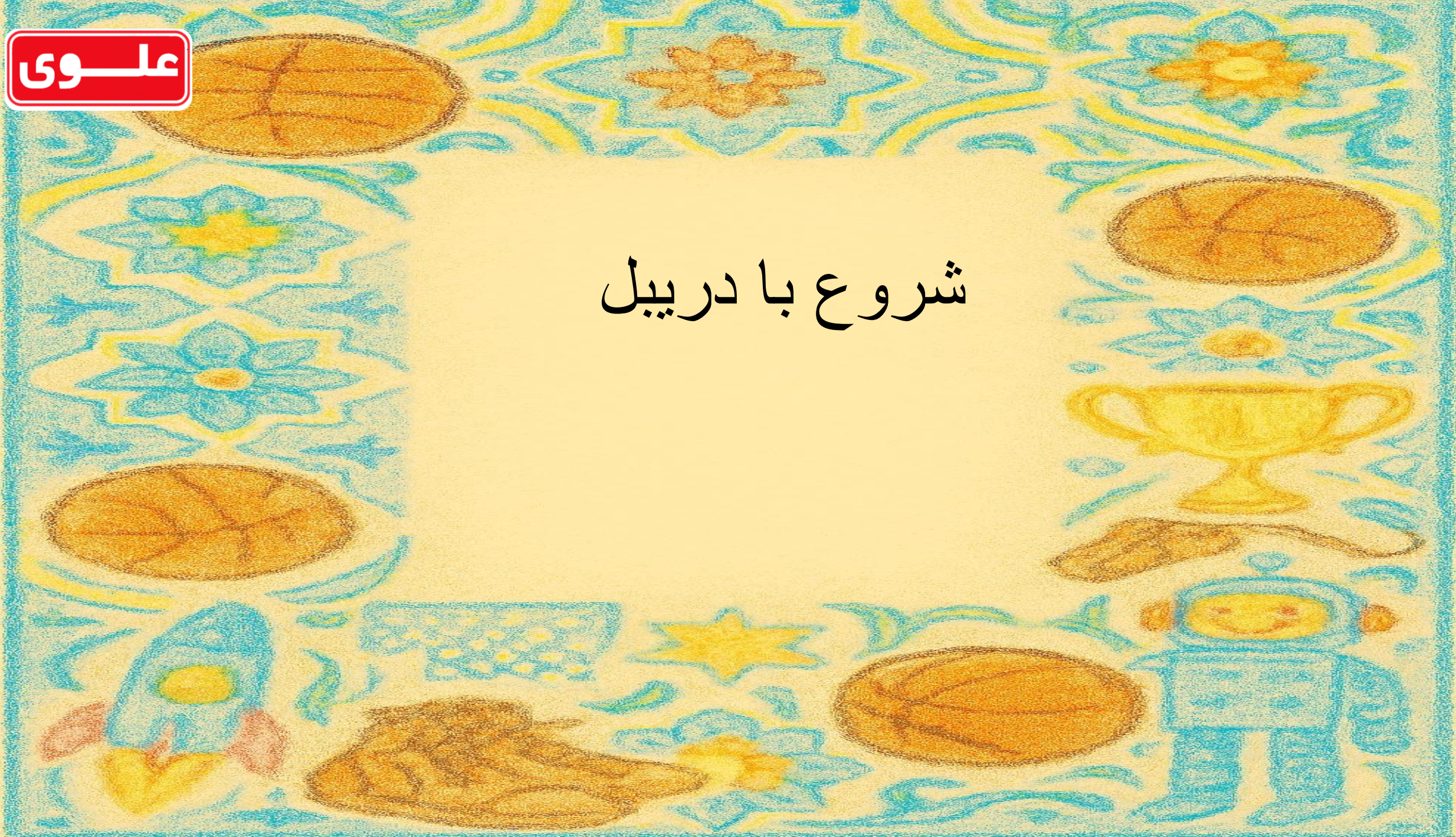


زنگ ورزش  
پایه پنجم  
مربی عابدین

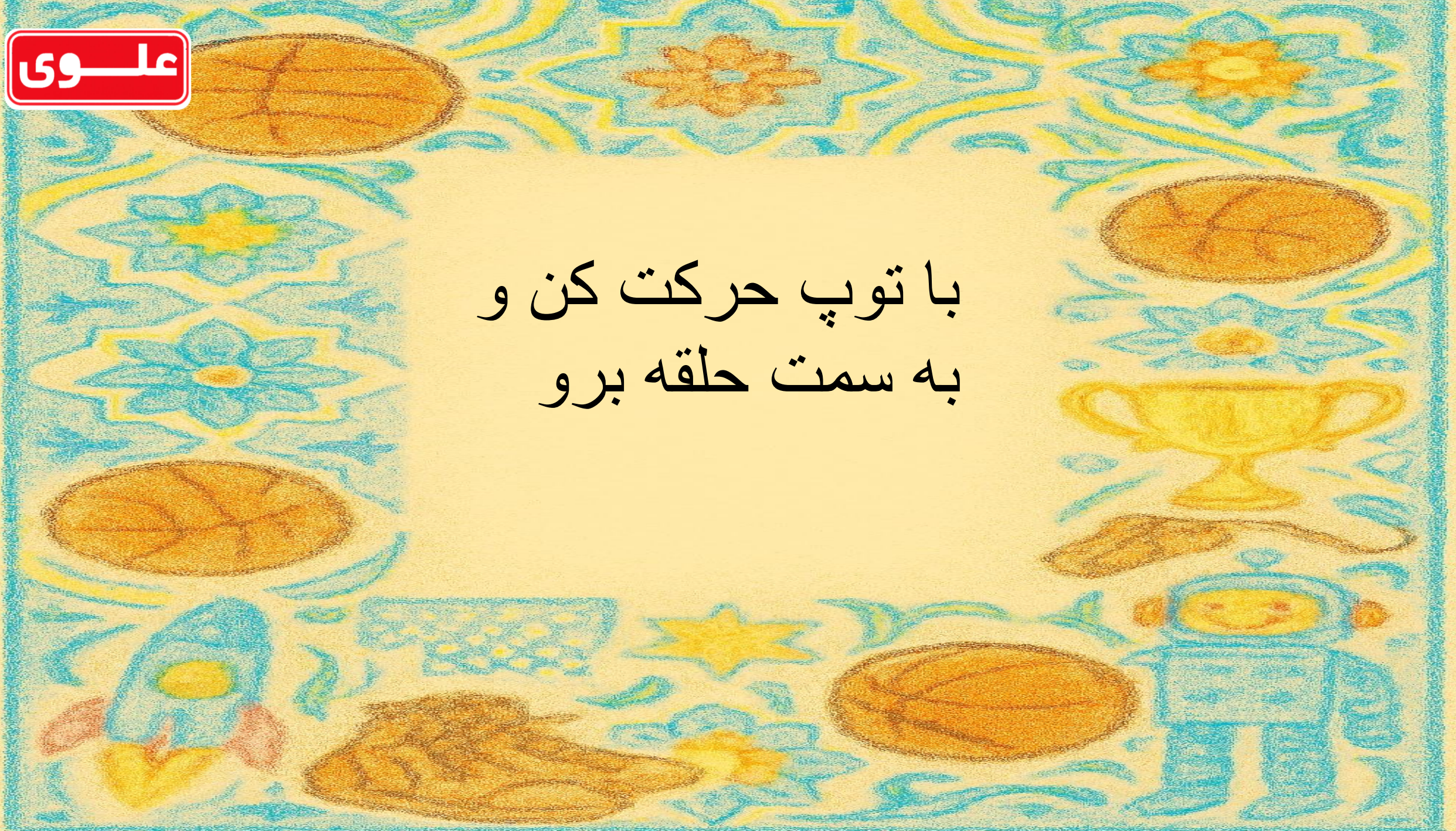
# آموزش حرکت سه‌گام در بسکتبال



# شروع با دریل

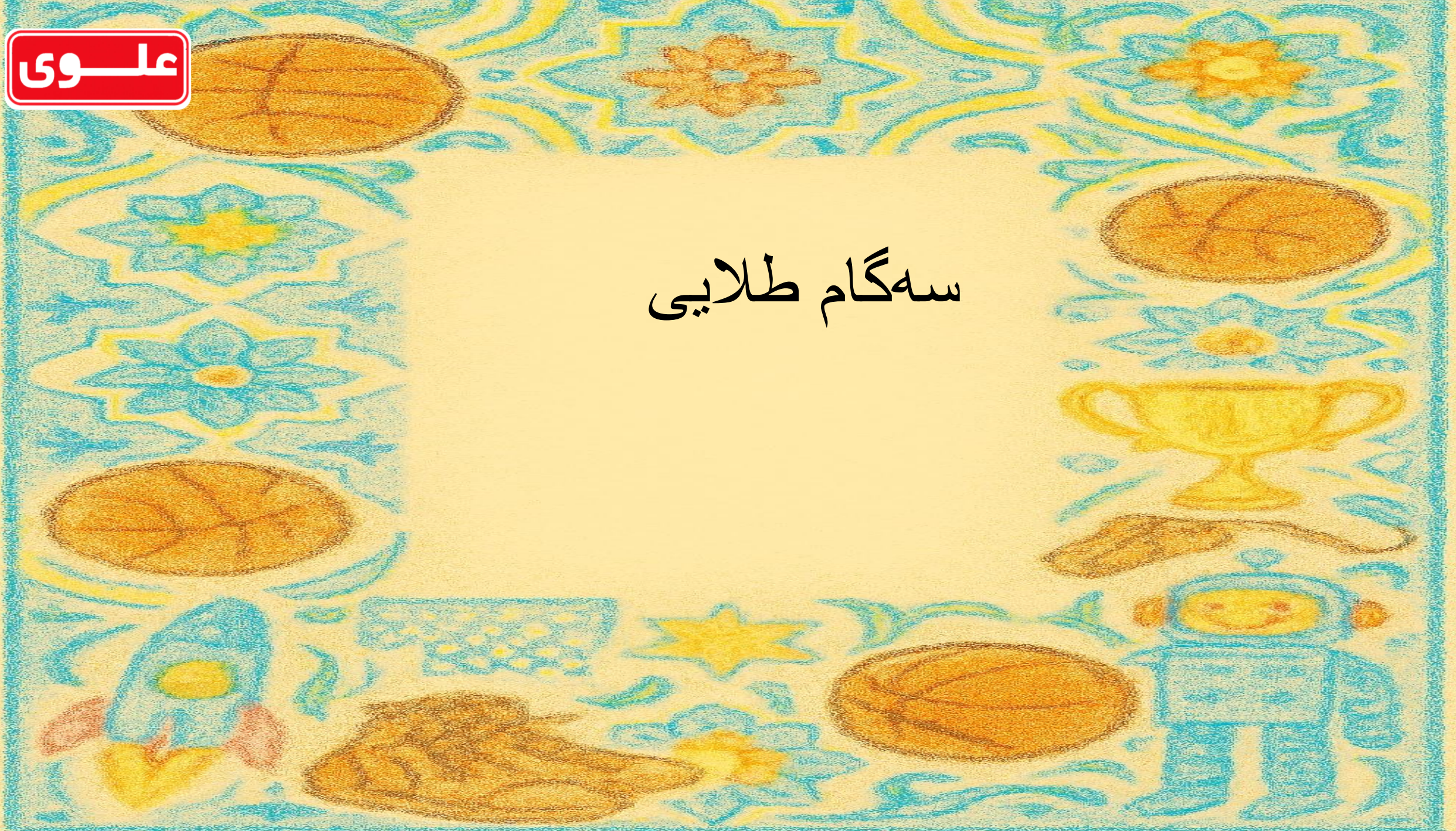


با توپ حرکت کن و  
به سمت حلقه برو



وقتی به فاصله مناسب  
رسیدی (حدود ۲ تا ۳  
متر)، دریل آخر رو بزن و  
توپ رو با دو دست بگیر

# سه‌گام طلایی

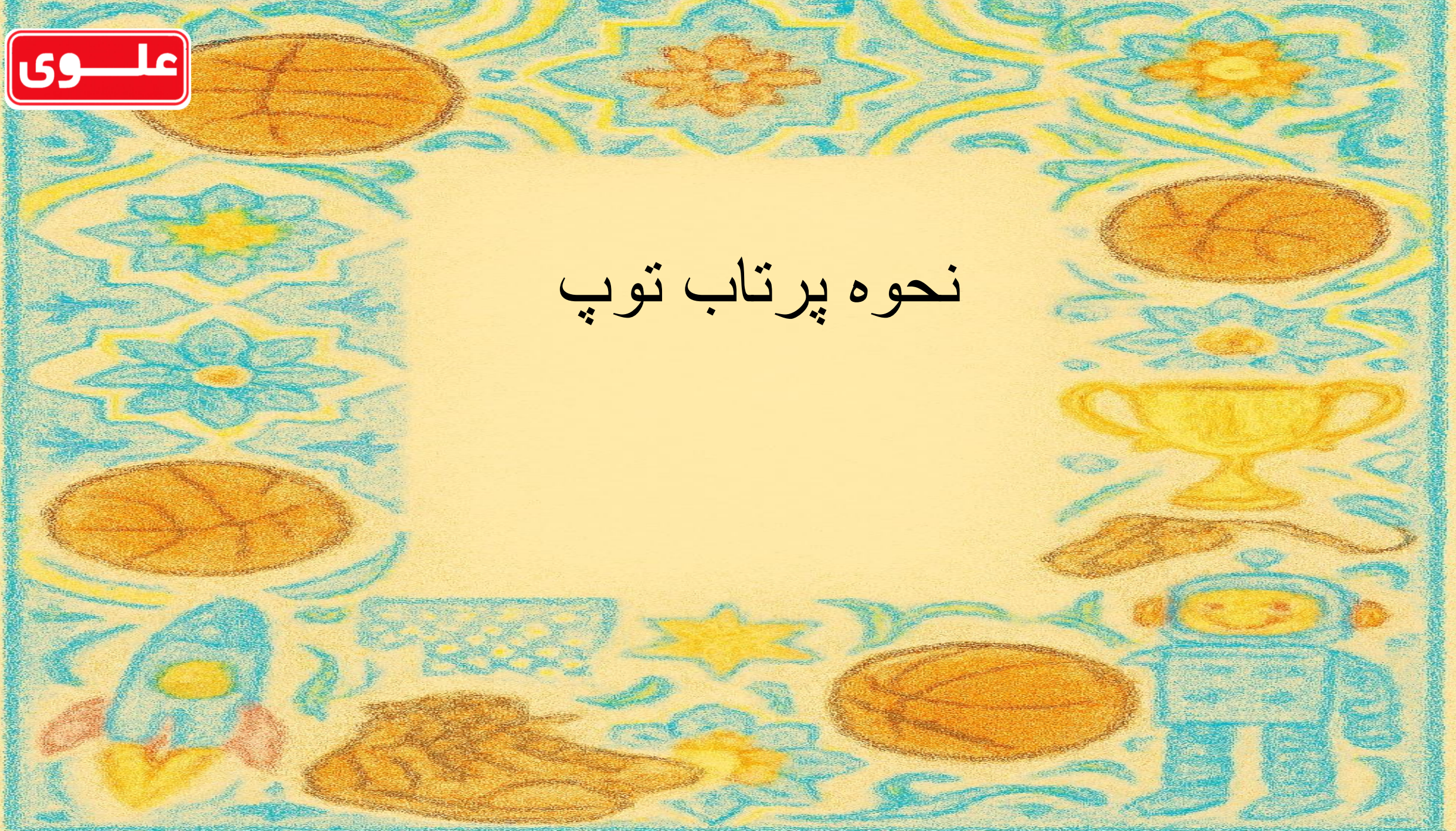


گام اول: پای غیر غالب (مثلاً  
پای چپ برای راست دست‌ها)  
جلو می‌ره

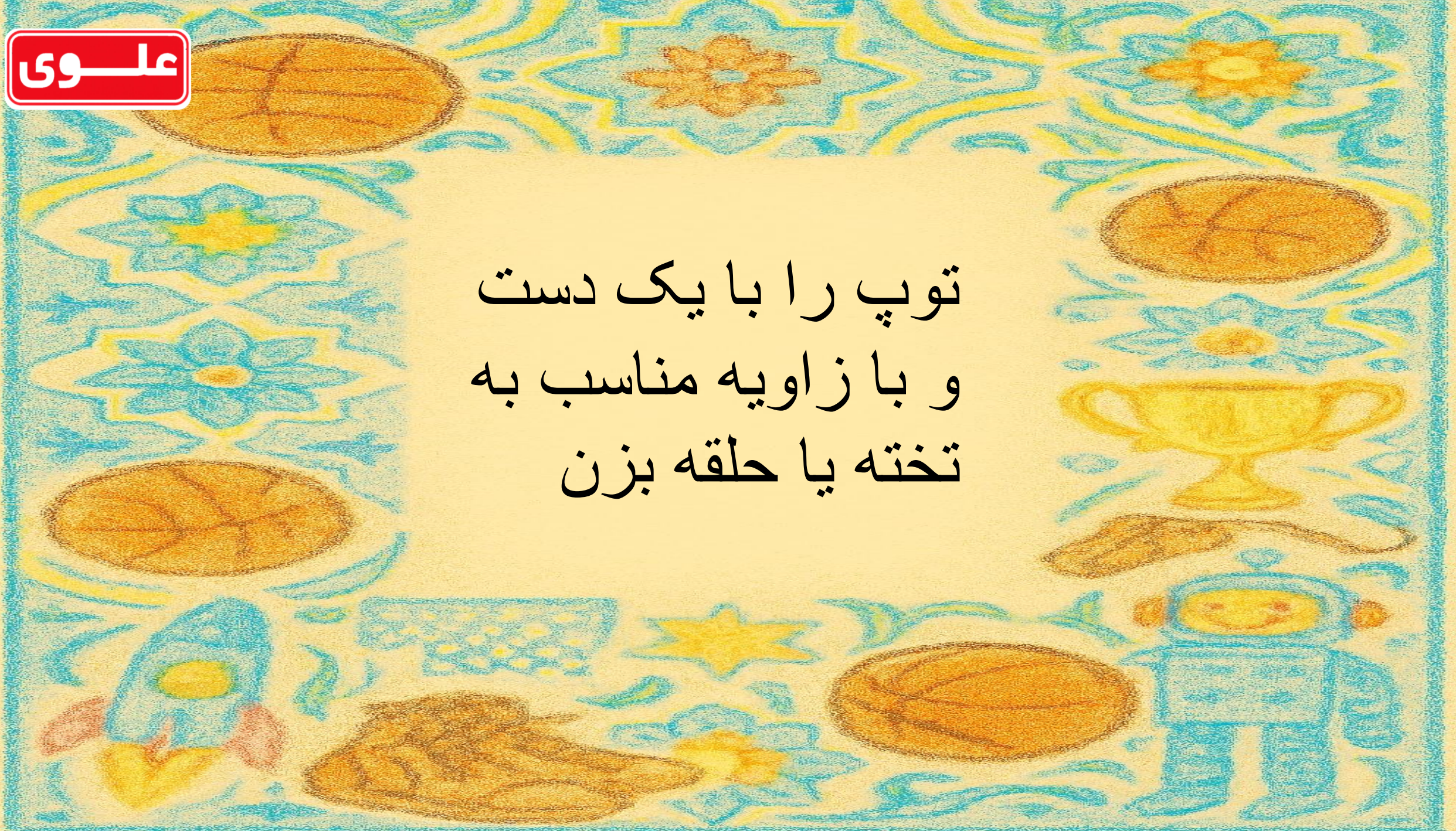
گام دوم: پای غالب  
(مثلاً پای راست)  
جلو می‌ره

گام سوم: همزمان با بالا  
رفتن بدن، توپ رو با  
دست غالب به سمت  
حلقه پرتاب کن

# نحوہ پرتاب توپ



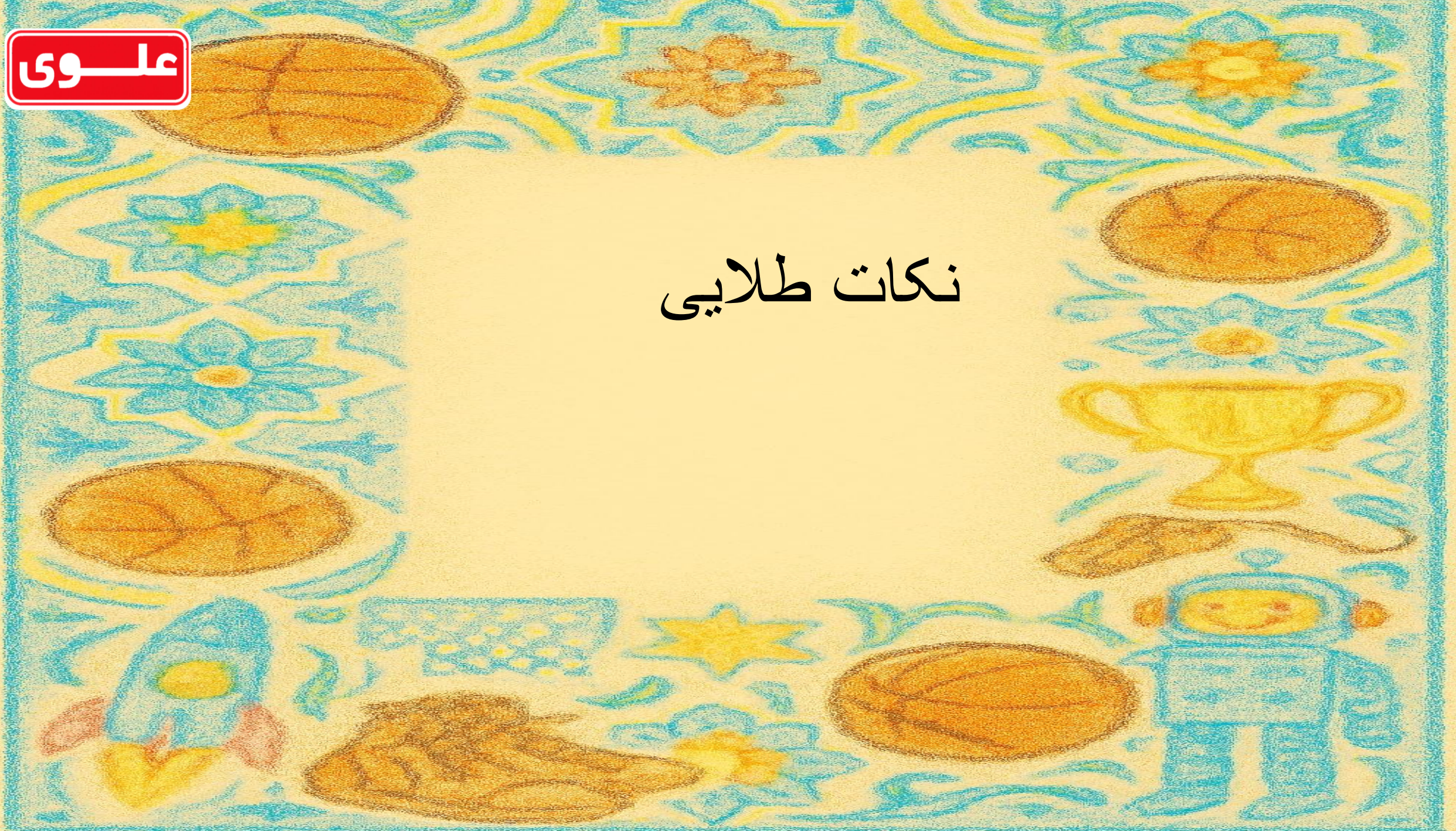
توپ را با یک دست  
و با زاویه مناسب به  
تخته یا حلقه بزن



مچ دست در پایان حرکت  
خم شود، مثل «سلام  
خدا حافظی».

بدن باید به سمت  
بالا و جلو حرکت  
کند، نه فقط جلو

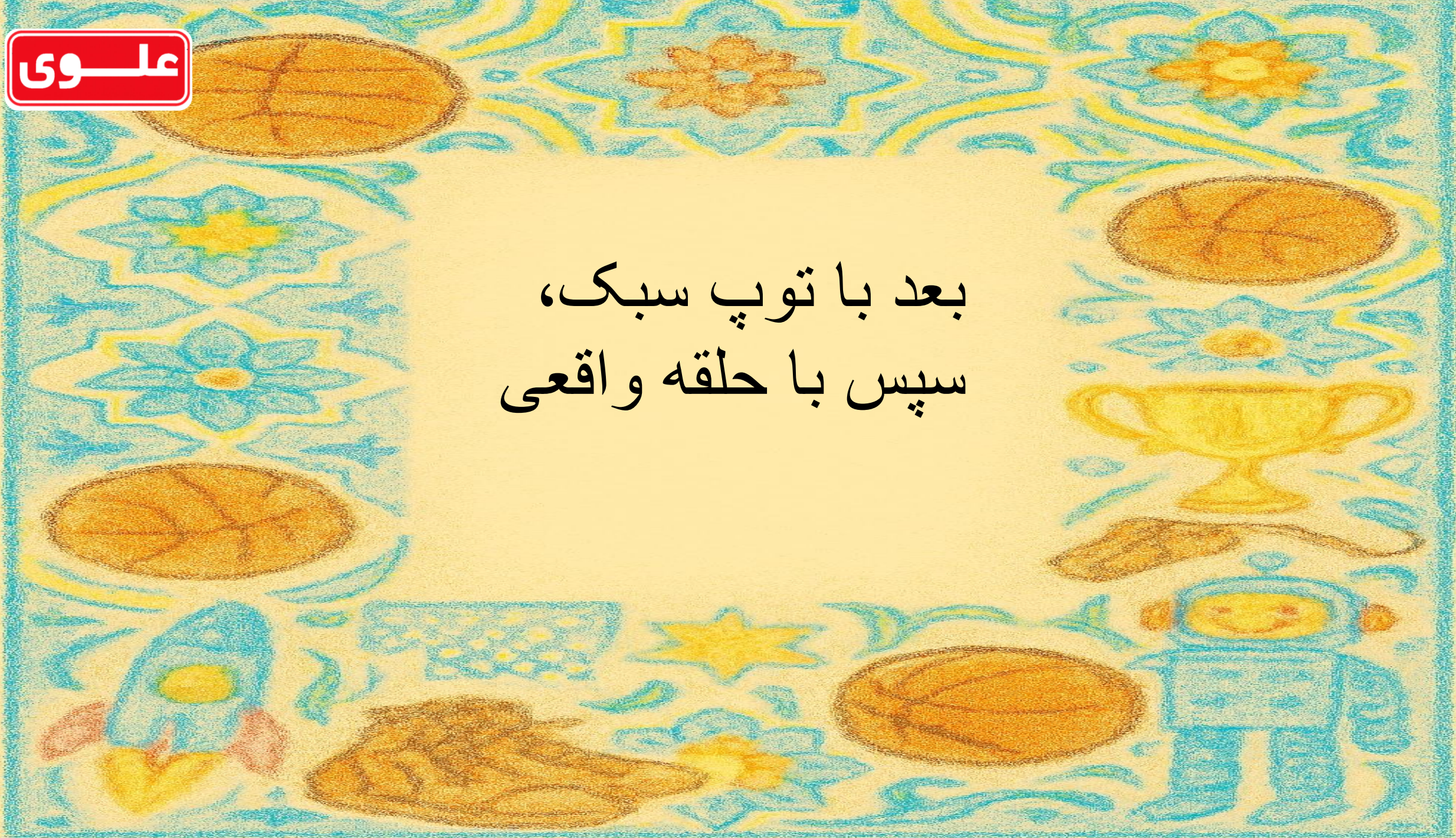
# نکات طلایی



تمرین ابتدا بدون  
توپ، فقط با قدم‌ها



بعد با توپ سبک،  
سپس با حلقه واقعی



برای کودکان، از حلقه  
کوتاه‌تر و مسیر ساده‌تر  
استفاده کن