

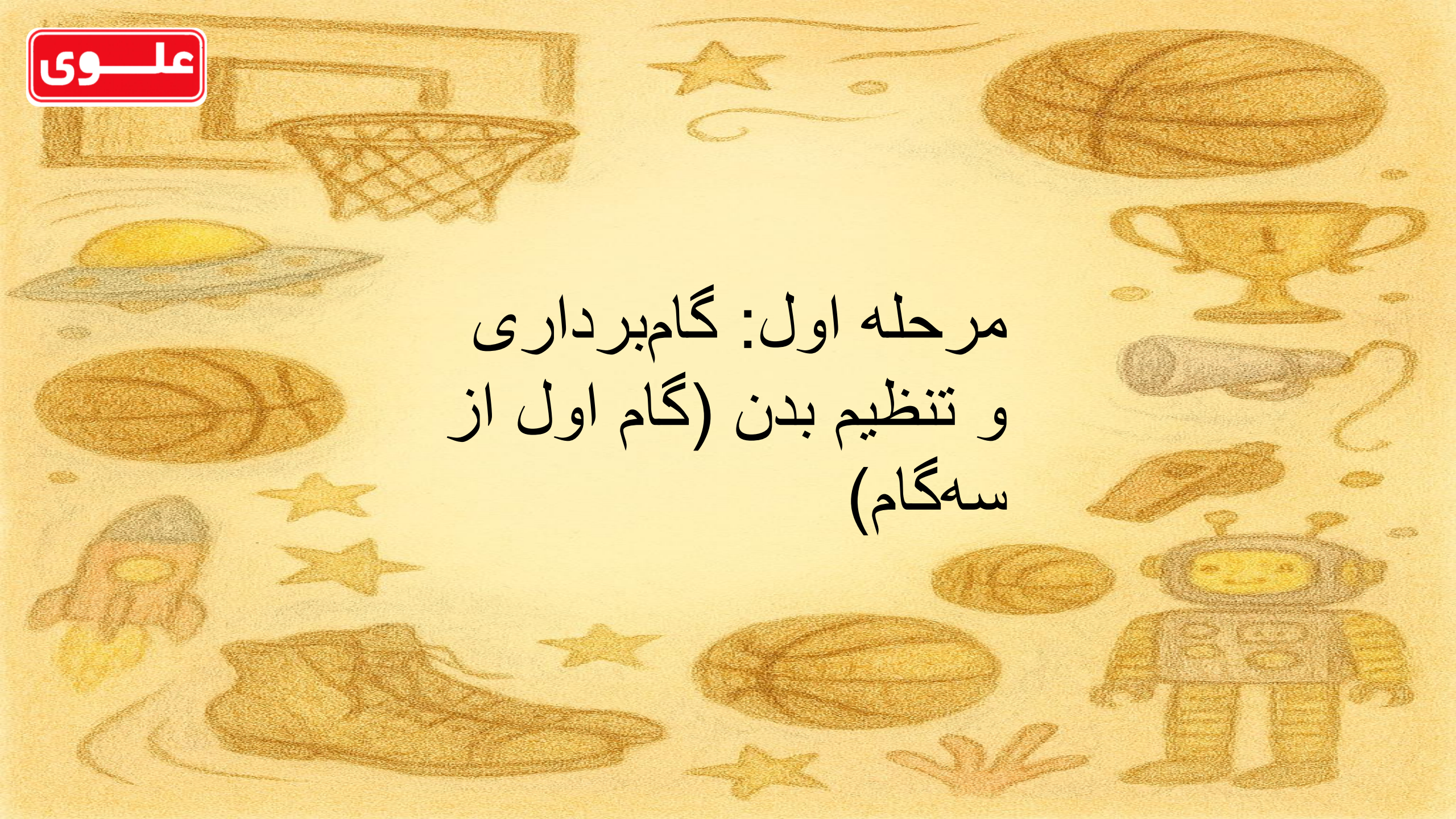


زنگ ورزش
پایه پنجم
مربی عابدین

اموزش سه گام شوت

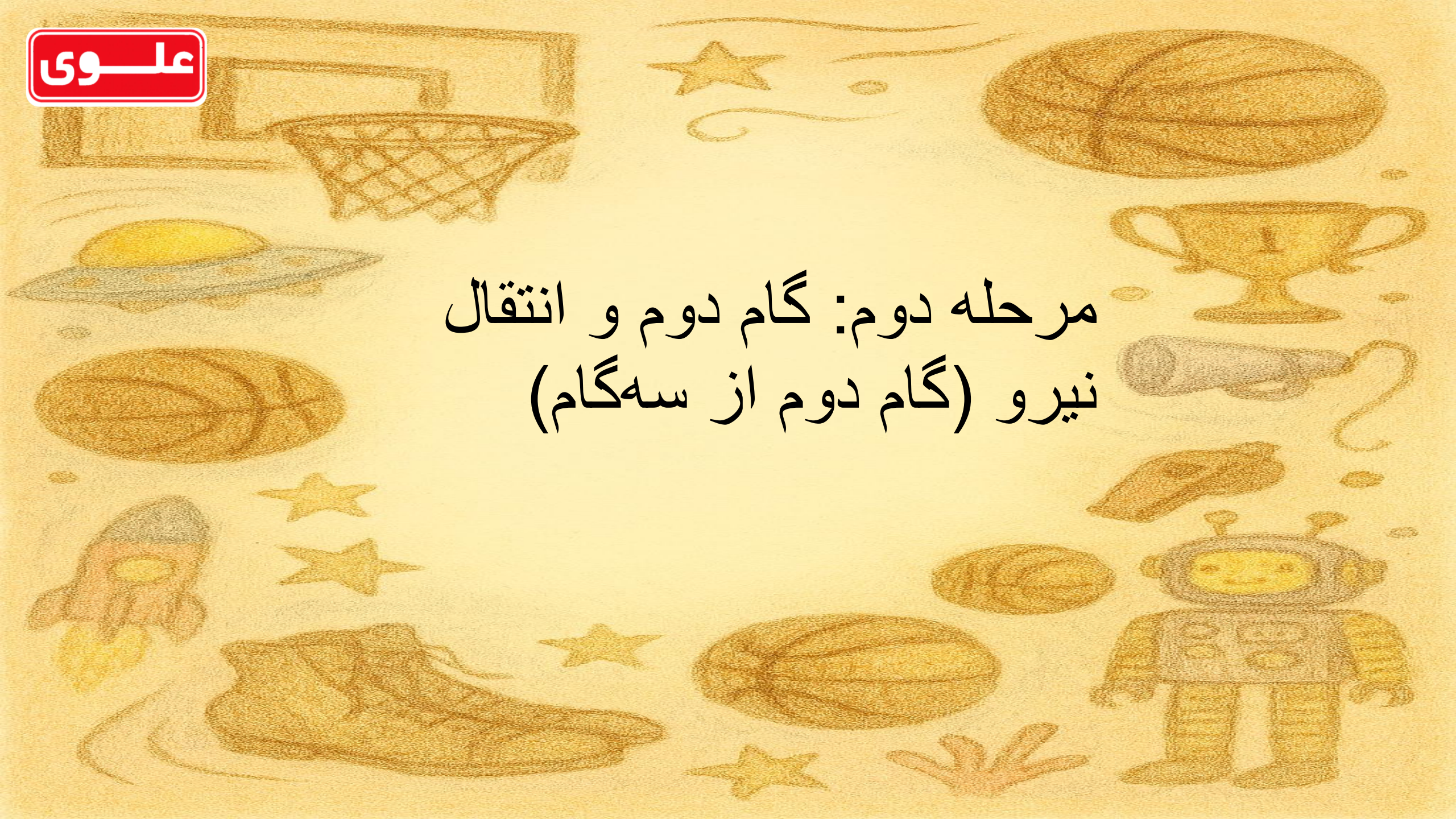


مرحله اول: گام برداری
و تنظیم بدن (گام اول از
سه گام)



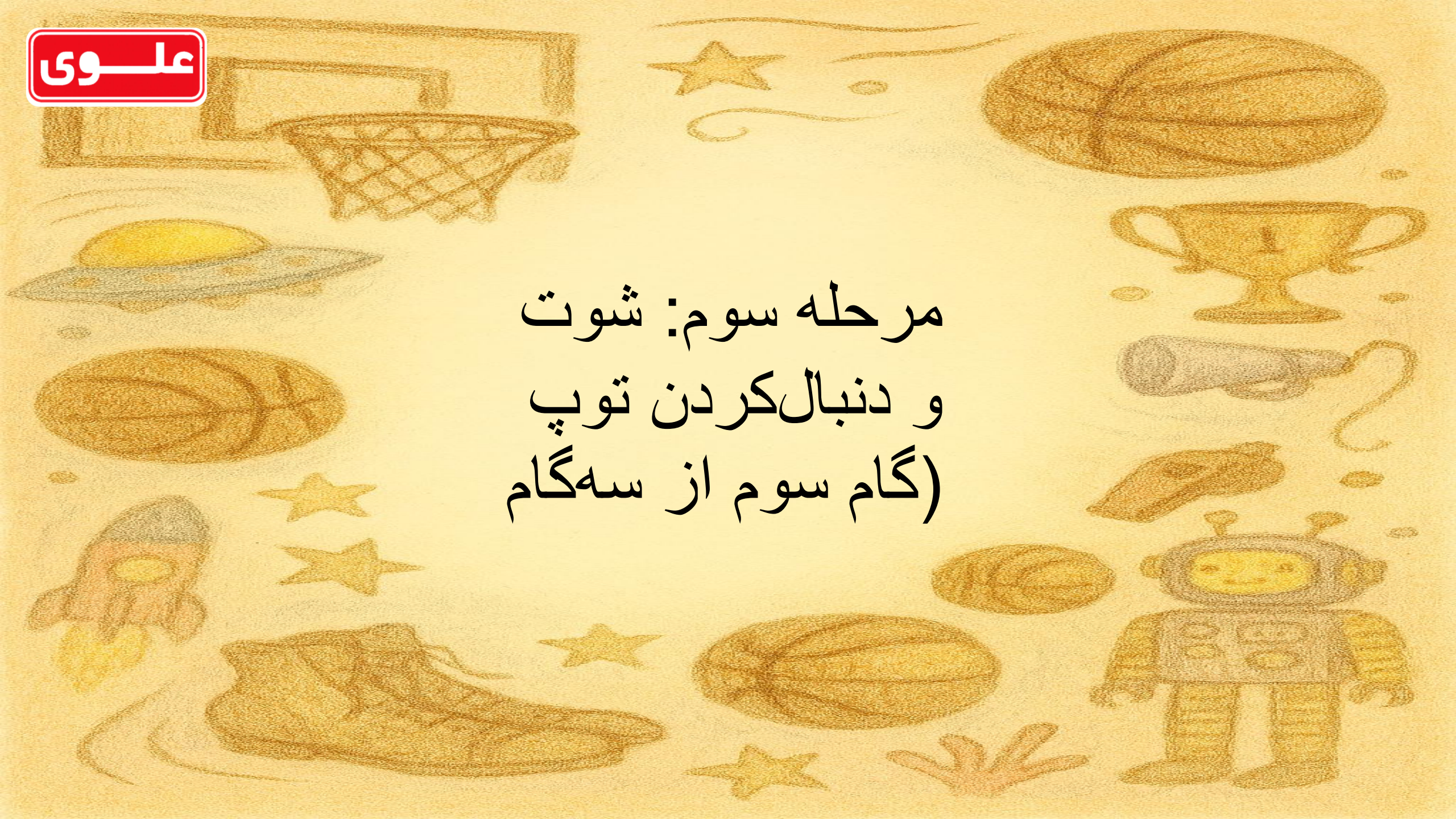
پای غیر غالب (مثلاً چپ برای
راست دست‌ها) یک قدم به جلو
می‌گذارد. - تنه کمی به سمت جلو خم
می‌شود، زانوها نرم و آماده جذب
نیرو. - دست‌ها در حالت آماده‌باش، یکی
برای تعادل، دیگری برای گرفتن توپ.

مرحله دوم: گام دوم و انتقال
نیرو (گام دوم از سه گام)



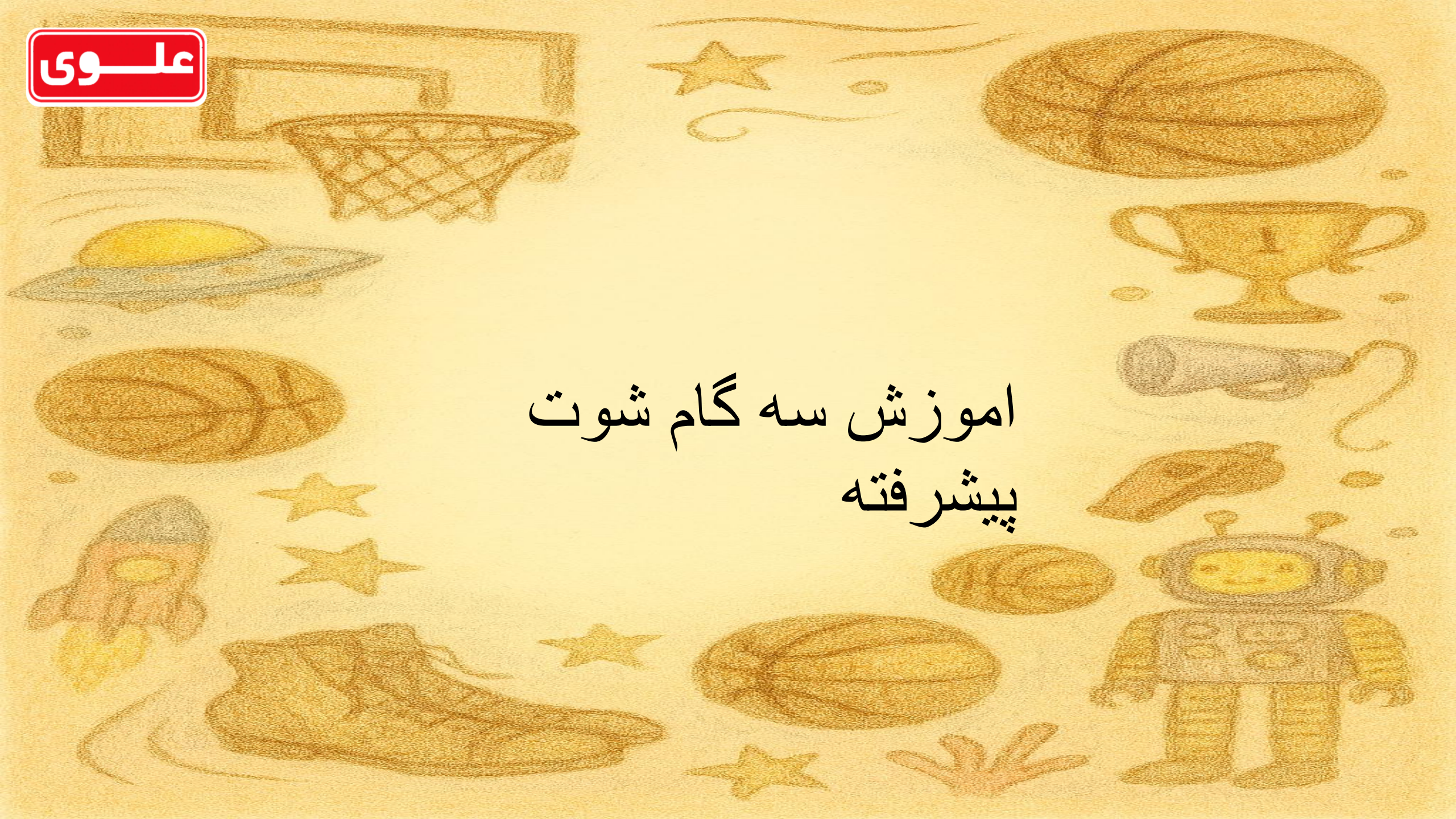
پای غالب (مثلاً راست برای
راست دست‌ها) به جلو می‌آید و هم‌زمان
توپ در دست آماده شوت است. - تنه
می‌چرخد، شانه‌ها به سمت هدف
می‌چرخند. - انرژی از زمین به زانو،
سپس به تنه و شانه منتقل می‌شود.

مرحله سوم: شوت
و دنبال کردن توپ
(گام سوم از سه گام)



با گام سوم، شوت انجام می‌شود: دست شوت‌کننده
به سمت هدف کشیده می‌شود، مچ آزاد و انگشتان
توپ را هدایت می‌کنند. - پای عقب به جلو می‌آید
تا تعادل حفظ شود. - نگاه دنبال توپ می‌رود، بدن
در حالت تعادل و آماده برگشت یا دفاع.

آموزش سه گام شوت پیشرفته



سه‌گام با شوت قوس‌دار

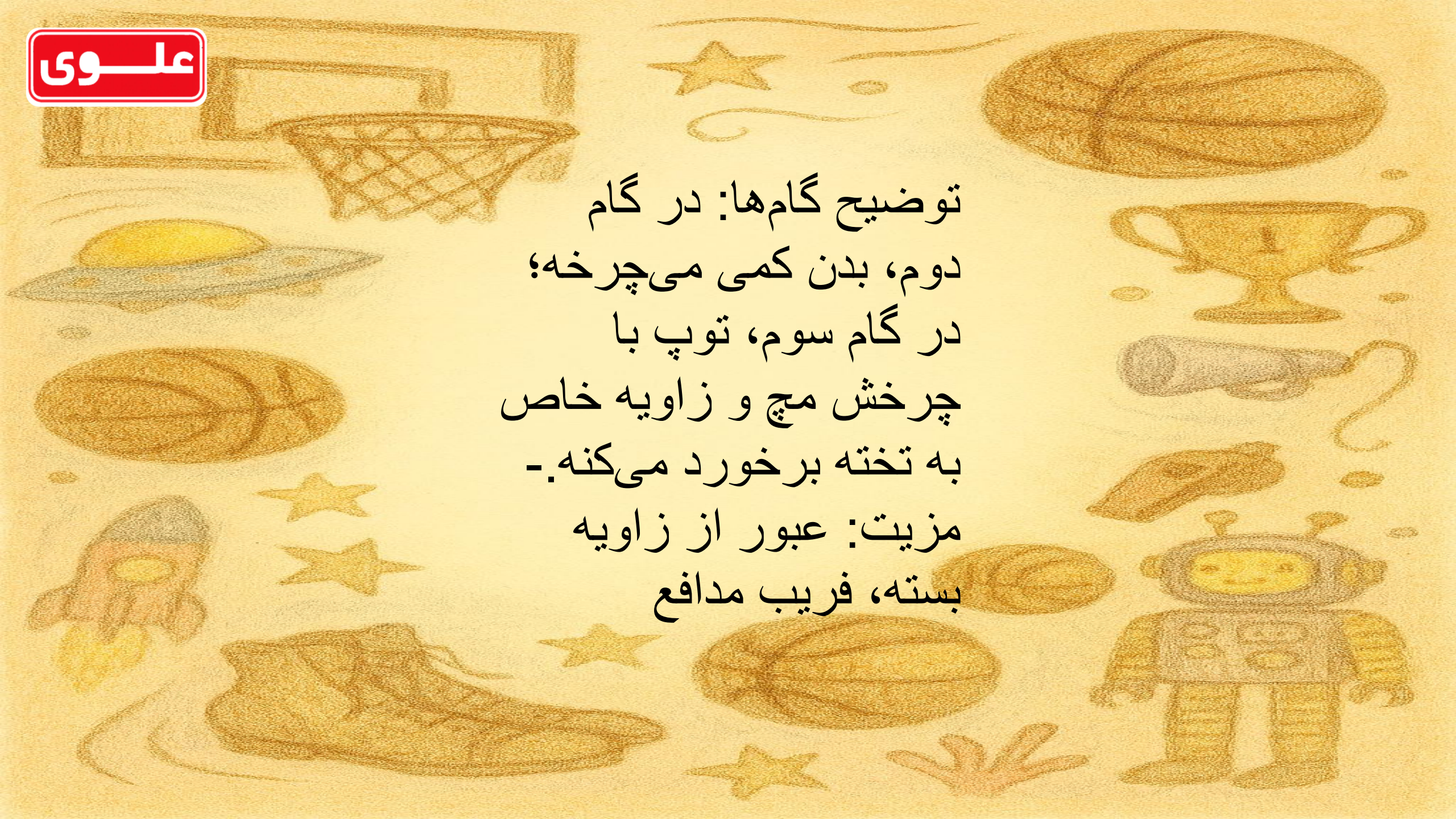


توضیح گام‌ها: مثل سه‌گام معمولی،
ولی در گام سوم، توپ با قوس بلند
به سمت حلقه پرتاب می‌شود.
مزیت: عبور از دست مدافع،
افزایش دقت

سه‌گام با شوت چرخشی



توضیح گام‌ها: در گام
دوم، بدن کمی می‌چرخه؛
در گام سوم، توپ با
چرخش میچ و زاویه خاص
به تخته برخورد می‌کند.-
مزیت: عبور از زاویه
بسته، فریب مدافع



سه‌گام با شوت از پشت حلقه



توضیح گام‌ها: بعد از عبور از
حلقه، در گام سوم توپ با دست
مخالف از پشت حلقه شوت می‌شه.-
مزیت: مخفی‌سازی توپ، عبور از
مدافع