علـــوی

زنگ ورزش

پایه پنجم

اموزگار عابدین



علـــوی

آموزش پاس زمینی در بسکتبال

علـــوی

وضعیت بدن

علـــوی

پاها به اندازه عرض شانه باز،
زانوها کمی خم

علـــوی

توپ را با دو دست جلوی سینه
نگه دار

علـــوی

بدن کمی به جلو خم، آماده
پرتاب

علـــوی

نحوه پاس دادن

علـــوی

توپ را با دو دست به سمت زمین پرتاب کن، نه مستقیم به بازیکن

علـــوی

نقطه برخورد توپ با زمین باید
حدود دو سوم فاصله بین تو و
دریافت‌کننده باشه

علـــوی

مچ‌ها را در پایان حرکت
بچرخان تا توپ به نرمی بالا
بیاد

علـــوی

کاربرد

علـــوی

عبور از مدافع در فاصله نزدیک

علـــوی

پاس در فضای شلوغ یا زیر فشار دفاعی

علـــوی

مناسب برای کودکان و
بزرگسالان در موقعیت‌های
کنترل‌شده

علـــوی

نکات طلایی

علـــوی

توپ نباید خیلی محکم یا خیلی
آرام زده شود

علـــوی

چشم‌ها همیشه به هم‌تیمی باشد،
نه به توپ

علـــوی

تمرین با موانع (مثل بطری یا مخروط) کمک می‌کند مسیر پاس را بهتر یاد بگیری