

زنگ ورزش

پایه پنجم

اموزگار عابدین

علـــوی

آموزش پاس بیسبالی در بسکتبال

علـــوی

وضعیت بدن

علـــوی

یک پا جلوتر از دیگری (مثل
حالت پرتاب بیسبال

علـــوی

بدن کمی چرخیده به سمت عقب

علـــوی

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

علـــوی

نحوه پاس دادن

علـــوی

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

علـــوی

دست دیگر فقط برای کمک به کنترل اولیه است.

علـــوی

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

علـــوی

مچ در پایان حرکت بچرخد تا توپ دقیق‌تر برود.

علـــوی

کاربرد

علـــوی

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

علـــوی

شروع ضد حمله سریع.

علـــوی

عبور از دفاع فشرده در موقعیت‌های خاص.

علـــوی

نکات ایمنی و فنی

علـــوی

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

علـــوی

فقط زمانی استفاده شود که بازیکن دریافت‌کننده آماده باشد.

علـــوی

تمرین با توپ سبک‌تر برای
کودکان مناسب‌تر است.