



زنگ : ورزش

مربی : عابدین

پایه : سوم



عنوان پرتاب و دریافت توپ



تعریف دریافت توپ



دریافت توپ به معنای گرفتن یا کنترل توپ هنگام رسیدن آن از سوی بازیکن دیگر یا پس از برخورد با سطح زمین است. این مهارت در ورزش‌هایی مانند والیبال، هندبال و فوتبال نقش کلیدی در حفظ جریان بازی و آغاز حمله دارد.



آموزش دریافت توپ



بخش اول: آماده‌سازی



قرارگیری مناسب: پاها به اندازه عرض شانه باز،
زانوها کمی خم، بدن رو به توپ. تمرکز چشمی: نگاهت
همیشه روی توپ باشه، نه روی زمین یا بازیکن دیگه.



بخش دوم: دریافت



باز کردن دست‌ها: دست‌ها رو جلو بیار، کف دست‌ها
رو به سمت توپ بگیر. نرم گرفتن توپ: با انگشت‌ها
توپ رو بگیر، نه با کف دست؛ و با خم کردن آرنج‌ها
ضربه رو جذب کن.



بخش سوم: تثبیت و ادامه بازی



کنترل توپ: بعد از دریافت، توپ رو نزدیک بدن نگه دار تا کنترلت راحت تر باشه. آماده برای حرکت بعدی: سریع تصمیم بگیر؛ پاس بده، شوت کن یا حرکت کن.



علوی



تعریف پرتاب توپ



پرتاب توپ یعنی رها کردن توپ از دست با هدف رسیدن به نقطه‌ای خاص. در ورزش‌هایی مثل بسکتبال، فوتبال یا والیبال، این عمل نقش کلیدی در بازی دارد. از دید فیزیکی، پرتاب توپ نمونه‌ای از حرکت پرتابی با مسیر منحنی است.

علوی



اموزش پرتاب توپ



آماده‌سازی



صاف بایست، پاها به اندازه عرض شانه باز،
زانوها کمی خم. توپ رو با دو دست بگیر،
آرنجها زاویهدار و چشم به هدف

علوی



پرتاب



با فشار از پاها و حرکت هماهنگ دست‌ها، توپ
رو به سمت هدف پرتاب کن. در لحظه آخر، مچ
دستت رو بچرخون تا به توپ چرخش مناسب
بدی.

علوی



پیگیری



بعد از رها کردن توپ، دستت رو در مسیر پرتاب
ادامه بده. تعادل بدن رو حفظ کن و برای پرتاب
بعدی آماده باش.

