

راهنمای آموزش بسکتبال سه به سه (ویژه مربیان و معلمان ورزش مدارس)

مؤلف:

محمود اعرابی



انتشارات مرسل

■ راهنمای آموزش بسکتبال سه به سه

■ محمود ابرایی

■ آمار، ساز و متن: واحد فنی و تحقیقات انتشارات مرسل

■ چاپ اول ۱۳۸۸ / ۱۰۰۰ نسخه

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۰-۵۵۹-۸-۹۱۲

■ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است و تشریح یا بخشی از این

کتاب مجاز نمی باشد.



مکاناشر برگزیده ۳ دوره

فلیشگاه بین المللی کتب تهران ۹۷ و ۸۹ و ۱۳۸۴

مکاناشر شایسته تقدیر سال ۱۳۹۲

انتشارات مرسل
مجموعی از بهترین
Morsal Publications

www.morsalpub.com

ارتباط با خوانندگان و خرید اینترنتی:

دفتر پخش: ۰۳۱-۵۵۴۵۴۵۱۳

تلفکس: ۰۳۱-۵۵۴۵۳۰۳۳

صندوق پستی: ۸۷۱۳۵/۱۳۳۵

همراه: ۰۹۱۳ ۱۶۱ ۳۵۴۶

سامانه پیامکی: ۵۰۰۰ ۱۳۳۳۴۴۴

سرشناسه: اعرابی، محمود، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش بیکتبال سه به سه: (و) ریبیان معلمان

مدارس / محمود اعرابی.

مشخصات نشر: کاشان: مرسل؛ ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سن م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۲-۵۵۹-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: بیکتبال -- تعلیم

رده‌بندی کنگره: G۷۸۸۵

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۳۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۴۶۱۷۰

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۰
اهمیت بسکتبال.....	۱۱
جداسازی بسکتبال سه نفره در پنج نفره.....	۱۱
فواید ورزش بسکتبال.....	۱۲
قوانین بسکتبال.....	۱۳
۱- تعریف بازی بسکتبال.....	۱۳
۲- ابعاد و اندازه زمین بسکتبال.....	۱۴
۳- لوازم و تجهیزات بازی بسکتبال.....	۱۴
۴- تعداد بازیکنان و کادر فنی یک تیم.....	۱۵
۵- قوانین مربوط به زمان بازی.....	۱۶
دسته بندی قوانین بازی.....	۱۸
تخلفات در بازی بسکتبال.....	۱۸
خطاهای بازی بسکتبال.....	۱۸
قوانین بازی بسکتبال ۳ به ۳.....	۲۴
شرح وظایف تیم داوری بسکتبال.....	۳۱
قوانین مربوط به لباس بازیکنان.....	۳۳
فاکتورهای مؤثر برای ارزشیابی بازیکنان.....	۳۴

۳۶	شاخصه قدرت بسکتبال (BPI).....
۳۹	استعدادیابی در بسکتبال.....
۴۶	پست‌های بازیکنان بسکتبال.....
۴۹	چگونگی انتخاب بازیکنان در بسکتبال سه نفره.....
۵۰	روش‌های دفاع در بسکتبال سه نفره.....
۵۰	دفاع جاگیری.....
۵۲	دفاع نزدیک یا بسته.....
۵۴	دفاع باز.....
۵۶	دفاع ان پی ام گنده یا دفاع از مسیر پاس.....
۶۰	حده در بسکتبال سه نفره.....
۶۱	اصول بنیادین حرکت‌های بدون توپ.....
۷۰	حمله علیه دفاع یادگیرنده در منطقه سه امتیازی.....
۷۲	فهرست منابع.....

مقدمه

بسکتبال سه نفره یا ۳ به ۳ که با نام فیبا ۳۳ نیز شناخته می‌شود، گونه‌ای از ورزش بسکتبال است که در ابتدا در زمین‌های آسفالت برخی مناطق شهری ایالات متحده آمریکا انجام می‌شد. با محبوبیت این رشته در جهان و گسترش و افزایش تعداد بازیکنان آن، این رشته به یک نیروی رشد ورزش بسکتبال و بسکتبالیست‌ها تبدیل شد. سرانجام فیبا نیز در سال ۲۰۰۷ در بسکتبال ۳ به ۳ وارد عمل شد. مسابقات این رشته برای اولین بار به‌عنوان آزمایش در بازی‌های آسیایی داخل سالن ۲۰۰۷ در ماکائو برگزار شد و پس از آن نیز در بازی‌های آسیایی نوجوانان ۲۰۰۹ و بازی‌های المپیک تابستانی نوجوانان ۲۰۱۰ سنگاپور حضور یافت. دورنمای فیبا حضور بازی‌های سه نفره در المپیک ۲۰۲۰ توکیو زایل است و تا آن زمان فیبا در حال برنامه‌ریزی برای لذت‌بخش کردن این نوع بازی‌ها در دنیاست. دومین نشست هیئت مرکزی فیبا در سال ۲۰۱۱ در کوالالامپور مالزی برگزار شد و پیشنهاد اضافه‌شدن این رشته در المپیک ۲۰۱۶ برزیل به کمیته بین‌المللی المپیک دادند.

اهمیت بسکتبال سه نفره

«بسکتبال سه نفره، ورزشی مفرح و پرطرفدار»

ورزش «بسکتبال سه نفره» به علت اجرا در محیط روباز حیاط مدرسه و ایجاد شور و نشاط و رقابت سالم و نیز عدم نیاز به تاکتیک تیمی به حدی در میان دانش آموزان مدارس طرفدار دارد که در یکی دو سال اخیر به عنوان یکی از رشته های المپیاد ورزش های همگانی دانش آموزی کشور در بخش مسابقات از سوی اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش گنجانده شده است. این ورزش جنبه همگانی بالایی دارد و می تواند از همگانی وارد قهرمانی شود. در همه رده های سنی و در هر جایی می شود زمین بازی آن را ایجاد کرد؛ چرا که هزینه زیادی ندارد. فدراسیون جهانی بسکتبال هم به این ورزش خیلی اهمیت می دهد. اثر مربیان معتقدند که بسکتبال سه نفره در رشد و توسعه بسکتبال پنج نفره اثبات خواهد بود.

جداسازی بسکتبال سه نفره از پنج نفره

جداسازی بسکتبال سه نفره، زمان لازم دارد. رئیس کمیته بسکتبال سه نفره اعتقاد دارد جداسازی این رشته از بسکتبال پنج نفره، زمان بیشتری نیاز دارد و فعلاً چاره ای جز استفاده از بازیکنان شناخته شده بسکتبال پنج نفره در مسابقات سه نفره ندارند. سیستم ثبت بازیکنان در بسکتبال سه نفره کاملاً متفاوت است. بلافاصله بعد از اینکه فیبا، ایونت را تعریف می کند، همه کشورها موظف اند که چهار بازیکن را ثبت نام کنند. ثبت نام ابتدایی این