

۲۲.۲۱۹۲

حمله فرم آزاد

فلسفه، قوانین و سازماندهی

ترجمه و تألیف: دکتر علی توفیق

مشاور فنی: استاد مجید توفیق

www.ketab.ir

فرهنگ مهر یاد

سرشناسه	: توفیق، علی، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: حمله فرم آزاد: فلسفه، قوانین و سازماندهی / ترجمه و تألیف علی توفیق؛ مشاور فنی مجید توفیق؛ ویراستار بهارک شکورنژادنمینی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ مهریاد، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص. مصور (بخشی رنگی)
شابک	: ۹-۶-۹۷۲۷۶-۶۲۲-۹۷۸ : ۳۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه ص: ۱۰۷
موضوع	: بسکتبال -- تعلیم
موضوع	: Basketball--Training
موضوع	: پرتاب آزاد (بسکتبال)
موضوع	: Free throw (Basketball)
شناسه افزوده	: توفیق، مجید، ۱۳۲۱-
شناسه افزوده	: شکورنژاد نمینی، بهارک، ۱۳۵۸ -
رده‌بندی کنگره	: GV885
رده‌بندی دیویی	: 796/323
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۷۶۲۴۱۷۰
وضعیت رکورد: فیبا	

حمله فرم آزاد

فلسفه، قوانین و سازماندهی

ترجمه و تألیف: دکتر علی توفیق

مشاور فنی: استاد مجید توفیق

ناشر: فرهنگ مهریاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۶-۹۷۲۷۶-۶۲۲-۹۷۸

مقدمه

با مقایسه بازیکنان دهه ۷۰-۶۰ و فوق ستارگانی که در حال حاضر در لیگ های مختلف بسکتبال شاغل می باشند به وضوح می توان تفاوت های بین تکنیک های ارتقاء یافته و توانایی های خارق العاده فیزیکی را مشاهده نماییم.

بطور کلی این توسعه همه جانبه ، بسکتبال را از فرم کلاسیک خود خارج نموده و مفاهیم نوینی را وارد آن کرده است که شاید استفاده از اصطلاح بسکتبال ساختارشکنانه^۱ به دور از ذهن نباشد. بازیکنان وظایف بیشتری خود را با عملکرد هایی چند وجهی جایگزین کرده و تاکتیک های تهاجمی از پیش تعریف شده دیگر نمی توانند تأثیر گذاری پیشین را در تغییر روند بازی داشته باشند و بعضاً به عامل محدود کننده قابلیت های بازیکنان تبدیل شده اند . بنابراین ایجاد فرم و ساختاری آزاد در حمله که بر اساس توانایی بازیکنان باشد می تواند راهکار مناسبی برای منطبق شدن با آنچه در آینده برای بسکتبال اتفاق خواهد افتاد بشمار آید.

بازی بسکتبال در شرایطی شلوغ و ظاهراً بی نظم انجام می شود که شامل مجموعه ای از رویدادها است که اغلب تصادفی و غیرقابل پیش بینی هستند.

به عنوان یک مربی ، ما می توانیم این آشفتگی ایجاد شده در طول بازی را کنترل و یا خود را تسلیم این بی نظمی نماییم زیرا که ما نمی توانیم از پیش بازی را به طور دقیق طراحی و یا اینکه در حین بازی به جای بازیکنان خود تصمیم بگیریم. با این حال ، آنچه ما در مقام یک مربی می توانیم انجام دهیم این است که مهارت آنها را ارتقاء داده و به آنها آموزش

دهیم که چگونه بازی خوانی کنند تا قادر باشند در چارچوب یک تاکتیک حمله بهترین تصمیم گیری را انجام دهند. زمانیکه بازیکنان یاد بگیرند که برخلاف حفظ کردن الگوهای از پیش تعریف شده نسبت به شرایط بازی تصمیم بگیرند، حمله نه تنها غیرقابل پیش بینی می شود بلکه دفاع از آن نیز مشکل خواهد بود.

این کتاب حاصل مشاهدات و تجربیات دوران مربیگری و حضور در تیم های ملی بسکتبال به عنوان بازیکن در معیت مربیان سرشناس و برجسته ایرانی و خارجی و از همه مهم تر تأثیر بسزای استاد مجید توفیق که با نگرشی متفاوت به رشته بسکتبال دیدگاه های نوینی را مطرح نموده اند می باشد. در خاتمه از تمامی مربیان دلسوز و زحمتکش که زحمات زیادی را برای من متقبل شدند؛ کمال تشکر و قدردانی را دارم باشد که این خردترین، بخشی از زحمات آنان را سپاس گوید.

فهرست مطالب

۱۱	مبحث ۱. فلسفه حمله تیمی
۱۲	چرا حمله فرم آزاد؟
۱۲	سادگی
۱۲	ارتقاء مهارت ها
۱۳	کارآمدی در برابر دفاع نفر به نفر و دفاع منطقه‌ای
۱۵	مبحث ۲. حمله بدون محدودیت
۱۷	مبحث ۳. اصول حمله فرم آزاد
۱۷	فضاسازی
۱۷	گردش توپ (جابجایی توپ)
۱۸	جابجایی بازیکنان
۲۱	برش به سمت سید
۲۱	ایجاد سد
۱۹	مبحث ۴. تعاریف و وظایف بازیکنان
۱۹	تقسیم بندی بازیکنان و شرح وظایف آنها
۱۹	ایجاد کننده سد (Screener)
۲۱	برش زن / نفوذ کننده (Cutter)
۲۱	بازیکنان محوری (Post Player)

مبحث ۵. مفهوم حمل توپ

- ۲۱ نفوذ به سمت حلقه
- ۲۳ بهبود زاویه پاس دادن
- ۲۳ فضا سازی مجدد
- ۲۳ خروج از وضعیت بحرانی

مبحث ۶. مفهوم فضا سازی

- ۲۳ آرایش ۳ بازیکن پیرامونی و ۲ بازیکن محوری
- ۲۳ آرایش ۴ بازیکن پیرامونی و ۱ بازیکن محوری
- ۲۴ آرایش ۵ بازیکن پیرامونی

مبحث ۷. نکاتی در مورد ایجاد سد

- ۲۹ مبحث ۸. حرکت پس از پاس دادن
- ۲۹ حرکت به سمت سبد (Cutter Basket Cut)
- ۳۰ حرکت به سمت مخالف توپ و ایجاد سد (Cutter Screen Away)
- ۳۱ حرکت به سمت سبد (Screener Basket Cut)
- ۳۲ حرکت به سمت مخالف توپ و ایجاد سد (Screener Screen Away)
- ۳۲ حرکت به سمت توپ و ایجاد سد (Screener Ball Screen)

مبحث ۹. موقعیت های ایجاد سد دور از توپ

- ۴۷ مبحث ۱۰. جابجایی پس از دریافت توپ توسط بازیکن محوری
- ۴۸ حرکت از سمت بازیکن محوری صاحب توپ
- ۴۸ حرکت به سمت مخالف بازیکن محوری صاحب توپ

مبحث ۱۱. سازماندهی حمله

- ۵۵ بخش اول: روش شمارش (Count Method)
- ۵۶ ۱۰۰۱/ هزار - و - یک/ (تهدید اول) (One Count)

۵۷	 (Two Count) / (تهدید دوم) و - هزار - و دو
۵۸	 (Three Count) / (تهدید سوم) و سه - هزار - و سه
۵۸	 وضعیت (موقعیت) غیرقابل شمارش
۵۹	 استفاده از شمارش برای یک بازیکن بدون توپ
۶۰	 جمع بندی و مروری بر روش شمارش
۶۱	 بخش دوم: سیستم شماره گذاری (Number System)
۶۱	 مقدمه ای بر سیستم شماره گذاری
۶۱	 بکارگیری سیستم شماره گذاری در تمرینات
۶۲	 مشخص کردن وظایف در بازی
۶۳	 ارتباط در زمان بازی
۶۳	 ارتباط با بازیکنان به صورت انفرادی
۶۴	 ارتباط با کل تیم
۶۴	 روش شمارش و سیستم شماره گذاری در سطوح دیگر
۶۴	 استفاده از "هزار - و دو" به تنهایی در وضعیت شمارش
۶۴	 استفاده از "هزار - و یک" به تنهایی در وضعیت شمارش
۶۷	 مبحث ۱۲. حمله ۴-۱ / نمونه پیشنهادی
۶۸	 فرم های اصلی حرکت
۶۹	 تصمیم گیری بازیکن پس از انتقال توپ
۶۹	 بازی با Wing برش از سمت توپ (Strongside)
۶۹	 بازی با Wing و برش به سمت مخالف (Away From The Ball)
۷۰	 بازی با Post برش از سمت توپ (Strongside)
۷۱	 بازی با Post برش به سمت مخالف (Away From The Ball)
۷۱	 شروع حمله با دریبل Dribble Entry
۷۲	 قوانین جابجایی
۷۲	 پس از حرکت به سمت توپ (Strongside Move)
۷۵	 پس از حرکت به سمت مخالف توپ (Away From the Ball)