

۳۱ تمرین و بازی بسکتبال

برای بچه‌ها

نویسنده:

مربی مک

مترجمان:

زهرا رضوانی

دکتری تخصصی رفتار حرکتی

زهرا بیات

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی



انتشارات رازنهان

۱۴۰۰

سرشناسه	: مربی مک
عنوان و نام پدیدآور	: Coach Mac
مشخصات نشر	: ۳۱ تمرین و بازی بسکتبال برای بچه‌ها/ نویسنده مربی مک + مترجمان زهرا رضوانی، زهرا بیات.
مشخصات ظاهری	: تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
شابک	: ۷۹ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-622-278-379-2
عنوان گسترده	: فیفا
موضوع	: سی و یک تمرین و بازی بسکتبال برای بچه‌ها.
	: بسکتبال -- تعلیم
	: Basketball -- Training
	: بسکتبال برای کودکان
	: Basketball for children
شناسه افزوده	: رضوانی، زهرا، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: بیات، زهرا، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: GV۸۸۵
رده بندی دیویی	: [ج] ۳۲۳/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۸۰۴۹۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیفا

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۳۳۰۲۶۹
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب ۳۱ تمرین و بازی بسکتبال برای بچه‌ها
که مترجمین زهرا رضوانی - زهرا بیات
که صفحه آرا مائده طومار
که طراح جلد عاطفه نیکفر
که ناشر رازنهان
که شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ اول ۱۴۰۰
که قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-278-379-2

پیشگفتار

این کتاب برای تمامی مربیان بسکتبال که در تمامی مقاطع سنی کار می‌کنند، مناسب می‌باشد. در این کتاب، ۳۱ بازی برای کودکان طراحی و نوشته شده‌است که با توجه به تنوع بالا در قسمت تمرین‌ها، تعداد بازی‌ها افزایش می‌یابد. در طی ترجمه این کتاب سعی بر آن شد اصل امانت داری رعایت شود؛ اما در برخی موارد به جای اصل کلمات از کلمات مشابه و مصطلح در زبان فارسی استفاده شده‌است. برخی از ۳۱ اسم بازی‌ها در این کتاب، معادل فارسی نداشت، بنابراین از نزدیک‌ترین نام ممکن به این بازی‌ها استفاده شد. نام اصلی هر بازی در پایین همان صفحه به صورت پاورقی ذکر شده‌است. با توجه به افزایش روز افزون علاقه کودکان و نوجوانان به ورزش جذاب بسکتبال، مربیان بسکتبال باید به روز بوده و با تمرینات جدید در این رشته ورزشی آشنا باشند تا به یادگیری مهارت‌های بسکتبال کمک کنند. این کتاب در سایه رقی به چاپ رسید که مربی برای حضور در جلسات تمرینی آن را به راحتی همراه داشته‌باشد.

فهرست مطالب

۹	مقدمه.....
۱۰	تمرینات شوت.....
۱۱	برترین ها.....
۱۳	۲۱ مخروط.....
۱۵	شوت چرخشی.....
۱۷	سه گام تعقیبی.....
۱۹	فشار.....
۲۴	تمرینات دریبل.....
۲۵	خطوط دریبل زدن.....
۲۷	رقابت دریبل زنی.....
۲۹	دریبل زدن برخوردی.....
۳۱	مترسک شکستی.....
۳۳	دریبل گرگی.....
۳۵	کوسه ها و ماهی ها.....
۳۷	سرگروه را دنبال کنید.....
۳۹	تمرینات پاس.....
۴۰	پاس به یار (پارتنر).....
۴۲	محافظت ثابت.....
۴۴	دایره های سه تایی.....
۴۶	به روز رسانی شمارش.....
۴۸	۳ علیه ۲.....
۵۰	چهار گوشه.....
۵۲	لامپ قرمز، لامپ سبز.....

۵۴.....	دریبل سرعتی، استپ پرشی، چرخش، پاس
۵۶.....	تمرینات دفاع
۵۷.....	آینه های دفاعی
۵۹.....	متخصص دفاع
۶۱.....	یک علیه یک
۶۳.....	حرکت پای دفاع زیگزاگ
۶۵.....	تمرینات سرگرم کننده
۶۶.....	جنگ
۶۸.....	بچه طلائی
۷۱.....	حذف
۷۳.....	گوشه ها
۷۵.....	بازی های جانبی کوچک
۷۷.....	برنده بازی
۷۹.....	نتیجه گیری