

اصول مقدماتی بسکتبال

نویسنده:

نیما سلیمی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

www.ketab.ir

سرشناسه	: سلیمی، نیما، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول مقدماتی بسکتبال / نیما سلیمی.
مشخصات نشر	: شیراز: تخت جمشید، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۲۸۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بسکتبال -- تعلیم
موضوع	: Basketball -- Training
موضوع	: بسکتبال
موضوع	: Basketball
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۷ ۶/۸۴ س/ ۳۵/ ۷۸۸۵ GY
رده بندی دیس	: ۷۹۶/۲۳۳۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۱۹۱۱



اصول مقدماتی بسکتبال

نویسنده: نیما سلیمی

ناشر: تخت جمشید ■ نوبت چاپ: او، ۱۳۹۷

صفحه آرا: مریم رعیتی ■ طراح جلد: مهسا عمادی ■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۲۸۸-۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد ■ چاپ و صحافی: صبح

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات تخت جمشید، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۵۴۰۱

مرکز پخش: انتشارات نگارستان ادب - انتشارات قشقای، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۶۲۷۰

Web Site: www.parsnashr.ir

E-mail: nashershiraz@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	فصل ۱: تاریخچه و قوانین بسکتبال
۱۲	اندازه‌های تخت و حداث
۱۳	جنس اندازه و وزن توپ بسکتبال
۱۳	بازیکنان، مربیان و ذخیره‌های تیم
۱۴	مقررات زمان
۱۴	وقت بازی
۱۴	وقت اضافه
۱۵	وقت استراحت
۱۵	نتیجه بازی
۱۵	شروع بازی
۱۵	گل و ارزش آن
۱۶	قوانین و مقررات بسکتبال
۱۷	تخلف
۱۷	خطا

- ۱۷..... خطاهای انفرادی
- ۱۷..... خطاهای تیمی
- ۱۸..... تخلفات
- ۱۹..... تشریح تخلفات زمان
- ۱۹..... ثانیه
- ۲۰..... پنج ثانیه
- ۲۰..... هشت ثانیه و بیست و چهار ثانیه
- ۲۱..... تشریح تخلفات منطقی
- ۲۱..... اوت
- ۲۲..... تخلف نیمه
- ۲۳..... تشریح تخلفات دریبل
- ۲۳..... تعریف دریبل
- ۲۳..... رانینگ
- ۲۴..... دبل
- ۲۵..... تخلف ضربه با پا
- ۲۵..... خطاها
- ۲۵..... خطا شخصی
- ۲۶..... خطای اخراج (دیسکالیفه)
- ۲۶..... خطای غیر ورزشی

۲۷	خطای فنی (تکنیکال فول)
۲۷	خطای طرفین
۲۷	خطای مهاجم در حین حمله (شارژ کردن)
۲۸	پنج خطای بازیکن
۲۸	خطای تیم
۲۸	پرتاب آزاد
۲۹	مدافعان
۲۹	مهاجمان
۳۱	فصل ۲- فوت ورک
۳۲	۱. وضعیت آماده به کار (تعادل)
۳۲	جدا کردن پاشنه‌ها از زمین
۳۳	باز کردن پاها
۳۳	۲. جامپ استپ (گام برداشتن همراه با پریدن‌های مرالی)
۳۴	۳. دویدن با حداکثر سرعت
۳۵	۴. جامپ استاپ
۳۵	۵. تریپاد لانگ استپ (لی آپ)
۳۶	پیوت
۳۷	پلاس ساین پیوت
۳۹	پیوت خط راست

- ۴۰ جاب استپ (گام نفوذ).....
- ۴۱ کراس اور استپ (گام عرضی یا گام متقاطع).....
- ۴۳ دراپ استپ.....
- ۴۴ یک دو استاپ.....
- ۴۷ اصل: بال هندلینگ.....
- ۴۸ نکات و باسهای رایج تمرینات بال هندلینگ.....
- ۴۸ معرفی چند تمرین بال هندلینگ.....
- ۴۸ ۱. دست به دست کردن توپ.....
- ۴۹ ۲. چرخاندن توپ بین پاهای.....
- ۴۹ ۳. چرخاندن توپ دور کمر.....
- ۵۰ ۴. تمرین ایت (۸).....
- ۵۰ تمرینات با دو توپ.....
- ۵۰ ۱. حفظ توپ در دو دست.....
- ۵۱ ۲. دست به دست کردن دو توپ.....
- ۵۱ ۲ - ۱. بدون زمین زدن توپ ها.....
- ۵۱ ۲ - ۲. زمین زدن یک توپ.....
- ۵۲ ۲ - ۳. زمین زدن دو توپ.....

۵۳	فصل ۴: دربیلینگ
۵۴	نکات آموزشی
۵۵	انواع دربیل
۵۶	تقسیم بندی دربیل بر اساس ارتفاع توپ
۵۶	۱. دربیل بلند
۵۶	۲. دربیل کوتاه
۵۶	۳. دربیل زیر
۵۷	تقسیم بندی دربیل بر اساس موقعیت بازی
۵۷	۱. دربیل ساده
۵۷	۲. دربیل کنترلی
۵۷	۳. دربیل سرعتی
۵۸	۴. دربیل های عرضی
۵۹	فصل ۵: پاس
۵۹	دریافت
۶۰	پاس
۶۱	انواع پاس
۶۱	پاس سینه به سینه
۶۱	پاس زمینی
۶۲	پاس یک دست

۶۳	پاس بیس بالی
۶۳	پاس بالای سر
۶۳	پاس پشت کمر
۶۴	پاس کور
۶۴	نکات مهم درباره پاس
۶۴	اهمیت پاس
۶۷	فصل ۶ شوت
۶۷	تعادل
۶۷	آرنج
۶۸	چشم‌ها
۶۸	دنبال کردن
۶۹	نگه داشتن توپ
۶۹	نکات پایه
۷۰	انواع شوت
۷۰	شوت ثابت
۷۰	سه گام
۷۱	شوت جفت
۷۲	شوت هوک