



بہکاتال

مربیگری نوجوانان

س کو چار، مایک کو چار

ترجمہ: حمید رضا قاسم پور۔ دکن: اہیم علی دوست قہرخی۔ دکن: محمد رضا مرادی





نشر ورزش

بسکتبال - مربیگری نوجوانان

بیل کوچار - مایک کوچار

ترجمه :

حمیدرضا قاسمپور، دکتر محمدرضا مرادی

دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: اول بهار - ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۷۲ صفحه

صفحه‌آرایی: کیانقش - حسینی‌ار

فروست: ۱۰۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۲۲-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تا ۶۶۹۳۵۶۹۱

سامانه پیام کوتاه: ۰۵۰۰۷۴۲۴

پست الکترونیکی: Varzesh_pub@yahoo.com

سایت: www.bamdadketab.com

سرشناسه	کوچار، بیل Kuchar, Bill
عنوان و نام پدیدآور	بسکتبال نوجوانان (راهنمای مربیگری) / بیل کوچار، مایک کوچار؛ دکتر محمدرضا مرادی، قهفرخی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۲۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Coaching high school basketball : a complete guide to building a championship team ,
موضوع	بسکتبال - مربیگری - ورزش مدارس - مربیگری
شناسه افزوده	کوچار، مایک - Kuchar, Mike
شناسه افزوده	قاسمپورحمیدرضا۱۳۶۴ - مترجم، علی دوست، ابراهیم، ۱۳۶۰ - مرادی - محمدرضا، ۱۳۵۵ - مترجم، - ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۹۷۸/۸۵۳/۳GV
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۳۳۲

فهرست مطالب

درباره نویسنده.....	۵
فصل اول: شروع از پایه.....	۷
ارتقای مهارت‌های پایه بسکتبال.....	۸
برش از پشت سر مدافع حریف.....	۱۱
استفاده از پیک یا اسکرین.....	۱۱
توپ ربایی در دفاع.....	۱۲
دفاع از جلو.....	۱۲
باکس اوت.....	۱۳
پیشگیری از باکس اوت شدن.....	۱۴
برداشتن توپ‌های خارج از زمین.....	۱۴
همیشه مانع جلورودن پیش‌شوت.....	۱۵
پیک کردن.....	۱۶
فصل دوم: بالاترین دست.....	۱۹
ایجاد الگوی حرکتی.....	۲۰
بهترین تمرین برای شوت زدن.....	۲۸
مهارت‌های پایه شوت زدن از ابتدا.....	۲۸
فصل سوم: حمله سریع.....	۳۱
اجرای حمله متحرک دوگانه.....	۳۱
فصل چهارم: حمله متحرک ساده.....	۴۳
اجرای دو حمله متحرک ساده.....	۴۴
حمله متحرک ۱.....	۴۴
حمله متحرک ۲.....	۴۶
فصل پنجم: ریباند و ضد حمله.....	۴۹
ضد حمله و حملات سریع در تمام زمین.....	۵۰
حمله طاووس.....	۵۱
حمله شاهین.....	۵۴
فصل ششم: پرتاب توپ از بیرون زمین و بازی	
لحظات پایانی.....	۷۱
بازی منطقه‌ای برای پرتاب توپ از بیرون زمین.....	۷۲
پرتاب توپ از بیرون با آرایش خطی.....	۷۳
موقعیت‌های سرنوشت ساز.....	۷۴
پرتاب توپ از بیرون خطوط کناری.....	۷۶
پرتاب توپ از بیرون علیه دفاع یارگیری.....	۷۷
پرتاب توپ از بیرون به قصد پرتاب سه امتیازی.....	۷۸
پرتاب توپ از بیرون علیه دفاع یارگیری یا	
منطقه‌ای به قصد پرتاب ۳ امتیازی.....	۷۹
پرتاب سه امتیازی توسط X2.....	۸۰
چرخش بازیکن به قصد شوت سه گام.....	۸۲
پرتاب توپ از بیرون علیه دفاع یارگیری.....	۸۳
شوت در لحظات پایانی.....	۸۸
پرتاب توپ از بیرون برای شوت.....	۸۹
حمله با بازی تدافعی و پاس کوتاه.....	۹۰
فصل هفتم: ایجاد یک سیستم و ماهیت تهاجمی.....	۹۳
ایجاد یک سیستم و ماهیت تهاجمی.....	۹۴
سه گام یا پیک اند رول.....	۹۷
مجموعه ۲: الگوی پایه‌ای.....	۱۰۲
مجموعه ۳: الگوی پایه.....	۱۰۹
بازی شماره "۳۴" "۳۵".....	۱۱۵
فصل هشتم: دفاع، رمز پیروزی در مسابقات.....	۱۱۷
اصول دفاع پرس یارگیری.....	۱۲۲
موقعیت دفاعی.....	۱۲۲
دفاع از مهاجم صاحب توپ.....	۱۲۳
دفاع از بازیکن در موقعیت پست.....	۱۲۳
جلوی بازیکن موقعیت پست قرار گرفتن.....	۱۲۴
وضعیت دی نای.....	۱۲۴
دفاع در برابر برش و اسکرین.....	۱۲۵
اعلام عوض کردن یار در دفاع.....	۱۲۵
چرخش هنگام برش نزدیک خط انتهایی.....	۱۲۶
دفاع و فتره در مقابل گارد - ستر.....	۱۲۶
اصول دفاعی دفاع یارگیری.....	۱۲۷
پرس و پاس نکردن.....	۱۲۷
باز شدن سمت توپ.....	۱۲۸
چرخش دفاع.....	۱۲۸
دفاع از بازیکن پست یار.....	۱۲۹
دفاع نیروی دریایی درگیری کوتاه.....	۱۳۱
دفاع نیروی دریایی یارگیری.....	۱۳۲
دفاع I.....	۱۳۲
فصل نهم: دفاع و حمله منطقه.....	۱۳۵
استفاده از دفاع‌ها و حمله‌های منطقه‌ای برای خشی	
کردن اهداف حریفان.....	۱۳۶
دفاع‌های منطقه‌ای پایه.....	۱۳۷
قوانین اجرا.....	۱۴۳
چرخش.....	۱۴۳
پاس به بازیکن موقعیت پست بالا.....	۱۵۳
بازیکن پست صاحب توپ.....	۱۵۴
شوت از موقعیت بال.....	۱۵۵

فصل چهاردهم: پالایش مهارت‌های پایه

به‌وسیله تمرین.....	۲۱۷
پالایش مهارت‌های پایه به‌وسیله تمرین.....	۲۱۸
تمریناتی که در تمام زمین اجرا می‌شوند.....	۲۱۹
تمرین دوازده نفره.....	۲۱۹
تمرین ضدحمله.....	۲۲۲
تمرین پاس و سه گام.....	۲۲۳
تمرین انتحاری.....	۲۲۵
تمرین چرخش توپ.....	۲۲۶
تمرین دویدن در زمین بازی.....	۲۲۹
تمرین باکس اورت و ضد حمله.....	۲۳۱
تمرین سه گام برای آمادگی جسمانی.....	۲۳۳
تمرین در یک تیمه زمین.....	۲۳۵
تمرین حرکت پیاپی دفاع شصت ثانیه‌ای.....	۲۳۵
تمرین طاووس.....	۲۳۶
تمرین شوت جفت.....	۲۳۷
تمرین باکس اورت.....	۲۳۸
تمرین سه گام در نیمه زمین.....	۲۳۹
تمرین پاس سیته شصت ثانیه‌ای.....	۲۴۰
تمرین پاس تحت فشار.....	۲۴۱
تمرین دفاع دی‌نای.....	۲۴۲
تمرین پاس در گوشه‌های زمین.....	۲۴۴
تمرین شوت جفت شش نفره.....	۲۴۵
تمرین دفاع پنج نفره.....	۲۴۶
تمرین یک به یک.....	۲۴۷
تمرین دفاعی ویژه بازیکنان پست.....	۲۴۸
تمرین پاس به یک گوشه زمین.....	۲۴۹
تمرین سه گام برای فورارد.....	۲۵۰
تمرین سه گام برای فورارد.....	۲۵۱
تمرینات مختلف برای بازیکنان.....	۲۵۲
تمرین دریبل و سه گام.....	۲۵۲
تمرین شوت جفت از روبه‌روی حلقه.....	۲۵۳
تمرین شوت سه امتیازی برای فورواردها.....	۲۵۴
تمرین توپ ربایی.....	۲۵۵
تمرین شوت سه گام با دو توپ.....	۲۵۶
تمرین سه در برابر سه.....	۲۵۷
فصل پانزدهم: ایجاد تیم کامل با تمرین صحیح.....	۲۵۹
ایجاد تیم کامل با تمرین صحیح.....	۲۶۰
روز ۲۷ (روز قبل از مسابقه نخست).....	۲۷۲

حمله متحرک علیه دفاع منطقه‌ای ۱-۲-۲.....	۱۵۶
نفوذ به شکاف‌ها.....	۱۶۰
حمله با سه بازیکن در درون محوطه.....	۱۶۱
حمله با سه یار.....	۱۶۲
گزینه بهترین شوت‌زن.....	۱۶۳
حمله استک.....	۱۶۴
علیه دفاع ۱-۳-۱.....	۱۶۴
پاس از بالای سر توسط شماره ۳ یا ۲.....	۱۶۶
حمله و یک.....	۱۶۷
فصل شانزدهم: توسعه فنون تغییر پوشش حریف.....	۱۷۳
تاکتیک‌های خطای پایانی با نتایج اثبات شده.....	۱۷۴
آماده سازی.....	۱۷۴
کار تیمی.....	۱۷۴
درصد شوت‌های دقیق.....	۱۷۵
دفاع پرس.....	۱۷۵
ضد حمله.....	۱۷۵
پاس دادن خوب.....	۱۷۶
اجرا.....	۱۷۶
ارزیابی بازی حریف.....	۱۷۶
فصل یازدهم: فصلی دیگر از مسابقات.....	۱۷۶
فصلی دیگر از مسابقات.....	۱۸۴
آماده سازی ورزشکار.....	۱۸۵
جلسات تمرین عمومی.....	۱۸۶
اردوهای تابستانی.....	۱۸۷
خدمات مالی.....	۱۸۹
تبلیغ.....	۱۹۰
فصل دوازدهم: خلق یک قهرمان چند ساله.....	۱۹۵
خلق یک قهرمان چند ساله.....	۱۹۶
خودتان را آموزش دهید.....	۱۹۶
انتخاب بازیکنان.....	۱۹۷
با روش مدیریت خود ایجاد اعتماد کنید.....	۱۹۹
حفظ لذت پیروزی.....	۲۰۰
فصل سیزدهم: افزایش همکاری تیمی.....	۲۰۳
حل و فصل مسائل در جهت منافع تیم.....	۲۰۴
نظم.....	۲۰۶
نگرش.....	۲۰۶
انگیزش.....	۲۰۷
به یادماندنی‌ترین بازیکن.....	۲۰۸
مدیریت مسائل غیرمرتبط با بازیکنان.....	۲۱۳

درباره نویسندہ

بیل کوچار زمانی که در سال ۱۹۹۹ از مربیگری بسکتبال کناره‌گیری کرد، چهارمین مربی دبیرستان و رکورددار پیروزی در تاریخ نیوجرسی بود. کوچار با یک رکورد حیرت‌انگیز ۶۵۹ برد و ۲۷۵ باخت طی چهل سال مربیگری ۸ بار قهرمان ایالت و همچنین هفده بار قهرمان لیگ شد.

کوچار در مهد بسکتبال یعنی شهر جرسی در نیوجرسی متولد و بزرگ‌شده و از دبیرستان دیکی سون در هودسون کانتی که در بسکتبال، بیسبال و دوی صحرانوردی سرآمد بود، فارغ‌التحصیل شد. او با دریافت بورسیه به دانشگاه دو از دانشگاه استی. مایکل در ورمونت به کار خود ادامه داده و در آنجا سه سال عضو اصلی تیم و بازیکن در طول دوره بازیگری خود بود. کوچار اولین پست سرمربیگری خود را در سال ۱۹۵۹ در دبیرستان سینت ماری زمانی که فقط بیست و چهار سال سن داشت، به دست گرفت. تیم در زمان مربی قبلی پیشرفت کمی داشت و او مربی شود تنها در دو مسابقه در سال برنده شده بود. کوچار هفده فصل در آنجا بود و در دوران مربیگری خود چهار بار قهرمان منطقه شد که اولین قهرمانی در سال ۱۹۶۷ بود. تیم سال ۱۹۷۴-۱۹۷۵ او عنوان تیم اول در نیوجرسی شناخته شد و رکورد مدرسه را با بیست و پنج پیروزی، شکست. در تیم اس. ای. نیوجرسی ۲۷۶ مسابقه را پیروز شد و در پست مربی بیسبال و مدیر ورزشی مدرسه خدمت کرد.

از آنجا بود که کوچار با پیروزی در ۲۱۰ مسابقه در دوازده فصل و سه بار قهرمانی اتحادیه باشگاه‌ها تیم اس. تی. جوزف متوچن را به یک تیم قدرتمند تبدیل کرد. ارسال ۱۹۸۳ او عنوان مربی سال ایالت میدلسکس را به دست آورد. کوچار بعد از یک سال فعالیت مربیگری در ایالت پیوس در پسکاتای دوره مربیگری خود را در مدرسه والدرهارتریج در ادیسون، جایی که با یک تیم ضعیف را که در سه فصل گذشته تنها چهار مسابقه را برده بود به قهرمان چهار سال ایالت و مالک عنوان بدون شکست در ۱۹۹۴ و ۱۹۹۶ تبدیل کرد، به پایان رساند.

کوچار طی دوران مربیگری‌اش به ۱۳۰ بازیکن کمک کرد که به بازی بسکتبال در دانشگاه ادامه دهند. از جمله بازیکنان سرشناسی که او مربی‌شان بود می‌توان به جیم بویلان که یک قهرمان ملی در سال ۱۹۷۶ در دانشگاه مارکونت به دست آورد و گاری ویتز که رکورد درصد موفق شوت‌های از راه دور دوران بازیگری باب کوسی (۵۴ درصد) را در دانشگاه هالی کراس از سال ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۵ شکست، اشاره کرد.

کوچار بعد از بازنشستگی به کلارک تون شپ در نیوجرسی رفت و پنج سال به عنوان عضو انجمن شهری و یک دوره به عنوان رئیس انجمن خدمت کرد. در سال ۲۰۰۰ مجسمه او در تالار بزرگان شهرستان هودسون به عنوان یک بازیکن / مربی قرار داده شد و او اکنون بنیانگذار و مدیرعامل مجموعه ورزشگاه‌های پرستاره با شش ورزشگاه در نیوجرسی است.

راهنمای شکل‌ها

⑦

بازیکن مهاجم و موقعیت او

①

مالک توپ



دریبل



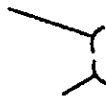
پاس



حرکت بازیکن



سد یا بلاک



تله

③

مربی

2

شوت زن ماهر