




فهرست

۷	پاسور کیست؟
۸	دستورالعمل برای پاسورها
۱۳	افکاری برای پاسورها
۱۴	تربیت و پرورش یک پاسور ترازاول
۲۱	ارتباط با مدافع میانی
۲۵	جنبه‌های فنی در ارسال پاس
۲۷	دفاع سلاحی برای پاسورها
۳۳	بهبود اثربخشی
۳۷	صرفه‌جویی در گام‌ها با بازی خوانی
۳۸	لمس توپ
۴۲	معیارهایی برای پاس خوب
۴۳	ترفندهایی برای پاسور
۴۹	مهارت‌ها و تکنیک‌های لازم برای تبدیل شدن به یک پاسور موفق
۵۷	جاخالی
۶۱	وظایف پاسور جایگزین



۶۲	تاکتیک‌های طراحی حملات
۶۸	چگونه یک پاسور را تمرین دهیم؟
۷۰	سیستم‌های تهاجمی
۷۳	ایمان داشتن
۷۴	گرم کردن و سرد کردن
۸۱	تمرینات بدن‌سازی برای پاسورها
۹۰	لغات تخصصی انگلیسی برای پاسورها

۳. وضعیت دست‌ها

هدف نهایی شما این است که حتی اگر دستانتان به مقدار کمی بالای تور می‌رود و می‌خواهید فضا را برای حمله مهاجم حریف تنگ کنید، فاصله زیادی بین دستان و بازوان شما نباشد. اجازه ندهید فضایی بین تور و دستانتان به وجود آید. با دستان خود یک سطح بزرگ تشکیل دهید؛ این به شما کمک می‌کند تا توپ‌های بیشتری را دفاع کنید.



۴. دفاع نرم

وقتی دستانتان نمی‌تواند به اندازه مناسب بالای تور برسد، فرصتی مناسب برای کسب امتیاز در اختیار مهاجم قرار می‌دهد. این تکنیک همیشه برای کوتاه‌قدها استفاده شده و نام آن «دفاع نرم» (سافت بلاک) است. این تکنیک زمانی استفاده می‌شود که مدافع حتی به میزان کم هم نمی‌تواند دستان خود را بالای تور رساند.

در دفاع نرم انتظار نداریم که دستانتان را کامل از روی تور عبور دهید و توپ را با دفاع کردن به زمین حریف برگردانید، بلکه می‌خواهیم توپ را لمس کنید، از سرعت آن بکاهید و آن را هدایت کنید تا هم تیمی‌هایتان بتوانند به راحتی توپ‌گیری کنند و یک بازی انتقالی خوب را انجام دهند.

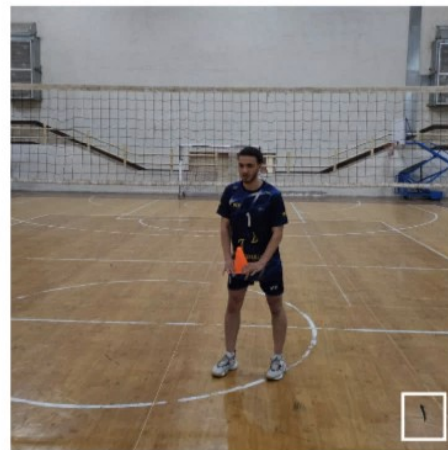
دفاع کردن با تاب دادن دست‌ها (سویینگ) تکنیک دیگری است که مدافعان کناری

تشکیل پنجه با قیف

این تمرین دو فایده دارد:

اولین مزیت آن، تشکیل حالت پنجه از بالای پیشانی است. البته نمی‌توانید در این تمرین از حالت دلیو استفاده کنید. این تمرین به شما دیکته می‌کند که مرحله دریافت و ارسال پنجه باید از بالای پیشانی باشد؛ پس باید فرود توپ نیز آنجا باشد. دومین مزیت این است که بازیکن یاد می‌گیرد چگونه خود را به موقع به توپ برساند و تشکیل پنجه بدهد.

از پاسور بخواهید نزدیک تور بایستد و دستانش را با قیف به حالت آماده مقابل شکم خود نگه دارد. پس از پرتاب شما، خود را به زیر توپ برساند و و قیف را بالا بیاورد. اگر می‌خواهید تمرین را سخت کنید و بازیکن را به چالش بکشید، می‌توانید توپ را به جلو، عقب یا حتی با فاصله از تور بفرستید.



است و من فرصت انداختن جاخالی را دارم؟

باید مرتب ببینید، هر لحظه یاد بگیرید و در زمان مناسب واکنش نشان دهید. باید توپ‌هایی را که در حال رد شدن هستند پاس دهید و آن‌هایی را که کسی فکر نمی‌کند، با فریب و جاخالی غافلگیر کنید.



انواع جاخالی

۱. جاخالی با دست چپ

جاخالی پاسور در تماس دوم با توپ انجام می‌شود. شما باید مدافع حریف را متقاعد کنید که می‌خواهید توپ را پاس بدهید، نه اینکه وضعیتی تشکیل بدهید که از قبل معلوم باشد قصد انداختن جاخالی را دارید. اگر می‌خواهید پاسوری باشید که بتواند از طریق جاخالی امتیاز بگیرد، باید حتماً بتوانید با پرش پاس بدهید.



1

2

3