

سوالات استخدای : بستگبال 1

۱- سریع ترین پاس در بسکتبال چه پاسی است؟

۱. پاس زمینی ۲. پاس قوسی ۳. پاس بیسبالی ۴. پاس هوایی

۲- بازیکن پست سانتر از چه نوع شوتی بیشتر استفاده می کند؟

۱. سه گام هوک ۲. سه گام قدرتی ۳. سه گام پرشی ۴. سه گام وارونه

۳- هنگام اجرای شوت، زاویه ۹۰ درجه در کدام اندامها ایجاد می شود؟

۱. آرنج ، بین بازو و تنه، بین مچ دست و ساعد ۲. زانوها، آرنج، بین بازو و تنه
۳. زانوها، آرنج، گردن ۴. بین بازو و تنه، زانوها، آرنج

۴- برای یک ریباند موثر اولین گام کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۱. سرعت حرکت بالا ۲. چرخش سریع ۳. جاگیری مناسب ۴. قدرت بدنی بالا

۵- مهارت اسکرین در بازی بسکتبال چیست؟

۱. یارگیری بازیکن صاحب توپ ۲. حمایت بازیکن در حال ریباند
۳. سد کردن راه بازیکن حریف ۴. کمک به بازیکن مدافع در حالت سد شدن

۶- در بازی بسکتبال سد از پشت بیشتر در کدام مناطق زمین ایجاد می گردد؟

۱. در حوالی خط عرضی و در مناطق بال تیم ۲. در مناطق بلاک نزدیک سبد
۳. در قسمت پایین زمین حریف ۴. زیر سبد حریف

۷- اولویت برتر در دفاع فردی چیست؟

۱. ریباند موفق ۲. مهار مهاجم برای جلوگیری از دریافت توپ
۳. حمله موفق ۴. توپ ربایی

۸- رایج ترین دفاع در بسکتبال کدام است؟

۱. دفاع نفر به نفر ۲. دفاع منطقه ۳. دفاع ترکیبی ۴. دفاع حوزه ای

۹- دکتر جیمز اسمیت در چه سالی بسکتبال را اختراع کرد؟

۱. ۱۹۸۱ میلادی ۲. ۱۹۸۲ میلادی ۳. ۱۹۷۲ میلادی ۴. ۱۸۹۱ میلادی

۱۰- نام دیگر کدام دریبل گردبادی است؟

۱. دریبل با تغییر سرعت
۲. دریبل با حرکت دورانی سریع
۳. دریبل سرعتی
۴. دریبل کشویی

۱۱- از ضروری ترین اجزای حرکت تهاجمی در نیمه زمین بازی بسکتبال چیست؟

۱. پیوت
۲. ریباند
۳. دریبل
۴. اسکرین

۱۲- مکان کدام بازیکن در زاویه 45 درجه نسبت به سبد می باشد؟

۱. پست پایین
۲. بال
۳. پست بالا
۴. هیچکدام

۱۳- کدام نوع برش، مدافع را از جهت واقعی که مهاجم می خواهد حرکت کند دور می کند؟

۱. برش پیچی
۲. برش ۷ شکل
۳. برش مخفی
۴. برش چرخیدن

۱۴- آرایش مربعی با یک بازیکن اضافی چه نوع دفاعی است؟

۱. دفاع منطقه ای
۲. دفاع نفر به نفر
۳. دفاع ترکیبی
۴. دفاع منطقه ای ترکیبی

۱۵- حالت های تهدید سه گانه در بسکتبال به چه مهارت های اطلاق می شود؟

۱. چرخش - برش - توقف
۲. اسکرین - ریباند - برش
۳. شوت - پاس - دریبل
۴. پیک - اسکرین - سوپج

۱۶- یکی از مهیج ترین عناصر بازی بسکتبال کدام است؟

۱. حمله
۲. ریباند
۳. دفاع
۴. ضد حمله

۱۷- برای کنترل زمان بازی در حمله از کدام مهارت استفاده می شود؟

۱. پاس و دریافت
۲. شوت و دریبل
۳. پاس و دریبل
۴. گول سبک و سنگین

۱۸- اولین و آسان ترین دریبل برای آموزش به بازیکنان کدام است؟

۱. دریبل کنترلی
۲. دریبل ضربدری
۳. دریبل سرعتی
۴. دریبل دورانی

۱۹- چند درصد از پرتاب های شوت سه امتیازی بهترین بازیکنان تبدیل به گل می شود؟

۱. 40 تا 45 درصد
۲. 55 تا 60 درصد
۳. 60 تا 70 درصد
۴. بالای 80 درصد

۲۰- رایج ترین حالت ضد حمله کدام است؟

۱. 2 به 1 ۲. 1 به 1 ۳. 3 به 1 ۴. 4 به 1

۲۱- کدام مورد از خصوصیات بازیکن پست بال می باشد؟

۱. دارای شوت هوک خوب باشد
۲. از بهترین شوت زن های تیم باشد
۳. اولین نفر دفاعی در تیم برای جلوگیری از ضد حمله باشد
۴. بلند قد ترین بازیکن تیم باشد

۲۲- در ارزیابی مهارت فردی جابجایی سریع 60 ثانیه، چه موقع بازیکن در تالار افتخارات بسکتبال قرار می گیرد؟

۱. بین 48 تا 45 گام بردارد
۲. بیشتر از 55 گام بردارد
۳. بین 26 تا 30 گام بردارد
۴. بین 45 تا 55 گام بردارد

۲۳- کدام چک لیست در مورد دفاع فردی صحیح نمی باشد؟

۱. پاها باید هم عرض شانه باشند
۲. حالت بسیار نرم و قابل جابجایی
۳. چشم ها بر لگن مهاجم متمرکز باشند نه بر توپ
۴. دست ها و بازوها خمیده باشند

۲۴- بهترین روش برای استفاده از زمان، فضا و نگهداری حالت بدن و کنترل آن کدام است؟

۱. پرش های سریع
۲. تسلط بر توپ
۳. استفاده از حالت تهدید سه گانه
۴. حفظ تعادل

۲۵- بهترین حالت استقرار پاها، در بیشتر مواقع به چه شکل می باشد؟

۱. قرار دادن پاها به شکل موازی
۲. قرار دادن پاها پشت سر هم
۳. قرار دادن پاها بیشتر از عرض شانه ها
۴. جلو و عقب قرار دادن آنها

۲۶- منظور از توقف یک شماره ای چیست؟

۱. توقف پای ثابت بعد پای متحرک
۲. توقف سریع روی یک پا
۳. توقف همزمان هر دو پا
۴. توقف پای متحرک بعد پای ثابت

۲۷- بسکتبال در چه سالی به عنوان محبوبترین ورزش جهان شناخته شد؟

۱. 2002 ۲. 2010 ۳. 2000 ۴. 2005

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	الف
3	الف
4	ج
5	ج
6	الف
7	ب
8	الف
9	د
10	ب
11	د
12	ب
13	ب
14	ج
15	ج
16	د
17	الف
18	الف
19	الف
20	الف
21	ب
22	ب
23	د
24	الف
25	د
26	ج
27	ج

۱- آرنج خمیده در شروع حرکت، کلید موفقیت در کدام پاس است؟

۱. پاس زمینی ۲. پاس قوسی ۳. پاس فشاری ۴. پاس سینه ای

۲- مناسب ترین دریل بعد از دریل کشویی کدام است؟

۱. دریل سرعتی ۲. دریل کنترلی ۳. دریل ضربدری ۴. دریل از پشت

۳- اولین گام برای یک ریباند موثر کدام گزینه است؟

۱. پرش ۲. شوت ۳. استقرار و جاگیری خوب ۴. زمانبندی

۴- برنامه ریزی نقشه ی حمله، وظیفه کدام پست است؟

۱. گارد راس ۲. بالا ۳. پایین ۴. بال

۵- چند درصد شوت‌های بهترین پرتاب کننده های شوت های سه امتیازی تبدیل به گل می شود؟

۱. 40 تا 45 ۲. 70 ۳. 30 تا 40 ۴. 55 تا 60

۶- هدف عمده از طراحی شیوه ی حمله در زمین حریف چه می باشد؟

۱. افزایش مهارت دریل ۲. افزایش هجوم به سوی سبد ۳. افزایش ریباند ۴. افزایش فرصت امتیاز گیری با شوت

۷- بهترین زمان برای نفوذ با دریل چه زمانی است؟

۱. بلافاصله بعد از دریافت پاس ۲. بعد از ضد حمله ۳. بعد از انجام سه گام ۴. بعد از دریافت گل

۸- کدام مهارت نشانگر قدرت کنترل و حفظ تعادل یک بازیکن است؟

۱. توقف سریع ۲. پرش سریع ۳. فرود ۴. چرخش سریع

۹- کدام یک از خصوصیات، ویژه پست بال است؟

۱. بهترین ریباند کننده تیم باشد. ۲. دارای شوت هوک نسبتا خوب باشد. ۳. از بهترین شوتیست های تیم باشد. ۴. معمولا قد بلند ترین بازیکن تیم باشد.

۱۰- کلید تعادل بدن کدام است؟

۱. دست ها ۲. پاها ۳. سر ۴. شکم

۱۱- یک بازیکن بسکتبال باید چند پرتاب از 10 پرتاب را به گل تبدیل کند تا به عنوان ستاره ای در میان سایر ستارگان مدنظر قرار بگیرد؟

۱. هشت گل ۲. نه گل ۳. ده گل ۴. شش الی هفت گل

۱۲- حرکت سد کردن راه بازیکن حریف در نیمه زمین بازی بسکتبال چه نام دارد؟

۱. اسکرین ۲. ریباند ۳. بلاک ۴. دفاع

۱۳- نام دیگر کدام دریبل، دریبل گردبادی است؟

۱. دریبل ضربدری ۲. دریبل سرعتی ۳. دریبل با حرکت دورانی سریع ۴. دریبل کشویی

۱۴- رایج ترین نوع دفاع تیمی کدام است؟

۱. دفاع منطقه ای ۲. دفاع ترکیبی ۳. پرس دفاعی ۴. دفاع نفر به نفر

۱۵- پرتاب کننده اوت چند ثانیه برای پاس دادن توپ وقت دارد؟

۱. شش ثانیه ۲. چهار ثانیه ۳. هفت ثانیه ۴. پنج ثانیه

۱۶- پیک دادن به چه معنی است؟

۱. سد کردن برای مهاجمی که در نزدیک منطقه 3 ثانیه است.
۲. ساختن سد برای استفاده بازیکن بدون توپ
۳. سد کردن برای برش زدن مهاجم صاحب توپ
۴. ساختن سد برای بازیکنی که دارنده توپ است.

۱۷- بیشترین هدف عمده برای تیم مهاجم از شروع مجدد بازی از توپ اوت شده کدام است؟

۱. امتیاز فوری ۲. جاگیری مناسب ۳. ضد حمله ۴. حفظ مالکیت توپ

۱۸- نقطه هدف برای پرتاب کننده سه گام با دست راست کجاست؟

۱. گوشه بالای سمت چپ مربع روی تخته
۲. گوشه پایین سمت چپ مربع روی تخته
۳. گوشه پایین سمت راست مربع روی تخته
۴. گوشه بالای سمت راست مربع روی تخته

۱۹- بهترین حالت استقرار پاها در بیشتر مواقع، کدام حالت می باشد؟

۱. موازی
۲. پنجه پاها رو به داخل
۳. جلو و عقب قرار دادن آنها
۴. پنجه پاها رو به خارج

۲۰- کدام حالت جزء پنج حرکت اصلی در بسکتبال است؟

۱. چابکی
۲. هماهنگی
۳. تعادل
۴. طرز ایستادن

۲۱- سریع ترین پاس در بسکتبال کدام پاس است؟

۱. زمینی
۲. هوایی
۳. قوسی
۴. بیسبالی

۲۲- کدام دریل برای عقب نشینی از تنگنای حریف، انبوهی دفاع یا تله استفاده می شود؟

۱. دریل از پشت
۲. دریل سرعتی
۳. دریل کشویی
۴. دریل از بین پاها

۲۳- کدام نمونه از سد کردن باعث زدن گل آسان برای تیم می شود؟

۱. سد از پشت
۲. سد از طرفین
۳. سد از رو به رو
۴. سد از رو ب رو

۲۴- کدام نوع سه گام نوعی شوت نزدیک به سبد است و زمانی استفاده می شود که بازیکن مهاجم با انجام سه گام به زیر سبد می رسد یا موقعیتش به سبد خیلی خیلی نزدیک است؟

۱. سه گام چرخشی
۲. سه گام هوک
۳. سه گام قدرتی
۴. سه گام وارونه

۲۵- برش زدن در چه زمانی استفاده می شود؟

۱. حمله در زمین خود
۲. دفاع در زمین حریف
۳. دفاع در زمین خود
۴. حمله در زمین حریف

۲۶- هر بازیکن بسکتبال چند درصد از زمان بازی را صرف دفاع کردن و محافظت از سبد می کند؟

۱. 40 درصد
۲. 30 درصد
۳. 60 درصد
۴. 50 درصد

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ج
2	ج
3	ج
4	الف
5	الف
6	د
7	الف
8	الف
9	ج
10	ج
11	الف
12	الف
13	ج
14	د
15	د
16	ب
17	د
18	د
19	ج
20	د
21	ب
22	ج
23	الف
24	د
25	د
26	د

۱- کدام یک از اعضای بدن در حالت ایستادن در بازی بسکتبال کلید تعادل بدن است؟

۱. پاها
۲. سر
۳. دست ها
۴. گارد

۲- حرکتی که بازیکن روی سینه یک پا (پای ثابت) در حالی که حالت ایستادن مناسب قبلی را حفظ می کند و حول محور عمودی بدن انجام می گیرد چیست؟

۱. چرخش
۲. گام برداشتن
۳. توقف
۴. شروع

۳- مهمترین مرحله برای تیمی که موقعیت ضد حمله را بدست آورده است کدام است؟

۱. سد کردن بازیکن
۲. فریب بازیکن مدافع
۳. ریباند مطمئن
۴. پیشروی در زمین با حداکثر سرعت ممکن

۴- کدام یک از موارد زیر مهمترین حرکت های بنیادی فردی با توپ در بسکتبال است؟

۱. پاس دادن و گرفتن
۲. پرش سریع
۳. دفاع
۴. تسلط بر توپ

۵- در بسکتبال کدام نوع پاس از همه سریعتر است؟

۱. پاس قوسی
۲. پاس هوایی
۳. پاس بیسبالی
۴. پاس زمینی

۶- کدام نوع پاس پاسی سریع است که به دو صورت زمینی و هوایی اجرا می شود و کلید موفقیت آن آرنج خمیده در شروع حرکت است؟

۱. پاس بیسبالی
۲. پاس سینه ای
۳. پاس فشاری
۴. پاس از بالای سر

۷- کدام نوع دریبل برای حداکثر محافظت از توپ هنگام دفاع با فاصله کم از طرف مدافع استفاده می شود؟

۱. دریبل سرعتی
۲. دریبل با تغییر سرعت
۳. دریبل کنترلی
۴. دریبل گردبادی

۸- توصیه می شود دریبل در بسکتبال با یک توقف سریع خاتمه یابد، چرا؟

۱. این توقف عموماً بهترین روش اجتناب از گام های اضافی است.

۲. این توقف منجر به فریب حریف می شود.

۳. این توقف منجر به پاس دقیق می شود.

۴. این توقف باعث افزایش تمرکز می شود.

۹- کسب موفقیت در اجرای هریک از شیوه های هجومی در زمین حریف به چه عاملی بستگی دارد؟

۱. دفاع بازیکنان حریف
۲. داشتن مهارت های انفرادی خوب بازیکنان مهاجم
۳. آرایش دفاعی تیم حریف
۴. قد بازیکنان تیم حریف

۱۰- نقاط هدف برای پرتاب کننده سه گام با دست راست کجاست؟

۱. گوشه بالای سمت چپ مربع روی تخته
۲. گوشه پایین سمت چپ مربع روی تخته
۳. گوشه بالای سمت راست مربع روی تخته
۴. گوشه پایین سمت راست مربع روی تخته

۱۱- هنگامی که یک بازیکن مهاجم، توپ را نزدیک سبد می گیرد اما فضای کافی برای چرخش ندارد اغلب از چه مهارتی برای حمله استفاده می کند؟

۱. سه گام وارونه
۲. شوت هوک
۳. سه گام قدرتی
۴. شوت سه امتیازی

۱۲- کدام نوع برش در نزدیکی سبد است و اغلب به وسیله بازیکنان سریعاً پس از انجام دادن عمل سد کردن در نزدیکی سبد زده می شود؟

۱. برش چرخیدن
۲. برش وی شکل
۳. برش مخفی
۴. برش پیچشی

۱۳- به محض اینکه پرتاب کننده توپ شوت شده خود را می بیند که به داخل سبد نمی رود فوراً چه مهارتی را باید استفاده کند؟

۱. برگشت به زمین خود و آماده برای دفاع
۲. اقدام مجدد برای پرتاب توپ
۳. حرکت به سوی سبد برای انجام ریباند تهاجمی
۴. پاس به بازیکنان دیگر

۱۴- پرتاب کنندگان ماهر در مناطق پیرامونی برای شوت هایشان از چه حرکتی استفاده می کنند؟

۱. قوس بلند
۲. قوس کوتاه
۳. پرش جفت
۴. سه گام

۱۵- کدام گزینه کلید موفقیت درازمدت در پرتاب است؟

۱. تهیه چک لیست تکنیک شوت
۲. توسعه مهارت انفرادی در ربودن توپ از روی هوا
۳. توسعه مهارت تیمی در ربودن توپ از روی هوا و شوت کردن آن
۴. استفاده مداوم از اصول صحیح شوت در وضعیت های مختلف بازی

۱۶- کدام یک از عوامل زیراولین گام برای یک ریباند موثر است؟

۱. استقرار و جاگیری مناسب
۲. قدرت تهاجمی بالا
۳. تشخیص جهت توپ
۴. حمایت مهاجم

۱۷- کدام یک از مهارت های زیر یکی از ضروری ترین اجزای حرکت تهاجمی در نیمه زمین بسکتبال است؟

۱. ریباند
۲. سد کردن
۳. شوت
۴. دریبل

۱۸- کدام یک از اجزای حرکت تهاجمی در اطراف مناطق بلاک طراحی و تشکیل می شود و به بازیکن اجازه می دهد تا با برشی به دور از خط عرضی و منطقه باز زمین توپ را دریافت کند؟

۱. سد ساختن در قسمت پایین زمین حریف
۲. ریباند در فاصله مناسب از سبد
۳. سد ساختن در قسمت پایین زمین حریف
۴. جای گیری مناسب

۱۹- مکان قرار گیری کدام بازیکن یک تا دو قدم عقب تر از دایره پنالتی بسته به فشار دفاعی است؟

۱. پست ۴
۲. ست دو گارد
۳. گارد راس
۴. پست ۳ و ۲

۲۰- کدام یک از موارد زیر از ویژگی ها و خصوصیات ویژه پست پایین است؟

۱. آغاز کننده حمله ای مناسب
۲. بهترین ریباند کننده حمله ای در تیم
۳. تمرکز داده حمله بر روی نقطه ضعف دفاعی حریف
۴. قادر به دریبل زدن در سطح عالی با هر دو دست

۲۱- بهترین شوتیست های تیم در چه پستی قرار می گیرند؟

۱. پست بال
۲. پست های دو گارد
۳. پست بالا
۴. پست پایین

۲۲- اگر مدافعی خواسته باشد با تغییر جهت فوری، بازیکن مهاجمی را که در حال دریبل است متوقف کند باید از چه حرکاتی استفاده نماید؟

۱. حرکت پا به دو طرف
۲. گام برداشتن کشویی
۳. پای بکس
۴. زیگزاگ

۲۳- اولویت برتر در بازی دفاع فردی و نفر به نفر اجازه ندادن به بازیکن مهاجم برای گارد گرفتن و دریافت توپ است. این وضعیت چه نام دارد؟

۱. سد کردن از پایین
۲. سد کردن توپ
۳. سد کردن از بالا
۴. فریب مهاجم

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ب
2	الف
3	د
4	الف
5	ب
6	ج
7	د
8	الف
9	ب
10	ج
11	ب
12	د
13	ج
14	الف
15	د
16	الف
17	ب
18	الف
19	ج
20	ب
21	الف
22	د
23	ب

۱- اولین و آسانترین نوع دریبل برای آموزش به بازیکنان کدام است؟

۱. دریبل بلند ۲. دریبل کنترلی ۳. دریبل سرعتی ۴. دریبل عرضی

۲- در کدام یک از شرایط ذیل استفاده از پاس زمینی کاربرد مؤثری دارد؟

۱. قرار گرفتن در مقابل مدافع کوتاه قد ۲. برای ارسال پاس به فاصله دورتر
۳. قرار گرفتن در تله مدافعان ۴. در مواقع ضد حمله

۳- احتمال مواجه شدن بازیکنان با خطر تله جانبی بدون دید هنگام استفاده از کدام یک از انواع دریبل ها پیش می آید؟

۱. دریبل از پشت ۲. دریبل با حرکت دورانی سریع
۳. دریبل کشویی ۴. دریبل از بین پاها

۴- در حمله، بازیکنان سانتر بیشتر از چه نوع شوتی استفاده می کنند؟

۱. سه گام هوک ۲. ثابت ۳. سه گام ۴. جفت

۵- در کدام یک از انواع شوت های داخل منطقه جریمه، پرتاب کننده از طرف مخالف تخته برای گل شدن توپ استفاده می کند؟

۱. سه گام قدرتی ۲. سه گام وارونه ۳. سه گام هوک ۴. سه گام سرعتی

۶- رعایت کدام یک از اصول تکنیکی ذیل در اجرای شوت جفت باعث چرخش رو به عقب توپ می شود؟

۱. باز کردن آرنج در لحظه پرتاب ۲. خم کردن مچ و انگشتان دست در لحظه پرتاب
۳. ادامه حرکت پرتاب از بازو ۴. پرتاب توپ با قوسی بلند به سمت سبد

۷- در هنگام ریباند کدام عمل می تواند مانع از تصاحب توپ برگشتی توسط بازکنان رقیب شود؟

۱. فریب و حرکت ناگهانی ۲. ردگیری در ریباند
۳. پرش خوب و مناسب ۴. یارگیری مناسب

۸- کدام یک از اعمال ذیل شانس مجدد شوت زنی را از تیم حمله می گیرد؟

۱. ریباند تدافعی ۲. ردگیری در ریباند
۳. فریب و حرکت ناگهانی ۴. سد کردن مهاجمان

۹- دفع ضد حمله های احتمالی تیم حریف از وظایف کدام بازیکن است؟

۱. گارد کوچک
۲. سانتر
۳. فوروارد سرعتی
۴. گارد رأس

۱۰- اولین هدف دفاع کدام است؟

۱. جلوگیری از دریبل و سد کردن مهاجمان
۲. جلوگیری از شوت زدن مهاجمان به سوی سبد
۳. جلوگیری از دریافت توپ توسط مهاجمان
۴. جلوگیری از حرکت مهاجمان به سوی سبد

۱۱- در موقعیت ضد حمله، برای پیش بردن سریع توپ در زمین حریف از چه حرکتی باید استفاده شود؟

۱. دریبل
۲. پاس
۳. یاردرو
۴. برش زدن

۱۲- در مقابل تیم هایی که بسیار تدافعی بازی می کنند استفاده از کدام نوع برش کاربرد مؤثری دارد؟

۱. برش مخفی
۲. برش چرخشی
۳. برش پیچشی
۴. برش V شکل

۱۳- در زمان ارسال توپ از پشت خطوط زمین، کدام آرایش استفاده از سد کردن و برش ها را برای شوت های بدون مزاحم و تونل های پاس مطلوب در زمین بهبود می بخشد؟

۱. آرایش مربعی
۲. آرایش خطی
۳. آرایش V شکل
۴. آرایش T شکل

۱۴- مهمترین ضعف آرایش دفاع منطقه ای ۲-۱-۲ در کجاست؟

۱. عدم پوشش مناطق پیرامونی زمین
۲. عدم پوشش منطقه 3 ثانیه
۳. عدم محدود کردن حرکات نفوذی حمله به زیر حلقه
۴. عدم کارایی آن در ریباند تدافعی

۱۵- حالت تهدید سه گانه در بسکتبال به چه مهارت های اطلاق می شود؟

۱. چرخش، برش، توقف
۲. اسکرین، ریباند، برش
۳. شوت، پاس، دریبل
۴. پیک، اسکرین، سویچ

۱۶- در شرایط اضطراری استفاده از کدام پاس در اولویت قرار می گیرد؟

۱. پاس سینه ای
۲. پاس بالای سر
۳. پاس بیسبالی
۴. پاس زمینی

۱۷- بهترین فضا برای اجرای پاس فشاری کجاست؟

۱. بالای سر بازیکن مدافع
۲. زیر دست بازیکن مدافع
۳. اطراف گوش بازیکن مدافع
۴. پشت بازیکن مدافع

۱۸- در کدام آرایش دفاعی سد کردن پاس در اولویت اول قرار دارد؟

۱. دفاع ترکیبی
۲. دفاع تیمی
۳. دفاع فردی
۴. دفاع جاگیری

۱۹- تیم های تدافعی از سیستم پرس چه موقع استفاده می کنند؟

۱. زمانی که در بازی از حریف جلو هستند.
۲. زمانی که تیم مهاجم مهارت خوبی در کنترل توپ ندارد.
۳. زمانی که تیم مهاجم مهارت بالایی در کنترل توپ دارد.
۴. زمانی که تیم مهاجم از شوت های راه دور خوبی برخوردارند.

۲۰- عمده ترین راه برای برهم زدن ضد حمله حریف کدام است؟

۱. اجرای دفاع نفر به نفر
۲. اجرای پرس دفاعی در زمین حریف
۳. ایجاد تله برای مهاجم صاحب توپ
۴. گرفتن توپ از بازیکن پست حریف

۲۱- هدف اولیه از توقف آهسته چیست؟

۱. 180 درجه تغییر جهت در حین دویدن
۲. تغییر جهت در پی دویدن به سمت جلو
۳. ایجاد تعادل مناسب برای اقدام به شوت
۴. استفاده مناسب از زمان و فضا

۲۲- کدام نمونه از سد کردن ها گل های آسانی را برای تیم حمله به همراه دارد؟

۱. سد از پایین
۲. سد از روبرو
۳. سد از پشت
۴. سد از طرفین

۲۳- در کدام نوع دربیل از حرکت آهسته- سریع، برای گشودن راه و آزاد شدن از مدافع استفاده می شود؟

۱. دربیل با تغییر سرعت
۲. دربیل کنترلی
۳. دربیل با حرکت دورانی سریع
۴. دربیل از بین پاها

۲۴- بهترین ریباند کننده ی حمله ای در تیم از خصوصیات کدام پست است؟

۱. پست پایین
۲. پست بال
۳. پست بالا
۴. گارد رأس

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ج
3	ب
4	الف
5	ب
6	ب
7	د
8	الف
9	د
10	ج
11	ب
12	د
13	الف
14	الف
15	ج
16	د
17	ج
18	ج
19	ب
20	د
21	ب
22	ج
23	الف
24	الف

۱- بهترین پاس در ضد حمله کدام است؟

۱. پاس سینه ای
۲. پاس هوایی
۳. پاس از بالای سر
۴. پاس فشاری

۲- برای یک پرتاب کننده سه گام راست دست، بهترین نقطه هدف بر روی تخته کجاست؟

۱. گوشه پایینی سمت راست مربع
۲. گوشه بالایی سمت چپ مربع
۳. گوشه بالایی سمت راست مربع
۴. گوشه پایینی سمت چپ مربع

۳- اولین نوع دریبل برای آموزش به نوآموزان در بسکتبال کدام است؟

۱. دریبل بلند
۲. دریبل سرعتی
۳. دریبل کوتاه
۴. دریبل عرضی

۴- استفاده از پاس زمینی در کدام یک از شرایط زیر کاربرد مؤثری دارد؟

۱. قرار گرفتن در مقابل مدافع کوتاه قد
۲. برای ارسال پاس به فاصله دورتر
۳. قرار گرفتن در تله مدافعان
۴. در مواقع ضد حمله

۵- استفاده از سیستم پرس دفاعی در مقابل چه حریفانی کارایی دارد؟

۱. زمانی که مدافع در بازی از حریف جلو افتاده باشد
۲. حریفانی که از شوت های راه دور خوبی برخوردارند
۳. حریفانی که در دریبل و شوت از مهارت خوبی برخوردارند
۴. حریفانی که مهارت خوبی برای کنترل توپ نداشته باشند

۶- کدام نمونه از سد کردن ها گل های آسانی را برای تیم حمله به همراه دارد؟

۱. سد از پایین
۲. سد از روبرو
۳. سد از پشت
۴. سد از طرفین

۷- در کدام نوع دریبل از حرکت آهسته - سریع، برای گشودن راه و آزاد شدن از مدافع استفاده می شود؟

۱. دریبل با تغییر سرعت
۲. دریبل کنترلی
۳. دریبل با حرکت دورانی سریع
۴. دریبل از بین پاها

۸- در حمله، بازیکنان سانتر بیشتر از چه نوع شوتی استفاده می کنند؟

۱. سه گام هوک
۲. ثابت
۳. سه گام
۴. جفت

۹- در کدام یک از انواع شوت های داخل منطقه جریمه، پرتاب کننده از طرف مخالف تخته برای گل شدن توپ استفاده می کند؟

۱. سه گام قدرتی
۲. سه گام وارونه
۳. سه گام هوک
۴. سه گام سرعتی

۱۰- برش مخفی در کدام منطقه از زمین اجرا می شود؟

۱. منطقه سه ثانیه
۲. محوطه دوزنقه
۳. منطقه پیرامونی
۴. زیر سبد

۱۱- در اجرای شوت جفت، رعایت کدام اصل تکنیکی باعث چرخش رو به عقب توپ می شود؟

۱. باز کردن آرنج در لحظه پرتاب
۲. خم کردن مچ و انگشتان دست در لحظه پرتاب
۳. ادامه حرکت پرتاب از بازو
۴. پرتاب توپ با قوسی بلند به سمت سبد

۱۲- در کدام آرایش دفاعی سد کردن پاس در اولویت اول قرار دارد؟

۱. دفاع ترکیبی
۲. دفاع تیمی
۳. دفاع فردی
۴. دفاع جاگیری

۱۳- در هنگام ریباند کدام عمل می تواند مانع از تصاحب توپ برگشتی توسط بازیکنان رقیب شود؟

۱. فریب و حرکت ناگهانی
۲. ردگیری در ریباند
۳. پرش خوب و مناسب
۴. یارگیری مناسب

۱۴- دفع ضد حمله های احتمالی تیم حریف از وظایف کدام بازیکن است؟

۱. گارد کوچک
۲. سانتر
۳. فوروارد سرعتی
۴. گارد رأس

۱۵- اولین هدف از دفاع کردن کدام است؟

۱. جلوگیری از دریبل و سد کردن مهاجمان
۲. جلوگیری از شوت زدن مهاجمان به سوی سبد
۳. جلوگیری از دریافت توپ توسط مهاجمان
۴. جلوگیری از حرکت مهاجمان به سوی سبد

۱۶- در مقابل تیم هایی بسیار تدافعی، استفاده از کدام نوع برش کاربرد مؤثری دارد؟

۱. برش مخفی
۲. برش چرخشی
۳. برش پیچشی
۴. برش V شکل

۱۷- مهمترین ضعف آرایش دفاع منطقه ای ۱-۲-۳ در کجاست؟

۱. عدم پوشش مناطق پیرامونی زمین
۲. عدم پوشش منطقه ۳ ثانیه
۳. عدم کارایی آن در ریباند تدافعی
۴. عدم محدود کردن حرکات نفوذی حمله به زیر حلقه

۱۸- حالت تهدید سه گانه در بسکتبال به چه مهارت های اطلاق می شود؟

۱. چرخش، برش، توقف
۲. اسکرین، ریباند، برش
۳. شوت، پاس، دریبل
۴. پیک، اسکرین، سویچ

۱۹- بهترین فضا برای اجرای پاس فشاری کجاست؟

۱. بالای سر بازیکن مدافع
۲. زیر دست بازیکن مدافع
۳. پشت بازیکن مدافع
۴. اطراف گوش بازیکن مدافع

۲۰- در کدام آرایش دفاعی سد کردن پاس در اولویت اول قرار دارد؟

۱. دفاع ترکیبی
۲. دفاع تیمی
۳. دفاع جاگیری
۴. دفاع فردی

۲۱- بهترین آرایش هنگام ارسال توپ از پشت خطوط زمین کدام است؟

۱. آرایش T شکل
۲. آرایش مربعی
۳. آرایش مثلثی
۴. آرایش خطی

۲۲- در موقعیت ضد حمله، برای پیش بردن سریع توپ در زمین حریف از چه حرکتی باید استفاده شود؟

۱. دریبل
۲. پاس
۳. یار دررو
۴. برش زدن

۲۳- فرصت برش زدن برای بازیکنان به دنبال کدام یک از تکنیک های زیر حاصل می شود؟

۱. اسکرین
۲. ریباند
۳. تغییر مسیر
۴. چرخش

۲۴- در زمان ارسال توپ از پشت خطوط زمین، کدام آرایش استفاده از سد کردن و برش ها را برای شوت های بدون مزاحم و تونل های پاس مطلوب در زمین بهبود می بخشد؟

۱. آرایش مربعی
۲. آرایش خطی
۳. آرایش V شکل
۴. آرایش T شکل

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	ب
۲	ج
۳	ج
۴	ج
۵	د
۶	ج
۷	الف
۸	الف
۹	ب
۱۰	ج
۱۱	ب
۱۲	ج
۱۳	د
۱۴	د
۱۵	ج
۱۶	د
۱۷	الف
۱۸	ج
۱۹	د
۲۰	د
۲۱	ب
۲۲	ب
۲۳	الف
۲۴	الف

۱- مکان و موقعیت بازیکنان پست بالا در زمین بسکتبال چگونه است؟

۱. در زاویه 45 درجه نسبت به سبد
۲. مقابل سبد و دو طرف منطقه سه ثانیه
۳. پشت قوس منطقه پرتاب سه امتیازی
۴. به موازات و مجاور خط پرتاب پنالتی

۲- در چه مناطقی از زمین بسکتبال باید از دریبل اجتناب نمود؟

۱. محوطه دوزنقه
۲. پیرامون منطقه سه امتیازی
۳. نیمه زمین حریف
۴. گوشه های زمین

۳- بهترین حالت ایستادن در بسکتبال برای حرکت به طرفین چگونه است؟

۱. قرار دادن پاها به شکل جلو و عقب
۲. ایستادن به شکلی که پاها موازی هم باشند
۳. پنجه یک پا در امتداد پاشنه پای دیگر باشد
۴. پنجه یک پا در امتداد گودی پای دیگر باشد

۴- مانور گردش داخلی در کدام یک از آرایش های حمله انجام می شود؟

۱. 3-2
۲. 2-2-1
۳. 1-3-1
۴. 4-1

۵- در موقعیت ضد حمله، برای پیش بردن سریع توپ در زمین حریف از چه حرکتی باید استفاده شود؟

۱. پاس
۲. دریبل
۳. یاردرو
۴. برش زدن

۶- استفاده از مانور غربال کردن طرف ضعیف در مقابل چه آرایش هایی مؤثر واقع می شود؟

۱. آرایش هایی که بازیکنان پست بالا ندارند
۲. آرایش هایی که بازیکنان پست پایین ندارند
۳. آرایش هایی که بازیکن گارد رأس ماهر ندارند
۴. آرایش هایی که بازیکنان پست بال ندارند

۷- هنگام شروع مجدد بازی، در آرایش مربع، چیدمان دو بازیکن نزدیک به توپ با چه هدفی صورت می گیرد؟

۱. برش زدن
۲. سد کردن
۳. شوت فوری
۴. شرکت در ریباند

۸- چرا در هنگام حمله، بازیکن گارد رأس در عمل «ردگیری در ریباند» دخالت نمی کند؟

۱. برای جلوگیری از ضد حمله های احتمالی حریف
۲. برای دریافت احتمالی توپ های برگشتی و راه اندازی مجدد حمله
۳. به دلیل عدم توانایی بدنی و کوتاهی قد نسبت به سایر بازیکنان
۴. به دلیل عدم توانایی در اجرای شوت های نزدیک به سبد

۹- بهترین فضا برای ارسال پاس فشاری توسط مهاجم کجاست؟

۱. بالای سر بازیکن مدافع
۲. زیر دست بازیکن مدافع
۳. اطراف گوش بازیکن مدافع
۴. پشت بازیکن مدافع

۱۰- تیم های تدافعی از سیستم پرس چه موقع استفاده می کنند؟

۱. زمانی که در بازی از حریف جلو هستند
۲. زمانی که تیم مهاجم مهارت خوبی در کنترل توپ ندارد
۳. زمانی که تیم مهاجم مهارت بالایی در کنترل توپ دارد
۴. زمانی که تیم مهاجم از شوت های راه دور خوبی برخوردارند

۱۱- بازیکنان سانتر بیشتر از چه نوع شوتی استفاده می کنند؟

۱. سه گام وارونه
۲. ثابت
۳. سه گام هوک
۴. جفت

۱۲- در کدام نوع دریبل از حرکت آهسته- سریع، برای گشودن راه و آزاد شدن از مدافع استفاده می شود؟

۱. دریبل از بین پاها
۲. دریبل کنترلی
۳. دریبل با حرکت دورانی سریع
۴. دریبل با تغییر سرعت

۱۳- استفاده از کدام آرایش هجومی امکان پاس دادن، سد کردن، برش زدن و شوت کردن هر پنج بازیکن مهاجم را فراهم می آورد؟

۱. 1-4
۲. 1-2-2
۳. 3-2
۴. 1-3-1

۱۴- فرصت برش زدن برای بازیکنان به دنبال کدام یک از تکنیک های زیر حاصل می شود؟

۱. ریباند
۲. اسکرین
۳. تغییر مسیر
۴. چرخش

۱۵- احتمال مواجه شدن بازیکنان با خطر تله جانبی بدون دید هنگام استفاده از کدام یک از انواع دریبل ها پیش می آید؟

۱. دریبل از پشت
۲. دریبل با حرکت دورانی سریع
۳. دریبل کشویی
۴. دریبل از بین پاها

۱۶- کدام مورد موقعیت نسبی بازیکن گارد رأس را در زمان حمله نشان می دهد؟

۱. مقابل سبد در دو طرف ناحیه 3 ثانیه
۲. پشت قوس پنالتی
۳. در زاویه 45 درجه نسبت به سبد
۴. در قاعده محوطه دوزنقه

۱۷- در چه منطقه ای از زمین بازی سد از پایین طراحی و اجرا می شود؟

۱. منطقه بلاک
۲. منطقه بال
۳. منطقه پیرامونی
۴. حوالی خط عرضی

۱۸- برش مخفی در کدام منطقه از زمین اجرا می شود؟

۱. منطقه سه ثانیه
۲. محوطه دوزنقه
۳. منطقه پیرامونی
۴. زیر سید

۱۹- کدام یک از حرکات زیر در ضد حمله ثانویه استفاده می شود؟

۱. دریبل با نهایت سرعت
۲. پاس دادن در کل زمین برش زدن ها
۳. سه گام با سرعت کامل
۴. برش زدن ها

۲۰- در کدام آرایش دفاعی، مدافع همانند سایه ای در طول زمین بسکتبال با مهاجم حرکت کرده و مانع از رسیدن پاس به وی و انجام دریبل توسط مهاجم می شود؟

۱. دفاع نفر به نفر
۲. دفاع فردی
۳. دفاع ترکیبی
۴. پرس دفاعی

۲۱- برای یک پرتاب کننده سه گام راست دست، بهترین نقطه هدف بر روی تخته کجاست؟

۱. گوشه پایینی سمت راست مربع
۲. گوشه بالایی سمت چپ مربع
۳. گوشه بالایی سمت راست مربع
۴. گوشه پایینی سمت چپ مربع

۲۲- استفاده از کدام نوع دریبل برای عبور از مدافعانی که بیش از اندازه به یک سمت متمایل شده اند، کاربرد دارد؟

۱. دریبل از پشت
۲. دریبل کشویی
۳. دریبل با حرکت دورانی سریع
۴. دریبل ضربدری همراه با فریب

۲۳- در کدام موقعیت، استفاده از پاس زمینی کاربرد مؤثری دارد؟

۱. در مقابل مدافعین کوتاه قد
۲. برای ارسال پاس به فاصله دورتر
۳. هنگام مواجه شدن با تله مدافعان
۴. در هنگام ضد حمله

۲۴- رعایت کدام اصول تکنیکی هنگام اجرای شوت جفت باعث چرخش رو به عقب توپ می شود؟

۱. باز کردن آرنج در لحظه پرتاب
۲. خم کردن مچ و انگشتان دست در لحظه پرتاب
۳. ادامه حرکت پرتاب از بازو
۴. پرتاب توپ با قوسی بلند به سمت سید

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	د
۲	د
۳	ب
۴	ج
۵	الف
۶	الف
۷	ب
۸	الف
۹	ج
۱۰	ب
۱۱	ج
۱۲	د
۱۳	ج
۱۴	ب
۱۵	ب
۱۶	ب
۱۷	الف
۱۸	ج
۱۹	د
۲۰	د
۲۱	ج
۲۲	الف
۲۳	ج
۲۴	ب

۱- علت سختی آموزش حالت ایستادن به بازیکنان مبتدی چیست؟

۱. سن آنها
۲. کم بودن قدرت عضلانی
۳. کم بودن استقامت عضلانی
۴. کم بودن قدرت و استقامت عضلانی

۲- در حالت ایستادن مناسب توزیع وزن چگونه است؟

۱. وزن بیشتر بر روی پای برتر است
۲. وزن بیشتر بر روی پای غیر برتر است
۳. وزن بر روی هر دو پا به صورت مساوی تقسیم می شود
۴. وزن بیشتر بر روی پای راست است

۳- کلید تعادل بدن هنگام ایستادن در کجاست؟

۱. سر
۲. پا
۳. کف پا
۴. کمر

۴- مهمترین حرکت هایی که برای چابکی و تعادل مناسب است؟

۱. کشش
۲. فشار
۳. چرخش
۴. توقف

۵- از کدام پاس برای ارسال توپ به فواصل دور استفاده می شود؟

۱. زمینی
۲. سینه
۳. بیسبالی
۴. دو دستی

۶- در دربیبل کدام مفصل خم می شود؟

۱. انگشتان و آرنج
۲. انگشتان و مچ دست
۳. مچ دست و آرنج
۴. آرنج و شانه

۷- هنگامی که مدافع حریف با فاصله کم در حال دفاع است از کدام دربیبل برای محافظت از توپ استفاده می شود؟

۱. ضربدری
۲. دورانی سریع
۳. کشویی
۴. از پشت

۸- کدام پرتاب هنگامی که مهاجم خیلی نزدیک سبد است اسفاده نمی شود؟

۱. هوک
۲. هوک پرشی
۳. سه گام قدرتی
۴. سه گام

۹- مزیت اصلی شوت هوک چیست؟

۱. مشکل بودن دفاع از آن
۲. آسان بودن اجرا
۳. مناسب بودن برای افراد کوتاه قد
۴. اجرا از فواصل نزدیک به مرکز زمین

۱۰- هنگام انجام پرتاب آزاد خم کردم مچ دست چه تاثیری بر حرکت توپ دارد؟

۱. موجب قوس بیشتر در حرکت توپ می شود
۲. موجب چرخش توپ می شود
۳. موجب کاهش ارتفاع توپ می شود
۴. مسیر توپ را منحنی می کند

۱۱- در پرتاب آزاد قوس بلند کدام مولفه جهت ورود توپ به سبد را بهبود می دهد؟

۱. عدم دسترسی مدافع به توپ
۲. سرعت توپ
۳. زاویه ورود توپ به سبد
۴. زاویه رهایی توپ

۱۲- تمرین حرکت ریباند کدام مولفه را افزایش می دهد؟

۱. فاصله از حریف
۲. فاصله از یار خودی
۳. قدرت عضلانی
۴. زمانبندی

۱۳- اجرای کدام ریباند سخت تر است؟

۱. پرشی
۲. تهاجمی
۳. تدافعی
۴. تدافعی و تهاجمی

۱۴- فریب و حرکت ناگهانی توسط کدام بازیکن و به چه منظور انجام می شود؟

۱. مدافع-دفاع بهتر
۲. مهاجم-عبور از مدافع
۳. مدافع-عبور از مهاجم
۴. مهاجم-انجام پرتاب آزاد

۱۵- فضای ایجاد شده توسط سد کردن برای مهاجم به چه منظور استفاده می شود؟

۱. شوت کردن
۲. دریبل و حرکت به سوی سبد
۳. پاس دادن و دریبل
۴. شوت کردن، پاس دادن و دریبل و حرکت به سوی سبد

۱۶- پایه ریزی نقشه حمله وظیفه کدام پست است؟

۱. پایین
۲. گارد راس
۳. بالا
۴. بال

۱۷- بازیکن کدام پست باید بهترین ریباند کننده باشد؟

۱. گارد راس
۲. بالا
۳. پایین
۴. بال

۱۸- هر بازیکن چند درصد از زمان بازی را به دفاع می پردازد؟

۱. 60
۲. 50
۳. 40
۴. 30

۱۹- اولویت اصلی در دفاع فردی چیست؟

۱. جلوگیری از پاس دادن مهاجم
۲. جلوگیری از دریافت توپ و گارد گرفتن مهاجم
۳. جلوگیری از سد کردن مهاجم
۴. جلوگیری از ریباند مهاجم

۲۰- اولین اصل ضد حمله چیست؟

۱. کسب مالکیت توپ
۲. یورش به سبد حریف
۳. پاس بلند
۴. دریبل سریع

۲۱- بهترین بازیکن به عنوان یار در رو در ضد حمله بازیکن کدام پست است؟

۱. پست بالا
۲. پست پایین
۳. گارد راس
۴. بال

۲۲- کدام آرایش حمله ای برای استفاده از ریباندهای تهاجمی مناسب است؟

۱. 3-2
۲. 1-4
۳. با دوبازیکن پست پایین در هر طرف حلقه
۴. با دوبازیکن بال در هر طرف

۲۳- اصل برش در چه زمانی استفاده می شود؟

۱. دفاع در زمین حریف
۲. دفاع در زمین خود
۳. حمله در زمین خود
۴. حمله در زمین حریف

۲۴- هنگام خروج توپ از زمین، بازیکن برای شروع مجدد بازی مجاز است پای خود را کجا قرار دهد و پاس دهد؟

۱. روی خط اطراف زمین
۲. رو یا داخل خط اطراف زمین
۳. نیمه خارجی خط اطراف زمین
۴. پشت خط اطراف زمین

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	د
۲	ج
۳	الف
۴	ج
۵	ج
۶	ب
۷	ب
۸	د
۹	الف
۱۰	ب
۱۱	ج
۱۲	د
۱۳	ب
۱۴	ب
۱۵	د
۱۶	ب
۱۷	ج
۱۸	ب
۱۹	ب
۲۰	الف
۲۱	ج
۲۲	ج
۲۳	د
۲۴	د

۱- اصل بنیادی در بازی و کنترل زمان بازی در حمله از کدام مهارت استفاده می شود؟

۱. پاس و دریافت ۲. شوت و دریبل ۳. پاس و دریبل ۴. گول سبک و سنگین

۲- کلید تعادل در حالت ایستادن کدام گزینه است؟

۱. سینه ۲. دستها ۳. سر ۴. پا

۳- در ریباند دفاعی اولین حرکت مورد استفاده بازیکن برای تغییر وضعیت کدام است؟

۱. پرش ۲. چرخش ۳. ردگیری توپ ۴. توقف

۴- عمده ترین راه برای برهم زدن ضد حمله حریف کدام است؟

۱. اجرای دفاع نفر به نفر ۲. اجرای پرس دفاعی در زمین حریف
۳. ایجاد تله برای مهاجم صاحب توپ ۴. گرفتن توپ از بازیکن پست حریف

۵- در شرایط اضطراری استفاده از کدام پاس در اولویت قرار می گیرد؟

۱. پاس سینه ای ۲. پاس بالای سر ۳. پاس بیسبالی ۴. پاس زمینی

۶- برای جلوگیری از ضد حمله های حریف کدام بازیکن مهاجم در عمل «ردگیری در ریباند» دخالت نمی کند؟

۱. گارد رأس ۲. سانتر ۳. فوروارد قدرتی ۴. فوروارد سرعتی

۷- استفاده از کدام آرایش هجومی امکان پاس دادن، سد کردن، برش زدن و شوت کردن هر پنج بازیکن مهاجم را فراهم می آورد؟

۱. 1-4 ۲. 2-2-1 ۳. 3-2 ۴. 1-3-1

۸- حالت تهدید سه گانه در بسکتبال به چه مهارت های گفته می شود؟

۱. چرخش، برش، توقف ۲. اسکرین، ریباند، برش ۳. شوت، پاس، دریبل ۴. پیک، اسکرین، سویچ

۹- کدام مهارت شانس مجدد شوت زنی را برای تیم حمله فراهم می کند؟

۱. جاگیری مناسب ۲. ریباند تهاجمی
۳. حمله با نفرات بیشتر ۴. فرار از یارگیری مدافعین

۱۰- کدام مورد جزو خصوصیات بازیکن گارد رأس نیست؟

۱. قدرت دریبلینگ بالا
۲. پایه گذار حرکت حمله ای و دفاعی
۳. هوشیاری در تجزیه تحلیل دفاع
۴. توانایی در اجرای شوت های سه امتیازی

۱۱- مهمترین ضعف آرایش دفاع منطقه ای 2-1-2 کدام است؟

۱. عدم پوشش حریف در مناطق پیرامونی زمین و استفاده حریف از شوت جفت
۲. عدم پوشش منطقه 3 ثانیه
۳. عدم محدود کردن حرکات نفوذی حمله به زیر حلقه
۴. عدم کارایی آن در ریباند تدافعی

۱۲- چه موقع مهاجم از شوت سه گام هوک استفاده می کند؟

۱. موقعیت مهاجم به سبد خیلی نزدیک باشد
۲. در وضعیت نزدیک به سبد مهاجم پاسی را دریافت کند
۳. مهاجم توپ حاصل از ریباند را مال خود کند
۴. در برابر مهاجم مدافعین بلند قد قرار داشته باشند

۱۳- اولین هدف دفاع کدام است؟

۱. جلوگیری از دریبل و سد کردن مهاجمان
۲. جلوگیری از شوت زدن مهاجمان به سوی سبد
۳. جلوگیری از دریافت توپ توسط مهاجمان
۴. جلوگیری از حرکت مهاجمان به سوی سبد

۱۴- عمل چرخش بر روی کدام قسمت از پا انجام می گیرد؟

۱. پاشنه ی پای ثابت
۲. سینه ی پای متحرک
۳. پاشنه ی پای متحرک
۴. سینه ی پای ثابت

۱۵- سریعترین پاس در ضد حمله کدام است؟

۱. پاس سینه ای
۲. پاس هوایی
۳. پاس از بالای سر
۴. پاس فشاری

۱۶- برش مخفی در کدام منطقه از زمین اجرا می شود؟

۱. منطقه سه ثانیه
۲. محوطه دوزنقه
۳. منطقه پیرامونی
۴. زیر سبد

۱۷- استفاده از سیستم پرس دفاعی در مقابل چه حریفانی کارایی دارد؟

۱. حریفانی که از شوت های راه دور خوبی برخوردارند
۲. حریفانی که در دریبل و شوت از مهارت خوبی برخوردارند
۳. زمانی که مدافع در بازی از حریف جلو افتاده باشد
۴. حریفانی که مهارت خوبی برای کنترل توپ نداشته باشند

۱۸- کدام مهارت ها در ضد حمله اولیه مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. پاس دادن در کل زمین، دریبل با نهایت سرعت، سه گام با سرعت کامل
۲. دریبل با نهایت سرعت، دادن پاس قوسی به بازیکنان بال، شوت جفت
۳. دریبل با نهایت سرعت، برش زدن ها، پیشروی مهاجمان در زمین حریف
۴. پیشروی مهاجمان در زمین حریف، برش زدن ها، حرکت هم بازی ها و بازی سازی

۱۹- کدام مورد جزو آرایش های شروع مجدد بازی از توپ اوت شده نیست؟

۱. آرایش مربعی
۲. آرایش T شکل
۳. آرایش خطی
۴. آرایش مثلثی

۲۰- بهترین نوع برش برای بازیکنان بال به منظور جا گذاشتن مدافع مستقیم و دریافت توپ از توپ پخش کن کدام است؟

۱. برش مخفی
۲. برش V شکل
۳. برش پیچشی
۴. برش چرخیدن

۲۱- در چه منطقه ای از زمین بازی سد از پایین طراحی و اجرا می شود؟

۱. اطراف منطقه بلاک
۲. منطقه بال
۳. منطقه پیرامونی
۴. حوالی خط عرضی

۲۲- طراح ضد حمله اولیه کدام بازیکن است؟

۱. بازیکن بال
۲. گارد رأس
۳. بازیکن پست
۴. گارد کوچک

۲۳- هدف از تمرین به پشت دراز کشیدن و شوت کردن مستقیم توپ به بالای سر کدام است؟

۱. سریع گرفتن توپ
۲. باز کردن کامل مچ بعد از پرتاب
۳. دنبال کردن حرکت شکستن مچ بعد از پرتاب
۴. آشنایی با اهمیت انتقال نیرو از پا به دست پرتاب

۲۴- بهترین آرایش هنگام ارسال توپ از پشت خطوط زمین کدام است؟

۱. آرایش T شکل
۲. آرایش مربعی
۳. آرایش مثلثی
۴. آرایش خطی

نمبر رد سواب	ياسخ صحيح
١	الف
٢	ج
٣	ب
٤	د
٥	د
٦	الف
٧	ج
٨	ج
٩	ب
١٠	ب
١١	الف
١٢	د
١٣	ج
١٤	د
١٥	ب
١٦	ج
١٧	د
١٨	الف
١٩	د
٢٠	ب
٢١	الف
٢٢	ج
٢٣	ج
٢٤	ب

۱- بهترین حالت ایستادن در بسکتبال برای حرکت به طرفین کدام گزینه است؟

۱. قرار دادن پاها به شکل جلو و عقب
۲. ایستادن به شکلی که پاها موازی هم باشند.
۳. پنجه یک پا در امتداد پاشنه پای دیگر در خط عمودی باشد.
۴. پنجه یک پا در امتداد گودی پای دیگر باشد.

۲- در دفاع ، اولین حرکت مورد استفاده بازیکن در تغییر حالت از وضعی به وضع دیگر در در هنگام ریباند است .

۱. پرش
۲. چرخش
۳. ردگیری توپ
۴. توقف

۳- حالت تهدید سه گانه در بسکتبال به چه مهارت های اطلاق می شود؟

۱. چرخش، برش، توقف
۲. اسکرین، ریباند، برش
۳. شوت، پاس، دریبل
۴. پیک، اسکرین، سویچ

۴- اصل بنیادی و ابزاری برای کنترل زمان بازی در حمله از کدامیک از مهارت های بسکتبال استفاده می شود؟

۱. پاس و دریافت
۲. شوت و دریبل
۳. پاس و دریبل
۴. گول سبک و سنگین

۵- وقتی که بازیکن در شرایط اضطراری قرار می گیرد، استفاده از کدام پاس در اولویت می باشد؟

۱. پاس سینه ای
۲. پاس بالای سر
۳. پاس بیسبالی
۴. پاس زمینی

۶- بهترین فضا برای اجرای پاس فشاری کجاست؟

۱. بالای سر بازیکن مدافع
۲. زیر دست بازیکن مدافع
۳. اطراف گوش بازیکن مدافع
۴. پشت بازیکن مدافع

۷- در چه مناطقی از زمین بسکتبال باید از دریبل اجتناب نمود؟

۱. محوطه دوزنقه
۲. پیرامون منطقه سه امتیازی
۳. منطقه سه ثانیه
۴. گوشه های زمین

۸- چه موقع از دریبل کشویی در بسکتبال استفاده می شود؟

۱. در مواجهه شدن با تله حریف و انبوهی دفاع
۲. در مواجهه شدن با مدافعی که سرعت را کم کند.
۳. در مواجهه شدن با دفاع فشرده مدافع
۴. در مواجهه با مدافعی که به یک سمت متمایل شده است.

۹- بازیکن سانتر که نزدیک به خط پرتاب آزاد به حمله اقدام می کند و پشتش به سبد متمایل است از چه پاسی استفاده می کند ؟

۱. شوت هوک
۲. سه گام وارونه
۳. سه گام قدرت
۴. سه گام هوک

۱۰- کدامیک از مهارت های ذیل شانس مجدد شوت زنی را برای تیم حمله فراهم می کند؟

۱. جاگیری مناسب در محوطه دوزنقه
۲. ریباند تهاجمی
۳. حمله با نفرات بیشتر
۴. فرار از یارگیری مدافعین

۱۱- برای جلوگیری از ضد حمله های حریف کدام بازیکن تیم مهاجم در عمل «ردگیری در ریباند» دخالت نمی کند ؟

۱. (بازیکن مهاجم) گارد رأس
۲. سانتر
۳. فوروارد قدرتی
۴. فوروارد سرعتی

۱۲- کدام نمونه از سد کردن ها گل های آسانی را برای تیم حمله به همراه دارد؟

۱. سد از پایین
۲. سد از روبرو
۳. سد از پشت
۴. سد از طرفین

۱۳- مکان و موقعیت بازیکنان پست بالا در زمین بسکتبال کدام گزینه است؟

۱. در زاویه 45 درجه نسبت به سبد
۲. مقابل سبد و دو طرف منطقه سه ثانیه
۳. پشت قوس منطقه پرتاب سه امتیازی
۴. به موازات و مجاور خط پنالتی

۱۴- کدامیک از موارد ذیل جزو خصوصیات ویژه بازیکن گارد رأس نمی باشد ؟

۱. قادر به دریبل زدن در سطح بالا با دو دست
۲. بهترین ریباند کننده حمله ای در تیم
۳. کنترل توپ خیلی خوب داشته باشد
۴. توانایی در اجرای شوت های سه امتیازی

۱۵- کلید دفاع تیمی چیست ؟

۱. دفاع فردی
۲. دفاع زیگزاکی
۳. دفاع کشویی
۴. برش

۱۶- عمل گردش داخلی در کدامیک از آرایش های حمله انجام می شود؟

۱. 2-3
۲. 1-3-1
۳. 1-2-2
۴. 1-4

۱۷- برای پاس دادن توپ در حمله بازیکنان کدام پست در اولویت قرار دارند؟

۱. بازیکنان پست بالا
۲. بازیکنان پست پایین
۳. بازیکنان پست بال
۴. بازیکنان پست

۱۸- در کدام آرایش دفاعی سد کردن پاس در اولویت برتر قرار دارد؟

۱. دفاع ترکیبی
۲. دفاع تیمی
۳. دفاع فردی و نفر به نفر
۴. دفاع جاگیری

۱۹- در وضعیت ضد حمله، برای پیش بردن سریع توپ به زمین حمله از چه حرکتی استفاده می شود؟

۱. پاس ۲. دریبل ۳. برش زدن ۴. یار در رو

۲۰- استفاده از کدام آرایش هجومی امکان پاس دادن، برش زدن و شوت کردن هر پنج بازیکن مهاجم را فراهم می آورد؟

۱. 4-1 ۲. 2-2-1 ۳. 3-2 ۴. 1-3-1

۲۱- برای ایجاد فضا و دریافت توپ توسط مهاجم در بازی های بسیار تدافعی از کدام نوع برش استفاده می شود؟

۱. برش پیچشی ۲. برش V شکل ۳. برش مخفی ۴. برش چرخشی

۲۲- بهترین نوچیدمان در زمان ارسال توپ از پشت خطوط زمین و استفاده از سد کردن و برش برای ایجاد شوت چه نوع آرایشی می باشد ؟

۱. مربعی ۲. خطی ۳. شکل T ۴. ریباند

۲۳- تیم های تدافعی چه موقع از سیستم پرس استفاده می کنند؟

۱. زمانی که در بازی از حریف جلو هستند.
۲. زمانی که تیم مهاجم مهارت خوبی در کنترل توپ ندارد.
۳. زمانی که تیم مهاجم مهارت بالایی در کنترل توپ دارد.
۴. زمانی که تیم مهاجم از شوت های راه دور خوبی برخوردارند.

۲۴- عمده ترین راه برای برهم زدن ضد حمله حریف کدام است؟

۱. اجرای دفاع نفر به نفر ۲. اجرای پرس دفاعی در زمین حریف
۳. ایجاد تله برای مهاجم صاحب توپ ۴. گرفتن توپ از بازیکن پست حریف

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	الف
۲	ب
۳	ج
۴	الف
۵	د
۶	ج
۷	د
۸	الف
۹	د
۱۰	ب
۱۱	الف
۱۲	ج
۱۳	د
۱۴	ب
۱۵	الف
۱۶	ب
۱۷	د
۱۸	ج
۱۹	الف
۲۰	ج
۲۱	ب
۲۲	الف
۲۳	ب
۲۴	د

۱- سومین حالت از پنج حرکت اصلی در بسکتبال کدام است؟

۱. طرز ایستادن ۲. شروع حرکت ۳. گام برداشتن ۴. پرش

۲- چرخش در بسکتبال جزء کدام یک از اصول آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. سرعت ۲. چابکی ۳. سرعت عکس العمل ۴. انعطاف پذیری

۳- در بیل با حرکت دورانی سریع در بسکتبال، مشابه چه حرکتی است؟

۱. ضربدری ۲. کشیدن تپانچه از غلاف

۳. تله جانبی ۴. زیگزاگ

۴- نقاط هدف برای پرتاب کننده سه گام با دست راست کدام قسمت می باشد؟

۱. گوشه بالای سمت راست مربع روی تخته ۲. گوشه پایین تخته

۳. سمت راست حلقه ۴. زیر حلقه

۵- ستاره بسکتبال به چند گل زده از 10 گل اطلاق می شود؟

۱. 6-7 گل ۲. 8 گل ۳. 9 گل ۴. 6 گل

۶- شوت یا شوت هایی که فقط در طول بازی بسکتبال میتوان استفاده نمود، چه نام دارد؟

۱. درونی ۲. خارجی ۳. پرتاب آزاد ۴. شوت جفت

۷- از عوامل بسیار تأثیر گذار در یک پرتاب موفقیت آمیز، در اجرای پرتاب آزاد کدام است؟

۱. آمادگی فیزیکی ۲. آمادگی روحی ۳. آمادگی جسمانی ۴. آمادگی روانی

۸- عنوان بهترین توپ قاپ (رباینده توپ) و شوت درجا را کدام یک از موارد ذیل به نام خود ثبت نمود؟

۱. شکیل اونیل ۲. دنیل رادمن ۳. لاریبرد ۴. ریگ میلر

۹- محلی که در آن بازیکن با جاگیری خوب مانع از تصاحب توپ توسط رقیب می شود چه نام دارد؟

۱. جاگیری ۲. یارگیری ۳. استقرار خوب ۴. پاس

۱۰- حرکت تهاجمی که باعث ایجاد درصد بالای ایستادگی و شانس مجدد شوت زنی می شود چه نام دارد؟

۱. ریباند تهاجمی ۲. حرکت چرخشی ۳. دفاع گیری ۴. ریباند تدافعی

۱۱- در بازی بسکتبال به طور معمول چند درصد از توپ های پرتابی یک تیم وارد سبد می شود؟

۱. 50 درصد

۲. کمتر از 50 درصد

۳. بیشتر از 50 درصد

۴. 40 درصد

۱۲- حرکت سد کردن راه بازیکن حریف در نیمه زمین بازی بسکتبال چه نام دارد؟

۱. اسکرین

۲. بلاک

۳. ریباند

۴. دفاع

۱۳- سد ساختن در قسمت پایین زمین حریف، معمولاً در کدام منطقه یا مناطق انجام می گیرد؟

۱. اطراف مناطق بلاک نزدیک منطقه 3 ثانیه

۲. دور از خط عرضی و منطقه باز زمین

۳. گوشه های زمین

۴. جلوی مدافعان حریف زیر تور

۱۴- آغاز کننده حمله در بازی بسکتبال کدام بازیکن یا بازیکنان می باشند؟

۱. بازیکن بال

۲. گارد رأس

۳. اولین مدافع

۴. بازیکنان دو گارد

۱۵- مکان بازیکن پست بالا کدام ناحیه می باشد؟

۱. بالا و کنار به وسط خط زمین

۲. بالا و کنار در مجاور خط پینالتی

۳. زیر سبد و گوشه ها

۴. موازات و مجاور خط پینالتی

۱۶- فاکتور های قابل توجه در انتخاب بازیکن پست بالا کدام است؟

۱. انعطاف پذیری، چابکی، سرعت در انتقال توپ

۲. استقامت قلبی عروقی، انعطاف پذیری، سرعت عکس العمل

۳. ساختمان بدنی، چابکی، دقت در شوت

۴. ساختمان بدنی، چابکی، سرعت در پاسکاری

۱۷- اولویت اول برای پاس دادن در حمله بسکتبال به عهده ی کدام بازیکن می باشد ؟

۱. بازیکن بال

۲. مدافع

۳. بازیکن پست

۴. بازیکن گارد

۱۸- اصطلاحات زیر به ترتیب مربوط به کدام مناطق می باشد؟

برش بلند - برش متوسط - برش کوتاه

۱. منطقه خط پرتاب آزاد - منطقه میانی منطقه 3 ثانیه - منطقه تدافعی

۲. منطقه تدافعی - منطقه پشت بلاک - منطقه میانی منطقه 3 ثانیه

۳. منطقه پشت بلاک - منطقه میانی منطقه 3 ثانیه - منطقه خط پرتاب آزاد

۴. منطقه خط پرتاب آزاد - منطقه میانی منطقه 3 ثانیه - منطقه پشت بلاک

۱۹- یکی از مهیج ترین عناصر بازی بسکتبال کدام است؟

۱. ضد حمله ۲. گارد رأس ۳. حمله ۴. ریباند

۲۰- هدف عمده از طراحی شیوه حمله در زمین حریف چه می باشد؟

۱. افزایش مهارت دریبل ۲. افزایش فرصت امتیاز گیری

۳. افزایش هجوم به سوی سبد ۴. افزایش ریباند

۲۱- برشی در نزدیکی سبد که اغلب به وسیله بازیکنان سریعاً پس از انجام دادن عمل سد کردن در نزدیکی سبد زده می شود چه نام دارد؟

۱. برش چرخیدن ۲. برش پیچشی ۳. برش مخفی ۴. برش منطقه ای

۲۲- بهترین نوع چیدمان که زمان ارسال توپ از پشت خطوط زمین استفاده می شود، کدام آرایش است؟

۱. آرایش T ۲. آرایش خطی ۳. آرایش مربعی ۴. آرایش گوشه ای

۲۳- رایج ترین نوع دفاع تیمی کدام است؟

۱. نفر به نفر ۲. منطقه ای ۳. پرس دفاعی ۴. دفاع ترکیبی

۲۴- کدام نوع آرایش دفاعی را میتوان در یک نیمه زمین، $3/4$ زمین و کل زمین گسترش داد؟

۱. منطقه ای - ترکیبی ۲. نفر به نفر - منطقه ای

۳. نفر به نفر - ترکیبی ۴. ترکیبی - تهاجمی

نمبر سوال	يـاـسـخـ صـحـيـح
١	ب
٢	ب
٣	ب
٤	الف
٥	ب
٦	الف
٧	د
٨	ج
٩	ب
١٠	الف
١١	ب
١٢	الف
١٣	الف
١٤	ب
١٥	د
١٦	ج
١٧	ج
١٨	د
١٩	الف
٢٠	ب
٢١	ب
٢٢	ج
٢٣	الف
٢٤	ب

۱- نام دیگر کدام نوع دریل، دریل گردبادی است؟

۱. دریل سرعتی ۲. دریل با تغییر سرعت ۳. دریل با حرکت دورانی ۴. دریل کشویی

۲- کدام گزینه، یکی از ضروری ترین اجزای حرکت تهاجمی در نیمه زمین بازی بسکتبال است؟

۱. پیوت ۲. اسکرین ۳. ریباند ۴. دریل

۳- کدام عمل ذیل کمک می کند تا مدافع سریعاً به دو طرف حرکت کند؟

۱. تغییر جهت ۲. گام زیکزاکي ۳. گام برداشتن سریع به صورت کشویی ۴. گول زدن

۴- در بازی بسکتبال، بهترین حالت استقرار پاها در بیشتر مواقع به چه شکل است؟

۱. جلو و عقب قرار دادن پاها ۲. قرار گرفتن پاها در یک خط راست ۳. قرار گرفتن پاها به شکل موازی ۴. فاصله پاها بیشتر از عرض شانه

۵- در حمله حداکثر در چند ثانیه توپ باید از خط نیمه بگذرد و در زمین حریف باشد؟

۱. 24 ثانیه ۲. 6 ثانیه ۳. 8 ثانیه ۴. 10 ثانیه

۶- سریع ترین پاس در بسکتبال چه پاسی است؟

۱. پاس زمینی ۲. پاس بیسبالی ۳. پاس قوسی ۴. پاس هوایی

۷- در مقابل دفاع منطقه ای استفاده از کدام نوع پاس مؤثر تر است؟

۱. پاس زمینی ۲. پاس سینه ای ۳. پاس از بالای سر ۴. پاس فشاری

۸- از این پاس برای فرستادن توپ به فاصله دور (اغلب بیش از نیمه زمین) استفاده می شود؟

۱. پاس زمینی ۲. پاس از بالای سر ۳. پاس قوسی ۴. پاس فشاری

۹- دفع ضد حمله های احتمالی تیم حریف از وظایف کدام بازیکن است؟

۱. گارد کوچک ۲. سانتر ۳. گارد رأس ۴. فوروارد سرعتی

۱۰- کدامیک از انواع دریل برای عقب نشینی از تنگنای حریف و انبوهی دفاع کاربرد دارد؟

۱. دریل سرعتی ۲. دریل از پشت ۳. دریل ضربدری ۴. دریل کشویی

۱۱- اگر بازیکن چند گل به واسطه ده پرتاب سه گام به ثمر برساند، به عنوان ستاره ای در میان ستارگان مد نظر قرار می گیرد؟

۱. ده گل ۲. نه گل ۳. هشت گل ۴. هفت گل

۱۲- بازیکن پست سانتر از کدام نوع سه گام بیشتر استفاده می کند؟

۱. سه گام وارونه ۲. سه گام قدرتی
۳. سه گام هوک ۴. سه گام پرتاب توپ از پایین

۱۳- منظور از نقاط ژئومتریک در زمین بسکتبال کدام است؟

۱. نقاط با ارزش زمین برای شوت ۲. نقاط با ارزش زمین برای تصاحب توپ
۳. تنگناها و گوشه های زمین ۴. نقاط مناسب برای ریباند تهاجمی

۱۴- عمل یارگیری رقیب باعث جاگیری خوب در چه هنگام می شود؟

۱. پاس ۲. شوت ۳. ریباند ۴. پیوت

۱۵- کدام بازیکن در بسکتبال مسئول بنیاد نهادن نقشه حمله و آغازگر حمله است؟

۱. گارد رأس ۲. پست بالا ۳. پست پائین ۴. بال

۱۶- کدام گزینه از وظایف بازیکن برش زننده می باشد؟

۱. باید صبور باشد تا سد کننده عمل سد کردن را انجام دهد.
۲. برش زننده باید سعی داشته باشد که با سد کننده تماسی نداشته باشد.
۳. از گام فریبنده استفاده نکند.
۴. اجازه دور زدن به مدافع را بدهد.

۱۷- قدرت دریبلینگ بالا از خصوصیات کدامیک از بازیکنان بسکتبال است؟

۱. سانتر ۲. گارد رأس ۳. فوروارد قدرتی ۴. فوروارد سرعتی

۱۸- در بازی بسکتبال، سد از پشت بیشتر در کدام مناطق زمین انجام می گیرد؟

۱. در حوالی خط عرضی و در مناطق بال تیم ۲. در قسمت پایین زمین حریف
۳. در مناطق بلاک نزدیک سید ۴. زیر سید حریف

۱۹- کدام عامل کمک می کند تا مدافع سریعاً به دو طرف حرکت کند؟

۱. تغییر جهت
۲. گام زیکزاک
۳. گام برداشتن به صورت کشویی
۴. گول زدن

۲۰- کدامیک از انواع برش زدن ها، مدافع را به دور از جهت واقعی حرکت مهاجم، منحرف می کند؟

۱. برش پیچشی
۲. برش مخفی
۳. برش ۷ شکل
۴. برش چرخشی

۲۱- دلایل گردش داخلی بازیکنان مهاجم کدام است؟

۱. انجام دفاع تیمی
۲. ایجاد تنوع در نوع حمله برای افزایش موقعیت‌های امتیاز آور
۳. بهره بردن از شوت های راه دور
۴. رفتن بازیکن به میان دفاع و به طرف توپ

۲۲- مهمترین مزیت آرایش دفاع منطقه ای 2-1-2 کدام است؟

۱. پوشش مناسب منطقه سه ثانیه
۲. پوشش مناسب مناطق پیرامونی
۳. جلوگیری از شوت های سه امتیازی حریف
۴. ایجاد تله، پس زدن و گرفتن توپ از حریف

۲۳- چنانچه تیم مدافع در بازی از حریف عقب افتاده باشد، استفاده از کدام آرایش دفاعی مناسب تر است؟

۱. دفاع منطقه ای
۲. دفاع ترکیبی
۳. دفاع جاگیری
۴. دفاع پرس

۲۴- کدام گزینه رایجترین نوع دفاع است که در بسکتبال انجام می شود؟

۱. منطقه ای
۲. نفر به نفر
۳. ترکیبی
۴. پرس دفاعی

باسمہ صحیح

شماره
سوال

1	ج
2	ب
3	ج
4	الف
5	ج
6	د
7	ج
8	ج
9	ج
10	د
11	ج
12	ج
13	الف
14	ج
15	الف
16	الف
17	ب
18	د
19	ج
20	ج
21	ب
22	الف
23	د
24	ب

۱- کدام گزینه از انواع دفاع تیمی در بسکتبال نمی باشد ؟

۱. دفاع جایگیری ۲. دفاع منطقه ای ۳. دفاع ترکیبی ۴. دفاع نفر به نفر

۲- پرتاب کننده توپ اوت باید چه مشخصه ای داشته باشد ؟

۱. بلند قد ۲. عضلانی ۳. کوتاه قد ۴. قدرتی

۳- کدام گزینه از آرایش های شروع مجدد بازی بعد از توپ اوت نمی باشد ؟

۱. خطی ۲. طولی ۳. مربعی ۴. T شکل

۴- کدام مورد زیر از انواع برش نمی باشد ؟

۱. پیچشی ۲. چرخشی ۳. مخفی ۴. خطی

۵- مزیت آرایش حمله ای ۱-۴ چیست ؟

۱. سبب شوت زدن هر ۵ بازیکن مدافع می شود
۲. سبب استفاده دو بازیکن در منطقه پیرامونی می شود
۳. در برابر دفاع نفر به نفر استفاده می شود
۴. سبب استفاده از ۳ بازیکن در منطقه پست می شود

۶- هنگامی که تیم نتواند با پاس دادن مستقیماً توپ را در زمین به پیش برد برای ایجاد ضدحمله با ید چه حرکتی را انجام دهد ؟

۱. یار دررو ۲. شوت مستقیم ۳. ضد حمله ۴. ریباند

۷- در ارتباطات کلامی در دفاع کلمه برش بلند به کدام منطقه اطلاق می شود ؟

۱. منطقه میانی ۲. پشت بلاک ۳. خط پرتاب آزاد ۴. منطقه سه ثانیه

۸- در اهمیت دفاع ،اولین گام در توسعه مهارت دفاع فردی چیست ؟

۱. آشنا شدن و راحت یاد گرفتن ایستادن دفاعی
۲. باز کردن دستها در تونل حمله
۳. حرکت سایه به سایه مدافع
۴. تغییر جهت فوری

۹- تعویض بازیکنان پست بالا و پایین در حملات داخلی به چه علت انجام می شود ؟

۱. مجبور کردن حمله به قرار گیری در یک وضعیت حمله ای
۲. پاس دادن به داخل منطقه برای دفاع کننده مشکل می شود
۳. مشغول کردن حمله در داخل منطقه دوزنقه جهت ایجاد شکاف
۴. تغییر پست دفاعی که باعث گشایش لحظه ای برای امتیاز آوردن

۱۰- کدامیک از موارد زیر از وظایف گارد راس نمی باشد؟

۱. به وجود آورنده پاسکاری دو نفره
۲. آغاز کننده دفاع مناسب
۳. بنیاد نهادن نقشه حمله
۴. هماهنگی با تغییر دفاع

۱۱- هنگام برش زدن در بسکتبال کدام گزینه غلط می باشد ؟

۱. عکس العمل موثر نسبت به واکنش مدافع
۲. برش زننده باید عجله کند و صبر کردن منجر به گل خواهد شد
۳. برش زننده همیشه با شانه های مدافع در تماس باشد
۴. استفاده از گام فریب به وسیله برش زننده

۱۲- موفقیت در یک بازی تیمی بسکتبال مدیون کدامیک از مهارت های زیر است ؟

۱. فریب
۲. شوت بیشتر
۳. بیشترین ریباند دفاعی یا تهاجمی
۴. یارگیری

۱۳- اولین گام در موفقیت ریباند چیست ؟

۱. استفاده از پاها برای بستن حریف
۲. مرکز ثقل را در بالا نگه داریم
۳. زمان بندی و جای گیری خوب
۴. استفاده نکردن از چرخش پاها

۱۴- زمانی که یک بازیکن مهاجم توپ را نزدیک سبد می گیرد و فضای کافی برای چرخش ندارد از کدام نوع سه گام استفاده می کند ؟

۱. سه گام هوک
۲. سه گام وارونه
۳. سه گام قدرت
۴. سه گام لی

۱۵- کدام گزینه در خصوص شوت هوک صحیح می باشد؟

۱. قبل از پرتاب از گام بلند استفاده میشود.
۲. دفاع این شوت راحت است.
۳. هنگام شوت پشت کمی به طرف سبد متمایل است.
۴. سر و شانه به سمت حریف متمایل است.

۱۶- نقطه هدف برای پرتاب کننده سه گام با دست راست کدام قسمت تخته بسکتبال می باشد ؟

۱. گوشه پایین سمت راست مربع
۲. گوشه بالای سمت چپ مربع
۳. گوشه پایین سمت چپ مربع
۴. گوشه بالای سمت راست مربع

۱۷- کدام مورد برای توضیح دریل صحیح نیست ؟

۱. هنگام دریل دست باید کشیده و مچ و انگشتان خم باشد
۲. دست روی توپ قرار گیرد
۳. توپ باید کاملاً در کف و پاشنه دست قرار بگیرد
۴. انگشتان به راحتی باز باشند

۱۸- حمل توپ و خطای گام اضافی بازیکن زمانی که توپ را در اختیار دارد چه نام دارد ؟

۱. برش
۲. رانینگ
۳. پرس
۴. گارد

۱۹- کدامیک از موارد ذیل در اصول اولیه پاس در بسکتبال صحیح می باشد ؟

۱. توپ باید به آهستگی پاس داده شود
۲. هر پاس می تواند چند هدف داشته باشد
۳. پاس باید برای مدافع قابل پیش بینی باشد
۴. توپ باید زمانی فرستاده شود که دریافت کننده آن آزاد باشد .

۲۰- کدامیک از اصول زیر جزء اصول ضد حمله نمی باشد ؟

۱. یورش به سبد حریف
۲. پاس دادن توپ به زمین خودی
۳. کسب مالکیت توپ
۴. قاپیدن توپ

۲۱- سد ساختن برای بازیکن بدون توپ چه مزیتی دارد ؟

۱. باعث مانع ساختن برای مدافعی است که صاحب توپ نیست
۲. چون سد کردن همیشه نزدیک محل توپ انجام می شود منجر به دریافت توپ می شود
۳. سد کننده می تواند از سد ایجاد شده به سوی توپ و سبد استفاده کند
۴. فرصت گل زنی برای هم تیمی مهاجم ایجاد می شود

۲۲- برای چابک بودن در زمین بسکتبال کدام گزینه صحیح می باشد ؟

۱. استفاده از تمام کف پا در حرکات
۲. استفاده از کامهای بلند
۳. حفظ تماس پنجه پا با زمین
۴. عدم استفاده از تغییر جهت

۲۳- کدام گزینه از انواع دریبل نمی باشد ؟

۱. دریبل سرعتی
۲. دریبل کنترلی
۳. دریبل دو دست
۴. دریبل با تغییر سرعت

۲۴- بهترین حالت استقرار پاها در بازیکن بسکتبال چگونه است ؟

۱. ایستادن روی سینه پا
۲. در راستای سر
۳. جفت کردن پاها
۴. جلو عقب قرار دادن پاها

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	الف
3	ب
4	د
5	ج
6	الف
7	ج
8	الف
9	د
10	ب
11	ب
12	ج
13	ج
14	الف
15	ج
16	د
17	ج
18	ب
19	د
20	ب
21	د
22	الف
23	ج
24	د