



۱- کدام ناحیه از بدن در حالت ایستادن، کلید تعادل است؟

- ۰۱ کف پاها ۰۲ سر ۰۳ دستها ۰۴ باسن و شکم

۲- جمله ذیل معرف کدام مهارت بسکتبال است؟

« در دفاع، بازیکنان باید از حرکت سرخورنده، بازبودن پاها به اندازه عرض شانه و گام های کوتاه و سریع استفاده کنند.»

- ۰۱ تعادل - فشار - کشش ۰۲ کشش - تعادل - فشار

- ۰۳ اشاره - فشار - کشش ۰۴ اشاره - تعادل - کشش

۳- ضعیف ترین آموزش و کمترین کاربرد مهارت ها، مربوط به کدام گزینه است؟

- ۰۱ ایستادن ۰۲ توقف ۰۳ پرش ۰۴ چرخش

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

- ۰۱ پاس زمینی ۰۲ پاس از بالای سر ۰۳ پاس قوسی ۰۴ پاس فشاری

۵- بهترین زمان برای نفوذ با دریبل، چه موقع است؟

- ۰۱ حالت چسبیده به دفاع ۰۲ بلافاصله بعد از دریافت پاس

- ۰۳ فرار رو به جلو قبل از دریافت پاس ۰۴ سد کردن بدن جلوی مدافع

۶- نقاط هدف برای پرتاب کننده سه گام با دست راست کدام ناحیه است؟

- ۰۱ گوشه بالای سمت راست مربع روی تخته ۰۲ گوشه بالای سمت چپ مربع روی تخته

- ۰۳ ناحیه مرکزی مربع روی تخته ۰۴ لبه داخلی سمت چپ حلقه

۷- از این مهارت زمانی استفاده می شود که یک بازیکن مهاجم، توپ را نزدیک به سبد می گیرد، اما فضای کافی برای استفاده از چرخش ندارد؟

- ۰۱ سه گام وارونه ۰۲ سه گام قدرتی ۰۳ شوت هوک ۰۴ سه گام هوک

۸- اگر یک بازیکن از فاصله یک گامی سبد با انجام شوت سه گام بتواند شش یا هفت گل به واسطه ده پرتاب به ثمر برساند، در کدام دسته قرار می گیرد؟

- ۰۱ تالار افتخارات بسکتبال ۰۲ با ارزش ترین بازیکن

- ۰۳ ستاره ۰۴ مبتدی



۹- هنگام انجام شوت منطقه ای، حالت دست پرتاب کننده چگونه است؟

- ۰۱ در بالای پیشانی ۰۲ رو به روی صورت ۰۳ زیر چانه ۰۴ بالای سینه

۱۰- اولین گام برای انجام یک ریباند موثر، کدام گزینه است؟

- ۰۱ پشت کردن به حریف ۰۲ جهش به سمت تخته
۰۳ جاگیری و استقرار خوب ۰۴ چرخیدن به طرف قسمت میانی بدن

۱۱- بازیکنان برای انجام یک ریباند موفقیت آمیز باید در کجا مستقر شوند؟

- ۰۱ نزدیک به مدافعین ۰۲ چند گام دورتر از سبد
۰۳ زیر حلقه ۰۴ خارج از منطقه جریمه

۱۲- مجموعه حرکاتی را که برای اجرای یک ریباند موفقیت آمیز، پیش بینی و طراحی می شود، چه نام دارد؟

- ۰۱ Pivot ۰۲ Cross Over ۰۳ Backdoor Cut ۰۴ Box Out

۱۳- در بازی بسکتبال به طور معمول چند درصد توپ هایی که توسط یک تیم شوت می شوند، وارد سبد می شوند؟

- ۰۱ کمتر از ۶۰ درصد ۰۲ بیش از ۷۰ درصد ۰۳ کمتر از ۵۰ درصد ۰۴ بیش از ۴۰ درصد

۱۴- در طول سد کردن، حرکت دادن حریف که منجر به جابه جایی او شود

- ۰۱ غیر قانونی است ۰۲ از فشار مدافع کم می کند
۰۳ به باز کردن مسیر برای سایر مهاجمین کمک می کند ۰۴ حاشیه امنیت بیشتری ایجاد می کند

۱۵- سد کردن در قسمت پائین زمین حریف معمولاً در کدام مناطق صورت می گیرد؟

- ۰۱ نزدیک به خط طولی زمین ۰۲ در مناطق ۴ ثانیه
۰۳ در اطراف مرکز زمین ۰۴ در اطراف مناطق بلاک

۱۶- مکان گارد رأس در کدام ناحیه از زمین بسکتبال است؟

- ۰۱ یک تا دو قدم دورتر از دایره پنالتی ۰۲ یک تا دو قدم جلوتر از دایره پنالتی
۰۳ دو تا سه قدم عقب تر از مرکز زمین ۰۴ دو تا سه قدم جلوتر از مرکز زمین

۱۷- بنیاد نهادن نقشه حمله از وظایف کدام بازیکن می باشد؟

- ۰۱ پست بالا ۰۲ پست پائین ۰۳ گارد رأس ۰۴ مکان بال



۱۸- محل استقرار این پست با یک قدم فاصله از دوزنقه و در دو طرف و مقابل سید است؟

- ۰۱ پست های دو گارد ۰۲ دو پست بالا ۰۳ دو پست پائین ۰۴ پست بال

۱۹- مانور تعویض دو پست پائین به چه منظور صورت می گیرد؟

- ۰۱ تقویت حمله داخلی ۰۲ دفاع تهاجمی
۰۳ تقویت دفاع خط عقب ۰۴ فرار از سد کردن حریف

۲۰- این نوع برش، به منطقه میانی ناحیه سه ثانیه گفته می شود؟

- ۰۱ برش بلند ۰۲ برش متوسط ۰۳ برش کوتاه ۰۴ برش بلاک

۲۱- رایج ترین حالت ضد حمله ای کدام گزینه است؟

- ۰۱ ۳ به ۱ ۰۲ ۲ به ۲ ۰۳ ۴ به ۱ ۰۴ ۳ به ۲

۲۲- بهترین بازیکنی که به عنوان یار در رو در خدمت تیم خواهد بود، کدام گزینه است؟

- ۰۱ گارد رأس ۰۲ پست بالا ۰۳ پست پائین ۰۴ پست بال

۲۳- این نوع برش، برشی است که مدافع را به دور از جهت واقعی که مهاجم می خواهد حرکت کند، منحرف می کند؟

- ۰۱ برش V شکل ۰۲ برش پیچشی ۰۳ برش چرخشی ۰۴ برش مخفی

۲۴- در کدام نوع آرایش، استفاده از سد کردن ها و برش ها را برای ایجاد شوت های بدون مزاحم و تونل های پاس مطلوب، بهبود می بخشد؟

- ۰۱ آرایش T شکل ۰۲ آرایش خطی ۰۳ آرایش مربعی ۰۴ آرایش موازی