دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزشی

نام درس: بسکتبال

استاد درس: دکتر ندا خالدی(N.khaledi@khu.ac.ir)

|  |
| --- |
| **مشخصات درس: بسکتبال** **تعداد واحد: 2 واحد مقطع: کارشناسی**  |
| **هدف درس:** **آشنایی دانشجویان با تکنیک ها و تاکتیک های رشته بسکتبال و آموزش مهارت های حرکتی بسکتبال**  |
| **فعالیت های آموزشی:** **کارهای کلاسی و حضور و غیاب: 2****امتحان تئوری :3 نمره****امتحان عملی: 15 نمره**  |
| **منابع اصلی درس:** 1. **آموزش گام به گام بسکتبال -** – اصول اساسی حمله و دفاع
 |
| **موضوعات هر جلسه :** * **آشنایی اولیه با ورزش بسکتبال**
* **جلسه تئوری (تفسیر قوانین و مقررات و چگونگی بازی بسکتبال)**
* **کار با توپ (بال هندلینگ)**
* **آموزش دریبل (کوتاه – بلند – سرعتی - قدرتی)**
* **آموزش انواع پاس (سینه به سینه – زمینی – دریافت پاس- دو دست بالای سر – بیسبالی - دست به دست – سایر پاس ها)**
* **مرور و تمرین پاس**
* **آموزش شوت و کاربرد انواع آن**
* **تمرین انواع شوت**
* **آموزش پرتاب پنالتی و ریباند**
* **تکنیک تهدید سه گانه**
* **توقف یک زمانه و دو زمانه و شوت و دریبل**
* **آموزش گول زدن (پا – توپ - بدن) و کار پا**
* **آموزش گول زدن (پا – توپ - بدن) و کار پا**
* **دفاع فردی 1 علیه 1 ، 2 علیه 2 ، 3 علیه 3 و 5علیه 5**
* **تمرین گزینه های بازی یک علیه یک در قالب بازی های هدفمند**
* **پیک و اسکرین**
* **آشنایی با داوری بسکتبال**
* **مرور مهارت های آموزش داده شده در قالب بازی (و اصلاح ایرادات احتمالی)**
* **آموزش Give & Go و تمرین در قالب بازی دو علیه دو**
* **تغییر مسیر مهاجم بدون توپ (Cuts) و بازی های سه علیه سه**
* **آموزش اصول دفاع تیمی (یارگیری)**
* **تمرین دفاع تیمی یارگیری در قالب بازی**
* **آموزش دفاع تیمی منطقه ای (23 و 32)**
* **تمرین دفاع تیمی منطقه ای در قالب بازی**
* **مرور مهارت های آموزش داده شده در قالب بازی**
 |