دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزشی

نام درس: بسکتبال

استاد درس: دکتر ندا خالدی([N.khaledi@khu.ac.ir](mailto: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** |