

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

**نام درس**: بسکتبال

**مدرس**: دکتر چالاک مجیدی

**نوع درس:** تخصصی **تعداد واحد:** 2 **مقطع :** کارشناسی **نوع واحد:** عملی

**مکان برگزاری کلاس:** سالن تندرستی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

**زمان برگزاری کلاس:** یکشنبه و سه­شنبه 10-8 و 12-10

**اهداف کلی:**

* اجرای تمرینات کار با توپ (بال هندلینگ)
* اجرا و آموزش انواع پاس ساده
* اجرا و آموزش انواع دریبل
* اجرا و آموزش شوت ثابت
* اجرا و آموزش لی آپ
* ایستادن و جاگیری در زمین
* آموزش اولیه دفاع و حمله
* قوانین و مقررات بسکتبال

**مباحث جلسات:**

1. "آشنایی اولیه متقابل مدرس و دانشجویان

تشریح شیوه مدیریت کلاس، اهداف و انتظارات

آشنایی اولیه با ورزش بسکتبال

ارزشیابی عملی و تئوری اولیه"

1. کار با توپ (بال هندلینگ)

آموزش دریبل (کوتاه – بلند – سرعتی - قدرتی) آموزش دریبل (دریبل عرضی – پشت کمر - کشویی)"

1. جلسه تئوری (تفسیر قوانین و مقررات و چگونگی بازی بسکتبال)
2. آموزش انواع پاس (سینه به سینه – زمینی – دریافت پاس- دو دست بالای سر – بیسبالی - دست به دست – سایر پاس ها)
3. مرور و تمرین پاس
4. آموزش شوت و کاربرد انواع آن
5. آموزش شوت لی آپ
6. تمرین انواع شوت
7. آموزش پرتاب پنالتی و ریباند
8. تکنیک تهدید سه گانه
9. توقف یک زمانه و دو زمانه و شوت و دریبل
10. آموزش گول زدن (پا – توپ - بدن) و کار پا
11. آموزش گول زدن (پا – توپ - بدن) و کار پا
12. دفاع فردی
13. تمرین گزینه های بازی یک علیه یک در قالب بازی های هدفمند
14. پیک و اسکرین
15. آشنایی با داوری بسکتبال
16. مرور مهارت های آموزش داده شده در قالب بازی (و اصلاح ایرادات احتمالی)
17. آموزش Give & Go و تمرین در قالب بازی دو علیه دو
18. تغییر مسیر مهاجم بدون توپ (Cuts) و بازی های سه علیه سه
19. آموزش اصول دفاع تیمی (یارگیری)
20. تمرین دفاع تیمی یارگیری در قالب بازی
21. آموزش دفاع تیمی منطقه ای (23 و 32)
22. تمرین دفاع تیمی منطقه ای در قالب بازی
23. جلسه تئوری (تجزیه و تحلیل بازی بسکتبال و آشنایی با داوری بسکتبال)
24. مرور مهارت های آموزش داده شده در قالب بازی (و اصلاح ایرادات احتمالی)

**نحوه ارزشیابی عملکرد :**

3 نمره تکالیف و فعالیت های کلاسی، 3 نمره امتحان تئوری و 14 نمره آزمون پایانی