



دانشگاه خوارزمی  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام درس: بسکتبال

مدرس: دکتر چالاک مجیدی

نوع درس: تخصصی      تعداد واحد: ۲      مقطع: کارشناسی      نوع واحد: عملی

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

زمان برگزاری کلاس: یکشنبه و سه‌شنبه ۱۰-۸ و ۱۲-۱۰

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:

۱. "آشنایی اولیه متقابل مدرس و دانشجویان  
تشریح شیوه مدیریت کلاس، اهداف و انتظارات  
آشنایی اولیه با ورزش بسکتبال  
ارزشیابی عملی و تئوری اولیه"
۲. کار با توپ (بال هندلینگ)
۳. آموزش دریبل (کوتاه - بلند - سرعتی - قدرتی) آموزش دریبل (دریبل عرضی - پشت کمر - کشویی)"
۴. جلسه تئوری (تفسیر قوانین و مقررات و چگونگی بازی بسکتبال)  
آموزش انواع پاس (سینه به سینه - زمینی - دریافت پاس - دو دست بالای سر - بیسبالی - دست به دست - سایر پاس ها)
۵. مرور و تمرین پاس

۶. آموزش شوت و کاربرد انواع آن
۷. آموزش شوت لی آپ
۸. تمرین انواع شوت
۹. آموزش پرتاب پنالتی و ریباند
۱۰. تکنیک تهدید سه گانه
۱۱. توقف یک زمانه و دو زمانه و شوت و دریبل
۱۲. آموزش گول زدن (پا - توپ - بدن) و کار پا
۱۳. آموزش گول زدن (پا - توپ - بدن) و کار پا
۱۴. دفاع فردی
۱۵. تمرین گزینه های بازی یک علیه یک در قالب بازی های هدفمند
۱۶. پیک و اسکرین
۱۷. آشنایی با داوری بسکتبال
۱۸. مرور مهارت های آموزش داده شده در قالب بازی (و اصلاح ایرادات احتمالی)
۱۹. آموزش Give & Go و تمرین در قالب بازی دو علیه دو
۲۰. تغییر مسیر مهاجم بدون توپ (Cuts) و بازی های سه علیه سه
۲۱. آموزش اصول دفاع تیمی (یارگیری)
۲۲. تمرین دفاع تیمی یارگیری در قالب بازی
۲۳. آموزش دفاع تیمی منطقه ای (۲۳ و ۳۲)
۲۴. تمرین دفاع تیمی منطقه ای در قالب بازی
۲۵. جلسه تئوری (تجزیه و تحلیل بازی بسکتبال و آشنایی با داوری بسکتبال)
۲۶. مرور مهارت های آموزش داده شده در قالب بازی (و اصلاح ایرادات احتمالی)

### نحوه ارزشیابی عملکرد :

۳ نمره تکالیف و فعالیت های کلاسی، ۳ نمره امتحان تئوری و ۱۴ نمره آزمون پایانی