



יום שני 31 יולי 2017

## סילבוס קורס כדורסל בנים מתקדמים 33-394803

**מאמן:** אשר הלפרין **שעות קבלה:** בתיאום מראש

1. **כללי:** לרוב הסטודנטים יש רקע בכדורסל, חלקם הקטן התאמנו בשלב קודם בקבוצות כ"ס ילדים ונוער.

2. **תוכן הקורס:**

א. **מסירות-**

i. מסירות חזה תוך תנועה

תרגול בזוגות

תרגול תוך תנועה בשלוש (שמיניות)

מסירות 2/3 תרגול בתנועה

ii. מסירות כתף

iii. מסירה אחורית

iv. מסירת איש ציר

תרגול כל המסירות במשחקים ללא כדרור

ב. **כדרור-**

i. תרגול כדרור בשתי ידיים

ii. תרגול כדרור הגנתי

ג. **שמירה-**

i. לימוד עמידת יסוד

ii. לימוד צעדי ריצה להגנה

iii. צעדי שמירה

iv. עזרה בהגנה- הגנה אישית/ קבוצתית

v. Duple up

vi. שמירה על שחקן ציר

ד. **שינוי כיוון-**

i. תרגול ש"כ קדמי

ii. תרגול ש"כ אחורי

iii. תרגול ש"כ אחורי אחורי

iv. שינוי מהירות



#### ה. קליעה-

- i. צעד וחצי מהצדדים, כניסה וקליעה עם הלוח
- ii. צעד וחצי מהאמצע הגשה
- iii. צעד וחצי מהאמצע ועליה לקליעה מחצי מרחק
- iv. קליעת נתור
- v. כניסת כח
- vi. כניסה על קו בסיס עליה

#### ו. חסימות-

- i. חסימה צדדית
- ii. חסימה צדדית כפולה
- iii. Back door

#### ז. חדירה לסל והוצאת כדור-

- i. חדירה על קו בסיס והוצאת כדור לקלעי
- ii. חדירה מ45 מעלות והוצאה כדור לקליעה
- iii. חדירה מהאמצע והכנסת כדור לשחקן הנע על קו בסיס או במקביל לחודר

#### 3. הרכב הציון:

- א. 5 נק' לכל מפגש – נוכחות פעילה.
- ב. 35% – הערכת מאמן מבחינת התקדמות ורצינות באימון .