



יום שני 09 אוגוסט 2021

סילבוס קורס כדורסל בנים 34-394803

תוכן הקורס: יסודות המשחק, תאום זוגות בזוגות ושלישיות ובהתקפה, עקרונות של משחק קבוצתי.

מס' שיעור	נושא השיעור
1	תחושת הכדור, אחזקה נכונה של הכדור, שימוש ברגל ציר, קבלה נכונה של הכדור ממסירה ומריבאונד, תרגילים בסיסיים לשיטה בכדור.
2	סוגי מסירות: מסירת חזה, מסירת הקפצה (שני שלישי) ומסירות ארוכות (כתף ומסירת חזה מתגברת).
3	קליעה ערוכה, לימוד ותרגול קליעה נכונה.
4	סוגי כדרור: כדרור קדמי, חצי הגנתי והגנתי, תרגול של קליעה אחרי כדרור.
5	לימוד ותרגול שנוי כיוון קדמי, ושנוי כיוון אחורי (מאחורי הגב).
6	לימוד ותרגול סבסוב ושנוי כיוון קדמי בין הרגליים.
7	לימוד ותרגול הטעיית כתף ותרגול הטעיית המשך (שנוי כיוון לדוגמא).
8	לימוד ותרגול חצי-סבסוב (כדרור לאחור ולפנים עם אותה יד) עם הטעיות המשך.
9	לימוד של השתחררות לקבלת הכדור ותרגול בזוגות 2X2.
10	לימוד ותרגול של תן ולך רגיל, BACK DOOR וחתוך לסל ואחריו יציאה לקליעה.
11	לימוד קבלת כדור ותנועות בסיסיות עם הגב לסל, לימוד ותרגול תאום בין GUARD לשחקן שתמקם עם הגב לסל.
12	לימוד ותרגול של PICK AND ROLL בהתקפה ובהגנה.
13	מבדק של היסודות שנלמדו בקורס.
14	מבדק של היסודות שנלמדו בקורס לסיכום.

* מבדקים מהווים פרמטר נוסף להערכת הסטודנט.

הרכב הציון:

65% נוכחות פעילה

35% יכולת של הסטודנט, רמת המוטיבציה, שיפור לאורך הסמסטר, תוצאות מבדק.