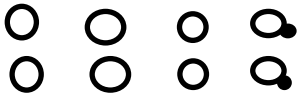
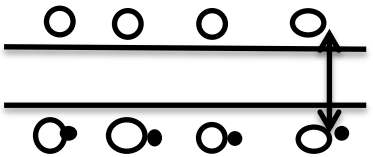
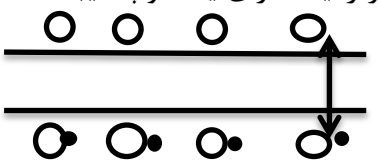
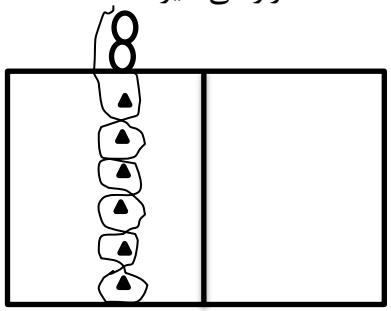
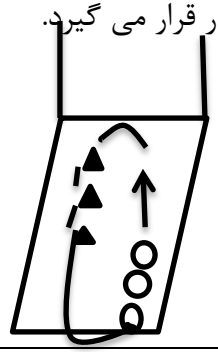
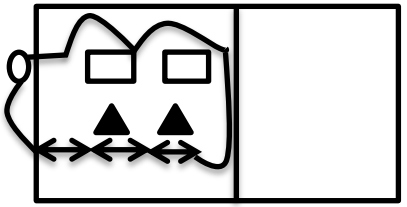
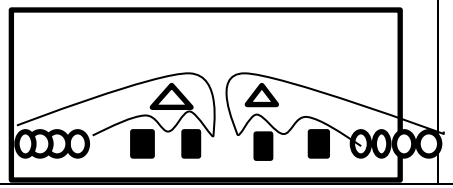
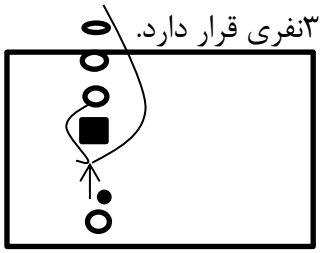
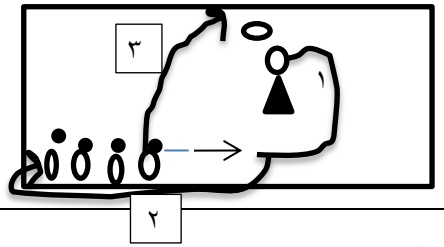
آموزش بسکتبال(سطح یک) - آشنایی با توپ ،دویدن ها، پریدن،تعادل : جلسه اول

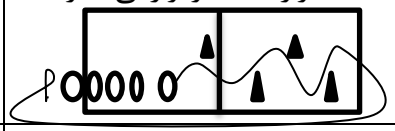
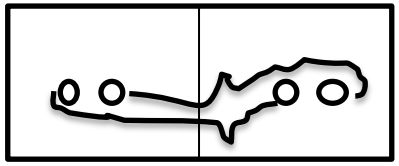
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان در دو ردیف قرار می گیرند ونفر اول هر ردیف توپ را برداشته ولمس کرده، و به دانش آموز کنار خود می دهد.	هرردیف دارای یک توپ میباشند. 	لمس توپ	۳ دقیقه	***روش گرفتن توپ آموزش داده شود.** ***زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه می باشد.**
توپ	اولین دانش آموز ابتدا توپ را در دست گرفته دست به دست کرده وسپس با توپ به جلو وعقب حرکت کرده وپس ازحمل توپ ،آن را به یار مقابل پاس می دهد.	هر ردیف دارای یک توپ میباشند. 	آشنایی با توپ	۳ دقیقه	
توپ- گچ	نفر اول توپ را یک بار به زمین زده ،دریافت می کند ودوباره توپ را یک متر به بالا پرتاب کرده ودریافت می کندسپس توپ را به یار مقابل تحویل داده و به جای اولیه ی خود بر میگردد.	هر ردیف دارای یک توپ میباشند. 	مهارت گرفتن توپ در هنگام راه رفتن	۳ دقیقه	
مخروط	دانش آموزان در هر گروه دوتایی قرار دارند و موظفند با اعلام رو به صورت مارپیچ از بین موانع به شکل دویدن عبور کرده و مجددا" به محل استقرار اولیه خود بر می گردند. قبل از حرکت دانش آموزان اقدام به حرکاتی همانند زانو بلند یا حرکت پروانه نموده و با اعلام رو بلافاصله حرکت دویدن را آغاز می نمایند.	دانش اموزان در گروه های دوتایی بر روی خط عرض قرار می گیرند. برای هر گروه ۶ مخروط با فاصله های ۱ متری قرار می گیرند 	افزایش قدرت پا : تمرینات عکس العملی، افزایش مانور در حین دویدن	۴ دقیقه	

دیوار مخروط	دانش آموزان در گروه های ۳ تایی در فاصله ۳ متری از دیوار قرار می گیرند، ۳ عدد مخروط با فاصله ۱ متری از هم نیز در زمین قرار می گیرد. این مخروط ها در مسیر رفت قرار ندارد. هر دانش آموز موظف است با سرعت متوسط به سمت دیوار دویده و با حدود یک دست فاصله به حالت تعادل مقابل دیوار توقف نماید. در مسیر برگشت همین حرکت در مقابل هر یک از مخروط ها صورت می گیرد.	دانش آموزان در گروه های ۳ تایی با فاصله ۳متری ازدیوار می ایستند، ۳عددمخروط حدفاصل دانش آموزان و دیوار قرار می گیرد. 	افزایش توانایی تبدیل حرکت به توقف متعادل	۴ دقیقه	در کلیه تمرینات هدف تقویت شکل مختلف کار با پا می باشد. توجه به اجرای صحیح و متوالی حرکت از اهمیت بالایی برخوردار است. چنانچه دانش آموز در اجرای حرکات پا به مرحله خودکاری برسند در مواجه با تکنیک هایی که با توپ هم سر وکار دارند. پیشرفت بیشتری صورت می گیرد.
مخروط تشک بدنسازی	دانش آموزان در گروه های ۴ تایی از خط انتهایی به سمت خط نیمه قرار می گیرند ۲ عدد تشک در مسیر رفت و ۲ عدد مخروط در مسیر برگشت به فاصله ۱/۵ متری از یکدیگر قرار می گیرند. دانش آموزان موظفند در مسیر رفت از روی تشک ها پریده و در مسیر برگشت هرگاه به مخروط رسیدند شکل دویدن را از رو به جلو به شکل رو به عقب یا بالعکس تغییر دهند.	دانش آموزان در گروه های ۴ تایی می ایستند. هر گروه دارای ۲ عدد تشک و ۲ عدد مخروط می باشد. 	افزایش توانایی پرش جفت و دویدن به شکل های مختلف	۴ دقیقه	
تشک بدنسازی - مخروط	دانش آموزان در گروه های ۴ تایی در طول زمین قرار می گیرند . هر دو گروه ۴ تایی با فاصله ۱۸ متر روبروی یکدیگر قرار می گیرند. در مسیر رفت ۲ عدد تشک و در مسیر برگشت یک عدد مخروط قرار می گیرد دانش آموزان باید ابتدا از روی تشک ها جفت پا بپرند و مقابل یکدیگر به حالت تعادل توقف می کنند پس از حرکت مخروط را دور زده و به آخر صف می روند.	دانش آموزان در گروه های ۴ تایی قرار می گیرند. هر گروه دارای ۲ تشک و یک عدد مخروط می باشد. هر نفر ۳ بار حرکت را انجام می دهد 	افزایش توانایی اجرای متوالی حرکات دویدن، پریدن و توقف	۴ دقیقه	

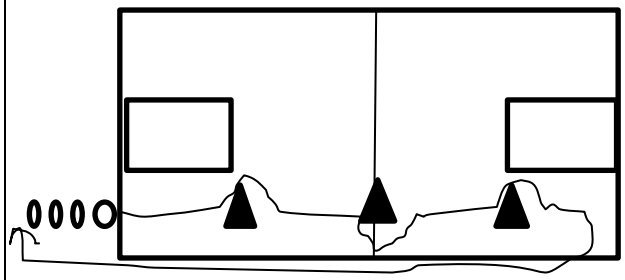
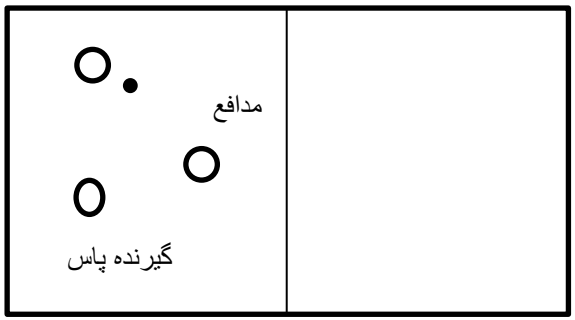
آموزش بسکتبال (سطح یک) -پاس سینه و ترکیب با حرکات مختلف دویدن و حفظ تعادل: جلسه دوم

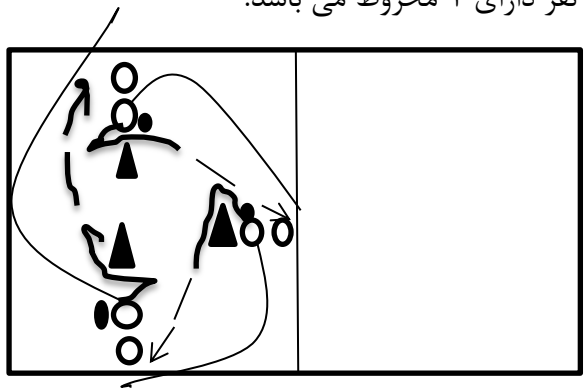
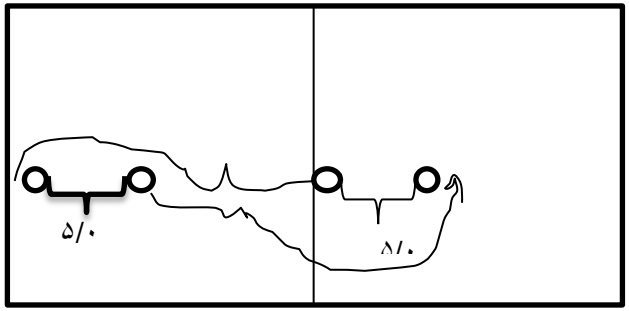
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان ۲ به ۲ مقابل یکدگر با فاصله حدود ۱ متر می ایستند و به صورت پاس سینه توپ را برای یکدیگر ارسال می نمایند.	دانش آموزان ۲ به دو مقابل یکدیگر می ایستند.	آموزش صحیح تکنیک پاس سینه	۶ دقیقه	*در تمرین۲دانش آموزان باید سعی کنند بدون نگاه کردن به تشک فقط به دریافت و فرود متعادل توجه داشته باشند.تاخیر در ارسال پاس هدفِ تمرین را مختل می کند. *در تمرین۳ سرعت جابه جایی وحرکت دانش آموزان دارای اهمیت می باشد. *تعداد نفرات گروه ونیز تعداد توپ ها می تواند با توجه به امکانات و تعداد دانش آموزان هر کلاس افزایش یا کاهش یابد.
توپ- تشک بدنسازی	دانش آموزان در گروه های ۴ نفری و در عرض زمین قرار می گیرند. ۳ نفر از این گروه در یک سمت قرار می گیرند. یک تشک بدنسازی مقابل این گروه قرار دارد. با فاصله حدود ۱/۵ متری، یکی از دانش آموزان با توپ قرار می گیرد. هر یک از دانش آموزان موظف است همزمان با پرش از روی تشک توپ را به صورت پاس سینه دریافت نماید و پس از فرود کامل مجددا" توپ را به نفر ارسال کننده بر می گرداندو سپس به انتهای صف بر می گردد. زمانی که ۲ بار حرکت انجام شد یکی از نفرات جایش رابا تک نفر عوض می نماید.زمانی که همه دردوسمت قرار گرفتند تمرین اتمام می یابد.	دانش آموزان در گروههای ۴نفری قرار می گیرند.یک نفر ازگروه دریک سمت و۳نفر بعدی در مقاباو،تشک بدنسازی در مقابل گروه ۳نفری قرار دارد. 	در این تمرین ۲ هدف وجود دارد: ۱- دریافت متحرک توپ ۲- افزایش هماهنگی درحرکت دانش آموزان	۸ دقیقه	
توپ - مخروط	دانش آموزان در گروههای ۶ نفری قرار می گیرند، ۴ نفر در یک گروه و هر یک دارای توپ می باشند.۲نفر باقی مانده و درفاصله ۲متری در کنارمخروط قرارمی گیرند.با اعلام حرکت، فردی که درکنارمخروط قرار داردمخروط را دور زده وتوپ راازفردی که درصف قراردارد دریافت مینماید (حرکت۱)و سپس باتوپ به انتهای صف۴نفری میرود(حرکت۲) فردی که پاس داده بعد از ارسال به صف دو نفری می رود(حرکت ۳) دریافت کننده حتماباید مخروط را با دویدن دور زده و در حال حرکت توپ را دریافت نماید.	دانش آموزان درگروههای ۶ نفری قرار می گیرند ۴ نفر دریک صف و دو نفر در فاصله ۲ متری ودر کنار مخروط قرار می گیرند. هر ۴ نفر دارای توپ می باشند. 	هدف تمرین دویدن، دریافت متحرک و توقف به شکل تعادلی می باشد.	۸ دقیقه	

آموزش بسکتبال(سطح یک) – پای دفاع ،تغییر مسیر،تغییر سرعت: جلسه سوم

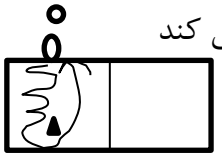
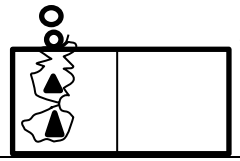
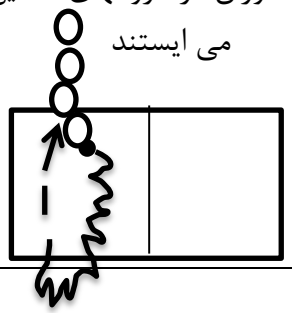
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
مخروط	دانش آموزان درگروههای ۵ نفری قرار می گیرند، با اعلام حرکت هر دانش آموز به صورت پای دفاع به سمت هریک از مخروط ها حرکت نموده و پس از عبور از آخرین مخروط مجددا" به انتهای صف بر می گردد. هر دانش آموز موظف ۳ بار این حرکت را انجام دهد.	دانش آموزان درگروه های ۵نفری قرار میگیرند.۴ عددمخروط در مقابل هر گروه بافواصل ۵/ ۰متراز یکدیگرقرارمی گیرد. 	آموزش حرکت به صورت پای دفاع و تاکید برحرکت به صورت زیگزاگ	۶ دقیقه	در تمرین ۴ می توان برای تثبیت الگوی حرکت، دانش اموزان می توانند پس از چندین اجرا، جای خود را با یکدیگر عوض نمایند.
–	دانش آموزان در گروه های ۴ نفری قرار می گیرند. از هر گروه ۲ نفر در فاصله ۸ متری مقابل یاران خود قرار می گیرد با اعلام حرکت، ۲ نفر اول صف ها به سمت هم حرکت نموده و با تغییر مسیر مقابل هم در انتهای صف روبرو می روند. پس از اتمام کار۲ نفر اول، ۲ نفر بعدی همین حرکت را تکرار می کنند.	دانش آموزان در گروههای ۴ نفری قرار میگیرند. ۲نفر از هر گروه در سمت یکدیگر زمین قرار می گیرد. 	آموزش تغییر مسیر با تاکید بر استفاده کاربردی از آن	۴ دقیقه	
مخروط	دانش اموزان در گروههای ۴ نفری قرار می گیرند با اعلام حرکت نفر اول با ۷۰ درصد سرعت شروع به دویدن می کند و با رسیدن به هریک از مخروطها به تناوب سرعت را کم یا زیاد نموده و مسیر را طی می نماید. این حرکت در مسیر برگشت هم نیز صورت می گیرد. زمانی که نفر اول در مسیر برگشت قرار می گیرد نفر دوم حرکت خود را شروع میکند.	دانش آموزان در گروههای ۴ نفری قرار می گیرند. در فواصل ۱ متری ۴ مخروط قرار می گیرد.	آموزش تغییر سرعت	۴ دقیقه	
–	دانش اموزان در گروههای ۲ نفری در عرض زمین قرار می گیرند یک نفر رو به مسیر و نفر بعدی مقابل وی قرار می گیرد. فردی که رو به مسیر قرار دارد باید با استفاده از تغییر سرعت، و تغییر مسیر سعی در عبور از یار خود را داشته باشد. وی نیز باید با استفاده از پای دفاع مانع از انجام این کار نماید.	دانش آموزان در گروه های ۲ نفری در عرض زمین قرار می گیرند	استفاده کاربردی از تغییر مسیر و تغییر سرعت، استفاده کاربردی از پای دفاع	۶ دقیقه	

آموزش بسکتبال(سطح یک)-انواع گول با توپ و بدون توپ، ارسال توپ با استفاده از گول : جلسه چهارم

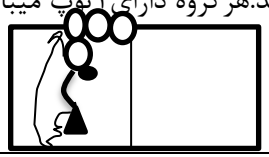
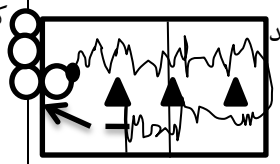
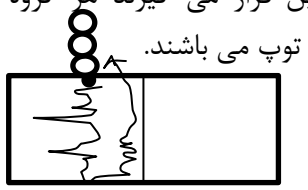
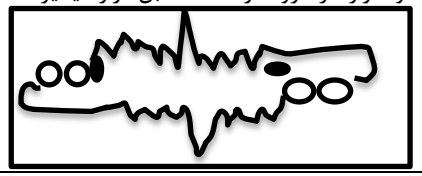
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
مخروط	دانش آموزان در گروههای ۴ نفری در خط انتهایی قرار می گیرند. با اعلام رو با سرعت حرکت کرده ومقابل مخروط هایی که در زمین قرار داده شده حرکت گول سبک را بدون وقفه انجام داده و پس از عبور از آخرین مانع از مسیر دیگری با دویدن مجددا" به انتهای صف بر می گردد. هر دانش اموز ۴ بار این حرکت را انجام می دهد.	دانش آموزان در گروههای ۴ نفری در خط انتهایی قرار می گیرند. ۳ عدد مخروط بر روی خطوط مستطیل و و نیمه مستطیل زمین مقابل قرار می گیرد 	افزایش توانایی اجرای گول سبک از هر دو سمت	۵ دقیقه	در تمرین ۱ دانش اموزان باید حرکت گول را از هر دو سمت اجرا نمایند. چپ راست و راست چپ
توپ	دانش آموزان در گروههای ۳ نفری با یک توپ در عرض زمین قرار می گیرند یک نفر با توپ، یک نفر به شکل دفاع در مقابل وی و یک نفر به عنوان پاس گیرنده کمی دورتر . فرد با توپ با استفاده از گول، مدافع را جا به جا نموده و به فرد آزاد پاس می دهد. بعد از ۵ حرکت جای نفرات با هم عوض می شود. هر فرد موظف است ۱۰ بار حرکت را اجرا نماید.	دانش اموزان در گروههای ۳ نفری با یک توپ در عرض زمین قرار می گیرند 	آموزش کاربردی گول برای جابجایی مدافع	۷ دقیقه	در کلیه تمرینات هدف اصلی خود کار شدن اجرا و سرعت حرکت است بنابراین دانش آموزان یاد می گیرند که در مواجه با مدافع با استفاده از مانور بدن مسیر حرکت خود را آزاد نمایند

توپ - مخروط	دانش آموزان در گروههای ۶ نفری قرار می گیرند و در گروههای ۲ نفری به شکل یک مثلث می ایستند. هر گروه دارای یک مخروط و کل گروه دارای یک توپ می باشند. هر فرد که صاحب توپ است ابتدا یک گول به سمت مخالف زده و سپس توپ را به نفر بعدی پاس می دهد و سپس به انتهای صفی که پاس داده می رود. این حرکت به همین ترتیب ادامه می یابد.	دانش اموزان در گروههای ۶ نفری قرار می گیرند هر ۲ نفر دارای ۱ مخروط می باشد. 	آموزش کاربردی گول و حرکت	۸ دقیقه	تمرینات ۱ و ۴ را می توان در قالب گرم کردن اختصاصی نیز استفاده نمود
--	دانش اموزان در گروههای ۴ نفری قرار می گیرند. ۲ نفر از هر گروه در سمت مقابل زمین قرار می گیرند . بین نفرات اول و دوم هر گروه حدود ۰/۵ متر فاصله وجود دارد با اعلام حرکت ابتدا نفر اول هر گروه به سمت هم حرکت می کنند و با استفاده از گول از یکدیگر عبور می نمایند، بلافاصله نفرات دوم حرکت خود را آغاز می کنند در هر جای مسیر که با یکدیگر مواجه شدند باید با استفاده از گول عبور نمایند. هر فردی که به انتهای خط رسید مجددا حرکت را تکرار می کنند.	دانش آموزان در گروههای ۴ نفری قرار می گیرند ۲ نفر از هر گروه در سمت مقابل قرار می گیرد. 	آموزش کاربردی گول	۵ دقیقه	

آموزش بسکتبال (سطح یک) –آموزش دریبل بلند کنترلی : جلسه پنجم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
هر سه نفر یک توپ	دانش آموزان در عرض زمین می ایستند و در جا در بلند کنترل می زنند . با صدای سوت معلم توپ از دست راست به دست چپ منتقل می شود . نکات ضروری یاد آوری می شود بعد از ۱۰ ضربه توپ به نفر بعدی داده می شود . هردانش آموز پس از اجرا به انتهای صف می رود.	دانش آموزان در۸گروه ۳ تایی می-ایستند هردانش آموز ۲ بار حرکت را اجرا می کند	تمرکز بر روی محل برخورد دست و توپ و محل برخورد توپ با زمین	۳ دقیقه	در تمرین ۲ باید تاکید شود که اگر علامت رسم شده در چپ است با دست چپ و اگر در سمت راست است با دست راست دریبل زده شود
هر دو نفر ۱ توپ مخروط، گچ	دانش آموزان در عرض زمین می ایستند ، به فاصله ۹ متر از محل استقرار دانش آموزان یک مخروط قرار میگیرد ، حدفاصل محل استقرار و مخروط بر روی زمین علامت هایی زده می شود . دانش آموزان با صدای سوت مربی به صورت دوآرام بادریبل بلندحرکت کرده و پس ازدورزدن مخروط به جای اول برمیگردد .درطی این مسیرباید حتما به سمت علامتهای رسم شده هم برود.	دانش اموزان در گروههای ۲ تایی می ایستند، هر دانش آموز ۲ بار حرکت را اجرا می کند 	حرکت با استفاده از دریبل بلند کنترلی و توانایی مانور در زمین بدون قطع حرکت	۷ دقیقه	
هر ۴ نفر، ۲ توپ ۲ مخروط	دانش آموزان در عرض زمین می ایستند به فواصل ۲ و ۴ متری ۲ مخروط قرار میگیرد دانش آموز باهر دودست توپ رادریبل می زنند و درحال حرکت به صورت مارپیچ موانع راطی میکندو مجدداً به محل استقرار برمیگردد.	دانش آموزان در گروههای ۴ تایی می ایستند هر دانش آموز ۲ بار حرکت را اجرا می کند. 	افزایش توانایی دریبل با تاکید بر روی استفاده از هر دو دست	۷ دقیقه	در تمرین ۳ سرعت حرکت از اهمیت کمتری برخوردار است و بیشتر توانایی حفظ ریتم دریبل باهر دو دست مهم است.
هر ۴ نفر ۲ توپ	دانش آموزان در عرض زمین می ایستند ۲ نفر از گروه با یک توپ به سمت مقابل می رود با اعلام سوت نفرات اول که دارای توپ می باشند با دریبل و به حالت دو آرام به سمت مقابل می روند ، پس از رسیدن به انتهای مسیر توپ را به نفرات بعدی که آماده دریافت هستند پاس می دهند و خود به انتهای صف مقابل می روند ، نفرات دریافت کننده همین عمل را انجام می دهند حرکت تا زمانی که نفرات به جای اول خود بر گردند،ادامه می یابد.	دانش آموزان در گروههای ۴ تایی می ایستند 	افزایش توانایی دریبل بلند کنترلی با تاکید بر ارسال پاس در صورت لزوم	۳ دقیقه	در تمرین ۴ باید تاکید که بین قطع دریبل و ارسال پاس نباید توقفی صورت بگیرد.

آموزش بسکتبال(سطح یک) - دریبل کوتاه کنترلی : جلسه ششم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ – مخروط	دانش آموزان در گروههای ۴ نفری درعرض زمین قرار می گیرند. هر گروه دارای یک توپ و یک مخروط می باشد. هرنفر توپ را به شکل پاس برای خودکمی جلوتر می اندازد و با دریافت آن در مقابل مخروط توقف نموده واقدام به دریبل کوتاه کنترلی می نماید سپس توپ خود را به نفر بعدی پاس داده و به انتهای صف می رود.	دانش اموزان در گروههای ۴ نفری قرار می گیرند.هرگروه دارای۱توپ میباشد. 	دریافت متحرک، آموزش دریبل کوتاه کنترلی.	۶ دقیقه	در کلیه تمرینات باید بر روی استفاده از دست راست و چپ تاکید شود استفاده از مخروط در تمرینات ۱ و ۲ به این معنا است که دریبل کوتاه کنترلی در حالت ساکن اجرا می شود و نباید با آن حرکت پیشرونده انجام داد.
توپ – مخروط	دانش آموزان در گروههای ۴تایی درطول زمین قرار می گیرند هرگروه دارای یک توپ می باشد. در فواصل ۲ متری از یکدیگر مخروط هایی قرار داده می شود. نفر اول با دریبل بلند حرکت نموده و با رسیدن به هریک از مخروط ها توقف نموده و ده دریبل کوتاه کنترلی می زند و سپس به راه خود ادامه می دهد، این عمل دربرگشت هم اجرا می شود. در انتها توپ به نفر بعدی پاس داده می شود.	دانش آموزان در گروههای ۴ نفری قرار می گیرند.هرگروه دارای۱توپ و۳ مخروط می باشند 	آموزش دریبل کوتاه کنترلی و ترکیب با دریبل بلند.	۶ دقیقه	
توپ	دانش آموزان در گروههای ۳ نفری در عرض زمین می ایستند، هر گروه دارای یک توپ می باشد. با اعلام حرکت نفر اول با دریبل شروع به حرکت می کند با اعلام مربی بلافاصله توقف نموده و دریبل کوتاه کنترلی می زند و با اعلام بعدی با دریبل بلند حرکت می کند، این عمل در برگشت هم اجرا می شود.در انتها توپ رابه نفر بعدی پاس داده وخود به انتهای صف می رود.	دانش آموزان در گروههای ۳ نفری در عرض زمین قرار می گیرند هر گروه دارای یک توپ می باشند. 	آموزش دریبل بلند و کوتاه کنترلی در حال حرکت	۵ دقیقه	
توپ	دانش آموزان درگروههای ۴ نفری قرار می گیرند هرگروه داری ۲ توپ می باشد. ازهرگروه ۲ نفر با یک توپ در سمت مقابل قرار می گیرد با اعلام حرکت ۲ نفر اول با دریبل به سمت یکدیگر حرکت کرده و مقابل هم دریبل کوتاه کنترلی می زنند ، سپس به راه خود ادامه داده و توپ را به نفر بعدی پاس می دهند. دو نفر بعدی نیز همین حرکت را اجرا می نمایند.	دانش آموزان درگروههای ۴ نفری درطول زمین قرارمی گیرندهر گروه ۲توپ داردواز هر دو نفراز هر گروه درسمت مقابل قرار میگیرند. 	اموزش دریبل بلندوکوتاه کنترلی	۸ دقیقه	