

اجرای بستکبال نمایشی در تمرین دریبل کردن

هدف بازی: افزایش تمرکز و تسلط

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: دریبل با دست ها، به زمین زدن توپ، مهارت های تسلط بر توپ و هماهنگی چشم و دست

گروه سنی: شش تا ده سال

ابزار

توپ قابل جهش برای هر دونفر

دستگاه پخش CD

سازماندهی و شرح بازی

هرنفر با یار خود یعنی کسی که تکنیک دریبل او را تحلیل میکند، کار میکند. ابتدا جفت یک با توپ کار میکنند و سپس با علامت جای خود را با نفر دوم عوض میکنند. شرکت کنندگان این کار را همچون آنچه در دریبل زدن شرح داده شد انجام میدهند.

- نشستن، انداختن و گرفتن توپ
- نشستن و ضربه زدن به توپ به صورت مکرر با سر انگشتان
- نشستن و ضربه زدن با دست چپ
- به زانو نشستن و عمل قبلی را تکرار کردن
- ایستادن و عمل قبلی را انجام دادن
- دریبل زدن با دست راست
- دریبل زدن با دست چپ
- دریبل با دست راست به دست چپ
- دریبل کردن آهسته
- دریبل تا حد کمر

- دربیبل کردن از حالت نشسته به حالت زانو نشستن، به حالت ایستادن و برگشت به حالت نشسته
- تمرین برخی از مهارت های دستکاری با توپ
- پاس دادن سریع توپ از سمت راست به سمت چپ
- چرخش توپ دور شکم
- چرخش توپ دور شکم بی آنکه توپ به شکم برخورد کند
- عبور دادن توپ از بین یک پا
- عبور دادن توپ از بین پاها به صورت عدد هشت
- درحالی که نشسته اید، سعی کنید توپ را بر روی انگشتان خود بچرخانید
- چهار دربیبل با دست راست
- چهار دربیبل با دست چپ
- پاس دادن توپ در هوا از دست راست به دست چپ
- دربیبل از سمت راست به سمت چپ
- دوباره دربیبل در پایین از کمر و دوباره در حد کمر

درحالی که موسیقی پخش می شود، همه شرکت کنندگان باید برنامه خود را انجام دهند. آن هارا به خلق الگوهای چالش برانگیز تشویق کنید تا در مقابل یار خود تلاش کنند و به رقابت بپردازند.

اهداف:

- دانش آموزان توپ را با دستانشان دربیبل میزنند.
- دانش آموزان کوچک تر به توپ ضربه زده و آن را با دست میگیرند.
- دانش آموزان همدیگر را به چالش میکشند و از مهارت های تسلط بر توپ استفاده میکنند.
- دانش آموزان کلاس سه تا هشت مهارت هایی چون دربیبل زدن و مهارت های تسلط بر توپ را انجام میدهند

نشانه ها مفاهیم:

با استفاده از نکات زیر فعالیت ها را انجام دهید.

- استفاده از پد های انگشتی
- توپ را هل دهید و آن را پرت نکنید
- خم شدن روی زانو: برای دربیبل های موفق تر بر روی زانو های خود خم شوید
- در حد کمر، برای تکرار راحت تر و بهینه تر توپ را در محدوده کمر خود دربیبل بزنید
- چشم ها بر روی توپ: به دقت به توپ نگاه کنید تا ببینید دقیقا توپ در کجا قرار دارد
- برای شروع حرکت به دانش آموزان نشان دهید آن ها توپ را به زمین ضربه زده و آن را میگیرند این کار به دربیبل زدن منجر میشود
- به طور کامل به دیگران توضیح دهید که چه چیز بعد از دو مشاهده مهارت دریافته اید. به هم تیمی خود کمک کنید که کار خود را بهتر انجام دهد

منبع: ساترلند، چارمین، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، زهرا استیری، رزا، رهاوی، (۱۳۹۴)، مشهد، امید مهر، ۲۶۷ الی ۲۷

تهیه کننده: عاطفه نژاد عطایی