DERS KONULARI

 1: Giriş ve Tanımlar• Basketbolun tanımı ve önemi• Basketbolun tarihçesi (dünya ve Türkiye’de)• Temel basketbol terimlerinin açıklanması

2: Temel Duruş ve Hareket Teknikleri• Denge ve hareket için temel duruş pozisyonları• Kayma adımı (savunma ve hücumda kullanımı)• Koordinasyon çalışmaları

3: Koşular ve Kat Hareketleri• Basketbol koşu teknikleri (hızlanma, yavaşlama, yön değiştirme)• Kat (cut) çeşitleri: V-cut, L-cut ve backdoor cut• Katların hücumda rolü

4: Top Sürme (Dribbling) Teknikleri• Temel top sürme teknikleri (sağ ve sol el, düşük ve yüksek dribbling)• İleri düzey dribbling teknikleri (cross-over, spin move)• Baskı altında top kontrolü çalışmaları

5: Durma ve Pivot Hareketleri• Temel durma teknikleri (iki adımda ve tek adımda durma)• Pivot teknikleri (ön ve arka pivot)• Pivotun hücum ve savunmadaki işlevi

6: Passing Techniques• Chest pass, one-handed pass, bounce pass, and alley-oop pass• Passing to a moving player• Decision-making and timing in passing

7: Turnike Hareketi (Lay-Up)• Sağ ve sol el turnike teknikleri• Turnike sırasında adım sayısı ve ritim çalışmaları• Savunma baskısı altında turnike uygulamaları

8: Şut Teknikleri• Temel şut tekniği (duruş, bilek hareketi, dengede kalma)• Serbest atış teknikleri• Üç sayılık atış teknikleri ve ritim çalışmaları

9: Ribaund Teknikleri• Hücum ve savunma ribaundu• Pozisyon alma ve kutu dışı ribaund teknikleri• Ribaund sonrası hızlı hücuma çıkış

10: Aldatma (Fake) Teknikleri• Şut aldatması, pas aldatması ve dribbling aldatması• Aldatmanın bire bir oyunlardaki rolü• Zamanlama ve rakip analizine dayalı aldatma çalışmaları

11: Savunma Stratejileri• Bireysel savunma: Temel duruş ve rakibi yönlendirme• Grup savunması: Yardımlaşmalı savunma, perde karşısında savunma• Takım savunması: Alan savunması (2-3, 3-2, 1-3-1) ve adam adama savunma

12: Hücum Stratejileri• Bireysel hücum: Bire bir oynama teknikleri• Grup hücumu: İkili oyunlar (pick and roll, pick and pop)• Takım hücumu: Set hücumları ve hücumda spacing

13: Hızlı Hücum (Fast Break) ve Geçiş Oyunu• Hızlı hücum aşamaları (ribaund sonrası çıkış, kanat koşuları, bitiriş)• Geçiş oyununda hızlı karar verme• Hızlı hücumda savunmaya dönüş

14: Oyun Sistemleri ve Kurallar• Temel oyun sistemleri (motion offense, triangle offense)• Savunma ve hücum sistemleri arasındaki ilişki• Ulusal ve uluslararası basketbol kuralları (FIBA standartları)