

תכנית להכשרת מאמנים בכדורסל

התוכנית אושרה על ידי איגוד הכדורסל
התוכנית נכתבה על ידי מר דן שמיר – עוזר מאמן נבחרת ישראל וראש
תחום כדורסל בבי"ס למאמנים – מכון וינגייט.
התכנית עדכנית לתאריך 13.7.2017

1. מטרת התכנית:

- העמקה ביכולות הטכניות והטקטיות של היחיד בקבוצה.
- לימוד ניהול, אימון ומשחק בפועל.
- קבלת הסמכה רשמית (עפ"י חוק הספורט) של מאמן כדורסל.

2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מאמנים של
מינהל הספורט.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).
ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.
בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בכדורסל.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5, את הסטאז' יש לקיים לאחר סיום תכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס.
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.



5. תכנית הלימודים כוללת 502 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 155 שעות .
- מעשי/ענפי - 247 שעות .
- סטאז' - 100 שעות

סה"כ : כ- 502 שעות

6. הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים) .
2. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות . בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 155 שעות לימוד

א'1 - אנטומיה (15 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|-----------------------------------|----------|
| 2 | מבנה שלד הציר | 1 |
| 2 | מבנה שלד הגפיים | 2 |
| 2 | המשך + מבנה מפרק הכתף, ברך, קרסול | 3 |
| 6 | מערכת השרירים | 4 – 6 |
| 2 | מערכת העצבים | 7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
3. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|------------|--|----------|
| 4 | הלב ומחזור הדם - תפקוד הלב (דופק, נפח פעימה, תפוקת הלב) במנוחה ובמאמץ. חלוקת הדם בגוף במנוחה ובמאמץ, מיצוי החמצן מהדם. יש לציין ולהדגיש את ההבדלים בין נשים לגברים. | 1-2 |
| 4 | מערכת הנשימה – מידות ונפחים (ERV, TV, RV, TLC), תפקוד המערכת (תדירות הנשימה, הנפח המתחלף, איורור הריאות) במנוחה ובמאמץ, מערכת הנשימה כגורם מגביל. יש לציין ולהדגיש את ההבדלים בין נשים לגברים. | 3-4 |
| 2 | מערכת השרירים – יחידה מוטורית ותפקוד השריר, טיפוס סיבים ופעילותם הפיזיולוגית, סוגי כיווץ השריר. | 5 |
| 4 | מערכת השרירים (המשך) הסתגלות לאימוני כוח, הסתגלות לאימוני סבולת, DOMS מנגנוני הגנה ותיעולם בספורט - כושר השריר, רפלקס המתיחה, איברון גולג'י. | 6-7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. זהר, ע., שפירא, י., (1987). "הגוף ותפקודו - אנטומיה, פיזיולוגיה, תזונה". עם עובד, ת"א.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט-נתניה.
3. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה לקורסי המדריכים". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
4. Macardle, W. D., Katch, F. I. Katch, V. L. (1991). "Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance". Philadelphia: Lea and Febiger.
5. Wilmore, J. H., Costil, D. L. (1994). "Physiology of Sport and Exercise". Champaign: Human Kinetics.

א'3- תורת האימון (30 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|------------|--|----------|
| 2 | מבוא: מהות תורת האימון ומטרותיה, תורת-אימון כללית וייחודית, מונחים ומושגים והגדרתם (ליצירת לשון משותפת): "אימון" (הבט מעמיק), "תכני אימון", "סוגי תרגילים", "אמצעי אימון", "מטרות אימון", "סוגי אימון" | 1 |
| 2 | גורמי ההישג הספורטיבי בענפים השונים: ניתוח ענף הספורט, סיווג ענפי, פרופיל דרישות גופניות, טכניות, טקטיות ומנטליות, דוגמאות ענפיות, "אפקט אימון" וסוגי אפקטים. | 2 |
| 2 | תהליך האימון: עקרונות, יחסי גומלין – מאמן/ספורטאי, קביעת מטרות, מטרות משנה ובקרת האימון. *דגש על ספורט הנשים והייחודיות שלו. אימון מהירות וגמישות (חזרה) . | 3 |
| 4 | אימון סבולת מתקדם: מבחני מעבדה ומבחני שדה, ויסות אימון הסבולת, תקני העמסה, התאמה לקבוצות יעד שונות. *דגש על ספורט הנשים וההבדלים. | 4 |
| 4 | אימון כוח מתקדם: היפרטרופיה, גיוס יחידות מוטוריות, אימון ריאקטיבי, אימון כוח מתפרץ, כוח מהיר, אימון סבולת כוח. *דגש על ספורט הנשים וההבדלים. | 5 |
| 2 | התכנון בספורט: מבוא, היררכיות התכנון, תכנון ארוך טווח, שלבי התכנון הרב-שנתי (יסודות, בניה, הצטרפות, הישגי/צמרת), תופעת ה- "S" | 6 |
| 4 | התכנון השנתי: משמעות הפריודיזציה בספורט, המודל של מטוייב, מחזורי התכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות שונות | 7-8 |
| 1 | מחזורי הביניים: הגדרה, אפיונים, התאמה לתקופות, | 9 |

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|------------|---|----------|
| | עקרונות תכנון, שימושים מעשיים | |
| 3 | מחזור הזוטא: הגדרה, אפיונים, גל העומס, מחזורי-זוטא בהתאמה למחזורי ביניים ותקופות אימון, עקרונות תכנון, שימושים מעשיים | 10-11 |
| 3 | תכנון יחידת אימון: עקרונות מעשיים, דוגמאות | 12 |
| 1 | בקרת האימון: משוב, מבחנים, תחרויות (מהימנות, תקפות) ושילובם בתכנון האימון | 13-14 |
| 3 | מבחן מסכם | 15 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. בן מלך, יצחק. (1994). "תורת האימון והתחרות". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע. שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן - מכון וינגייט, נתניה.
3. Ben – Melech, Y. "Training for Top Performance". Gariep Publishing Company.
4. Bompas, T. (1993). "Theory and Methodology of Coaching". Pelham Books, London.
5. Harre, D. (1982). "Principles of Sports Training". Sportverlag, Berlin.

א'4 – פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|---|----------|
| 2 | לחץ והתמודדות עם כשלון | 1 |
| 4 | לכידות קבוצתית ומנהיגות בספורט | 2-3 |
| 2 | אימון ספורטאיות | 4 |
| 2 | פציעות ספורט – היבטים פסיכולוגיים | 5 |
| 4 | התערבות פסיכולוגית בספורט – גישות בענף אישי וקבוצתי | 6-7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. בר-אלי, מ., וינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – (חלק א'). מכון וינגייט, נתניה.
2. בר-אלי, מ., וינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – (חלק ב'). מכון וינגייט, נתניה.
3. קמפינסקי, ה. (1999). "פסיכולוגיה של הספורט – מקראה למאמנים". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
4. שדה, ש., בר-אלי, מ. (1996). "מדריך להכנה מנטלית בספורט תחרותי". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה והקשרה לעבודת המאמן". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
6. שדה, ש. (1986). "הקשר בין המרכיבים הקוגניטיביים והמוטוריים". אסיף, 3. בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לחומר הנלמד בכיתה.

א'5 – פציעות ספורט (15 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|--|----------|
| 4 | רפואת ספורט מהי? מערך רפואי בקבוצות ספורט / פעילות גופנית, גורמי פציעה | 1-2 |
| 4 | סוגי פציעות ופציעות שכיחות: חריפה, כרונית, עצמות, רקמות חיבור, מפרקים | 3-4 |
| 2 | הספורטאי הצעיר | 5 |
| 2 | גורמים החושפים לפציעה ומניעת פציעות | 6 |
| 2 | עקרונות הטיפול הראשוני בפציעות ספורט | 7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

מטרני, ר. (1993). "פציעות ספורט". הוצאת מכון וינגייט. נתניה.

א'6 – פיתוח כוח והפעלת חדר כוח (20 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס. |
|------------|---|-----------|
| 1 | חדר כושר – הנחיות כלליות, ארגון, הפעלה, התנהגות ובטיחות | 1 |
| 1 | תרגילים נבחרים בחדר כוח (הרמה האולימפית) | 2 |
| 2 | תרגילי רגליים, ותרגילים לגב עם מכונות כוח ומשקולות חופשיות | 3 |
| 2 | תרגילי חזה וכתפיים עם משקולות חופשיות ומכונות כוח (המשך לימוד ברמה האולימפית) | 4 |
| 2 | תרגילים לידיים עם מכונות כוח ומשקולות חופשיות (המשך לימוד ברמה האולימפית) | 5 |
| 2 | תכנון שנתי – אימון כוח (אימון מחזורי ואימון פירמידה) | 6 |
| 2 | תכנון שנתי - אימון כוח (שיטות אימון לפיתוח כוח ייחודי) | 7 |
| 2 | אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – עיוני (וידאו) | 8 |
| 2 | אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – מעשי | 9 |
| 4 | מבחן מסכם | 10 |

הערה: יש להדגיש את דרך העבודה עם בנות .

מקורות לימוד מומלצים:

1. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1996). "הכנה גופנית למקצועות קרב". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1994). "אמצעי פיתוח כוח במקצועות קרב". "החינוך הגופני והספורט", מתוך סדרת המאמרים "סוגיות באימון כוח". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. בילקביץ, א., קאופמן, ל. (2003). "אימון כוח לשחייה הישג".
4. בן-מלך, י., סלע, א. (1996). "הכנה גופנית למשחקי כדור". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. שלו, ר. (1993). "סוגיות באימון כוח". סדרת מאמרים, "החינוך הגופני וספורט". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. קניץ, מ. (1988). "כוח הגוף". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

6. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
7. Frederic, D. (2002). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
8. Frederic D. (2002) "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.

א'7 – תזונת ספורטאים (15 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|---|----------|
| 2 | בקרת משקל וירידה נכונה במשקל להישגים ספורטיביים, בדיקת הרכב גוף | 1 |
| 6 | מטבוליזם של פחמימות, שומנים וחלבונים במאמץ גופני. אכילה לפני, במהלך ואחרי מאמץ גופני. | 2 |
| 2 | משק המים והאלקטרוליטים במנוחה ובמאמץ | 3 |
| 2 | הפרעות אכילה אצל ספורטאים | 4 |
| 2 | תוספי תזונה לאוכלוסיית היעד | 5 |
| 1 | מבחן מסכם | 6 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. זולבר - רוזנברג, א. (1996). תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. "תזונת ספורט" (1986). היחידה לספורט הישגי, מכון וינגייט.

א'8 - תורת התנועה (15 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|---|----------|
| 2 | מאפייני תנועת האדם, סימטריה, יציבות, מרכז כובד, קו כובד, בסיס ושיווי משקל | 1 |
| 2 | תכונות של רקמת שריר ורקמות חיבור שרירים ועצמות כמנופים | 2 |
| 2 | שרירים ועצמות כמנופים | 3 |
| 2 | כוח שרירי בהיבט קינזיולוגי | 4 |
| 2 | תנועתיות הגף העליונה | 5 |
| 2 | תנועתיות האגן והבטן | 6 |
| 2 | תנועתיות האגן והבטן - המשך | 7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. מטרני, ר. (1993). "פציעות ספורט". המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימן במכון וינגייט.
2. Brunstrum, S. (1996). "Clinical Kinesiology". F.A. Daviscompany. Philadelphia.
3. Calais – Germain, B. (1993). "Anatomy of movement". Eastland press. Seattle, U.S.A.
4. Watkins, J. (1999). "Structure and function of the musculoskeletal system". Human Kinetics. U.S.A.

9' – אימון ילדים (15 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|--|----------|
| 2 | מבוא: הגדרות, בעיות באימון ילדים, הנחות יסוד, סרט מקצועי | 1 |
| 2 | שלבי ההתפתחות של ילדים, שלבים רגישים | 2 |
| 2 | מסקנות יישומיות לשלבי ההתפתחות - סדנא | 3 |
| 2 | אימון הסבולת אצל ילדים | 4 |
| 2 | אימון הכוח אצל ילדים | 5 |
| 2 | אימון המהירות והגמישות אצל ילדים | 6 |
| 2 | משמעות התחרות באימון ילדים, גישות באימון ילדים | 7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

הערה: יש להדגיש את ההבדלים אם יש, בין הבנים לבנות.

מקורות לימוד מומלצים:

1. גליוס, ב. צ'. (1979). "יסודות בחינוך לתנועה לילדים". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. דותן, ר., אורן, ד. (עורכים). (1991). "מבחני יכולת בספורט ההישגי". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
4. טננבאום, ג. (עורך). (1992). "איתור ספורטאים צעירים וטיפוחם". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. לידור, ר. (1993). "התפתחות מוטורית בגיל הצעיר". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. רוטשטיין, א. (1992). "הביולוגיה והפיזיולוגיה של האדם". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. Berger, K.S. Ross, A. (1995). "The Developing Person Through Childhood and Adolescence". Worth Publishers.
8. Safrit, M,J. (1995). "Complete Guide to Youth Fitness Testing". Human Kinetics.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 247 שעות

ב'1 – היבטים כללים באימון כדורסל (34 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|--|-----------------------------------|---|
| 2 | שיחת פתיחה מטרות הקורס חזון – "אישיות המאמן" | | היבטים כללים באימון כדורסל (34 שע') |
| 2 | הגדרת מטרות לכל קבוצת גיל (בית ספר לכדורסל, קט סל, ילדים, נערים, נוער) | תכנון | |
| 4 | תכנון אימון ותכנון תקופתי בהתאם למטרות | | |
| 2 | מבנה תהליך לימודי בכדורסל | | |
| 2 | ניהול קבוצת כדורסל ובניית הרגלי עבודה | ניהול | |
| 2 | עקרונות עבודה עם הורים | | |
| 2 | עקרונות ההדרכה | מתודיקה והדרכה | |
| 4 | התנסויות בהדרכה | | |
| 2 | סדנת התמודדויות ומניעת בעיות משמעת | | |
| 8 | | סדנת כישורים מנטאליים למאמן | |
| 2 | סימנים מוסכמים בספרות מקצועית | ספרות מקצועית | |
| 2 | מקורות לימוד בכדורסל | | |

ב'2 – פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון (5 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---|----------------------------|---|
| 1 | תרגילי אימון למהירות תגובה ויציאה מהמקום | מגוון תרגילי אימון ומשחקים | פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון (5 שעה) |
| 1 | תרגילי אימון לראיית מרחב ומסירות | | |
| 1 | תרגילי אימון לאגרסיביות, כוח וריבאונד | | |
| 1 | משחקי 1X1 | | |
| 1 | משחקים קבוצתיים (מגוון וריאציות ל"תופסת") | | |

ב'3 – עקרונות עבודה בבית ספר לכדורסל (12 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|--|---------|---|
| 4 | היבטים תיאורטיים ועקרונות אימון בגילאים צעירים | | עקרונות עבודה בבית ספר לכדורסל (12 שעה) |
| 8 | מגוון משחקים לגילאי 6-9 | | |

ב'4 – אקטיבציה לאימון (6 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 2 | עמדת מוצא בלימה PIVOTING | תרגילי יציבות ועבודת רגליים | אקטיבציה לאימון (6 שעה) |

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---------------|---------|------|
| | VCUT | | |
| 2 | מגוון תרגילים | דלגית | |
| 2 | מגוון תרגילים | מתיחות | |

ב'5 – יסודות התקפה (56 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|--|-------------------------------|-----------------------|
| 2 | עמדת שלושת המצבים ואחיזת כדור נכונה | יסודות משחק בהתקפה לפני כדרור | יסודות התקפה (56 שע') |
| 4 | הטעויות קליעה, חדירה, מסירה | | |
| 1 | יציאה מהמקום ("תלישה") | כדרור | |
| 1 | כדרור התקפי בהתקפה מתפרצת (ללא מגן) | | |
| 2 | כדרור הגנתי BACK DRIBBLE התנהגות תחת לחץ מגן | | |
| 2 | HESITATION DRIBBLE וטיפול במגן בתנועה | | |
| 4 | שינויי כוון: CROSS OVER .1 סבסוב .2 בין הרגליים .3 אחרי הגב .4 כדרור בודירוה .5 | | |

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|--|-----------------------|------|
| 2 | הטעיות: 1. קליעה בכדור 2. "כתף" | | |
| 4 | מגוון תרגילי שליטה בכדור | | |
| 2 | צעד וחצי במגוון זוויות | כניסות לסל וסיומות | |
| 1 | כניסה בשתי רגליים | | |
| 1 | חצי צעד וחצי | | |
| 2 | מסירה צידית והתנהגות תחת לחץ | מסירות | |
| 4 | מסירות ללא מגן 1. חזה 2. מעל לראש 3. רצפה 4. "בייסבול" | | |
| 2 | מגוון משחקי מסירות | | |
| 2 | SET SHOT | קליעה | |
| 2 | JUMP SHOT | | |
| 2 | קליעה בגיל צעיר | | |
| 2 | תהליך לימוד קליעה | | |
| 2 | תיקון טעויות בקליעה | | |
| 2 | השתחררות לקבלת כדור LCUT | משחק ללא כדור | |
| 2 | חיתוך לסל BACK - FRONT CUT CUT | | |
| 2 | תפישת עמדה | משחק פנים | |

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---------------------------------------|---------|------|
| | אחיזת כדור עם גב לסל POWER DRIBBLE | | |
| 2 | JUMP HOOK הטעיית קליעה בצבע | | |
| 2 | מגוון תנועות גב לסל | | |
| 2 | מסירות לשחקן פנים ומשחק פנים החוצה | | |

ב'6 - ריבאונד (4 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---|-----------------|---------------------|
| 1 | טכניקת לקיחת ריבאונד | ריבאונד הגנה | ריבאונד (4 שעות) |
| 1 | סגירה לריבאונד במצבים שונים | | |
| 1 | עקרונות ונקודות מפתח לריבאונד התקפה | ריבאונד התקפה | |
| 1 | מגוון תרגילים לשיפור אינטואיציה ואגרסיביות בריבאונד | תרגילים ומשחקים | |

ב'7 - יסודות הגנה (10 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---|--------------------------|-------------------------|
| 2 | עמדת מוצא בהגנה על הכדור | הגנה על הכדור | יסודות הגנה (10 שע') |
| 1 | צעד ראשון בהגנה | | |
| 2 | צעדי הגנה צעדי ריצה סגירה לשחקן חוץ | | |
| 1 | סחיטת עבירת תוקף | | |
| 2 | DENY עמדת עזרה | הגנה על שחקן ללא כדור | |
| 2 | עמדת מוצא ועקרונות הגנה על שחקן פנים | הגנה על שחקן פנים | |

ב'8 - עקרונות משחק קבוצתי בהגנה (28 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|----------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| 2 | הגנה במצבי חיסרון מספרי | חזרה להגנה | עקרונות משחק קבוצתי בהגנה (28 שע') |
| 2 | חזרה להגנה | | |
| 2 | עזרה רוטציות הגנתיות STUNT | הגנה על חדירות | |
| 2 | LOCK&TRAIL | הגנה על חסימות | |

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|--|-------------------|------|
| | SHOOT THR GAP TOP SIDE | | |
| 4 | HEDGE TRAP TOP SIDE FLAT UNDER SWITCH | הגנת PNR | |
| 2 | מצבי TRAP | הגנה על שחקן פנים | |
| 2 | עקרונות בהגנה אישית קבוצתית | סוגי הגנות | |
| 2 | אזורית 2-1-2 | | |
| 2 | אזורית 3-2 | | |
| 4 | הגנות לוחצות על חצי מגרש | | |
| 4 | הגנות לוחצות על מגרש שלם | | |

ב'9 - עקרונות במשחק קבוצתי בהתקפה (46 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|-------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1 | עקרונות קריאת מצבים ביתרון מספרי | יתרון מספרי | עקרונות משחק קבוצתי בהתקפה (46 שע') |
| 4 | קריאת מצבים 2X1 | | |

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|--|-------------------------------|------|
| | 3X2 4X3 | | |
| 2 | תרגילי יתרון מספרי ואינטואיציה | | |
| 2 | עקרונות וגישות | התקפה מתפרצת | |
| 2 | עקרונות וגישות | משחק מעבר | |
| 2 | 1. SPACING 2. קווי מסירה 3. FLOOR BALANCE 4. בחירת זריקות 5. קריאת מצבים 6. מרכיבי ההתקפה | עקרונות כלליים במשחק התקפה | |
| 2 | התקפה מתפרצת התקפה מוקדמת התקפה מסודרת התקפה מאוחרת | מבנה "POSSESSION" | |
| 4 | עקרונות משחק החדירות וקריאת מצבים | משחק חדירות | |
| 2 | תרגילי אימון למשחק חדירות | | |
| 2 | וריאציות של תן ולך בחמישה שחקנים | משחק חיתוכים | |
| 2 | תן ולך בארבעה שחקנים | | |
| 1 | טכניקת סידור חסימה | משחק חסימות | |
| 2 | מגוון זוויות חסימה | | |

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---|-----------------------------|------|
| 2 | קבלת חסימה | | |
| 2 | זוויות וסוגי PNR | PNR | |
| 4 | קריאת מצבים ב- PNR | | |
| 2 | עקרונות | HANDOFFS | |
| 4 | מגוון תבניות ותרגילי משחק נפוצים | תרגילים במשחק עומד | |
| 4 | GAPS שימוש בכדרור PNR נגד אזורית מציאת 2X1 | עקרונות התקפה נגד אזורית | |

ב'10 – פיתוח יכולות גופניות ספציפיות לכדורסל (16 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---|-----------------------|---|
| 2 | דגשים לכל קבוצת גיל | תרגילי אימון במגרש | פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל (16 שע') |
| 6 | מגוון תרגילי יכולת גופנית למאמן לפי גילאים | | |
| 4 | דגשים לאימון התנגדות | התנגדות | |
| 4 | מגוון תרגילי אימון התנגדות לשחקני כדורסל | | |

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|-------------|---------|-----------------|
| 8 | | | חוקה (8 שעה) |

ב'11 – חוקה (8 שעות)

ב'12 – סקאוטינג וטכנולוגיה (8 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|-------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 2 | ניתוח סטטיסטי של קבוצה | סטטיסטיקה | סקאוטינג וטכנולוגיה (8 שעה) |
| 4 | שימוש בוידאו ככלי עבודה | וידאו | |
| 2 | איפיון שחקן וקבוצה | כתיבת דו"ח סקאוט | |

ב'13 – העשרות (8 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|------------------|---------|-------------------|
| 4 | מעבדות | | העשרות (8 שעה) |
| 2 | החוויה האולימפית | | |
| 2 | אימון לדוגמה | | |

ב'14 - מבחנים (6 שעות)

| מספר שעות | תוכן השיעור | תת נושא | נושא |
|-----------|---|----------------|--------------------|
| 2 | יסודות המשחק | מבחנים עיוניים | מבחנים (6 שעות) |
| 2 | יסודות משחק קבוצתיים | | |
| 2 | חוקה | | |
| | שרטוט משחק חדירות ומשחק חיתוכים | עבודות | |
| | בניית תכנית עבודה לקבוצה | התמחות | |
| | תצפית באימונים | | |
| | תצפית וכתובת דו"ח ב- 10 אימונים ו- 2 משחקים של קבוצה מתחת לגיל 16 | | |

מקורות לימוד מומלצים:

1. Practice Planning: By the Experts (USA Coaches Clinics) by Bob Murrey (Paperback - May 10, 1999)
2. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
3. Duke Basketball Championship Practices: by Krzyzewski Mike (Hardcover - Jan 1, 2008)
4. Coaching Basketball by Jerry Krause (Paperback - April 19, 2002)
5. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
6. Basketball Skills & Drills - 3rd Edition by Jerry Krause, Don Meyer, and Jerry Meyer (Paperback - Aug 29, 2007)

7. Instant Review Basketball Notebook, Vol. 1-9 by Bob Murrey (Paperback – 1991-2000)
8. Five-star Basketball Coaches' Playbook by Leigh Klein and Matt Maseiro (Paperback - Oct 2006)
9. Five-Star Basketball by Ed Schilling and Howard Garfinkel (Paperback - Jul 1993)
10. Basketball's Half-Court Offense by John Calipari (Paperback - Jan 11, 1996)
11. Duke's Motion Offense: Attacking Man and Zone Defenses by Mike Krzyzewski (Paperback - 1989)
12. Sos Pressure Defense: Sequential Ongoing Strategies (Macgregor Sports Education) by Bob Kloppenburg (Paperback - Jun 1989)
13. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
14. Winning Defense; a Guide for Players and Coaches (Spalding Sports Libray Edition) by Del Harris and Rick Majerus (Paperback - 1993)
15. Complete Conditioning for Basketball by National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Aug 2007)
16. Nba Power Conditioning (Basketball) by Lenny Wilkens and National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Sep 1997)