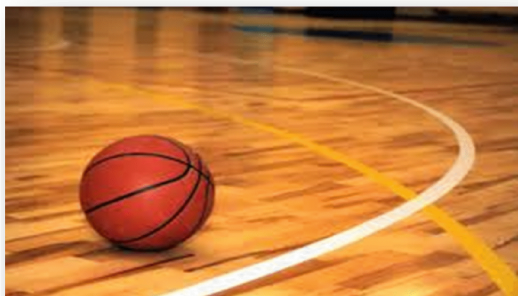


کلاسهای بسکتبال

تابستان ۹۵



بسکتبال پسران - ۲۴ جلسه				
زوج	۸ تا ۹:۱۵	۲,۹۰۰,۰۰۰	۴۱۶	مبتدی - واقع در مدرسه مبعث
زوج	۹:۳۰ تا ۱۰:۴۵	۲,۹۰۰,۰۰۰	۴۱۷	مبتدی - ۲ رشته به بالا - مبعث
زوج	۱۱ تا ۱۲:۱۵	۲,۹۰۰,۰۰۰	۴۱۸	پیشرفته - ۲ رشته به بالا - مبعث
فرد	۱۷:۴۵ تا ۱۷	۲,۹۰۰,۰۰۰	۴۱۹	مبتدی
فرد	۱۷ تا ۱۸:۱۵	۲,۹۰۰,۰۰۰	۴۲۰	مبتدی
بسکتبال پسران - ۱۲ جلسه تا ۹۵/۳/۲۲				
ی / پ	ی: ۱۷ / پ: ۱۵	۱,۸۰۰,۰۰۰	۳۰۱	مبتدی
ی / پ	ی: ۱۸:۱۵ / پ: ۱۶:۱۵	۱,۸۰۰,۰۰۰	۲۸۵	پیشرفته - زیر ۱۴ سال
ی / پ	ی: ۱۹:۳۰ / پ: ۱۷:۳۰	۱,۹۰۰,۰۰۰	۲۸۴	پیشرفته - بالای ۱۴ سال
بسکتبال پسران - ۱۲ جلسه بعد از ۹۵/۳/۲۲				
فرد	۱۸:۱۵ تا ۱۹:۳۰	۱,۸۰۰,۰۰۰	۴۷۹	پیشرفته - زیر ۱۴ سال
ی / س	۲۰:۴۵ تا ۱۹:۳۰	۱,۹۰۰,۰۰۰	۲۸۴	پیشرفته - بالای ۱۴ سال

لباس کلاسهای ۲۴ جلسه بسکتبال پسران شامل لباس ورزشی می شود.

پیش شرط والیبال پیشرفته کد ۳۴۹ با تست قبلی پذیرش می شود.

آموزش بسکتبال

در کلاسهای بسکتبال مهارتهای زیر به ترتیب آموزش داده می شود:

راه رفتن و دویدن - تعادل و توازن - دریبل در انواع آن - انواع پاس - انواع شوت - انواع سه

گام - تغییر جهت و انواع آن - دفاع