|  |  |
| --- | --- |
| **11.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 36 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 25 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma kedi fare oyunu ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

# SPORA ÖZGÜ TEMEL EĞİTİM VE HAREKET BECERİLERİNE YÖNELİK MODÜL PROGRAMI EĞİTİMİ

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 36** | Sporcular çemberden sol sağ adımlama yaparak koşar minderde yuvarlandıktan sonra top alan çemberdeki topu diğer taraftaki çemberin içine taşır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Çember, Top, Minder |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 25** | Sporcular 10 ile 20 cm |  |
| yüksekliğindeki kasalara |
|  |
|  | sıçrama ve iniş yapar. |
| **Uygulanışı** | Çalışmaya daha sonra top eklenir. |
| **Zorluk** | Zor |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Kasa, Top |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kedi-Fare Oyunu** | Sporcular el uçlarının birbirine dokunmasıyla blok kurarlar. Bu şekilde oluşturulmuş koridor içinde kedi olan bir sporcu fare olan diğer sporcuyu kovalar.  Antrenörün düdük komutuyla el ele tutuşmuş sporcular kırk beş derecelik dönüş yapar ve tekrar el ele tutuşarak yeni bir koridor oluştururlar. Sık sık düdük sesiyle yeni pozisyonlar yaratılır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | - |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **11.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 37 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 26) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma dönen çember) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Çalışma 37** | Sporcular kırmızı renkteki |  | | | | |
|  | | |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uygulanışı** | çemberden başlayarak sağ ya da sol ayak ile engeller üzerinden koşar, mavi çembere gelmeden söylenen yöne doğru hareketine devam eder. Çemberler içerisinden çift ayak ile sıçrama yapılarak hareket zorlaştırılır. |  |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Çember, Engel |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 26** | Sporcular ikili eşleşirler eşlerden birinde top bulunur diğeri ise mekik pozisyonunda yatar. Komutla birlikte ayaktaki kişi topu her mekikte eşine verir ve geri alır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Top |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dönen** | Sporcular iki gruba ayrılıp el ele |  |
| **Çember** | tutuşurlar. İki sporcunun ortasında |
|  | bir çember vardır. Antrenörün |
|  | komutuyla birlikte çemberi, |
|  | ellerini bırakmadan vücutlarından |
| **Uygulanışı** | geçirerek başlangıç noktasına en  hızlı şekilde ulaştırmaya çalışırlar. |
|  | İlk ulaştıran takım bir puan |
|  | kazanır. Grup sayısına bağlı |
|  | olarak çember sayısı arttırılabilir. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

|  |  |
| --- | --- |
| **11.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 40) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 27) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma sırt sırta) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 40** | Sporcular yeşil çemberden sol |  |
| ayak ile başlar öndeki |
|  |
|  | kırmızıya tekrar sol basıp |
|  | maviye sağ adım ve tekrar |
| **Uygulanışı** | kırmızıya sol ile basar ve bu  hareket öne doğru aynı |
|  | adımlama formatında devam |
|  | eder. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 27** | Sporcular yerde ayaklarını kaldırıp mekik yaparlar. Ellerini bir yerden tutarak destek alabilirler. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | - |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sırt Sırta** | Sporcu eşler sırt sırta uzun oturuş |  |
| durumda otururlar ve eşlerden biri |
|  |
|  | “bir” diğeri ”iki” olarak |
|  | numaralandırılır. Antrenör |
|  | numaralardan birini söyler ve |
|  | numarası söylenen eşler hızla |
| **Uygulanışı** | kalkar, eşlerinin çevresinden bir  tur atar ve yerlerine otururlar. |
|  | Burada kimin daha çabuk bu |
|  | hareketi tamamladığına bakılır. |
|  | Oyunda sayı çoğaltılabilir oturuş |
|  | biçiminde değişiklik yapılabilir. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | - |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**