|  |  |
| --- | --- |
| **14.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 49 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 35 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma top sürerek ebeleme ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 49** | Sporcular şekildeki formata |  |
| uygun olarak engeller |
|  |
|  | üstünden adımlama ya da |
|  | sıçramaya devam eder. |
| **Uygulanışı** | Çember ve engel formatı  değiştirilerek hareket |
|  | çeşitlendirilir. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember, Engel |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 35** | Sporcular birer çember alarak daire şeklini alırlar. Antrenörün komutuyla ortadaki sağlık toplarından kendi çemberlerine taşırlar. Oyun  durdurulduğunda top sayıları toplanır. En çok toplayan kazanır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Sağlık Topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Top Sürerek** | Bütün sporcularda bir hentbol |  |
| **Ebele** | topu vardır. Sahaya dağınık |
|  | olarak yerleşirler. Bir tane ebe |
|  | seçilir ve top sürerek diğer |
|  | arkadaşlarını ebelemeye |
| **Uygulanışı** | çalışır. Dokunduğu kişi ebe |
|  | olur. Sonrasında oyun |
|  | antrenörün komutu ile top |
|  | sürme devam eder. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Hentbol Topu |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **14.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 50 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 37) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma günaydın benimle gelme ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 50** | Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Engel formatı değiştirilerek hareket çeşitlendirilir. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Engel |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Çalışma 37** | Sporcular dizlerinin üstünde dirsekler yere konularak yan plank pozisyonu alırlar. Dizler birbirine temas eder ve 90 derecelik açı oluşturulur.  Dirsekler omuz eklemiyle aynı hizada tutulur. Hareket boyunca karşıya bakılır ve en önemlisi baştan dize kadar dümdüz bir pozisyon korunur. Bu pozisyonda sporcular kalçayı sıkarak geride tutulmalıdır. |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Günaydın** | Sporcular bir halka üzerinde, |  |
| **Benimle** | yüzleri merkeze dönük olarak |
| **Gelme** | dururlar. Bir ebe halkanın |
|  | dışındadır. Halkanın etrafında |
|  | koşarken hafifçe bir arkadaşına |
|  | dokunarak topu arkasına bırakır |
|  | ve “Benimle gelme” der. İki |
|  | oyuncu topu alarak ters |
| **Uygulanışı** | istikamette koşarlar.  Karşılaştıkları zaman birbirlerine |
|  | eğilerek “Günaydın derler” ve boş |
|  | kalan yeri kapmak için koşularına |
|  | devam ederler. Boş yeri |
|  | kapamayan sporcu ebe olur ve |
|  | oyun aynı şekilde tekrarlanır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **14.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 51 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 40 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma yelek giyinme yarışı ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 51** | Sporcular şekildeki formata |  |
| uygun olarak engeller |
|  |
|  | üstünden adımlama ya da |
| **Uygulanışı** | sıçramaya devam eder.  Çember ve engel formatı |
|  | değiştirilerek hareket |
|  | çeşitlendirilir. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Engel |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Çalışma 40** | Sporcular sırt üstü yere yatırılır. Kollar gövdenin yanında yerle temas eder.  Hareket boyunca sırt ve kalça sabit pozisyonda tutulmalıdır. Öne doğru gergin bir şekilde uzanırken diğer bacağı dizden bükerek gövdeye çekilir. |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yelek** | Gruplar arka arkaya derin kolda |  |
| **Giyinme** | hizaya geçerler. Antrenör her |
| **Yarışı** | grubun önüne tebeşirle daireler |
|  | çizer. Dairelerin içine yelek |
|  | bırakır. Her grubun oyuncusu |
|  | giderken, yolu üzerinde yelek |
|  | giyer. Hedefin etrafından dolanır. |
| **Uygulanışı** | Dönerken aynı yerde yeleği |
|  | çıkarıp bırakır ve sıradaki |
|  | arkadaşının eline vurarak çıkış |
|  | komutu verir. Önce bitiren takım |
|  | kazanır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**