|  |  |
| --- | --- |
| **7.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma 14-16 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 47 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma günaydın benimle gelme-değişen ebe Oyunu. ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 14** | Sporcular karşılıklı olarak |  |
| yerleşir, eşlerden biri elindeki |
|  |
|  | topu havadan atarken diğeri |
|  | yerden atar. |
| **Uygulanışı** | Sporcular karşılıklı olarak  ayaklarıyla ya da zıplatarak vb. |
|  | uygulamalarda topu |
|  | değiştirebilirler |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | **:** Farklı renk ya da ebatlarda |
| toplar |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Çalışma 47** | Sporcular yüz üstü yere uzanırlar. Kollar gövde yanında geriye alınır ve yerle temas eder. Nefes verilerek sadece baş ve kollar kalkar bu sırada ayaklar yerle temas etmeye devam etmelidir. Sonra burundan nefes alınarak tekrar başlangıca dönülür. Hareket boyunca sporculardan alt sırtın etkili bir şekilde hissedilmesi istenir. |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |

**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 |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 16** | Sporcular ikişerli eşleşirler. Eşlerin birinde huni diğerinde ise tenis topu vardır. Tenis topu olan sporcu karşısındaki arkadaşının elindeki huninin içine topu atmaya çalışır.  Her iki oyuncuda top ve huni olacak şekilde aynı anda atarak çalışma zorlaştırılır |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Huni, Tenis topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Değişen Ebe** | Sporculardan iki kişi ebe seçilir. Ebelere farklı renklerde top verilir. Tüm sporcular ebelerden kaçarlar. Yakalanan sporcu ebeyle topların değiştirip ebe olur ve oyuna devam ederler. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **7.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma 17-18 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 1 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma Devir kazan – Treni yakala Oyunu. ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 17** | Sporcular ellerindeki topları |  |
| zıplatarak ya da havaya atıp |
|  |
|  | tutarak aynı anda merkeze |
| **Uygulanışı** | gidip geri döner. Merkeze gidip  dönüşte sağ ya da sol huniye |
|  | aynı anda giderek uygulama |
|  | zorlaştırılır |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Hentbol topu, Huni |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 1** | Sporcular antrenörün komutuyla belli bir yükseklik üzerinden sağa ve sola sıçama çalışması yaparlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Engel |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Devir Kazan** | Sporcular iki gruba ayrılırlar. Grupların ortasına huniler dizilir. Antrenör gruplara ayrı ayrı renk ismi söyler. Her grup antrenörün komutuyla birlikte orta çizgide dizili olan kendi grubuna ait  renkli hunileri devirmeye çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Top, Huni |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 18** | Sporcular kırmızı çemberlerde |  |
| yalnız sol ya da sağ sıçrama |
|  |
|  | mavi çemberlerde çift ayak |
|  | sıçrama yaparak parkuru |
| **Uygulanışı** | tamamlar.  Çemberlerin sıra ve yerleri |
|  | değiştirilerek çalışma |
|  | zorlaştırılabilir. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Huni, Tenis topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treni Yakala** | Sporcular arka arkaya |  |
| sıralanırlar. Birbirlerinin |
|  |
|  | kıyafetlerinden tutan sporcular |
|  | arkadaki (kırmız) sporcunun |
|  | öne ulaşmasını engeller. |
| **Uygulanışı** | Sırayla herkes ebe olarak  öndeki sporcuyu yakalamaya |
|  | çalışır. En kısa sürede |
|  | yakalanan grup liderini |
|  | yakalayan kazanır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **7.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma 19-20 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 3 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma yakan top-kurdele kapmaca Oyunu. ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 19** | Sporcular sağ ya da sol |  |
| ayağına bağlanmış ip topu |
|  |
|  | çevirirken diğer ayağı ile |
| **Uygulanışı** | adımlama yaparak topun üzerinden geçer. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | İp top |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 3** | Sporcu antrenörün belirlediği alanda sağlık topunu farklı yönlere itiş ve çekiş çalışması yapar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Sağlık Topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yakan Top** | Sporcular eşit sayıda iki gruba ayrılır. Bir grup ortaya geçer diğer takım belirlenmiş çizgilere yerleşirler. Antrenörün komutuyla ortaya geçen sporcuları vurmaya çalışırlar. Vurulan sporcular dışarı çıkar. Sporcuların hepsi vurulduktan sonra diğer grup ortaya geçer. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Yelek |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 20** | Sporcular engelleri ve çemberleri farklı hareket modelleri ile geçmeye çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Düşük yükseklikte (en fazla 15  cm) engel ve çember |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kurdele** | Eşit sayıda iki grup oluşturulur. |  |
| **Kapmaca** | Aralarındaki mesafe 4-5 m |
|  | uzaklıkta olacak şekilde çizgi |
|  | üzerine yerleşirler. Antrenörün |
|  | komutuyla her iki gruptaki ön |
|  | sıradaki sporcular ortada |
|  | duran antrenörün elinden topu |
|  | almak için koşarlar. Topu ilk |
|  | alan sporcu topu alıp kendi |
|  | bölgesine götürmeye çalışır. |
| **Uygulanışı** | Diğer sporcu da kovalayarak |
|  | topu alan sporcuyu |
|  | yakalamaya çalışır. |
|  | Yakalaması durumunda onu |
|  | kendi takımına alır. |
|  | Yakalayamazsa topu |
|  | alamayan sporcu diğer takıma |
|  | geçer. En çok sporcu toplayan |
|  | takım kazanır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Kurdele ya da top |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**