

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ATÖLYE ADI:                    | <b>BASKETBOL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ATÖLYE LOGOSU YA DA GÖRSELİ    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| EĞİTMEN ADI:                   | <b>KUBİLAY GEZER</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| KADEME(İLKOKUL-ORTAOKUL-LİSE): | <b>İLKOKUL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ATÖLYE TANITIM YAZISI:         | <p>Değerli Velilerimiz,</p> <p>Basketbol; çocuklarımızın fiziksel gelişimini desteklerken, aynı zamanda takım çalışması, disiplin ve stratejik düşünme gibi birçok beceriyi kazandıran dinamik ve eğlenceli bir spordur.</p> <p>🧠 Neden Basketbol?</p> <p>Fiziksel Gelişim: El-göz koordinasyonu, denge, çeviklik ve dayanıklılığı artırır.</p> <p>Zihinsel Gelişim: Hızlı karar verme, strateji kurma ve odaklanma yetilerini geliştirir.</p> <p>Takım Ruhu: İş birliği yapma, paylaşma ve birlikte başarma duygusunu güçlendirir.</p> <p>Sosyal Beceriler: Arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir, özgüven kazandırır.</p> <p>Eğlenceli ve Hareketli: Enerjilerini doğru şekilde kullanmalarını sağlar.</p> <p>👧👦 Kimler Katılabilir?</p> <p>Basketbol branşımız ilkokul ve ortaokul düzeyindeki tüm öğrenciler için uygundur.</p> <p>Öğrenciler yaş ve seviyelerine göre gruplandırılarak eğitime dahil edilir.</p> <p>🏆 Hedefimiz:</p> <p>Temel basketbol tekniklerini öğretmek,<br/>Spor yapma alışkanlığı kazandırmak,<br/>Takım oyununun önemini kavratarak sosyal yönlerini geliştirmek,<br/>Yeteneği olan öğrencileri ileri seviyeye yönlendirmek.</p> |
| <b>EĞİTİM(MÜFREDAT) PLANI</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| HAFTA    | ETKİNLİK                                             | AÇIKLAMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. HAFTA | Basketbola Giriş ve Temel Kurallar                   | Basketbolun temel amacı ve genel yapısı tanıtılır. Oyunun oynandığı saha, oyuncu sayısı, puanlama sistemi, süresi ve en temel kurallar (çift adım, top taşıma, 3 saniye kuralı vb.) örneklerle anlatılır. Katılımcılar basketbol kültürü ile tanışır. |
| 2. HAFTA | Isınma ve Temel Duruş (Savunma & Hücum Pozisyonları) | Antrenman öncesi ısınmanın önemi, temel ısınma hareketleri (koordinasyon, germe, düşük tempolu koşu) öğretilir. Basketbolda savunma ve hücumda doğru duruş (dizler bükülü, eller aktif, ağırlık merkezi aşağıda) gösterilir ve pratik yaptırılır.     |
| 3. HAFTA | Topa Alışma ve Top Kontrolü Çalışmaları              | Oyuncuların topla rahat hareket edebilmesi için topa alışma çalışmaları yapılır. Tek elle top sektirme, topu çevirmeler, topu yerden alma ve baş üstüne kaldırma gibi egzersizlerle topa hâkimiyet artırılır.                                         |
| 4. HAFTA | Temel Dripling (Top Sürme) Teknikleri                | Sağ ve sol elle top sürme teknikleri öğretilir. Gözler yukarıda top sektirme, yön değiştirme, vücut dengesi gibi temel beceriler çalışılır. Düşük ve yüksek dripling farkları gösterilir.                                                             |
| 5. HAFTA | Sabit Pas Çeşitleri (Göğüs, Sekerek ve Alttan Pas)   | Basketbolda en çok kullanılan pas türleri tanıtılır: göğüs pası, sektirme (bounce) pas ve alttan pas. Oyuncular ikili gruplar halinde sabit pozisyonda pas çalışmaları yapar.                                                                         |
| 6. HAFTA | Hareketli Pas ve Pasla Uyumlu Hareket                | Oyuncular hareket halindeyken pas verme ve alma becerilerini geliştirir. Pas verirken koşuya devam etme, pas alırken doğru pozisyonda olma, temel “ver-kaç” (give and go) hareketi öğretilir.                                                         |
| 7. HAFTA | Turnike ve Potaya Yönelme Çalışmaları                | Turnike tekniği (adım sayısı, top taşıma ve sıçrama) öğretilir. Sağ ve sol elle potaya yaklaşma, doğru ayak sıralamasıyla bitiriş çalışmaları yapılır. Boş turnike çalışmalarıyla özgüven kazandırılır.                                               |

|                  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8. HAFTA</b>  | Şut Tekniğine Giriş (Sabit Durumda Şut)               | Temel şut mekaniği anlatılır: ayak yerleşimi, dirsek açısı, topun el pozisyonu ve bilekten çıkarış. Oyuncular sabit pozisyonda serbest atış çizgisi ve yakın mesafeden şut çalışmaları yapar.                      |
| <b>9. HAFTA</b>  | Hareketli Şut ve Ayak Koordinasyonu                   | Dripling sonrası durarak ya da koşarken şut atma çalışmaları yapılır. Şut öncesi ayak pozisyonunun önemi, denge kurma, ritim alma gibi detaylar üzerinde durulur.                                                  |
| <b>10. HAFTA</b> | Basit Hücum ve Savunma Uygulamaları                   | 1'e 1, 2'ye 2 gibi küçük oyunlarla hücum ve savunma mantığı öğretilir. Toplu savunma, adam takibi, topu yönlendirme gibi temel savunma kuralları uygulanır. Hücumda boş alan yaratma ve doğru zamanlama çalışılır. |
| <b>11. HAFTA</b> | Takım Oyunu ve Alan Paylaşımı (3'e 3, 4'e 4 Uygulama) | Alan paylaşımı, pozisyon alma, pas trafiği gibi takım oyununa dair temel prensipler öğretilir. 3'e 3 ve 4'e 4 oyunlarla öğrenciler takım içinde uyum sağlamayı öğrenir.                                            |
| <b>12. HAFTA</b> | Mini Oyunlar ve Hızlı Hücum-Savunma Dönüşleri         | Hızlı hücum çıkışı, hızlı savunmaya dönüş ve geçiş oyunu çalışmaları yapılır. Top kapma sonrası hızlı karar verme ve pozisyona koşma gibi oyun içi refleksler geliştirilir.                                        |