

ATÖLYE ADI:

BASKETBOL



EĞİTMEN ADI:

BERKAY PEHLİVAN

KADEME(İLKOKUL-ORTAOKUL-LİSE):

ORTAOKUL

ATÖLYE TANITIM YAZISI:

Basketbol, yalnızca bir spor değil; takım ruhunu, disiplini ve özgüveni geliştiren bir yaşam tarzıdır. Bu atölyede öğrencilerimiz, temel tekniklerden orta seviye oyun stratejilerine kadar birçok beceriyi kazanacak. Top sürme, pas, şut, savunma ve hücum organizasyonları gibi alanlarda kendilerini geliştirme fırsatı bulacaklar.

Her hafta düzenli antrenmanlarla öğrencilerimizin fiziksel dayanıklılığı, koordinasyonu ve takım bilinci artacak. Ayrıca küçük maçlarla öğrendiklerini sahada uygulayarak hem eğlenecek hem de rekabet duygularını sağlıklı bir şekilde geliştirecekler.

EĞİTİM(MÜFREDAT) PLANI

HAFTA	PLAN
1. HAFTA	Dribbling Kontrolü ve İki El Kullanımı - Isınma: Top sürme varyasyonları (sağ/sol el, düşük/yüksek) - Ana Çalışma: İki elle dribbling, yön değiştirme - Oyun: “Dribble tag” (top sürerek ebe oyunu)
2. HAFTA	Pas Teknikleri (Göğüs, Tek El, Zıplama Pası) - Isınma: Çiftler halinde kısa pas çalışmaları - Ana Çalışma: Pas + hareket kombinasyonu - Oyun: “Pas zinciri” (topu düşürmeden süre tutarak paslaşma)

3. HAFTA	Şut Temelleri (Form ve Dengeli Atış) - Isınma: Turnike + şut formu çalışması - Ana Çalışma: Yakın mesafeden doğru şut formu - Oyun: “Around the world” şut oyunu
4. HAFTA	Turnike ve Bitiriş Çeşitleri - Isınma: Sağ-sol el bitiriş - Ana Çalışma: Farklı açılardan turnike denemeleri - Oyun: “Turnike yarışması”
5. HAFTA	Savunma Temelleri (Ayak Çalışması ve Duruş) - Isınma: Kayma adımı, hızlı yön değiştirme - Ana Çalışma: 1’e 1 savunma teknikleri - Oyun: “Savunmacıyı geç” drill’i
6. HAFTA	Hücumda Alan Kullanımı - Isınma: Topla boş alana hareket - Ana Çalışma: 2’ye 2 hücum oyunları - Oyun: “Boş alanı bul” oyunu
7. HAFTA	Rebound ve Hızlı Hücum Başlangıcı - Isınma: Rebound çalışması (savunma-hücum ribaundu) - Ana Çalışma: Ribaund sonrası hızlı çıkış - Oyun: 3’e 2 fast-break drill
8. HAFTA	Top Çalma ve Hızlı Hücum Savunması - Isınma: Çiftler halinde top kapma çalışmaları - Ana Çalışma: Fast break savunması - Oyun: “Çal ve çık” oyunu
9. HAFTA	Oyun Kurucu Becerileri (Pick & Roll Temeli) - Isınma: Topla yön değiştirme + pas - Ana Çalışma: Basit pick & roll çalışması - Oyun: 2’ye 2 pick & roll setleri
10. HAFTA	Takım Oyunu (Spacing ve Basit Setler) - Isınma: 5 kişi pas zinciri - Ana Çalışma: Basit hücum seti (pas + kesme) Oyun: 4’e 4 yarı saha oyunu

	11. HAFTA	Mini Turnuva (Hazırlık) - Isınma: Serbest atış + ısınma oyunu - Ana Çalışma: Küçük gruplarla 3'e 3 maç - Oyun: Puanlı mini turnuva	
	12. HAFTA	Büyük Final & Değerlendirme - Isınma: Serbest çalışma (öğrenciler seçer) - Ana Çalışma: 5'e 5 maçlar - Oyun: "Skills Challenge" (dribbling + pas + şut parkuru) Kapanış: Sertifika/katılım ödülleri	