

ATÖLYE ADI:

BASKETBOL



EĞİTMEN ADI:

KUBİLAY GEZER

KADEME:

İLKOKUL

ATÖLYE TANITIM YAZISI:

Değerli Velilerimiz,
Basketbol; çocuklarımızın fiziksel gelişimini desteklerken, aynı zamanda takım çalışması, disiplin ve stratejik düşünme gibi birçok beceriyi kazandıran dinamik ve eğlenceli bir spordur.

🧠 Neden Basketbol?
Fiziksel Gelişim: El-göz koordinasyonu, denge, çeviklik ve dayanıklılığı artırır.
Zihinsel Gelişim: Hızlı karar verme, strateji kurma ve odaklanma yetilerini geliştirir.
Takım Ruhu: İş birliği yapma, paylaşma ve birlikte başarma duygusunu güçlendirir.
Sosyal Beceriler: Arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir, özgüven kazandırır.
Eğlenceli ve Hareketli: Enerjilerini doğru şekilde kullanmalarını sağlar.

👤 Kimler Katılabilir?
Basketbol branşımız ilkokul ve ortaokul düzeyindeki tüm öğrenciler için uygundur.
Öğrenciler yaş ve seviyelerine göre gruplandırılarak eğitime dahil edilir.

🏆 Hedefimiz:
Temel basketbol tekniklerini öğretmek,
Spor yapma alışkanlığı kazandırmak,
Takım oyununun önemini kavratarak sosyal yönlerini geliştirmek,
Yeteneği olan öğrencileri ileri seviyeye yönlendirmek.

EĞİTİM(MÜFREDAT) PLANI

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.

8. HAFTA	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.
9. HAFTA	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.
10. HAFTA	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.
11. HAFTA	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.
12. HAFTA	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.