

עתידי - ב"ס להסמכות בע"מ

תוכנית לימודים 2023 - קורס מאמני כדורשת - מושב קשת

רכז הקורס: אשר סנדל

| תוכן השיעור | מקום | שעות | יום | תאריך | |
|--|--------------|-------------|-----|-------|----|
| שיחת פתיחה זריקת פתיחה ותפיסת כדור | קשת | 08:30-13:00 | ו | 20.1 | 1 |
| המשך תפיסת כדור ומסירת כדור | קשת | 08:30-13:00 | ו | 27.1 | 2 |
| עזרה ראשונה | קשת | 09:00-13:00 | ו | 3.2 | 3 |
| רפואת ספורט | זום | 17:00-21:00 | ב | 6.2 | 4 |
| הנחתה | קשת | 08:30-13:00 | ו | 10.2 | 5 |
| רפואת ספורט | זום | 17:00-21:00 | ב | 13.2 | 6 |
| המשך הנחתה וחסיומה | קשת | 08:30-13:00 | ו | 17.2 | 7 |
| רפואת ספורט (תזונה) | זום | 17:00-20:00 | ג | 21.2 | 8 |
| הגנה וחיפוי, תרגילים בהתקפה חלק א + מבחן רפואת ספורט | יעודכן בהמשך | 08:30-13:00 | ו | 24.2 | 9 |
| פסיכולוגיה | זום | 17:00-20:00 | ב | 27.2 | 10 |
| הגנה וחיפוי, תרגילים בהתקפה חלק ב | קשת | 08:30-13:00 | ו | 3.3 | 11 |
| לימוד בניית תרגילים, עקרונות ההתקפה בכדור שני/שלישי | קשת | 08:30-13:00 | ו | 10.3 | 12 |
| פסיכולוגיה | זום | 17:00-20:00 | ב | 13.3 | 13 |
| 08:30 - 10:30 מרצה אורח הכנה מנטלית ואימון מנטלי. 11:00 - 13:00 מרצה אורח התנהגות שחקנים/ות ומאמן/ת בזמן משחק. + מבחן פסיכולוגיה | קשת | 08:30-13:00 | ו | 17.3 | 14 |
| פסיכולוגיה | זום | 17:00-20:00 | ב | 20.3 | 15 |
| לימוד בניית תרגילים, עקרונות ההתקפה בכדור שני/שלישי - המשך | קשת | 08:30-13:00 | ו | 31.3 | 16 |
| תורת האימון | זום | 17:00-20:00 | ב | 3.4 | 17 |
| תורת האימון בכדורשת | קשת | 08:30-13:00 | ו | 14.4 | 18 |
| תורת האימון | זום | 17:00-20:00 | ב | 20.4 | 19 |
| התנסות סטאג' בקבוצות | קשת | 08:30-13:00 | ו | 21.4 | 20 |
| תורת האימון | זום | 17:00-20:00 | ב | 24.4 | 21 |
| תורת האימון בכדורשת | קשת | 08:30-13:00 | ו | 28.4 | 22 |
| תורת האימון | זום | 17:00-20:00 | ב | 1.5 | 23 |
| מבחני סיום: מבחן תורת האימון מבחן הדרכה ואימון מבחן בתורת הענף | קשת | 08:30-13:00 | ו | 5.5 | 24 |

** ייתכנו שינויים בלו"ז

26-27.1 חמישי שישי לימודים?

9-10.3 חמישי שישי לימודים?