

Hentbol

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi

Özel
Olimpiyatlar



Teşekkür

Özel Olimpiyatlar hareketi, Annenberg Vakfı'na antrenörlerin daha iyi olması için küresel hedeflerimizi destekleyen bu kılavuzun kaynağındaki üretimini taahhüt ederek verdiği destek için içtenlikle minnettardır.



Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca Hentbol Antrenörlük Kılavuzunun yapımına yardımcı olan profesyoneller, gönüllüler, antrenörler ve sporculara aşağıdaki isimler dahil olmak üzere teşekkür eder:

- Giorgos Panayides
- Natascha Bruers
- Koen van den Bogaart
- Special Olympics Netherlands
- Paul Whichard
- Aldis Berzins
- Eddyline Media LLC

Zihinsel engelli 8 yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk gelişimi için sürekli fırsatlar sağlamak, cesaret, eğlence tecrübesi, Özel Olimpiyat sporcularının hediye paylaşımına katılmak ile diğer beceri ve ailelerle arkadaşlık sürecinde Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılamaktadır. Herhangi bir nedenle gözden kaçırılan teşekkür olması durumunda da özür dileriz.



Özel Olimpiyatlar

HENTBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Hentbol Antrenmanı ve
Müsabaka Sezonunu Planlama

Çeviri Editörü

Alev PAÇAL

Çeviren

Arş. Grv. Hakan BÜYÜKÇELEBİ

ISBN: 978-625-8278-01-9

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
yayıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

2022



İçindekiler

Amaçlar ve Hedefler	3
Hentbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama.....	7
Hentbolda Antrenman Dönemini Planlamanın Temel Bileşenleri	12
Etkili Antrenman Dönemlerinin İlkeleri	13
Başarılı Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları	14
Güvenli Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları	15
Hentbol Antrenman Müsabakaları	16
Örnek Hentbol Antrenmanları.....	17
Takım Oyuncularının Seçilmesi.....	18
'Unified Sports®' İçin Anlamlı Katılım Oluşturma.....	19
Spor Becerilerini Değerlendirme Kartı	20
Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi	21
Hentbol Kıyafetleri	23
Hentbol Ekipmanları	24



Amaçlar ve Hedefler

Hentbol, en hızlı sporlardan biridir. Koordinasyon, atletizm, yaratıcı teknikler, değişkenler, taktiksel etkileşim ve takım ruhu, hentbolu çekici bir spor yapan özelliklerdir.

Hedef belirleme süreci, planlamanın ilk ve en önemli adımudur. Her sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenman hem de müsabaka sırasında motivasyonu açısından önemlidir. Hedefler, hem antrenman hem de müsabaka planlarının eylemini belirler ve yönlendirir.

Sporculardaki spor güveni, katılımı eğlenceli hale getirir ve sporcunun motivasyonu için kritiktir.

Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcu ve antrenör ile birlikte gösterilen ortak bir çabadır ve sporcunun antrenman ile müsabaka planını oluşturmak için kullanılmalıdır. Müsabaka ortamına benzer ortamlarda antrenman sırasında hedeflere ulaşmak, sporcuya güven aşılayacaktır. Güven, spor katılımını eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için çok önemlidir.

Hedef belirlemenin temel özellikleri şunlardır:

- ◆ Başarıya giden basamaklar
- ◆ Kısa dönemli ve uzun dönemli hedefler
- ◆ Sporcunun hedefi benimsemesi
- ◆ Zorluktaki çeşitlilikler (zorluğa farklı yollarla ulaşılabilir)
- ◆ Hedef ölçümü

Bir antrenörün başarılı bir program oluşturması için hedeflerin açık olması gerekmektedir. Sporcular, uzun vadeli hedeflerden çok kısa vadeli hedeflere ulaşmakla daha fazla motive olabilirler. Bununla birlikte, sporculara meydan okumaktan ve onları hedef belirleme sürecine dahil etmekten korkmamak gerekir. Hedefler belirlenirken sporcunun neden katıldığının bilinmesi önemlidir. Örneğin, sporcuya "Bu antrenmandaki odak noktanız nedir?" diye sorulmalıdır.

Sporcu motivasyonunu ve hedef belirlemeyi etkileyebilecek birkaç katılım faktörü vardır:

- ◆ Yaş uygunluğu
- ◆ Yetenek seviyesi
- ◆ Hazırlık seviyesi
- ◆ Sporcu performansı
- ◆ Aile etkisi
- ◆ Akran etkisi
- ◆ Sporcu tercihi

Bir antrenör olarak, sporcu motivasyonunu artırabilir ve bunu şu şekilde olumlu hale getirebilirsiniz:

- ◆ Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde ona daha fazla zaman ve ilgi sağlamak
- ◆ Küçük kazançları ödüllendirmek



- ◆ Kazanmaktan başka ek başarı ölçütleri geliştirmek
- ◆ Sporcularınıza sizin için önemli olduklarını ve onlarla gurur duyduğunuzu göstermek
- ◆ Sporcularınızı öz değerle doldurmak

Performans Hedefleri ve Sonuç Hedefleri

Etkili hedefler sonuca değil performansa odaklanır. Performans sporcunun kontrolündedir ve süreçlere odaklanır. Bir sporcu olağanüstü bir performansa sahip olabilir ve rakip takımdaki sporcular daha iyi performans gösterdiği için bir müsabakayı kazanamayabilir. Tersine, rakip takımdaki sporcular daha düşük bir seviyede performans gösterirse, bir sporcu kötü performans gösterebilir ve yine de bir müsabakayı kazanabilir.

Başarı Hedefleri

Başarı Hedefleri tüm ekip için belirlenebilir ve motivasyon sağlayabilir. Kısa vadeli (bir müsabakayı kazanmak gibi) veya uzun vadeli (ülkeyi temsil eden) olabilirler.

Gerçekçi Hedefler Belirleme

Etkili hedefler göz korkutucu değil meydan okuyucu olarak algılanmalıdır. Gerçekleşmesi zor bir hedef bireyi zorlar ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba ile ulaşılabilir. Korkutucu bir hedef, sporcunun mevcut kapasitesinin ötesinde algılanır. Son bir veya iki hafta boyunca performansın temelinden gerçekçi hedefler geliştirilir.

Hedeflere Öncelik Verme

Etkili hedef belirleme olumlu bir durumdur ancak sayı olarak sınırlandırılmalıdır. Bu sporcunun yaptığı eylemlere anlam kazandırır. Sınırlı sayıda hedef, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişim için neyin önemli olduğuna karar vermelerini gerektirir. Birkaç iyi düşünülmüş hedef belirlemek, sporcunun bunalmasını önler.

Hedef Belirlemenin Faydaları

- ◆ Sporcunun fiziksel uygunluk düzeyini artırır.
- ◆ Öz disiplini öğretir.
- ◆ Sporcuya çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir.
- ◆ Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar.

Hedef Belirleme İlkeleri

- ◆ Hedefler belirli ve anlaşılır olmalıdır.
- ◆ Hedefler ölçülebilir olmalıdır.
- ◆ Oyuncular hedef belirleme sürecine dahil edilmelidir.
- ◆ Hedefler zorlayıcı olmalı ama korkutucu olmamalıdır.
- ◆ Hedeflerin koşullara göre değişebilmesi için esnek olması gerekir.
- ◆ Birden çok hedef belirlenmelidir.
- ◆ Takım hedefleri ve bireysel hedefler belirlenmelidir.
- ◆ Hedefler düzenli olarak gözden geçirilmeli ve gerekirse ayarlanmalıdır.



Kısa Vadeli Hentbol Hedefleri

Kısa vadeli hentbol hedefi belirlemek, sporcuların güven kazanmalarına ve uzun vadeli hentbol hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacaktır. Kısa vadeli hentbol hedefleri şunları içerir:

- ◆ Hentbol terimlerini anlamak
- ◆ Top tutma becerilerini anlamak (yakalama, fırlatma ve atış)
- ◆ Takım olarak oynamayı öğrenmek
- ◆ Oyun sırasında karar vermek (ikiye bir)
- ◆ Bire bir durumları ele almak
- ◆ Taktiksel olarak akıllı pozisyon almayı öğrenme
- ◆ Savunmada işbirliği yapmayı öğrenmek
- ◆ Bir alanı savunmayı öğrenmek
- ◆ Hentbolun güvenlik kurallarını öğrenmek
- ◆ Hentbolda sayı almayı öğrenmek

Uzun Vadeli Hentbol Hedefleri

Uzun vadeli hedefler, hentbola başarılı bir şekilde katılmak için gerekli olan temel hentbol becerilerine, uygun sosyal davranışa ve işlevsel kurallara hakim olmayı içerecektir. Bu hedeflere ek olarak, aşağıdakiler gibi uzun vadeli hedefler belirlenebilir:

- ◆ Fiziksel uygunluğun artırılması
- ◆ Motor koordinasyonunu ve genel motor verimliliğini artırmak
- ◆ Hentbol kuralları ve oyunu bilgisi
- ◆ Hücumda temel teknik beceriler
- ◆ Savunmada temel teknik beceriler
- ◆ Bireysel teknik ve taktik beceriler (hücum ve savunmada farklı pozisyonlarda)
- ◆ Hücumda geçiş hareketleri
- ◆ Hızlı hücumda çıkma
- ◆ Bacak çalışması nasıl iyileştirilir, rakiple mücadele, şut bloklama ve savunmada topu engelleme
- ◆ Savunmada pozisyon alma ve takım arkadaşlarıyla işbirliği yapma
- ◆ Savunmada taktiksel girişimlerde bulunmak



Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
2. Hedef olumlu bir şekilde belirtildi mi?
3. Hedef sporcunun kontrolü altında mı veya başkasının performansına mı odaklanıyor?
4. Hedef gerçek bir amaç mı ve sonuçla ilişkili mi?
5. Hedef, sporcu için onu başarmak için çalışmak isteyecek kadar önemli mi?
6. Hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
7. Sporcu bu hedefe doğru çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?



Hentbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Hentbol sezonu boyunca sporculara öğretilebilecek birçok beceri vardır. Sezonluk bir antrenman planı, becerileri sistematik ve etkili bir şekilde sunmanıza yardımcı olacaktır.

Tüm beceri setleri için sadece bir antrenör olması tavsiye edilir. Bu, bir kişinin antrenmanları yönetmesine ve sporcunun fiziksel yeteneklerini ve ne kadar yorgun olduklarını bilmesini sağlar.

İlk antrenmanlar, sporcuların müsabakaya başlayabilmesi için mümkün olan en kısa sürede üzerinde çalışması ve ardından ilerlemesi gereken temel becerileri kapsar. Sporcuların bazı alanlarda daha güçlü becerilere, diğerlerinde ise temel becerilere sahip olmaları alışılmadık bir durum değildir. Bir antrenör olarak, sporcunun hangi beceriler üzerinde daha fazla çalışmaya ihtiyacı olduğunu değerlendirebilir ve başlangıçta bunlara daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

Örnek Antrenman Planı

Genç sporcular için yapılacak ideal antrenörlük, sporcuların yaşına ve yetenek düzeyine bağlı olarak 45 ile 75 dakika arasında sürer.

Aşağıdaki sekiz (8) haftalık antrenman planı, farklı yeteneklere sahip sporcularla başarıyla uygulanmıştır. Bu plan yalnızca örnek olarak tasarlanmıştır ve sporcularınızın ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre uyarlanmalıdır. En iyi senaryoda, antrenman yapmak için sekiz (8) haftadan çok daha uzun süre ve rekabet için çok daha fazla fırsatınız olabilir.



1. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Top sürme, eksenini etrafında çevirme ve üst üste pas atma için üç tane hentbol beceri değerlendirme testi yapın. Top sürme için aşağıdaki becerileri değerlendirin:<ul style="list-style-type: none">✓ Parmak uçlarıyla topa temas etme✓ Top kontrolü oluşturmak için bilekten top yakalama✓ Bel hizasında top sektirme✓ Top sürerek koşu yapma• Pivot oyuncular için aşağıdaki becerileri değerlendirin:<ul style="list-style-type: none">✓ Top her iki eldeyken zıplayıp durma✓ Belirlenmiş bir topukta pivot ayak hareketleri yapma✓ Pivot ayağı etrafında öne doğru adım atma✓ Pivot ayağının etrafında geri adım atma• El üstü pas için aşağıdaki hareketler değerlendirilir:<ul style="list-style-type: none">✓ Topu dirsek omuz hizasında geri döndürme✓ Karşıya adım atma, perde hareketi✓ Topu bırakırken bilek bükme✓ Topu hedefe götürme• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Aşağıdaki drilleri gerçekleştirin:<ul style="list-style-type: none">✓ Savunmacının ve hücum oyuncusunun temel pozisyonu✓ Hızlı başlama✓ Dairesel şekilde yön değiştirme✓ Destekli şekilde durun✓ Üstten ve alttan yakalama teknikleri✓ Topu tutma (bir veya iki elle)✓ Göğüs ve alt paslar✓ Üstten paslar✓ Topun fırlatma pozisyonuna hazırlanma (düz bir şekilde)✓ Temel pozisyonda sıçrayan✓ Yüksek top sürme✓ Çapraz adım✓ Üstten şut• Taktiksel antrenmanları gerçekleştirin:<ul style="list-style-type: none">✓ Basit hızlı hücum✓ Direkt ve indirect uzun paslar✓ Hareketli hücum✓ Mesafe belirleme✓ Bire bir savunma✓ Sayı olabilecek tehlikeli bölgelere pres yapma✓ 6:0 alan savunmasının açık ve kapalı biçimleri• Soğuma ve takım konuşması



Özel Olimpiyatlar Hentbol Antrenörlük Rehberi Hentbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

2. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, pas/yakalama, şut ve topun peşinden giderek dört (4) tane beceri istasyonu düzenleyin. Sporcular her istasyonda 10 dakika geçirmelidir.• Kontrollü şekilde hücum çalışması yapın.• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, pas/yakalama, şut ve topun peşinden giderek dört (4) tane beceri istasyonu düzenleyin. Sporcular her istasyonda 10 dakika geçirmelidir.• Basit bir hücum sistemi ve 6:0 veya 5:1 alan savunması sistemi öğretin.• Soğuma ve takım konuşması

3. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Aşağıdakiler üzerinde çalışmalar gerçekleştirin:<ul style="list-style-type: none">✓ Fırlatma hareketinde uzmanlaşma✓ Top tutma becerilerinin geliştirilmesi✓ Grup çalışmasını teşvik etmek✓ Sağlıklı bir rekabet ruhunu pekiştirmek✓ Pozisyon alma hissini daha da geliştirmek✓ Oyun durumlarına kolayca adapte olma hissini beslemek• Teknik antrenman üzerinde çalışın:<ul style="list-style-type: none">✓ Piston hareketi / yan adım✓ Düşme / adım karıştırma✓ Açısal bir yolda yön değiştirmeyi öğrenme✓ Yerde ve havada kendini kontrol etme ve rakibi engelleme• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Aşağıdaki antrenmanlara odaklanın:<ul style="list-style-type: none">✓ Hareket halindeyken ve koşarken farklı yüksekliklerde topu yakalama✓ Koltuk altı ve sıçrama pasları✓ Topun dairesel bir yönde fırlatma pozisyonuna hazırlanması✓ Yere yakın top sürme✓ Ani pas ve şut aldatmaları✓ Koltuk altı ve uzun sıçrama şutları✓ Adım sürüklenme• Basit bir oyun öncesi ısınma rutinini oyunculara alıştırtın.• Sahadaki basit hücum ve savunmanın gözden geçirilmesi• Oyunu oynayın: Topu konilerle (çubuklar) işaretlenmiş kaleye atmak amacıyla "Salonun bir yarısında hentbol müsabakası" oynatabilirsiniz.• Soğuma ve takım konuşması



4. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Oyun öncesi ısınma gerçekleştirin.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve basit hızlı hücumlar (kendi kendine uzun pas ile), pozisyon değiştirerek hareketli hücum, yerden şutlar ve penaltı atışları ile dört (4) beceri istasyonu gerçekleştirin. Sporcular her istasyonda 5-6 dakika geçirmelidir• Aşağıdakileri tanıtır:<ul style="list-style-type: none">✓ Savunmaya hızlı dönerken rakibin hücumunu geciktirme✓ Bire bir savunma unsuru olarak rakibe yakın olma• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketleriyle ısının ve topla veya topsuz çalışma aktiviteleri yapın, ardından dinamik esneme hareketleri yapın.• Oyun öncesi ısınma gerçekleştirin.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, pas/yakalama, şut/dönen topu şut atma ve ikiye bir ve sonra ikiye ikiye savunma ile dört (4) beceri istasyonu düzenleyin. Sporcular her istasyonda 5 dakika geçirmelidir.• Yarı sahada basit hücum ve 6:0 veya 5:1 savunmayı tekrarlayın.• Soğuma ve takım konuşması

5. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Oyun öncesi ısınma ve ardından dinamik esneme hareketleri gerçekleştirin.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, rakibi geçme/topu yakalama, fırlatma ve hızlı hücum antrenmanı (3 kişilik drill) ile dört (4) beceri istasyonu gerçekleştirin. Sporcular her istasyonda 4-5 dakika geçirmelidir.• Yarı sahada hücum ve savunmayı gözden geçirin ve ardından toplu dripling yapmamak, sadece pas vermek amacıyla kısaltılmış bir oyun oynayın.• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	Yerel bir takıma karşı hazırlık müsabakası (devre başına 25 dakika) oynayın

6. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak hareketlerini ve kol çalışma aktivitelerini kullanın, müsabaka öncesi ısınma boyunca koşun ve ardından dinamik esnemeler yapın.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, pas/topu yakalama, fırlatma ve şutla birlikte dört (4) beceri istasyonu düzenleyin. Sporcular her istasyonda 4 dakika geçirmelidir.• Yarı sahada hücum ve savunmayı gözden geçirin ve daha sonra kısaltılmış bir oyun oynayın (devre arasında oyun pozisyonlarını ve devre sonundaki anlayışı değiştirmeyi vurgulayın, bire bir savunmayı ve 5:1 alan savunmasını inceleyin).• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak çalışması aktivitelerini kullanın, oyun öncesi ısınma boyunca koşun ve ardından dinamik esnemeler yapın.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, rakibi geçme/ topu yakalama, fırlatma, şut ve temel kalecilik becerileri (bacak çalışması ve kol çalışması) ile dört (4) beceri istasyonu düzenleyin. Sporcular her istasyonda 4 dakika geçirmelidir.• Soğuma ve takım konuşması



Özel Olimpiyatlar Hentbol Antrenörlük Rehberi Hentbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

7. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak çalışması aktivitelerini kullanın, oyun öncesi ısınma boyunca koşun ve ardından dinamik esnemeler yapın.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, pas/ topu yakalama, fırlatma ve şutla dört (4) beceri istasyonu düzenleyin. Sporcular her istasyonda 3-4 dakika geçirmelidir.• Hareket yönünü koruyarak, pozisyonları değiştirerek veya aşağıdakileri içeren birleşik hareketlerle uzun süreli hızlı hücumlar gerçekleştirin;<ul style="list-style-type: none">✓ Statik hücum✓ 4:2 alan savunması✓ Açık oyun✓ Tam saha pres• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	Yerel bir takıma karşı müsabaka gerçekleştirin (normal müsabaka süresi).

8. Hafta	
1. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Ayak çalışması aktivitelerini kullanın, oyun öncesi ısınma boyunca koşun ve ardından dinamik esnemeler yapın.• Sporcuları dört (4) eşit gruba ayırın ve top sürme, pas/topu yakalama, fırlatma ve şut ile dört (4) beceri istasyonu düzenleyin. Sporcular her istasyonda 3-4 dakika geçirmelidir.• Bir bölge turnuvasına hazırlanın (her türlü durumu ve hücumu göz önünde bulundurun).• Soğuma ve takım konuşması
2. Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Bölgesel bir turnuvada mücadele edin;<ul style="list-style-type: none">✓ Seyahat edin, takımın her türlü aksiyonunu kayıt altına alın ve sporculara bireysel beceriler kazandırın, programı gözden geçirin.✓ Müsabakadan bir buçuk saat önce (veya gerektiğinde müsabakadan sonra) bir atıştırma veya yemek yiyin.✓ Müsabakadan 25 dakika önce ısının ve dinamik esnemeler yapın.✓ Müsabakaya katılın.✓ Ödüller kazanın.✓ Soğuma hareketlerini gerçekleştirin.✓ Eve dönüş

Antrenmanlar ideal olarak 8. haftadan sonra da devam etmelidir, böylece sporcular yerel veya bölgesel rekabetin ötesinde devam edebilirler.

Sezon Sonu Aktiviteleri

Sezon sonunda sporcuları, ebeveynleri, grup ev çalışanlarını, tesis ev sahiplerini, sponsorları vb. sportif başarıları kutlamak ve takdir etmek ve antrenöre yaptıkları yardımlar için sezon sonu etkinliğine davet edin. Etkinlikte şunları yaptığınızdan emin olun:

- Tesis sahiplerine teşekkür edin.
- Yardımcı antrenörlere teşekkür edin.
- Gönüllülere teşekkür edin.

Diğer sezon sonrası aktiviteler şunları içermelidir:

- Medyaya sezonla ilgili bir takip haberi veya fotoğrafları gönderme
- Sezonu değerlendirme
- Gelecek yılın sezon planını geliştirmek



Hentbolda Antrenman Dönemini Planlamanın Temel Bileşenleri

Her antrenman dönemi aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman döneminin amacına, dönemin içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir dönem için mevcut olan süre miktarına bağlı olacaktır. Bir sporcunun günlük antrenman programına aşağıdaki unsurların dahil edilmesi gerekir:

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Isınma |
| <input type="checkbox"/> Önceden öğretilen beceriler |
| <input type="checkbox"/> Yeni Beceriler |
| <input type="checkbox"/> Müsabaka deneyimi |
| <input type="checkbox"/> Performansla ilgili geri bildirim |

Bir antrenman dönemi planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir antrenman döneminin temel bileşenlerini kullanarak bir antrenman programı oluştururken, dönem boyunca ilerlemenin aşağıdaki öğeler dahil olmak üzere kademeli bir fiziksel aktivite birikimine izin verdiğini unutmayın:

- Kolaydan zora
- Yavaştan hızlıya
- Bilinenden bilinmeyene
- Genelden özele
- Başlangıçtan bitişe (mantıksal ilerleme)



Etkili Antrenman Dönemlerinin ilkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
Net, kısa hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
Açık ve kısa talimatlar verin	Gösterin — talimatın doğruluğunu artırın.
İlerlemeyi kaydedin	Sizin ve sporcularınızın birlikte ilerlediğinin farkında olun.
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler — can sıkıntısını önleyin.
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir, siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
İlerlemeler oluşturun	Aşağıdakiler ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinenden bilinmeyene — başarılı bir şekilde yeni şeyler keşfetmek• Karışıkta basite - yapabileceğini anlamak• Genelden özele — neden bu kadar sıkı çalıştığının farkında olmak
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı bir şekilde düşünün.
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



Başarılı Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman planınıza göre belirleyin.
- Mümkünse, sporcular gelmeden önce tüm ekipmanı hazırlatın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve teşekkür edin.
- Amaçlanan programı hep birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
- Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun. Dinlense bile herkesi bir egzersizle meşgul edin.
- Uygulamanın sonunu, her zaman egzersizin sonunda dört gözle bekleyecekleri şekilde, meydan okuma ve eğlenceyi birleştirebilen bir grup etkinliğine ayırın.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Antrenmanı özetleyin ve bir sonraki antrenman için yapılan düzenlemeleri açıklayın.
- Antrenmanda **eğlenceyi** temel nokta olarak görün.



Güvenli Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları

Antrenörler; sporcuların hantbolun risklerini bilmesini, anlamasını ve kabullenmesini sağlama sorumluluğu altındadır. Sporcuların güvenliği ve iyi hissetmesi antrenörlerin öncelikli kaygıdır. Hantbol tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek antrenörün sorumluluğundadır.

- İlk antrenmanda sporcu davranışı için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
 - Ellere hakim olma
 - Antrenörü dinleme
 - Düdük sesi duyulduğunda, durma, bakma ve dinleme
 - Antrenman alanından ayrılmadan önce antrenöre danışma
- Sporcuların her antrenmana su getirdiğinden emin olun.
- İlk yardım çantanızı kontrol edin; gerekiyorsa malzemeleri yeniden stoklayın.
- İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama alanlarında veya yakınında ilk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini bulundurun.
- İlk antrenmanda sporcu davranışı için net kurallar belirleyin.
- Kas yaralanmalarını önlemek için her antrenmanın başında ısınma ve açma germe yapın.
- Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı düşüktür. Antrenman drillerini aktif hale getirin.
- Tüm ekipmanların çalışır durumda olduğundan emin olun.



Hentbol Antrenman Müsabakaları

Rekabet ne kadar yüksek seviyede olursa o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar Hentbolu için stratejik planın bir parçası, yerel düzeylerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Rekabet; sporcuları, antrenörleri ve yönetimdeki herkesi motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda bununla ilgili birkaç öneri bulunmaktadır.

- Bir 'Özel Olimpiyatlar' alanına veya bölgesel hentbol turnuvasına ev sahipliği yapın.
- Diğer yerel 'Özel Olimpiyatlar' sporcularıyla yapılacak antrenmanlara ev sahipli yapın veya katılımcı olun.
- Yakındaki bir okul/kulüp takımına onlarla antrenman yapılıp yapılamayacağını sorun.
- Sporcuları yerel bir üniversite veya kulüp müsabakasını izlemeye götürün, mümkünse müsabakayı televizyondan da izletin.
- Her antrenman sonunda rekabet bileşenlerini programa dahil edin.



Özel Olimpiyatlar Hentbol Antrenörlük Rehberi Hentbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Örnek Hentbol Antrenmanları

Yapılan her antrenman beceri alıştırmaları, fitness ve oyun pratiğini içermelidir. Her uygulama, antrenman hedeflerine ulaşmak için genişletilebilir veya azaltılabilir.

Haftalık antrenman programı aşağıdaki gibi olabilir:

Hafta	Minimum Antrenman Sayısı	Antrenman İçeriği
1	2	25 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması
2	2	25 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması 25 Dakika Taktik Çalışması 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması
3	2	20 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması
4	2	20 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması/Drilleri 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması
5	2	20 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması/Drilleri veya 50 Dakika Çift Kale Oyun 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması
6	2	25 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması/Drilleri 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması
7	2	25 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması/Drilleri veya 60 Dakika Çift Kale Oyun 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması
8	2	25 Dakika Isınma 25 Dakika Beceri Çalışması/Drilleri/Müسابaka Hazırlığı 10-20 Dakika Soğuma ve Takım Konuşması



Takım Oyuncularının Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar® takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım oyuncularının uygun şekilde seçilmesidir. Aşağıda sizin için bazı temel noktalar verilmektedir.

Cinsiyet Gruplaması

Mümkün olduğunda takımlar cinsiyete göre gruplandırılmalıdır. Karma takımlar yasak olmasa da, kadın sporcular isterlerse sadece kadınlara özel bir bölümde oynama seçeneğine sahip olmalıdır.

Yetenek Gruplaması

Takımın tüm oyuncuları benzer spor becerilerine sahip olduğunda takımdan en iyi şekilde verim alınır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip oyuncular, ya rekabeti kontrol eder ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlar. Her iki durumda da etkileşim ile ekip çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez. Örneğin, 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşındaki bir sporcuya karşı veya onunla rekabet etmemelidir.

Yaş Gruplaması

Takımın tüm oyuncularının yaşları birbirine yakın olmalıdır:

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yıllık sporcular
- 22 yaş ve üzeri sporcular için 10-15 yıllık sporcular



‘Unified Sports’ İçin Anlamli Katılım Oluşturma®

Unified Sports®, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimsemektedir. ‘Unified Sports’ takımınızı seçerken sezonun başında, sırasında ve sonunda anlamli bir katılım elde etmek istersiniz. Tüm sporcular ve diğer katılımcılar için anlamli katılım sağlamak amacıyla birleşik takımlar düzenlenir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamli katılım aynı zamanda bir Unified Sports® takımı içindeki etkileşim ve rekabetin kalitesini de ifade eder. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve ödüllendirici bir deneyim sağlar.

Anlamli Katılımın Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı yaralanma riski oluşturmadan hareket eder.
- Takım arkadaşları müsabaka kurallarına göre hareket eder.
- Takım arkadaşları takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl birleştirebileceğini anlar ve bu durum daha az beceriye sahip oyuncuların performansının artmasını sağlar.

Takım Oyuncuları Olduğu Zaman Anlamli Katılım Sağlanmaz

- Takım arkadaşlarına kıyasla daha üstün becerilere sahiplerdir.
- Takım olarak değil sahada bir antrenör gibi hareket ederler.
- Müsabakanın kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol altında tutarlar.
- Düzenli olarak antrenman yapmazlar, sadece müsabakalara gelirler.
- Başkalarına zarar vermemek veya tüm oyunu kontrol etmek için yetenek seviyelerini önemli ölçüde düşürürler.



Spor Becerilerini Değerlendirme Kartı

Spor becerileri değerlendirme tablosu, sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Spor Becerileri Değerlendirme Kartı, sporcunun spordaki yetenek düzeyini spora başlamadan önce belirlemede antrenörlere yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Antrenörler bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerden dolayı yararlı bir araç olarak görecektir.

1. Antrenörün sporcu ile hangi müsabakalarda yarışacaklarını belirlemesine yardımcı olur.
2. Sporcunun temel antrenman alanlarını oluşturur.
3. Antrenman için benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmada antrenöre yardımcı olur.
4. Sporcunun gelişimini ölçer.
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur.

Değerlendirmeyi yapmadan önce, antrenörlerin aşağıdakileri gerçekleştirmesi gerekmektedir:

- Ana becerileri altında listelenen görevlerin her birine aşına olun.
- Verilen her görevin doğru bir görseline sahip olun.
- Beceriye doğru uygulayan yetenekli bir oyuncuyu gözlemleyin.

Değerlendirmeyi yaparken, antrenörler sporcularını en iyi şekilde analiz etmek için daha iyi bir fırsata sahip olacaklardır. Her zaman gözlemlemek istenilen beceri açıklanarak başlanmalıdır. Mümkün olduğunda ise sporcudan istenilen beceri gösterilmelidir.

Hentbol Takım Skoru

Bölge müsabakalarının gerçekleşmesinden önce, etkinlik organizatörleri katılan takımların her biri için bir Hentbol Takım Skoru almalıdır. Hentbol Takım Skoru, Hentbol Becerileri Değerlendirmesinden alınan en iyi sekiz (8) bireysel skorun ortalamasıdır.



Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi

Sporcu Adı		Tarih	
Antrenör Adı		Tarih	

Talimatlar

1. Sporcunun istenilen hareketi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
2. Eğer sporcu hareketi beş (5) seferde üç (3) kez doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.

TOP SÜRME

- Parmak uçlarıyla topa temas eder.
- Topu kontrol edebilmek için bilekten yakalar.
- Topu bel hizasında sektirir.
- Top sürerken koşabilir.

PİVOT

- Sıçramayı sonlandırırken topu her iki elinde tutar
- Belirlenmiş bir topukta pivot ayak hareketleri yapar
- Pivot ayağının etrafında öne doğru adım atar
- Pivot ayağının etrafında geriye doğru adım atar

ÜSTTEN PAS

- Topu dirsek ve omuz hizasında döndürebilir.
- Ters tarafa doğru adım atar, perdeleme hareketi yapar.
- Top elden çıkarken bileği bükür.
- Top istenilen hedefe gider.

Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, sporcunun bir spor becerisini öğrenirken antrenörün günlük performansların kaydını doğru şekilde tutması için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Kaydını kullanmasının birkaç nedeni vardır:

- Kayıt, sporcunun gelişiminin kalıcı bir dokümantasyonu haline gelir.
- Kayıt, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmaya yardımcı olur.
- Kayıt, antrenörün gerçek öğretimi sırasında esnek olmasına olanak tanır çünkü becerileri her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan özel, daha küçük görevlere ayırabilir.
- Kayıt, antrenörün uygun becerileri ve öğretim yöntemlerini seçmesine, doğru koşulları seçmesine ve sporcunun becerilerdeki performansını değerlendirmek için kriterleri öğrenmesine yardımcı olur.



Günlük Performans Kaydının Kullanımı

Kaydın başlangıcında antrenör kendi adını, sporcunun adını ve etkinliği girer. Sporcu ile birden fazla antrenör çalışıyorsa, sporcu ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına yazmalıdırlar.

Antrenman başlamadan önce antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı sporcunun yaşına, ilgi alanlarına, zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik antrenmanın bir açıklaması olmalıdır. Antrenör beceriyi sol sütunun en üst satırına yazılır. Sonraki her beceri, sporcu önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. Elbette, ilgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla kağıt kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi gerçekleştiremezse, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarılı olmasına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

Uzmanlık İçin Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceriyi yazdıktan sonra, sporcunun beceride uzmanlaşması gereken koşullara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel durumlardır. Örneğin, "hareket yapıldı ancak yardımla." Antrenör, sporcunun bir beceride uzmanlaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girişinin yanındaki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımıyla her zaman hareket etmelidir. İdeal olarak, antrenörün beceri ve koşulları, sporcunun komut üzerine ve yardım almadan yavaş yavaş beceriyi gerçekleştirmeyi öğreneceği şekilde ayarlaması gerekir.

Kriterler, becerinin ne kadar iyi gerçekleştirilmesi gerektiğini belirleyen standartlardır. Antrenörün, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemesi gerekir.

Antrenman Tarihleri ve Kullanılan Talimat Düzeyleri

Antrenör birkaç gün boyunca bir metot üzerinde çalışabilir ve bu süre içinde sporcunun komut üzerine ve yardım almadan görevi yerine getirdiği noktaya ilerlemek için çeşitli talimat yöntemleri kullanabilir. Antrenör, sporcu için tutarlı bir program oluşturmak için, belirli bir metotta çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan antrenman yöntemlerini girmelidir.



Hentbol Kıyafetleri

Tüm sporcular için uygun hentbol kıyafetleri gereklidir. Bir antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetleri tartışılmalıdır. Antrenman ve müsabaka sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantaj ve dezavantajları ile birlikte uygun şekilde kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun kot pantolonlar ve mavi kot şortlar hiçbir şekilde uygun hentbol kıyafeti değildir. Sporculara hareketlerini kısıtlayan kotlar giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları yerel hentbol müsabakalarına götürün ve giyilen kıyafetleri gösterin. Antrenmana ve müsabakalara uygun kıyafetler giyerek antrenman yapmak ve/veya mücadele etmek için uygun şekilde giyinmemiş sporcuları ödüllerden mahrum bırakarak diğer sporculara örnek teşkil edebilirsiniz.

Forma & Şortlar

Esnek olan formalar ve şortlar hentbol için uygundur.



Spor Ayakkabılar

Hentbol için uygun spor ayakkabı kullanılması gerekmektedir. Spor ayakkabılarda rahatlık önemlidir.



Diz Koruyucuları (isteğe bağlı)

Dizlik, diz bölgesini korumak için kullanılan isteğe bağlı kıyafetlerdir. Sporcunun içinde hızlı ve serbestçe hareket etmesi gerektiğinden, pedlerin rahat ve düzgün bir şekilde oturması gerekir.



Ağız Koruyucuları (isteğe bağlı)

Ağız koruyucuları, sporcunun ağız ve dişlerinin korunması için kullanılan isteğe bağlı kıyafetlerdir.





Hentbol Ekipmanları

Hentbol, aşağıda listelenen spor ekipmanı türlerini gerektiren bir spordur. Sporcuların ekipmanın güvenliklerini ve performanslarını nasıl etkilediğini anlayabilmeleri önemlidir. her ekipman parçasını isimlendirerek sporcularınıza gösterin ve her biri için kullanım izni verin. İçlerinde bulunan yeteneği güçlendirmek için kendi ekipmanlarını seçmelerini sağlayın.

Top

Topun deri bir kılıfı vardır ve çevresi erkekler için 58-60 santimetre, kadınlar için 54-56 santimetre arasında değişmektedir.



Hentbol Tutkalı

Hentbol tutkalı ("Dip'nGrip" gibi) sporcuların topu kontrol etmelerine yardımcı olur.





**Özel
Olimpiyatlar**

HENTBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Hentbol Becerilerini Öğretme



İçindekiler

Isınma	27
Soğuma.	29
Dinamik Germe Hareketleri	30
Güvenlik Kaygıları	35
Hentbol Becerileri Öğretme	37
Örnek Antrenmanlar	55
Hentbolu Anlama	56
Değişiklikler ve Uyarlamalar	57
Zihinsel Hazırlık ve Antrenman	57
Hentbolda Kros Antrenmanları	58
Ev Antrenmanı Programı	59



Isınma

Isınma dönemi, her hentbol antrenmanının veya müsabaka hazırlığının ilk kısmıdır. Isınma yavaş bir şekilde başlar daha sonra yavaş yavaş tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Isınmanın sporcuyla zihinsel olarak hazırlanmasının yanı sıra fizyolojik faydaları da vardır. Sporcunun başlamak üzere olan antrenmana odaklanmasına ve hazırlanmasına yardımcı olur.

Antrenman öncesinde ısınmanın önemi fazla vurgulanmamaktadır. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan hareketlere ve antrenmana hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma ihtimali büyük ölçüde azaltılır.

Isınma:

- ◆ Vücut ısısını yükseltir.
- ◆ Metabolizma hızını artırır.
- ◆ Kalp ve solunum hızını artırır.
- ◆ Kasları ve sinir sistemini antrenmana hazırlar.

Isınma, yapılacak aktiviteye göre düzenlenir. Isınma, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha kuvvetli harekete yol açan aktif hareketlerden oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenman veya müsabakadan hemen önce başlar. Bir ısınma süresi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içermelidir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş/ hızlı yürüyüş/ koşu	Kasların ısınması	5 dakika
Germe hareketleri	Hareket açısının artırılması	10 dakika
Etkinliğe Özel Driller	Antrenman / müsabaka için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Aerobik Isınma

Aerobik ısınma; yürüme, hafif koşu, kol çevirme hareketleri yaparken yürüyüş ve zıplama gibi çok hafif aktiviteleri içerir.

Yürüyüş

Yürüme, bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular 3-5 dakika yavaş yavaş yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece kaslara daha fazla esneklik sağlar. Isınmanın özel amacı, daha yorucu bir aktivite için kanı dolaştırmak ve kasları ısıtmaktır.

Koşu

Koşu ise bir sporcunun rutindeki bir sonraki egzersizdir. Sporcular 3-5 dakika yavaş koşarak kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneklik sağlar. Koşu yavaşça başlar ve ardından yavaş yavaş hızlanır; ancak sporcunun koşu sonunda maksimum çabasının yüzde 50'sine bile asla ulaşmaz. Unutulmamalıdır ki, ısınmanın bu aşamasının özel amacı kanı dolaştırmak ve daha yorucu aktiviteye hazırlanmak için kasları ısıtmaktır.



Germe Hareketleri

Dinamik germe, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik bölümlerinden biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kas demektir. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, antrenmana ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur.

Daha ayrıntılı bilgi için lütfen 'Germe Hareketleri' bölümüne bakın.

Etkinliğe Özel Driller

Driller, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerdir. Öğrenme gelişimi düşük bir seviyede başlar, orta seviyeye doğru ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcuyla mümkün olan en yüksek seviyeye ilerlemeye teşvik etmek gerekir. Driller ısınma ile birleştirilebilir ve belirli beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, istenilen becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla öğretilir ve pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için hareketler abartılır. Her antrenör, sporcunun bir hareketi oluşturan tüm becerilere maruz kalması için ilerleme boyunca göz önünde bulundurmalıdır.

Spesifik Isınma Aktiviteleri

Hentbol için özel ısınma aktiviteleri şunları içerir:

- Top sürme
- Sağ elle top sürme
- Sol elle top sürme
- İki elle top sürme (sırayla)
- Topu yuvarlama, alma ve tekrar yuvarlama
- Topu havaya fırlatma, bir kez zıplamasına izin verdikten sonra tekrar yakalama
- Topu havaya fırlatıp yakalama
- Topu havaya fırlatıp yakalamak için zıplama
- İki el ile topu arkadan öne doğru atma
- Topu bel etrafında dolaştırırken koşma
- Her adımda topu dizin altından diğer ele geçirme
- Her adımda zıplarken topu dizin altından diğer ele geçirme
- Ayakla top sürme
- Topu önde tutarken branşa özgü hareketleri yapma, parmak ucunda koşma, topuklar üzerinde yürüme
- Koşarken aldatma hareketleri yapma (kukla ile)
- Koşarken kuklalar arasından geçme





Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir, ancak çoğu zaman göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve sporcunun vücudundaki atık ürünlerin vücuttan uzaklaştırılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca bu durum Özel Olimpiyat sporcuları için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki antrenman veya müsabaka öncesinde toparlanma sürecini hızlandırır.

Soğuma aynı zamanda antrenör ve sporcu için antrenman veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır.

Akvitite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik koşu	Vücut ısısını düşürür. Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür.	5 dakika
Hafif germe hareketleri	Atıkları kaslardan uzaklaştırır.	5 dakika

Germe hareketleri, soğumanın bir parçası olmalıdır. Antrenmandan sonra hayati önem taşır ve sporcunun vücudunun gerginleşmesini önler. Ayrıca antrenmandan sonra toparlanmaya da yardımcı olur. Germe hareketleri, yaralanmaları önler ve sporcunun kaslarının uzun ve esnek olmasına yardımcı olur.



Dinamik Germe Hareketleri

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de müsabakada optimum performansı için çok önemlidir. Esneklik vücut esnetilerek elde edilir. Germe hareketleri, bir antrenmanın veya müsabakanın başlangıcında yapılan yavaş aerobik koşuyu takip eder.

Dinamik germe hareketleri, belirli bir spor veya antrenmanla ilgili hareketleri uygulayarak vücut ısısını yükseltir. Sporcunun kaslarını çalıştırmasına izin veren ancak uç pozisyonda tutulmayan bir dizi aktif kas hareketidir. Dinamik germe, sporcunun performansı için kritik öneme sahiptir ve vücudunu yaklaşan aktivite için hazırlar. Ayrıca aşağıdakilerin gerçekleştirilmesine de yardımcı olur:

- Güç artırılır.
- Esneklik geliştirilir.
- Sporcunun hareket açısı artırılır.

Dinamik germe, balistik germeden farklıdır (bir esnemeyi en üst düzeye çıkarmak için bir sıçrama hareketi kullanıldığında). Balistik germe tehlikeli olabilir ve bir kasın çok fazla gerilmesine neden olabilir. Bu da yaralanmalara neden olabilir. Dinamik germe yapılırken ise, çeşitli hareketleri yavaşça keşfetmek için kontrollü bacak ve kol hareketleri kullanılır. Kaslar sınırlarının ötesine gerilmez.

Down sendromlular gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin verilmemelidir.

Dinamik germe, ısınmadan sonra, antrenman veya müsabaka öncesinde yapılmalıdır. Germe sırasında tamamlanan hareket türleri, o günkü antrenmana bağlı olacaktır.

Hentbol için dinamik germe hareket örnekleri aşağıdadır. Her hareket için, ilk birkaç tekrarda küçük hareketler kullanarak başlanmalıdır, ardından hareket aralığı yavaşça artırılmalıdır.

Yengeç Yürüyüşü

Düz kollarla şınav pozisyonuna başlayın. Ellerinizin yanında rahat bir pozisyon için yere bakarken bacaklarınızı ellerinize doğru götürerek yürüyün. Ayaklarınız ellerinize yaklaştığında, ellerinizi ayaklarınızdan uzaklaştırın (her iki bacak tamamen uzatılmış olmalıdır). Yürürken ayaklarınızı yerde düz tuttuğunuzdan emin olun. 10 kez tekrarlayın.

**VIDEO
COMING
SOON**

İleri Marş Yürüyüşü

Düz bir halde kare şeklinde durarak başlayın. Her seferinde bir diz kaldırarak yavaş yavaş ileriye doğru yürüyün. Üst bedeninizi sabit ve ayak parmaklarınızı yukarıda tutun. Attığınız her adımda yere vurun. Dirseklerinizi geriye doğru sürün ve 90 derecelik bir açıyı koruyun. 15 adım atın ve tekrarlayın.

**WATCH
VIDEO**



Dize Sarılarak Yürüme

Düz ve dik şekilde dururken, bir dizinizi iki elinizle tutun ve göğsünüze doğru kaldırın. Alt bacakta dengeyi koruyun. Alt bacakla öne çıkarken dizinizi serbest bırakın. 10 adım ilerlerken bacakları değiştirin ve tekrarlayın.

VIDEO
COMING
SOON

Başüstü Kol Sallama

Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde dik ve dizleriniz hafifçe bükülü durun. Her iki kolu da dairesel bir hareketle önce baş üstü pozisyona, sonra ileri, aşağı ve son olarak geriye doğru sallayın. Bunu 6-10 defa tekrarlayın.

VIDEO
COMING
SOON

Kolu Önde ve Çapraz Sallama

Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde dik ve dizleriniz hafifçe bükülü durun. Her iki kolunuzu sürekli olarak önce yanlara doğru sallayın sonrasında ise göğsünüzün önünden çapraz şekilde hareket ettirin. Bunu 6-10 kez tekrarlayın.

WATCH
VIDEO

Bacakları Sallama (Fleksiyon/Ekstansiyon)

Sağ omzunuz duvarın yanında ve sağ eliniz de denge için duvarda olacak şekilde yan tarafa doğru durun. Sağ bacağınızı ileri ve geri sallayın. 6-10 kez tekrarlayın. Bacakları değiştirin ve sol elinizle duvara karşı 6-10 kez tekrarlayın.

VIDEO
COMING
SOON



Bacakları Sallama (Çapraz Vücut Fleksiyonu / Abdüksiyon)

İki elinizi duvara dayayarak ve ağırlığınız sol bacağınızda olacak şekilde hafifçe öne doğru eğilerek, sağ bacağınızı vücudun önünde sola doğru sallayın, ayağınız en uzak hareket noktasına ulaştığında ayak parmaklarınızı yukarı doğru çevirin. Sonra sağ bacağınızı rahatça gidebildiği kadar sağa doğru sallayın, ayağınız son hareket noktasına ulaştığında tekrar parmaklarınızı yukarı doğru tutun. Her bacak için 6-10 kez tekrarlayın.

**VIDEO
COMING
SOON**

Kalça Çevirme

Elleriniz kalçalarınızda ve ayaklarınız omuzlarınızdan biraz daha geniş olacak şekilde kalçanızla saat yönünde daireler çizin. 6-10 kez tekrarlayın. Ters yönde de hareketi uygulayın ve 6-10 kez tekrarlayın.

**VIDEO
COMING
SOON**

Kalçayı Vücutla Hareket Ettirme

Elleriniz kalçalarınızda ve ayaklarınız omuzlarınızdan biraz daha geniş olacak şekilde kollarınızı yanlara doğru uzatın ve ağırlığınızı sol ayağınıza kaydırırken gövdenizi ve kalçalarınızı sola doğru çevirin. Ardından ağırlığınızı sağ ayağınıza kaydırırken gövdenizi sağa doğru çevirin. Her iki tarafta 6-10 tekrar yapın.

**VIDEO
COMING
SOON**

Dirseklerden Destek Alma

Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak ve dizleriniz hafifçe bükülmüş olacak şekilde dik durun. Ellerinizi kalçanızın üzerinde tutun. Gövdenizi yukarı doğru kaldırın ve önce bir tarafa, sonra diğerine yavaş bir şekilde belinizi bükün (öne veya arkaya doğru eğilme eğiliminden kaçının). Hareketi yavaş bir şekilde 6-10 kez tekrarlayın, yana doğru eğilirken ve başa döndüğünüzde nefes verin.

**VIDEO
COMING
SOON**



Omuz Çevirme

Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak ve dizleriniz hafifçe bükülmüş olacak şekilde dik durun. Düzgün bir ritimle sağ omzunuzu sağ kulağınıza doğru geriye, aşağı ve sonra tekrar kulağınıza doğru kaldırın. 6-10 kez tekrarlayın ve ardından hareketi sol omzunuza tekrarlayın.



Boynu Hareket Ettirme (Fleksiyon/Ekstansiyon)

Çenenizi göğsünüze doğru çekin ve olabildiğince yukarı kaldırın. 6-10 kez tekrarlayın.



Boynu Hareket Ettirme (Lateral Fleksiyon)

Sol kulak tarafınızı sol omzunuza ve ardından sağ kulak tarafınızı sağ omzunuza doğru indirin. 6-10 kez tekrarlayın.



Boynu Hareket Ettirme (Rotasyon)

Çenenizi sol omzunuza doğru çevirin ve ardından sağ omzunuza doğru çevirin. 6-10 kez tekrarlayın.





Germe Hareketleri – Hızlı Örnek Yönlendirmesi

Rahat Şekilde Başlayın

Sporcular rahatlayana ve kaslar ısınana kadar başlamayın

Sistematik Olun

Vücudun en üstünden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden Özele Doğru İlerleme

Genel hareketlerle başlayın sonrasında branşa özel hareketlere geçin.

Gelişimden Önce Basit Esneme Hareketleri

Yavaş, aşamalı germe hareketleri yapın.

Daha ileri uzanmak için zıplama veya sarsma hareketleri yapmayın.

Çeşitliliği Kullanın

Eğlenceli hale getirin. Aynı kasları çalıştırmak için farklı hareketler uygulayın.

Temiz Hava Alın

Nefesinizi tutmayın, sakin ve rahat olun.

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcuların başlangıç ve ilerleme seviyeleri farklıdır.

Düzenli Olarak Germe Hareketleri Yapın

Her zaman ısınma ve soğuma hareketleri için zaman ayırın.



Güvenlik Kaygıları

Bir antrenör olarak, sporcuya antrenman dönemi boyunca sağlıklı ve dengeli bir beslenme uygulamasını tavsiye etmelisiniz, ancak sporcu için sağlık riski oluşturan çeşitli koşulların farkında olmanız da önemlidir.

Dehidrasyon

Dehidrasyon, normal vücut fonksiyonu için gerekli olan su ve tuzda kayıp yaşanması durumudur.

Dehidrasyonun arkasındaki temel dayanak, vücudun aldığından daha fazla sıvı kaybetmesine neden olan sıvı yetersizliğidir. Sağlıklı hücreleri ve dokuları korumak için gereken sıvı / tuz dengesi dehidrasyon ile ciddi şekilde bozulabilir.

Dehidrasyon, özellikle sıcak havalarda, antrenmanın 30. dakikasında meydana gelebilir. Vücut, çalışan kasların ürettiği ısıyı dağıtmak için terlemeye güvenir. Terleme ayrıca sporcunun temel vücut ısısını korumaya yardımcı olur. Vücut sıcaklığının güvenli bir aralıkta tutulması, başlangıçta dehidrasyonun neden olabileceği ısı ile ilgili yaralanmaları önlemede anahtar bir unsurdur. Şiddetli antrenman sırasında ısı kaybını sürdürmek için gereken terleme miktarı, yeterli sıvılar alınmadıkça kaçınılmaz olarak dehidrasyona yol açacaktır.

Dehidrasyon, sporcunun performansını düşürür ve düzeltilmezse ölüme yol açabilir. Dehidrasyonda, ısı artışı ve sıcak çarpması ısıya bağlı hastalıklardaki en yaygın faktörlerden biridir. Hem ısı artışı hem de sıcak çarpması her yıl çok sayıda ölüme neden olur. Dehidrasyonun en ciddi sonucu, vücut sıcaklığını tehlikeli derecede yüksek seviyelere çıkarabilen, ısı tükenmesine ve potansiyel olarak ölümcül ısı artışına neden olan vücuttaki ısı düzeninin bozulmasıdır.

Yorucu aktivite, yeterli sıvı / elektrolit değişimini gerektirir, aksi takdirde dehidrasyon meydana gelir. İklim koşullarına ve / veya egzersiz yoğunluğuna bağlı aşırı terleme, düzeltici önlemler alınmazsa bireyleri hızla susuz bırakabilir.

Dehidrasyona neden olan faktörler: kusma, ishal, ateş, diüretikler, hastalık, antienflamatuarlar gibi çeşitli ilaçlar, düşük kondisyon seviyeleri, uykusuzluk, ısıya alışmama, güneşte çok uzun süre kalma, yeterince sıvı içmeme, alkol ve kafein olabilir.

Sporcular, 30 dakikadan uzun süren herhangi bir aktivite nedeniyle dehidrasyon riski altındadır. Yeterli hidrasyon olmazsa vücut suyu ve diğer temel unsurları hızla kaybederek böbrek problemleri ve hatta ölüm riski taşır. Çocuklar da boylarının kısa olması nedeniyle dehidrasyon gelişme riski daha yüksektir. Tüm sporcular için, dehidrasyona birlikte kötüleşme süreci hızla gerçekleşebilir.



Dehidrasyon Semptomları

- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Bilinç bulanıklığı
- Sakarlık
- Aşırı terleme
- Susama (bu iyi bir gösterge değildir; genellikle susuzluk ortaya çıktığında, dehidratasyon zaten gerçekleşmiştir)
- Koyu renkli idrar
- Kramplar
- Kızarıklık
- Zayıf, düzensiz ve hızlı kalp atış hızı
- Düşük kan basıncı
- Genel halsizlik
- Üşüme hissi
- Hızlı ve sık sık nefes alma

Dehidrasyonu Önleme

- Antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alın.
- Sıcaklığa uygun giysiler giyin.
- Isıya alışkın olun.
- Bazı ilaçlardan kaçının.

Susuz kalma olasılığını önlemek için en iyi tedbir sıvı alımıdır. Vücutta hidrasyon sorunu olmadığını göstergesi, büyük hacimlerde berrak idrar çıktısıdır.

Isı Tükenmesi

Isı azalması, vücut ısısında ve kalp atış hızındaki artışla karakterizedir. Isı yoksunluğu olan kişilerde ayrıca yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, mide bulantısı (bazen kusma) ve kas krampları görülebilir.

Sıcak Çarpması

Isı çarpması, yüksek vücut ısısı, kızarıklık ve terlemenin olması ile karakterizedir. Isı çarpması, ısı yaralanmalarının en tehlikelidir ve düzeltilmezse felç ve ölüme neden olabilir.



Hentbol Becerilerini Öğretme

Topu Yakalama ve Pas

Yakalama ve pas becerileri, hentbolda sıklıkla kullanılan kolay öğelerden başlar ve ardından daha karmaşık becerilere geçilir.

Topu Yakalama

Hem sağ hem de sol elle yakalama ve pas alıştırmaları yapılmalıdır. Sporculara topu tutmayı öğretirken onlara şunlar öğretilmelidir:

- Yakalayınca kadar gözlerinizi toptan ayırmayın.
- Parmaklarınızı, avuç içlerini topa doğru açın ve dirsekleri hafifçe bükün.
- Yakalarken pas atma pozisyonuna geçebilecek bir duruş ayarlayın.
- Topu daima beklemeden hareket ettirin.
- Top yakalama süresince sporcuyu düzeltmemeye özen gösterin.



Pas Verme

Pas vermek, ekleme / gereksiz hareketler olmaksızın mümkün olduğunca basit olmalıdır. Sporculara pas vermeyi öğretirken, onlara şunlar öğretilmelidir:

- Hem sağ hem de sol elle pas verin.
- Oyuncunun hızını da hesaba katarak pası bir oyuncunun önüne doğru atın.
- Koşarken pas verin.
- Oyun sahasının ölçülerini göz önünde bulundurarak kısa ve uzun paslar verin.

Hızlı pas verebilmek isteyen sporcular aşağıdakileri uygulamalıdır:

- Gelen pası omuz hizasında yakalayın.
- Parmaklar sağda olacak şekilde ellerinizi topun arkasına koyun.
- Gövdeyi pasın geliş yönüne doğru hareket ettirin.
- Kollarını öne doğru uzatın.
- Vücudu geriye götürmeden topu doğru yöne doğru atın.





Topu Yakalama ve Pas Verme Drilleri

Pas Verme Drilleri

1. Pas verin ve hareketi tekrarlayın.
2. Sıçrayarak pas verin ve hareketi tekrarlayın (baskın eli kullanarak, hedefe doğru adım atarken topu takım arkadaşınıza doğru atın).
3. İki elinizi kullanarak pas vermeyi tekrarlayın.
4. Hareket halindeyken pas verin ve tekrarlayın.
 - B1 drilli başlatır.
 - Topu yakalayana kadar ileri doğru koşar.
 - B6 tüm topları yere koyar, tüm toplar kullanıldıktan sonra B6 drille kendi tarafında başlar.
5. Pas verin, hareketi tekrarlayın ve drille başlayın.
 - İki hücum oyuncusu sahada öne doğru koşmalı ve kaleye atış yapmadan önce birer birer iki savunma oyuncusunu geçmelidir.
 - İki savunma oyuncusu hücum oyuncularını durdurmak için birlikte hareket edebilirler.
 - Oyuncular sahada ilerlemek için pas, ve aldatma hareketlerini kullanabilir.
 - Savunmacılar, gol atışı ve pasları önlemek için ne gerekiyorsa yapabilirler.
 - Hücum oyuncuları kimin gol atacağına kendileri karar verebilir.
6. Pas verin, hareketi tekrarlayın ve drille başlayın.
 - Bu drill, oyuncuları verdikleri pasları takip etmeye odaklanmaları için tasarlanmıştır.
 - Oyuncular gruplar halinde iki farklı koninin arkasında durur.
 - Oyuncular, karşı taraftaki oyuncuya pas vermeli ve ardından karşı taraftaki oyuncunun arkasından paslarını takip etmelidir.
 - Merkeze şut, sıçrayarak şut (3,2,1 adım ritmi), iterek pas, sektirerek bas, çift elle pas, yerden yuvarlayarak pas ve zayıf el kullanılarak pas gibi pas varyasyonları kullanılabilir.

**VIDEO
COMING
SOON**

Yakalama Drilleri

1. Yakalamayı iki (2) elle yapın ve hareketi tekrarlayın.
2. Yakalamayı bir (1) elle yapın ve hareketi tekrarlayın.
3. Yuvarlanan bir topu yerden alın ve hareketi tekrarlayın.



Topu Yakalama ve Pas Hataları

Hata	Düzeltilme	Drill/Örnek Test
Yakalama sırasında topu elde yumuşatamama	Sporcunun avuç içleri açık ve öne doğru çıkararak topu yakalamasını sağlayın.	Rakip varken pas verme çalışması
Yakalamayı yaparken çok ileri sıçrama	Sporcunun iki eliyle topun yönüne doğru ilerlemesini sağlayın.	Pas vererek drille başlama çalışması
Yakalama sırasında yanlış el pozisyonuna sahip olma	Topu yakalarken doğru el pozisyonunu kullanarak pratik yapın.	Sporcu, başparmakları neredeyse birbirine değecek şekilde büyük bir "W" yapmalıdır. Sporcunun topu tutmasını ve vücuda doğru hareket ettirmesini sağlayın (top koruması).
Bir oyuncunun önüne pas vermek yerine arkasına pas vermek	Sporcuya pas verirken sağ bacağını kullanın ve pası kulak hizasının üzerinden geçirin.	1.oyuncu, 2.oyuncu'nun önünde sola geçer, böylece pası karşılamak için ileri doğru hareket etmeleri gerekir. Topu kontrol altına aldıklarında, orta sahadaki 3. oyuncuya topu göndermelidirler.
Yakalanması zor pas vermek	Sporcunun topu ittirerek pas vermesini sağlayın ve gövdesini pas yönüne doğru hareket ettirin.	Pas verin ve drille devam edin.
Havadan yumuşak pas vermek	Sporcuların pas verirken doğru kol hareketini ve doğru pozisyonu kullanmalarını sağlayın.	İki oyuncu birbirleriyle paslaşırlar - bir oyuncu doğru bir şekilde pas verir diğeri ise, mümkün olduğunca ayaklarını hareket ettirmeden diğeri oyuncunun pası yakalaması için havadan ve yavaş şekilde pas verir.
Pas verilen kolu çok fazla sallamak	Sporcunun kolunu öne doğru uzatmasını sağlayın (merkez atış yaparken olduğu gibi vücudu geriye doğru germeden). Ardından sporcunun topu hedefe doğru ittirerek atmasını sağlayın.	Hareket halinde pas verme B1 drille başlar. Topu yakalayana kadar ileri doğru koşar. B6 tüm topları yere bırakır, tüm toplar kullanıldıktan sonra B6 drille kendi tarafında yeniden başlar.

Öğretim İpuçları

1. Yakalama ve pas vermenin kolay hareketleriyle başlayın ve devamında karmaşık olanlara geçin.
2. Temel beceriler antrenman sırasında uygulanabilir ve daha karmaşık beceriler bir hazırlık müsabakası sırasında veya resmi müsabaka sırasında uygulanabilir.



Beceri İlerlemesi: Yakalama ve Pas Verme

Sporcu şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Hem sağ hem de sol elle topu doğru şekilde yakalar.			
Hem sağ hem de sol elle düzgün şekilde pas verir.			
Pası oyuncunun önüne doğru verir.			
Koşarken pas verebilir.			
Hem kısa hem de uzun pasları verebilir.			
Toplam			

Şut

Şut atma, oyunun skorunu belirlediği için hentbolun en önemli unsurlarından biridir. Şut, alt ve üst ekstremiteler, pelvik bölge ve gövde kaslarını çalıştırır.

Şut, pas vermeye benzer şekilde gerçekleştirilir, ancak gövde ve üst uzuvların daha güçlü bir hareketi söz konusudur. Şut gücü, bir topun mesafesine ve el hareket süresine bağlıdır. El topu ne kadar iyi şekilde kavrayabilirse, şut o kadar güçlü olur (ve topun hızı o kadar yüksek olur). Şut çeşitlerine verilen isimler, oyuncuların sahada hareket etme şekline ve sahadaki pozisyonlarından türetilmiştir.

Durduğu Yerden Şut Atma

Oyuncu sağ veya sol bacağına öne koyar ve kullandığı eliyle kolu geriye doğru sallar ve atışı yapar.



Geriye Yaslanarak Şut Atma

Oyuncu tek kolu ile topu alır ve bacağına öne yerleştirir. Daha sonra geriye doğru yaslanır, sallanır ve dirseği, kolu ve önkolunun yardımıyla dikey ve yatay bir atış yapar.





Dikey Sıçrayarak Şut Atma

Dikey sıçrayarak şut atma tekniğinde, 90 derecelik optimum kalkış açısı gerekmektedir. Bu, oyuncunun en yükseğe zıplamasını sağlar. Dikey sıçramanın kalitesi, sıçrarken uygulanan başlangıç hızına bağlıdır.

VIDEO
COMING
SOON

Adım Atarak Şut

Adım atarak yapılan şutlarda genellikle taktiksel bir hücum sırasında tarafından kullanılır. Bu şutun performansından önce çapraz adımlı bir sıçrama veya kaleye doğru bir sıçrama yapılır. Doğru atış performansı ve özellikle gövdenin konumu, kolların ve bacakların uygun koordinasyonu, bu tekniği en güçlü atışlardan biri yapar.

WATCH
VIDEO 1

Düşerken Şut Atma

Oyuncu tek veya çift ayağıyla düşüş gerçekleştirirken bu tekniği uygular. Düşmeden önce kalçalarını bükmeden gövdesini öne doğru eğir. Dengeyi kaybetme anına kadar top iki el ile tutulur. Daha sonra, gövdesini baş veya omuz hizasında bükerek hareketi uygular. Daha sonra top bir eliyle tutulurken, diğer el öne doğru yönlendirilir ve düşüşün etkisini azaltmaya hazır hale gelir. Elin geriye doğru hareketi ile yapılan atış, vücudun yere 40 derecelik bir açıda olduğu anda yapılmalıdır. Diz eklemlerinin eşzamanlı, hızlı, düz şekilde hareket ettirilme topa ekstra hız sağlar.

WATCH
VIDEO 2

Pozisyona Göre Şut Atma

Bu teknik, çoğunlukla taktiksel bir hücum sırasında kullanılır. Bu şutun performansından önce bacaklar çapraz şekilde konumlandırılır, sonrasında ise sıçrama veya kaleye doğru şut atılır. Doğru şut performansı, özellikle gövdenin konumu, kolların ve bacakların uygun koordinasyonu tekniğin önemli yanlarındandır.

VIDEO
COMING
SOON



Şut Drilleri

Pivot Şut Drilleri

1. Adım atmadan - veya bir dönüş hareketi yaparken, sporcu vücudunu öne doğru eğerek ileriye doğru hareketi gerçekleştirir.
2. Daha sonra ise ayak bileği, diz ve kalça ile öne doğru eğilirken bir veya iki ayakla şuta kalkılır. Gövdeleri öne doğru eğilmeli ve gözleri hedefe yönelik olmalıdır.
3. Şut sonrası her iki kol da yere temas eder çünkü atıştan hemen sonra düşüş gerçekleşir.

Şut drilleri sırasında, kol hızlı bir şekilde bükülmeli, gövde öne doğru eğilmeli ve baş sabittir. Her iki bacak da neredeyse 90 derece bükülmüş ve ayaklar düz şekilde durmalıdır. Sporcu, göğsü yere değdiğinde yerde öne doğru kaymalıdır. Başları çok bükülmemelidir. Ek olarak, sporcunun göğsü, karnı ve üst bacağı yerde kayarken, kolları dirsekleri ve bilekleri tamamen bükülmüş olarak vücudunu yere doğru iter.

**VIDEO
COMING
SOON**

Sıçrayarak Şut Drilleri

1. İleri doğru koşu sırasında sporcu topu omuz hizasına getirir.
2. Üçüncü adım havadayken, adım patlayıcı, büyük olmalı ve kalçalar şut atılan kol ile birlikte geriye doğru hareket etmelidir.
3. Kalça geride sabit tutularak ters bacaklar üst bacak yatay olana kadar yukarı doğru çekilmelidir.
4. Kollar bu hareketi patlayıcı bir şekilde öne doğru takip eder ve gitmesi gereken yönü topun arkasından işaret eder.
5. Düşüş sıçrama yapılan ayak üzerinde gerçekleştirilir.

**VIDEO
COMING
SOON**

Koşu Yapılırken Merkezden Şut Atma

1. Sporcular iki eliyle topu yakalama alıştırmaları yapmalıdır.
2. Top yakalandığında sağ ayak hala havada olmalıdır.
3. Son adımda top omuz hizasına getirilmelidir.
4. Son adım büyük ve patlayıcı olmalıdır.
5. Sporcunun kolu geriye doğru gerilmelidir.
6. Sporcu patlayıcı bir şekilde ilerlemelidir.
7. Top atılırken, "ters" ayak önde olmalıdır.

**VIDEO
COMING
SOON**



Ortak Şut Hataları

Hata	Düzeltilme	Drill/Örnek Test
Sıçrama yeterince yükseğe yapılmamıştır.	Uygun atlama tekniğini uygulayın.	Önünüzde bir savunmacı olmadan harekete başlayın. Kaleye doğru yavaşça koşun ve havadayken hızla zıplayıp şut atın. Şutun zamanlamasından ve doğruluğundan emin olana kadar bunu yapmaya devam edin.
Şut atılan kol yeterince geriye doğru sallanmıyor.	Sallanan kol mümkün olduğunca geriye doğru gerilmelidir.	Kolu doğru sallama yöntemini öğrenmek için daha küçük toplar kullanmaya çalışın.
Şut atılırken hareket dirsekten yapılıyor.	Atış eylemi önce omuzdan başlamalıdır.	Duvarın önünde şut alıştırmaları yapın
Ayak yerleşimi yanlış	Bacak atış yapılan kolun tersine yerleştirilmelidir.	Şut drilleri, çapraz adım aldatmaları
Kalça rotasyonu yanlış	Atış ile birlikte kalçalar da geriye doğru gitmelidir.	Şut drilleri, çapraz adım aldatmaları
Kol hareketi takip etmiyor	Kol, hareketi patlayıcı bir şekilde takip etmelidir.	Sıçrayarak şut drilleri

Öğretim İpuçları

- Güçlü şut atabilmek için gövde, kol ve bilek tarafından atış gerçekleştirilmelidir.
- Şut atan oyuncu rakibi aldatma hareketlerini yapabilmelidir.
- Hareket ederken şut atmak öğretilmelidir.
- Top ne kadar iyi kavranabilirse, şut o kadar güçlü olacaktır.



Beceri İlerlemesi: Şut Atma

Sporcu şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Durarak şut atabilir.			
Geriye yaslanarak şut atabilir.			
Dikey sıçramayla şut atabilir.			
Adım atarak şut atabilir.			
Atış yaparken gövdesini, kolunu ve bileğini kullanır.			
Rakibi aldatma hareketleri yapabilir.			
Toplam			

Aldatma Hareketleri

Bir aldatma hareketi, hücum oyuncusunun, aşağıdakileri yapmak için kendisini savunmacıdan kurtarmasını sağlayan teknik bir unsurdur:

- Şut atmak veya pas vermek için daha iyi bir pozisyon alın.
- Topu almak için boş alana doğru koşun.

Yapılan aldatma hareketi, koşmaya, pas vermeye veya şut atmaya benzer bir veya birkaç hareketin gerçek eylemin performansından oluşur.

Vücut ile Yapılan Aldatma Hareketleri

Vücut hareketleri öncelikle gövde ve bacaklar kullanılarak yapılır. Rakip yanıltırken, bir oyuncu topa sahip olabilir veya olmayabilir.

1. **Topla yapılan** vücut hareketi, başka bir defans oyuncusunu çekerken rakibin yanından pas vermek için kullanılır ve ardından (hareketin bir sonucu olarak) şut atmak için daha iyi konumda olan bir oyuncuya pas verilir. Aynı zamanda rakibin hamlesini boşa çıkarmak için de kullanılır.

VIDEO
COMING
SOON



2. Oyuncuyu rakipten kurtarmak, topu almak veya pas vermek için daha iyi bir pozisyon elde etmek amacıyla topsuz vücut hareketleri yapılır. Aldatma hareketleri, savunulara odaklanan veya arkalarını savunan hücum oyuncuları tarafından gerçekleştirilir.

VIDEO
COMING
SOON

Toplu Aldatma Hareketleri

Bir topla aldatma hareketi sırasında, hücum oyuncusu, şut ya da pas atar gibi görünmekle birlikte vücut hareketi yaparak defans oyuncusunun dikkatini dağıtır.

1. Rakip defans oyuncusunu, hücum oyuncusunun aşağıdaki eylemlerden birini gerçekleştirmesini sağlayacak şekilde tepki vermeye yöneltmek için şut aldatması hareketi yapılır:
 - Rakibin yanından geçmek ve şut atmak
 - Şut atar gibi gözükme (şutu atar gibi yapmak ancak şutu daha sonra atmak)

WATCH
VIDEO 1

2. Pas atarken yapılan aldatma hareketi, aşağıdaki eylemlerden biri gerçekleştirilerek yapılır (ilk hareket taktiksel hücum sırasında ve diğer ikisi hızlı hücum sırasında kullanılabilir):
 - Rakibin yanından geçmek ve şut atmak
 - Rakibin yanından geçmek ve topu bir takım arkadaşına vermek
 - Takım arkadaşına pas vermek

WATCH
VIDEO 2

Vücut ve Topla Aldatma Hareketleri Yapma

Vücut ve topla yapılacak aldatma hareketleri için sporcular şunları uygulamalıdır:

- Tek Hücum Oyuncusu Performansı
- Çift Hücum Oyuncusu Performansı
- Geriye Doğru Tek Oyuncu Performansı
- Geriye Doğru Çift Oyuncu Performansı
- İki Ayakla Sıçrayarak Aldatma Hareketi



1. **Tekli hücum oyuncusu performansı** esas olarak pivot ve kanat oyuncuları tarafından kullanılır. Bazı varyasyonlar bulunmaktadır, ancak bir rakip tarafından sağa veya tam tersine yöneltilen tüm hareketler sola doğru yapılır. Hareketler şu şekilde gerçekleştirilir:

- Sola doğru kayan bir oyuncu, ağırlığını sol ayağına verirken (vücuda yakın bir top için) sol öne doğru küçük bir adım atar.
- Oyuncu daha sonra sol ayağını yere doğru basar ve rakibinin yanından geçerek sağ ayağını öne atar.
- Oyuncu daha sonra sol ayağında atışa kalkar, şut atar veya dripling yapar ve ardından şut atar.

Rakip takım alan savunmasını kullanıyorsa, aldatmalar pivot oyuncular tarafından yaygın olarak kullanılır bununla birlikte kanat oyuncuları tarafından da kullanılır. Tüm oyuncular bu hareketi birbirlerini karşılarken kullanabilir.

VIDEO
COMING
SOON

2. **Çift hücum oyuncusu performansı**, tek hücum oyuncusu performansına benzer, tek fark, aldatmayı yapan oyuncunun sağa ve sonra sola gidip ardından sağa kaçarak iki kez hareketi yapmasıdır. Bu harekette, her iki ayak yerde kalır, gövde bükülürken sadece vücut ağırlığı bir ayaktan diğerine aktarılır.

VIDEO
COMING
SOON

3. **Geriye doğru tek oyuncu performansı**, topa sahip olan ve aynı zamanda sırtı rakibe dönük olan bir oyuncu tarafından gerçekleştirilir. Hareket şu şekilde gerçekleştirilir:

- Oyuncu, vücutdu eğme hareketi yaparken sağ ayağıyla sağa doğru bir hareketi gerçekleştirir.
- Oyuncu daha sonra sola yarım dönüş yapar ve duruma bağlı olarak sol ayağından sıçrayarak zıplar veya zıplama esnasında pas verir.

Bu aldatma hareketleri, pivot oyuncular tarafından ve diğer tüm oyuncular tarafından, rakiplerine sırtlarıyla perdeleme yaparken yaygın olarak gerçekleştirilir. Bazı durumlarda, topla bir hücum oyuncusu (kaleden uzakta), aldatma hareketi yaparak zıplar ve ardından şut atarak eylemi bitirir veya bir savunma oyuncusu müdahale ederse pas verir.

VIDEO
COMING
SOON



4. **Geriye doğru çift oyuncu performansı**, geriye doğru yapılan sıradan bir harekete benzer, ancak iki kez aldatma hareketinin gerçekleştirilmesi (örneğin sağa, sonra sola, ardından sağa geçiş) şeklinde yapılır.

VIDEO
COMING
SOON

5. **İki ayakla sıçrayarak aldatma hareketleri** genellikle bir pivot oyuncu tarafından gerçekleştirilir ve aynı çizgide yapılırken her iki ayak üzerinde zıplayarak gerçekleştirilir. Ayaklar arasındaki mesafe kalça genişliğinden daha geniş olur. Dizler bükülerek ve öne doğru eğilerek vücut pozisyonu alçaltılır.

Sağa pas atılırsa, hücum oyuncusu her iki ayağına aynı anda veya sola yaslanarak önce sağa sonra sol ayağına geçiş yapar. Hücum oyuncusu daha sonra sol ayağını yere doğru basar ve sağa doğru koşarak kaleye doğru bir şut gerçekleştirir. Sağa doğru koşan bir oyuncu iki veya üç adım atar ve yanından geçerken savunmanın defans oyuncusuna doğru olduğundan emin olur.

Bu hareket, bir oyuncunun elini defans oyuncunun arkasında hareket ettirirken ve sağ ayağıyla ileri bir adım atarken ters yönde koşmasına olanak sağlar. Oyuncu daha sonra sol ayaklarıyla adım atar ve vuruşu yapmak için havalanır.

VIDEO
COMING
SOON

Aldatma Hareketleri İçin Driller

Aldatma hareketlerini öğretirken kullanılan yardımcı egzersizler, oyun öncesi hazırlıklar, eğilme ve kaçma vb. içeren birçok hareketin repertuarını içermelidir. Karmaşık hareketlerine rağmen, yanılmaların çoğu tekrar yöntemiyle öğretilir.

Topla Yapılan Aldatma Hareketleri

Bu drillin amacı, hücum oyuncusuna topu yakalarken her iki ayağının üzerine inmeyi öğretmektir. Bu drill, hücum oyuncusunun savunmacıyı geçmesini sağlar.

1. Sporcu ilk adımı sağ ayağıyla çapraz olarak atar ve defans oyuncusunu mümkün olduğu kadar geçmeye çalışır. Bu sırada, topu korumak için sağ kolunu defans oyuncunun üzerinden geçirir.
2. İkinci adım sola doğru atılır. Şut atmak için patlayıcı ve doğrudan hedefe adım atılır.

VIDEO
COMING
SOON



Konileri Geçmek

Bu drill için, oyuncular bir dizi koniye bakan bir çizgi oluşturmalıdır. Sporcular teker teker konilerde aldatma hareketlerini yapmalı ve ardından gol atmak için top sürmeli veya koşmalıdır.

- Bu drill için, sporcular her denemede birçok aldatma tekniğinden birini ve alternatif teknikleri kullanmalıdır.

VIDEO
COMING
SOON

Bir-iki Adımla Aldatma Hareketi

Sporcu bu drill için, ortadaki oyuncuyla bir-iki pas kombinasyonu yapar. Oyuncular bir yardımcıının yardımı ile iki sıra oluşturmalıdır.

- İlk oyuncu topu aldığı anda, ortadaki oyuncunun etrafında hareket etmek için iki adımını kullanmalıdır (aldatma hareketini kullanarak).
- Oyuncu daha sonra karşı taraftaki diğer oyuncuya topu atar ve bu sıranın arkasına katılır.

VIDEO
COMING
SOON

Aldatma Hareketi ve Top Atma Drilleri

1. Sporcular bu drill için, yere bir koninin yerleştirildiği yedi (7) metrelik çizginin birkaç metre arkasında sıralanırlar.
2. Kanat oyuncusu (mavi 2) topu sırada bekleyen oyuncuya atar ve daha sonra koniye doğru koşar. Koniye ulaştıklarında, oyuncular koninin biraz solunda veya sağında olmalıdır.
3. Oyuncular, atış yapmalarına izin verilmeden önce, etkili bir engel kullanarak koninin ötesine geçmeli ve atış yapmadan önce koninin diğer tarafından dolaşmalıdır.

VIDEO
COMING
SOON



Ortak Aldatma Hareketi Hataları

Hata	Düzeltilme	Drill/Örnek Test
Defans oyuncusundan çok uzakta aldatma hareketi yapıyor.	Savunmacıdan yaklaşık 1 metre uzakta aldatma hareketi pratiği yapın.	Topla aldatma hareketleri
İlk adımı çok geniş açarak vücut dengesini kaydırıyor.	Yan yana küçük adımlar atarak doğru vücut dengesini uygulayın.	Küçük adımlarla bir yerden diğerine doğru hareket edin.
Topu vücudundan uzakta ama savunma oyuncusuna yakın tutuyor.	Topu koruyarak göğse yakın tutmaya çalışın.	Topu hücum oyuncularından korumaya çalışın.
Aldatma hareketini çok yavaş yapıyor.	Sola ve sağa yön değiştirme hareketleri yapın.	Alanınızı korumaya çalışın, pas alın, aldatma hareketi yapın ve devam edin.

Öğretim İpuçları

- Hentbolda, aldatma hareketleri antrenmanlarda genellikle ihmal edilir. Çarpışmalar öğrenmeye başlayan bir oyuncunun, çeşitli alıştırmalarla geliştirilen (bir oyuncu veya ekipmanla ve onsuz) belirli bir esnekliği zaten olmalıdır.
- Topu tek elde tutmak çok önemli bir beceridir ve hisler için faydalıdır. Topu tek elle tutamayan oyuncular aldatma hareketlerini öğrenme konusunda sınırlıdır.
- Bir savunmacının yanlış tepkisinden kaynaklanan bir hareketin ardından bir reaksiyon hareketinin olması çok önemlidir (örneğin, bir defans oyuncunun yanından geçmek ve şut atmak veya şut atmak için daha iyi bir konumda olan bir takım arkadaşına pas vermek gibi). Yanlış bir tepkiden yararlanmayan bir aldatma hareketi işe yaramaz ve çoğu zaman hücum oyuncusunun hareketini engeller.

Beceri İlerlemesi: Aldatma Hareketleri

Sporcu şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Vücut aldatma hareketlerini doğru şekilde gerçekleştiriyor.			
Topla aldatma hareketlerini doğru şekilde gerçekleştiriyor.			
Aralarındaki farkı biliyor ve gerçekleştirebiliyor: <ul style="list-style-type: none">• Tek Oyuncu Hücum Performansı• Çift Oyuncu Hücum Performansı• Geriye Doğru Tek Oyuncu Performansı• Geriye Doğru Çift Oyuncu Performansı• Çift Ayakla Sıçrayarak Aldatma Hareketi			
Toplam			



Hücum ve Savunma Hareketleri

Bir hücum organizasyonunda hareket etmenin birden fazla yolu vardır. Oyuncu, hücum organizasyonu için aşağıdaki hareketleri gerçekleştirir:

- Kendini rakipten kurtarır.
- Hücumla yönelik bir hareket yapabilmek için daha iyi bir konum elde eder.
- Bir takım arkadaşının hücum hareketini gerçekleştirmesi için daha iyi bir pozisyon oluşturur.

Bu hedeflere ulaşmak için, bir oyuncu sahada hareket ederken çeşitli yöntemler kullanabilir. Duruma bağlı olarak aşağıdaki hareketler kullanılabilir:

- Koşu
- Koşuya başlama
- Koşma ve ritim değiştirme
- Koşma ve yön değiştirme (koşarken)
- Durma
- Koşarken pivot pozisyonu alma
- Zıplama

Taktiksel bir hücum planında oyuncular şu şekilde gruplandırılır:

- Merkez oyuncular
- Kanat oyuncular
- Pivot oyuncular

Her oyuncu kendi pozisyonunda hareket etmenin çeşitli yollarını öğrenmelidir. Bu pozisyon için çok önemlidir.

Bireysel Savunma Unsurları

1960'lı yılların sonunda, bu konuda pek çok iyileştirme yapılabileceğinin farkına vardıldıktan sonra oyundaki savunma oluşumuna vurgu yapılmaya başlandı. Modern hentbol, oyuncuların yüksek düzeyde motor becerilere, taktiksel düşünmeye, hızlı tepkilere, çeşitli durumları öngörmeye ve rakibin hamlesine karşı koymaya sahip olmasını gerektirir. Bireysel savunmanın teknik unsurları şunları içerir:

- Duruş
- Adım alma
- İleri ve dışarı doğru sıçrama
- Hızlanma
- Geriye doğru koşma
- Durma ve koşarken yön değiştirme
- Aldatma hareketine reaksiyon gösterme
- Top arası yapma
- Blok yapma
- Top çalma



Top Çalma

Top çalma, top sürme ve şut sırasında yapılabilir. Top çalma hareketi, rakip topu yere sektirenken yapılmalıdır. Çalan el topu havada tutmalıdır. Topu çalan oyuncu topu alır ya da dışarı çıkar.



Topsuz Perdeleme Yapma

Savunma oyuncusu, rakibi inceleyerek perdeleme hareketine başlamalıdır. Savunmacı, rakibinin yetenek seviyesini ve oyun tarzını zaten biliyorsa, başarılı bir şekilde perdeleme yapabilir. Aksi takdirde, bunu oyunun ilk dakikalarında öğrenmeleri ve ardından bireysel bir taktik plan oluşturmaları gerekir. Bu, hem bir savunma oluşumunda hem de birleşik savunmada perdeleme yaparken çok önemlidir.

Eğer takım alan savunması yaparsa, topsuz bir oyuncunun perdeleme, alanın ortasına koşmasını engelleyerek yapılır. Engelleme, rakibin yolunu kapatmaktan ibarettir. Bir hücum oyuncusunun pozisyonuna geçmesini durdurmak veya geciktirmek, rakip takımın hareketini kesintiye uğratmak için kullanılan taktiklerdir.

Rakibe topsuz perdeleme yaparken, savunmacılar, savunma dizilişine bakılmaksızın iki görevi yerine getirir:

- Rakibin topu tutmasını engellemek için perdeleme yapmak
- Rakibin perdeleme yapmasını imkansız hale getirmek



Toplu Perdeleme Yapma

Topa sahip olan oyuncu en tehlikeli oyuncu olduğu için toplu perdeleme yapmak çok önemlidir. Hücum oyuncusu kaleye doğru dripling yaparken, savunma oyuncusu hücum oyuncusunu saha kenar çizgisine zorlayacak şekilde pozisyon almalıdır.

Defans oyuncusu, dripling yapan oyuncuyla (merkez sağ veya sağ kanat) ilişkili olarak bir pozisyon alır, böylece sağ omzuyla rakibin ortaya gitmesini engelleyebilir. Dripling yapan bir oyuncunun yanında koşarak, savunma oyuncusu sahada pozisyon alır ve dripling yapan rakibi köşeye gittikçe daha fazla zorlar.

Defansif olarak, bir hücum oyuncusu kalenin önündeyken bir orta oyuncu şut atan elin yakınında perdeleme yapmalıdır. Sağa doğru aldatma hareketi yapılırsa ve sola geçerse, defans oyuncusu atış eline yakın olacak ve hücumdaki aldatma tehdit oluşturmayacaktır. Sola doğru bir aldatma hareketi yapılırsa, hücumda perdeleme o taraftan yapılmalıdır.

Bir defans oyuncusu, her iki oyuncunun omuzlarının birbirine paralel olması için hücum oyuncusuna doğru hareket etmelidir. Bu savunma hareketine (şut eline doğru hücum) uygundur ve özellikle solak



olan sol orta oyuncu için yararlıdır (sol ayak öne atılınca sağ elle şut ve tersi)

**VIDEO
COMING
SOON**

Savunma oyuncularının perdeleme sırasında kaleci ile işbirliği yapması çok önemlidir. Bu durumda "köe çizgi" güvende olmalıdır. Kaleye doğru atılan bir top savunma oyuncusu tarafından bloke edilmelidir. Şutlar merkezden yapılırsa, savunmacılar ve kaleci kalenin hangi tarafının perdeleneyeceği konusunda işbirliği yaparlar (genellikle, şut eline daha yakın olan köşedir).

Hücum ve Savunma Hareket Drilleri

Bire Bir Savunmaya Hücum Etme

1. Bu drill sırasında, geride kalan bir oyuncu bire bir savunulur. Bir merkez arka oyuncusu olarak iki kanat oyuncusu, üç saha oyuncusu ve pivot vardır.
2. Pivot, W6, W4'e geçtiğinde kale çizgisi alanına doğru koşar.
3. Pozisyona ve duruma göre oyun hala mümkündür ve avantaj hücum oyuncularında olmasına rağmen savunmacılar için daha fazla alan vardır.

Üçlü Çapraz Koşu ile Hücum Etme

1. Oyuncular dörtlü gruplar halinde hareket ederler ve geçerken mümkün olduğunca çabuk üç pas atmaya çalışırlar.
2. Harekete başlayan oyuncu topla ileri doğru koşar ve diğer oyuncuyla karşı karşıya geldiğinde topu bir sonraki oyuncuya atar.
3. Bunu yaparken, üçüncü oyuncu topu alır gibi ikinci oyuncuyla karşıya geçecek şekilde hareketi bitirme zamanını ayarlamalıdır.
4. Dördüncü oyuncu da üçüncü oyuncunun son çapraz geçişini hızlı bir şekilde yapabilmesi için bu hareketi uygular.

**VIDEO
COMING
SOON**

Pres Altındayken Sağdan Sola Pas Verme

1. Bu drill esnasında top, sağındaki ikinci oyuncuyla bir-iki pas hareketini uygulayan ilk oyuncuyla sahanın ortasında başlar.
2. Pas yapılırken, üçüncü bir oyuncu, topu aldığı anda hemen arkasından koşmak üzere ve hızlı bir pası yakalamaya hazır olacak şekilde, koşularını ayarlar.
3. Ardından üçüncü oyuncu topla koşar ve ikinci kaleye şut atar.

Hücum Oyuncuları Topa Sahipken Savunma Yapma

Bu drillde hücum oyuncusu topu yakalar ve savunmacılar golü engellemeye çalışırken gol atmaya çalışır. Bu, her iki taraftaki girişimlerle ve oyuncuların görevlerini değiştirerek tekrarlanmalıdır.



Hücum Oyuncularına Yakın Savunma

Bu drillde, defans oyuncusu hücum oyuncusuna doğru adım atar ardından tekrar merkeze geri adım atarken, hücum oyuncuları topu kaybedebilir.

Rakip Top Sürerken Savunma

Bu drillde, rakip oyuncu top sürerken savunma yapılır.

1. Oyuncu, topun yere vurulduğunu duyduğunda elini top ile rakibin eli arasına koyar.
2. Daha sonra rakip top sürerken yandan hamle yapılır.

VIDEO
COMING
SOON

Hücum ve Savunma Hareketlerindeki Ortak Hatalar

Hata	Düzeltilme	Drill/Örnek Test
Topu vücudun yanında değil önünde sürme	Sporcu, topun zemine değiştiğini duyduğunda elini top ile rakibin eli arasına koymalıdır.	Top sürdürme ve topu rakipten koruma drilli
Oyuncunun sadece topa değil aynı zamanda rakiplere ve takım arkadaşlarına da bakması	Sporcunun, rakibine topu dripling yaptığı taraftan hamle yapması sağlanmalıdır.	Rakip pas yaparken araya girme drilli
Kolların bükülmemiş durumda olması	Sporcunun kollarını hafifçe bükmesi ve ayak parmaklarıyla hareket etmesi sağlanır.	Yan yana savunma yapma
Hücum eden takım oyuncularının hızlı pas yapmaması	Mümkün olduğunca hızlı pas yaptırılır.	Zaman sınırı olan pas oyunları oynama
Hücum eden takım oyuncularının topu korumaması	Topu korumanın doğru yolu gösterilir.	Top sürme ve topu rakipten koruma drilli

Öğretim İpuçları

- Kale alanının önünde bir pivot oyuncuya perde yapmak en zor görevlerden biridir. Hücum oyuncusunun teknik becerileri bu performansı etkiler. Bir oyuncu sola dönüp düşerken şut atarsa, savunma oyuncusu sol tarafta olmalıdır. Savunma oyuncusu daha çok yönlü bir oyuncuyla karşılaşarsa, topu almalarına izin vermemek için hareketlerini kontrol ederek onlara çok yakından perde yapmalıdır. Böyle bir durumda, diğer savunmacılar perde yapmaya yardımcı olmalıdır.
- Kanatlar, etkin bir şekilde oynayamayacakları bir mesafede perdelenmelidir. Perde yapan bir oyuncu savunma görevine konsantre olmalıdır.



Beceri İlerlemesi: Hücum ve Savunma Hareketleri

Sporcu şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Bireysel savunma hareketlerini uygun şekilde gerçekleştirebilir.			
Top çalabilir.			
Rakibine topsuz perdeleme yapabilir.			
Rakibine toplu perdeleme yapabilir.			
Toplam			

Hentbolda Antrenörlere Verilecek İpuçlarına Bir Bakış

Uygulama İçin İpuçları

- Müsabakaları simüle edin.
- Açık ve net yönlendirmeler yapın.
- En kolay alıştırmalarla başlayın ve en zor olana doğru adım adım ilerleyin.
- Sporcularınızın talimatlarınızı ve öğretim yöntemlerinizi anladığından emin olun.
- Güvenliği her zaman vurgulayın.

Rekabet İçin İpuçları

- Sporcu her an cesaretlendirin.
- Bir sporcu diskalifiye edilmesine neden olabilecek herhangi bir davranışa asla maruz bırakmayın veya tolere etmeyin.
- Sporcuya hakemlerin kurallarına ve talimatlarına uymak için rekabet etmenin doğru yolunu ve müsabaka için gereken iyi görgü kurallarını öğretin.
- Sporcularınıza rakiplerine ve takım arkadaşlarına saygı duymayı öğretin.
- Antrenörlerin görüş ve kararlarına saygı gösterin.



Örnek Antrenmanlar

Spesifik antrenmanlar, sporcunun bireysel hazırlığına bağlıdır. Antrenman sürecinde, genel bir program izlenmeli ve program sporcunun bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır.

Hafta içerisinde uygulanabilecek örnek antrenman programı

Pazartesi	<ul style="list-style-type: none">• Isınma• Drill çalışmaları: pas ve merkezden şut• 5:1 savunma uygulamaları• Oyun oynama
Salı	<ul style="list-style-type: none">• Isınma• Drill çalışmaları: sıçrayarak şut, aldatma hareketleri, rakip geçme, perdeleme• 3:2:1 savunma uygulamaları• Oyun oynama
Çarşamba	Dinlenme günü
Perşembe	<ul style="list-style-type: none">• Isınma• Hıza odaklı fitness antrenmanı, patlayıcılık ve kuvvet
Cuma	<ul style="list-style-type: none">• Isınma• Drill çalışmaları: 7 metre atışı, top sürme ve hızlı hücum• Oyun oynama



Hentbolu Anlamak

Daha az yetenekli sporcuların sporun temel amacını bileceklerini varsaymamak gerekir. Bu tür sporcular basit kavramlarda zorluk yaşayabilirler.



Değişiklikler ve Uyarlamalar

Müsabakada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Bununla birlikte, sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılayan ve izin verilen hentbol kurallarında sınırlı sayıda onaylanmış değişiklik vardır. Ancak antrenörler, sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenmanları, sporcunun özel ihtiyaçlarını, iletişim ve spor ekipmanlarını değiştirebilir.

Antrenmanları Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir antrenman dahil olan beceri gerekliliklerini değiştirin.

Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama

Bir sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılamamanın bazı yolları şunlardır:

- Görme engelli sporcular için zil sesini kullanın.
- Görme engelli sporcular için özel sesler kullanın.
- İşitme engelliler için renkli bayraklar kullanın.
- İşitme engelli sporcular için el sinyalleri oluşturun.

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim yolları gerekebilir. Örneğin, bazı sporcular gösterilen antrenmanı öğrenip daha iyi tepki verirken, diğerleri için daha fazla sözlü iletişim gerekebilir. Bazı sporcuların antrenman veya becerinin bir açıklamasını görmek, duymak ve hatta açıklamasını okumak için bir kombinasyona ihtiyacı olabilir.

Zihinsel Hazırlık ve Antrenman

İster kişisel olarak elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarıyla karşı rekabet halinde olan bir sporcu için zihinsel antrenman önemlidir. Penn State'den Bruce D. Hale'in "No Sweat Practice (Antrenmanda Terlemek Yok)" olarak adlandırdığı zihinsel imgeleme çok etkilidir. Zihin gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı ortaya koyamaz. Uygulama, zihinsel veya fiziksel olup olmadığına bakılmaksızın uygulamadır.

Sporcudan, birkaç dikkat dağıtıcı unsurun olduğu sakin bir yerde rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Gözlerini kapatmasını ve belirli bir beceriyi sergileyen resmini yapmasını söyleyin. Her birinin kendilerini büyük bir sinema ekranında hentbol sahasında gördüğünü söyleyin. Her aşamayı adım adım takip edin. Görme, duyma, dokunma ve koku alma gibi tüm duyuları ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak mümkün olduğunca fazla ayrıntı kullanın. Sporcudan görüntüyü tekrar tekrar zihinlerinde canlandırmalarını isteyin, becerilerini resmetmelerini söyleyin.

Bunun arkasındaki düşünce, bedeninizin de zihninizin gittiği yere gitmesidir. Düşünce, enerjidir, enerji ise harekettir. Sporcu olayları önce zihninde sonra da fiziksel olarak gerçekleştirebilir.

Bazı sporcuların bu zihinsel süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenebilirler. Zihindeki becerileri icra etmekle sahadaki becerileri icra etmek arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Bununla birlikte, bir beceriyi doğru bir şekilde tamamladığını defalarca hayal eden ve bunun doğru olduğuna inanan sporcunun bunu gerçekleştirmesi daha olasıdır. Bir sporcunun aklına ne girerse hareketlerinin temeli de bu şekilde ortaya çıkar.



Hentbolda Kros Antrenmanları

Kros antrenmanları, antrenman performansına doğrudan dahil olan beceriler dışındaki becerilerin geliştirilmesini ifade eden modern bir terimdir. Kros antrenmanları, yaralanma sonrası rehabilitasyon sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır ve şu anda yaralanmanın önlenmesinde de kullanılmaktadır. Sporcular bacaklarında veya ayaklarında koşmalarını engelleyen yaralanmalara maruz kaldıklarında, aerobik ve kas gücünü devam ettirebilmesi için antrenman türü değiştirilebilir.

Kros antrenmanını spesifik bir antrenman türü olarak tanımlamak için sınırlı çalışmalar vardır. "Kros antrenmanlarını" yapmanın bir nedeni, sporlara özel yapıya yoğun bir antrenman sırasında yaralanmayı önlemek ve kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapmaktır. Kros antrenmanı, sporcuların daha fazla heyecan ve yoğunlukla daha az yaralanma riskinin olduğu spora özgü antrenmanları yapmalarına olanak tanır.

Hentbol sporcuları için spor salonundaki antrenmanlar da çok önemlidir çünkü tüm kas gruplarını çalıştırarak, gerekli olan tüm yükün tek bir kas grubuna yüklenmemesi gerekir. Bu antrenmanlar da yaralanmaları önlemeye yardımcı olabilir. Dinlenme günleri de ise yüzme, voleybol gibi aktivitelerle geçirilebilir.



Ev Antrenmanı Programı

1. Sporcular haftada sadece bir kez antrenörleriyle antrenman yapıyorlarsa ve bireysel antrenman yapmazlarsa, ilerlemeleri çok sınırlı olacaktır.
2. Hiç bir şey sporcunun yeteneğini oynamak kadar geliştiremez! Ebeveynler / Veliler, sporcuyla ek antrenman veya sosyal geziler için aile yarışmalarına davet edebilirler.
3. Etkili olabilmesi için, antrenörler aile üyeleri ve / veya antrenman yapan sporcular için bir ev antrenmanı oryantasyonu yürütmelidir. Bu, sporcuların farklı etkinliklerle uygulamalı deneyim kazandıkları aktif bir antrenman olmalıdır.
4. Antrenör, motive aracı olarak, sezon boyunca belirli sayıda ev antrenmanını tamamlayan sporculara bir başarı sertifikası verebilir.



**Özel
Olimpiyatlar**

HENTBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Hentbol Kuralları, Protokol & Etik Davranışlar



İçindekiler

Hentbol Kurallarının Öğretilmesi.....	62
Resmi Etkinlikler	63
Yetkili Sporcular Programı.....	64
Müsabaka Kurallarında İsteğe Bağlı Değişiklikler	65
5 Kişilik Hentbol	66
Bireysel Beceri Müsabakaları	68
Unified Sports® Kuralları	70
İtirazlar	71
Hentbol Protokolü & Etik Davranışlar.....	72
Sportmenlik.....	73
Hentbol Sözlüğü	75



Hantbol Kurallarının Öğretilmesi

Hantbol kurallarını öğretmek için en uygun zaman antrenmandır. Örneğin, antrenmanda sporculara “topla oynama” kurallarını öğretmek, oyun sırasında kuralların doğal bir şekilde uygulanmasını sağlar.

Topla oynama kuralları şu şekildedir: Bir oyuncunun topla üç adım atmasına veya topu üç saniye tutmasına izin verilir. Oyuncunun top sürmek için herhangi bir zaman kısıtlaması yoktur, ancak, top bir veya iki eliyle tutulduğu anda, üç adımdan sonra veya üç saniye içinde bırakılmalıdır. Bir oyuncu top elindeyken üç adım koşabilir, herhangi bir sayıda dripling yapabilir, topu havada tutabilir ve üç adım daha koşabilir. Oyuncu, son adımından sonra tekrar dripling yaparsa, hatalı yürüme olur. Basketbolda olduğu gibi, oyuncuların dripling yaptıktan ve topu aldıktan sonra topu sürmesine izin verilmez. Hatalı yürüme, topu sektirmek için iki el kullanıldığında da meydana gelir. Hatalı yürüme, rakip için yedi metre atışıyla sonuçlanır.

Bu kuralların antrenman sırasında öğretilmesi, oyuncuların müsabaka esnasında daha başarılı bir deneyim yaşamasını sağlayacaktır.

Uluslararası bir program olarak Özel Olimpiyatlar, Uluslararası Hantbol Federasyonu (IHF) kurallarını hem kabul etmiş hem de değiştirmiştir. Özel Olimpiyatlar Inc. tarafından değiştirilen ve onaylanan Hantbol kurallarının tam listesi için lütfen www.specialolympics.org adresinde bulunabilen resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakınız.

Bir antrenör olarak oyunun kurallarını bilmek, anlamak ve bu kuralları sporcularınıza ve diğer antrenörlere öğretmek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu sorumluluk konusunda size yardımcı olmak için, hantbol sporunda geçerli olan bazı kurallar aşağıda listelenmiştir.



Resmi Etkinlikler

Özel Olimpiyatlarda bulunan resmi etkinliklerin listesi aşağıda bulunmaktadır.

1. Takım Müsabakaları
2. 5 Kişilik Hentbol
3. Unified Sports® Takım Müsabakaları
4. Bireysel Beceri Müsabakaları

Etkinlikler, tüm yeteneklere sahip sporcular için yarışma fırsatları sunmayı amaçlamaktadır. Programlar, sunulan etkinlikleri ve gerekirse bu etkinliklerin yönetimi için yönergeleri belirleyebilir. Antrenörler, her sporcunun beceri ve ilgisine uygun antrenman ve etkinlik seçimi sağlamaktan sorumludur.



Yetkili Sporcular Programı

Yetkili Olarak Sporcular Programı, sporcunun yeteneği ile tutarlı bir şekilde, çeşitli sorumluluk seviyelerinde görev yapmak için gerekli becerilerde eğitilecek Özel Olimpiyat sporcularının gelişimine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Klasik şekilde, sporcunun bir "öğretmenlik görevlisi olan mentor görevlisi olacaktır. Özel Olimpiyat Programları, bu programın Özel Olimpiyat sporcularına rehberlik etmesi için, ulusal yönetim organının yerel bir temsilcisi ile birlikte mentor yetkilisi ile birlikte çalışmalıdır.



Takım Müsabaka Kurallarında İsteğe Bağlı Değişiklikler

Özel Olimpiyatlar hentbol müsabakaları yapılırken kullanılacak IHF kurallarının değişiklikleri aşağıda belirtilmektedir. Bu değişiklikler isteğe bağlıdır ve bunların kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek her bir programın sorumluluğundadır.

1. Saha uzunluğu, resmi bir basketbol sahasının uzunluğundan (26 metre) daha az olmayacak şekilde değiştirilebilir. Hentbol sahası boyutuna mümkün olduğu kadar yakın bir genişlik ölçüsünün (20 metre / 65 fit, 7 3/8 inç) korunması, sahanın uzunluğundan daha önemlidir. Bununla birlikte, kural boyutunda bir saha için yer olacak büyük bir spor salonu veya bi alan belirlenmesi için çaba gösterilmelidir.
2. Yeni başlayan oyuncular ve daha az yetenekli oyuncular, müsabaka için hava dolu dikişli bir top kullanmak isteyebilirler. Önerilen hentbol topu 350 gram (12,3 ons) ağırlığındadır ve 17,145 santimetre (6 3/4 inç) çapa ve 53,34 santimetre (21 inç) çevreye sahiptir.
3. Maçın süresi, en az beş dakikalık bir devre ile iki 15 dakikalık yarıdan (geriye sayılan zaman) az olmamalıdır. Turnuva'nın türü, her gün oynanan oyun sayısı, oyuncuların fiziksel kondisyonu, devrelerin uzunluğuna göre değişebilir. Zaman, antrenörlerin karşılıklı mutabakatı, hakemin veya Turnuva Direktörünün isteğiyle düzenlenebilir.
4. Yeni başlayan, genç ve az yetenekli oyuncular için, hakemler basketbol maçlarındaki gibi teması sınırlamak isteyebilir. Bireysel faul limiti yoktur. Ancak, hatalı davranış, oyuncuya ve antrenöre bir uyarı ile sonuçlanacaktır. Tek bir oyuncuya her türlü ikinci bir uyarı, iki dakikalık cezaya neden olur ve takım az kişi ile oynar. Üç tane, iki dakikalık ceza alınması oyuncunun diskalifiye edilmesine neden olur.



5 Kişilik Hentbol

Özel Olimpiyatlar hentbol müsabakalarında takım sayısının artırılması için 5 kişilik takım hentbolu uygulanabilir. Aynı zamanda bu düzenleme, daha az yetenek seviyelerine sahip sporcuların ilerlemesine yardımcı olmanın bir yoludur.

Aşağıda belirtilenler dışında, 5 kişilik takım hentbol kuralları, Takım Müsabakası Kurallarıyla aynıdır.

Bölgesel

1. Takımlar, Bireysel Yetenek Müsabakası puanlarına ve müsabaka türünün sınıflandırılmasına göre bölgelere ayrılacaktır.
2. Antrenörler, müsabaka düzenlemeden önce takımlarının Bireysel Yetenek Müsabakası puanını bildirmelidir. Takım puanı, ilk beş oyuncunun puanları eklenerek ve bu puan beşe bölünerek belirlenir.
3. Takımlar başlangıçta Bireysel Yetenek Müsabakası takım puanlarına göre bölümlere ayrılır. Daha sonra, bölümlere ayırma sürecini sonuçlandırmanın bir yolu olarak takımlar arasında sınıflandırma gerçekleştirilecektir.
4. Sınıflandırma aşamasında takımlar, her biri altı dakikadan az olmamak kaydıyla bir veya daha fazla maç yapacaktır. Her takımın, takım puanını oluşturması için Bireysel Yetenek Müsabakası puanları gönderilen beş oyuncunun tümünün oynaması gerekir.

Oyun Alanı ve Ekipman

1. Spor salonunun uzunluğu 26 metreden az ise, kale alanı çizgisinin ölçümü 5 metreye (16 fit, 4 3/4 inç) ve serbest atış çizgisi 8 metreye (26 fit, 3 inç) indirilebilir.
2. İçi hava dolu hentbol topu önerilir (350 gram, 17.145 santimetre [6 3/4 inç] çap ve 53.34 santimetre [21 inç] çevre).

Takım ve Oyuncular

1. Bir takımda en fazla dokuz oyuncu olabilir.
2. Müsabaka beş oyunculu iki takım arasında gerçekleştirilir. Her takımdan bir oyuncu kaleci olacaktır. Her takım oyuna üç saha oyuncusu ve bir kaleci ile başlamalıdır; kaleci olmamasına izin verilir. Oyuncular topu beş saniye tutabilir.

Müsabakanın Süresi

1. Müsabaka süresi 20 dakika (geriye sayarak) olmalıdır. En az 10 dakika ara verilecek şekilde eşit süreyle iki devre oynatılır. Takımlar devre sonrasında kaleleri değiştirir.
2. Her takımın her devre için 60 saniyelik bir mola hakkı vardır ve mola esnasında zaman durdurulur. Oyuncu sakatlanırsa hakem mola verebilir.
3. Müsabaka beraberlik nedeniyle uzatmalara giderse, uzatmalar yazı tura ile başlayacaktır. Normal süre sonrası bir dakika ara verilir ve her uzatma devresinde de bir dakikalık ara olacaktır. Uzatma dakika üç dakikadır. Uzatma sonrasında müsabaka yine beraberlikle sonuçlandıysa, kurallara göre penaltı atışları yapılacaktır.



Oyuncu Değişiklikleri

Oyuncu değişikliği sırasında kurallara uymayan oyuncular uyarılacaklardı ve iki dakika cezası söz konusu değildir. Ancak, kural dışı oyuncu değişikliği sonrası rakip takımın 7 metre atışı gerçekleştirir.

Rakibe Karşı Gösterilen Davranışlar

1. Temas yok: Temas, basketbol müsabakalarında verilen izinlerle sınırlıdır.
2. Bireysel faul limiti yoktur. Ancak, tekrarlanan fauller veya tehlikeli hareketler, oyuncuya bir uyarı verilmesine neden olur.
3. Bir oyuncuya yapılan her türlü ikinci bir uyarı, iki dakikalık cezaya neden olur ve takım eksik oynar.
4. Üç tane, iki dakikalık ceza verilmesi, oyuncunun diskalifiye edilmesine neden olur.

Unified Sports Takım Müsabakaları

1. Takım kadroları, iki takımın birbirine orantılı sayıda sporcu ve yardımcı içermelidir.
2. Müsabaka sırasında, sahadaki kadrolar hiçbir zaman dört sporcu ve üç yardımcıyı geçmeyecektir. Gerekli sayılara uyulmaması cezaya neden olur.
3. Her takım, müsabaka sırasında takımın kadrosundan ve davranışından sorumlu, yetişkin bir antrenöre sahip olmalıdır.



Bireysel Beceri Müsabakaları

Bu etkinlik, hentbol oynayabilecek sporculara yönelik değildir. Bireysel Yetenek Müsabakasını üç etkinlik oluşturur: hedefe pas, 10 metre dripling ve şut. Sporcunun final puanı, bu üç etkinliğin her birinde elde edilen puanlar eklenerek belirlenir.

1. Etkinlik #1: Hedefe Pas

- 1) Amaç: Sporcunun hentbol topunu tek elle atma becerisini ölçmek
- 2) Ekipman: İki tane deri hentbol topu, sınırları tebeşir, bant veya ölçüm bandıyla belirlenmiş hedef
- 3) Açıklama: 1 metrelik (3 fit, 3 3/8 inç) bir kare, bir duvara tebeşir veya bant kullanılarak işaretlenir. Karenin alt çizgisi yerden 1 metre yükseklikte olacaktır. Zemine ve duvardan 2,4 metre (7 fit, 10 3/8 inç) uzaklıkta 3 metrelik bir kare işaretlenecektir. Sporcu karenin içinde durmalıdır. Sporcunun tekerlekli sandalyesinin öndeki tekerlek aksı çizginin üzerini geçemez. Sporcuya beş defa geçme izni verilir. Hentbol topu, HAREKET HALİNDE TEK EL İLE fırlatılmalı ve kurallara uygun bir pas olarak sayılması için duvara vurulmalıdır.

VIDEO
COMING
SOON

4) Puanlama:

- a) Sporcu, topu karenin içine vurursa üç puan alır.
- b) Sporcu, topu karenin çizgilerine vurursa iki puan alır.
- c) Sporcu, topu karenin içine veya çizgilerinde değilse sadece duvara vurursa bir puan alır.
- d) Sporcu 3 metrelik (9 fit, 10 1/8 inç) karenin içindeyken dönen topu yakalayabilirse veya bulunduğu karenin içerisinde bir ya da daha fazla sektirerek topu yakalarsa bir puan daha alır.
- e) Sporcunun puanı, beş pasın toplamında aldığı puanlar olacaktır.

2. Etkinlik #2: 10-metre Top Sürme

- 1) Amaç: Sporcunun hentbol topunu sürme hızını ve becerisini ölçmek.
- 2) Ekipman: Üç tane deri hentbol topu, dört koni, zemin bandı, ölçüm bandı ve kronometre
- 3) Açıklama:
 - a) Sporcu, başlangıç çizgisinin arkasından ve koniler arasından etkinliğe başlar. Sporcu, hakemin işaretleriyle dripling yapmaya ve hareket etmeye başlar. Topu tek elle sürerek 10 metrenin tamamında hareketi sürdürmelidir. Tekerlekli sandalyeli bir sporcu, kurallara uygun dripling için dönüşümlü olarak iki itme ve ardından iki dripling yapmalıdır. Sporcu koniler arasındaki bitiş çizgisini geçmeli ve driplingi durdurmak için topu tutmalıdır.
 - b) Bir sporcu topun kontrolünü kaybederse, zaman işlemeye devam eder. Sporcu topu yeniden alabilir. Ancak, top 1,5 metrelik şeridin dışına çıkarsa, sporcu etkinliğe devam etmek için en yakın yedek topu alabilir veya şerit dışına çıkan topu kurtarabilir.

VIDEO
COMING
SOON

4) Puanlama:

- a) Sporcu, "Başla" işaretinden bitiş çizgisini geçtiği ve driplingi durdurmak için topu tuttuğu zamana kadar süresi devam edecektir.
- b) Sporcu her illegal dripling yaptığında (yani, iki elle dripling vb.) bir saniyelik ceza eklenecektir. Sporcunun iki deneme hakkı vardır. Her deneme, değerlendirilen ceza süresinin geçen süreye eklenmesiyle ve toplam sürenin dönüşüm tablosuna göre puanlara dönüştürülmesiyle puanlanır.



c) Sporcunun etkinlik puanı, puana dönüştürülen iki denemeden en iyisidir. (Beraberlik durumunda, gerçek zaman puanı belirlemek için kullanılacaktır).

3. Etkinlik #3: Şut

- 1) Amaç: Atılan şutların doğruluğunu ölçmek.
- 2) Ekipman: Deri hentbol topu (altı tane önerilir) ve hentbol kalesi, zemin bandı ve ölçüm bandı.
- 3) Açıklama:
 - a) Kale alanı çizgisi (6 metre [19 fit, 8 1/4 inç] çizgisi) ve serbest atış çizgisi (9 metre [29 eet, 6 3/8 inç] sahaya işaretlenir. Altı metrelik (19 fit, 8 1/4 inç) çizgide kalenin merkezinin karşısına üç top ve 9 metrelik (29 fit, 6 3/8 inç) çizgiye üç top yerleştirilir. Hedef, üst çizgiden yere uzanan bantla üç eşit bölüme ayrılmıştır. Her bölüm 1 metre (3 fit, 3 3/8 inç) genişliğindedir.
 - b) Sporcu, 6 metreden (19 fit, 8 1/4 inç) ve 9 metreden (29 fit, 6 3/8 inç) üç şut atar. Sporcu, topu doğrudan kaleye doğru şut çekerek veya yere bir kez sektirerek gol atabilir.



- 4) Puanlama:
 - a) Sporcu 6 (19 fit, 8 1/4 inç) ve 9 metrelik (29 fit, 6 3/8 inç) çizgilerin arkasından atış yapmalıdır.
 - b) Sporcu çizgiye basarsa, atış sayılmaz.
 - c) Sporcu, topu elinden çıkardıktan sonra çizgiyi geçebilir.
 - d) Sporcu topu 1 metrelik (3 fit, 3 3/8 inç) dış bölümlerden birine atarsa beş puan verilir.
 - e) Sporcu orta bölümdeki hedeflere isabet sağlarsa iki puan verilir.
 - f) Top iki veya daha fazla sekerse, puan verilmez.



Unified Sports® Kuralları

Unified Sports® müsabaka kuralları ile resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında belirtilen kurallar ve kurallar kitabında belirtilen değişiklikler arasında çok az fark vardır. Değişiklikler aşağıdaki gibidir:

1. Bir kadro, orantılı sayıda sporcu ve yardımcıdan oluşur. Müsabaka sırasında diziliş yarı sporcular dan ve yarı yardımcıdan oluşur. Unified Sports®'dali diziliş aşağıdaki gibidir:
 - Kaleci
 - Sağ Dış Defans
 - Sağ Yarı Defans
 - Sağ İç Defans
 - Sol İç Defans
 - Sol Yarı Defans
 - Sol Dış Defans
 - Sağ Kanat
 - Sağ Defansif Oyuncu
 - Merkez Defansif Oyuncu
 - Sol Defansif Oyuncu
 - Sol Kanat
 - Sağ Kanat
 - Pivot
2. Takım sporlarında oyuncuların farklı mevkilerde görev alması yeteneklerine değil, mevkideki en iyi oyuncuya göre ayarlanır.
3. Antrenör takımı çalıştırdığı dönemde herhangi bir takım sporlarında oynamıyor olmalıdır. Ayrıca, sporlarında hem oyuncu hem antrenör sistemine izin verilmez.

Unified Sports®, zihinsel engelli bireyleri ve aynı takımda olmayanları bir araya getirerek zihinsel engelli bireylerin yaygınlaştırılmasına daha fazla katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. Tüm takım arkadaşları arasındaki eşitlik, bireyler aşağı yukarı aynı yaş ve yeteneklere sahip olduğunda artar. Benzer yaş ve yeteneklere sahip sporcuların seçimi, Unified Sports®'un antrenmanları ve müsabakaları için çok önemlidir.

Unified Sports®'daki sporcu yardımcıların takım ve genel olarak Özel Olimpiyatlardaki rollerini bilmeleri çok önemlidir. Unified Sports® yardımcıların oyuncu hakimiyeti, programın amaç ve hedeflerini karşılamamasına ve sporcuların yeteneklerini sergileyememelerine izin vermez. İyi bir yardımcı, sporcunun yanında müsabakaya katılan ve sporcuyla benzer bir yeteneğe sahip olmalıdır. Bir başka deyişle, sporcunun ve Unified Sports®'da görev alan bir yardımcının katkılarını ayırt etmek imkansız denilebilir.



İtirazlar

İtiraz prosedürleri, müsabaka kurallarıyla doğru ilişkilidir. Müsabaka yönetim ekibinin görevi kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza karşı göreviniz, resmi hentbol kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz sporcularınız yarışırken meydana gelen herhangi bir hareket veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz itiraz etmez ise istediğiniz sonucu alamayabilirsiniz. İtirazlar, bir müsabakanın programını etkileyen ciddi konulardır. Müsabakada itiraz prosedürlerini öğrenmek için müsabaka öncesi yöneticilere danışmanız gerekir.

Bir itiraz durumunda, baş antrenör Spor Bilgi Masasında (SID) bulunması gereken İtiraz Formunu doldurmalıdır. İtiraz, oyunun bitiminden en geç 30 dakika sonra sunulmalıdır.

İtiraz ve Temyiz Prosedürleri

Sadece baş antrenör veya kayıtlı antrenör (antrenörün yokluğunda) itiraz edebilir. Tüm formlar tam olarak doldurulmalı ve aşağıdaki bilgileri içermelidir:

- Tarih
- Gönderilme zamanı
- Spor, Etilik, Yaş Grup Bölgesi
- Sporcunun ismi, Delegasyon
- İtiraz nedeni (Resmi Özel Olimpiyatlar kurallarına açık bir kural ihlali olmalıdır)
- Antrenörün imzası

İtiraz gönderildikten sonra, Teknik Delege, Spor Müdürü ve Baş Görevliden oluşan Spora Özel Jüri tarafından bir karar verilecektir. Jüri bir karar verdiğinde, antrenör kararı kabul edebilir veya kararı Dünya Oyunları Jüri Temyizinde temyiz edebilir. Jüri İtirazları, Oyun Organizasyon Komitesinin (GOC) bir temsilcisi, bir Özel Olimpiyatlar temsilcisi ve bir Teknik Yetkiliden oluşacaktır. Temyiz Jürisi tarafından verilen tüm kararlar kesindir. Başkan Hakemin kararına yönelik herhangi bir itiraz dikkate alınmayacaktır.



Hentbol Protokolü & Etik Davranışlar

Antrenman Sırasında

Hentbolda etik davranışları uygulama ve protokole uygun hareketler antrenmanla başlar. Sporcularınıza sportmenliği, görevlilere, takım arkadaşlarına, rakiplere ve gönüllülere saygıyı öğretmek müsabaka esnasında da ortaya çıkacaktır. Antrenör olarak rolünüz, takımınızın izleyeceği standardı belirler. Her zaman iyi bir örnek olmaya çalışın.

Antrenman yaparken, sporcularınızın rekabette zorunlu kılmalarını bekleyecekleri kurallara uyduğundan emin olun. Sporcularınız kuralları ne kadar iyi anlarsa, hakem tarafından verilen bir kararın neden verildiğini anlamak için o kadar donanımlı olurlar. Antrenmanda kararları uygularken tutarlı olmak, müsabakalarda kafa karışıklığını ve hayal kırıklığını azaltacaktır. Hem yetkililere hem de diğer rakiplere saygıyı öğretmek antrenmanda başlar. Antrenörün yüksek sportmenlik standartları belirlemesi gerekir.

Müsabaka Sırasında

Hentbol, pek çok olumlu duygu ile gerçekleştirilen son derece rekabetçi bir spordur. Duyguları kontrol altında tutmak ve sporcuları sportmenliğe yönlendirmek antrenör için zor olabilir. Aşağıda sporcularla paylaşabileceğiniz bazı önemli ipuçları verilmiştir:

1. Müsabaka Kurallarını hatırlayın ve bunlara saygı gösterin.
2. Rakiplere, Takım Arkadaşlarınıza, Hakemlere, seyircilere, görevlilere, antrenörlere ve Unified Sports'a saygı gösterin.
3. Hentbol yüksek enerjili bir spor olduğu için oyuncu değişikliği yapmaya çalışın
4. Müsabaka sırasında sık sık su veya sporcu içecekleri içilmesi gerektiğini hatırlatın.
5. İyi savunma "rakiplere zarar verilmemesi" anlamına gelir.



Sportmenlik

"Bırak kazanayım. Kazanamıyorsam da, en azından denemem için beni cesaretlendirir. "

Sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algı ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve antrenörlük yapacağınızla ilgili birkaç odak noktası ve fikri vurguluyoruz.

Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında maksimum çabayı gösterin.
- Becerileri, müsabakada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman müsabakayı bitirin - asla pes etmeyin.

Her Zaman Adil Oyun

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmen olun ve adil oyun sergileyin.
- Hakemlerin kararına her zaman saygı gösterin.

Antrenörlerin Beklentileri

- Sporcuların ve seyircilerin takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
- Sporculara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin, sportmenliğe ve etiğe öncelik vermelerini talep edin.
- Sporcunun performansını olumlu bir şekilde pekiştirin.
- Hakemlerin kararlarına saygı gösterin, müsabaka kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtabilecek hiçbir davranış sergileyin.
- Rakip antrenörlere, yöneticilere, sporculara ve taraftarlara saygılı davranın.
- Kamuoyunda yöneticiler ve rakip antrenörlerle el sıkışın.
- Sportmenlik standartlarına uymayan sporcular için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Unified Sports®'da Sporcuların ve Yardımcıların Beklentileri

- Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
- Bir hata yaptıklarında takım arkadaşınızı cesaretlendirin.
- Rakiplere saygılı davranın: Müsabakadan önce ve sonra tokalaşın.
- Hakemlerin kararına saygı gösterin, müsabaka kurallarına uyun ve seyirciyi kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
- Adil bir müsabaka düzenlemek için hakemler, antrenörler, yöneticiler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
- Rakip takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
- Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
- Kazanmayı kişisel olarak elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
- Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını uygulayın.



Antrenörlük İpuçları

- Sporcularınıza hakemlere ve kararlarına saygı duymayı öğretin.
- Sporcularınıza kurallar dahilinde sert oynamayı öğretin.
- Sporculara hantbolun genel kurallarını öğretin.
- Her müsabaka veya antrenmandan sonra sportmenlik ödülleri verin veya sporcuları takdir edin.
- Sporcuları sportmenlik sergiledikleri zaman daima övün.

Unutmayın

- Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında nasıl davrandığınız ile gösterilen bir tutumdur.
- Rekabet konusunda olumlu olun.
- Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- Kızgın hissediyor olsanız bile daima duygularınızı kontrol altına alın.




Hentbol Sözlüğü

Terim	Tanım
Topla / topsuz temel hareket	Sahadaki oyuncu tarafından gerçekleştirilen hareketler
Topu sektirmek	Başka bir oyuncunun pasından sonra topu yere vurmak
Merkez savunma (CB)	Hücum oyununu başlatan, şut atan veya savunmayı geçmeye çalışan orta saha çevresinde konumlanmış oyuncu (oyun kurucu)
Yön değiştirmek	Hareket edilen konumu değiştirmek
Saha hakemi (CR)	Hücum yapan takımın arkasında bekleyen hakem, saha oyuncularının savunma veya hücum faullerini veya herhangi bir topa sahip olma ihlallerini izler.
Topu elle tutmak	Top sürmek, yakalamak ya da or pas atmak
Gol çizgisi hakemi (GR)	Herhangi bir ihlali izleyen ve topun gol için kale çizgisini tamamen geçip geçmediğini doğrulayan dış kale çizgisinde hakem
Sol defans (LB)	Savunmanın orta sol tarafında yer alan ve hücumun ikinci hattında hareket eden bir oyuncu
Solak oyuncu	Topu atarken sol elini kullanan oyuncu
Sol kanat (LW)	Sahanın sol tarafında pozisyon alan bir oyuncu
Çizgi oyuncusu (LP)	Hücum oyunlarında pozisyon alan oyuncudur. Savunma oyuncuları arasında büyük ölçüde altı metrelik çizgide aktif olan bir oyuncu; "pivot" olarak da adlandırılır
Oyuncu pozisyonları	Yedi farklı oyun pozisyonu bulunur: kaleci, sol kanat, sol arka, orta arka, çizgi oyuncusu, sağ arka ve sağ kanat
Sağ defans (RB)	Hücumun ikinci hattında hareket eden ortanın sağ tarafında yer alan bir oyuncu
Sağ elini kullanan oyuncu	Topu atarken sağ elini kullanan oyuncu
Sağ kanat (RW)	Sahanın sağ tarafında pozisyon alan bir oyuncu
Adam adama defans sistemi	Alan savunmasının tersine, oyuncular rakiplerini yakından savunmaya ve topa ulaşmalarını bile engellemeye çalışır (diğer adıyla bire bir).
Alan savunması sistemi	6:0 (kale alanı çizgisinde altı oyuncu), 5:1 (kale alanı çizgisinde 5 oyuncu, önlerinde bir oyuncu), 4:2, 3:2:1 (açık savunma), 3:3, 1: 5 (açık savunma) şeklinde olabilir.
Ver-kaç	Pas vermeyi ve ardından topu geri almak için açık bir noktaya koşmayı (gitmeyi) içeren hücum oyunu
Sıçrayarak şut	Oyuncuların ayaklarını yerden kaldırarak yaptığı bir atış tekniği

**VIDEO
COMING
SOON**



ü

Üstten şut	Omuz seviyesinin üzerinde kolu hareket ettirerek yapılan atış tekniği 
Alttan şut	Omuz seviyesinin altında kolu hareket ettirerek yapılan atış tekniği 