HENTBOL DERSİ PROGRAMI

GÜNÜN ETKİNLİĞİ : Temel pas , sıçrayarak pas

KULLANILAN MALZAME: Hentbol topu,yelek,

KAZANIMLAR: Pas tekniği becerisibin pekişmesi , sıçrayarak pas tekniğini öğrenme

GİRİŞ: Öğrencilerden yarım daire şeklinde toplanmaları istenir , fiziksel veya sıkıntısı olan birisi var ise paylaşması istenir , dersin içeriği ve kazanımlar anlatılır.

Isınma oyunundan sonra Öğrencilere pas tekniğinde dikkat edilmesi gereken noktalar hatırlatır

1. Kol açısı 90° derece olmalıdır
2. Solaklar için sağ sağ laklar için sol bacak önde olmalıdır
3. Pas atarken kol öne doğru savrulmalıdır.
4. Top, pası attığınız kişinin göğsüne doğru
5. Sıçrayarak pas atarken sağ elliler için adımlama sol sağ sol , sol elliler için sağ sol sağ'dır.
6. Sıçrayarak pas atarken en üst noktada pas atmalısınız yani sıçradığınız zamanki en yüksek mesafede

Isınma oyun

10 pas oyunu

Öğrenciler sayıya göre iki eşit takıma ayrılırlar belirlenen saha alanı içinde topu rakibe kaptırmadan 10 pas yapmaları istenir. Pasların tekniğe uygun olmasına dikkat edilir.

Kurallar

Top sürmek yasak, topla beraber 3 adımdan fazla atmak yasak, ve iki kişinin sürekli kendi arasında paslaşması yasak.

1.Alıştırma

Öğrenciler iki kişilik grup oluşturur ve her grupta bir top olur , sonra öğrenciler sahaya paralel bir şekilde karşılıklı sıraya geçerler ve temel pas tekniğiyle paslaşmaya başlarlar. Ve komutla beraber mesafeyi açarlar mesafeyi açtıkça pasın şiddetini arttırmaları istenir.

2.Alıştırma

Öğrenciler iki kişilik grup oluşturur ve her grupta bir top olur , sonra öğrenciler sahaya paralel bir şekilde karşılıklı sıraya geçerler ve sıçrayarak pas tekniğiyle paslaşmaya başlarlar. Ve komutla beraber mesafeyi açarlar mesafeyi açtıkça pasın şiddetini arttırmaları istenir.

3.Alıştırma

Öğrenciler iki kişilik grup oluştururlar ve her grupta bir top olur, kale sahası içinde yüzleri karşı kaleye dönük , derin kol mesafesinde sıraya geçerler ve orta sahaya kadar temel pas tekniğiyle hareketli Bir şekilde paslaşırlar ve orta sahayı geçince karşı kaleye kadar mesafeyi açarak sıçrayarak pas yaparlar.

4.Alıştırma

Öğrenciler iki eşit takıma ayrılırlar kaleye 12 metre uzaklıkta ve sağ , sol oyun kurucu mevkisinde arka arkaya sıraya geçerler , sadece bir tane top vardır . Top sağ veya sol oyun kurucudaki sıradan en öndeki öğrenciye verilir öğrenci topla beraber kaleye doğru harekete geçer ve 7 metre civarında pası diğer gruba atar o esnada diğer grubun öğrencisi de kaleye doğru harekete geçmek durumundadır pası atan öğrenci kendini grubunun arkasına geçer.