

# ANKARA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

## Antrenörlük Eğitimi



## Koşma ve Hız Değişirme

AYNI ZAMANDA  
SAVUNMA  
OYUNCULARININ DA  
KOŞMA VE BU SÜRAT  
DEĞİŞİKLİKLERİNE  
ANINDA REAKSİYON  
GÖSTEREBİLMELERİ  
İÇİN HER  
BASKETBOLCUNUN  
BU TÜR ÇALIŞMALARI  
YAPMASI GEREKİR.



# Koşma ve Hız Değiştirme

BU ÇALIŞMALAR  
ÇOCUKLARA  
GENELLİKLE  
EĞİTSEL  
OYUNLAR İLE  
YAPTIRILARAK  
GELİŞİMLERİ  
DAHA KISA  
SÜREDE VE ÇOK  
YÖNLÜ OLUR.



# Kaynaklar

- Tuncel, F. & Uğraş, A. F. (1998). Anatomy of Basketball.
- Cooper, J. M. & Siedentop, D. (1975). The Theory and Science of Basketball. Lea & Febiger, Philadelphia.
- Tuncel, F. (1979). Basketbol İhtisas Dalı Ders Notları ve Yayınlanmamış Bitirme Tezi.
- Sevim, Y. (1997). Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman.
- Rüştü Yüce Eğitimi Merkezi (1998). Basketbol Teknik Bülteni.
- Sevim, Y. (1999) Basketbol Kondisyon Antrenmanı.