



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס נבחרת כדוריד 16-394902

מטרת הקורס: הכנת נבחרת הכדוריד למשחקי הליגה לכדור יד של האיגוד ולימוד מיומנויות חדשות.

נושאי לימוד:

- חזרה על חוקה ותולדות הכדוריד.
- יסודות, טקטיקה אישי וקבוצתית בהגנה ובהתקפה.
- תרגול זריקות, הטעיות ומסירות ברמות הגבוהות.
- הכנה גופנית לקראת עונת המשחקים (כושר גופני, חיזוק שרירים עיקריים).
- תרגול תנועות ותרגילים משולב במספר מיומנויות.
- קבלת החלטות ברמה הגבוהה.
- הכנה ספציפית למשחק הכדור-יד ושיפור היכולת הקבוצתית (התקפה+ הגנה).
- משחקי הכנה ומשחקי ליגת הכדוריד בישראל.

ידע ותוכן אקדמי - מושגים בכדוריד ובשיפוט המשחק.

ידע יישומי - ביצוע המיומנויות במרמה הגבוהה המתאימה לנבחרת.

חובת התלמיד: נוכחות פעילה בכל השיעורים העיוניים ובמשחקים.

דרכי הערכה:

- הופעה לאימונים ולמשחקים
- השקעה במהלך האימון
- התקדמות אישית
- יכולות משחק גבוהים

הרכב הציון: 65% - נוכחות פעילה

35% - עפ"י דרכי הערכה המופיע לעיל