

עתידי
תוכנית לימודים חורף 2021 -
קורס מדריכי טניס - גבעת אבני

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
ענפי - שיחת פתיחה / יכולת אישית משחקי אימון / מצגת 1 מבנה	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	12/11	1
מצגת 2 P&S / 10 השלבים / 10 השלבים - מעברים בזוגות רביעיות	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	19/11	2
10 השלבים - מעברים בזוגות רביעיות / מצגת 3 אחיזות / מצגת 5 מרכיבי חבטה ושליטה	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	26/11	3
מצגת 5 מרכיבי חבטה ושליטה / אחיזות + מרכיבי חבטה ושליטה / מצגת 6 גישת השלם	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ב	29/11	4
מצגת 11 הדרכה ולימוד / מצגת 4.3 בניית מערכי אימון + חלוקת מטרות / אימון לדוגמא ¼ מגרש	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ג	30/11	5
אימון לדוגמא ¼ מגרש (4 ש"א) / מצגת 4 מתודיקה	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ד	1/12	6
מצגת 4.1 מיני טניס / אימון לדוגמא ½ מגרש (4 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	3/12	7
אימון לדוגמא ¼ מגרש / מצגת 8 טכניקת מתי לשנות ולהתקדם / מצגת 13 סיבוביות כדור	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	10/12	8
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה - אלכס)	כיתה	16:00-19:00	ד	15/12	9
אימון לדוגמא ¼ מגרש / חוקה ושיפוט (4 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	17/12	10
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	16:00-20:00	ד	22/12	11
אימון ולדוגמא מגרש מלא (4 ש"א) / מצגת 12 אסטרטגיה וטקטיקה	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	24/12	12
רפואת ספורט (תזונה - אמיר)	זום	4 ש"א	ה	30/12	13
מצגת 12 אסטרטגיה וטקטיקה / משחקי סוף אימון / אימוני המדריך + מבחן רפואת ספורט	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	7/1	14
פסיכולוגיה (רועי שילינג)	כיתה	17:00-20:00	ג	11/1	15
אימוני המדריך / כסאות גלגלים (4 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	14/1	16
פסיכולוגיה	זום	4 ש"א	ג	18/1	17
אימוני המדריך	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	21/1	18
פסיכולוגיה	זום	4 ש"א	ג	25/1	19
צרכים מיוחדים (4 ש"א) / אימוני המדריך + מבחן פסיכולוגיה	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	28/1	20
אימוני המדריך (4 ש"א) / מצגת 10 תיקוני שגיאות	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	4/2	21
עזרה ראשונה	כיתה	4-5 ש"א	ה	10/2	22
מצגת 7.1 היסטוריה של הענף / אימוני המדריך (4 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	11/2	23
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ג	15/2	24
אימוני המדריך / מצגת 9 גממ וסיכום טווחים / מצגת 7 דרישות הענף	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	18/2	25
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ג	22/2	26
אימוני המדריך	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	25/2	27
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ג	1/3	28
מבחן עיוני ענפי מועד א / מבחן ענפי - מבחני הדרכה מועד א (4 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	4/3	29
תורת האימון מעשי	כיתה/אולם	17:00-21:00	ג	8/3	30
מבחן ענפי - מבחני הדרכה מועד א (6 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	11/3	31
תורת האימון מעשי	כיתה/אולם	17:00-21:00	ג	15/3	32

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
מבחן ענפי – מבחני הדרכה מועד א (6 ש"א) + מבחן תורת האימון	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	18/3	33
מבחן ענפי – מבחני הדרכה מועד א (6 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	25/3	34
מבחן ענפי – מבחני הדרכה מועד א והשלמות (6 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	1/4	35
מבחן ענפי – מבחני הדרכה מועד ב והשלמות (6 ש"א)	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	8/4	36
טקס סיום וחלוקת תעודות	מגרש/כיתה	08:00-13:00	ו	29/4	37

** בנוסף לתוכנית הלימודים יתקיים סטאג' של השתתפות וצפייה באימונים, הסטאג' הינו חובה והשלמתו היא תנאי של מנהל הספורט על מנת לקבל תעודת מדריך מוסמך.

**ייתכנו שינויים בלוח"