

## קורס מדריכות מאמאנט

שעות לימוד	פירוט	נושא	סוג	שיעור מספר
3		מתיחות, תפיסה ומסירה, מכת פתיחה	מעשי	1
2	סקירת כדורשת, שפה משותפת, תפקיד המאמנת, יעדים ותוכנית שנתית מבוא		תיאורטי	
3		הנחתה בשתי ידיים	מעשי	2
2		תכנון האימון ועקרונות אימון	תיאורטי	
3		הנחתה ביד אחת	מעשי	3
2	ההבדל בין טקטיקה אישית לקבוצתית, ההבדל בין טקטיקה לאסטרטגיה, טקטיקה קבוצתית בקבלה, בהתקפה ובהגנה בשיטת 6 קדמית	טקטיקה קבוצתית	תיאורטי	
3		חסימה	מעשי	
1		תרגילים למניעת פציעות	מעשי	4
2	שיטות שונות בקבלה, בהתקפה ובהגנה	טקטיקה קבוצתית	תיאורטי	
3		מעבר ממכת פתיחה להתקפה	מעשי	5
2	שיטות שונות בקבלה, בהתקפה ובהגנה	טקטיקה קבוצתית	תיאורטי	
3		מעבר ממכת פתיחה להתקפה	מעשי	6
2	איך לפתח כל שחקנית בהתאם לתפקידה, איך לבחור אסטרטגיה מול קבוצה אחרת	טכניקה אישית ואסטרטגיה קבוצתית	תיאורטי	
3		הגנה - חסימה בודדת, התקפה - הטעיות בהתקפה וחורים	מעשי	7
2		ערכי מאמאנט	תיאורטי	
2		תרגילי חיזוק מותאמים לנשים	מעשי	8
2	גוף האישה, מה צריך לחזק ואיך, כולל אחרי לידה	הכנה גופנית לנשים	תיאורטי	
4		הגנה - חסימה זוגית, התקפה - הטעיות בהתקפה וחורים	מעשי	9

2		פסיכולוגיה של הספורט	תיאורטי	
4		משחק מעבר	מעשי	10
2	תכנון שנתי ותכנון של אימון, גיבוש קבוצה, תפקידים בקבוצה, אתגרים באימון נשים	תפקיד המאמנת, בנייה וניהול אימון	תיאורטי	
4		ראית משחק ותרגילי התקפה	מעשי	11
2		חוקת מאמנט	תיאורטי	
1		שיפוט	תיאורטי	12
3		שיפוט	מעשי	
1		שיפוט – מבחן	תיאורטי	
4	עבודה בזוגות, כל זוג יעביר חלק אחר של האימון	אימון המדריך	מעשי	13
1	משוב מהמשתתפות	אימון המדריך	תיאורטי	
4	עבודה בזוגות, כל זוג יעביר חלק אחר של האימון	אימון המדריך	מעשי	14
1	משוב מהמשתתפות	אימון המדריך	תיאורטי	
4		מבחן מעשי	מעשי	15
1		מבחן עיוני	תיאורטי	
		עזרה ראשונה		16
		עזרה ראשונה		17
		עזרה ראשונה		18