TÜRİYE SUTOPU FEDERASYONU

3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 26-31 EKİM 2026 / KONYA

26 EKİM 2026 PAZARTESİ			
SN	**SAAT**	**EĞİTİMİN KONUSU**	**EĞTİMCİ ADI SOYADI**
1	**09: 00 - 10: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
2	**10: 00 - 11: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
3	**11: 00 - 12: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
12: 00 - 13: 00		**ÖĞLE YEMEĞİ ARASI**	
4	**13: 00 - 14: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
5	**14: 00 - 15: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
6	**15: 00 - 16: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
7	**16: 00 - 17: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
8	**17: 00 - 18: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
27 EKİM 2026 SALI			
SN	**SAAT**	**EĞİTİMİN KONUSU**	**EĞTİMCİ ADI SOYADI**
1	**09: 00 - 10: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
2	**10: 00 - 11: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
3	**11: 00 - 12: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
12: 00 - 13: 00		**ÖĞLE YEMEĞİ ARASI**	
4	**13: 00 - 14: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
5	**14: 00 - 15: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
6	**15: 00 - 16: 00**	Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi	
7	**16: 00 - 17: 00**	**Spor Dalı Oyun Kuralları**	
8	**17: 00 - 18: 00**	**Spor Dalı Oyun Kuralları**	
28 EKİM 2026 ÇARŞAMBA			
SN	**SAAT**	**EĞİTİMİN KONUSU**	**EĞTİMCİ ADI SOYADI**
1	**09: 00 - 10: 00**	Spor Dalı Zihinsel Ve Psikolojik Beceriler	
2	**10: 00 - 11: 00**	Spor Dalı Zihinsel Ve Psikolojik Beceriler	
3	**11: 00 - 12: 00**	Spor Dalı Zihinsel Ve Psikolojik Beceriler	
12: 00 - 13: 00		**ÖĞLE YEMEĞİ ARASI**	
4	**13: 00 - 14: 00**	Spor Dalı Zihinsel Ve Psikolojik Beceriler	
5	**14: 00 - 15: 00**	**Spor Dalı Analiz, Ölçme, Değerlendirme Ve Müsabaka Yönetimi**	
6	**15: 00 - 16: 00**	**Spor Dalı Analiz, Ölçme, Değerlendirme Ve Müsabaka Yönetimi**	
7	**16: 00 - 17: 00**	**Spor Dalı Analiz, Ölçme, Değerlendirme Ve Müsabaka Yönetimi**	
8	**17: 00 - 18: 00**	**Spor Dalı Analiz, Ölçme, Değerlendirme Ve Müsabaka Yönetimi**	

Adres: Türkiye Sutopu Federasyonu, Örnek Mah. Ayçe Sok. No:4/1 Altındağ-ANKARA
Tel: 0 312 311 47 92 Fax: 0 312 311 47 83e-mail: info@sutopu.org.tr turksutopu@hotmail.com

TÜRİYE SUTOPU FEDERASYONU

3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 26-31 EKİM 2026 / KONYA

29 EKİM 2026 PERŞEMBE			
SN	**SAAT**	**EĞİTİMİN KONUSU**	**EĞTİMCİ ADI SOYADI**
1	09: 00 - 10: 00	Spor Dalı Kaleci	
2	10: 00 - 11: 00	Spor Dalı Kaleci	
3	11: 00 - 12: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
5	14: 00 - 15: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
6	15: 00 - 16: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
7	16: 00 - 17: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
8	17: 00 - 18: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
30 EKİM 2026 CUMA			
SN	**SAAT**	**EĞİTİMİN KONUSU**	**EĞTİMCİ ADI SOYADI**
1	09: 00 - 10: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
2	10: 00 - 11: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
3	11: 00 - 12: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
5	14: 00 - 15: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
6	15: 00 - 16: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
7	16: 00 - 17: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
8	17: 00 - 18: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
31 EKİM 2026 CUMARTESİ			
SN	**SAAT**	**EĞİTİMİN KONUSU**	**EĞTİMCİ ADI SOYADI**
1	09: 00 - 10: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
2	10: 00 - 11: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
3	11: 00 - 12: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	Spor Dalı Teknik - Taktik	
5	14: 00 - 15: 00	**SINAV**	
6	15: 00 - 16: 00		
7	16: 00 - 17: 00		
8	17: 00 - 18: 00		

Adres: Türkiye Sutopu Federasyonu, Örnek Mah. Ayçe Sok. No:4/1 Altındağ-ANKARA
Tel: 0 312 311 47 92 Fax: 0 312 311 47 83e-mail: info@sutopu.org.tr turksutopu@hotmail.com

TÜRİYE SUTOPU FEDERASYONU

3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 26-31 EKİM 2026 / KONYA

Dersin Adı / SAATLERİ	3. KADEME DERS İÇERİĞİ
Spor Dalı Teknik - Taktik 18 SAAT	PAS ÇEŞİTLERİ VE TEKNİĞİ 1- Farklı Yaş Grupları Ve Cinsiyet Ayrımı Dikkate Alınarak Birim-Günlük-Haftalık -Aylık-Yıllık Planlama Örneklerinin Açıklanması Ve Tartışılması. 2- - Birim-Günlük Antrenman Planlama Ve Uygulama Örnekleri 3- Haftalık Antrenman Planlama Ve Uygulama Örnekleri 4- Baskılı Savunma Ve Uygulama Örnekleri 5- Baskılı Savunmaya Karşı Hücum Ve Uygulama Örnekleri 6- Bölge Savunması Ve Uygulama Örnekleri 7- Bölge Savunmasına Karşı Hücum Ve Uygulama Örnekleri 8- Kombine Savunmalar Ve Uygulama Örnekleri 9- Kombine Savunmalara Karşı Hücum Ve Uygulama Örnekleri 10- Eksikte- Fazlalıkta Hücum Ve Uygulama Örnekleri 11- Eksikte- Fazlalıkta Savunma Ve Uygulama Örnekleri 12- Bireysel, Kombine, Grup Ve Takım Hızlı Hücum Teknikleri Ve Uygulama Örnekleri
Spor Dalı Kaleci 2 SAAT	1- Savunma Sistemlerine Göre Kalede Yer Alma Becerileri 2- Savunma İle İletişim Ve Yönlendirme Becerileri 3- Gol Sonrası Oyunu Başlatma Becerileri. 4- Grup Ve Takım Hızlı Hücumu Başlatma Teknikleri 5- Geriye Dönüşlerde Savunma İle İşbirliği Becerileri

Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi 14 SAAT	1- Sutopu Branşına Özgü Kuvvet, Sürat Ve Dayanıklılık Antrenmanlarının Farklı Yaş, Performans Ve Cinsiyet Ayrımı Dikkate Alınarak Dağılımlarının Ayrıntılı İncelenmesi, Havuzda Ve Karada Uygulama Örnekleri 2- Esneklik Antrenmanalar Ve Farklı Uygulama Örneklerinin Açıklanması. 3- Farklı Yaş Grupları Ve Cinsiyet Ayrımı Dikkate Alınarak Birim Antrenman Yazımları Ve Günlük-Haftalık -Aylık-Yıllık Planlama Örneklerinin Açıklanması Ve Tartışılması. 4- Performans Testleri Ve Uygulamalardan Çıkan Sonuçların Birim Antrenmanlara Aktarımı
Spor Dalı Zihinsel Ve Psikolojik Beceriler 4 SAAT	1-Sporcuların Performanslarını Etkileyen Faktörler 2- Performansın Artırılmasında Uygulanan Teknikler 3- Grup Ve Takım Dinamikleri Grup Ve Takım Kavramları 4- Grupların Takım Olma Süreci 5- Takım Olma Stratejileri 6- Takım Birlikteliği 7- Takım Normları 8- Takımlarda Roller 9- Rolün Netliği, Kabulü, Belirsizliği Ve Çatışması 10- Takım Çalışması Kavramı 11- Yapılandırılmış Oyun / Alıştırma

Adres: Türkiye Sutopu Federasyonu, Örnek Mah. Ayçe Sok. No:4/1 Altındağ-ANKARA
Tel: 0 312 311 47 92 Fax: 0 312 311 47 83e-mail: info@sutopu.org.tr turksutopu@hotmail.com

TÜRİYE SUTOPU FEDERASYONU

3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 26-31 EKİM 2026 / KONYA

Spor Dalı Analiz, Ölçme, Değerlendirme Ve Müsabaka Yönetimi 4 SAAT	**1- Sporda Takım Birlikteliği Ve Takım Olma Stratejileri** **2- İletişim Ve Sorun Çözme Becerileri** **3- Antrenman, Soyunma Odası, Kenar Bankı Ve Müsabaka Yönetimi Stratejileri** **4- Oyuncu Analizi** **5- Takım Analizi** **6- Turnuva Ve Sezon Analizi** **7- Müsabaka Hazırlığı** **8- Oyun Planının Başarısı, Pozitif Ve Negatif Yönleri** **9- Oyun Planının Bölümlerinin Her Bir Oyuncu Ve Tüm Takım Tarafından Uygulanışı** **10- Oyuncuların Maç Boyunca Performanslarının Ve Davranışlarının Değerlendirilmesi** **11- Antrenmanlar Ve Gelecek Müsabakalar İçin Çıkarılan Sonuçlar.**
Spor Dalı Oyun Kuralları 2 SAAT	**1- Güncel Oyun Kuralları** **2- Hakem- Antrenör İletişimi** **3- Hakem- Oyuncu İletişim** **Sportmenlik (Fair- Play)** **1- Hoşgörü Ve Tarafsızlık** **2- Adalet Ve Dürüstlük** **3- Kurallara Uyma Ve Saygı** **Sporda Etik Dışı Davranışlar** **1- Şiddet (Holiganizm)** **2- Şovenizm** **3- Şike Ve Doping**
TOPLAM DERS SAATİ	**44**

Adres: Türkiye Sutopu Federasyonu, Örnek Mah. Ayçe Sok. No:4/1 Altındağ-ANKARA
Tel: 0 312 311 47 92 Fax: 0 312 311 47 83e-mail: info@sutopu.org.tr turksutopu@hotmail.com