



TÜRKİYE SUTOPU FEDERASYONU

1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 12-16 EKİM 2026 ANKARA

12 EKİM 2026 PAZARTESİ			
SN	SAAT	DERSİN ADI	EĞİTİMCİ ADI SOYADI
1	09: 00 - 10: 00	SPOR DALI TEMEL BECERİLER	
2	10: 00 - 11: 00	SPOR DALI TEMEL BECERİLER	
3	11: 00 - 12: 00	SPOR DALI OYUN KURALLARI	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	SPOR DALI OYUN KURALLARI	
5	14: 00 - 15: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
6	15: 00 - 16: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
7	16: 00 - 17: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
8	17: 00 - 18: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	

13 EKİM 2026 SALI			
SN	SAAT	DERSİN ADI	EĞİTİMCİ ADI SOYADI
1	09: 00 - 10: 00	SPOR DALI KALECİ	
2	10: 00 - 11: 00	SPOR DALI KALECİ	
3	11: 00 - 12: 00	SPOR DALI TEKNİK - TAKTİK	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	SPOR DALI TEKNİK - TAKTİK	
5	14: 00 - 15: 00	SPOR DALI ZİHİNSEL VE PSİKOLOJİK BECERİLER	
6	15: 00 - 16: 00	SPOR DALI ZİHİNSEL VE PSİKOLOJİK BECERİLER	
7	16: 00 - 17: 00	SPOR DALI ZİHİNSEL VE PSİKOLOJİK BECERİLER	
8	17: 00 - 18: 00	SPOR DALI ZİHİNSEL VE PSİKOLOJİK BECERİLER	

14 EKİM 2026 ÇARŞAMBA			
SN	SAAT	DERSİN ADI	EĞİTİMCİ ADI SOYADI
1	09: 00 - 10: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
2	10: 00 - 11: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
3	11: 00 - 12: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
5	14: 00 - 15: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
6	15: 00 - 16: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
7	16: 00 - 17: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
8	17: 00 - 18: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	



TÜRKİYE SUTOPU FEDERASYONU

1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 12-16 EKİM 2026 ANKARA

15 EKİM 2026 PERŞEMBE			
SN	SAAT	DERSİN ADI	EĞİTİMCİ ADI SOYADI
1	09: 00 - 10: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
2	10: 00 - 11: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
3	11: 00 - 12: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
5	14: 00 - 15: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
6	15: 00 - 16: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
7	16: 00 - 17: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	
8	17: 00 - 18: 00	SPOR DALI TELNİK - TAKTİK	

16 EKİM 2026 CUMA			
SN	SAAT	DERSİN ADI	EĞİTİMCİ ADI SOYADI
1	09: 00 - 10: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
2	10: 00 - 11: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
3	11: 00 - 12: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
12: 00 - 13: 00		ÖĞLE YEMEĞİ ARASI	
4	13: 00 - 14: 00	SPOR DALI ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	
5	14: 00 - 18: 00	SINAV	



TÜRKİYE SUTU FEDERASYONU

1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 12-16 EKİM 2026 ANKARA

Dersin Adı / SAATLERİ	YARDIMCI ANTRENÖR (1. KADEME) DERS İÇERİĞİ
Spor Dalı Temel Beceriler 2 SAAT	1- Temel Duruşlar 2- Topsuz ve Toplu Kaymalar 3- Makas Varyasyonları 4- Topla Yüzme Becerileri 5- Sutopuna Özgü Yüzme Becerileri 6- Topla Uyum (El Becerileri) 7- Top Tutma, Pas Ve Atış Becerileri
Spor Dalı Teknik - Taktik 14 SAAT	PAS ÇEŞİTLERİ VE TEKİNİĞİ 1- Dirsek Yukarıda Pas 2- Eşli Pas 3- Suya Pas 4- Suda Kayarak Pas 5- Kapanarak Pas 6- Farklı Makas Ayaklar ile Pas 7- Çift Makas Pas 8- Uzak Ele Pas KALE ATIŞLARI ÇEŞİTLERİ VE TEKİNİĞİ 1- Tekli Ve Eşli Atış 2- Yüzerek Atış- Eşli Yüzerek Atış 3- Bloklı Atış 4- 5 Metre Üzerinden Atış 5- Yay Üzerinden Atış 6- Ver-Al Atış 7- Hücum Dizilişlerine Göre Atış 8- Bireysel Hızlı Hücum BİREYSEL SAVUNMA TEKNİKLERİ 1- Temel Savunma Duruşları 2- Blok 3- Bireysel Savunma Teknikleri (Duruş Teknikleri, Topsuz-Toplu Hücum Oyuncusunu Alma, Top Tarafından Press ve Topa Press) 4- Eş Alma Ve Eş Aktarma 5- Savunma Dizilişleri
Spor Dalı Kaleci 2 SAAT	1- Temel Duruş 2- Tek ve Çift Kol Sıçramalar 3- Sağa-Sola Tek ve Çift Kol Sıçramalar 4- Kaleci Makas Çalışmaları 5- Kaleyi Kontrol Ederek Kayma Ve Pozisyon Alma Çalışmaları 6- Serbest Kale Atışları Ve Kalenin Savunulması 7- Pozisyonlardan Kale Atışları Ve Kalenin Savunulması 8- Tek pas Hızlı Hücum
Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi 12 SAAT	1- Sutopu Antrenman Biliminde Farklı Yaş Gruplarında Antrenman Yazım Ve Uygulama Prensipleri 2- Enerji Sistemleri 3- Yükleme Yöntemleri Ve Dinlenme İlişkileri 4- Temel Ve Yardımcı Biyomotor Yetilerin Yaş Gruplarında Dağılımları İle Birim Antrenman Yazım Ve Uygulama Prensipleri 5- Spor Bilimlerinde Genetik 6- Yetenek Seçimi Ve Uygulama Örnekleri



TÜRKİYE SUTU FEDERASYONU

1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİMİ KURSU DERS PROGRAMI 12-16 EKİM 2026 ANKARA

Spor Dalı Zihinsel Ve Psikolojik Beceriler 4 SAAT	1- Yaş Gruplarında Psikolojik Gelişim Dönemleri 2- Performansta Zihinsel Becerilerin Ve Psikolojinin Önemi 3- Antrenör Tiplerleri Ve Roller 4- Liderlik 5- Antrenör Ve Sporcu İletişimi 6- Empati 7- Etkin Dinleme Ve Sorun Çözme Becerileri 8- İçsel Ve Dışsal Motivasyon 9- Ödül Ve Ceza 10- Sutupunda Uyarılmışlık Kavramı (Orta Düzey) 11- Sutupunda Uyarılmışlığı Düzenleme Antrenmanları 12- Sutupunda Kaygı Kavramı Ve Ölçülmesi 13- Stres Ve Başa Çıkma Stratejileri 14- Çocuk Koruma
Spor Dalı Oyun Kuralları 2 SAAT	1- Sutu, Saha Ölçüleri 2- Sutu Oyun Kuralları 3- Hakem İşaretleri 4- Müsabakanın Başlaması, Bitişi Ve Seremoni Usulleri
TOPLAM DERS SAATİ	36