

**BASKETBOLUN KELİME
VE TEMEL HAREKETLER
(FUNDAMENTAL)
FELSEFESİ**

İ. Celal KİTER

İşletme Adresi: ERCAN KİTABEVİ
Merkez: 874 Sok. No27/A (1. Beyler 2.Beyler Arası)
Konak İZMİR
Tel-Fax: 0 232 489 45 05 - 489 03 91
Şube: 121 Sok. No: 3/B Belediye Sokağı Buca İZMİR

İSBN:975-97407-2-9

Baskı **OKULLARYAYINEVİ**
Matbaacılık ve Elektronik San. Tic. Ltd. Şti.

855 Sk. No.10/A Konak İZMİR

Tel: (0.232) 446 33 88

Fax: (0.232) 482 28 57

Basım Tarihi : 4 Haziran 2003

AİLEME

Basketbola gönül vermiş her basketbol adamının yaşamı zorluklarla geçmiştir.

Bizlere en büyük destek daima ailelerimizden gelmiştir benim yaşamında diğer basketbol adamlarından farklı yanlarımdan biri kızımın doğumunda eşimi doğum esnasında hastanede bırakıp 17 Ocak 1979 'da Çayırlihahçe-Karagücü müsabakasına gitmemdir.

Bu nedenle eşim Nüvit ve Nurtaç 'tan özür dilerim.

Ayrıca basketbol antrenörü olan oğlum Sertaç'ı sekiz aylık iken 1976 Nisanımdan (Yıldızlar Türkiye Şampiyonası) buyana salonlarda dolastırduğım için özür dilerim.

Herşeye rağmen bu güne kadar benimle beraber olan aileme teşekkür ederim.

TEŞEKKÜR

*Benim basketbola Namık Kemal Lisesi' nde başlatan
Beden Eğitimi Öğretmenim Sayın, Hikmet Özüne; Göztepe
Spor Kulübünde ilk antrenörlüğümü yapan Sayın, Kurtcebe
Noyana ve Göztepe Spor Kulübüne*

*Benimle beraber büyüyen ve basketbol adamı yapan
Çayırlihahçe Spor Kulübüne ve Kahramanlar Semti Halkına*

*Çayırlihahçe Spor Kulübünde spor yapmış binlerce spor-
cuya ve idarecilere , çalıştırılmış olduğum takımların idareci
ve oyuncularına*

Türk Basketbolunda bulunan spor kulüplerine

*Türk Basketboluna hizmet vermiş isimsiz kahramanları-
na*

*Kitabımın basılmasını sağlayan Sayın, Erdinç
TÜTÜNCÜOĞLU; Mehmet ERDOĞAN ;*

*Kitabımı basan Okullar Yayınevi 'ne ve sayfa düzenleme-
sini yapan Sayın, Özlem BİNİCİ ve Aysen İNCEBEL'E
teşekkür ederim.*

Kitabıma katkıda bulunan değerli dostlarım.

*Hikmet Dikmen, Şevket Özçelik, Görkan Ertaç, Osman Gençel,
Yılmaz Çoşkun, Taner Baurlar, Necati Demir, Semih Sevin,
Cemal Gözümoğlu, Suat Özyaman, Erkan Berkman, İlhan Talas,
Cenk Dumlupınar, Cihan Seven Yeşildağ, Kemal Erdin,
Yüksel Sunay, Erdinç Altınyeteklioğlu, Lütü Gökçin, Onur Kozan,
Ferudun Ocakoğlu, Hüseyin Üstünes, Tolga Genç, İsmet Göknil,
Eren Geygeli, Muhip Özerinç, İlker Koçaş, Dç. Dr. Leven Köstem.
Teşekkür Ederim.*

Saygılarımla...

Önsöz

İnsanoğlu varoluşundan bu yana daima kendisini, çevresini, varlık alanlarını ve geleceği araştırarak yaratılan ve üretilenleri devamlı sorgulamıştır.

Bilimin gelişmesi insan kaynaklarını ve değerlerini yönlendirerek yeni düşünce akımına yol açmıştır. Basketbolda bu akımlardan biridir.

Basketbolu diğer toplum olaylarından ve spor dallarından ayıran bir çok özellik vardır. En önemli özellikleri ise çok çabuk algılama, karar verme ve düşünme sanatı oluşudur.

Basketbol da oyuncuların ve orada bulunan tüm bireylerin kendilerine göre akıl yürütme sanatları, ortak paydada buluşmaktır.

Olaylar sosyal yaşantıda, antremanda ve müsabaka anında farklılıklar gösterir. Olayları çocukluk, gelişme ve oyunculuk bölümleri olarak üçe ayırabiliriz.

Basketbola yeni başlayan bir sporcu için ayrı bir yaşam felsefesi oluşur. Burada önemli olan kendine güven, sevmeye, paylaşma ve arkadaşlık duygularının gelişmesidir.

Gelişme çağında olan sporların sezinleme, hissetme, sevmeye, saygı, sabır, inanma, algılama, karar verme ve takım olguları gelişir.

Olgunlaşmamış basketbolcu da ise bilim ön plana çıkar.

Basketbol kelimesinin her harfinden ve temel hareketlerinde (Fundamental) felsefe bulunmaktadır. Bu felsefe her an kendini yenilemekte ve topluma yön vermektedir.

Kitapta basketbolun temel hareketleri (Fundamental) ve basketbol kelimesinin her harfinden kelimeler öğretmek, öğretilen kelimelerin her harfinden de başka kelimeler öğretmek, kelime ve temel hareketlerfelsefesianlatılmıştır.

Aynı zaman da bu felsefeye uygun bağzı diriller bulunmaktadır.

Amacımız yaşam felsefesi olan basketbolun daha fazla sevilmesi ve yayılmasıdır.

İsimsiz Kahramanlar

Hepimiz boğazımıza kadar futbola gömülmüş durumdayız... Transfer borsasında milyon dolarların konuşulduğu, spor sayfalarının futbolla dolduğu, falanca futbolcunun çapkınlığının, filanca oyuncunun kılının dönmemesinin manşetlere taşındığı ülkemizde sporla amatörece uğraşmak ve başarılı olmak gerçekten zor...

Ülkemizde hiç bir karşılık beklemeden imkanların kısıtlı olmasına aldırmadan, gecesini gündüzüne katarak çalışan ve başarıyı yakalayan insanlarda var elbette....

Celal Kiter, işte onlardan biri.....

İzmir de basketbolla biraz haşır olmuş kime sorarsanız sorun.... Çayırılıbahçe deyince Celal Kiter, Celal Kiter deyince Çayırılıbahçe gelir akla.....

Dile kolay.... Bir kulupte 28 yıl.....

Aynı kulupte yıllarca forma giyeceksin, aktif sporu bırakınca antrenörlük yapacaksın, sonrada başkanlık koltuğuna oturacaksın. Bilmem kaç katagoride sporcu yerleştireceksin, onların her türlü sorunlarıyla tek terk ilgileneceksin, üstelik her maçta takımın başında sahaya çıkacaksın....

Bütün bunları bir kaç satıra sığdırmak kolay, amaya uygulamak?

Amatör spora hizmet etmeyi bir yaşam biçimi haline getiren Celal Kiter ve onun gibi isimsiz kahramanlara Türk sporunun, onların biraz olsun desteklenmeye ihtiyacı var....

Tamer BATURLAR
(Gazeteci)

O SAYFA!....

Celal Kiter'in BASKETBOL ŞİİR'leri isimli ilk kitabının birinci sayfasına uzun süre takılıp kalmıştım. Günlerce okudum o sayfayı. Defalarca okudum. dönüp dönüp okudum.

Ben basketboldan pek fazla anlamam.

Hele şiirden hiç anlamam.

Ama o ilk sayfada "Aileme" diye başlayan önsözde dünyanın en güzel şiirini, en güzel mısralarını yakaladım.

Orada basketbol maçını kızının doğumuna tercih eden, oğlunu henüz 8 aylıkken salon salon dolaştıran bir babanın 22 yıl sonra ailesinden özür dileğini gördüm.

Sonra, neden bir özür için 22 yıl beklediğini düşündüm; orada diğer sayfalarda buldum. 22 yıl boyunca harf harf, kelime kelime, satır satır, cümle cümle bu kitabı yazdığını anladım.

Sıradan insanların bir çırpıda söylediği bilim, antrenman, skaut, koordine, ekol, turnuva, başarı, okuma, lider; kısaca basketbol sözcüklerini kitaba aktarmanın bir ömür sürdüğüne tanıklık ettim.

Celal Kiter'i daha çok çok daha çok sevdim.

Yılmaz ÇOŞKUN
(Gazeteci)

MİSYONERİN AŞKI

Celal Kiter'i ben bir basketbol misyoneri olarak tanıdım. O ömrünü basketbola adadı. Dünyanın bu çok sevilen spor dalını, İzmir'de binlerce gence sevdirdi. Kalbi hep basketbol aşkıyla yandı. Basketbol onun hayatı oldu. Kiter'in şiiri denerken, tek konu olarak basketbolu seçmesine ilk kitabına "Basketbol Şiirleri" adını vermesine de hiç şaşırmadım. Misyonerlerimiz, eminim ki bu alanı kullanarak da, basketbola önemli hizmet ve katkılarda bulunacaktır.

Yolun açık olsun Celal.....

Şevket ÖZÇELİK
(Gazeteci)

Gerçek bir basketbol aşığı olan Celal Kiter “Basketbol Şiirleri” başlıklı kitabıyla türkiyede şimdiye dek kimsenin cesaret edemediği güzel bir yayına imzasını attı. Bu kitap gençlere basketbolu sevimli yüzünü göstermesi ve bu spor dalına katkısı yönünden önemli, candan kutluyorum.

Gürhan ERTAÇ
(Gazeteci)

Gençlik ve Spor İl Müdürü olarak değişik zamanlarda spor temsilcilerinde yapılan çalışmalarını yerinde denetlerim. Bu denetlemelerim sırasında bir antrenör sporcularıyla devamlı çalışıyor. Sporcuları için isteklerde bulunuyordu. İşte bu gerçek amatör adam. İ. Celal Kiter son derece saygılı, hoş görümlü, sevecen, kısacası spor adamlarının tüm özelliklerini taşıyan biri.

Basketbola ve diğer değişik spor dallarına büyük hizmetlerde bulunmuş, spor gönüllüsü arkadaşına bundan sonrada başarılar dilerim.

Necati DEMİR
GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRÜ

33 yıldır basketbol camiasındayım, çok iyi antranörlerim oldu ancak senin yerini kimse tutamaz, yirmi yıllık arkadaşlığımızda her konuda bana destek veren, dertlerimi paylaşan, abilik yapan hep sen oldun, dostluğumuz ve sevgimiz hiç bitmedi bitmeyecek, hiç unutmuyorum apandist ameliyatı olduktan bir gün sonra hastaneden maça gelmiştin kim yapardı bu özveriye, ama bize sana layık sporcular olmak için adeta yarıştık, bu yarışma şevki ve hırsı bize hayatımızda da pek çok şey kazandırdı.

Nice 20 yıllık dostluklara diyerek sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Semih SEVİM
(BASKETBOLCU)

Celal Kitar'e tanıyan şanslı insanlardan birisiyim. Prensiplerinin yanına hoşgörüyü de mükemmel yakıştırabilen, üretkenliğini sadece salonlarda değil yetiştirdiği ve basketbola armağan ettiği oğlu ve kızı ile de kanıtlayan, dedikodusuz, yalansız, riyasız yaşamayı ilke edinen değerli dostum, ağabeyim Celal Kiter'e teşekkürler. Sonsuz başarılar dilerim.

Cemal GÖZÜMOĞLU
(Göztepe Spor Kulübü Basketbol
Şubesi Eski Başkanı)

İzmir basketbolunun duayenlerinden Celal ağabeyimi basketbola başladığı 1970 yılından beri tanıyorum. Tanıdığım ilk günden beri kişiliği basketbol bilgisi ve çalışkanlığı ile bana örnek olmuştur. Çok daha yukarılarda olmayı her zaman hak eden Celal ağabeyin bütün çalışmalarını takdirle izliyorum ve başarılarının devamını diliyorum. Yüreğine ve bedenine kuvvet....

Osman K. SAVRAN
(Basketbol Antrenör)

Bir oyuncu ve takım için, basketbolu şiir gibi oynuyorlar değimini çok duymuşsunuzdur. Ama, basketbolu şiirleri ile anlatan sevgili Celal Kiter belkide bir ilki bizlere sunmuştur. Bir basketbol misyonerine başarılar dileği ile...

Erkan BERKMAN
(Eğitmen-basketbol antrenörü)

CELAL KİTER VE BASKETBOL

Celal ağabeye bir basketbol aşığı, basketbolu yaşam felsefesi olarak seçmiş bir spor adamı olarak tanıdım.

Tanıştığımız 1978'lerde İzmirspor-Çayırılıbahçe rekabetleri ile başladı. Geriye dönüp baktığımda İzmir ve Türk basketboluna katkıda bulunabilmek amacıyla ne kadar titiz, yoğun, amatörce ve fedakarca çalıştığını bilen ve kendisini her zaman takdir edenlerdenim ne mutlu ki halen bitmeyen basketbol sevgisiyle idareci, antrenör ve son olarakda güzel kitaplarıyla hizmetlerini sürdürme çabası içersindedir.

Yaşantısının her dakikasında basketbolu düşünen Çayırılıbahçe spor kulübü ile genç oyuncular yetiştiren kısıtlı imkanlarla büyük başarılar elde eden her zaman adam adama savunmaya ve hızlı hücumu oynatan, basketbol ile çevresine dostluk ve sevgi sunmaya çalışan Celal ağabeyin daha uzun yıllar basketbola aynı heyecan ve şehvetle hizmet vereceğine inanıyorum.

Ağabey seni yaptıklarınla ve yapacaklarınla bütün kalbimle kutlarım.

O cefakar ve güzel ailen, nüüit abla, nurtaç ve sertaç ile daha nice sağlık ve mutlulukların yanımızda olması dileğiyle, basketbol salonlarında başarılarının devamını temenni ederim.

İlhan TALAS

(E.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Öğretim Görevlisi ve Basketbol A trenörü)

Değerli Coch ve Çayırılıbahçe'nin Sayın Başkanı,

Çok sevgili Celal Ağabey, Gerçek İzmirli, Gerçek Kahraman seni İzmir'e geldiğimden (sene 1981) beri tanır. Seninle zaman zaman rakiptakımlarda karşılıklı zaman zaman Çayırılıbahçede yetirmiş olduğun bir oyuncuyu kendi takımına almak için karşısına gelen bir basketbol adamıyım.

Sana bir basketbol adamı olarak teşekkür ediyorum. Sana teşekkür ediyorum çünkü basketbol sporunu bir araç olarak en iyi şekilde kullanıp Türk Gençliğine hizmetinden dolayı teşekkür ediyorum.

Zamanımızda Oyun sporlarını bir araç olarak kişilerin menfaatleri dışına çıkarıp yapmış olduğu işten hiç bir şey beklemeden sadece hizmet uğruna çalışmalarını senerdir izlerim. Burda en çarpıcı örnekte yetiştirmiş olduğun pırlanta gibi oğlun; kendisinin Antrenörlük hayatında başarılarını diliyorum.

İlk kitabını okudukça basketbol adına ve ne kadar duyulduğumu tarif edemem. Basketbol oyun sporunda senin gibi gizli kahramanların Türkiye'de seni örnek almaları dileği ve temennisi ile!..

Saygılarımla...

Cenk DURLUPINAR
(Basketbol Antrenörü)

Yazı yazarken kalem tıkanıp kalıyor.
Ayrıca Celal ağabey öyle pat diye anlatılacak biri değil.
Alsana bir sıkıntı...
Sözünü ettiğim kişi basketbol uğruna tüm yaşantısından fedakarlık
etmiş...

Uğruna kitaplar yazmış...
Gerçek bir spor adamı.
Çalışkan, savaşan, inancını yitirmeyen, sevgisini bitirmeyen,
haksızlığa karşı... Birlikten yana olan, güven duyulan saygı uyandıran...
Çayırılıbahçe Spor Kulübü başkanı ve herşeyi olarak tanıdığım
Celal ağabeyin. Bu kitabında bir yazı yazmak bir onur... Bitmeyen bir insan
sevgisi, basketbol aşkı, yaratıcı düşünceleri karşısında her zaman saygı
duyduğum Celal ağabey selam ve saygılarımla.

Cihan Seven YEŞİLDAĞ
(Basketbol Antrenörü)

Seni anlamak ve sözle anlatmak çok kolay gibime geliyor. Bir kaç cümleyle maksat anlaşılır. Ancak seni yazmak hakikaten çok zormuş.

O kadar başarıyla dolu bir basketbol hayatın var ki hangi birini satırlara yansıtacağımı şaşıırıyorum.

Yıllarca yılmadan çalıştın ve başarılarla imza attın. Şartlar gittikçe zorlaşıyor. Hayal gücümüzde yatan çok güzel şeyleri yapamamanın sıkıntısını çektiğini bilen bir ağabeyin olarak; büyük okyonus dağlarının bir sabun köpüğü kaldığı hayat dalgaları karşısında yılmadan mücadele ettiğin günleri görür gibi oluyorum.

Çünkü sen her şeyin üstesinden gelecek tertemiz bir yüreğe sahipsin.

Kıymetin bilinmesi için, kıymet bilmek gerekir. Sen herşeyin kıymetini biliyorsun. Kıymetinin bilinmesi dileği ile..... Öpüyorum.

Yüksel SUNAY

MERHABA SALON ADAMI

Salon adamı dedimse;

İçkilerin su gibi aktığı, sigara ve parfüm kokuların şuh kahkahalara karıştığı sonuna dek açılan müzik namelerini içine sindirmeye çalışarak eğlenmeye çalışan sözde salon adamlarından biri değil.

Atık, cesur, sert, akıllı ve yenilgiyi kabullenmeyen bir basketbol ekolünü yetiştirmeye çalışan bir salon adamısın.

Formaları sıırılsıklam ıslanmış ter kokuları birbirine karışmış bütün güçleriyle kıyasıya çalışan oyuncuların maç yaptığı, onların bu çöşkusuna ayak uydurmaya çalışan seyircinin yeri göğü inlettiği spor salonlarının adamısın ve bu konuda bir ilksin.

NEDEN İLK'SİN

Çünkü bu alanda çalışan kişiler, işlerini profesyonelce yaparken, yüreklerini kaplayan katılık ve benciliklerini aynen dışa vurduklarından seninle aşık atamazlar.

Sen onlara bir örneksin

Çünkü sen pür amatörsün

Bu işe sözde değil, özde yapan kişisin

Sevgi selini yumak yapıp basketbol potalarına atansın.

Bu nedenle basketbol tutkusunu, aşka çeviren onlara, yüzlere, binlere ve daha nicelere sevdiren bir öncüsün.

Yüksel SUNAY
(Çayırılıbahçe Spor Kulübü
Eski Başkanlarından)

İnsanlar yaşantıları boyunca topluma faydalı olabilmek için karınca kararınca katkıda bulunmaya çalışır.

Bizler bazı kişileri örnek alır bazılarını kıskanır, bazılarının etrafında toplanır, bazılarını dışlarız.

Kendimize yaşam felsefesi olarak seçtiğimiz basketbol camiamızda çok kişiler tanıdım bir yönetici olarak genç sporcularımla yapmış olduğum toplantılarda önce eğitim ve bilim geldiğini hep anlatmışımdır. İnsanı insan yapan değerlerin başında insan sevgisinin olduğunu belirtmişimdir.

İşte size örnek;

Önce insan olan, çocuklarla çocuk olan, rakip takımı sporcularını da kendi sporcuları gibi davranan Celal ağabey..... Çayırılıbahçe ekolünü üreten, eğitim ve bilim çalışmaları yapan, kitaplar yazan Celal ağabey.

Gurusuz, kibirsiz, insan sevgisi dolu olan, bütün engellere karşı duran, haksızlıklara tek başına duran yıllardır tanıdığım Celal ağabey! Bana kitabında yer ayırdığın için şeref duymaktayım.

Yaşam boyu ailenle birlikte, unutulmamak üzere sağlık, mutluluk, başarılar dilerim.

Saygılarımla

Suat ÖZYAMAN
(karşıyaka Spor Kulübü Basketbol
Şbalt yapısı sor.)

TEMEL HAREKETLER FELSEFESİ (FUNDAMENTAL)

- 1) DURUŞ
- 2) TOPSUZ HAREKET
- 3) STOP
- 4) PAS
- 5) PİVOT
- 6) FEYK (FAKE) ALDATMA
- 7) DRİBBLİNG, TOP SÜRÜŞ
- 8) KAT (CUT)
- 9) DÖNÜŞ
- 10) PERDELEME
- 11) ZAMANLAMA
- 12) BAKS
- 13) RİBAUNT
- 14) ŞUT
- 15) TURNİKE
- 16) YÜKLENME
- 17) FAST BREAK
- 18) SERBEST OYUN
- 19) TAKTİK
- 20) MÜDAFAA
- 21) PSİKOLOJİ
- 22) HIRS
- 23) AZİM
- 24) ÇALIŞKANLIK
- 25) FİZİK
- 26) KONDİSYON

**DURUŞ
EYİYE
NUAGK
GMYUİ
E ENL
TL
U
K**

DURUŞ:

Denge: Allah evrende her şeyi bir denge üzerine kurmuştur. Havada oksijen olmazsa, nasıl yaşarız? Gıda almazsak nasıl sağlıklı kalabiliriz? Aldığımız gıdalardan oluşan hücrelerin oksijenle birleşip yanmasıyla nasıl enerji elde ederek yaşam dengesi sağlanıyorsa, bizlerde hassas bir terazi dengesinde olmayız.

Uyum: Samanyolu, gökyüzünde bilinen on bir yıldızla uyum içindedir. Güneş-Dünya-Ay üçgeni sevgi çemberindedir. Bizlerde duruşlarımızda, gözlerden, ayaklara kadar uyum içinde olmalıyız.

Riayet: Denge ve vücut uyumumuzu bozmamalıyız. Rüzgar hafif hafif estimi, insanın içine bir rahatlık şiddetli estimği zamansa insana zaman verir. Yere ögle sağlam basmalıyız ki fırtınalarda bile dengemizi bozmamalıyız.

Uygunluk: Basketbolcu, yaşamda ne yapması gerektiğini bilerek toplumun her kesimine cevap verir. Musabaka anında da oyuna uygun yerlerde bulunmalıyız.

Şekil: Atla, jokey nasıl bir uyum içindeyse bizlerde aynı şekilde. Jokey gibi olmalıyız.

T O P S U Z
E Y R E Y İ
K A A Z A R
N L T G R V
İ A İ İ İ E
K M K
A

H A R E K E T
A L A Y O S U
R G N L O T T
E İ D E R E K
K L İ M D T U
E A M İ İ
T M A N K
A N E

TOPSUZ HAREKET:

Teknik: Basketbolcunun yaşamı, tekniği kaliteli ise bulunduğu yaşamı, tekniği kaliteli olur. Müsabakalarda toplu oyuncuyla karşısındaki takımın oyuncunun haricinde kalan oyuncular, geometrik şekiller çizmelidir. Görsel sanatları basketbolda göstermeliyiz.

Oyalama: Gökyüzünde parlayan yıldızlar, gündüzleri kaybolup giderken, düşen gök taşları bizleri seyri ile oyalarken, nasıl zevk alıyorsak, rakiplerimizde oyalıyarak zevk almalıyız.

Pratik: Teorilerin uygulamaları olmalıdır. Yaşam, teorilerin pratiğe geçirilmesiyle renklenir. Salonda yapmadığımız resital kalmamalıdır. Müsabakalara çok fazla egzersiz yaparak hazırlanmalıyız.

Sezgi: Yarasa gibi canlıların birçoğu da kendilerine zarar geleceğini çeşitli duyularıyla sezinlerler. Psikolojik testlerle sezgimizi geliştirmeliyiz.

Uyarı: Kaptanlar araçlarını, varış yerine ulaştıramayacaklarını S.O.S. Vererek nasıl iletiyorlarsa topsuz hareketleri bilmeyen arkadaşlarımıza bizim limanımız olan salonlara ulaşamayacaklarını anlatmalıyız.

Zirve: Karakterimizde doruklara ulaşmak vardır. Evrest Dağının tepesine ulaşmaya çalışırcasına kendimizi hırpalamalıyız.

Hareket: Hareket enerjisinin formüllerine göre çalışmalıyız.

Algılama: "Gecenin ürettiği farklı, gündüz tükettiği farklı." Algılamalarımız birbirinden farklıdır. Ayak oyunlarımızla rakibimizin boş alanlarını ve zayıf taraflarını bulmalıyız.

Randıman: Her benlik taşıyacağı kadar sorumluluk alır. Başarılı olmak istiyorsak çok çalışmalı fakat fazla yük almamalıyız.

Eylem: Dağlardan fıskıran pınarlar, dere boyunca yaşamı su vererek canlandırır. Cana c an katan, bizleri nasıl mükafatlandırıyor, bizler de çok çalışarak, bizimle olanları mükafatlandırmalıyız.

Koordine: Kendi içlerinde tüm organlar hürdür. Müsabakalarda ise birbirimizi tamamlamalıyız.

Estetik: Gökkuşağının evreni süslemesi ne kadar güzelse, topsuz hareketlerimizle gökkuşağı gibi serbest oyunlarımızı geliştirmeliyiz.

Tutku: "Fıskıran her oluşun, yarılışına tutkunuz." Ayaklarımızın önden gittiğini de, arkadaş bıraktıklarını da bilmeliyiz.

S T O P
A E Y R
B K U A
İ N N T
T İ İ
L K K
İ L
K İ
K

STOP:

Sabitlik: Yere çivyle çakılmış gibi, her türlü darbeler karşısında dahi etkilenmeyecek şekilde olmalıyız.

Teknik: Süatliyken dahi tek ve çift zamanlı stopu toplu, veya topsuz olarak yapabilmeliyiz.

Oyun: Taktiğin gerektirdiği toplu topsuz varyasyonlara, dinil çalışmalar yaparak hazırlanmalıyız.

Pratiklik: Atremanlarda stop dillerinini çok çalışarak, ayaklarımızı pratikleştirmeliyiz.

P A S
R K E
A T N
T A T
İ R E
K M Z
L A
İ
K

PAS:

Pratiklik: “o, sevgi gökyüzünün dağarcığında. O sevgi selinin ürünü.” Topla, karşı temas arasındaki mesafeyi, okun yaydan çıktığı gibi olmasını sağlamalıyız.

Aktarma: “tohum yeşerip başak olacak, başaklar çoğalıp tarlalar dolacak.” Topla alışkanlıklarımızı, mekanik yöntemlerle etkin tepkiye prensibine göre ayarlamalıyız.

Sentez: “boş yere akmasın nehirler, güzel hoş sözler dökülsün gönüllere.” Hareketlenen her noktayı algılayıp, duyarlılığımızı göstermeliyiz.

P İ V O T A S A L E R T K G K S E İ U N E K T İ L K

PIVOT:

Parsel: Basketbolcunun bulunduğu yer çok önemlidir. İster kutuplarda ister ekvator da. Nerede, nasıl ayağımızı yere sağlam basmamız gerektiğini bilmeliyiz. Oyun içinde, toplu ve topsuz. oyunlarda, yerimize göre hareket etmeliyiz.

İstek: Kazanmak çok zordur, kaybetmekse bir nokta kadar bile değildir. Tüm organlarımızı karalılık içine almalıyız.

Vakit: Zamanın boşa akıp gitmesi kadar boş bir şey olamaz. Yanlış zamanlarda yanlış zamanlama, yanlış yerde yanlış yer tutmamalıyız.

Olgü: Kavram içinde olgu, değerini daha güzel ve anlamlı kılar. Yaptığımız işi pretikleştirmeliyiz.

Teknik: İster sırtımızı dönelim ister potaya yönelelim ama eksenimizi güzel çizelim. Müdafa ve hücumda pivot ayaklarımızı yerine göre çok çabuk değiştirmeliyiz.

**F E Y K
I S Ö A
R T N N
S E L D
A T E I
T İ N R
Ç K M M
I E A
L
I
K**

FAKE:

Fırsatçılı: Rakibinin en zayıf anını bulduğunuzda eylemimizi gerçekleştirmeliyiz. Antrenmanlarda toplu ve topsuz, müdafaa ve hücum, karşılıklı çarpışmalar (+ = -) şeklinde diriller çalışmalıyız.

Estetik: Vücudumuzu bir yılın kıvraklığı şekline getirmeliyiz.

Yönlendirme: Rakibe ve rakip takımın alanı içinde yapabildiğimiz kadar gözden ayağa her türlü aldatmayı yapmalıyız.

Kandırma: Çabuk olmalıyız, her türlü aldatmayı yapmalıyız.

**D R İ B L İ N G
E İ N İ İ L E Ü
N A C L M E S Ç
G Y E G İ T N
E E L İ T İ E
T E Ş
M İ
E M**

DRİBBLİNG:

Denge: Koşullara uygun algılama yaparak, ip cambazı gibi olmalıyız. Her iki elle aynı düzeyde topla oynamalıyız.

Riayet: Kurulların ve formüllerin çevresinde hareket etmeliyiz.

İnceleme: Bizden daha iyi olanların çalışma sistem ve arzularını incelemeliyiz.

Bilgi:Konu Hakkındaki kavramları yenilemeliyiz. elde edilen verileri aktarmalıyız.

Limit: Beynimizle top arasında doğru akım sağlayıp, etkiye göre yönlenererek hızlanıp, yavaşlamalıyız.

İletişim: Parmakla zemin arasında topu, yoyo gibi hareketlendirmeliyiz.

Nesne: (Algılama+top+güç+sümre= Diribbling) diyoğonu kurmalıyız.

Güç: Formüllerin neticesindeki sonuçla, fiziğimizi uygun hale getirmeliyiz.

K A T A K A R I K A M T R İ L K I L I K

KAT:

Kararlılık: “İster içeriden, ister dışarıdan her türlü kötülükleri yaparlar. Yol birdir, oda dürüstlüktür.” Karşımızda her türlü engeller çıkabilir. Bir yılan gibi kıvrak ne yaptığımızı bilecek şekilde güle oynaya senle de, benle de katlarımızda kararlı olarak yönlenebiliriz.

Akım: Her ideoloji bir brikimdir, değerlendirmeler bizlerindir. Yeri geldiğinde yıldırım gibi hızlı olmalıyız. Karşılaştığımız. Her negatif olguyu pozitiflemeliyiz. Müsabakalarda katlarımızı bize zarar vermeyecek şekilde yapmalıyız.

Taktik: Hür yaşantı insanı özgür kılar. Matematik insanı bilgin kılar. Geometrik katlarla oyunumuzu güzelleştirmeliyiz.

D Ö N Ü Ş E Z E R E V E D Ü K A N E N İ M N L L I L I K

DÖNÜŞ:

Devamlılık: Sistemlerde devamlılığın sağlanması başarıyı getirir. Dönüşlerde zamanlamamızı, ayaklarımızı ve topu sistemli olarak kullanmalıyız.

Özen: “Kurumuş gül üzerine kül dökersen herkese başka bir anlam ifade eder.” Yapacağımız hareketlerde başkalarına kül içindeki gülü koklatmalıyız.

Neden: Gecenin gündüzü takip etmesi olağan bir kuraldır. Basketbol da topla dönüşlerimizde rakibe yaslanmalıyız. Topsuz dönüşlerimizde çabuk olmalıyız.

Ürün: “Titreyen gönüller ikramın özlemcisi.” Çemberler sayının özlemcisi galibiyetin ürünüdür, dönüşlerimiz yarı çap 3,14’ü iyi bellemeliyiz.

Şekil: “Yükseğe yerleştirdiğimiz dikensiz kirazlar, uzayan gölgelerde fışkıran pınarlarla sulanır.” Başarıya giden yol dönüşlerle sulanır.

P E R D E L E M E
L G İ E S İ S E R
A Z A N N B T K E
N E Y G E E E A K
R E E K R T N
S T L A İ
İ İ L K
Z K

PERDELEME:

Plan: “Kolay mı görmek sonsuzluk çemberini. Müjdeler gelmiş birer birer, insan isterse her zorluğu yok eder.” Yıllık planımızı ve felsefemizi programlamalıyız.

Egzersiz: “Göklerde ve yerlerde biter bereket. Dünyada mutluluk sonsuzakadar, sonsuzlukta mutluluk yaptığın kadar. Ayaklarını yere sağlam basan sevgilisine adanmış olur.” Rakiplerimize üzerimizden geçiş imkanı vermemeliyiz.

Riayet: Güzel düşünen, davranan ve kararsızlıktan kaçan hatasıdır. Perdelemelerimizi yerinde kararlı ve olumlu yapmalıyız.

Denge: Açık seçik deliller, suçlamalara nasıl cevap veriyorsa, müsabakalarda darbelere cevap vermeliyiz.

Esneklik: “Ellerim yanlış semada, arkadaşlarım kaybolan ormanda.” Yeri geldiğinde aldatıcı perdelemeler yapmalıyız.

Liberal: Uzanıp giden iş ve oluşlar, aklın ve gönlün işlemesiyle çözümlenir. Perdelemelerimizi her tür aklımızı kullanarak yapmalıyız.

Estetik: “Yıldızların parlaklığı farklı, aynı çoşkusu yüce. Güneş. sistem, Dünya ise kainatın güzeli. Ay tutulması evrenin dengesi.” Top, rakip, arkadaşınız hepimiz aynı doğrultuda olmalıyız.

Mekan: Geceleri anlımızı ağartalım, salonları mesken tutup yolumuzu aydın latalım. Mekanlarımızı çoşkuyla perdelemeliyiz.

Erek: Bereket kaynağının ilk barınağı, sayı için arkadaşlarımızın adamını güzel barınaklamalıyız.

Z A M A N L A M A
İ L Ü R E İ K O Ş
R G C A T D T N K
V I A M İ E A O
E L D A C R R L
A E E M O
M L A G
A E

ZAMANLAMA:

Zirve: “Bir ödül ki karlı dağların tepesi parlıyor. Mücadale zirvede tohumlanıyor.” İyi zamanlama yaparak, topu en yüksek noktada kapmalıyız.

Algılama: “Deniz köpüğünde menekşe, rengini çoğaltamaz, oysa ışıklar rengini beyne sokar.” Işığımızı salisiyelerde algılamalıyız.

Mücadele: Çınar göllerden önce kök salmış. Güller pota altında kök salmış. Mücadelemizde çınarlaşmalıyız.

Arama: geçmiştekiler geleceğe haber verir. Geçmişlerle zamanımızı öldürmemeliyiz.

Netice: İyi sezinleyip, pas arası yaparak topu çalmalıyız.

Lider: ahde vefa sevginin eseri, zamanlamamız ise bizim eserimiz.

Aktarma: Ateşten gömlek aşımız. Bu iş biraz da Allah vergisi, bunu kolay kolay kimseye aktaramayız.

Monolog: Tek kişilik hayal dünyası. Eller üretir, gönderir önden, takip eder gözler boş riya. Aklimızla, çabukluğumuzla cevap vermeliyiz.

Aşk: Aşkın en zorudur, ama onsuz olamayız.

B A K S
A L A E
K G P Z
S I M G
L A İ
A
M
A

BAKS:

Baks: “Zayıf gönlün çürük ise yok. Kişiliğin, evren gibi dengede olmalı benliğin.” Sırtımızı rakibe dayayarak nefesini ensemizde hissetmeliyiz.

Algılama: Sanat köprüsü, dostluk çemberi üretircesine takım halinde baks yapmalıyız.

Kapma: Arılar kovan içinde bal süzüyor, rakip rota dibinde yer gözltüyor. Topun pota içinde olmasını istemiyorsak yerimizi iyi kapmalıyız.

Sezgi: Elden çıkanı rakip bilir, sezgiyle kavuşacağımızı biz biliriz.

R İ B A U N T
E S E L L E A
A T L G A T K
K E L İ Ş İ İ
S K E L M C P
İ M A A E
Y E M
O K A
N

RİBAUNT:

Reaksiyon: vücudumuza sanki elektrik akımı etki etmiş gibi hücum ve müdafaa aktivitelerini olgunlaştırmalıyız.

İstek: her an sevdiklerimize kavuşacakmış gibi müdafaa ve hücum ribauntlarında arzulu olmalıyız.

Bilmemek: şut atışında, akış istikametine, elinden topu çıkartan hücum oyuncusunun sezgi kadar topu sezinlemeliyiz.

Algılama: algılaması en fazla olan topa kavuşur, bunu elde edebilmek için bir takım psikolojik testlere girmeliyiz.

Ulaşma: iyi bir sezgiden sonra çember altında en uygun yerde en üst noktayı kapmak için çalışmalıyız.

Netice: bu günün basketbolun da maç kazanabilmede, müdafadan sonra ikinci sırayı ribauntun aldığı unutmamalıyız.

Takip: konu ile ilgili her türlü yayın organlarını okumalı ve kendi sukatlarımızın neticelerini incelemeliyiz. Ribauntların gözlemcisi olmalıyız. İyi bir sezgiden sonra çember altında en uygun yerde en üst noktaya ulaşmalıyız.

Ş U T U Y A T U K M İ P

ŞUT

Şut: kavramın gerektirdiği formüllere riayet ederek, teknik çalışmalarla (esneme, yumuşaklık, yönlendirme) istenilen hedefe ulaşmalıyız.

- a.Esneme
- b.Yumuşaklık
- c.Denge
- d.Sıçrama
- e.Bilek Gücü
- f.Parmak Gücü
- d.Döndürme
- h.Çember
- ı.Hız
- i.Yol
- k.Mesafe
- l.Açı

Uyum: ayak parmak ucundan başlayıp, herdefe varıncaya kadar olması gereken yumuşaklık, göz ve gezden (kolla top arası) parmak ucundan çemberin arka ortasına kadar olan, uyumu sağlamalıyız.

Takip: elimizde olanı biz biliriz, elimizden gidenide biz biliriz. Hedefimizi iyi algılaysak biz övünürüz., Algılayamazsak rakip övünür, biz dövünürüz.

**T U R N İ K E
A Y İ E N U G
K G A T C V Z
İ U Y İ E V E
P L E C L E R
A T E E T S
M M İ
A E Z**

TURNIKE

Takip: boşlukları gözledikten sonra, hedefe ulaşım dikkatle neticeyi gözlemeliyiz.

Uygulama: salisede karar verebilme yeteneğine sahip olmalıyız. Şartlara göre hareket etmeliyiz.

Riayet: tenkitlere maruz kalmayacak şekilde hareketlerimizi tamamlamalıyız.

Netice: turnike başarıya, en garanti harekettir. Bu nedenle çok az hata yapmalıyız.

İnceleme: belli noktalardan değil, çeşitli noktalardan hedefe varacağımız gibi irdeleyip, çalışmalıyız.

Kuvvet: her türlü darbeye karşı cevap verecek ve etkilenecek şekilde fiziki ve psikolojik gücümüzü artırmalıyız.

Egzersiz:

a. ayak parmak gücü

b. ayak bilek gücü

c. mesafe ayarlaması

d. sıçrama

e. el bilek gücü

f. parmak gücü

g. algılama

h. sezgi

Tüm çalışmalara, beraber ve tek bir yönden koordine edilecek şekilde hazırlanmalıyız.

Y Ü K L E N M E Ö R A İ N E E S N E R D G T S T T A E E İ A E M R R L C F T E L E E İ I K L I K

YÜKLENME

Yön: ovalar suya, potalar yüklenmeye hasret. Kendimize uygun pozisyonu bulduğumuz an, her yönden yüklenmeliyiz.

Üretme: “dağlar birbirine sırtını dönmüş. Her şey genişleyip yüz çevirmiş. Bal üreten arılar çiçeği sevindirmiş.” Dip çizgiden yüklenip sayı üretmeliyiz.

Kararlılık: nefisler, cimrilik ve doymazlığa hazır. Zenginlik sınırsız, övülen övülenden geri ise çok kısa zamanda boşluklardan hedefe ulaşmalıyız.

Lider: yüklenme prensiplerine yerine getirerek ve çok egzersiz yaparak başarılı olabiliriz.

Engel: “ansızın gelen yağmur tarlayı çascavlak kaya parçasına çevirir.” Bizde rakibi engellerini yıkarak tarlayı süreriz.

Netice: biz ve bizden öncekilere verilen müjdeliklere nankör olursak yıkılırız. Topu güzel sakladığımız an yüklenmede basket faulle sayıya ulaşırız.

Mesafe: erdirici kılavuzluk bizde, terk edersek cezası elimizde. Atletik bir yapıya sahip olup 6,25’ den yüklenmeliyiz.

Estetik: yine zaman geldi ayrılık zordan öte. Göç ediyoruz sevgililer kanatlarımızı potta göle. Kuğular gibi özgür ve yumuşak olmalıyız.

F A S T B R E A K
I Ç A A İ A S Ş O
R I Y K L K T A O
S L İ İ İ İ E M R
A I P M P T A D
T M İ İ
Ç K N
I E
L
I
K

FASTBREAK

Fırsatçılık: iş, ne sizin kuruntularunuzdur. Nede benliklerin. Barışa yönelik işler yapanlarındır güzellik. Rakip müdaaya dönmeden çok çabuk karşı potada sayıya yönelmeliyiz.

Açılım: “kara çamur bulaşınca yol gösteren yok olur. Gözüken yol, kurda yol olur.” Oyun alanında takım halinde yay çizerek sahayı parsellemeliyiz.

Sayı: her damla su tek tek benliğimize yazılıyor. Attığımız her sayı rakibimizi üzüyor. Çabuk pasla hücumla kalkmalıyız.

Takip: hakim müjdeyle sense aktarmayla başarısızlıkta öz benliğini yıkma. Takım halinde takipçi olmalıyız.

Bilim: zaman sana müsaade etmiyorsa gerektiği gibi yap. kazanmamız için Derin sulardan gelen serinliği çok almalıyız.

Rakip: zor anda elçi, olup, yanımızdakilerle inançla uğraşarak, didinerek, çalışarak rakibi çökertiriz. Tempomuzu yavaşlatmamalıyız.

Estetik: “berrak pınarların süzülüşü can veriyor yuvaya.” Oyunu zevklendirmek istiyorsak hızlı hücum yapmalıyız.

Aşama: bu kulpa, bizi aydınlığa çıkarması için sarılmalıyız.

Koordine: bakstan, ilk pasa, ilk pastan sayıya kadar koordine sağlamalıyız.

S	E	R	B	E	S	T	O	Y	U	N
İ	G	A	İ	L	E	A	Y	A	Y	E
S	Z	N	L	E	N	K	N	R	A	T
T	E	D	İ	M	T	T	A	D	R	İ
E	R	I	M	E	E	İ	M	I	I	C
M	S	M		N	Z	K	A	M		E
	İ	A		T						
	Z	N								

SERBESTOYUN:

Sistem: diğerleri arkada dursun, arkadan gelenlerin yeri doldurulsun. Kalpleri yerinden sökecek, gönülleri feth edecek serbest oyun ekollerini ortaya çıkarmalıyız.

Egzersiz: Antrenmanlarda ne kadar çok serbest oyunlara kendimizi teslimedersek, yarınlardan emin oluruz.

Randıman: “Ellerle önden gideni unutamam, arkadan gelene bakamam.” Bizler yapımızla, irademizle her şeyin önünde olmalıyız.

Bilim: Matematik ve fen bilimlerinin öngördüğü teori ve sistemleri formüle ederek uygulamalıyız.

Element: El değmemiş, göz görmemiş, kendimizin ürettiği bağımsız oyunlarla, gücümüze güç kılmalıyız.

Sentez: Beni benden başka, kim daha temiz kılabilir. Havada dolaşan serbest radikaller mi, su da kaybolan mineraller mi yoksa çağı geçmiş diriller mi. Hiç biri! Yeniliklerimizle bizi temiz kılabilir.

Taktik: Sen bende, ben sende ayrılmaz ikiliyiz. Sevgimiz saygımız birbirimize sonsuz. Başarı için sen ve ben bende olmalıyız.

Oynama: Akli ve gönlü işleyenler, yaşama renk katarlar, tat alırlar. Aklımızla, gönlümüzle, ekleyeceğimiz yeniliklere oyuna güzellik katmalıyız.

Yardımlaşma: Gir kapımızdan içeri. Sana oyunlarımızla, sonsuza kadar emrindeyiz.

Uyarı: “Bütünden uzaklaşma, kopma kaybolup gidersin. Hataları göz ardı edersen, sararan yapraklar gibi yok olur gidersin.” Her türlü uyarıyı dikkate almalıyız.

Netice: Güneş doğdu, bir hoş oldu gönlümüz. Serbest oyunlarla coştur gönlümüz. Oyunlarımızı bilimle, egzersizlerle, sistemlerle buluşturmalıyız.

**TAKTİK
ELOÜRO
OINRDM
RŞTEEB
İKRTLİ
AOMEN
NLEME
L E
I
K**

TAKTİK:

Teori: Her türlü müdafaa ve hücum (1x1) (2x2) (3x3) (4x4) (5x5) oyunlarını izleyip uygulamalı ve teoriler üretmeliyiz. Hücumda bilhassa (free play) serbest oyunları çok çalışmalıyız.

Alışkanlık: Müsabakaya hazırlanabilmek için, ufak taktik istasyonları (diriller) kurup çalışmalar yapmalıyız.

Kontrol: Hatalarımızı gözlemleştirmeliyiz.

Türeme: Elde ettiğimiz verileri ekibimize göre çoğaltmalıyız.

İrdeleme: Tüm varyasyonları en ufak noktasına göre parçalara bölüp incelemeliyiz.

Kombine: Aksaklıklar olmaması için çalışmalarımızı topluca takım halinde yapmalıyız.

MÜ D A F A Ü S E L İ T C T N G Z İ A Ü G İ İ K D N E L K L E L A İ L Ü M K E K A

MÜDAFA:

Mücadale: Rakip ve topa, panterle, yılanın giriştiği kıyasıya mücadelelerin örneği gibi, var olabilmek için elimizden gelin tüm gayreti göstermeliyiz.

Üstünlük: Maç kazanabilmek için önce iyi bir müdafaa, sistemi oluşturmalıyız başarının ilk şartının müdafaa üstünlüğü olduğunu unutmamalıyız.

Denge: Vücut ağırlık merkezi, zemine dikey gelecek şekilde ayak ve ayak bileği için kıvraklık çalışmaları yapmalıyız.

Algılama: Toplu ve tosuz alanda olabilecek her hareketi, topa dönük olarak sezip takip içinde olmalıyız.

Fizik: İyi bir müdafaa oyuncusu olabilmek için, bol bol denge hareketleri çalışmalıyız. Fiziğimizi güçlü tutmalıyız.

Atiklik: İyi bir hücum iyi bir müdafaa ile olur, sezgisi kuvvetli bir hayvanın kapana girmemesi için gösterdiği duyarlılıkla hareket etmeliyiz.,

P S İ K O L O J İ
R E N O Y A Y İ S
O Z C N A B N M T
B G E U L O A L E
L İ L Ş A R T A M
E E M M A M S E
M M A A T A T
E U İ
V
A
R

PSİKOLOJİ:

Problem: Basketbolcular problem yaratmamalıdır. Çünkü bir basketbolcunun diğer insanlara göre farklı tarafları vardır. Buda psikolog gibi olmalarıdır. Problemlerimizi önce kendimiz sonra antrenörümüzle çözmeliyiz.

Sezgi: Toplum içinde istisnalar hariç, basketbolcular başarılıdırlar. Algılama yönümüz kuvvetli olduğundan diğer toplum olaylarını da kolayca çözmeliyiz.

İnceleme: Kendimizden başka diğer arkadaşlarımızın problemleri olduğu vakit, ona yol göstererek yönlendirmeliyiz.

Konuşma: Başarının %90'ı arkadaşlıktır. Takımımızdaki arkadaşlarla sık sık bir araya gelmeliyiz. Gezmeyi, eğlenmeyi beraberce yapmalıyız.

Oyalama: Maçlara çıkarken her hangi bir konuda üzgün isek (örneğin yakınımız arkadaşımız vefat etmiş olsa bile) kendimizi basketbola vermeliyiz. Hele maç günleri üzüntümüzü hiç belli etmemeli ve kendi kendimizi teselli etmeliyiz.

Laboratuvar: Basketbolcu her şeyi özümler ve çözümler. Birikimlerimizi psikologlara aktarmalıyız. Bilimin gerektiği tüm konuları ortak çalışmalarla laboratuvar ve istatistik merkezlerine aktarmalıyız. Verileri bilgi işlem merkezlerinde değerlendirmeliyiz.

Oynatma : Aramıza yeni giren arkadaşlara daima yardımcı olmalıyız. bilmediklerini yapıcı bir şekilde göstermeli, hatalarını yüzlerine vurmamalıyız. Musabakada onları kazanmak istiyorsak onları onurlandırmalıyız.

Jimlastik: Bol bol göz jimlastiği yapmalıyız, olayları perde arkasından değil, içine girerek incelemeliyiz.

İsteme: En kuvvetli özelliklerinden biri hakkımızın yenilmesine göz yumamızdır. Bu nedenle bazı olayların olmaması için baştan tedbir almalı kibarca hakkımızı aramalıyız.

H I R S A Z İ M A R E E Ş E S U R A A V K V T T E K K G K E L K İ İ K U E İ İ L T Y O U N

HIRSAZİM:

Hareket: Etkinin tepkiye prensibine göre, enerjimizi çalışmalarımızda daima elektrik enerjisine dönüştürmeliyiz ki salonda ter akıtmadığımız yer kalmasın. Enerjimizi daima yenilemeliyiz.

Irak: Çalışmalarımız esnasında saldırgan bir basketbolcu olmak istiyorsak her türlü düşünceden uzak olmamız gerekir. Kendimizi her şeyden arındırmalıyız.

Reaksiyon: Elektrik enerjisiyle yönlenen yapımızı, her türlü tepkiye karşı verecek şekilde ayarlamalıyız.

Aşk: Bir basketbolcunun sevgilisi potalardır, ondan soğumamak istiyorsak, onu üzmemek için çalışmalıyız.

Sevgi: bu işi gönülden isteyerek yapmalıyız ki hırslı basketbolcu olalım. hırsımızı daima olumlu yönde kullanmalıyız.

Zevk: Yaşam çok kısa ve çok kutsal. Azimle yaşamı en iyi şekilde değerlendirip, basketbolu zevklerin doruğuna ulaşmalıyız.

İstek: Seyirci bizden ister, biz seyirciden, hedeflenen noktaya birlikte ulaşmalıyız.

Mutluluk: Masal kahramanları çocukluğumuzun düşleridir. Özlenen mutluluklara mücadele ederek varabiliriz.

Ç A B U K L U K
E T İ Z A İ Z O
V İ L A V M U Ş
İ K İ N R İ N M
K L M M A T L A
L İ A M U K
İ K A K
K

ÇABUKLUK:

Çeviklik: Tüm hatlar, güç oranında serilir. Bir sprinter gibi olmalıyız.

Atıklık: Okuyarak, bilgilerimizi tazelerken, çıkan yeni olgu ve kavramları n çabuk belleyenin kazanacağı unutmamalıyız.

Bilim: Basketbolcunun irdelemediği konu olmamalıdır. İyi bir sprinter atlet, iyi bir sprinter yüzücünün de kendisine özgün yöntemlerini araştırmalıyız.

Uzanma: Uzun bir spor yaşamı istiyorsak enerjimizi her gün arttırmalıyız. Hedefimize çabuk göğüslemeliyiz.

Kavrama: İnsan mı zamanla yarışır, yoksa zaman mı insanla, ömürler tükenir ama zaman tükenmez. Zamanı daima değerlendirmeliyiz.

Limit: Çok dayanıklı olduğumuz kadar, reflekslerimizin daima “-’den” “+’ya” doğru geliştirmeye çalışmalıyız.

Uzunluk: Devler arasına girebilmek için, boy uzantımızı daima arttıran yöntemleri araştırmalıyız.

Koşmak: İyi bir sprinter olduğumuz kadar iyi bir mukavemetçi olmalıyız.

F İ Z İ K
A R İ L O
R D N E N
K E D T D
L L E K İ
I E L E S
L M İ N Y
I E K L O
K İ N

FİZİK:

Farklılık: Canlı doğar, büyür ve yok olur. Her basamakta bir mücadele vardır. Yapımıza göre farklılık sağlamak için sağlıklı beslenmeliyiz, çalışmalıyız.

İrdeleme: Yapımızda farklılıkları, nesilden nesile moleküllere bölmeliyiz.

Zindelik: İnsan ömür boyu, kendinden sonraki kuşaklara ulaşmak ister. Bunun için sporla yatıp kalkmalıyız.

İletkenlik: yapımız yağ değil, enerji dolu olmalıdır. Vücuttaki enerjimizi fizik gücümüzle beraber geliştirmeliyiz.

Kondisyon: Yapımıza ve branşımıza göre Aerobik çalışmalar uygulamalıyız.

K O N D İ S Y O N O T A İ N E Ü R E N O B S C V K T T T I İ E M L A İ R K Z P L E E K C O O L E N L E L N İ M M I T N E E K R O L

KONDİSYON:

Kontrol: Periyodik olarak fiziksel gücümüzü artırmalıyız.

Oto Kontrol: İstasyonlar tanzim edip, istasyon çalışmalarını periyodik olarak artırmalıyız.

Nabız: Aerobik çalışmalarla, nabız atışını periyotlar halinde düşürmeye çalışmalıyız.

Disiplin: Kendimizi günlük, haftalık, aylık, senelik ve sezon öncesi, sezon sonrası programlar dahilinde yönlendirmeliyiz.

İnceleme: Kendimize öz yöntemleri buluncaya kadar, deneylerden elde edilen en iyi verileri çıkarıp ona göre çalışmalıyız.

Sevme: İyi bir sporcu olmak istiyorsak öncelikle branşımızı, branşımızla beraber fizik gücümüzü geliştirmeliyiz.

Yüklenme: Bilinçsiz çalışma ve yüklenmelerden kaçınılmalıyız.

Ortaklık: Birey çalışmalarıyla beraber, takım çalışmalarını da üst düzeye çıkarmalıyız.

Netice: Fizik gücümüzü, en üst düzeye çıkarttığınız vakit, sonuca erişmiş oluruz. Daima egzersiz yapmalıyız.

B İ L İ M **A N T R E M A N** **S L A U T** **K O R D İ N E** **E K O L** **T U R N U V A** **B A Ş A R I** **O K U M A** **L İ D E R**

Bilgi
İnceleme
Lider
İrade
Mantık

Alışkanlık
Nesne
Tüketme
Randıman
Egzersiz
Malzeme
Arkadaşlık
Netice

Saygı
Kontrol
Analiz
Uyum
Taktik

Konuşma
Oynama
Ortak yön
Randıman
Disiplin
İlericilik
Nedenler
Element

Estetik
Kombine
Ortak yön
Liderlik

Toplantı
Uygulama
Reaksiyon
Netice
Uyarılar
Varsayım
Aşama

Birey
Aşk
Şut
Antreman
Realite
İhlallik

Oyun
Takip
Kitap
Uzman
Malzeme
Analiz

Lider
İdarecilik
Denge
Engel tanımamak
Randıman

B İ L İ M İ N İ R A L C D A N G E E D T İ L R E İ E K M E

BİLİM:

Bilgi: Sadece kendi branşımızla değil, diğer spor branşlarıyla da yakinen ilgilenmeliyiz. Pozitif bilimin getirdiği yeniliklerden, siyasetten, ekonomiden vs. Bilgi edinmeliyiz. Basketbol da yapılan yenilikleri takip etmeli, elde edilen bilgileri topluma aktarmalıyız.

İnceleme: Doğada çeşitli olayları gözlemlemeliyiz. Örneğin: Deniz köpüklerinin su buharlarının, rüzgar vasıtasıyla toprak tanecikleriyle aşılma, gökyüzüne yükselmesi ve yağmur bulutları oluşması, daha sonra yağmur olarak yer yüzüne dönmesi bu örnek bize her şeyin bir denge üzerine kurulu olduğunu göstermektedir. Spora yeni başlayan bir çocuğa önce sevgi aşılamalıyız. Aile, Antrenör ve takım arkadaşlarıyla birliklik sağlamalıyız. Zamanla bu çalışmaların meyveleri salonlara yağmur gibi dökülür. Basketbolun temeli olan temel hareketleri, taktiği, müdafayı vs. En ufak noktasma kadar incelemeliyiz.

Lider: Dünyayı basketbol idare eder. İcat edilmişinden bu güne her an en çok yenilenen spor dalıdır. Basketbol adamları da toplumun en üst düzey yöneticileridir. Basketbolun en büyük olgularından bazıları ılımlık, dürüstlük, hırs ve paylaşımcılıktır. Bizler felsefemizle, pozitif bilimciliğimiz daima yenileyip liderliğimizi devam ettirmeliyiz.

İrade: Ateşten gömlektir aşımız. O gömleğin sorumluluğu bambaşkadır. Ne yorum getirir, nede bozukluk, öyle anlar olur ki o gün, dirayet ve dayanıklılık ancak basketbolcular da görülür. Dünya var oldukça bu felsefeyi yaşatmalıyız.

Mantık: Mantık, pozitif bilimlerde içinde en çok matematikle ilgilenir. Basketbolda matematikle iç içedir. Yaşamımız üç “S” formülü ile huzur bulur. Sevgi-saygı-sabır. Kendimizi severiz. Karşımızdaki insanı topu çemberide. Saygımız kendimize sonsuzdur, seyircilere ve rakip takımlara. Çok sabreder, her türlü zorluğa göğüs gereriz. Sonunda biz mutlu oluruz. Toplumun her kesimine sevgiyi, saygıyı, sabrı sunmalıyız.

A N T R E N M A N
L E Ü A G O A R E
I S K N R T L K T
Ş N E D E Z A C
K E T İ R E D E
A M M S M A
N E A İ E Ş
L N Z L
I I
K K

ANTRENMAN:

Alışkanlık: “Bakmazsan şu benliklere, ak berrak gösterenler. Aklınıp paklanmak bizlerin elinde iradeyle, arzuyla ulaşır hedefe.” Her temel hareket (Fundamental) çalışmasını periyodik olarak arttırarak, alışkanlık sağlayacak diriller yapmalıyız.

Nesne: Yabancı etkenlerden arınarak, etkinin tepkiye prensibine özümlemeli, kendimize alternatifler üretmeliyiz.

Tüketme: vücuda alınan oksijen miktarını periyodik olarak arttırmalıyız. Ağırılık çalışmasını 18 yaşından sonra yapmalıyız.

Randıman: Gıda teknolojisinin kendi yapımıza uygun birleşimleri ile sağlıklı ve dengeli beslenip antrenmanlarımızı tamamlayıcı gıdalarla desteklemeliyiz.

Egzersiz: kalp her atışta insana, beyinse sezgi algılarıyla yaşama zevk verir. damarlardaki milyonlarca hücre bize kuvvet verir. Çalışmalar, programlar dahilinde yapılmalı, kendimize özgü yöntemleri, ortak çalışmalarla tespit etmeliyiz. Sezon başlarındaki atletizm antrenmanlarında yoğun interval çalışmaları yapmalıyız.

Not: Tarih Derinliklerimizde kendini aramayıp yapaçağımız yanlış çalışmaların arkasında durmalıyız.

Malzeme: molada alınacak içecekten yöneticinin elindeki kaleme kadar herşeyi temin etmeye çalışmalıyız.

Arkadaşlık: “dinledik isyan ettik dinle dinlemez olası demesem. Gözetle bizi demesem dinledik boyun eğdik. Dinle, bak bize hep beraber arkadaş olup yola çıkalım. başarıya baş koyalım.” Basketbolun toplum ve kuramını, her basamakta, her çalışmada örnek ve bir bütün halinde sunmalıyız.

Netice: yıllık programlarımızı, “sezon öncesi, sezon başı, sezon ortası, sezon sonu, sezon sonrası” olarak aylık, haftalık ve günlük periyodlara bölerek yapmalıyız. Çalışmalarımızı antrenman felsefesinin gerektirdiği şekilde yapmalıyız.

SKAUT AONYA YNAUK ITLMT Rİ İ OZ K L

SKAUT

Sayı: “sevgiliden şahane bir emanet, her sevgide gök yüzüne uzanır. Bu bereket.” Antrenmandaki ve maçlardaki şut atışlarını istatistikler tutarak incelemeliyiz. Şut formülünün gerektiği şekilde çalışmalar yapmalıyız.

Kontrol: “gitse mi gelse mi, düşse mi düşmese mi, uçurumun kenarında kararsız, zannetme herkes habersiz.” Birey ve takım analizlerinden sonra ulus analizlerini incelemeliyiz ortak yönün en iyisini bularak, ulustan takıma,takımdan bireye kontrol yapmalıyız.

Analiz: “dağlar gözetlemiş kollamış bazıları çıplak, bazıları bereketle göllere resim olmuş. Resim solarsa tuvalde, kaderine boyun eğersin razı olursun oyununda.” Nedenlerin çokluğu karşısında (fandumantıl+Psikoloji= netice) (algılama+takım psikolojisi+taltk =başarı)konularını analiz etmeliyiz.

Uyum: basketbolun içeriği olan toplumsuluk uyumunu sağlamalıyız. Bireyin ve toplumun psikolojik üstünlüğünü en üst düzeye çıkarmalıyız.

Taktik: “çınarlara isyan sevgiliyede ihanet olmaz oynanandan, yapılan istatistiklerden, yeni gelişmeleri örnek alabiliriz. Taklitlerden sakınıp yenisini üretmeliyiz.

K O O R D İ N E
O Y R A İ L E L
N N T N S E D E
U A A D İ R E M
Ş M K İ P İ N E
M A M L C L N
A Y A İ İ E T
Ö N N L R
N İ
K

KOORDİNE

Konuşma: “İşitmiyor kulaklar, haksızlığa isyanımın bedeli, takdir dileğimin temeli.” Takım çalışmalarında bireylerin çalışmalarını dile getirmeliyiz. Ulustaki gelişmeleri sık sık bir araya gelerek bireylere aktarmalı ve her konuda paneller düzenlemeliyiz.

Oynama: “Göl semaya söz verirse, gökkuşağıyla büyüyüp kucaklaşırsa başarı gelir.” Takım ve mekanik takım çalışmalarını periyodik olarak arttırmalıyız.

Ortak yön: Ulus çalışmalarında, üstümüze düşen görevi, en iyi şekilde yerine getirerek başarı için hep beraber uğraş vermeliyiz.

Randıman: “Ne güzel seçilmiş olmak, bir kıl kadar zulme uğramamak.” Elde edilen başarıların, hiç bir zaman bireyin olmadığını ve bunda her ürünün katkı sağladığını unutmamalıyız.

Disiplin: “Yeşersin tomurcuklar, çiçek açsın güller. Şarkılar söylesin sevgililer, rahatlasın kanayan yaralar.” Basketbolun istemediği konuları, eğiterek disipline etmeliyiz.

İlericilik: Ortak çalışmalarda en ufak fikri dahi önemsemeli ve gelişmeleri devamlı takip ederek koordine sağlamalıyız.

Nedenler: Koordineye meydana gelen alışkanlıkları araştırarak, konuların çözümü için tabana inmeliyiz.

Element: Basketbolu ilgilendiren elementler çoktur. Fayda ve zararı çeşitlidir. Diğer uluslarla ortak paydalar için toplanmalı, zararlıları yok edip faydalı olanları paylaşmalıyız.

E K O L S O R İ T M T D E B A E T İ K R İ N L K E Y İ Ö K N

EKOL:

Estetik: “Siyah güllere yağmur tanecikleri yağmış, pembe gülleri kar tanecikleri çizmiş.” Gökkuşağı kadar güzel, füze kadar hızla ilerleyen basketbola, bünyemizden en iyilerini ortaya çıkararak onlara destek olmalıyız.

Kombine: “İki deniz buluşup kucaklaşınca, birbirine karışmayınca ne ala, karışırlarsa ne fena.” Takım ve toplum çalışmaları koordine etmeli ve uygulamaları yapmalıyız.

Ortak Yön: “Nefis tacirleri müjdelere çizik atıyor. En güzel müjdeciler güzel sözleri iletiyor.” Hatalarımızın bitmeyeceğini, yapmış olduğumuz yeni çalışmaların tarihte kalacağını unutmamalıyız.en kısa zamanda kendimize özgü ekol üretmeliyiz.

Liderlik: “Yaşlı aşıklardan doğaya, doğadan çiçeğe, çiçekten arıya, arıdan canlılara, can hediye. Hataları yok edersek erişiriz sefaya.” Ekolümüzün takımdan ulusa, ilmi çalışmalarla daima yenilemeliyiz.

T U R N U V A
O Y E E Y A Ş
P G A T A R A
L U K İ R S M
A L S C I A A
N A İ E L Y
T M Y A I
I A O R M
N

TURNUVA:

Toplantı: “Her şey onun için; yaşam, çalışmak, mükafatsa bizim için.” Küçük turnuvalardan, büyük turnuvalara, malzemeciden idareciye her konuda araştırmalar yaparak, panellerde çözümler üretmeliyiz.

Uygulama: “Özbenliğimize zarar verince tıkanıp kalırız. Oysa çok geniş ovalar, yaylalar, tarlalar kucaklar bizleri.” Toplantılardan maçlara kadar her şeyi denemeler şeklinde yapmalıyız.

Reaksiyon: “Göç vakti geldi. Herkes kendince, düşünce analizinde. Pili çekilen dostluklara yok olmakta.” Turnuvalardaki her tepkiyi ele almalıyız. Düşünmeden cevap vermemeli, hep beraber ortak yön saptamalıyız.

Netice: Her saniye bir anı, soluyan her dakika gelecek düşündürüyor. Sonuçların geçici olduğunu unutulmamalıyız. Neticelerin o gün için geçerli olduğunu daima anımsanmalı, bir daha aynı hatalara düşmemeliyiz.

Uyarılar: “Dostlar hep beraber diyor. İsyanlarsa sualleri ters ince çalıştırıyor.” Salon içindeki görevliden, basına kadar tüm eleştirileri dikkate almalıyız.

Varsayım: Olayları yaşamış olmak en iyi deneyimdir. Her kesime ve bireye hipotez imkanı tanımalıyız.

Aşama: “Diyet borcumuz var obamıza, gözlerin sevgime hiç zarar verirmi.” Varsayımı en iyi şekilde yönlendirerek neticeye varmalıyız.

**B A Ş A R I
İ Ş Ü N E L
R K T T A I
E R L M
Y N İ L
E T İ
M E L
A İ K
N**

BAŞARI:

Birey: “Çıkarırsan sonsuz dağlara, niyetin sevgiliye elçilikse mükafat var sana.” Birey toplumun bir parçasıdır. Felsefesi ile hareket ederek, üzerimize düşen görevi toplum için en iyi şekilde yapmalıyız.

Aşk: Başarının elde edilmesi için ilk şart kişinin işine aşık olmasıdır. Aşk inanç şeklinde olmalıdır. Sonuna kadar mücadeleyi bırakmamalıyız.

Şut: Sayısız basketbol olmaz, şutun gerektiği tüm formülleri irdelemeliyiz.

Antrenman: Birey antrenmanlarından takım antrenmanlarına, birey kondisyonundan takım kondisyonuna kadar çalışmalarımızı bilimin yöntemleriyle yapmalıyız.

Realite: Kişinin olduğuyla yetinmesi zayıflıktır. Başarı için basketbol felsefesini özümlemeliyiz.

ıımlılık: Mütevazilik insanı yüceltir, bütün içinde bölünmeden seyirciden minik oyuncuya kadar eş değerde. Olumlu olmalıyız.

**O K U M A
Y İ Z A N
U T M L A
N A A Z L
P N E İ
T M Z
A E
K
İ
P**

OKUMA:

Oyun Takip: Görsel eğitimi, en iyi şekilde yapmak gerekmektedir. Antrenmanı, amaçı video izlemeyi içerikleriyle inceleyip yönlendirmeliyiz.

Kitap: Her türlü yayınları mümkün olduğu kadar takip etmeli ve birbirimize aktarmalıyız. Aynı zamanda kafamızda oluşan kıvılcımları iletmeliyiz ki, kısa zamanda ürün haline dönüşsün örnek alınmalı fakat taklit etmemeliyiz.

Uzman: Basketbolda herkes uzmanca çalışmalı, bu günün öğrencisinin yarının uzmanı olacağını unutmamalıyız.

Malzeme: Kameradan basketbol filesine kadar her şey en iyi cinsten olmalıdır. Olanla değil yapılanla övünmeliyiz.

Analiz: Yapılan her çalışma toplum olarak ele alınmalı ve irdelenmelidir. Okunan kitaptan, seyredilen filme kadar analizler yapılmalıdır.

L İ D E R İ D E N A D A N G N E R G E D R E E L İ C M İ T A L A N İ N K İ M A M A K

LİDER:

Lider: Çok çalışmayla uğraşlarımızla sonunda varacağımız hedef kendisini gösterecektir. Pozitif bilim içeriklerini takip etmek ve uygulamak en azından liderliğe yaklaşımdır. Yalnız daha çok çalışanın lider olacağını unutmamalıyız.

İdarecilik: Bireyler kendini idareci gibi görmeli ve yardımcı olmalıdır. Bu günün sporcularının yarının idarecileri olacağını unutmamalıyız.

Denge: Çalışmalar eşit, esnek, ılımlı ve seri olmalıdır. Bu çalışmalar sona erdiğinde “Başarıya ulaştık” dersek kaybolup gideriz. En azında yaptığımız çalışmalarını devam ettirerek varlığını sürmelidir.

Engel Tanımamak: Önümüze her türlü maddi ve manevi engeller çıkabilir, bunlarla mücadele ederek başarının yolunu bulmalıyız.

Randıman: Bilim, bizi daima başarılı doldurduğumuzda unutulmamak için yerimizi kılar sürecimizi devretmeliyiz pozitif bilimlerle çalıştığımızda daima lider oluruz.

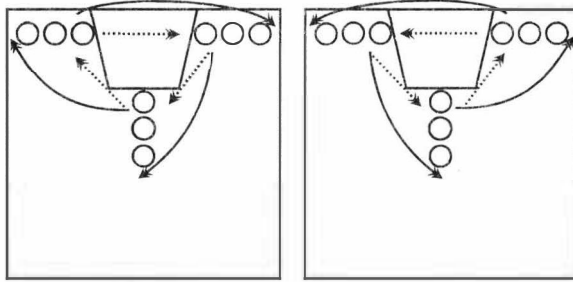
BASKETBOLA YENİ BAŞLAYAN SPORCULARA VE BAZI ANTREMAN DİRİLLERİ

BASKETBOLA YENİ BAŞLAYAN OYUNCULARA DİRİLLER

Bütünden tekile

1- Pas ve Duruş (Stence)

- Oyuncular serbest bırakılır. İster maç yaparlar isterlerse potaya top atarlar.
- Üç saniye koridorunda oyuncuları üç gruba ayırırız.(Şekil 1) Önce soldan sağa, sonra sağdan sola birbirlerine pas verirler. Pas veren pas verdiği yerin, en arkasına geçer.
- Oyuncular serbest bırakılır. İster maç yaparlar isterlerse potaya top atarlar.
- Oyuncular aynı şekilde üç saniye koridorunda dizilirler. Oyunculara nasıl durulacağı (stens) ve pas verme teknikleri gösterilir. Önce soldan sağa sonra sağdan sola birbirlerine pas verirler. Pas veren pas verdiği yerin, en arkasına geçer.
- Oyuncular serbest bırakılır. İster maç yaparlar isterlerse potaya top atarlar.



Şekil: 1

- : Oyuncular
-→ : Pas
- : Kat
- ∞ : Ayaklar
- : Top, Oyuncu

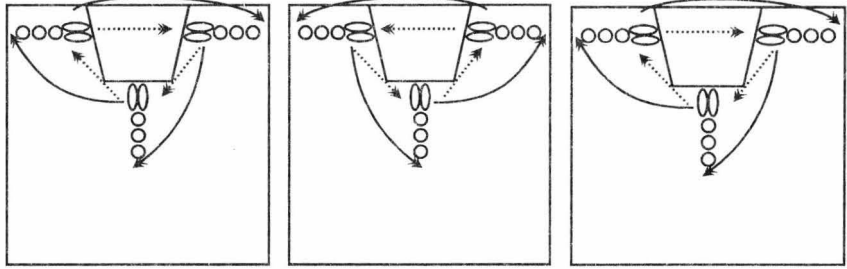
2.Pas - Duruş - Durma

A. Tek zamanlı stop:

Oyuncular üç saniye koridorunda dizilirler. (Şekil:2) oyunculara nasıl tek zamanlı stop yapılacağı tekniği gösterilir. Önce soldan sağa sonra sağdan sola birbirine pas verirler. Pas veren pas verdiği yerin en arkasına gider

B. Çift zamanlı stop:

Oyuncular üç saniye koridorun da aynı şekilde dizilirler. Oyuncuların nasıl çift zamanlı stop yapacağı tekniği gösterilir. Önce soldan sağa “ayaklar sol sağ”, sonra sağdan sola ayaklar sağa sol birbirine pas verirler. Pas veren pas verdiği yerin en arkasına gider.



Sol Sağ

Sağ Sol

Tek Zamanlı

Çift Zamanı

○ : Oyuncular

.....→ : Pas

→ : Kat

∞ : Ayaklar

○ : Top, Oyuncu

Dikkat Edilecek Hususlar:

- Pas Tekniği
- Duruş Tekniği
- Süratte Arka Sıraya Geçiş
- Tek ve Çift Zamanlı Stop Tekniği

3. Pas Duruş-Stop-şut Aldatması (Fake)

Oyuncular üç saniye koridorunda dizilirler (şekil2). Oyunculara şut keyki tekniği gösterilir. nce soldan sağa “Tek zamanla sol sağ stop” sonra soldan sağa “Tek zamanlı sağ sol stop” birbirine pas verirler. Pas veren pas verdiği yerin arkasına geçer şekil2”deki düzen uygulanır.

Dikkat Edilecek Hususlar:

- A. Pastekniği
- B. Duruş tekniği
- C. Sratlearkasıraya geçiş
- D. Tek veift zamanlı stop tekniğii
- E. şut feyk tekniği, top başım üzerinde olacak.

4. Pas-Duruş-Stop-Feyk-Kayar Adım:

Oyuncular üç saniye koridorunda dizilirler. Oyunculara kayar adım teknikleri anlatılır. “apraz kayar adım veya kayar adım” Pas duruş, şut, feyk hareketleri yapılıp, pas verildikten sonra pas verdiği yerin arkasına, kayar adımlarla gidilir. (şekil2)

2)

Dikkat edilecek hususları

- A. Pas tekniği
- B. Duruş tekniği
- C. Tek veift zamanlı
- D. şut feyk tekniği
- E. Srati kayar adım tekniği

5. Pas-Duruş-Stop-Feyk-Top sürüş (dribbling) kayar adım

Oyuncular üç saniye koridorunda dizilirler. (şekil2) oyunculara (dribbling) top sürüş tekniği gösterilir. Pas, duruş, stop, feyk hareketleri yapılır. Daha sonra diribling teknikleri uygulanır. Tek Zamanlı stoplarda nde sağ ve sol elle iki şer defa diribling yapılır. Sol sağ stoplar da bacak arasından karşılıklı sağ ve sol elle iki şer defa diribling yapılır. Sağ sol stoplar da aynı şekilde. Değişik diribling şekilleri yapılır.

Dikkat edilecek hususlar

- A. Pastekniği
- B. Duruş tekniği
- . Tek veift zamanlı stop tekniği
- D. şut, feyk tekniği
- E. Diribling tekniği
- F. Kayaradım tekniği

6. Müdafaa (Defens)

Oyuncuların bir kısmı dip çizgide, bir kısmı da 625 civarında yerleştirilir. Dip çizgideki oyunculara birer top bulunur. Dip çizgideki (A) oyuncu 6,25 deki (B) oyuncuya pas verir. B sol sağ stopla pasını alır. A koşar adım B ye bir buçuk kol boyu mesafe bırakarak, sol ayağı önde, sol eli yukarıda pozisyonunda yaklaşır. B şut feyki atar. A pozisyonunu bozmadan öne kayar adım la biraz yaklaşır.

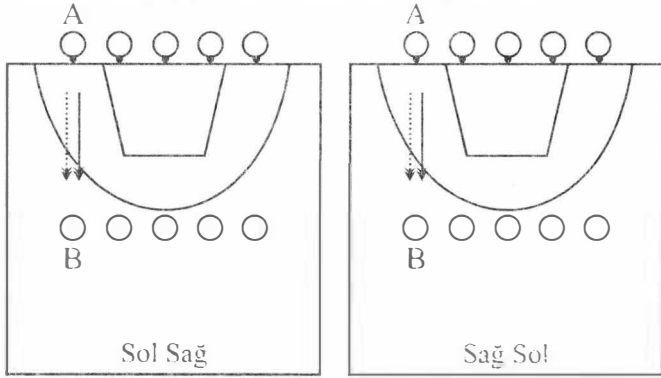
B sol öne, sağ ayağını atarak, ayak feyki atar. A pozisyonunu bozmadan, arkaya bir adım kayar adım atar.

B sağ ayağını bu sefer, sağ arkaya çeker ve topu sağ tarafında saklar. A pozisyonunu bozmadan bir adım öne kayar adım atar.

B sağ ayağını bu sefer, sağ öne atar.

A. Arkadaki sağ ayağını pivot yapar sol ayağını arkaya çeker. Sağ elini yukarı kaldırır. Sol elini aşağıya indirir. B sağ ayağını tekrar yerine getirir. A ister geri geri, isterse düz veya çapraz kayar adımlarla dip çizgiye gelir. B den pasını geri alır. Hareket aynı şekilde devam eder. B A'nın yerine geçer.

Bu hareketin tersi "Sağ, sol" olarak aynı düzen içinde yapılır



Dikkat edilecek hususlar

- Pas tekniği
- Süretle öne koşu
- Stens tekniği
- Öne ve arkaya kayar adım.
- Arkadaki ayakların, müdafaa da pivot ayak olmaları ve ayak değişimleri
- Ellerin durumu, sol ayak önde sol el yukarıda, sağ el aşağıda. Sağ ayak önde sağ el yukarıda sol el aşağıda.
- Feyklerin tekniği
- Top saklama tekniği

ŞUT

Turnikede son adım (Oyun alanında)

A. Sol turnike oyuncuları basketbol oyun alanında, uzun kenar boyunca yan yana aralıklarla dizilirler, her oyuncuda birer top vardır. Oyuncuların sırtları oyun alanına dönük, sol ayakları önde bükük, sağ ayakları geriye doğru açık bir şekilde dururlar.

a. Önce topları ellerinden çıkarmadan 5-6 defa yere kuvvetlice vururlar. Amaç oyuncuya topu sahip olma felsefesini anlatmaktadır.

b. Daha sonra topları saklamak üzere yerden kaldırıp göğüslerine alırlar.

c. Sol ayaklarını yerden iterek, sağ ayak burunlarını üzerinde soldan sağa dönerek, sol dizleri baldırlara kaval 110 olacak şekilde, sağ ayak üzerinde oyun alanına doğru yükselirler. “Top iki elin arasında kollar gergin olarak havaya doğrudur.”

B. Sağ turnike aynı hareket sağ turnike pozisyonu için oyuncular aynı yerde, bu kez sağ ayak önde bükük, sol ayak geriye doğru açık bir şekilde dururlar.

a. Ellerinden topları çıkarmadan 5-6 defa yere vururlar.

b. Daha sonra topları saklamak üzere göğüslerine kaldırıp göğüslerine alırlar.

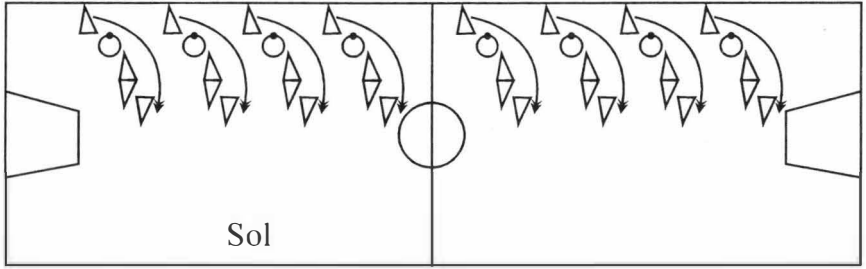
c. Sağ ayaklarını yerden iterek, sol ayak burunları üzerinde, sağdan sola dönerek, sağ dizleri baldırla, kaval 110 olacak şekilde sol ayakları üzerinde oyun alanına doğru yükselirler. “Top iki elin arasında, kollar gergin olarak havaya doğrudur.”

Dikkat edilecek hususlar

- a. a, b, c, 1, 2, 3 diyerek tempo verebiliriz.
- b. Topu elden çıkarmamak ve iyi saklamak
- c. Dizin göğüse çekilmesi
- d. Ayak burunlarında dönülmesi
- e. Önce, sol ayak turnike adımı öğretilecek.

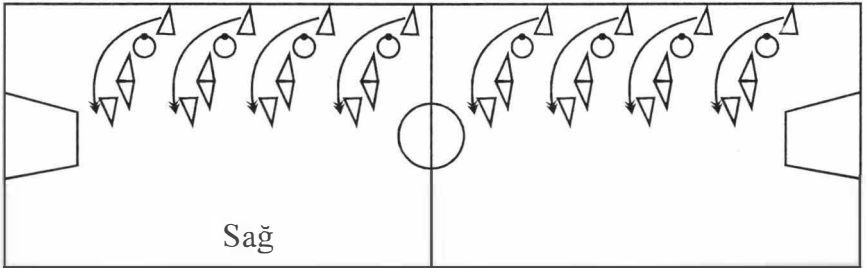
TEK ADIM SIÇRAMA

Oyuncular basketbol oyun alanı içerisinde, serbest olarak ellerindeki topu bir metre ileriye atarak, hangi turnikeyi çalışıyorsa, o ayağını göğsüne çekerek sıçrar ve topu havada iken yakalar, sıçradığı ayığının üzerine düşer.



△ = Ayaklar

SON
ADIM



1. Turnike (son adım potaya doğru)

Sol ayak oyuncular panyanın sol tarafına, ful çizgisinde arkasına dizilirler, her oyuncuda bir top vardır. Bir oyuncu (A) panyanı sol tarafına bir buçuk metre mesafede, sırtını panyaya dönerek sol yağı önde bükük, sağ ayağı geriye doğru açık bir şekilde durur.

- Önce topu elinden çıkarmadan topu yere vurur (5-6 defa)
- Daha sonra topu saklamak üzere yerden kalkıp göğsüne alır.
- Sol ayağını yerden iterek, sağ ayak burnu üzerinde soldan sağa dönerek, sol diz baldırla, kaval 110 olarak, sağ ayak üzerinde panyaya doğru yükselir “Top iki elin arasında kollar gergin olarak panyaya yönelir.”

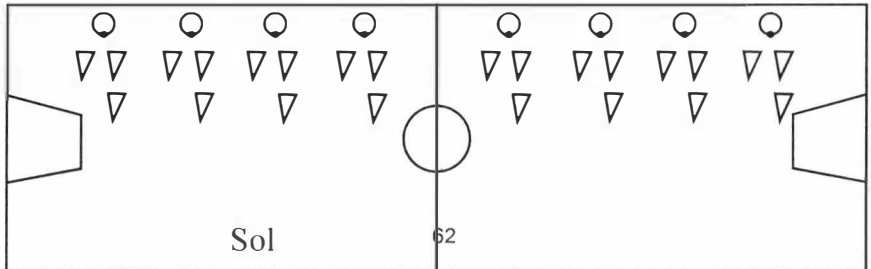
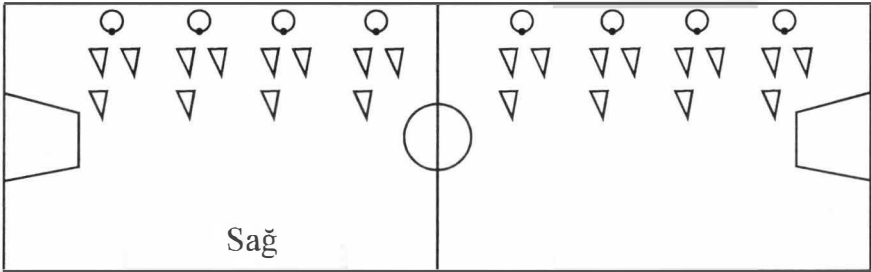
Aynı hareket sağ tarafta sağ turnike pozisyonu için uygulanır. Oyuncular sağ ayakları önde bükük sol ayak geriye doğru açık bir şekilde durur.

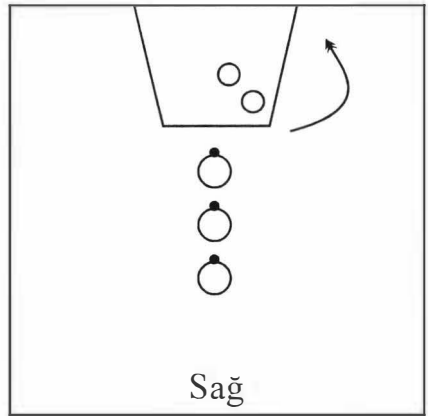
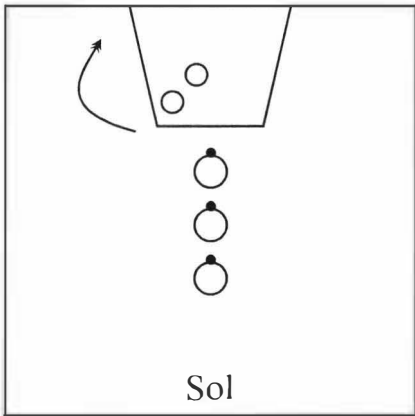
- Önce topu elinden çıkarmadan topu yere vurur. (5-6 defa)
- Daha sonra topu göğüste saklama pozisyonu alır.
- Daha sonra sağ ayağı yerden iterek, sol ayak burnu üzerinde, sağdan sola dönerek, sağ diz baldırla, kaval 110 olarak sol ayak üzerinde panyaya doğru yükselir. “Top iki elin arasında kollar gergin olarak panyaya yönelir.”

Dikkat edilecek hususlar

- a, b, c, yi: 1, 2, 3 diyerek tempo verebiliriz.
- Topu elden çıkarmamak ve iyi saklama
- Dizin göğüσε çekilmesi
- Ayak burunlarında dönülmesi
- Dönüşlerin içten dışa yapılması.

TEK
ADIM





TURNİKE ÜÇ ADIM

1. Sol turnike oyuncular basketbol oyun alanında uzun kenar boyunca, yan yana birer metre aralıklarla dizilirler. Her oyuncuda birer top vardır. Oyuncuların sırtları oyun alanına dönük, sol ayakları önünde bükük, sağ ayakları geriye doğru açık bir şekilde dururlar.

a. Önce topları elinden çıkarmadan 5,6 defa yere vururlar. Amaç: topa sahip olma felsefesini anlama.

b. Daha sonra topları saklamak üzere yerden kaldırıp, göğüslerine alırlar.

c. Sol ayaklarını yerden iterek, sağ ayak burunları üzerinde soldan sağa dönerek, sol ayaklarını büyük bir adımla ileriye doğru turnikenin birinci adımı olarak atarlar.

d. Daha sonra ikinci adım olarak, sağ ayaklarını büyük bir adımla sol ayağın önüne, ileriye doğru atarlar.

e. Sol ayaklarını yerden iterek, sağ ayaklarını üzerinde sıçrarlar, sol diz baldırla, kaval 110 olacak şekilde oyun alanına doğru sıçrarlar. "Top iki ellin arasında kollar gergin olarak havaya kaldırılır."

Sağ turnike için: Oyuncular basketbol oyun alanında, uzun kenar boyunca yan yana birer metre aralıklarla dizilirler. Her oyuncuda birer top vardır. Oyuncuların sırtları oyun alanına dönük, sağ ayakları önde bükük, sol ayakları geriye doğru açık bir şekilde dururlar.

a. Önce toplarını ellerinden çıkarmadan (5-6) defa yere vururlar.

b. Daha sonra topları saklamak üzere yerden kaldırıp göğüslerine alırlar.

c. Sağ ayaklarını yerden iterek, sağ ayak burunları üzerinde sağdan sola dönerek, sağ ayaklarını büyük bir adımla ileriye doğru turnikenin birinci adımı olarak atarlar.

d. Daha sonra ikinci adım olarak, sağ ayaklarını büyük bir adımla sağ ayağın önüne ileriye doğru atarlar.

e. Sağ ayaklarını yerden iterek, sol ayakları üzerinde sıçrarlar. Sağ diz baldırla, kaval 110 olacak şekilde oyun alanına doğru sıçrarlar. "Top iki elin arasında kollar gergin olarak havaya kaldırılır."

Dikkat edilecek hususlar

a. a, b, c, e yi 1, 2, 3, 4, 5 diyerek tempo verebiliriz.

b. Topu elden çıkarmamak ve iyi saklamak

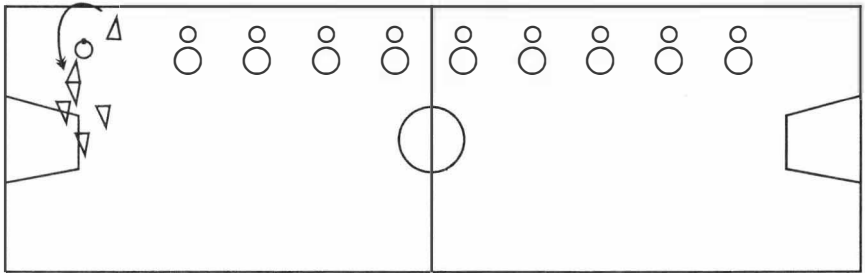
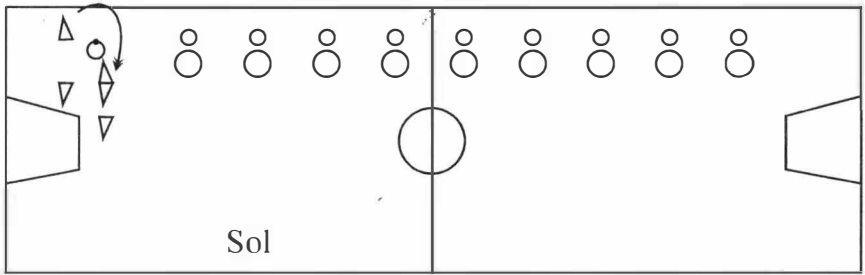
c. Dizin göğüse çekilmesi

d. Ayak burnunda dönülmesi

e. Dönüşlerin içten dışa yapılması

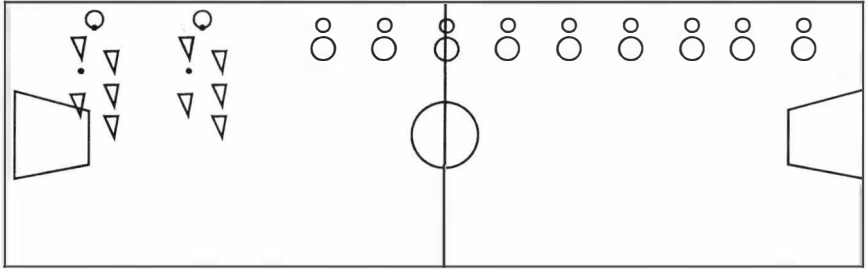
f. Önce sol turnikeye başlanması

g. Hareketlerin önce yavaş, daha sonra hızlı yapılması



Üç Adım

Oyuncular basketbol oyun alanlarının içinde serbest olarak ellerindeki topu bir metre ileriye atıp, hangi turnikeye çalışıyorlarsa, o ayağını öne atarak sıçrarlar, o ayakları havada iken topu yakalar ve o ayağın üzerine düşerek turnikenin birinci adımını, daha sonra ikinci adımını ve üçüncü adımda baldırla kaval 110 derece olacak şekilde top iki elin arasında, kollar gergin olarak topu elden çıkarmayarak yükselirler



Dikkat Edilecek Hususlar

- A. Dizin göğüse çekilmesi
- B. Topu elden çıkarmamak ve iyi saklamak
- C. Hareketin hızlı yapılması

2. Turnike 3 Adım

SOL

Oyuncular panyanın sol tarafında 6.25 çizgisinde arka arkaya dizebilirler, her oyuncuda bir top vardır.

Bir oyuncu panyanın sol tarafında foul çizgisinde sırtını panyaya dönerek, sol ayağı önde, büyük foul çizgisinde, sağ ayağı geriye doğru açık bir şekilde durur.

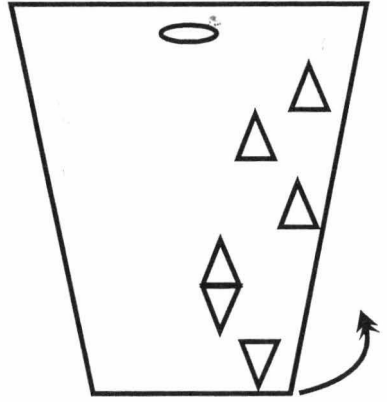
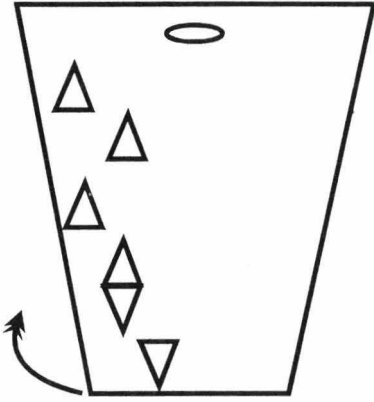
- a. Topu elinden çıkarmadan (5-6) defa yere vurur.
- b. Daha sonra topu saklamak üzere yerden kaldırıp göğsüne alır.
- c. Daha sonra ayağı yerden iterek, sağ ayak burnu üzerinde soldan sağa dönerek birinci turnike adımını atar.
- d. Bu sefer ikinci turnike adımı için, sağ ayağı yerden iterek sol ayağın önüne adım atar.
- e. Sol ayağı yerden iterek sağ ayak üzerinde sıçrar, sol diz baldırla kaval 110 olarak panyaya doğru yükselir. "Top iki elin arasında kollar gergin olarak panyaya yönelirler"

SAĞ

Aynı hareket sağ tarafa, sağ turnike pozisyonu için uygulanır.

Bir oyuncu (A) panyanın sağ tarafında, foul çizgisinde sırtını panyaya dönerek, sağ ayağı önde büyük foul çizgisinde, sol ayağı geriye doğru açık şekilde durur.

- a. Topu elinden çıkarmadan (5-6) defa yere vurur.
- b. Daha sonra topu göğsünde saklama pozisyonu alır.
- c. Daha sonra sağ ayağı yerden iterek, sol ayak burnu üzerinde, sağdan sola dönerek birinci turnike adımını atar.
- d. Bu sefer ikinci turnike adımı için, sol ayağı iterek, sağ ayağın önüne adım atar.
- e. Sağ ı yerden iterek, sol ayak üzerinde sıçrayarak, sağ diz baldırla kaval 110 olarak, panyaya doğru yükselir. "Top iki elin arasında kollar gergin olarak panyaya yönelirler."

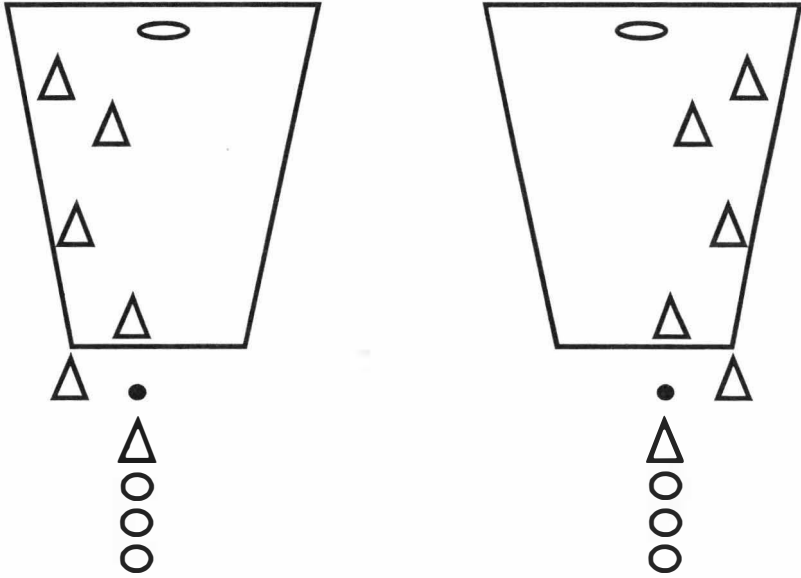


Dikkat Edilecek Hususlar

- a. a, b, c, d, e yi 1, 2, 3, 4, 5 diyerek tempo verilir.
- b. Topu elden çıkarmamak ve iyi saklamak
- c. Dizin göğüse çekilmesi
- d. Ayak burunda dönülmesi
- e. Dönüşlerin içten dışa yapılması
- f. Muhakkak önce sol turnikenin yapılması
- g. Hareketler önce yavaş daha sonra hızlı yapılmalıdır.

C. Oyuncular yanyana yüzleri dönük olarak foul çizgisinde tek sıra dizilirler. Bir oyuncu (A) panyanın sol tarafında, sol ayağı arkada, sağ ayağı önde ayaklarının yerini değiştirmeden, yerinde sayma adımı kullanır. Sol eliyle topla diribling yapmaya başlar. Topu bir müddet sonra tutup göğüsünde saklıyacak şekilde yukarı kaldırır, önce sol ayağını birinci turnike adımı olarak öne atar, daha sonra sağ ayağını öne atar, sol dizini karnına çekerek baldırla kaval 110 olacak şekilde panyaya doğru yükselir. "Top iki elin arasında kollar gergin olarak potaya doğru yönlendirilir."

D. Sağ turnike için oyuncular panyaya yüzleri dönük olarak foul çizgisinde tek sıra olarak dizilirler. Bir oyuncu (A) panyanın sağ tarafından sağ ayağı arkada, sol ayağı önde, ayaklarının yerini değiştirmeden yerinde sayma adımı kullanır. Sağ eliyle topu diribling başlar, topu bir müddet sonra tutup, göğsünde saklayacak şekilde yukarı kaldırır. Sağ ayağını birinci turnike adım olacak şekilde öne atar, daha sonra sol ayağını öne atar, sağ dizini karnına çekerek baldırla kaval 110 olacak şekilde panyaya doğru yükselir. “Top iki elin arasında kollar gergin olarak panyaya doğru yönelir.”



Dikkat Edilecek Hususlar

- Hangi turnikeyi atıyorsak önce muhakkak o ayağı birinci turnike adımı olarak atmalıyız. Bu da arkadaki ayak olur. Öndeki ayak kesinlikle bir santim dahi ileri gitmeyecektir, giderse kesinlikle o turnike atlamaz.
- Dizin göğüse çekilmesi
- Topu elden çıkarmamak ve iyi saklamak
- Hareketler önce yavaş, daha sonra hızlı olmalıdır.

YÜKLENME

1. Oyuncular basketbol oyun alanında serbest olarak, yan yan giderler. Bu hareket sağa sola yapılır. Oyuncular belli noktalarda yukarıya doğru sıçrarlar. Sol ayağın önüne sağ ayak (sol sağ yüklenme), sağ ayağın önüne (sağ sol yüklenme) sol ayak getirecek serbest çalışırlar.

2. Sol ayak pivot yüklenme oyuncuları basketbol oyun alanında, uzun kenar boyunca yan yana birer metre aralıklarla dizilirler. Her oyuncuda birer top vardır. Oyuncular sırtları oyun alanına dönük sol ayakları önde bükük, sağ ayakları geriye doğru açık bir şekilde dururlar.

a. Önce topları ellerinden çıkarmadan 5,6 defa yere vurular. “Amaç: topa sahip olma felsefesini anlamaktır.”

b. Daha sonra toplar saklamak üzere yerden kaldırıp göğüslerine alırlar.

c. Sol ayak burnunda dönerek, sağ ayaklarını yerden iterek, sol ayağın yanına getirip, temel duruş pozisyonu alırlar.

d. İster, şut feyki, ister sağa feyk atarlar.

e. Sağ ayak, sol ayağın dış yan önüne büyük bir adım atarken top elden çıkarılır. Sol el ile bir diribling yapılır ve top göğüste tutulur. Bu hareket defalarca yapılır.

f. Daha sonra kayar adımlarla kullanılır ve oyun alanına doğru sıçrarlar. “Top iki elin arasında kollar gerhin olarak havaya kaldırılır.”

Dikkat Edilecek Hususlar

a. a, b, c, d, e, f, 1, 2, 3, 4, 5, 6 diyerek tempo verilebilir.

b. Topu elden çıkarmamak ve iyi saklamak

c. Ayak burnunda dönülmesi

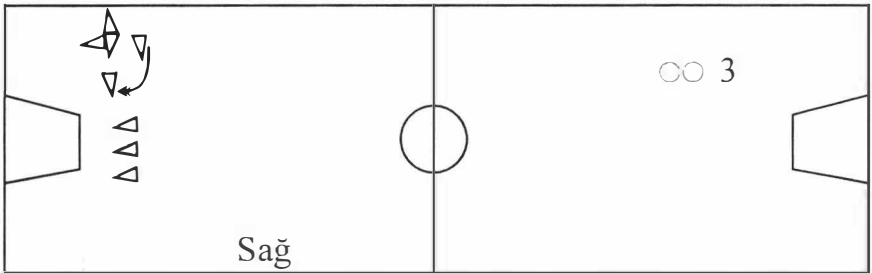
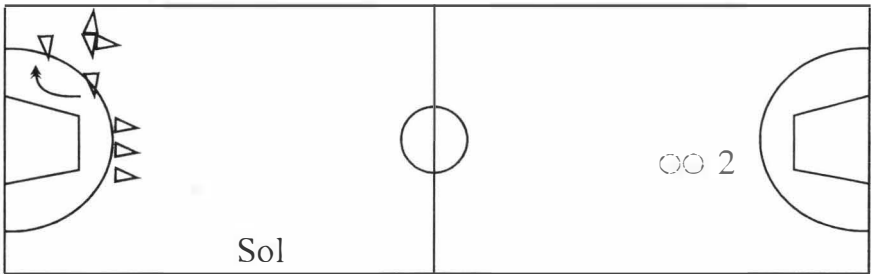
d. Topu yere vurmada, pivot ayağın yerden kesilmemesi

e. Hareketli ayağın dışına büyükçe atılması

f. Hareketin, bir doğru şekilde yapılması

g. Hareketin önce yavaş, sonra hızlı olarak yapılması

h. Ayak burunları daima gidiş yönünde olmalıdır.



FAST BREAK

a. 4-2-3 düzeni

Oyuncular basketbol oyun alanının dört köşesinde dururlar. Yardımcı antrenör topu yarı sahaya yakın yerde olan, sol tarafındaki oyuncuya verir. Oda pasını hücum alanında geçmiş olan üç nolu oyuncuya verir. Pası alan oyuncu şut çeşitlerini sağ taraftan atar. Pası veren oyuncu ribauntunu alır “4” içten dışa dönüş (sağdan sola) yaparak. “(Burada alışı gelmişlerin dışında ilk pas hareketi uygulanır. Ribauntu alan oyuncu ilk pası alan oyuncu gibi hareket ederek, artaya doğru topla hareketlenir.)” Topla hareketlenir ve pasını (ribaunt alındığını gören iki ve üç nolu oyuncular koşu kolidorların da, yani kenar çizgileri yakın orta çizgileri top isterler.) İki nolu oyuncuya verir. İki nolu oyuncu hücum sahasına geçmiş olan üç nolu oyuncuya pasını verir ve ribauntunu alıp vermek üzere potaya hareketlenen dört nolu oyuncu pozisyonuna geçer. Ribauntunu aldıktan sonra orta sahaya hareket eden iki nolu oyuncuya pasını verir. Dip kenar çizgide üç nolu oyuncu olmak için sıraya geçer. Pası alan üç nolu oyuncu şut çeşitleriyle şutu atar. Dip kenar çizgide iki nolu oyuncu olmak için sıraya geçer. Diril düzeni karşı potadan aynen takip eder. Altı kişilik dirilde tek topla, fazlaştıkça top adedini fazlaştırebilirsiniz.

Dikkat Edilecek Husular

- a. Ribauntu alan oyuncular, işten dışa dönerek topla hareketleneceklerdir.
- b. Ribauntu alan oyuncular, bir veya iki diribling yaptıktan sonra pasını vereceklerdir.
- c. Ribauntunu alan oyuncular orta sahaya doğru büyük adım atarak topla hareket edeceklerdir.
- d. Dip köşelerde bekleyen oyuncular, orta sahaya doğru büyük adımatarak topla hareket edeceklerdir.
- e. İkinci paslar muhakkak orta sahaya yakın, kenar çizgide alınacaktır. I. Pası alan oyuncu mümkünse diribling yapmadan pasını verecektir.
- g. Hücum alanında ikinci pası olan oyuncular şut çeşitleriyle “düz, ters turn ikeler, düz ve rewersl yüklenmeler.”sayıya yöneleceklerdir.
- h. 6 kişilik dirilde tek topla, oyuncu adedi fazlaştıkkca top adedini hazlaştırabiliriz.

SIÇRAYARAK ŞUT VE KOLLARI YUKARI KALDIRMA ÇALIŞMASI

A) Sağ sol sıçrayarak şuta hazırlık.

Sporcular basketbol oyun alanında uzun kenar boyunca yan yana birer metre aralıklarla dizilirler. Her sporcuda birer top vardır. Sporcuların sırtları oyun alanına dönüktür. Her iki ayak kenar çizgide bir omuz boyu genişliğinde ve bir birine paralel şekilde dururlar.

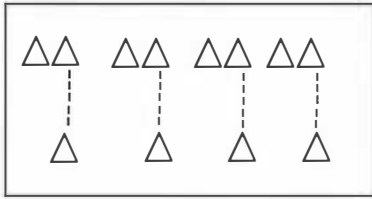
a) Toplar göğüs te

b) Sağ ayak geriye doğru açıldığı kadar çekilir.

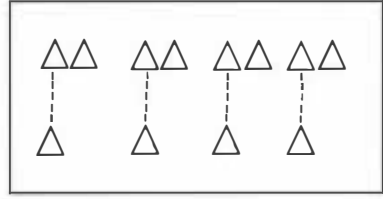
Sağ ayak ön tabanı üzerindeyken. Sol ayak, yanına getirilerek kollardan çekme sıçrarlar.

c) Topları kolları baş üzerinde gergin olarak yukarıya kaldırılır, yere düşüş noktası başladığında şut şeklinde havaya atılır.

B) Sol sağ sıçrayarak şuta hazırlık. Sağ sol sıçrama hareketlerin tersi yapılır.



Sağ Sol



Sol Sağ

POTA ALTINDA ÇALIŞMA

A)Sağ sol şıçrayarak şuta hazırlık

Spocular çarpma tahtasının (Panyanın) altında dip çizgiye yakın bir yerde çemberin sağ yanına sporcunun iç omuzu gelecek şekildedir. Spocunun sırtı oyun alanına dönüktür .Ayaklar bir omuz boyun geniş-
linde birbirine paraleldir.

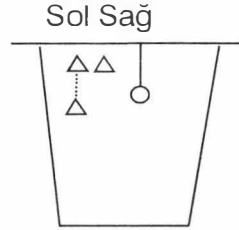
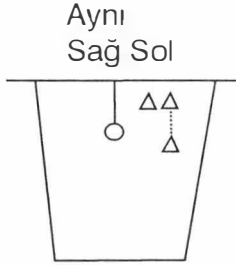
a)Top göğüste

b)Sağ ayak geriye doğru çekilir sağ ayak ön tabanın üzerndeyken sol ayak yanına getirilir kollardan çekme kuvveti alarak şıçrar.

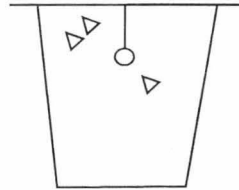
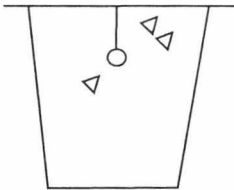
c)Topu kollar baş üzerinde gergin olarak kaldırır.Yere düşüş noktası başladığında topu çarp tahtasına çarptırılır.Daha sonra bu çalışma sayıya yönelik yapılır.

B)Sol sağ şıçrayak şuta hazırlık

Sağ sol çalışmaların tersi yapılır



BU ÇALIŞMALAR POTA ALTINDA ÇAPRLAZLAMA
YAPILIR



Beden terbiyesi teşkilatında ÷lkemin çeşitli vilayetlerinde sporumuzun gelişmesi için devleti çeşitli kademelerinde görev aldıktan sonra İzmirimize il müdürü olarak atandım .

70 li yıllarda evvel İzmirde görevdeyken İzmirde sporun kalkınması için çalışan sayın Celal Kiter o günlerden tanırım.

Bilhassa basketbole olan sevgisi Çayırılıbahçe ekolünü çıkaracağı o günlerde belli idi.

Gecesini gündüze katan yüzlerce insanı topluma kazandırmak için önce insan diyen Sayın Celal Kiter'in üretmiş olduğu eserler .

İnsanımıza ve sporumuza büyük katkılar sağlayacağından eminim. Çalışmalarınızda daima yanınızda olacağımı belirtirim.

Sağlık başarılar temenni ederim.

Kemal Erdin
İZMİR
Gençlik ve Spor
İl Müdürü

Neferi Kiter gerçek bir basketbol aşığı.O'nun için,Birinci Ligdeki Pınar Karşıyaka -Efes Pilsen maçı ne kadar önemliyse,mahalli kümedeki bir basketbol maçı da aynı önemi taşır.Kışın soğuşunda,yazın bunaltıcı sıcağında salonların en devamlı kişisi Kiter'dir.

Çayırılıbahçe'de başkanlık,yöneticilik,antrenörlük,elinden ne geldiye hizmetlerin en büyüğünün verdi.bu kulübün sembol ismi oldu.Bu arada kim o'nun basketbol bilgi birikiminden yararlanmak istediye püramatör şekilde katkıda bulunmaya çabaladı. Kiter son zamanlarda kendini basketbolu sevdirmeye adadı, bunun yayın yoluyla geniş kitlelere ulaşabileceği gerçeğinden hareketle,en basit dille ve esprili şekilde bildiklerini aktarmaya çalıştı.Birinci kitabı,"BASKETBOL ŞİİRLERİ",Türkiye çapında çok büyük ilgi topladı.Şimdi ikincisini hazırladı.Inanıyorum ki bu daha da büyük ilgi toplayacak,beğenilecek,basketbol aşıklarına mesajlar verecektir.Kiter'i kutluyorum.

Osman Gençer
Yeni Asır Yayın Yönetmeni

SEVGİLİ CELAL

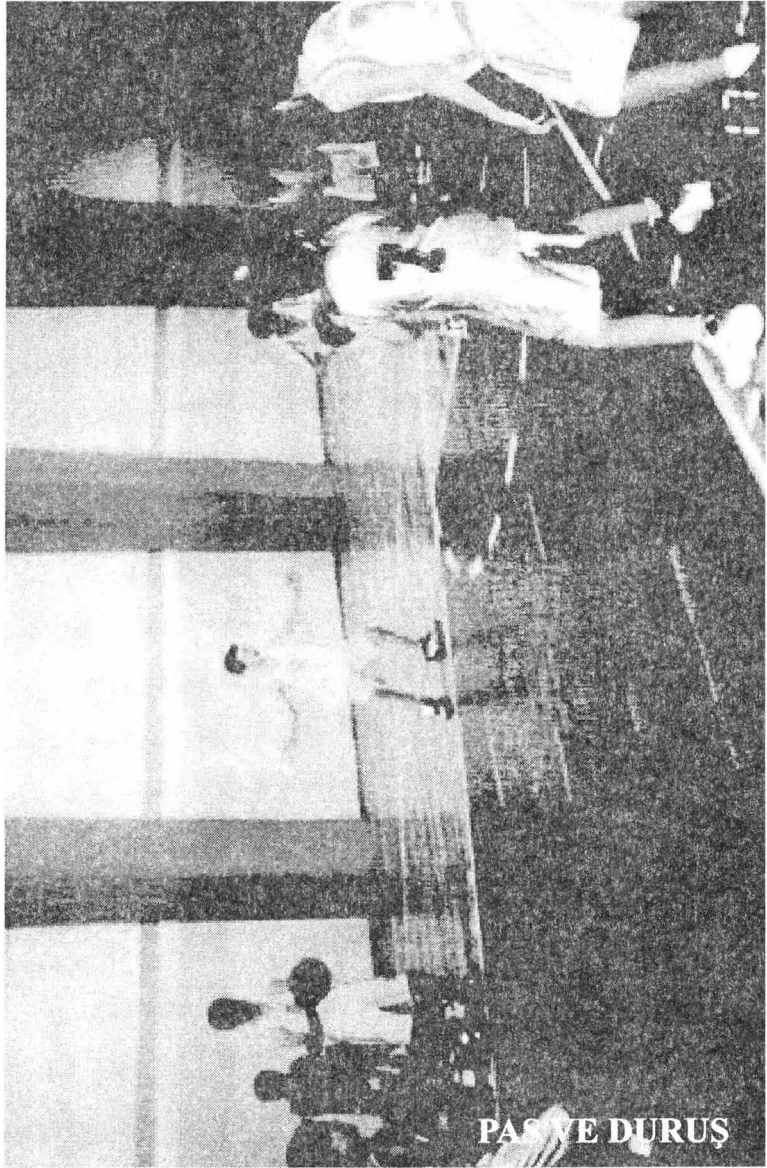
SEN.BİR BASKETBOL AŞIĞI.HATTA HASTASI, SIN 70-Lİ YILARDA.
ÇAYIRLI BAHÇE DE SEMTİNDE,BASKETBOL EKOLÜ YARATTIN.

HERKEZ ANTRÖNÖR OLABİLİR ,ANCAK MİSYONER OLMAK ZORDUR.SEN İZMİR'İN YETİŞTİRDİĞİ ENDER.BASKETBOL MİSYONERLE BİZDEN BİRİSİN.

MİSYONERLER HEP BAŞKALARI İÇİN YAŞARLAR KENDİLERİ VE AİLELERİ HEP İKİNCİ PLANDA KALIR.DAHA UZUN YILLAR,BASKETBOLE HİZMET EDECEĞİNE EMİNİM.DİLEĞİM DOĞDUĞUN.GELİŞTİĞİN YERİ UNUTMA,VE ORADA BİTER.

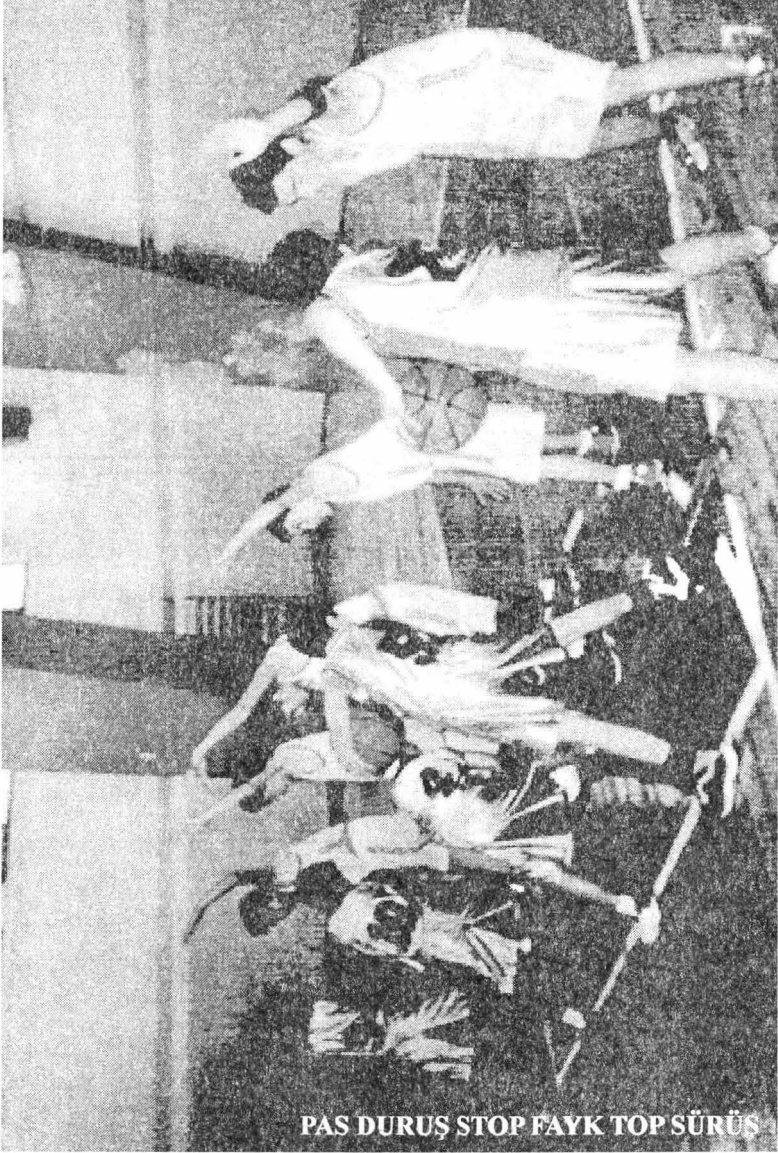
EŞİNE,ÇOCUKLARINA SOGUK VE SABIR DİLERKEN,YAVRULARINI YİYEN KEDİLER MİSALİ .TÜRK SPORUNUN BU EN DAYANIŞMASIZ DAYANIŞMASIZ DAVRANIŞI OLAN BASKETBOL CAMİASINDA,SONA UZUN ÖMÜR DİLERİM.

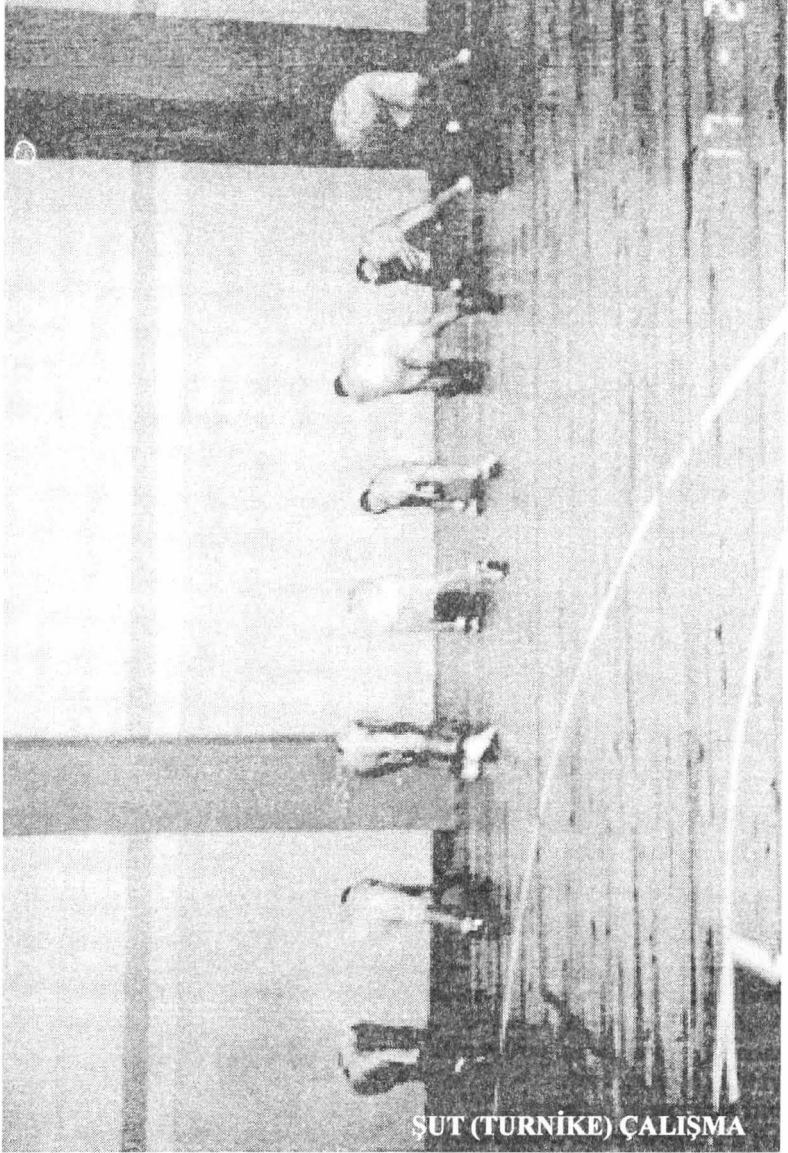
HİKMET DİKMEN Eğitim Antrenörü.



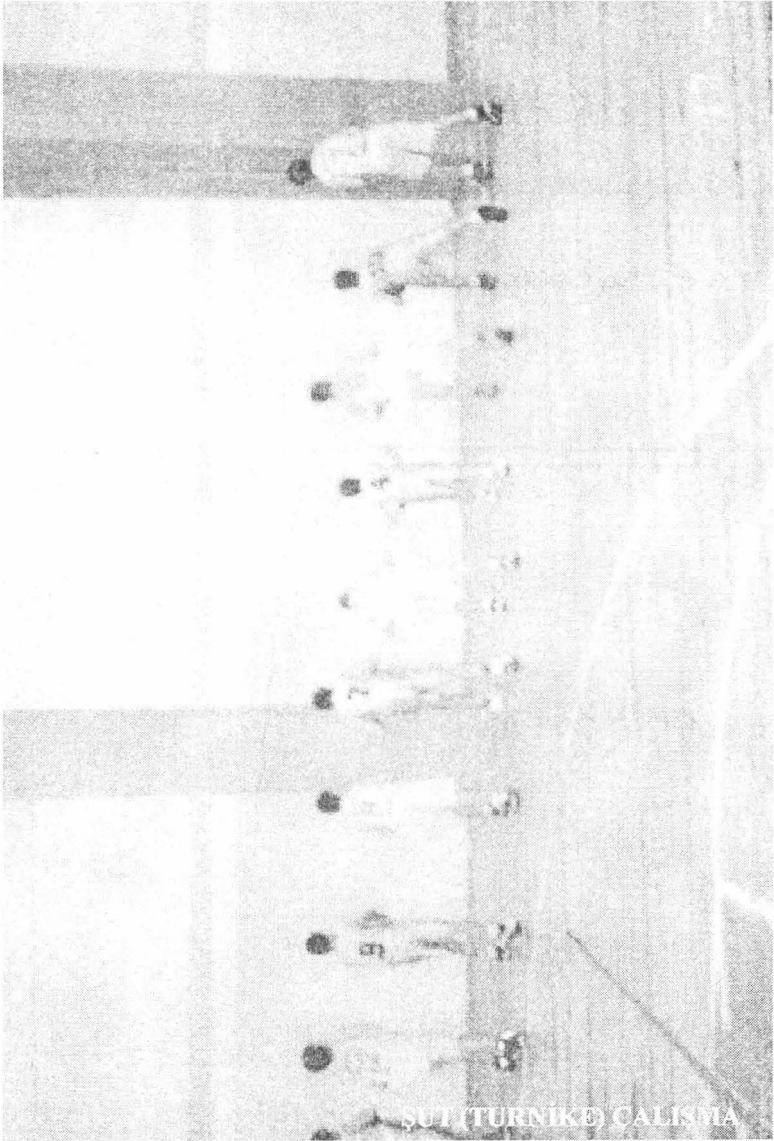


**PAS DURUŞ STOP
FEYK TOP SÜRÜŞ**





ŞUT (TURNİKE) ÇALIŞMA



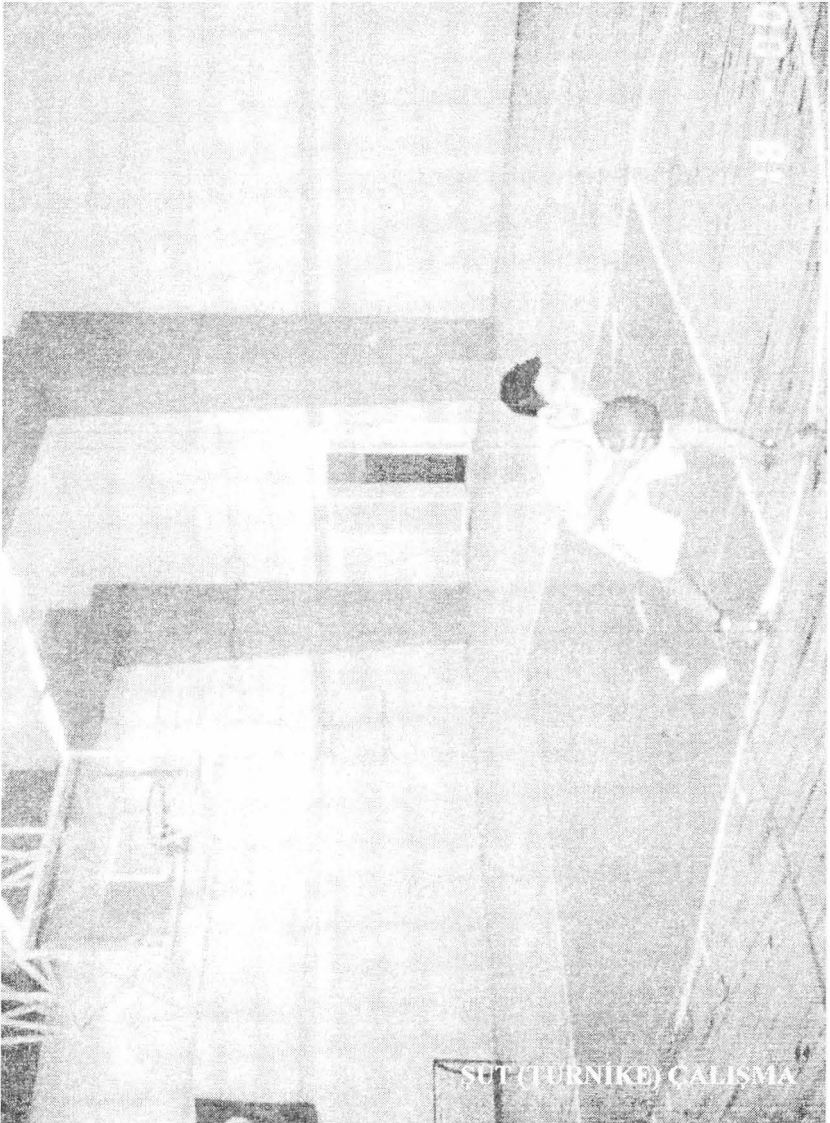




ŠUT (TURNÍK)

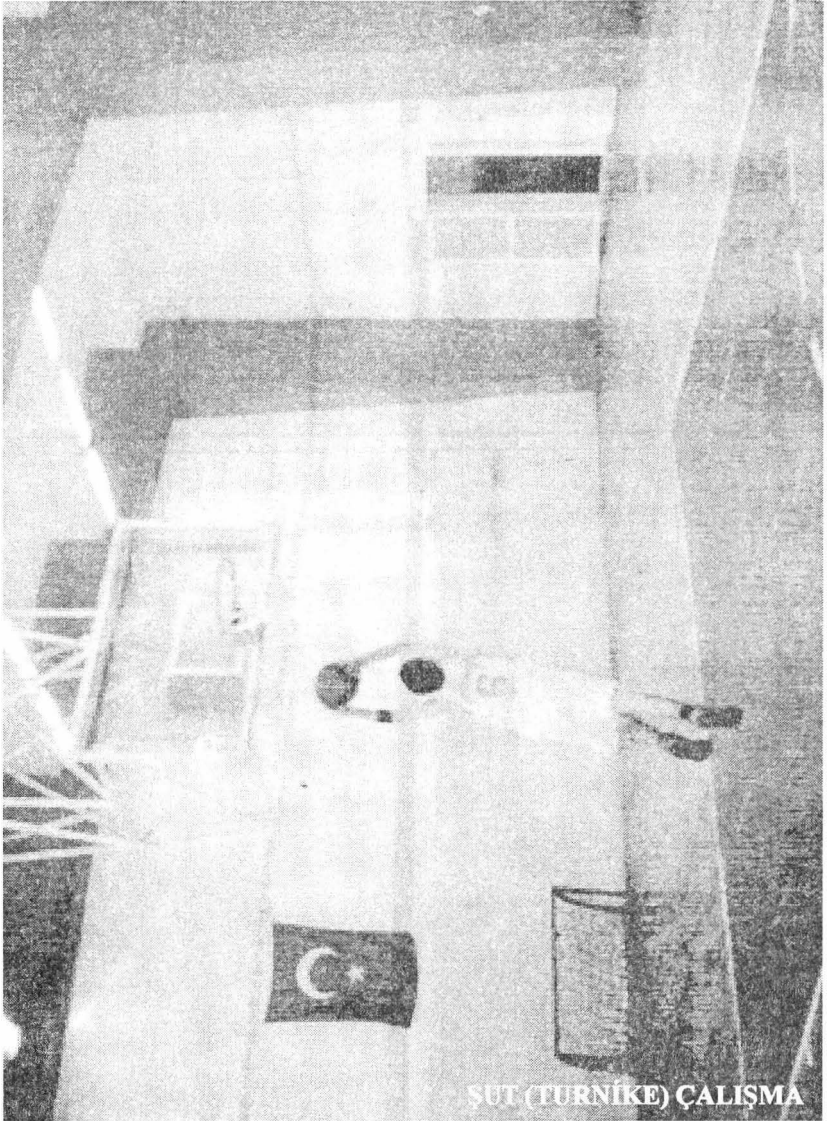


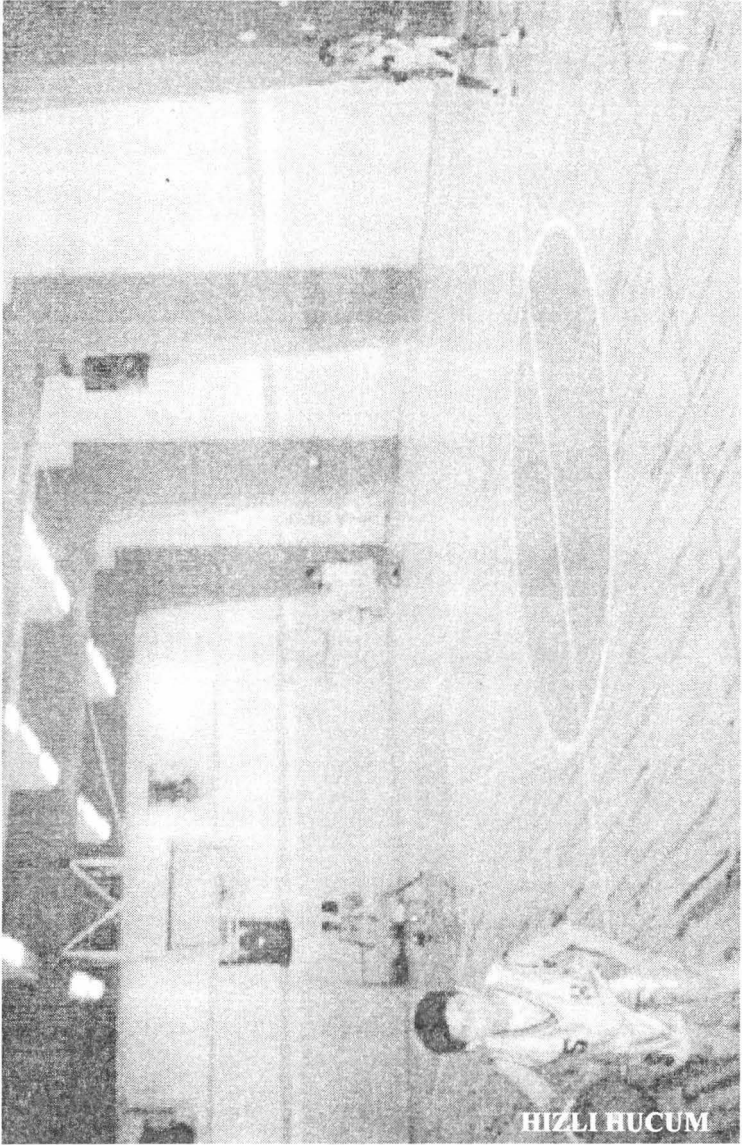
SUT (TURNİKE) ÇALIŞMA

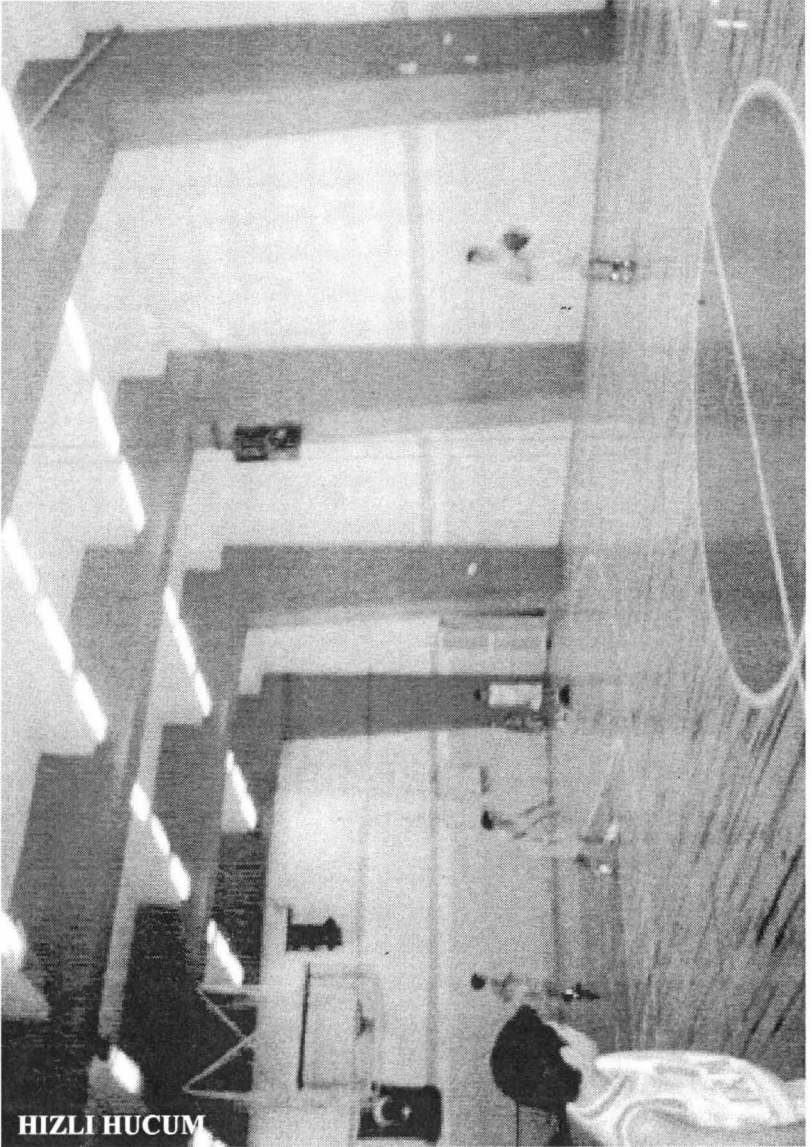


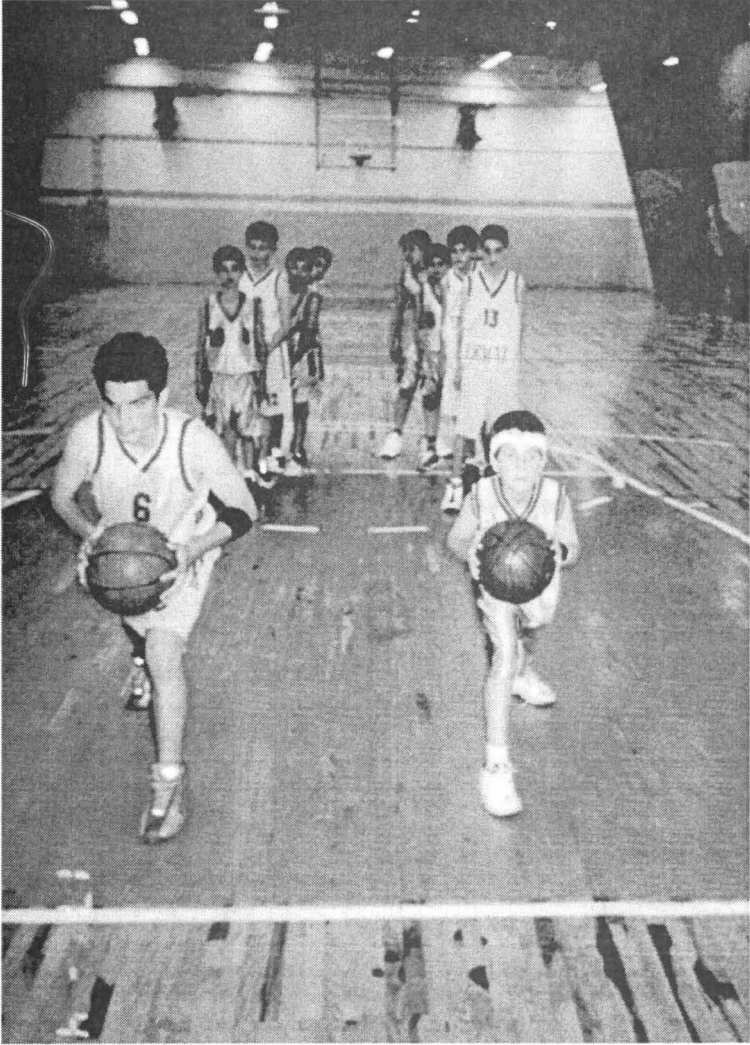


SUT (TÜRNİKE) ÇALIŞMA







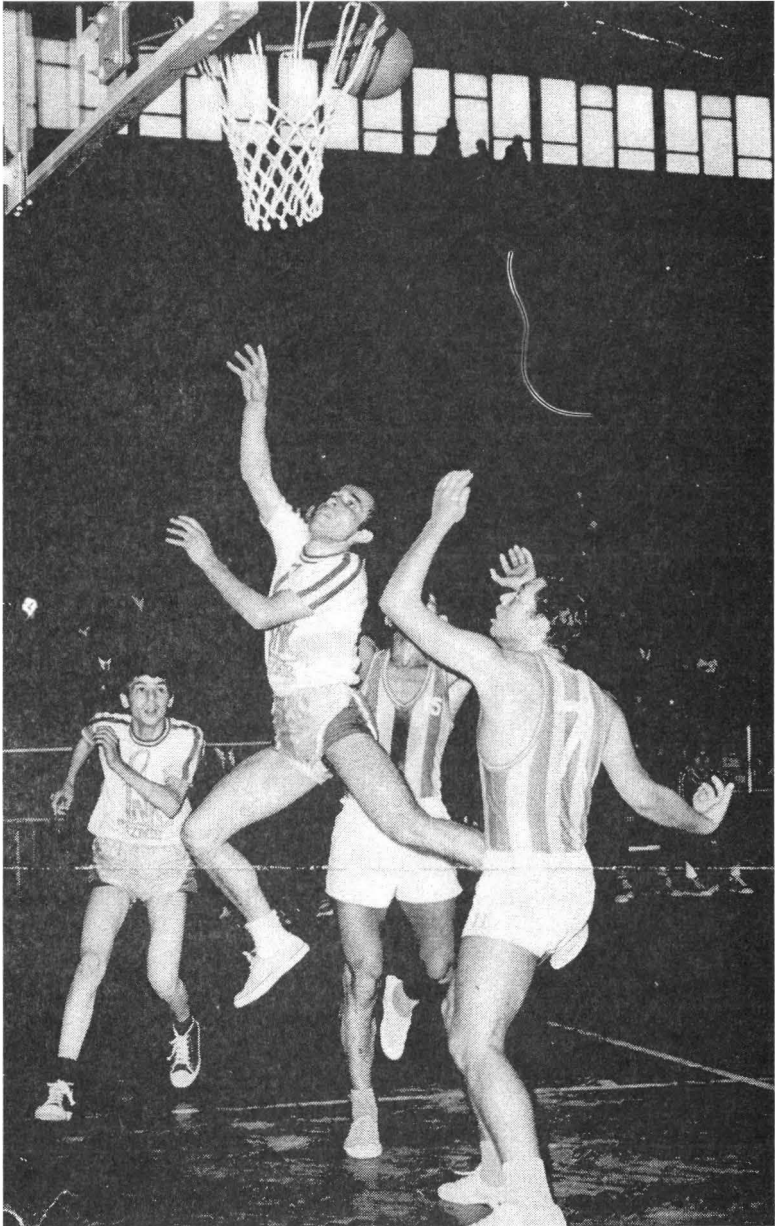


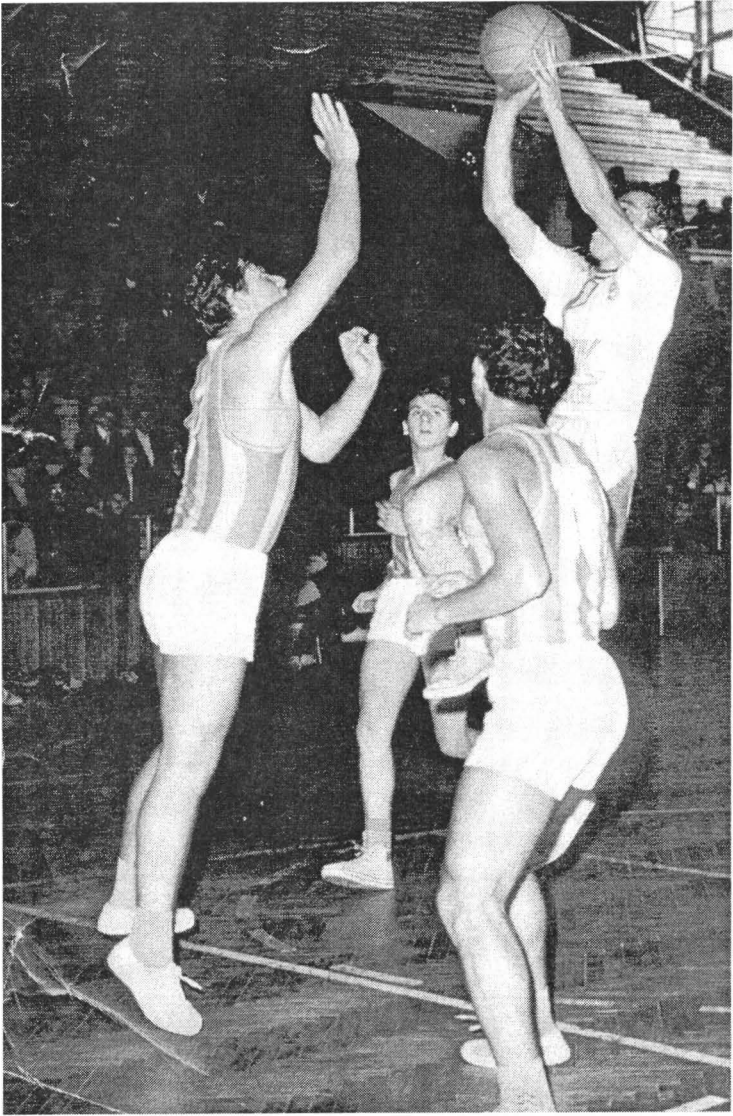
**SIÇRAYARAK ŞUT VE KOLLARI YUKARI KALDIRMA
ÇALIŞMASI**

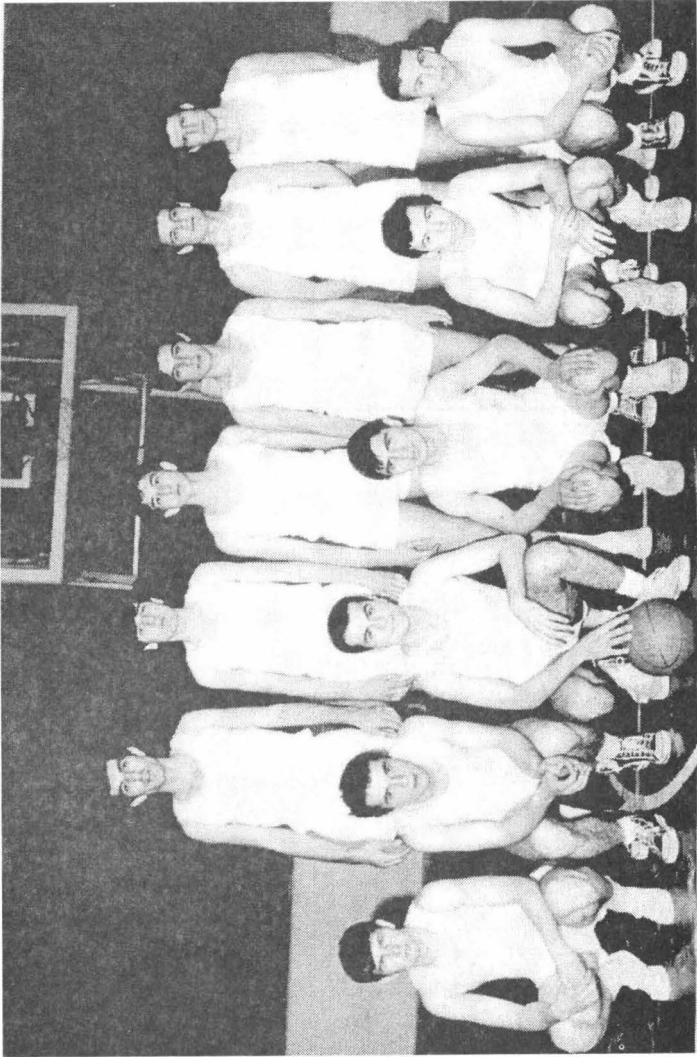


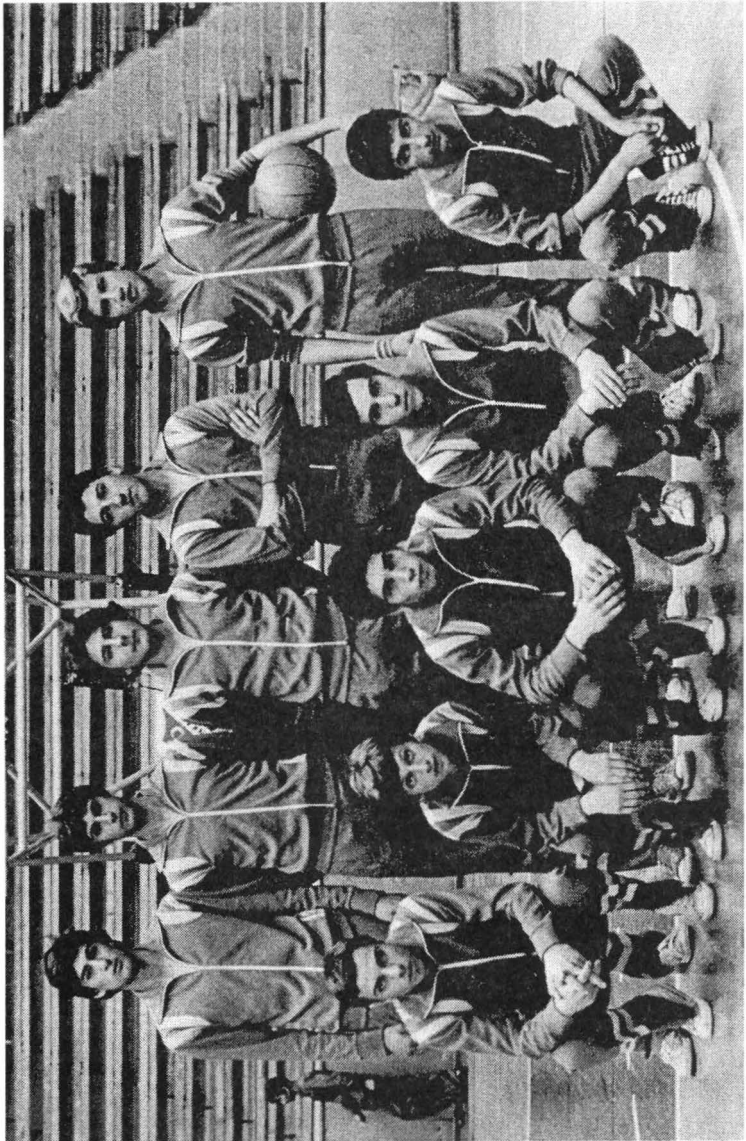
**SIÇRAYARAK ŞUT VE KOLLARI YUKARI KALDIRMA
ÇALIŞMASI**

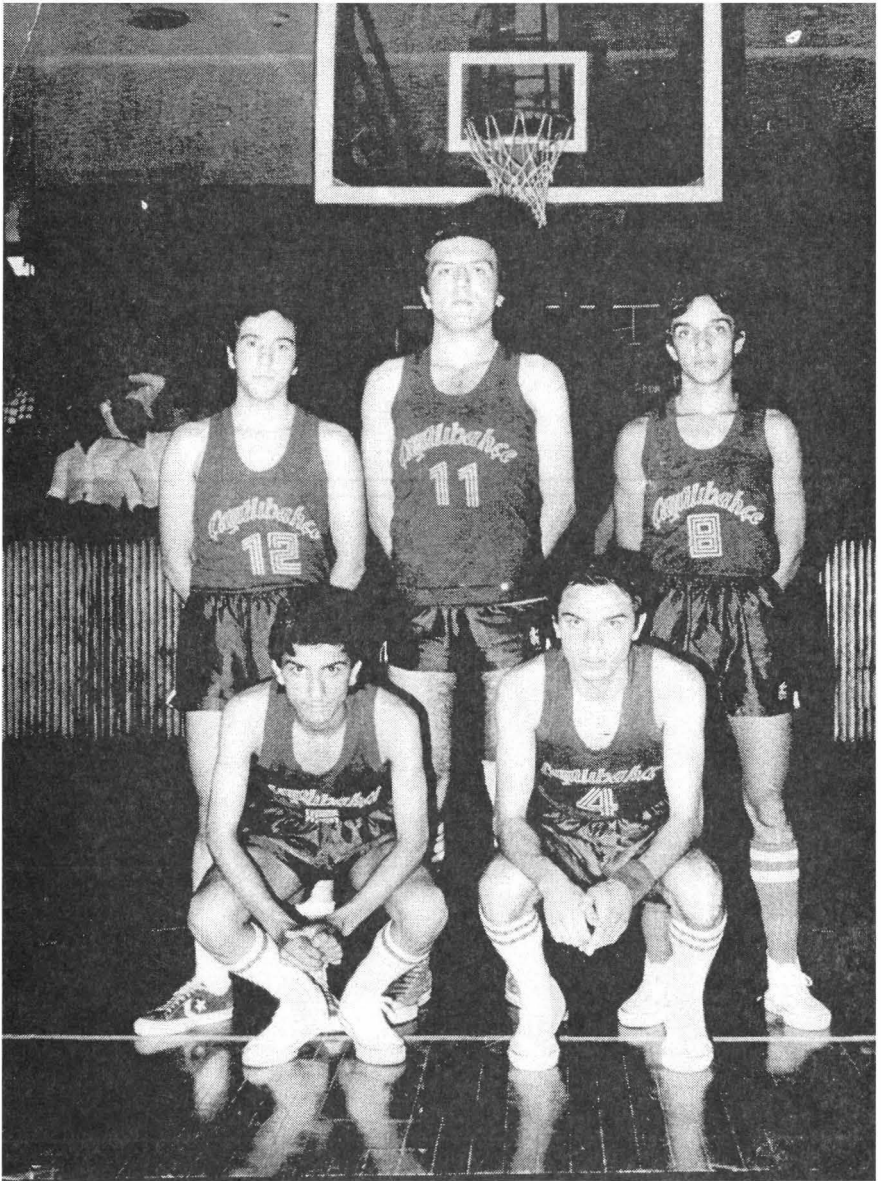
BASKETBOL
ÇAYIRLIBAHÇE
ve
BİZ











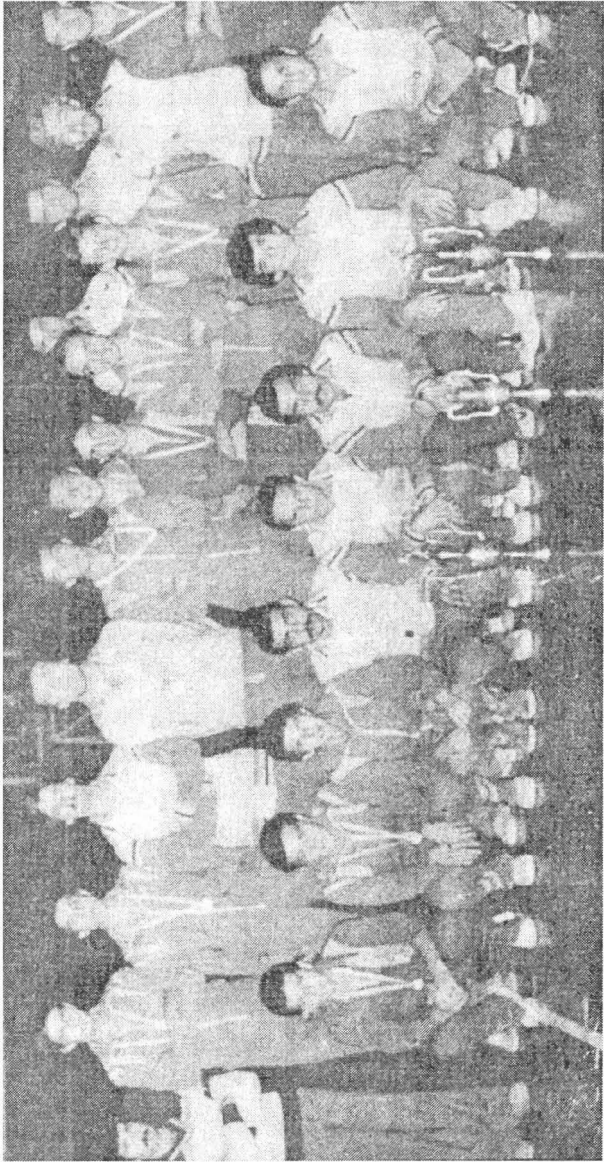


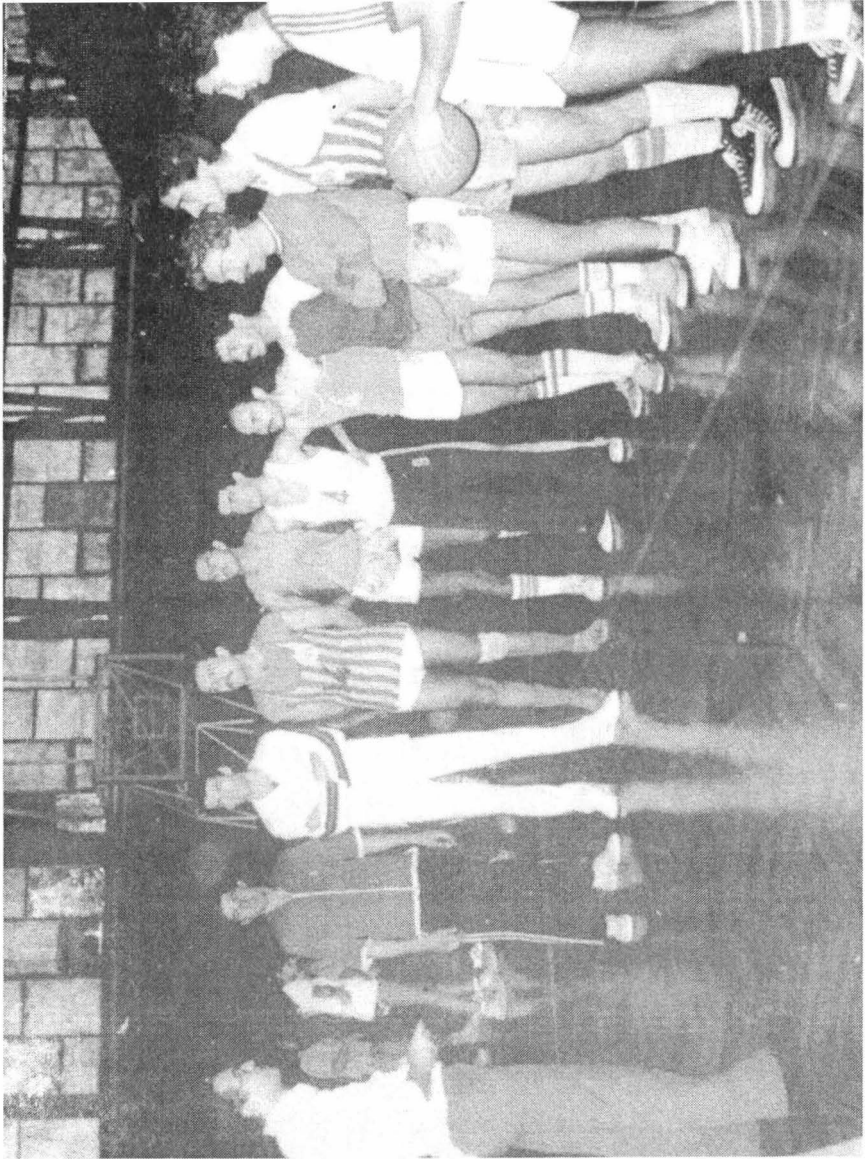
Çayırliabahçe 1978-79'a törenle girdi

ÇAYIRLIBAHÇE Basketbol Şubesi önceki gün Atatürk Kapalı Spor Salonu'nda düzenlenen törenle 78-79 sezonunu açtı. 3.cü kümede mücadele veren Çayırliabahçe basket şubesince, bu yıl minikler, gençler, yütüdar ve "A" lakımı olmak üzere 4 ayrı kategoride takım oluşturuldu.

Törende bir konuşma yapan Basketbol Şubesi Teknik Direktörü Celal Kiter:

"Önümüzdeki sezon için çok hırslıyız. Amacımız 2. el lige çıkmaktır meydana getirdiğimiz takım şampiyonluğa oynama cak güçtedir. Çalışmalarımızı aksatmadan ve çok sıkı bir disiplin içinde sürdürüyoruz." dedi.







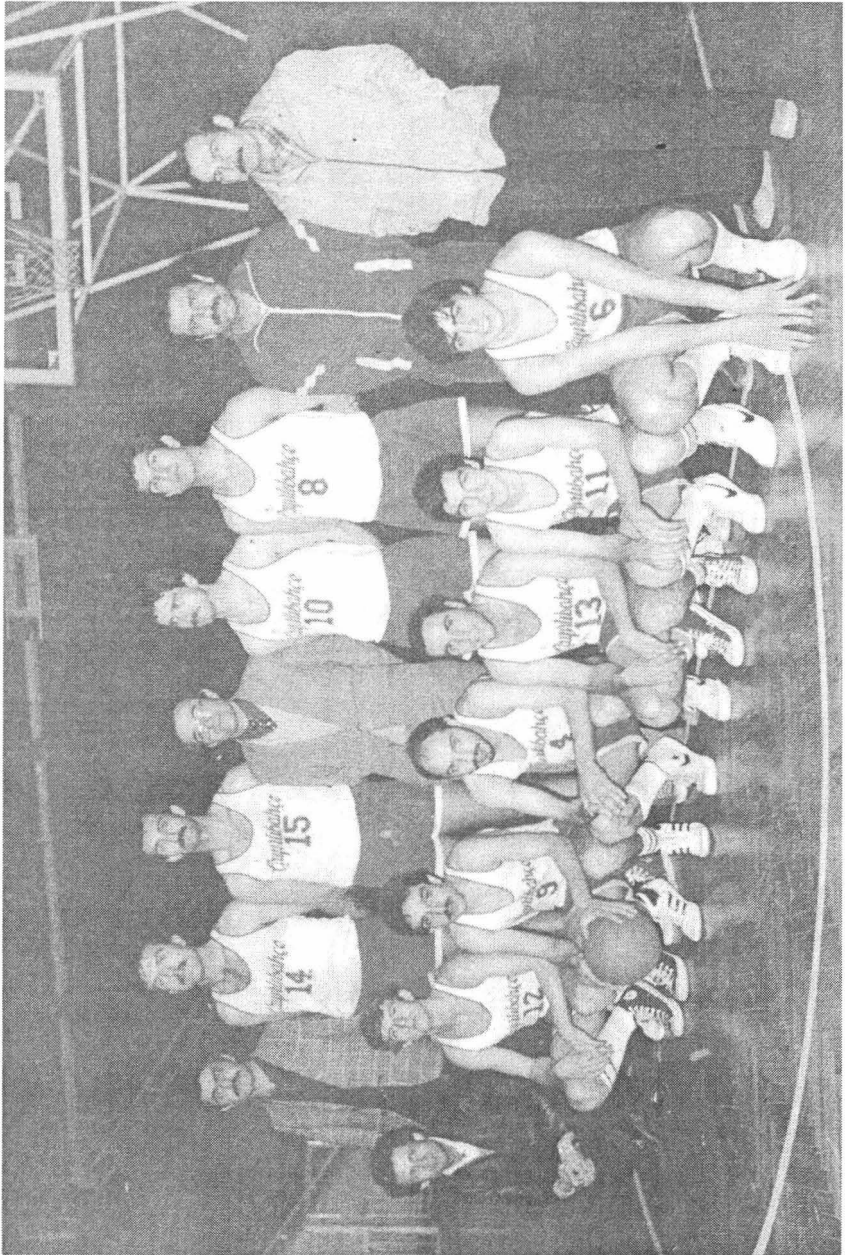
Fedakâr antrenör Kiter

Ameliyattan kalktı takımını yönetti

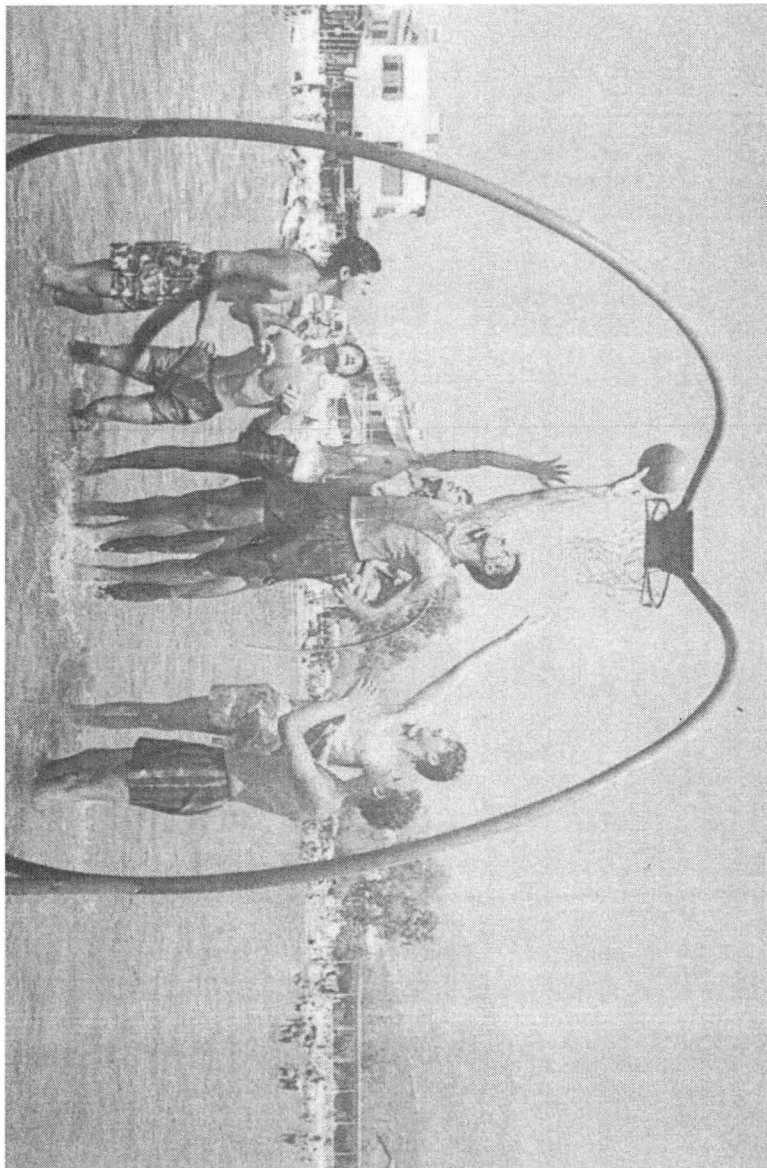
ÇAYIRLIBAHÇE Basketbol Takımı Antrenörü Celâl Kiter, iki gün önce apandisit ameliyatı geçirdiği halde dün fedakarlık örneği gösterdi, Ormanspor maçında Coach'luk yaptı. Doktorların kesin istirahat önerilerini dinlemeyen Kiter, ligde kalma mücadelesi veren takımına yardımcı olabilmek için çırpındı. ÇayırliBahçe'li basketbolcular da Kiter'i mahçup etme diler, Ormanspor'u yenerek ona bir galibiyet armağan ettiler. Resimde Kiter dünkü maçta basketbolcularıyla.

(Fotograf: Osman ÖKSÜZ)











Ç. BAHÇE Şampiyon

BALIKESİR'de yapılan Türkiye Büyük Erkekler Basketbol Şampiyonası'nda İzmir temsilcisi Çayırbağçe şampiyon oldu. Sarı-kırmızılı ekip, 10 takımın katıldığı organizasyonun finalinde Kocaeli Peşkim'i 79-75 yendi. Kaptan Ayhan, şampiyonluk kupasını Basketbol Federasyonu

Temsilcisi Agah Öztürk'ün elinden aldı. Turnuvada Aliaga Peşkimspor'u 88-85 mağlup eden Eskişehir Anadolu Üniversitesi öğrencülüğü elde etti. Çayırbağçe, Kocaeli Peşkim ve Anadolu Üniversitesi, Deplasmanlı Bölgesel Lig'e yükseldi. ■ Coşkun YAMAN / BALIKESİR



akform spor
Ltd. Şti.

Spor Malzemeleri
İmalat & Satış

Tel&Fax: 445 46 56 (pbx)
Halit Rifat Paşa Cad. No: 13
Konak - İZMİR



ALET İŞLER EL ÖĞÜNÜR



WIDIA

HIRDAVAT ÇEŞİTLERİMİZ

- * Elektrikli ve pnömattik El Aletleri
- * Kesici Takımlar, Serimenden Üe ve Katerler
- * Garaj ve Servis Malzemeleri
- * Hassas Ölçü Aletleri
- * İş Güvenlik Malzemeleri
- * TiN, TiCN Tımsal ve özelhazırlanmış işleri
- * Özel Yağlar ve Yapıştırıcılar
- * Kaynak Makina çeşitleri ve Aksesuarları



Karbosan



KARBAS

BOSCH



BRITool

İMALAT ÇEŞİTLERİMİZ

- * Tekstil ve Mensucat Fabrika Yedek Parçaları
- * Zeytinyağı ve çirçir Pres Cıvataları
- * Tuzgoh Kayışları

Fransız Köselesinden İmal edilir.

RITE LON



OERLIKON

Devcon

Mitutoyo



2928 Sok. No: 8 1. Sanayi Sitesi (ZMİR)

TEL: (0 332) 433 74 23 - 459 42 16 - 459 42 17 - FAX: (0 332) 457 22 56

www.saracogluteknik.com

E-mail:saracogluteknik@superonline.com



*Sigortacılık hizmetlerinde ilkemiz
çağdaşlık, uzmanlık, ve güvenirlilik*

Yangın - Deprem - Oto - Nakliyat
Tekne - Mesuliyet - İnşaat
Makina Kırılma ve Montaj
Elektronik - Ekipman ile
HAYAT ve SAĞLIK
Sigortalarında Hizmetinizdeyiz.

Hürriyet Bul. No:4/1 Kat.6/601 Kavala İş Hanı İZMİR
Tel:0232 446 09 00PBX - Fax: 0232 446 10 40
email: info@megagrups.com.tr

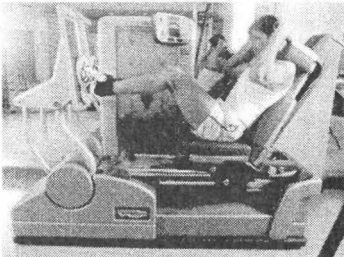
Sağlıklı yaşamın adresi



City Club Wellness Center

Dünyanın en gelişmiş teknolojisine sahip aletlerle spor yapma olanağı sunan sağlıklı yaşam kulübü.

- Step
- Aerobik
- Tai-Chi
- Latin aerobik
- Yoga



Kıbrıs Şehitleri Cad. No:39 (Mazhar Zorlu Alışveriş Merkezi) Kat: 1 Daire: 101-102
Alsancak-İZMİR Tel:0.232.464 24 24 (pbx) Fax:0.232.465 15 25
E-mail:info@cityclub.info • www.cityclub.info



RENAULT

Özel imkanlar az bulunur

ERMAT Sigorta

*Sizin için önemli olan herşeyi
güvence altına alıyoruz.*

ERMAT'TAN OTOMOBİL ALMAK ÇOK KOLAY!



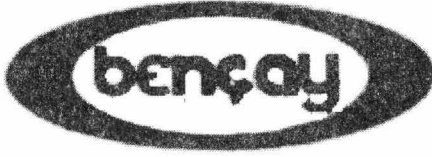
* TİCARİ ARAÇLARDA DÜŞÜK PEŞİNAT, UZUN VADE!
* BİNEK ARAÇLARIMIZIN KAMPANYA FİYATLARINI SORUNUZ!
* HER MARKA ARAÇLA TAKAS İMKANI!
* 2. ELDE ERMAT GARANTİLİ ARAÇLAR!

**Bölge satış danışmanlarımız yanınızda!
Arayın sizi yerinizde ziyaret edelim**

ERMAT PLAZA

253 66 66

Akçay Cad. No : 25/1
(Eski İlçe Garajı Yanı) GAZİEMİR

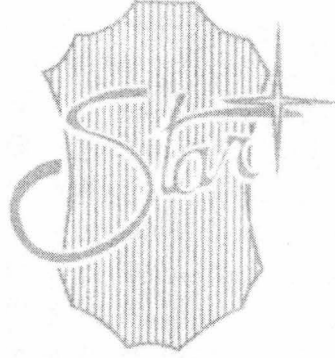


PAZARLAMA



Karşıyaka yetkili bayii

1203/1 Sokak No:27/R-P
Yenişehir İZMİR
Tel: 433 54 82-458 78 29
458 63 11 Fax:457 04 00



**STAR DERİ ÜRÜNLERİ
SANAYİ ve TİCARET A.Ş.**

M.T.K. Sitesi 6013 Ada 745/8 Sok. No:23 Altındağ İZMİR

Tel: 0 232 431 00 83 - 84 Fax: 0 232 431 00 85

Bornova 781 013 1967 Ticaret Sicil No: 5628/K 4204

i n A l p

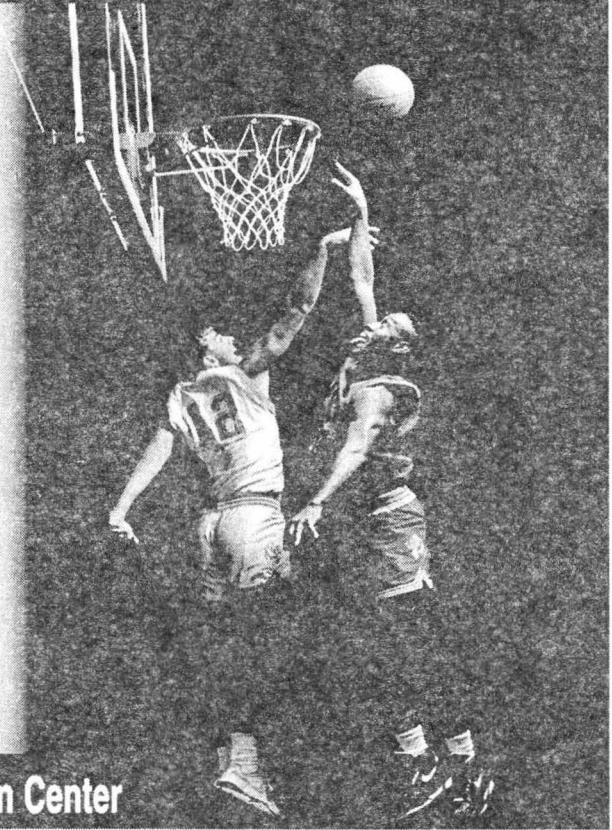
1570 Sk. No:17/705
Kuyumcu İşhanı Çınarlı - İZMİR
Tel: (90- 232) 462 73 70-71
Fax: 462 73 71

etc TRAVEL
emperor travel club

Asist etc'den Basket Sizden...

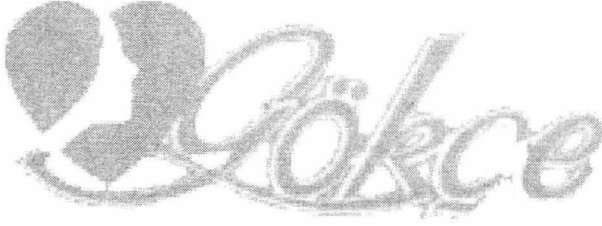
- ✓ Otel Rezervasyonları
- ✓ Uçak Biletleri
- ✓ Basketbol Takımlarına
Özel Kamp Programları

Tel: 0.232. 445 62 12 (Pbx) Hilton Center





Karacaoğlan mah. 157/1 Sk. No: 19/07-08
Işıkkent - Bornuva / İZMİR
Tel: 0 232 472 20 82 Fax: 0 232 472 20 84

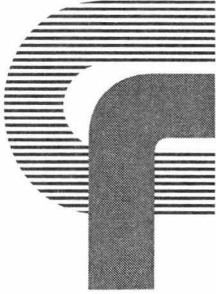


İTHALAT PAZARLAMA

Serapien

ORTOPEDİK AYAKKABI

1426 Sk. No:7 KAHRAMANLAR - İZMİR
Tel: 0232 484 56 85 - 445 68 67 Fax: 425 64 30
GSM: 0 532 461 38 68



EGE FLEKSO

BASKI MALZEMELERİ
SANAYİ VE TİCARET Ltdi Şti.

402 Sk. No: 5/A 3. Sanayi Sitesi Bornova-İZMİR
Tel: (232) 462 49 49 - 462 49 53 Fax: (232) 486 86 63

- EGE STRECH (CAST VE POWER) FİMLERİ**
 - 17 Mic. X 50 cm. X 300 m.
 - 23 Mic. X 50 cm. X 300 m.
 - 17 Mic. X 50 cm. X 1500 m.
 - 23 Mic. X 50 cm. X 1500 m.
 - 46 Mic. X 130 cm. X 300 m.
- DVD MATBAA MÜREKKEPLERİ EGE BÖLGE BAYİLİĞİ**
- RENKPLAST MASTERBATCH EGE BÖLGE BAYİLİĞİ**
- AKRİL KAĞIT TUTKALLARI GENEL BAYİLİĞİ**
- KLAS KOLİ, MASKELEME VE ÇİFT TARAFLI YAPIŞTIRICI**
- BANTLAR EGE BÖLGE BAYİLİĞİ**
- İDUNA DANKİM SANAYİ TİPİ SIVI DETERJAN EGE BÖLGE BAYİLİĞİ**
- OWN TEMİZLİK MADDELERİ EGE BÖLGE BAYİLİĞİ**
- EGEMAS STRETCHLEME MAKİNALARI SATICILIĞI**
- KLİŞE BANTLARI, KOLİ BANTLAMA EL APARATLARI, PLASTİK ÇEMBERLER, ÇEMBER KAPAMA MAKİNALARI, ÇEMBERLEME EL ARABALARI VE ÇEMBER TOKALARI SATIŞI**



BELEDİYE OTOBÜS-FATİH KAMYON
NISSAN TM - 30 YETKİLİ BAYI

OTO ONUR

Yedek Parça ve İnş. Malz.
Sanayi ve Tic. Ltd. Şti.

2830 Sok. No : 45 1. San. Sitesi
35110 İZMİR

Tel: (1232) 433 8034 - 433 8081
433 7744 - 433 8052 Fax: 433 8044

ONUR KOZAN