

# Hentbolda 1500 Alıştırma

*Animasyon  
CD Hediye*

Editör  
Doç. Dr. Zeynep F. DİNÇ  
Yazar  
Öğr. Gör. Kamil DİKİCİ



AKADEMİSYEN  
KİTABEVİ



AKADEMİSYEN  
KITABEVİ

© Copyright 2017

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-605-2396-18-6

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Kitap Adı**

Hentbolda 1500 Alıştırma

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Kerem ACAR

**Editör**

Doç. Dr. Zeynep F. DİNÇ

**Yayıncı Sertifika No**

25465

**Yazar**

Öğr. Gör. Kamil DİKİCİ

**Baskı ve Cilt**

Özyurt Matbaacılık

ANKARA/2017

**DOI**

10.37609/akya.1680

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

## ÖNSÖZ

Çok az insanın hayatında; hem öğretmen, hem arkadaş, hem dost ve hem de aynı kurumda birlikte çalışmakta olan biri vardır. Ve ne kadar onur ve gurur verici ki ben o az sayıda olan insanlardan biriyim. Sayın Kamil Dikici ile dile kolay yaklaşık 35 seneyi aşkın hiç ara vermeden birçok alanda yer almışız. Kendisi Türkiye’de Hentbol spor branşının yayılması, devam ettirilmesine yönelik çok olumlu katkılar sağlamıştır. Bu kitap; hentbol spor branşında 41 yıllık deneyiminin ürünü olarak; uzun yıllar hem sahada sporcu, antrenör, hakem olarak yer alması, hem de üniversite’de öğretim elemanı olarak hentbol spor branşında dersler vermiş olması ve Hentbol Federasyonu’nun eğitim ve hakem kurullarında görev yapmasıyla elde edilmiştir. Öncelikle hentbol spor branşında yeni başlayanlara, orta ve profesyonel düzeydeki oyunculara ve ayrıca Türkiye’de bulunan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul ve Fakülteleri’ndeki öğretim elemanlarına, beden eğitimi öğretmenlerine, antrenörlere, öğrencilere her zaman yaralanabilecekleri ve gelişim sağlayabilecekleri özellikler barındırmaktadır.

Her eğitimci bilgi ve deneyimlerini geleceğe aktarmak ister. Bunun ürünü olan bu kitap içerisinde bulunan 1500 alıştırma ile 60 powerpoint sunum dosyasının bulunduğu CD’nin de yer alması; net, anlaşılır bir dille yazılmış olması ve her alıştırmanın şekillerle birlikte açıklanmış, farklı uygulamaları da içeren sistematik yapıda bulunmasından dolayı, geniş bir okuyucu kitlesine ulaşarak, alana büyük katkı ve yarar sağlayacağı düşüncesindeyim.

Doç. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ

## ÖZGEÇMİŞ



1968 yılında Konya’da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Adana’da tamamladı. 1987 yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi’ne bağlı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nü kazandı. 1993-2004 yılları arasında Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda Araştırma Görevlisi olarak görev yaptı. Aynı kurumda 2004-2006 yılları arasında Dr. Öğr. Gör., 2006-2012 yılları arasında Yrd. Doç. Dr., 2009-2012 yılları arasında Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda Müdür olarak görev aldı. 2010 yılında

“Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği”nin kurucu üyeleri arasında yer aldı. Türkiye Futbol Federasyonu’nun Sağlık Eğitim Programı “Psikolojik Performans Danışmanlığı” eğitimlerini tamamladı. 2014 yılı sezonunda Adanaspor Futbol takımına danışmanlık yaptı. Birçok Ulusal ve Uluslararası kongre, sempozyum, kurs, dergilerde hakemlik vb. bilimsel organizasyonlarda bilim kurulunda görev aldı. Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölüm Başkanlığı, Sağlık Bilimleri Enstitüsüne bağlı “Beden Eğitimi ve Spor” Anabilim Dalı Yüksek lisans, Disiplinlerarası “Spor Bilimleri” doktora programı Anabilim Dalı başkanlığını yürütmektedir. Sporda Psikososyal Alanlar üzerinde çalışmalarını sürdürmekte olup, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda Doçent olarak görevine devam etmektedir. Bekar, Sevil ve Meral adında iki kız çocuğu annesidir.

Doç. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ

*Hayatımın Renkleri, En Değerli Varlıklarım;  
KADİR, BERKAY ve BEYZA' ya*



## ÖZGEÇMİŞ

1956 Yılında Kahramanmaraş'ta doğdu. İlk-Orta öğrenimini Kahramanmaraş'ta tamamladı. 1975 yılında yeni açılan ve Türkiye'nin ilk Spor Akademisi olan Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisini kazandı ve 2.likle mezun oldu.

Hentbola 1976 yılında 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisinde Merhum Yaşar Sevim'in teşvikiyle başladı. Üniversitelerde 2 kez Türkiye Şampiyonluğu yaşadı. Kulüplerarasında ilk Türkiye Şampiyonu olan MTA da 2 kez Türkiye şampiyonluğu, 1 kez de Türkiye 2.liği yaşadı. Nemağlup olarak geçen 3 sezon sonunda MTA takımından Çukobirlik spora transfer oldu. Uzun süre Çukobirlik Spor Kulübünde oynadı.



Daha sonra Çukurova Üniversitesi, Yapı Spor ve Seyhan Belediyesi takımlarında sporcu olarak yer aldı. İlk Milli Hakem Lisansına sahip olup; yaklaşık 20 yıl Hentbol Hakemliği yaptı. İlk Antrenörlerden olup; 4. kademe Baş Antrenör belgesine sahip. 1976 dan bu yana yaklaşık olarak 30 dan dan fazla Hentbol Antrenör ve Kursuna katıldı.

5 Dönem Merkez Hakem Kurulu Üyeliği ve A Klasman Gözlemciliği yaptı. 30 dan dan fazla ilde açılan Hentbol Aday Hakem Kursunda Eğitimci olarak görev yaptı. 1.Kademe Hentbol Antrenör Kursla-

rında Teknik-Taktik derslerinde eğitimci yaptı. 1.Kademe Antrenör Kurslarında Yetenek Seçimi derslerinde eğitimci yaptı. Çukurova Üniversitesi, Maliye Spor, Akdeniz Koleji, Tarsus Amerikan Koleji, Çukobirlik Spor Kulübü gibi Süper Lig, 1.lig ve 2. lig takımlarda Antrenörlük yaptı.

2003 Yılında Yunanistan'da yapılan Genç Erkekler Balkan Hentbol Şampiyonasına Kafale Başkanlığı yaptı. Adana Hentbol Alt yapı gelişim Projesinde Koordinatörlük yaptı. Uzun süre Adana Hentbol İl Hakem Komitesi Başkanlığı yaptı. Kurulduğundan bu yana Okul Sporları Adana İl Temsilciliği yapmaktadır.

2014 yılında Trabzon'da yapılan ISF Liseler Hentbol Dünya Şampiyonasında Organizasyon Komitesi Üyeliği yaptı, 1979 yılında Çukurova Üniversitesinde görevine başladı ve halen Ç.Ü. BESYO da Hentbol Öğretim Görevlisi olarak görev yapmaktadır.



19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi ilk Hentbol dersinde Merhum Yaşar Sevim hocamın yapmış olduğu ve o zaman bana çok komik gelen piston hareketini taklit etmeye çalışırken yakalandım. Hocamın ‘‘bakın Kamil arkadaşınız ne güzel yapıyor’’ demesiyle 1976 başlayan ve 41 yıllık bir ömür harcadığımız Hentbol branşına 41. Yılında bir armağan ve katkı sunmak istedim.

41 yıldır Hentbolun her alanında hizmet verdim. Hentbol Federasyonun kuruluşundan bu yana eğitim faaliyetlerinin çoğuna katılmaya özen gösterdim. Hem kendim, hem öğrencilerim için hazırladığım, çizdiğim ve topladığım dokümanları tüm Hentbol severlerin hizmetine sunmak istedim.

İçerisinde 51 farklı konuda 1500 civarında alıştırmaların bulunduğu kitap ile birlikte; tarafımdan hazırlanan görsel ve animasyonların yer aldığı 60 PowerPoint sunum dosyasını da bir CD de toplayarak Hentbol Dostlarına hediye etmek istedim.

1976 Yılındaki sloganımız ‘‘Hentbolu Seviyoruz’’ idi. Sevmeye ve hizmete devam.

Tüm Hentbol Dostlarına Selam ve Sevgilerimle...

Öğr. Gör. Kamil DİKİCİ

## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	iii
Özgeçmiş .....	v
1. Aldatma Alıştırmaları .....	1
2. Basit Oyun Çalışmaları .....	9
3. Baskılı Oyun Kombinasyonları .....	14
4. Bireysel Savunma Çalışmaları .....	16
5. Çapraz Geçiş Çalışmaları .....	19
6. Çapraz Geçiş Aldatmaları .....	25
7. Çeşitli Alıştırmalar .....	28
8. Çeşitli Yüklenme Alıştırmaları .....	33
9. Çoklukta-Azlıkta Hücum Çalışmaları .....	38
10. Düz Dalma Alıştırmaları .....	40
11. Grup Hücumu Alıştırmaları .....	42
12. Hızlı Hücum Çalışmaları I .....	47
13. Hızlı Hücum Çalışmaları II .....	53
14. Hızlı Hücum Çalışmaları III .....	60
15. Hızlı Hücum Çalışmaları IV .....	62
16. Hücum Seti Çalışmaları .....	64
17. Hücum Sistemleri .....	70
18. Hücumda Grup Taktiği Çalışmaları .....	79
19. İçeri Kat-Çapraz Kombinasyonları .....	85
20. Kaleci çalışmaları .....	90
21. Kanat Çaprazı çalışmaları .....	103
22. Kanat- Oyun Kurucu-Pivot Çaprazı .....	105
23. Kanat Katı Çalışmaları I .....	106
24. Kanat Katı Çalışmaları II .....	113
25. Karar Verme Çalışmaları .....	116
26. Kombine Alıştırmalar .....	123



27. Kombine Savunmaya Hücüm Alternatifleri .....	128
28. Orta Oyun Kurucu Çaprazı I .....	132
29. Orta Oyun Kurucu Çaprazı II .....	135
30. Oyun Kurucu Katı Çalışmaları I .....	138
31. Oyun Kurucu Katı Çalışmaları II .....	140
32. Pas Çalışmaları I .....	144
33. Pas Çalışmaları II .....	152
34. Perdeleme Çalışmaları I .....	157
35. Perdeleme Çalışmaları II .....	160
36. Perdeleme Uygulamaları .....	162
37. Pivot Çaprazı .....	164
38. Pivot İle Oynama Kombinasyonları .....	165
39. Pivot Katı Çalışmaları .....	169
40. Pozisyon Değişirme .....	173
41. Reaksiyon Çalışmaları .....	176
42. Savunma Çalışmaları .....	178
43. Savunma Çalışmaları .....	181
44. Savunma Sistemleri .....	190
45. Serbest Atış Taktikleri .....	200
46. Sıçrayarak Atış Çalışmaları .....	202
47. Şut Çalışmaları .....	204
48. Şut ve Kaleci Çalışmaları .....	209
49. Temel Teknikler .....	217
50. Top Sürme Çalışmaları .....	221
51. Yükleme Çalışmaları .....	223
Kaynakça .....	227



## Kaynakça

1. Dikici, K. (1976, 06 05). *Hentbol Antrenör Kursu*. Ankara, Türkiye: Kurs Notları.
2. Dikici, K. (1978, 08 25). *Hentbol B Antrenör Semineri*. Adana, Türkiye: Seminer Notları.
3. Dikici, K. (1982, 10 16). *Hentbol Antrenör Gelişim semineri*. Ankara, Türkiye: Seminer Notları.
4. Dikici, K. (1985, 08 02). *Hentbol Antrenör Semineri*. Ankara, Türkiye: Seminer Notları.
5. Dikici, K. (1985, 07 02). *Uluslararası Hentbol Antrenör Semineri*. Muğla, Türkiye: Seminer Notları.
6. Dikici, K. (1987, 07 30). *Hentbol Antrenör Semineri*. Ankara, Türkiye: Seminer Notları.
7. Dikici, K. (1988, 08 25). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Ankara, Türkiye: Seminer Notları.
8. Dikici, K. (1988, 08 31). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Ankara, Türkiye: Seminer Notları.
9. Dikici, K. (1989, 01 13). *Hentbol Antrenör Semineri*. İzmir, Türkiye: Seminer Notları.
10. Dikici, K. (1994, 08 01). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Eskişehir, Türkiye: Seminer Notları.
11. Dikici, K. (1996, 07 29). *Uluslararası Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Aydın, Kuşadası, Türkiye: Seminer Notları.
12. Dikici, K. (1996, 05 30). *Uluslararası Mini Hentbol Antrenör Semineri*. Muğla, Türkiye: Seminer Notları.
13. Dikici, K. (1997, 07 29). *Uluslararası Hentbol Antrenör Semineri*. Trabzon, Türkiye: Seminer Notları.
14. Dikici, K. (1999). *Uluslararası Hentbol Antrenör Seminerleri Dizisi*. Adana, Türkiye: Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden eğitimi ve Spor Bölümü Yayınları.
15. Dikici, K. (2000, 07 01). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Antalya, Alanya, Türkiye: Seminer Notları.
16. Dikici, K. (2000, 06 10). *Hentbol Antrenör Semineri*. Adana, Türkiye: Seminer Notları.
17. Dikici, K. (2002, 07 05). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Antalya, Alanya, Türkiye: Seminer Notları.
18. Dikici, K. (2002, 02 17). *Hentbolda Alt Yapı Antrenörlüğü Gelişimi Semineri*. Eskişehir, Türkiye: Seminer Notları.
19. Dikici, K. (2003, 12 20). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Ankara, Türkiye: Seminer Notları.
20. Dikici, K. (2003, 26 08). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Antalya, Alanya, Türkiye: Seminer Notları.
21. Dikici, K. (2003, 06 26). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Antalya, Alanya: Seminer Notları.
22. Dikici, K. (2004, 09 26). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Adana, Türkiye: Seminer Notları.
23. Dikici, K. (2004, 06 28). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Antalya, Alanya, Türkiye: Seminer Notları.
24. Dikici, K. (2005, 06 27). *Hentbol I. Antrenör Semineri*. Antalya, Alanya: Seminer Notları.
25. Dikici, K. (2006, 07 28). *Hentbol Antrenör Gelişim Semineri*. Antalya, Türkiye: Seminer Notları.
26. Dikici, K. (2012, 05 02). *Uluslararası Hentbol Alt Yapıda Kondisyonerlik Semineri*. İstanbul, Türkiye: Seminer Notları.
27. Dikici, K. (2012, 05 01). *Uluslararası Hentbol Kaleci Antrenör Gelişim Semineri*. İstanbul, Türkiye: Seminer Notları.
28. Dikici, K. (2012, 04 29). *Uluslararası Hentbol Teknik Taktik Gelişim Semineri*. İstanbul, Türkiye: Seminer Notları.
29. Ferrarese, J. (1997). *Le Hand-ball*. Paris: Imprime en Italie.
30. Handball for Coaches, c. a. (2012, 08 05). HANDBALL: [http://dragoerhb.dk/e\\_index.html](http://dragoerhb.dk/e_index.html) adresinden alınmıştır
31. Kislig, R. (1982). *1004 Spiel-und Übungsformen im Handball*. Hamburg.



32. Muratlı, S. (1982). *Hentbolda Savunma*. İstanbul.
33. Ricard, R. (1962). *Le Hand-ball a 7 Technique Tactique*. Bornemann.
34. Sevim, Y. (1977). *Hentbol Alıştırmaları*. Ankara: Pars Matbaası.
35. Sevim, Y. (1977). *Hentbol Hücüm Taktiği ve Oyun Sistemleri*. Ankara: THF Yayınları.
36. Sevim, Y. (1977). *Oyun Bilgisi ve Spor*. Ankara.
37. Sevim, Y. (1978). *Salon Hentbolu*. Ankara: TTK Basımevi.
38. Sevim, Y. (1982). *Hentbol Temel Antrenörlük El Kitabı*. Ankara.
39. Sevim, Y. (1985). *Hentbolda Kaleci*. Ankara: BTGM Yayınları.
40. Sevim, Y. (2002). *Hentbol Teknik-Taktik*. Ankara: Nobel Yayınları.
41. Trosse, H. (1977). *Handball Training-Technik-Taktik*. Hamburg: Rororo Yayınları.