



יום שני 31 יולי 2017

### סילבוס קורס כדורעף חופים 38,44,45,46-394803

פרטי המאמן:  
איליה בלקין

ציוד לאימון:  
בגדי ספורט, אין צורך בנעלי ספורט (מתאמנים יחפים), מומלץ: בקבוק מים, כובע, קרם הגנה ומשקפי שמש.

נושאי הקורס:

- יסודות בכדורעף חופים: מסירת עילית, מסירת תחתית, מכת פתיחה, הנחתה, dig, poke.
- כושר ספציפי וטכניקת תנועה על החול בכדורעף חופים.
- חוקי המשחק וטקטיקה בסיסית בכדורעף חופים.

הרכב הציון:  
65% נוכחות.  
35% יכולת אישית.

במידה וסטודנט לא היה נוכח בשעור מתאפשרת השלמת השעור לפי הנהלים המפורטים באתר של אס"א טכניון <http://www.asatechnion.co.il>.