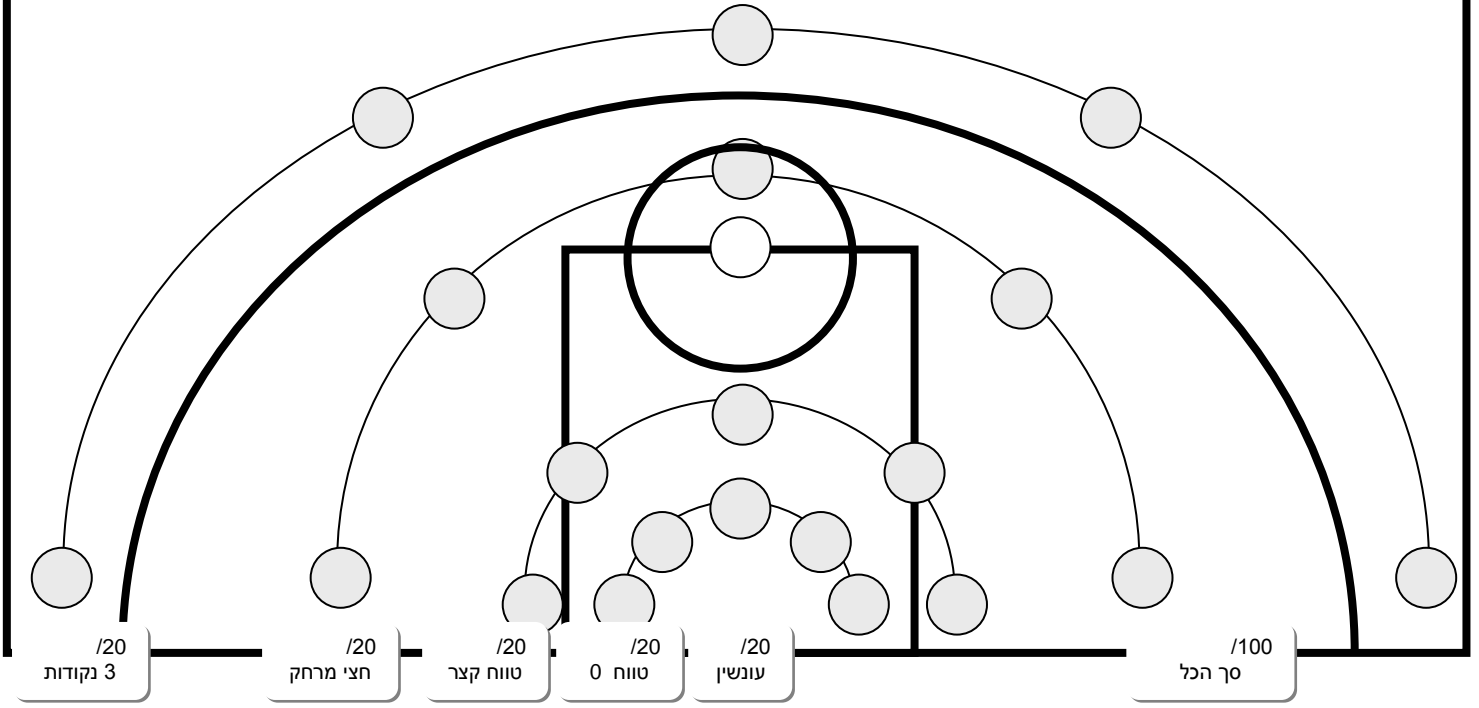


**מומלץ לצלם דף זה במספר העתקים לפני השימוש הראשוני!**

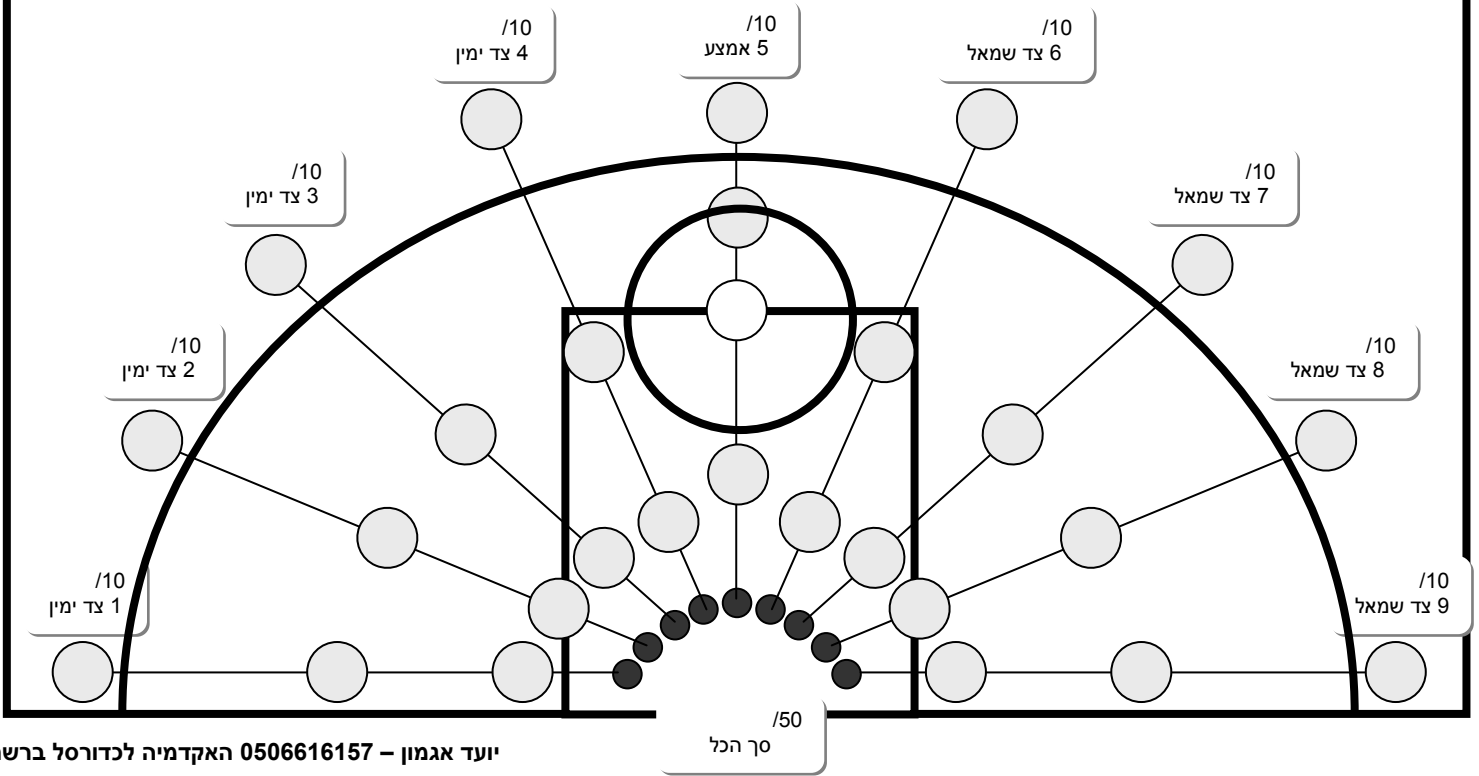
**מפת טווח קליעה -** תרגיל קליעות זה נכתב כדי לדעת באילו טווחים יש לך אחוזים טובים ובאילו פחות טובים (תמיד מומלץ לעבוד על פי תוכנית עבודה אשר מאפשרת לך לקבל תמונה מה עליך לשפר ובאילו תחומים יש לך יכולת טובה).  
 התרגיל בנוי מ-4 קשתות + עמדת עונשין בכל קשת יש 5 עמדות כל קשת עושים הלך חזור כך שכל קשת נותנת 10 זריקות, = 40 זריקות + 10 זריקות מעמדת העונשין (בלבן) סך הכל 50 זריקות את תוצאת הזריקות יש לרשום בריבועים בקצה כל קשת ואת סך התוצאה יש לרשום בריבוע הימני לקבלת אחוז ניתן להכפיל ב-2 כך שאם סך הכל קלעת עם העונשין 37 קליעות האחוז שלך  $2 \times 37 = 74\%$ .  
 מעבר לכך נפרשת בפניך מפת טווחי הקליעה שלך המאפשרת לך לדעת היכן עליך לשפר ומה היא ה"בלטה" שלך!

**ניתן כמובן לבצע אותו תרגול בקליעה לאחר כדור Off Dribble**



**מומלץ לצלם דף זה במספר העתקים לפני השימוש הראשוני!**

**מפת כיווני קליעה -** תרגיל קליעות זה נכתב כדי לדעת באילו כיוונים יש לך אחוזים טובים ובאילו פחות טובים!  
 התרגיל בנוי מ-9 "קווי קליעה" הפרושים מימין לשמאל בכל קו קליעה יש 5 עמדות בעמדה בטווח 0 (בשחור) קולעים פעמיים פעם אחת עם הלוח ופעם אחת בלעדיו עולים לטווח קצר אחר כך חצי מרחק אחר כך 3 נקודות על אותו קו וחוזרים חזרה כך שעל כל קו קולעים סך הכל 10 קליעות. בסך הכל 90 זריקות את תוצאת הזריקות יש לרשום בריבועים בקצה כל קו קליעה ואת סך התוצאה יש לרשום בריבוע הימני לקבלת אחוז ניתן להכפיל ב-2 כך שאם סך הכל קלעת עם העונשין 37 קליעות האחוז שלך  $2 \times 37 = 74\%$ . מעבר לכך נפרשת בפניך מפת כיווני הקליעה שלך המאפשרת לך לדעת היכן עליך לשפר ומה היא ה"בלטה" שלך!



# טבלת ריכוז קליעות

יועד אגמון – 0506616157 האקדמיה לכדורסל ברשת

| מפת כיווני קליעה |        |   |   |   |   |   |   |   |   | מפת טווח קליעה |      |        |          |          | תאריך |          |        |
|------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------|------|--------|----------|----------|-------|----------|--------|
| סיכום            | עונשין | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1              | סה"כ | עונשין | 3 נקודות | חצי מרחק |       | טווח קצר | טווח 0 |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |
|                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |                |      |        |          |          |       |          |        |