

## סילבוס חודש 1

### **שיעור 1 (שבוע 1) – שליטה בכדור הלב**

בסיסי ומתקדמים - תרגול שליטה בלבן סביב הכדור השחור

### **שיעור 2 (שבוע 1) – טכניקה**

בסיסי - ירידה למכה, הוצאת המכה והקפדה על השלבים  
מתקדמים - דיוק בהוצאת מכות ישירות חצי מרחק ויותר

### **שיעור 3 (שבוע 2) – שליטה בכדור הלב**

בסיסי - תרגול מכות משיכה ועצירת לבן בקווים ישרים וזוויות ממרחק קצר  
מתקדמים - תרגול מכות משיכה ועצירת לבן בקווים ישרים וזוויות ממרחקים שונים

### **שיעור 4 (שבוע 2) זוויות**

בסיסי ומתקדמים - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות

### **שיעור 5 (שבוע 3) שליטה בכדור הלב**

בסיסי ומתקדמים - תרגול שליטה בלבן סביב הורוד

### **שיעור 6 (שבוע 3) משחק מהדופן**

בסיסי - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 3 כדורים מהדופן  
מתקדמים - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 1 כדורים מהדופן

### **שיעור 7 (שבוע 4) שליטה בכדור הלב**

בסיסי ומתקדמים - תרגול שליטה בלבן על השבלונה (הצבעים)

### **שיעור 8 (שבוע 4) – צליפות ומכות הגנה 1**

בסיסי - צליפות במרחק קצר/בינוני ולימוד מכות הגנה  
מתקדמים - צליפות במרחק בינוני/ארוך ולימוד מכות הגנה

## סילבוס חודש 2:

### **שיעור 1 (שבוע 1) - שליטה בלבן**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגול שליטה בלבן סביב הכחול

### **שיעור 2 (שבוע 1) - שליטה בלבן**

**בסיסי** - תרגול שליטה בלבן סביב הכדור השחור בייסיק 1  
**מתקדמים** - תרגול שליטה בלבן סביב הכדור השחור עם בנדות 2

### **שיעור 3 (שבוע 2) - צליפות ומשחק טקטי 1**

**בסיסי ומתקדמים:** צליפות ומשחקוני הגנה (דרגות קושי שונות)

### **שיעור 4 (שבוע 2) - טכניקה**

**בסיסי** - ירידה למכה, הוצאת המכה והקפדה על השלבים  
**מתקדמים** - דיוק בהוצאת מכות ישירות חצי מרחק ויותר

### **שיעור 5 (שבוע 3) - משחק מהבנדה**

**בסיסי** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 3 כדורים מהדופן  
**מתקדמים** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 1 כדורים מהדופן

### **שיעור 6 (שבוע 3) - שליטה בלבן**

**בסיסי** - תרגול מכות משיכה ועצירת לבן בקווים ישרים וזוויות ממרחק קצר  
**מתקדמים** - תרגול מכות משיכה ועצירת לבן בקווים ישרים וזוויות ממרחקים שונים

### **שיעור 7 (שבוע 4) - מאריך**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגול מכות עם כל סוגי המאריכים בקו ישר

### **שיעור 8 (שבוע 4) - זוויות**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות

### סילבוס חודש 3:

#### **שיעור 1 (שבוע 1) - טכניקה**

**בסיסי:** ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר

**מתקדמים:** ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר בדרגת קושי גבוהה

#### **שיעור 2 (שבוע 1) - משחק מהדופן**

**בסיסי** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 3 כדורים מהדופן  
**מתקדמים** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 1 כדורים מהדופן

#### **שיעור 3 (שבוע 2) - שליטה בלב**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגול שליטה בלבן על השבלונה 2 (הצבעים)

#### **שיעור 4 (שבוע 2) - שליטה בלב**

**בסיסי ומתקדמים** - הכרות שליטה בלבן עם סיבוב

#### **שיעור 5 (שבוע 3) - צליפות ומשחק הגנה 2**

**בסיסי** - צליפות במרחק קצר/בינוני ולימוד מכות הגנה  
**מתקדמים** - צליפות במרחק בינוני/ארוך ולימוד מכות הגנה

#### **שיעור 6 (שבוע 3) - שליטה בלב**

**בסיסי ומתקדמים** - פתיחת חבילות אדומים

#### **שיעור 7 (שבוע 4) - שליטה בלב**

**בסיסי** - תרגול שליטה בלבן סביב הורוד בייסיק 1  
**מתקדמים** - תרגול שליטה בלבן סביב הורוד מתקדם 2

#### **שיעור 8 (שבוע 4) - בניית ברייק**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגילי הכרות עם ברייקים

## סילבוס חודש 4:

### **שיעור 1 (שבוע 1) - יציאה מסנוקרים**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגילי הכרות עם נושא הסנוקרים

### **שיעור 2 (שבוע 1) - שליטה בלבן**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגול שליטה בלבן סביב הכחול

### **שיעור 3 (שבוע 2) - שליטה בלבן**

**בסיסי:** שליטה בלבן סטטית סביב השחור 1  
**מתקדמים:** תרגילי מדרגות סביב השחור

### **שיעור 4 (שבוע 2) - הגנה**

**בסיסי ומתקדמים:** הגנה אזורית ופתיחה ללא סיבוב

### **שיעור 5 (שבוע 3) - שליטה בלבן**

**בסיסי ומתקדמים:** תרגול קאנונים

### **שיעור 6 (שבוע 3) - משחק מהבנדה**

**בסיסי** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 3 כדורים מהדופן  
**מתקדמים** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 1 כדורים מהדופן

### **שיעור 7 (שבוע 4) - בניית ברייק**

**בסיסי** - תרגילי ברייקים 5 אדומים

**מתקדמים** - תרגילי ברייקים 5-10 אדומים

### **שיעור 8 (שבוע 4) - מאריך**

**בסיסי** - תרגול מכות עם סוגי המאריכים בקו ישר + שליטה בלבן  
**מתקדמים** - תרגול מכות עם סוגי המאריכים בזוויות שונות + שליטה בלבן



## סילבוס חודש 5:

### **שיעור 1 (שבוע 1) - שליטה בלב**

**בסיסי ומתקדמים:** הכרת מכת גרירה (DRAG SHOT) וסטאן ראן (STUN RUN)

### **שיעור 2 (שבוע 1) - טכניקה**

**בסיסי:** ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר  
**מתקדמים:** ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר בדרגת קושי גבוהה

### **שיעור 3 (שבוע 2) - שליטה בלב**

**בסיסי:** שליטה בלבן סטטית סביב הכחול  
**מתקדמים:** מדרגות סביב הכחול

### **שיעור 4 (שבוע 2) - שליטה בלב**

**בסיסי -** מכות עם סיבוב תומך  
**מתקדמים -** מכות עם סיבוב הפוך

### **שיעור 5 (שבוע 3) - הגנה**

**בסיסי -** מכת פתיחה וקופסאות ללא סיבוב  
**מתקדמים -** מכת פתיחה וקופסאות עם סיבוב

### **שיעור 6 (שבוע 3) - שליטה בלב**

**בסיסי -** פתיחת חבילות אדומים (6 אדומים)  
**מתקדמים -** פתיחת חבילות אדומים (10 אדומים)

### **שיעור 7 (שבוע 4) - צליפות ומשחק טקטי**

**בסיסי -** צליפות בקו ישר  
**מתקדמים -** צליפות בזוויות

### **שיעור 8 (שבוע 4) - בניית ברייק**

**בסיסי -** תרגילי ברייקים 5 אדומים  
**מתקדמים -** תרגילי ברייקים 5-10 אדומים

**סילבוס חודש 6:**

**שיעור 1 (שבוע 1) - משחקי טקטיקה**

**בסיסי ומתקדמים - משחקוני חשיבה**

**שיעור 2 (שבוע 1) - יציאה מסנוקרים**

**בסיסי ומתקדמים - תרגילי הכרות עם נושא הסנוקרים**

**שיעור 3 (שבוע 2) - מאריך ובנדה**

**בסיסי - תרגול בנדה 2-3 כדורים מהדופן + קו ישר עם המאריך**  
**מתקדמים - תרגול בנדה 1-2 כדורים מהדופן + זוויות עם המאריך**

**שיעור 4 (שבוע 2) - שליטה בלב**

**בסיסי: שליטה בלבן סטטית סביב השחור**  
**מתקדמים: תרגילי מדרגות סביב השחור**

**שיעור 5 (שבוע 3) - טכניקה**

**בסיסי: ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר**  
**מתקדמים: ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר בדרגת קושי גבוהה**

**שיעור 6 (שבוע 3) - שליטה בלב**

**בסיסי: שליטה בלבן סטטית סביב הורוד**  
**מתקדמים: תרגילי מדרגות סביב הורוד**

**שיעור 7 (שבוע 4) - שליטה בלב**

**בסיסי - מכות עם סיבוב תומך**  
**מתקדמים - מכות עם סיבוב הפוך**

**שיעור 8 (שבוע 4) - בניית ברייק**

**בסיסי - תרגילי ברייקים 5 אדומים**  
**מתקדמים - תרגילי ברייקים 5-10 אדומים**

## סילבוס חודש 7:

### שיעור 1 (שבוע 1) שליטה בלבן

בסיסי - שבלונה סטטית 2  
מתקדמים - תרגילי שבלונה חופשי

### שיעור 2 (שבוע 1) - משחק ההגנה

בסיסי - הגנה אזורית ללא סיבוב  
מתקדמים - הגנה אזורית עם סיבוב

### שיעור 3 (שבוע 2) - משחק עם מאריך

בסיסי - מכות בקו ישר  
מתקדמים - מכות בזווית

### שיעור 4 (שבוע 2) - שליטה בלבן

בסיסי - מדרגות רק אדומים  
מתקדמים - ורוד/שחור חזרתי

### שיעור 5 (שבוע 3) - בניית ברייק

בסיסי - ברייק 5-8 אדומים  
מתקדמים - ברייקים 8-10 אדומים

### שיעור 6 (שבוע 3) - משחק ההגנה

בסיסי - משחקי חשיבה 2  
מתקדמים - משחקי חשיבה 1

### שיעור 7 (שבוע 4) - טכניקה

בסיסי - זוויות על השחור והורוד  
מתקדמים - זוויות על השחור והורוד מהבנדה

### שיעור 8 (שבוע 4) - שליטה בלבן

בסיסי - שליטה בלבן על הורוד סטטי 1  
מתקדמים - מדרגות על הורוד

**שיעור 1 (שבוע 1) שליטה בלבן**

בסיסי - שבלונה סטטית 2  
מתקדמים - תרגילי שבלונה חופשי

**שיעור 2 (שבוע 1) - משחק ההגנה**

בסיסי - הגנה אזורית ללא סיבוב  
מתקדמים - הגנה אזורית עם סיבוב

**שיעור 3 (שבוע 2) - טכניקה**

בסיסי - מכות משיכה וסטאן בסיסי  
מתקדמים - מכות משיכה וסטאן מתקדמים

**שיעור 4 (שבוע 2) - שליטה בלבן**

בסיסי - שליטה סטטית סביב השחור  
מתקדמים - מדרגות על השחור

**שיעור 5 (שבוע 3) - בניית ברייק**

בסיסי - ברייק 5-8 אדומים  
מתקדמים - ברייקים 8-10 אדומים

**שיעור 6 (שבוע 3) - צליפות ומשחק הגנה**

בסיסי - צליפות + משחקי חשיבה בסיסי  
מתקדמים - צליפות + משחקי חשיבה מתקדמים

**שיעור 7 (שבוע 4) - זוויות**

בסיסי - זוויות על השחור והורוד  
מתקדמים - זוויות על השחור והורוד מהבנדה

**שיעור 8 (שבוע 4) - בניית ברייק**

בסיסי - ברייק 5-8 אדומים  
מתקדמים - ברייקים 8-10 אדומים

**שיעור 1 (שבוע 1) - משחקי חשיבה**

בסיסי - סיבוב תומך  
מתקדמים - משחקי חשיבה 1

**שיעור 2 (שבוע 1) - שליטה בלבן עם סיבוב**

בסיסי - סיבוב תומך  
מתקדמים - סיבוב נגדי

**שיעור 3 (שבוע 2) - בניית ברייק**

בסיסי ומתקדמים - מיני ברייקס עם צבעים

**שיעור 4 (שבוע 2) - שליטה בלבן**

בסיסי - מדרגות רק אדומים  
מתקדמים - ורוד/שחור חזרתי

**שיעור 5 (שבוע 3) - בניית ברייק**

בסיסי - ברייק 5-8 אדומים  
מתקדמים - ברייקים 8-10 אדומים

**שיעור 6 (שבוע 3) - טכניקה**

בסיסי: ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר  
מתקדמים: ירידה לקו, הוצאת מכה בקו ישר בדרגת קושי גבוהה

**שיעור 7 (שבוע 4) - צליפות + הגנה**

בסיסי ומתקדמים - צליפות והגנה בסיסית 1

**שיעור 8 (שבוע 4) - שליטה בלבן**

בסיסי - קאנונים  
מתקדמים - פתיחת חבילות



## **סילבוס חודש 10:**

### **שיעור 1 (שבוע 1) - משחק מהבנדה**

**בסיסי** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 3 כדורים מהדופן  
**מתקדמים** - תרגול הכנסת שחור, ורוד וכחול מזוויות שונות מרחק 1 כדורים מהדופן

### **שיעור 2 (שבוע 1) - שליטה בלבן**

**בסיסי ומתקדמים:** הכרת מכת גרירה (DRAG SHOT) וסטאן ראן (STUN RUN)

### **שיעור 3 (שבוע 2) - שליטה בלבן**

**בסיסי** - תרגילים על השחור סטטי 2  
**מתקדמים** - מדרגות על השחור

### **שיעור 4 (שבוע 2) - יציאה מסנוקרים**

**בסיסי ומתקדמים** - תרגילי יציאה מסנוקרים

### **שיעור 5 (שבוע 3) - בניית ברייק**

**בסיסי** - ברייק 5-8 אדומים  
**מתקדמים** - ברייקים 8-10 אדומים

### **שיעור 6 (שבוע 3) - שליטה בלבן**

**בסיסי** - תרגול שליטה בלבן סביב הורוד 2  
**מתקדמים** - מדרגות על הורוד

### **שיעור 7 (שבוע 4) - שליטה בלבן**

**בסיסי** - שבלונה סטטית 1  
**מתקדמים** - שבלונה חופשית

### **שיעור 8 (שבוע 4) - הגנה**

**בסיסי** - פתיחות 6, 10 ו15 אדומים ללא סיבוב  
**מתקדמים** - פתיחה 6, 10 ו15 אדומים עם סיבוב

**סילבוס חודש 11:**

**שיעור 1 (שבוע 1) - זוויות**

בסיסי - זוויות על השחור והורד

מתקדמים - זוויות על השחור והורד מהבנדה

**שיעור 2 (שבוע 1) - שליטה בלבן**

בסיסי - מדרגות שחור מ2 אדומים

מתקדמים - מדרגות שחור מ4 אדומים

**שיעור 3 (שבוע 2) - שליטה בלבן עם סיבוב**

בסיסי - סיבוב תומך  
מתקדמים - סיבוב נגדי

**שיעור 4 (שבוע 2) - בניית ברייק**

בסיסי ומתקדמים - מיני ברייקס עם צבעים

**שיעור 5 (שבוע 3) - שליטה בלבן**

בסיסי - קאנונים  
מתקדמים - פתיחת חבילות

**שיעור 6 (שבוע 3) - הגנה**

בסיסי - הגנה אזורית ללא סיבוב  
מתקדמים - הגנה אזורית עם סיבוב

**שיעור 7 (שבוע 4) - צליפות**

בסיסי ומתקדמים - צליפות והגנה בסיסית 2

**שיעור 8 (שבוע 4) - שליטה בלבן**

בסיסי - מדרגות ורוד מ2 אדומים

מתקדמים - מדרגות ורוד מ4 אדומים

**סילבוס חודש 12:**

**שיעור 1 (שבוע 1) שליטה בלבן**

בסיסי - שבלונה סטטית 1  
מתקדמים - תרגילי שבלונה חופשי

**שיעור 2 (שבוע 1) - ההגנה**

בסיסי - פתיחות 6, 10 ו 15 אדומים ללא סיבוב  
מתקדמים - פתיחה 6, 10 ו 15 אדומים עם סיבוב

**שיעור 3 (שבוע 2) - טכניקה**

בסיסי - מכות משיכה וסטאן בסיסי  
מתקדמים - מכות משיכה וסטאן מתקדמים

**שיעור 4 (שבוע 2) - שליטה בלבן**

בסיסי - פתיחת חבילות אדומים (6 אדומים)  
מתקדמים - פתיחת חבילות אדומים (10 אדומים)

**שיעור 5 (שבוע 3) - בניית ברייק**

בסיסי - ברייק 5-8 אדומים  
מתקדמים - ברייקים 8-10 אדומים

**שיעור 6 (שבוע 3) - שליטה בלבן**

**בסיסי ומתקדמים:** הכרת מכת גרירה (DRAG SHOT) וסטאן ראן (STUN RUN)

**שיעור 7 (שבוע 4) - צליפות ומשחק הגנה**

בסיסי - צליפות + משחקי חשיבה בסיסי  
מתקדמים - צליפות + משחקי חשיבה מתקדמים

**שיעור 8 (שבוע 4) - בניית ברייק**

בסיסי - ברייק 5-8 אדומים  
מתקדמים - ברייקים 8-10 אדומים