



ע"מ 78 זכר ספורט!





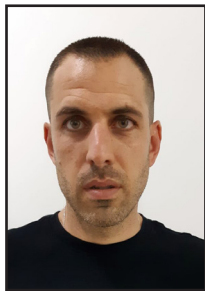
תכנית יכולות גופניות

מחלקת הכדורסל הפועל יתנעם ובית ספר לכדורסל "צעד וחי"

2022-23



גיא צרפצניק,
לקראת העונה החדשה
עמותת הפועל יוקנעם עשתה
שינוי משמעותי ושדרוג
בכל מה שקשור למחלקת
הכדורסל.



העמותה תקצבה את מחלקת הנוער בלמעלה מ-300,000 והעמידה לראשות המחלקה: ציוד חדיש, מנהל מקצועי בכיר ומאמן כושר חדש והכל כחלק משדרוג המחלקה והדאגה לשחקנים גם בצד הגופני והמנטלי.

כל זאת כדי לקיים את השינוי בארגון ולהפוך אותו לארגון מקצועני אשר משביח שחקנים.

גיא צרפצניק
מנכ"ל המועדון הפועל יקנעם

בתור מנכ"ל ובעליו של בית ספר לכדורסל "צעד וחצי" חרטתי על דגלי מטרה אחת ברורה להביא את התכנים המקצועיים וההתנהלות היום יומית בתחום זה לרף הגבוה ביותר.



בניתי תוכניות מקיפות בתחום הכדורסל, התזונה, היכולות הגופניות ותורת האימון.

בכל תחום יצרתי יחד עם המאמנים המקצועיים חוברות עבודה מקיפות לכל עונה, תוכנית: שנתית, חודשית, שבועית ויומית, המשרתת את השחקנים והצוות המקצועי.

לפנייכם תוכנית מפורטת לעונה הבאה העונה על צרכיו האישיים והגופניים של כל שחקן בנושא חשוב מאין כמוהו היכולות הגופניות

מאחל לכולם בהצלחה,

יובל רחמן
מנכ"ל, מנהל מקצועי
ובעלים של בית ספר לכדורסל "צעד וחצי"

שמי שרון אברהמי, הצטרפתי למועדון הכדורסל של הפועל יקנעם ובית ספר צעד וחצי בתור מנהל מקצועי וזאת על מנת לשפר ולקדם את הכדורסל בעיר ולהוסיף איש מקצוע נוסף למערכת.



אני משמש כמאמן בנבחרות ישראל ב 8 שנים האחרונות והייתי שותף להישגים רבים כגון: 2 עליות דרג כמאמן ראשי עם נבחרות הקדטים והנוער, זכייה ב 2 אליפויות אירופה כעוזר מאמן נבחרת העתודה.

אני מתכוון להתוות במועדון את הדרך שהובילה אותי לאורך כל הדרך: מקצוענות, עבודה נכונה וקשה והרבה אהבה למשחק. מטרתנו המשותפת הנה לקדם מקצועית את הכדורסל ביקנעם.

שרון אברהמי
מנהל מקצועי



לראות + לראות
הכוחות שנתית



פיתוח סגנון ותנועה



אבחון בעיות תנועה
סגנון ריצה
צעד ראשון
שינויי כיוון
ניתור ונחיתות
זריזות
יציבה ושיווי משקל
קורדינציה

חיזוק שרירי ליבה



Plank
Side plank
Bird & dog
Supermen

יסודות כוח במגרש



לאנג'
שכיבות סמיכה
תרגילי חיות
סטפ אפ
פלאומטריה

יסודות כוח בחדר הכושר



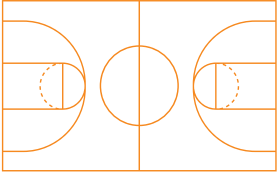
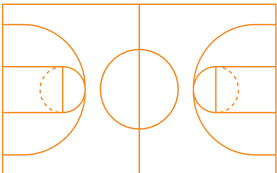
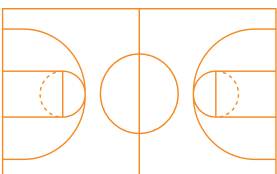
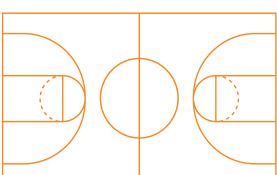
Back squat
Front squat
Bulgarian squat
Dead lift
Bench press
Hip thrust
עליות תאומים
עליות מתח

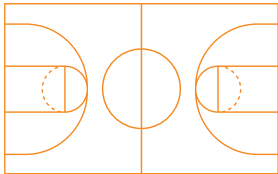
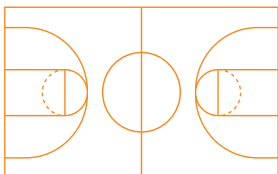
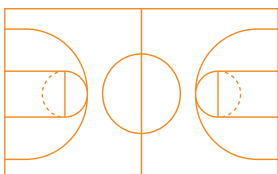
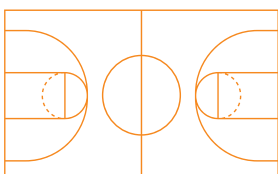


תוכנית אימון מפורטת בזמנים לפי חודשים:

חודש	פיתוח סגנון ותנועה	חיזוק שרירי ליבה	יסודות כוח במגרש	יסודות כוח בחדר הכושר	בניית תוכנית עבודה לחדר הכושר ומעקב	מבדקים
ספטמבר						
אוקטובר						
נובמבר						
דצמבר						
ינואר						
פברואר						
מרץ						
אפריל						
מאי						
יוני						

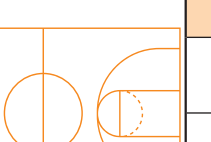
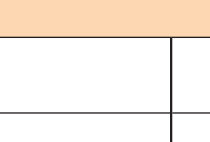
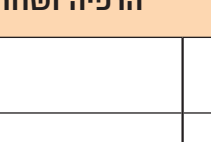
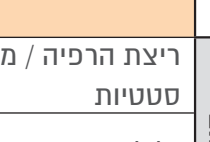
אירובי	מהירות תגובה	מהירות טבעית	כוח מתפרץ	כוח מתפרץ חיצוי	זריזות	
Beep Test	ספרינט 15 מ'	ספרינט 15 מ' + הרצה	גובה ניתור מהמקום	קפיצה לרוחק מהמקום	T-Test	שם השחקן

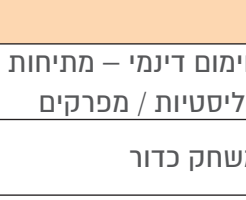
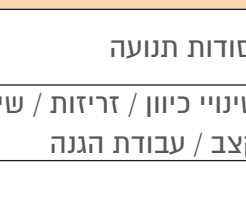
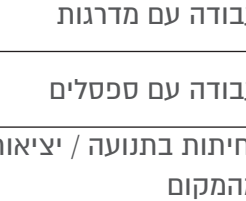
נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
דוגמא	חימום לפני אימון (15 דק')		
	חימום דינמי – מתיחות בליסטיות / מפרקים		
	משחק כדור		
	אימון CORE		
דוגמא	תרגילי כוח אגודה (15 דק')		
	דף תרגילים		
	משקל גוף / התנגדות גומיה / משקולות		
דוגמא	יסודות תנועה (20 דק')		
	אבחון תנועתי		
	ניתורים		
	נחיתות		
דוגמא	הרכיה ושחרור (10 דק')		
	מתיחות סטטיות		
	גליל		
	קליעות		

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
דוגמא	חימום לפני אימון (15 דק')		
	חימום דינמי – מתיחות בליסטיות / מפרקים		
	משחק כדור		
	אימון CORE		
דוגמא	תרגילי כוח אגודה (15 דק')		
	דף תרגילים		
	משקל גוף / התנגדות גומיה / משקולות		
דוגמא	יסודות תנועה (20 דק')		
	אבחון תנועתי		
	ניתורים		
	נחיתות		
דוגמא	הרכיה ושחרור (10 דק')		
	מתיחות סטטיות		
	גליל		
	קליעות		

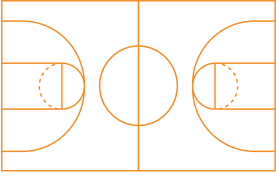
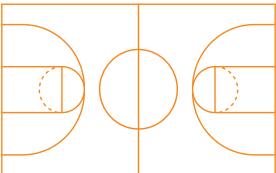
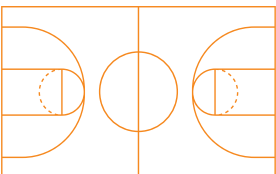
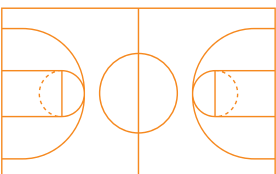
נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
דוגמא	חימום לפני אימון (15 דק')		
			חימום דינמי – מתיחות בליסטיות / מפרקים
			משחק כדור
			אימון CORE
דוגמא	תרגילי כוח אגודה (15 דק')		
			דף תרגילים
			משקל גוף / התנגדות גומיה / משקולות
דוגמא	יסודות תנועה (20 דק')		
			אבחון תנועתי
			ניתורים
			נחיתות
דוגמא	הרכיה ושחרור (10 דק')		
			מתיחות סטטיות
			גליל
			קליעות

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
	חימום (15 דק')		
דוגמא			חימום דינמי – מתיחות בליסטיות / מפרקים
			משחק כדור
			אימון CORE
	פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')		
דוגמא			יסודות תנועה
			שינויי כיוון / זריזות / שינויי קצב / עבודת הגנה
	יסודות פליאומטרים (20 דק')		
דוגמא			עבודה עם מדרגות
			עבודה עם ספסלים
			נחיתות בתנועה / יציאות מהמקום
	הרפיה ושחרור (10 דק')		
דוגמא			ריצת הרפיה / מתיחות סטטיות
			גליל
			קליעות / יוגה

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
דוגמא	חימום (15 דק')		
	חימום דינמי – מתיחות בליסטיות / מפרקים		
	משחק כדור		
	אימון CORE		
דוגמא	פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')		
	יסודות תנועה		
	שינויי כיוון / זריזות / שינויי קצב / עבודת הגנה		
דוגמא	יסודות פלייאומטרים (20 דק')		
	עבודה עם מדרגות		
	עבודה עם ספסלים		
	נחיתות בתנועה / יציאות מהמקום		
דוגמא	הרכיה ושחרור (10 דק')		
	ריצת הרכיה / מתיחות סטטיות		
	גליל		
	קליעות / יוגה		

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
	חימום (15 דק')		
דוגמא		חימום דינמי – מתיחות בליסטיות / מפרקים	
		משחק כדור	
		אימון CORE	
	פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')		
דוגמא		יסודות תנועה	
		שינויי כיוון / זריזות / שינויי קצב / עבודת הגנה	
	יסודות פליאו מטרים (20 דק')		
דוגמא		עבודה עם מדרגות	
		עבודה עם ספסלים	
		נחיתות בתנועה / יציאות מהמקום	
	הרפיה ושחרור (10 דק')		
דוגמא		ריצת הרפיה / מתיחות סטטיות	
		גליל	
		קליעות / יוגה	

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
		חימום (15 דק')	
דוגמא			חימום דינמי – מתיחות בליסטיות
			משחק כדור
			אימון CORE
		פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')	
דוגמא			פירוקי תנועה
			שינויי כיוון קדמיים / אחוריים / תנועת הגנה / תנועה צידית / חזיתית
		יסודות פליאומטרים (20 דק')	
דוגמא			עבודה עם מדרגות
			עבודה עם ספסלים
			נחיתות בתנועה
		הרפיה ושחרור (10 דק')	
דוגמא			מתיחות סטטיות
			גליל
			קליעות

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
חימום (15 דק')			
דוגמא			
פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')			
דוגמא			
יסודות פליאומטרים (20 דק')			
דוגמא			
הרכיה ושחרור (10 דק')			
דוגמא			

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
		חימום (15 דק')	
דוגמא			חימום דינמי – מתיחות בליסטיות
			משחק כדור
			אימון CORE
		פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')	
דוגמא			פירוקי תנועה
			שינויי כיוון קדמיים / אחוריים / תנועת הגנה / תנועה צידית / חזיתית
		יסודות פליאומטרים (20 דק')	
דוגמא			עבודה עם מדרגות
			עבודה עם ספסלים
			נחיתות בתנועה
		הרפיה ושחרור (10 דק')	
דוגמא			מתיחות סטטיות
			גליל
			קליעות

אימון 1 | משקל גוף 

חימום 

חימום מפרקים

מנוחה 

30-45 שניות בין סט לסט

סטים	חזרות	תרגיל
2	45 שניות	פלאנק
2	45 שניות	סייד פלאנק
2	45 שניות	כלב ציפור
2	45 שניות	יד נגדית לרגל
2	10	מצב 2 הפוך והרמות רגל
2	15	עליות תאומים על מדרגה
2	12 כל רגל	סקאוט בולגרי
2	12 כל רגל	לאנג' סטטי
2	10	שכיבות סמיכה – רוחב כתפיים
2	10	שכיבות סמיכה - צרים
2	10	שכיבות סמיכה - רחבים



חימום

חימום מפרקים



מנוחה

חזרה בהליכה 15 מטר

סטים	חזרות	תרגיל
2	15 מטר	הליכה במצב 2
2	15 מטר	הליכת דב
2	15 מטר	הליכת דב לצד
2	15 מטר	הליכת תולעת
2	15 מטר	הליכת תולעת + פרס
2	15 מטר	הליכת פרס
2	15 מטר	הליכת שולחן
2	15 מטר	הליכת קוף
2	15 מטר	קפיצות צפרדע
2	15 מטר	קפיצות ארנב



חימום



חימום מפרקים, סט חימום לפני כל סט

מנוחה



60-90 מנוחה בין סט לסט

סטים	חזרות	תרגיל
4	6	סקאווט עם מוט ומשקל
4	6	עליות תיאומים עם משקולות יד
4	6	סיבובי כתפיים עם צלחת
2	8	משיכת כולי לחזה
2	8	משיכת כולי לגב
4	8	לחיצת חזה עם משקולות יד
4	6	הרמות אגן עם מוט ומשקל
4	8	כפיפות גב בכיסא רומי עם משקל
4	8	עליות מתח עם משקל
4	12	התחת כדור כוח בקיר



חימום

חימום מפרקים, 4-6 דק' קפיצה בדלגית



מנוחה

90-120 שניות מנוחה בין סט לסט

סטים	חזרות	תרגיל
2	15 קפיצות	ים יבשה 2 רגליים
2	15 קפיצות	ים יבשה רגל אחת
2	15 מטר	קפיצה על 2 רגליים רוחב מותניים
2 (כל רגל)	15 מטר	קפיצה על רגל אחת
2	8 קפיצות	קפיצה מצד לצד
4	6 קפיצות	4 צעדי הגנה וקפיצה לגובה
4	15 קפיצות	קפיצה על מדרגה נמוכה
4	5 קפיצות	קפיצה על מדרגה גבוהה
4	5 קפיצות	נחיתה ממדרגה גבוהה וקפיצה למדרגה גבוהה
4	5 קפיצות	קפיצה על מדרגה גבוהה + קפיצה שנייה

קט סל + קט חל
אחיזת שורת



פיתוח סגנון ותנועה



אבחון בעיות תנועה
סגנון ריצה
צעד ראשון (יציאה מהמקום)
שינויי כיוון
ניתור ונחיתות
זריזות
קורדינציה
יציבה ושיווי משקל

חיזוק שרירי ליבה



Plank
Side plank
Bird & dog
Supermen

יסודות כוח במגרש



לאנג'
שכיבות סמיכה
תרגילי חיות
סטפ אפ

הכנה לעבודה בחדר הכושר, לימוד תנועה



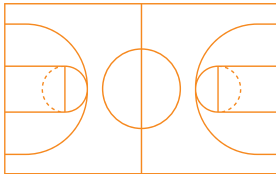
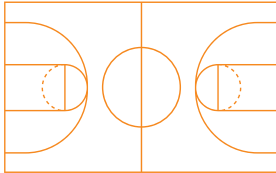
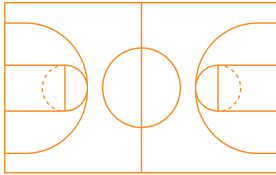
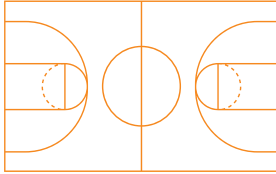
Back squat
Front squat
Bulgarian squat
Dead lift
Bench press
Hip thrust
עליות תאומים
עליות מתח

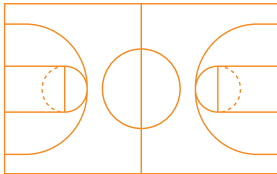
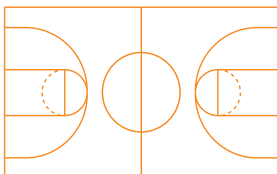
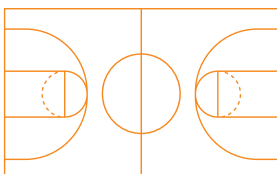
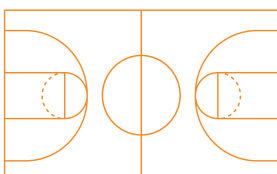
תוכנית אימון מפורטת בזמנים לפי חודשים:

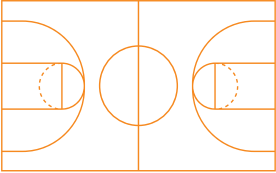
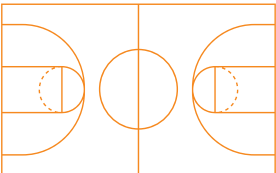
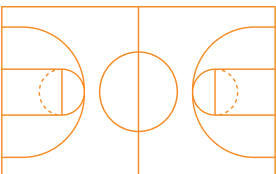
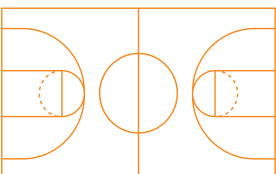
חודש	פיתוח סגנון ותנועה	חיזוק שרירי ליבה	יסודות כוח במגרש	יסודות כוח בחדר הכושר	בניית תוכנית עבודה לחדר הכושר ומעקב	מבדקים
ספטמבר						
אוקטובר						
נובמבר						
דצמבר						
ינואר						
פברואר						
מרץ						
אפריל						
מאי						
יוני						

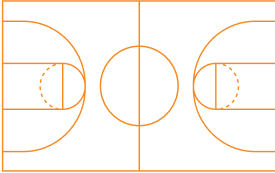
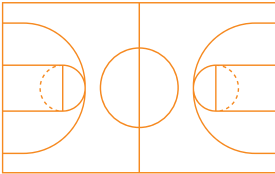
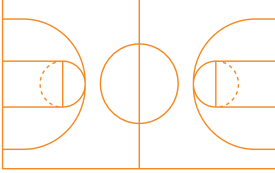
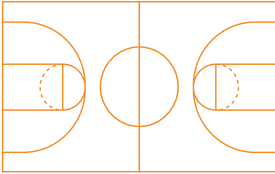


מהירות תגובה	מהירות טבעית	כוח מתפרץ	כוח מתפרץ חיצי	זריזות	
ספרינט 15 מ'	ספרינט 15 מ' + הרצה	גובה ניתור מהמקום	קפיצה לרוחק מהמקום	T-Test	שם השחקן

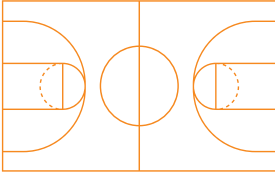
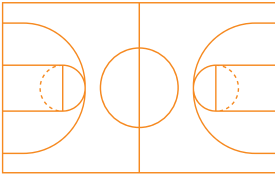
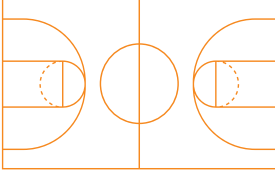
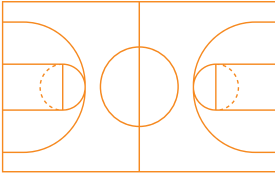
נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
חימום (15 דק')			
דוגמא	חימום דינמי – מתיחות בליסטיות / חימום מפרקים		
	משחק כדור		
	אימון CORE		
תרגילי כוח אגודה (20 דק')			
דוגמא	דף תרגילים כוח משקל גוף		
	גומיות / פיתות התנגדות שחקן/ משקולות		
יסודות פליאומטרים (20 דק')			
דוגמא	טכניקת קפיצה		
	טכניקת נחיתה		
הרכיה ושחרור (10 דק')			
דוגמא	מתיחות סטטיות		
	גליל		
	קליעות		

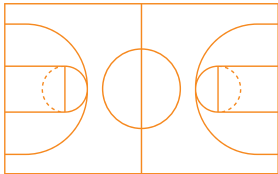
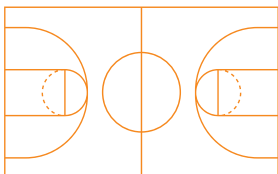
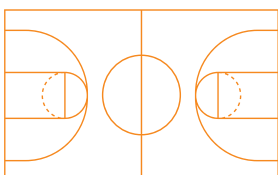
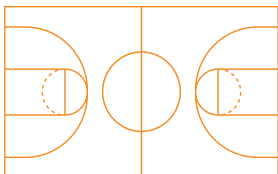
נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
חימום (15 דק')			
דוגמא			
תרגילי כוח אגודה (20 דק')			
דוגמא			
יסודות פליאומטרים (20 דק')			
דוגמא			
הרפיה ושחרור (10 דק')			
דוגמא			

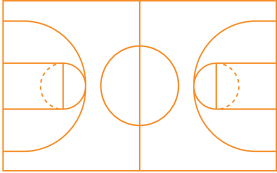
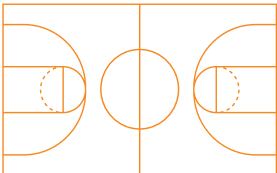
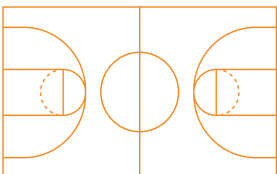
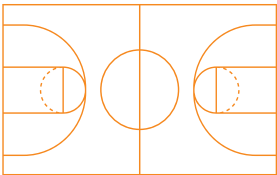
נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
חימום (15 דק')			
דוגמא			
תרגילי כוח אגודה (20 דק')			
דוגמא			
יסודות פליאומטרים (20 דק')			
דוגמא			
הרפיה ושחרור (10 דק')			
דוגמא			

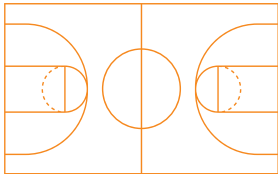
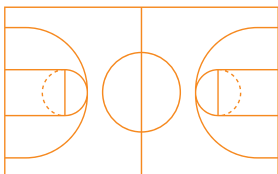
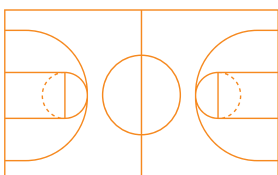
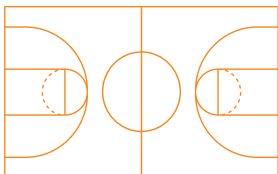
נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
חימום (15 דק')			
דוגמא			
פיתוח סגנון ותנועה (30 דק')			
דוגמא			
יסודות פליאומטרים (10 דק')			
דוגמא			
הרפיה ושחרור (10 דק')			
דוגמא			

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
חימום (15 דק')			
דוגמא			חימום דינמי – מתיחות בליסטיות
			משחק כדור/ כדורי טניס קורדינציה / התמצאות במרחב
			אימון CORE
פיתוח סגנון ותנועה (30 דק')			
דוגמא			יסודות תנועה
			שינויי כיוון / הגנה / צידי
			צעד ראשון
יסודות פליאומטרים (10 דק')			
דוגמא			עבודת כף רגל
			נחיתות
הרפיה ושחרור (10 דק')			
דוגמא			מתיחות סטטיות /ריצת שחרור והרפיה
			גליל
			קליעות

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
חימום (15 דק')			
דוגמא			
פיתוח סגנון ותנועה (30 דק')			
דוגמא			
יסודות פליאומטרים (10 דק')			
דוגמא			
הרפיה ושחרור (10 דק')			
דוגמא			

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
דוגמא	חימום (15 דק')		
		חימום דינמי – מתיחות בליסטיות/ חימום מפרקים משחק כדור/ התמצאות במרחב / כדורי טניס	
		אימון CORE	
דוגמא	פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')		
		יציאה מהמקום	
		שינויי כיוון	
דוגמא	פלאומטריה (20 דק')		
		עבודה עם משוכות/ דלגיות/ מדרגות/ ספסלים	
		שיפור ניתור	
		גובה ניתור	
		נחיתות בתנועה	
דוגמא	הרפיה ושחרור (10 דק')		
		מתיחות סטטיות	
		גליל	
		קליעות	

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
דוגמא	חימום (15 דק')		
	חימום דינמי – מתיחות בליסטיות/ חימום מפרקים		
	משחק כדור/ התמצאות במרחב / כדורי טניס		
	CORE אימון		
דוגמא	כיתוח סגנון ותנועה (20 דק')		
	יציאה מהמקום		
	שינויי כיוון		
דוגמא	פלאומטריה (20 דק')		
	עבודה עם משוכות/ דלגיות/ מדרגות/ ספסלים		
	שיפור ניתור		
	גובה ניתור		
	נחיתות בתנועה		
דוגמא	הרפיה ושחרור (10 דק')		
	מתיחות סטטיות		
	גליל		
	קליעות		

נושא	תרגיל אימון	זמנים - התחלה סיום	שרטוט התרגיל
דוגמא	חימום (15 דק')		
		חימום דינמי – מתיחות בליסטיות/ חימום מפרקים	
		משחק כדור/ התמצאות במרחב / כדורי טניס	
		אימון CORE	
דוגמא	פיתוח סגנון ותנועה (20 דק')		
		יציאה מהמקום	
		שינויי כיוון	
דוגמא	פלאומטריה (20 דק')		
		עבודה עם משוכות/ דלגיות/ מדרגות/ ספסלים	
		שיפור ניתור	
		גובה ניתור	
		נחיתות בתנועה	
דוגמא	הרפיה ושחרור (10 דק')		
		מתיחות סטטיות	
		גליל	
		קליעות	

אימון 1 | משקל גוף 

חימום 

חימום מפרקים

מנוחה 

30-45 שניות בין סט לסט

סטים	חזרות	תרגיל
1	45 שניות	פלאנק
1	45 שניות	סייד פלאנק
1	45 שניות	כלב ציפור
1	45 שניות	יד נגדית לרגל
1	10	מצב 2 הפוך והרמות רגל
1	15	עליות תאומים על מדרגה
1	12 כל רגל	סקאווט בולגרי
1	12 כל רגל	לאנג' סטטי
1	10	שכיבות סמיכה – רוחב כתפיים
1	10	שכיבות סמיכה - צרים
1	10	שכיבות סמיכה - רחבים



חימום

חימום מפרקים



מנוחה

חזרה בהליכה 15 מטר

סטים	חזרות	תרגיל
1	15 מטר	הליכה במצב 2
1	15 מטר	הליכת דב
1	15 מטר	הליכת דב לצד
1	15 מטר	הליכת תולעת
1	15 מטר	הליכת תולעת + פרס
1	15 מטר	הליכת פרס
1	15 מטר	הליכת שולחן
1	15 מטר	הליכת קוף
1	15 מטר	קפיצות צפרדע
1	15 מטר	קפיצות ארנב

חימום

חימום מפרקים, סט חימום לפני כל סט

מנוחה

60-90 מנוחה בין סט לסט

סטים	חזרות	תרגיל
4	6	סקאווט עם מוט ומשקל
4	6	עליות תיאומים עם משקולות יד
2	8	משיכת כולי לחזה
2	8	משיכת כולי לגב
4	8	לחיצת חזה עם משקולות יד
4	8	כפיפות גב בכיסא רומי עם משקל
4	8	עליות מתח עם משקל



חימום



חימום מפרקים, 4-6 דק' קפיצה בדלגית

מנוחה



90-120 שניות מנוחה בין סט לסט

סטים	חזרות	תרגיל
2	15 קפיצות	ים יבשה 2 רגליים
2	15 קפיצות	ים יבשה רגל אחת
2	15 מטר	קפיצה על 2 רגליים רוחב מותניים
2 (כל רגל)	15 מטר	קפיצה על רגל אחת
2	8 קפיצות	קפיצה מצד לצד
4	6 קפיצות	4 צעדי הגנה וקפיצה לגובה
4	15 קפיצות	קפיצה על מדרגה נמוכה
4	5 קפיצות	קפיצה על מדרגה גבוהה
4	5 קפיצות	נחיתה ממדרגה גבוהה וקפיצה למדרגה גבוהה
4	5 קפיצות	קפיצה על מדרגה גבוהה + קפיצה שנייה

מהירות תגובה	מהירות טבעית	כוח מתפרץ	כוח מתפרץ חיצי	זריזות	
ספרינט 15 מ'	ספרינט 15 מ' + הרצה	גובה ניתור מהמקום	קפיצה לרוחק מהמקום	T-Test	שם השחקן



מועדון הכדורסל הפועל יקנעם / מועדון הכדורסל צעד וחצי - 2022-23

כחלק משיפור מערך הכדורסל ביקנעם ובניית מחלקת כדורסל מהמובילות בצפון הארץ בשנים האחרונות, אנו מקיימים שיתוף פעולה עם בית ספר לכדורסל "צעד וחצי" המפעיל את המחלקה ב-6 השנים האחרונות. מחלקת הכדורסל ביקנעם מתמחה בפיתוח שחקנים צעירים מגילאי גן ועד בוגרים.

העונה הפועל יקנעם ובית לכדורסל צעד וחצי שמו לעצמם מטרה להצטייד לפסגות חדשות את מחלקת הכדורסל בעיר, הן על ידי הבאת צוות מקצועי, צוות תומך וצוות אימון מהמובילים בארץ, והן על ידי השקעה והפניית משאבים רבים לקידום ושיפור הכדורסל, עד להפיכתו לענף המוביל בעיר יקנעם ובסביבה.

גילאי הקבוצות:

- מחלקת טרומסל: גילאי 4-6
- מחלקת בית ספר: כיתות א'-ו'
- חוגי נשים חובבניות: גילאי 18+
- מחלקת נוער תחרותית גילאי ה' - יב'
- מחלקת בוגרים/נשים וגברים

יושב ראש המועדון הפועל יקנעם: אריק ואקנין
מנכ"ל המועדון הפועל יקנעם: גיא צרפצניק
מנכ"ל ובעלים צעד וחצי: יובל רחמן
מנהלים מקצועיים משותפים: שרון אברהמי/יובל רחמן



לפרטים נוספים: יובל 052-8346-429 | מייל: yuvalr81@gmail.com
שרון 050-8818665 | מזכירת בית הספר: 052-8346636