

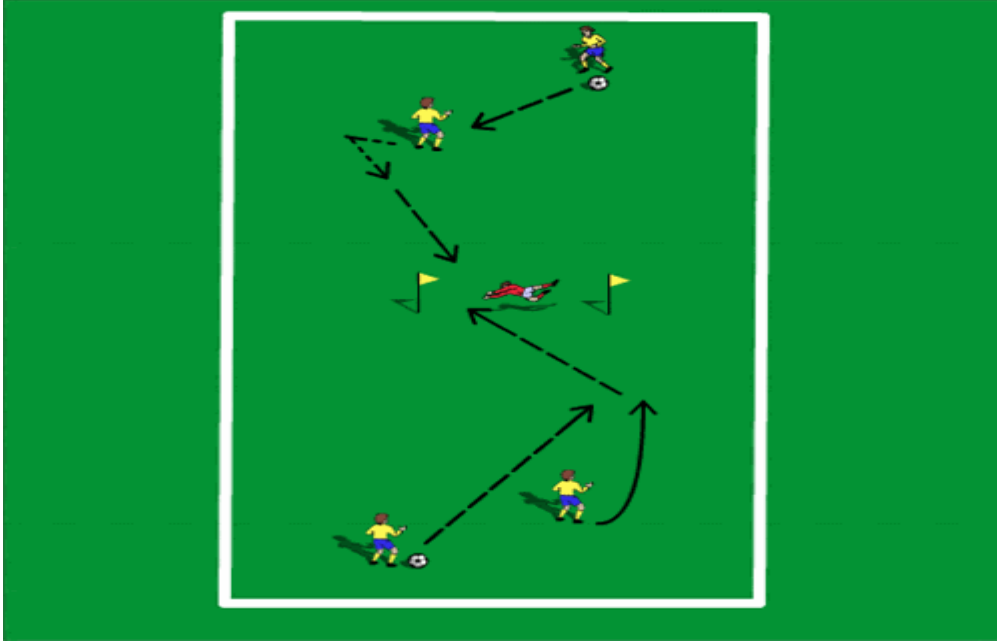
KISA MESAFEDE SONUÇLANDIRMA(FINISHING)

Isınma:guruptaki oyuncular kalp atış hızını hızlandırmak için hafif koşuya başlarlar.daha sonra değişik açılı koşular,diz çekme,topukta yürüme,stretching vs.. ile devam ederler.

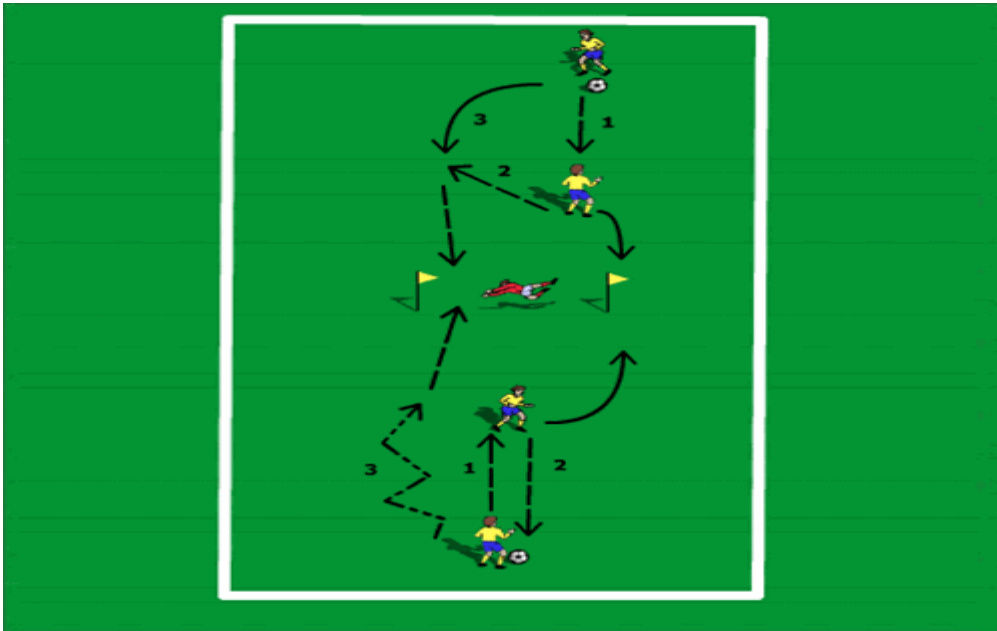
Organizasyon

- 6 x 20 metre alan 3-4 adet
- Her alanda 4 oyuncu ve alanın ortasındaki kalede 1 kaleci
- Yeteri kadar top

Şekil 1



Şekil 2



Aşama

Oyun partnerlerin birbirlerine pas vererek şut pozisyonu hazırlaması ile başlar.Pası veren oyuncu arkadaşının attığı şutların ardından dönen topları takip etmesi çok önemlidir.Şekil 1 ve şekil 2'de görüldüğü gibi oyuncuların birçok değişik hareket üzerinde çalışması gerekir.

Pasif olarak çalışacak savunmacılar hücum oyuncularının dönüş şekillerini iyi bir şekilde kontrol altında tutmalıdır . Aktif savunmacılar ise pasörlerle santrforların çabuk paslaşmalarına dikkat etmelidir.

Antrenörün dikkat edeceği noktalar

Pasör oyuncuların çok iyi servis yapması,hücum oyuncularının hareketli olması,yüksek tempo,bitirişlerdeki (Finishing) akıcılıkve dönen toplar.

Anahtar Faktörler

- Çabuk oyun
- Hareketlilik
- Yüksek seviyede gelen topların değerlendirilmesi
- Dönüşler
- Kontrol: Yanıltıcı hareketler
- Zamanlama :Temas-Kuvvet-Akıcılık
- Kaleciyi etkisiz kılma
- Dönen toplar

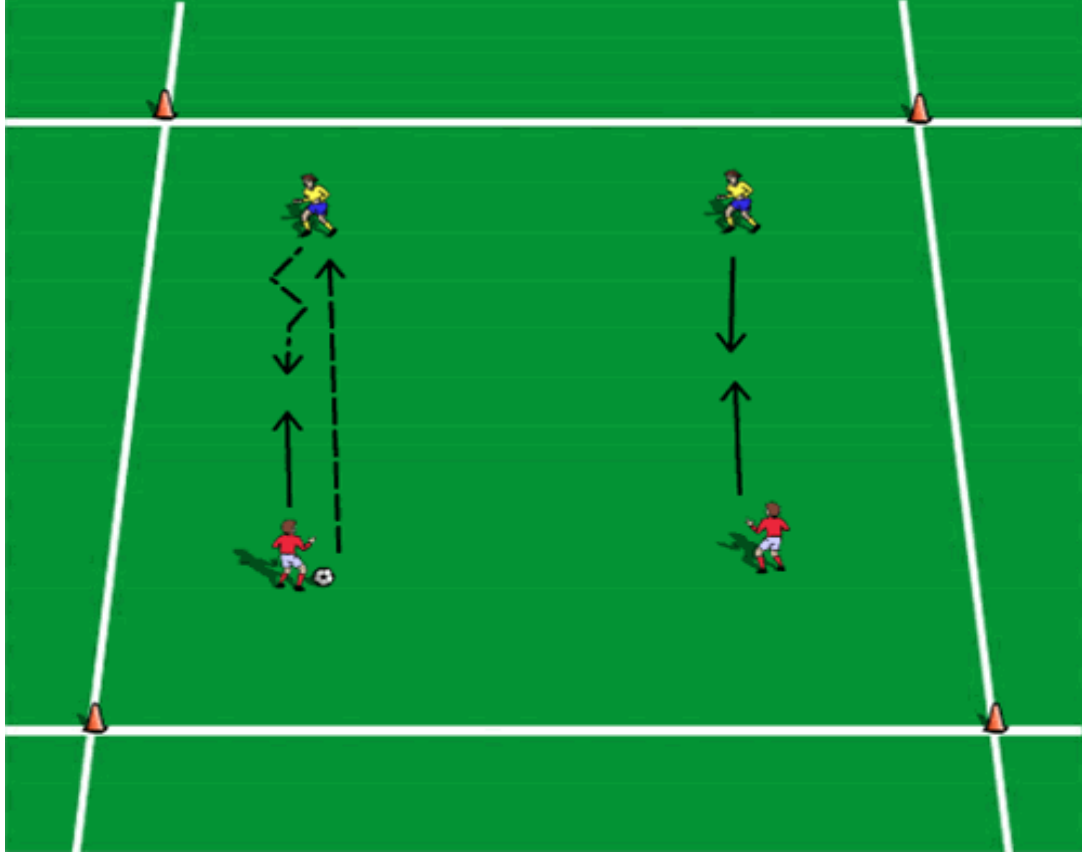
Soğuma

Hafif ve ritmik hareketler kan akışının devamını sağlar.Kaslarda birikmiş laktik asidin dağılmasına yardımcı olur.

Gelecek çalışmanın hedefleri

- Çalışmanın çok iyi olması için organizasyon(Saha,Oyuncu,malzeme vs..)
- Verilen talimatlar için sabırlı olmak ve harcanan zamanda iyi ve kolay anlaşılır çalışmalar yapmak.
- Geri beslenimlerden (Feedback) yararlanmak.

DRIBBLING 2V2



Organizasyon

- 20 x 20 metre alan
- Her alanda 4 oyuncu (2v2) ve 1 top

Çalışma

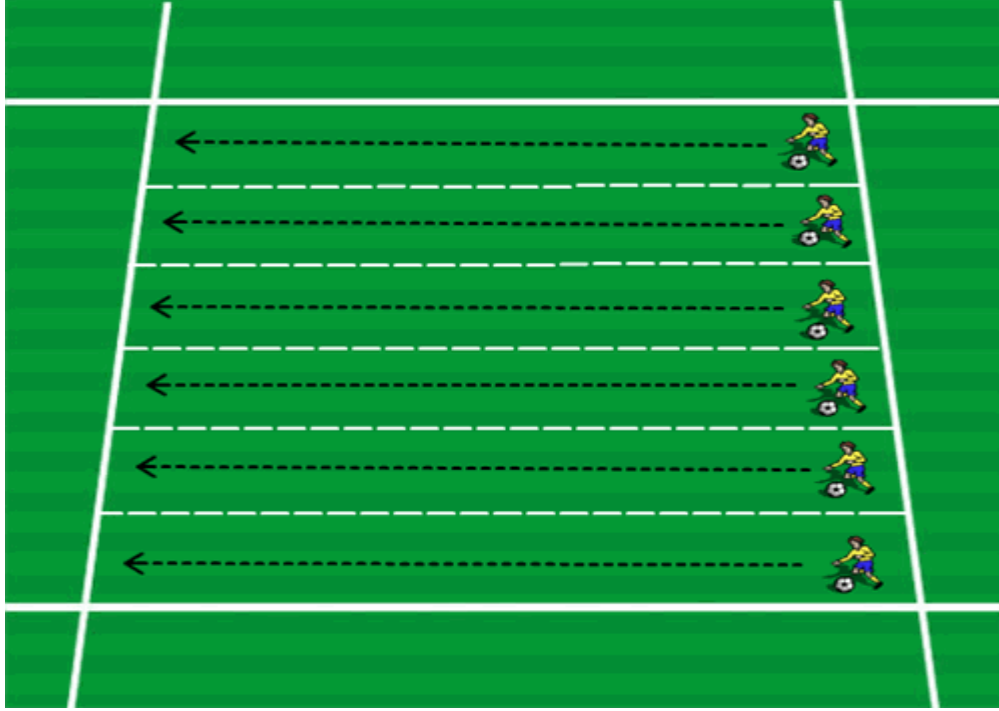
1. Kırmızı oyuncu topu mavi oyuncuya verir.
2. Topu alan mavi oyuncu dribbling yaparak rakibini geçmeye çalışır.
3. Çalışma bir yarışma halinde yapılabilir (Her başarılı dribbling için belli bir puan verilir)

Anahtar Faktörler

1. Topla buluşma şekilleri
2. Dribling yapmaya teşebbüs etmek ve bunun için aldatıcı hareketler yapmak
3. Dribling ve aldatıcı hareketlerin tekniği

4. Hareketlerin doğruluğu.
5. Kombinasyonlar.

TOPLA KOŞULAR



Organizasyon

- 20 x 30 metre alan
- Her alanda 6 oyuncu ve hepsinde top var.

Anahtar Faktörler

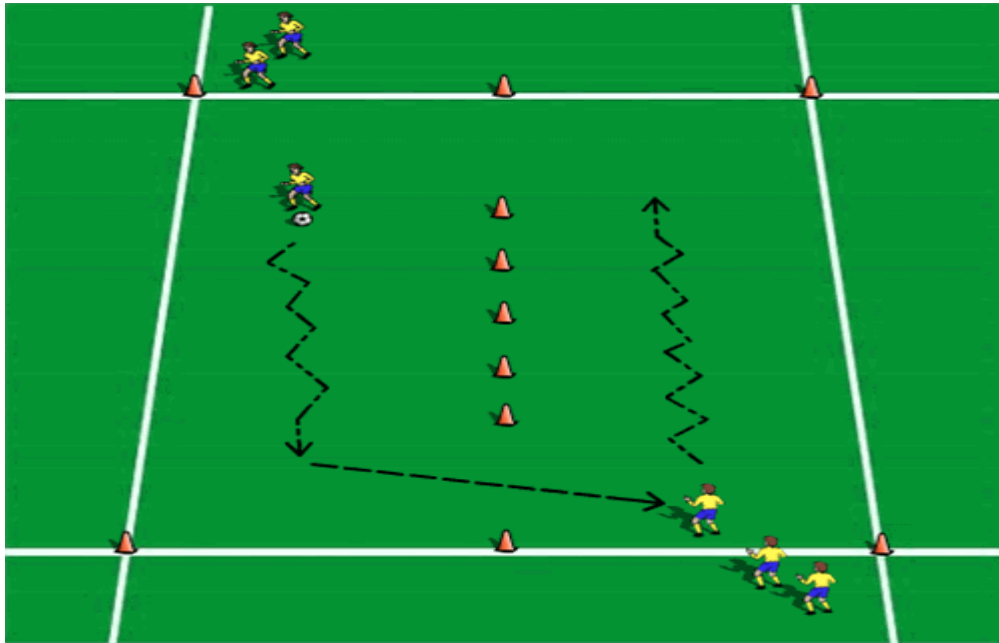
1. Topla koşma teknikleri
2. Topun pozisyonu
3. Ayağın topa temas eden bölümü
4. Topa mümkün olduğunca az temas – Topla koşu şeklini bozmamak.
5. Mümkün olduğunca çabuk olmak

Çalışma

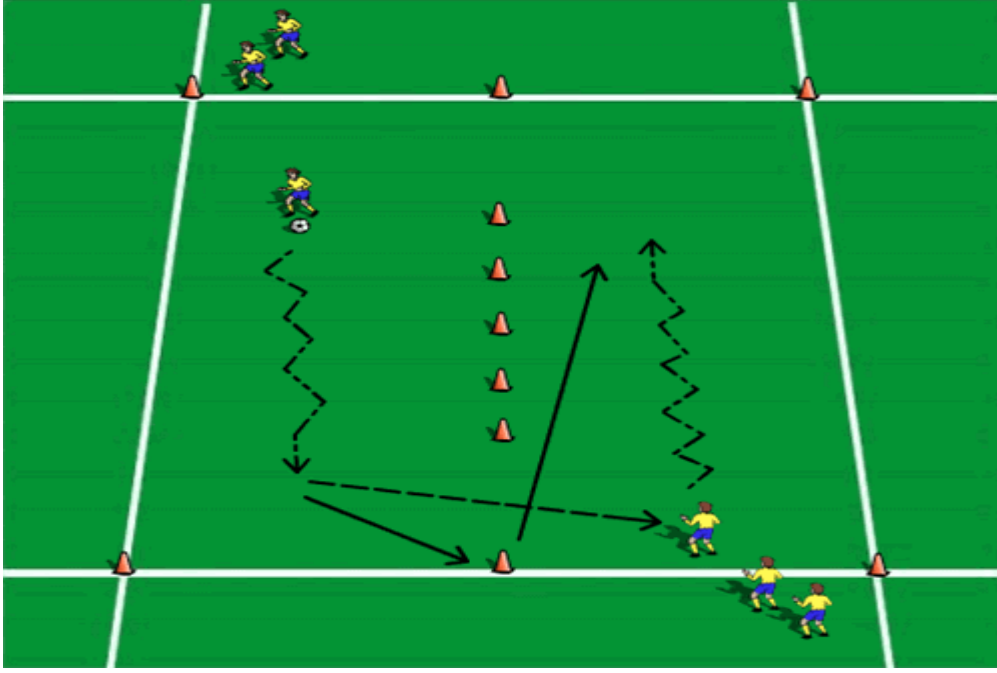
1. Oyuncular topa yaptıkları koşuyu kulvarın sonuna kadar tamamlamalıdır.
2. Oyuncular aynı şekilde topa koşarak başlama noktasına gelmelidir.
3. Çalışma bireysel veya grup yarışmaları şeklinde yapılabilir.

Aşama 1

- Oyuncular buldukları çizgiden karşı çizgiye doğru topa koşu yaparken çizgiye yaklaştıkları anda karşı köşedeki oyuncuya pas verirler.
- Oyuncular daha sonra köşeleri değiştirerek çalışmaya diğer ayaklarını kullanarak devam ederler.(Aşağıdaki Şekil)

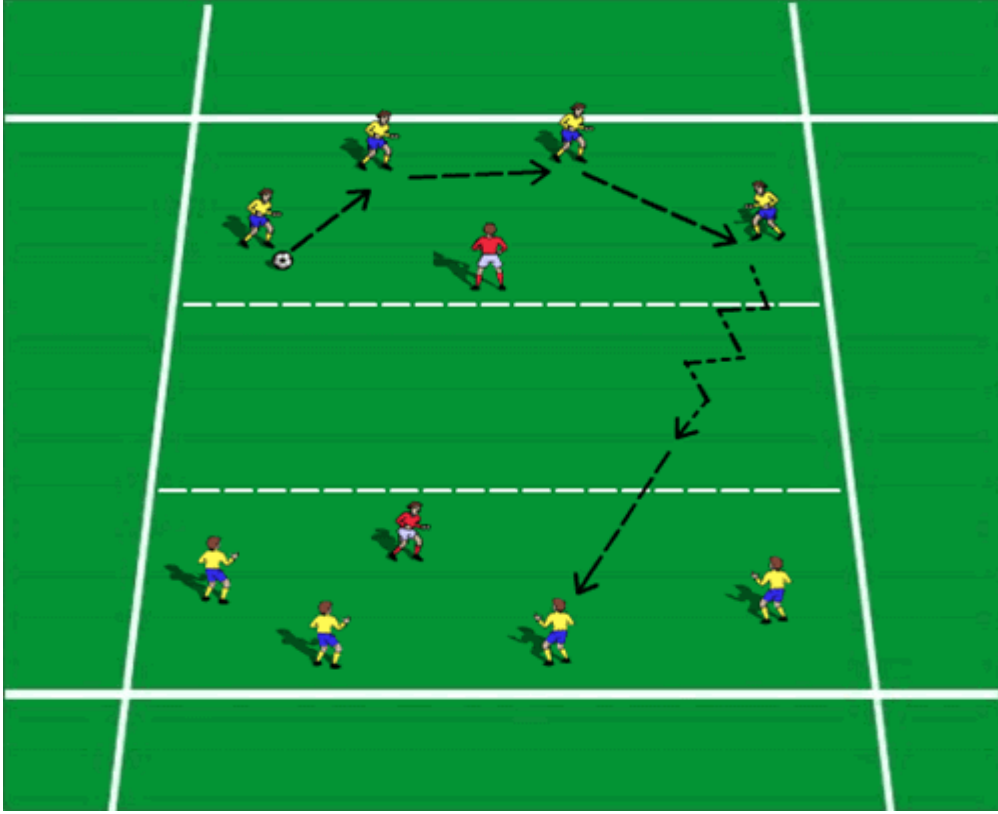


- Bu aşamada oyuncular taşıdıkları topu karşı köşedeki oyuncuya atar ve buradaki çizginin orta bölümüne yerleştirilmiş huniye eliyle dokunup topa hareketlenen oyuncuyu yakalamaya çalışır.(Aşağıdaki şekil)



Aşama 2

- 40 x 20 metre ölçülerinde bir saha hazırlanır. Alanın ayrılan 3 bölümünden üst tarafında 4v1 oynanır. Yapılan her 3 pastan sonra top ayağında olan oyuncu süratle alt bölüme geçer ve aynı şekilde burada 4v1 başlar. Bu çalışma sırasında savunma oyuncuları pasiftir.
- Çalışmanın ilerleyen bölümünde eğer gerekiyorsa savunma oyuncularının daha aktif olmalarına ve kayarak top kazanmalarına izin verilir. Daha başka bir şekilde ise işaretli bölgelerde 4v2 oynanabilir.

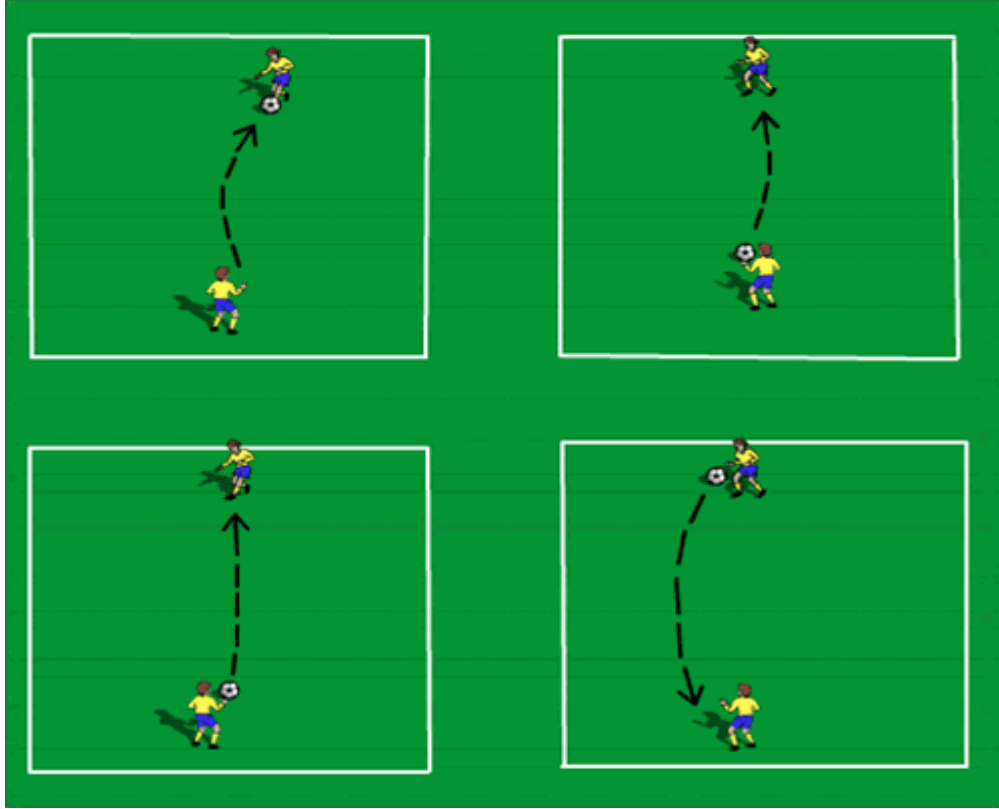


Diğer Anahtar Faktörler

1. Oyuncuların pas almaya hazır olmaları.
2. Topa ilk temas
3. Yapılan işin doğruluğu.
4. Destekleme açısı.

HAVA TOPLARININ KONTROLU

Şekil 1



Organizasyon

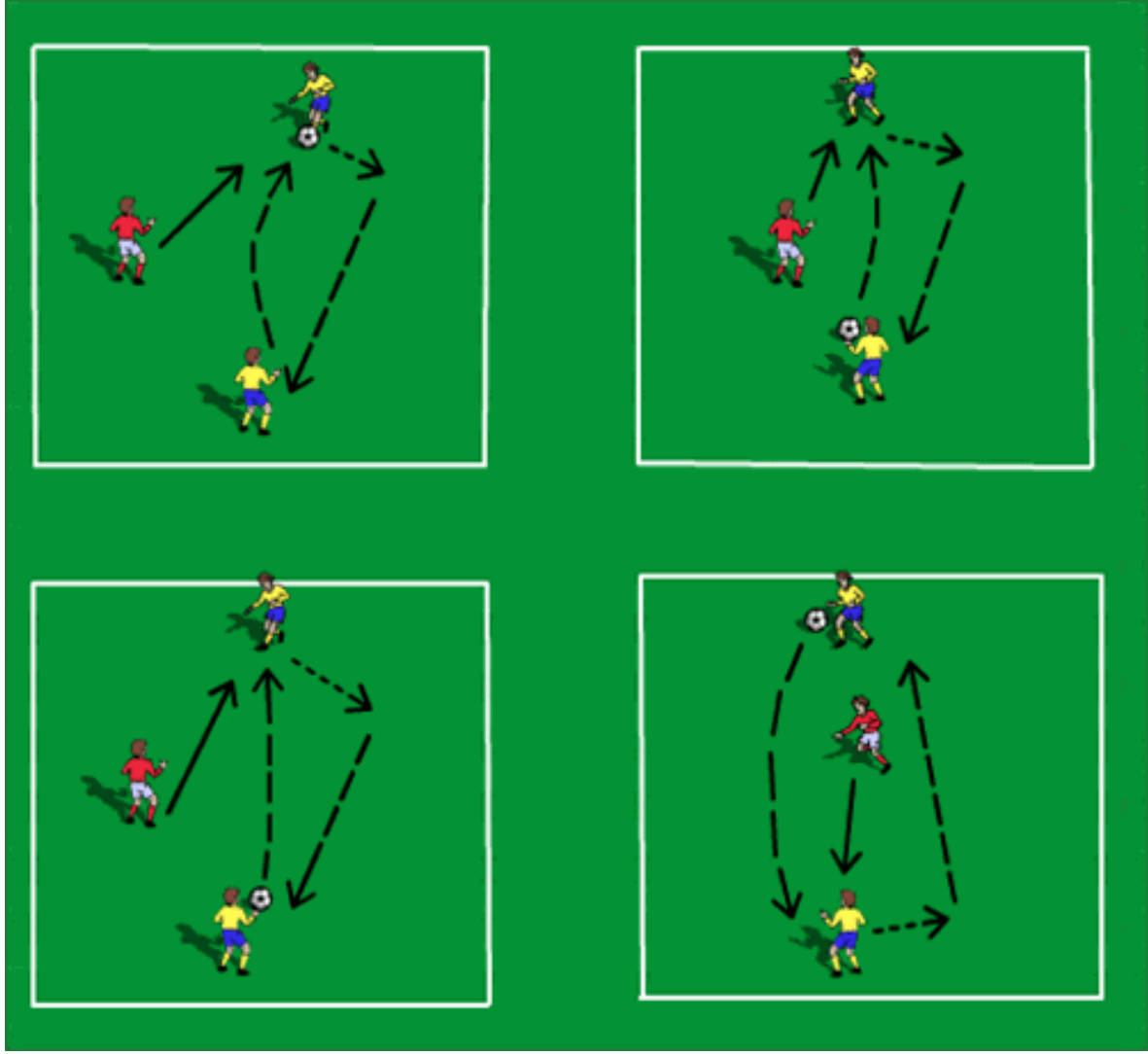
- 10 x 10 metre alan
- Bu alanlarda 2 oyuncu ve 1 top

Çalışma (Şekil 1)

1. Bir oyuncunun havaya attığı topu diğer oyuncu kontrol etmeye çalışır.
2. Bu oyuncu kendisine atılan topu göğsü veya dizi ile kontrol ettikten sonra yere indirir.
3. Kontrolü yapan oyuncu topun vücudundan uzaklaşmasından sonra düzgün bir pasla topu arkadaşına iade eder.

Anahtar Faktörler

1. Vücudun pozisyonu.
2. İyi zemin seçimi.
3. Teknik.
4. Topun ayak dışı ile kontrolü.
5. Pasın eşe iadesi.

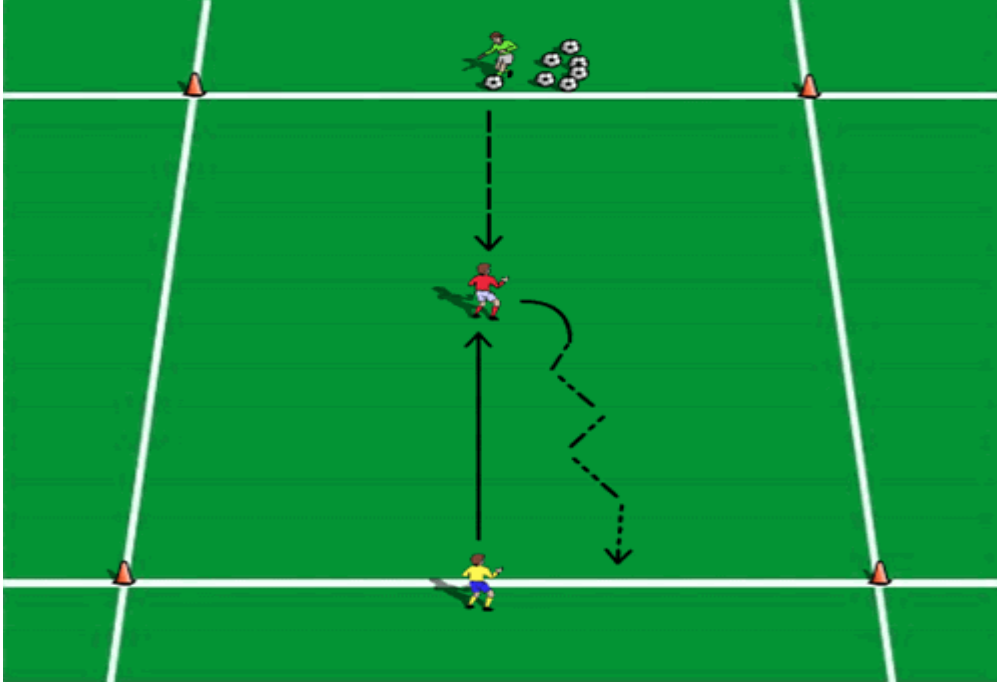


Şekil 2

Aşama

- İki eşin çalıştığı alana bir de savunma oyuncusu ilave edilir.
- Savunma oyuncusu başlangıçta pasiftir. Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde daha aktif olarak savunma yapar. (**Şekil 2**)

DÖNÜŞLER (1V1)



Organizasyon

Şekil 1

- 10 x 20/30 metre alan.
- Alanda 3 oyuncu(Servisçi,Savunmacı,Hücumcu)

Çalışma

1. Ortadaki oyuncu servisçinin verdiği pasla dönmeye çalışır.
2. Topu alan ortadaki oyuncu (Kırmızı) döndükten sonra karşısına gelen oyuncuyu(Sarı)geçerek çizgiye ulaşmaya çalışır. (Şekil 1)

Anahtar Faktörler

1. Vücut şekli.
2. Topa ilk temas.
3. Dönüş (mümkün ise)
4. Teknik beceri.

Diğer Anahtar Faktörler

1. İletişim.
2. Gözlem.
3. Destekleme açısı.
4. Oyuncuların yapacakları toplu-topsuz koşular(*Over-lap, Cross-over*).

3 v 3 HÜCUM



Organizasyon

- 50 x 40/50 metre alan.
- 3'er kişilik 2 takım + 1 servis oyuncusu

Çalışma

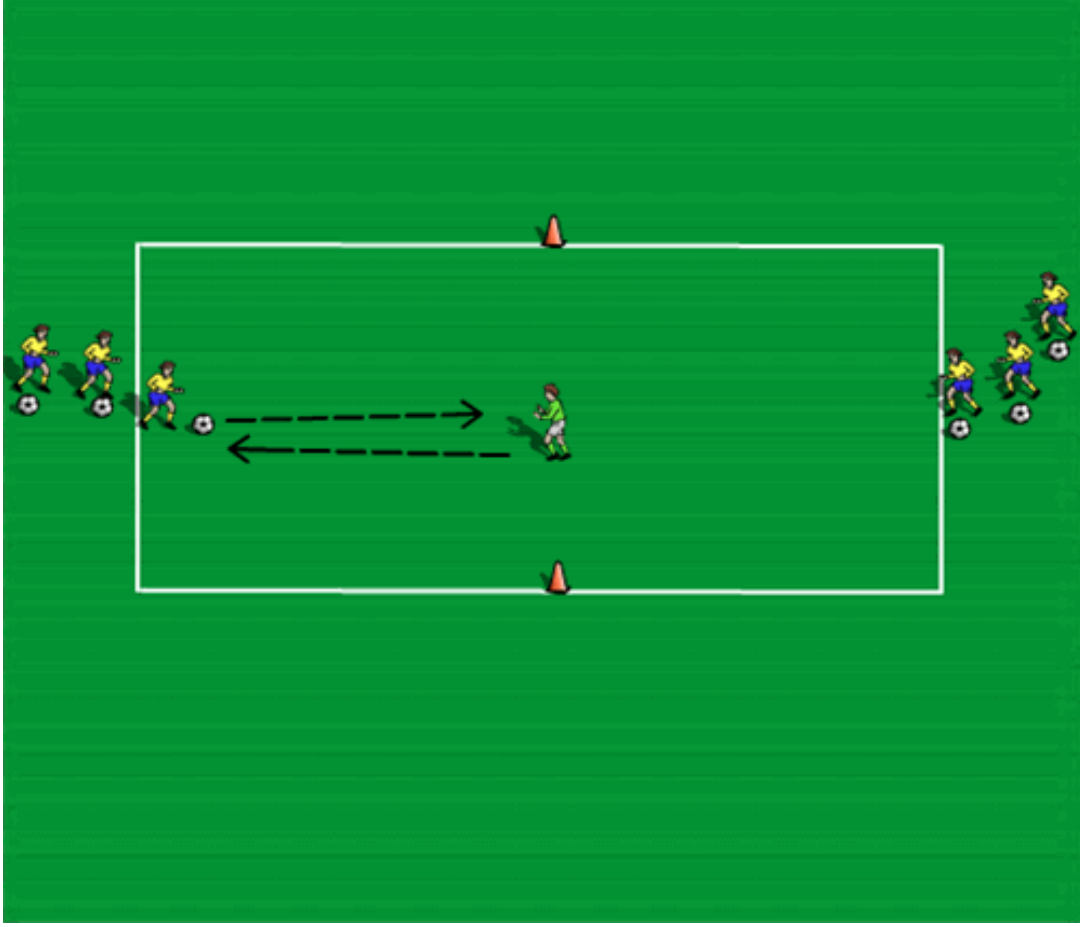
1. Servis oyuncusunun verdiği pasla kırmızı takım gol yapmaya çalışır.
2. Oyun sırasında top oyun dışı kalırsa servisçi yeni bir topa oyunu başlatır.

Anahtar Faktörler

1. Alan yaratma
2. Vücut şekli.
3. İyi ilk temas(Topa)
4. İletişim.
5. Gözlem – Kafa yukarıda.
6. Teknik beceriler – Dribbling, Over-lap, Değişken koşular, Cross-over(Çapraz koşu)
7. Destekleme açısı

ŞUT

Şekil 1



Organizasyon

- 40 x 10 metre alan.
- Bu alanın ortasına 1 kale yapılır.
- Her alanda 1 kaleci ile her iki kenarda 3'erden 6 oyuncu bulunur.

Anahtar Faktörler

1. Topun pozisyonu.
2. Ayağın hangi bölümü ile vurulacağı
3. Topun hangi bölümüne vurulacağı
4. Topa yaklaşma açısı.
5. Kalecinin bulunduğu pozisyonun kontrolü.
6. Doğruluk.
7. Dönen toplar.

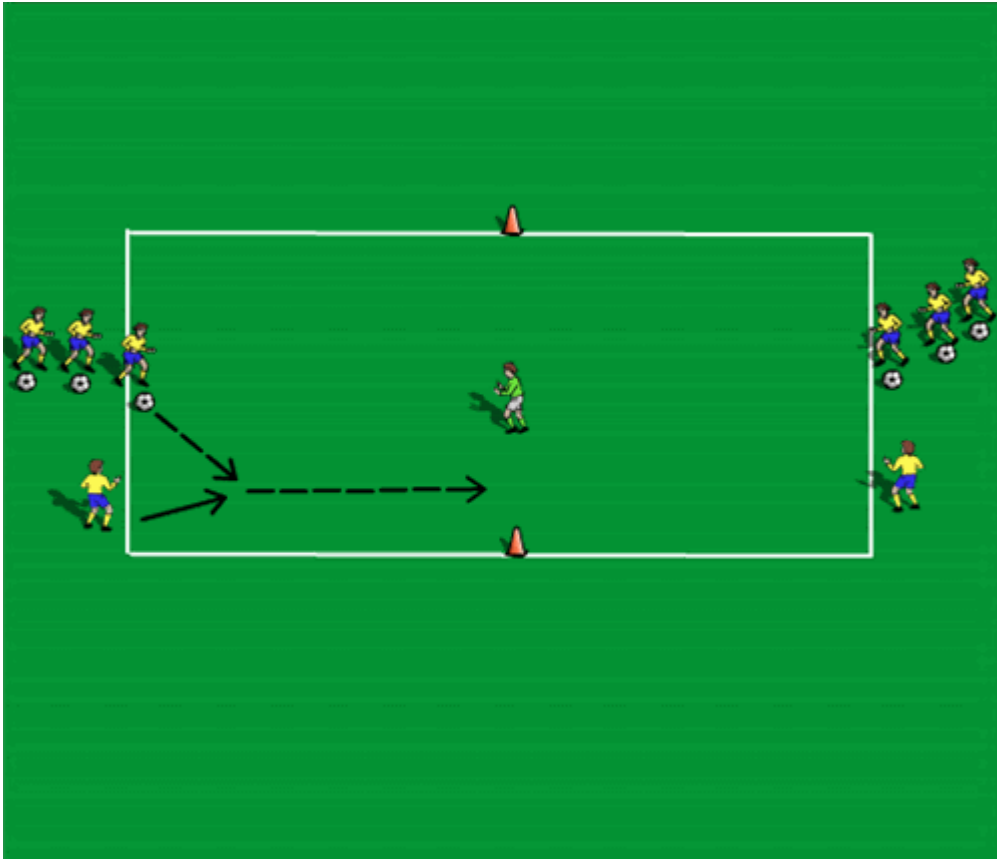
Çalışma (Şekil 1)

1. Başlangıçta çalışma alanının solundaki oyuncu kaleciye yerden bir pas atar.
2. Kaleci bu pası iade eder.
3. Kaleci etrafında döner ve karşı taraftaki oyuncunun attığı pası iade eder.

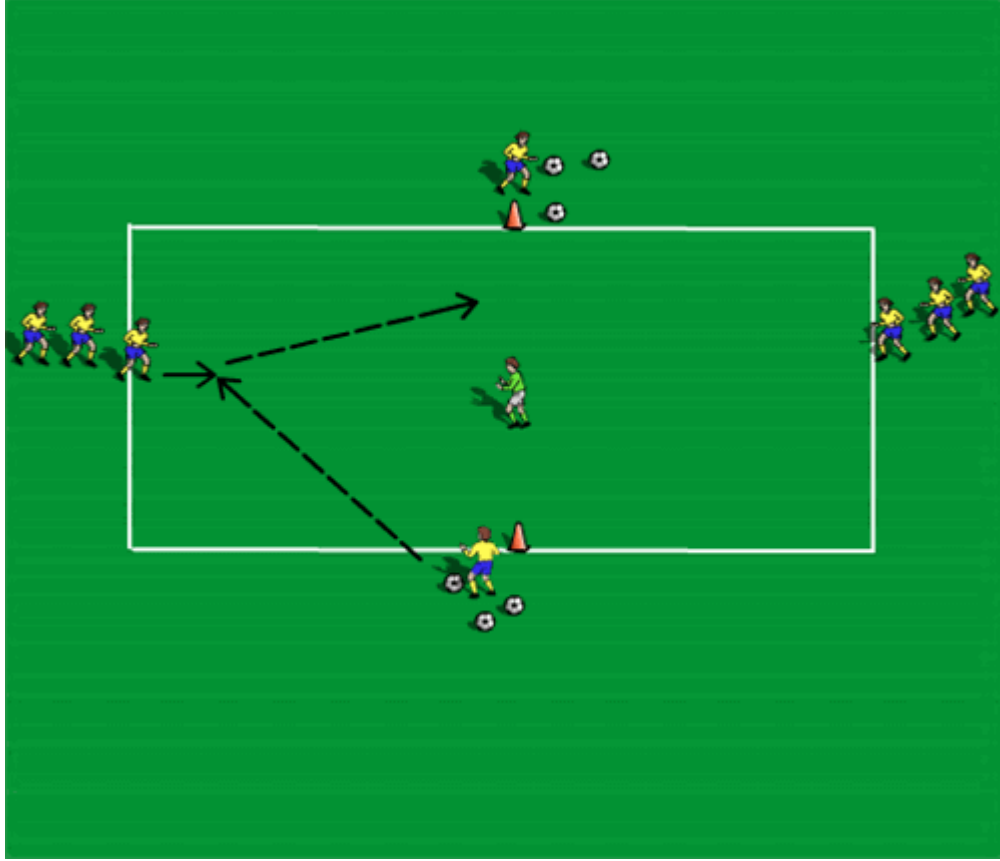
Aşama

- Oyuncular kaleye şut atarlar .Topu tutan kaleci geri verir.
- Oyuncular duran topla şut atarlar.Kaleci bu şutları ve dönen topları kurtarmaya çalışır.
- Oyuncular hareketli topla aynı çalışmayı yaparlar.
- Oyunculardan biri servisçi olur ve çeşitli açılardan arkadaşlarına servis yapar.

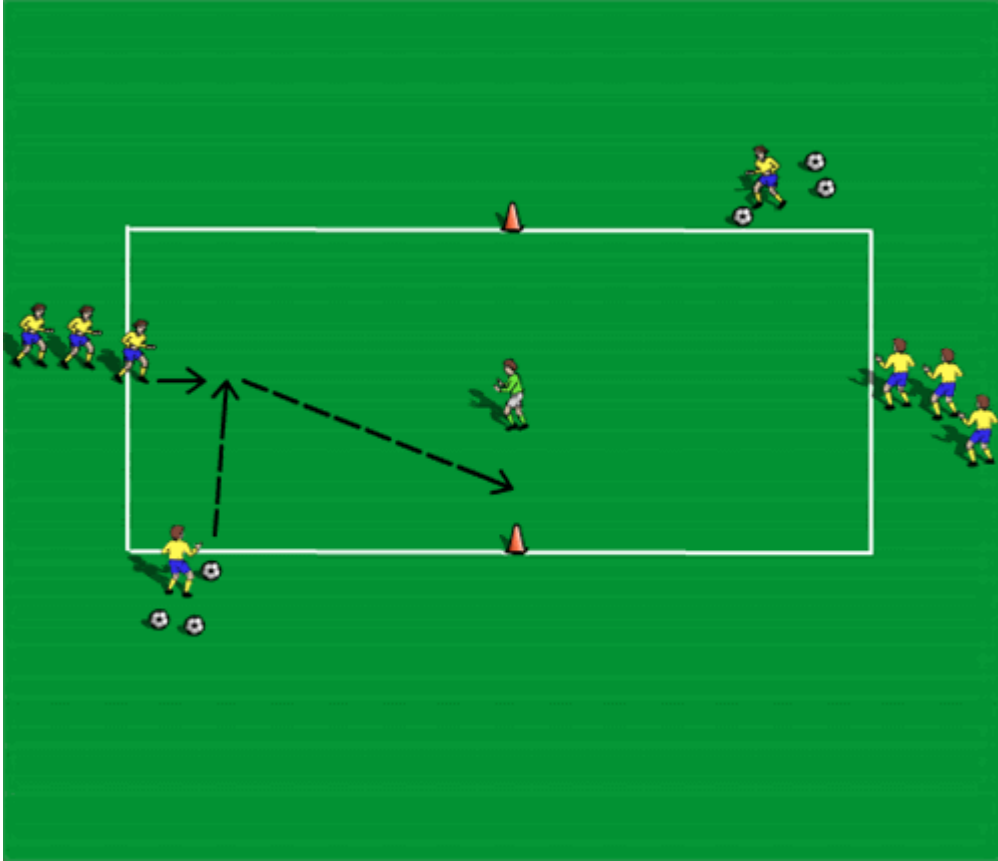
1. Top şut atacak oyuncunun uzağına atılıyor.



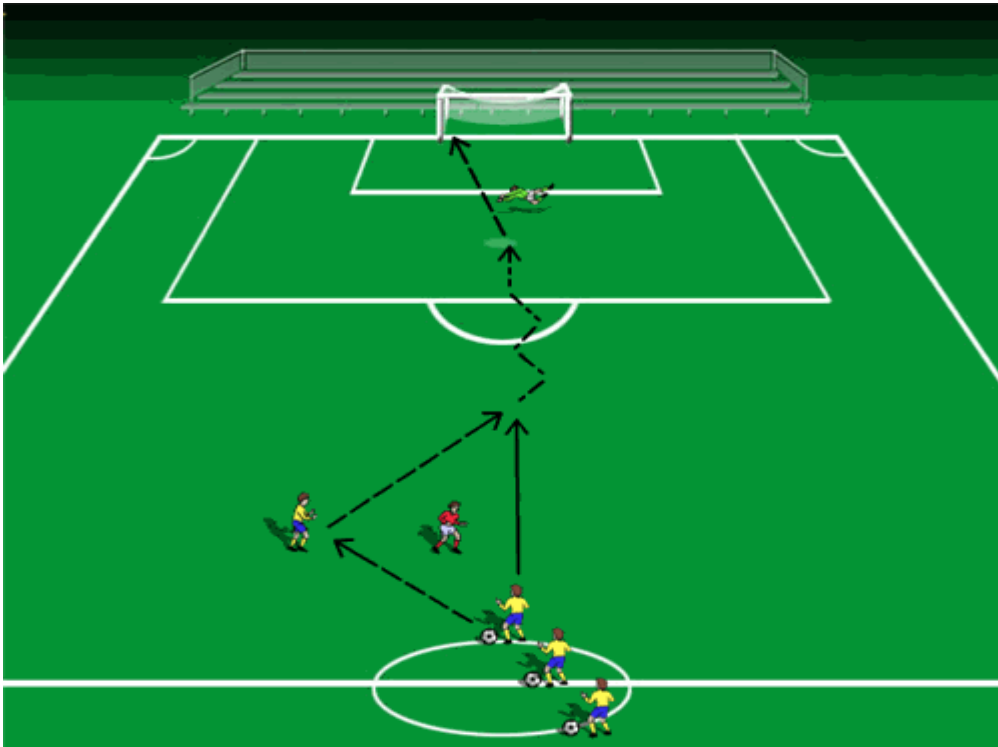
2. Top Şut atacak oyuncuya doğru atılıyor



3. Top Şut atacak oyuncuya ortalanıyor



GOL ATMAK



Organizasyon

— Genelde yarı saha kullanılır.Ancak yaş guruplarına göre saha ölçüsü ayarlanabilir..

Çalışma

1. Oyuncular orta yuvarlakta bulunurlar.Karşıda 1 savunma oyuncusu ve 1 kaleci vardır.
2. Bu oyuncular verkaçla savunma oyuncusunu geçip ne şekilde top süreceklerinin ve nereden şut atacaklarının planlarını yaparlar.

Anahtar Faktörler

1. Topa ilk temasın iyi olması.
2. Topu ayaktan uzakta tutma.
3. Savunma oyuncusu ve kalecinin pozisyonlarını gözlemeleme.
4. Dribling ve şut atmada doğru davranış biçimi.
5. Sonuçlandırmanın doğru yapılması.
6. Dönen topların takibi.

Aşama

- Savunma oyuncusu pasif olarak başlar.Daha sonra tam savunma yapar.
- Gerekirse bir savunma oyuncusu daha ilave edilerek 2v2 çalışılır.

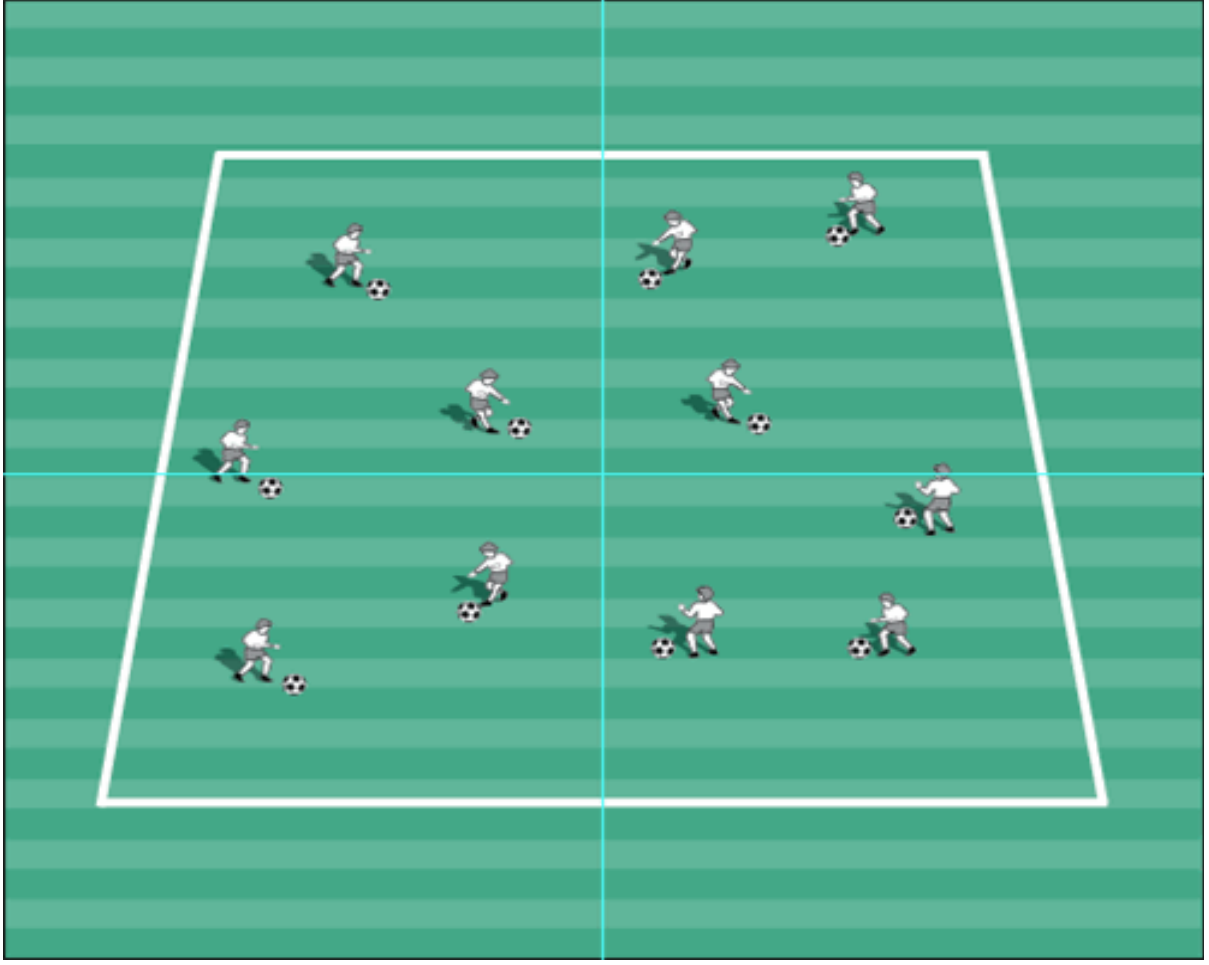
DÖNÜŞLER

Organizasyon

- 20 x 20 metre alan
- En fazla 12 oyuncu
- Her oyuncuda 1 top

Anahtar Faktörler

1. Topa ilk temas.
2. Topun pozisyonu.
3. Topun hangi bölgesine temas.
4. Vücut pozisyonu – Dönüşte hızın artırılması
5. Dönüşün girişinde yavaş ve sakin olmak,hareketin devamında ivme kazanmak.



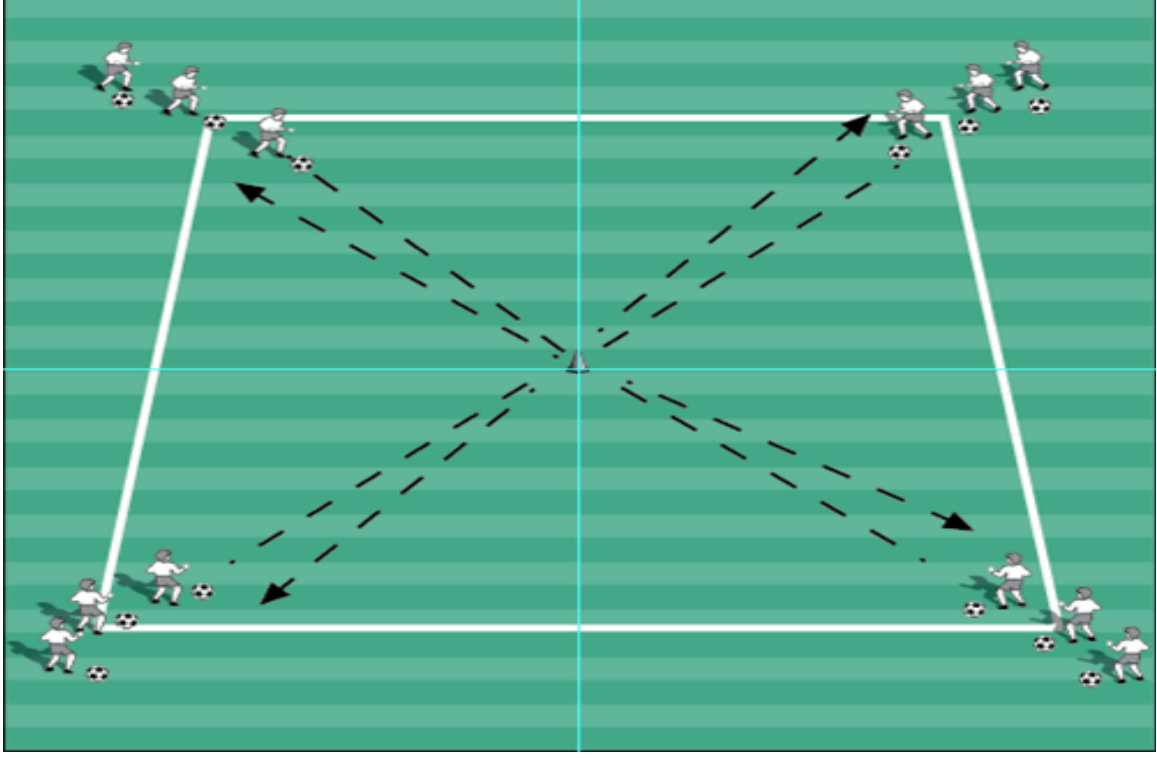
Çalışma

1. Oyuncular topları ile uygun olabilecek özel dönüşler yapmaya çalışırlar.
2. Oyuncuların yapmaya çalışacakları dönüş şekilleri

- **İçe dönüş**
- **Dışa çengel dönüş**
- **Cryuff dönüşü**
- **Topu geriye sürükleyerek dönüş**
- **Topu stop ederek dönüş**
- **Tepun üstüne basarak dönüş**

Aşama

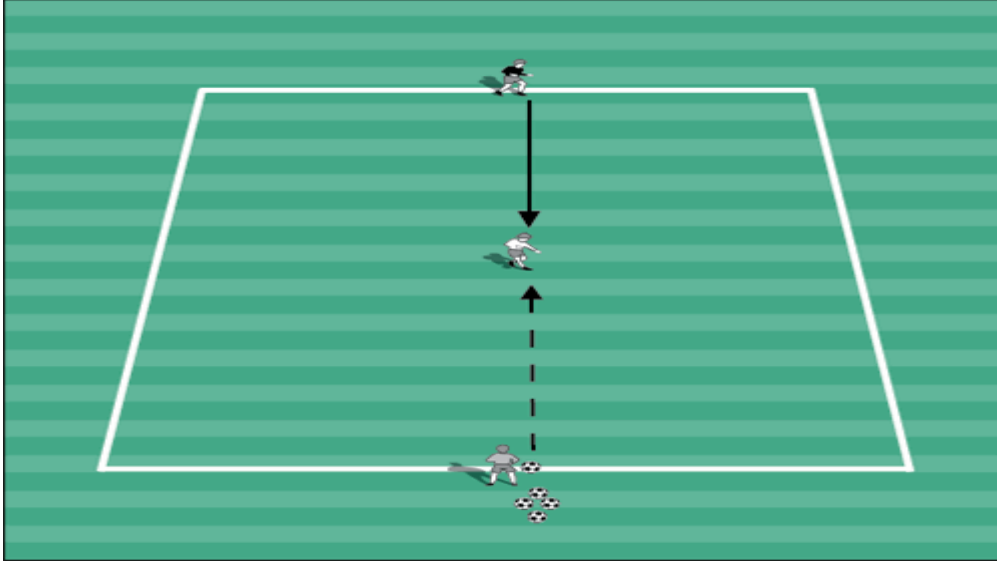
- Çalışma alanının köşelerinde yer alan oyuncular topları ile alanın ortasındaki huniye kadar giderler.Buraya vardıklarında önceden planlanmış dönüşlerini yaparlar.Dönüşünü tamamlayan oyuncu topu köşede bekleyen arkadaşına verir.



DÖNÜŞLERE ENGEL OLMA

Organizasyon

- 20 x 10 metre alan
- 3 Oyuncu (Servis yapan,Savunmacı,Hücumcu)

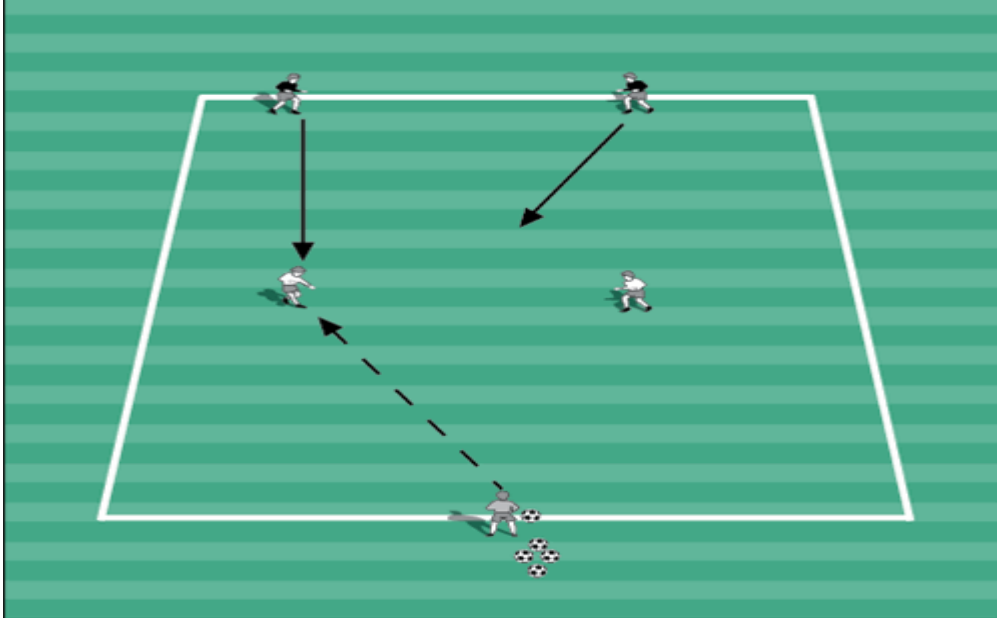


Çalışma

1. Servis yapan oyuncu topu ortadaki “Beyaz” oyuncuya verir.
2. Savunma oyuncusu süratle koşarak alanı daraltır ve beyaz oyuncunun dönüş yapmasını engellemeye çalışır.

Anahtar Faktörler

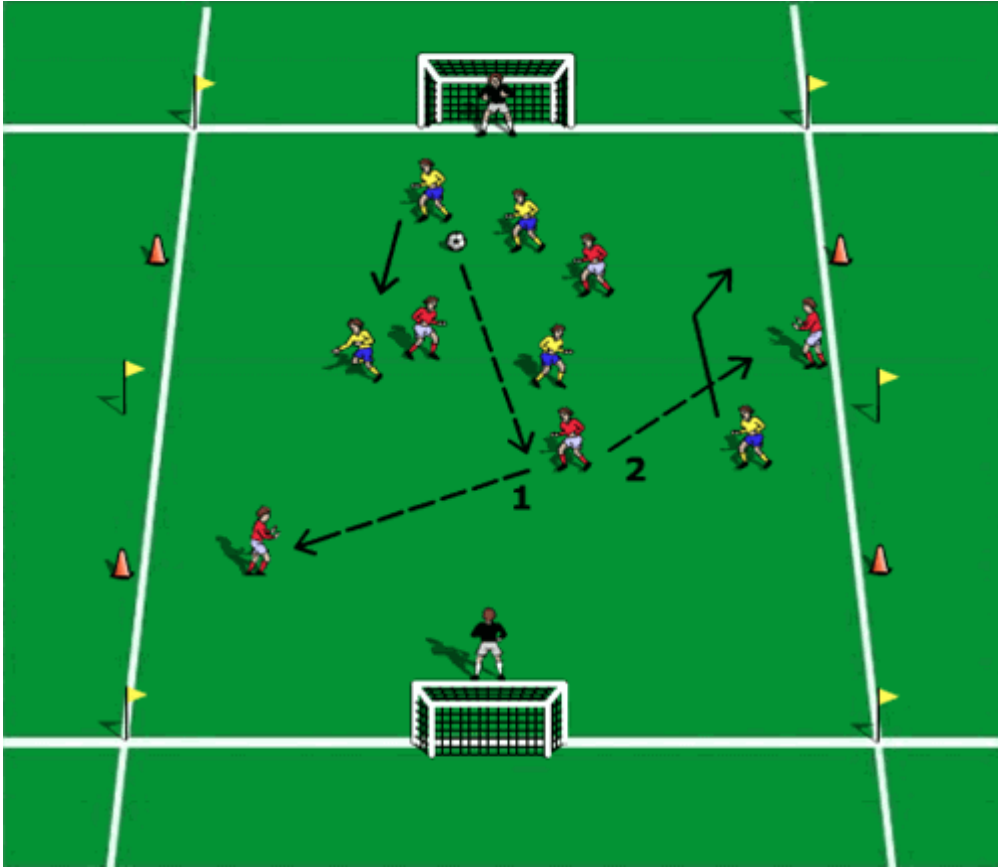
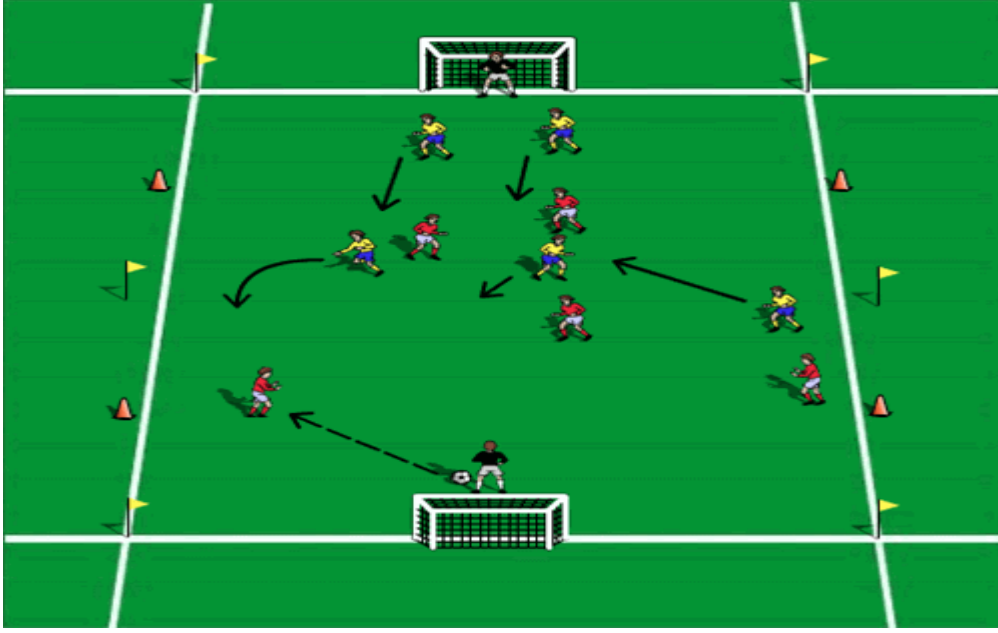
1. Baskı
2. Savunma oyuncusunun pozisyonu – Rakibe dokunma mesafesinde.
3. Rakibin topu geriye doğru oynamasını sağlama.



KENDİ YARI SAHASINDA SAVUNMA

Isınma

Oyuncular hafif yoğunluktaki koşularla kalp atış hızını yükseltirler.(Yön değiştirerek koşular,Diz çekme,Topuklarda yürüme ve çeşitli adeste gurupları için stretching)



Organizasyon

60 x 40 metre saha ve 2 kale. Offside & Orta çizgi hunilerle işaretlenir.

12 Oyuncu

Diziliř: 2-1-2

Antrenörün dikkat edeceği noktalar

- Pozisyonlara yaklaşma açıları
- Bireysel savunma
- Adam markajı
- Sabır
- Oyalama
- Destek
- Markaj
- Kendine gelme(Toparlanama)
- İzleme
- Bütünlük
- Kalecinin pozisyon alması

Soğuma

Çalışmanın bitiminde yapılan hafif ritmik hareketler kan akışının korunmasına yardımcı olur ve de laktik asidin vücuttan daha kolay atılımını sağlar.

Sonraki çalışma bölümü için hedefler

- Çalışmanın daha iyi olması için tüm hazırlıkların yapılması (Saha,Oyuncular,Malzeme Vs...)
- Verilen talimatlar için sabırlı olmak ve harcanacak zamanda faydalı ve kolay anlaşılır işler yapmak.
- Geri beslenimden(Feedback)faydalanmak.

