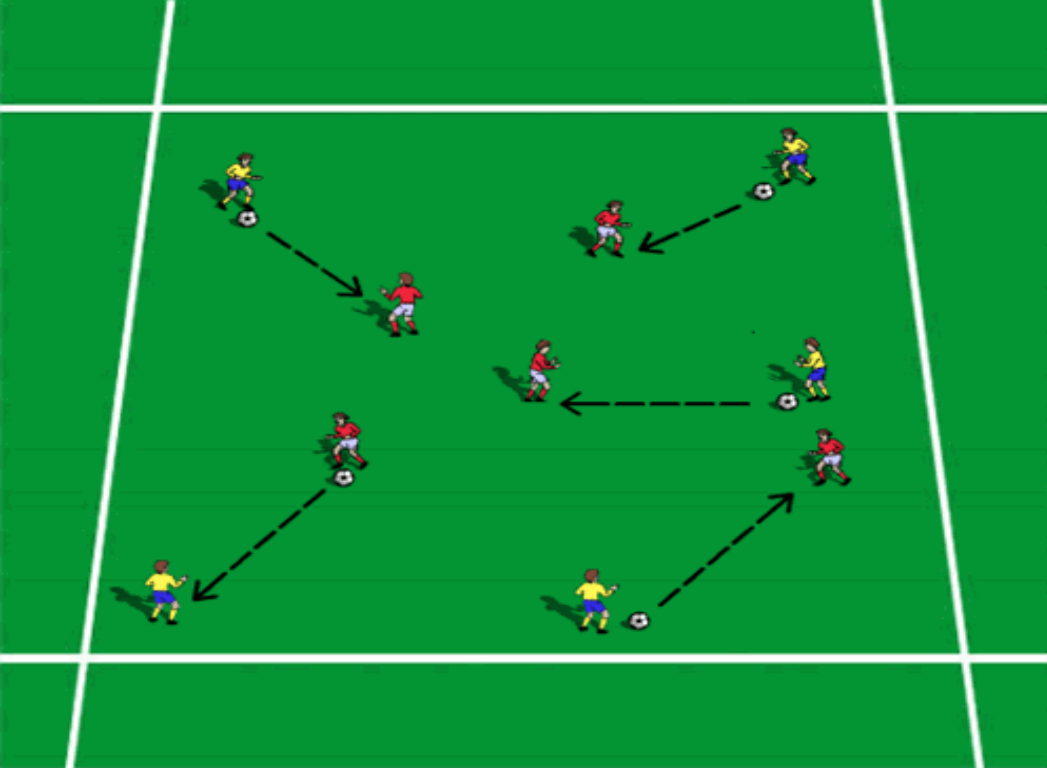


İki kişi bir Top çalışmalar



Organizasyon

- 20 x 20 metre alan
- 2 Oyuncuya bir top

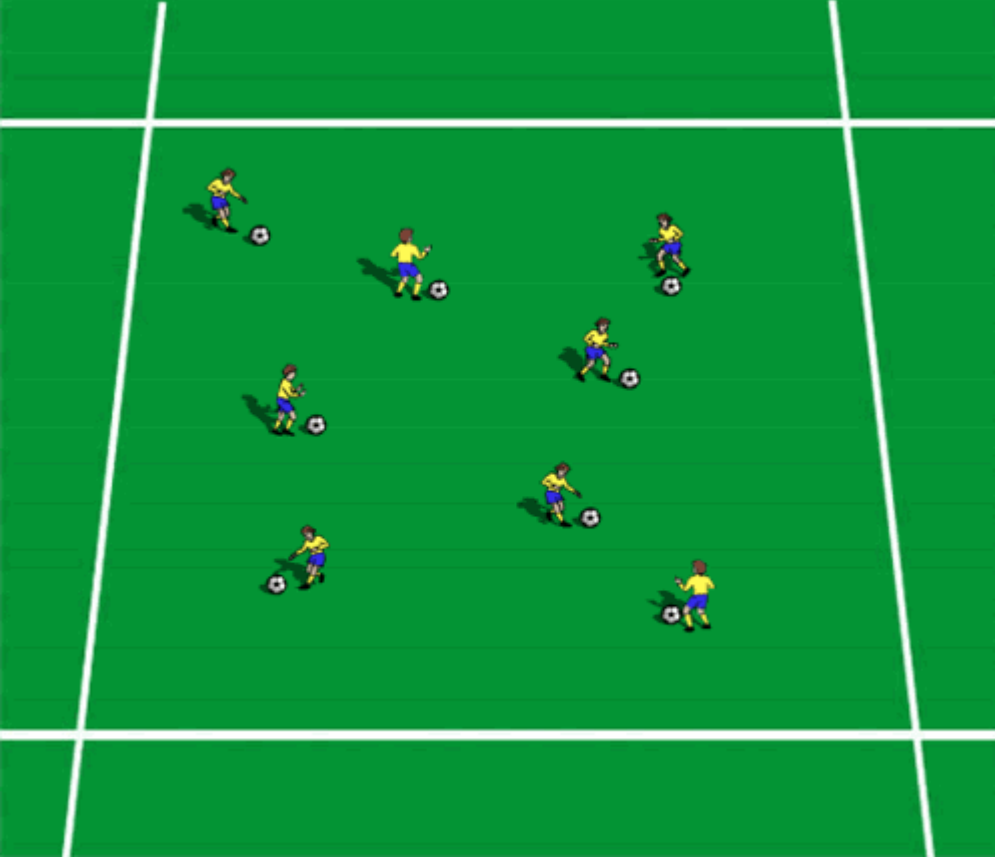
Çalışma

1. Oyuncular alan içinde hafif koşuyla dolaşmaya başlarlar.
2. Bu koşu sırasında yaklaşık 5 metre mesafedeki eşleri ile paslaşırlar.
3. Eşleri ile 3-4 kez paslaştıktan sonra ondan ayrılıp başka bir eş bulmak için pozisyon değiştirirler.
4. İlk oyuncu bu çalışmayı bitirdikten sonra diğer oyuncu aynı hareketleri tekrarlar
5. Eşler daha sonraki değişik hareketler için pozisyon alırlar.

Çalışmada yapılacak hareketler

- Yerden pas
- Göğüs ile kontrol ve stop
- Diz ile kontrol ve stop
- Kafa ile kontrol
- Eşe elle uzun top atma ve kontrol

TRAFİK IŞIKLARI



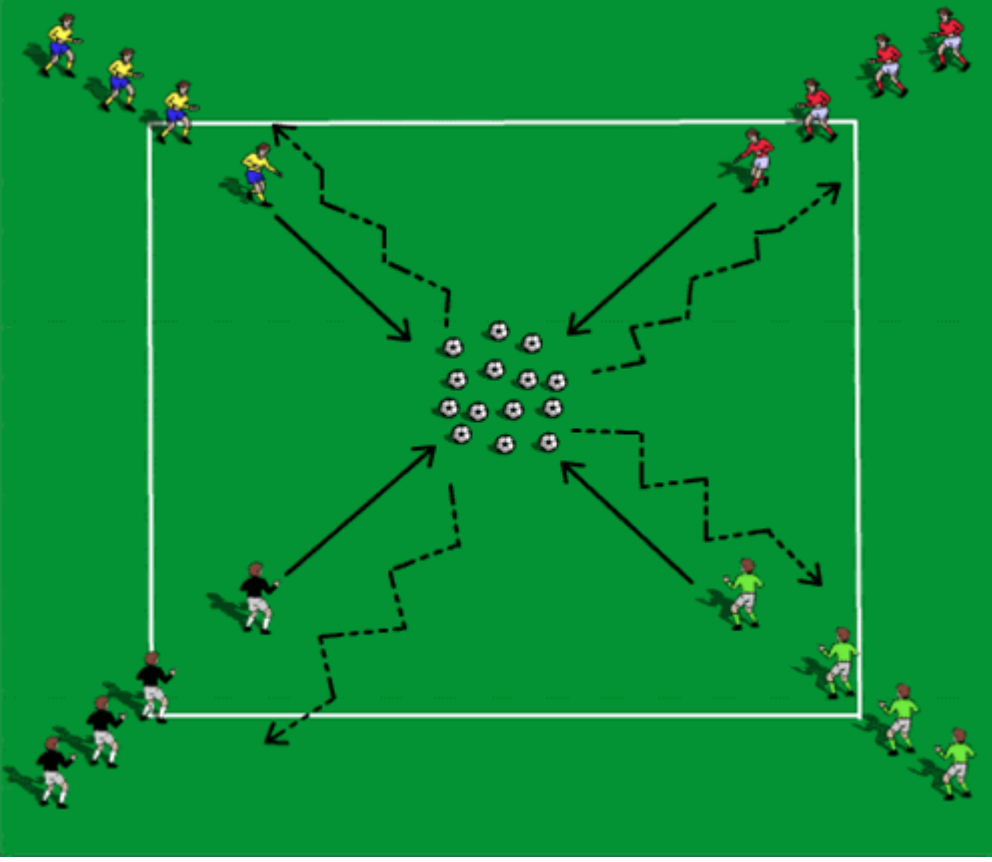
Organizasyon

- 20 x 20 metre alan
- Her oyuncuda bir top

Çalışma

1. Oyuncular çalışmaya yavaş bir tempoda başlarlar. Sahanın çeşitli bölgelerinde top sürerken kafalar havadadır.
2. Sahanın dışında bulunan antrenör elinde tuttuğu işaretlerden **KIRMIZI** olanı kaldırdığında oyuncular ayakları topun üstünde olacak şekilde dururlar.
3. **SARI** işaret kaldırıldığında oyuncular yön değiştirirler.
4. **YEŞİL** işaret kaldırıldığında ise oyuncular hızlarını arttırırlar.

TOP ÇALMA



Organizasyon

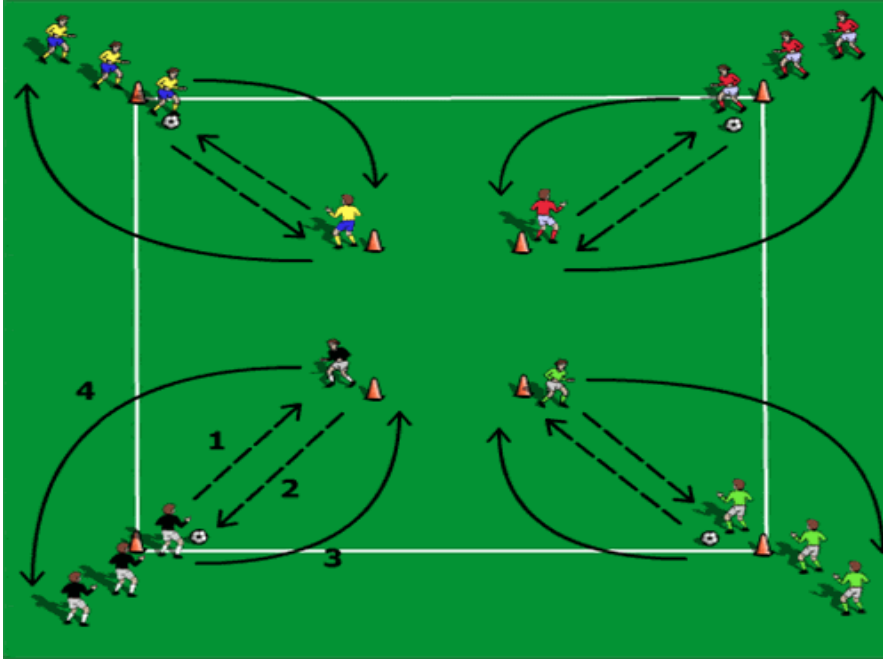
- 20X20 metrelik bir alanın dört köşesine dört ayrı gurup oyuncu yerleştirilir.Toplar da bu alanın ortasına konulur.

Çalışma

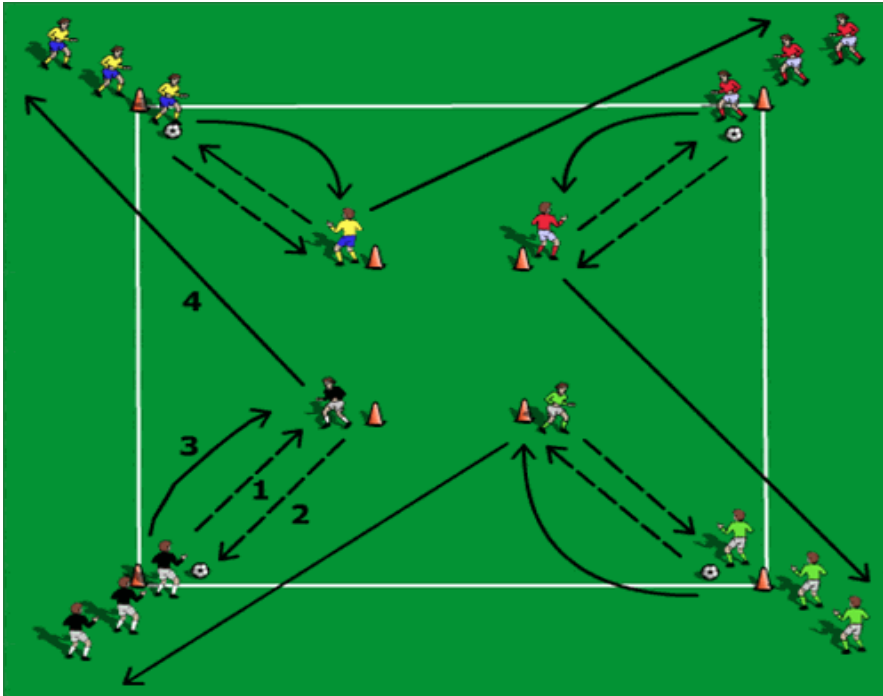
1. Antrenörün "BAŞLA" işareti ile her gurubun birinci oyuncuları ortaya doğru koşarak toplardan birini alırlar ve sürerek kendi köşelerine getirirler daha sonra 2,3,ve 4'üncü oyuncular aynı işi yaparlar.Ortadaki toplar bittiğinde yarışma da biter.
2. Yarışma bitiminde oyuncular getirdikleri yopları sayarlar ve yer değiştirerek diğer köşeye geçerler.Her köşede aynı şartlarda yapılan yarışmalar sonucunda en fazla top getiren gurup yarışmanın galibi olur.

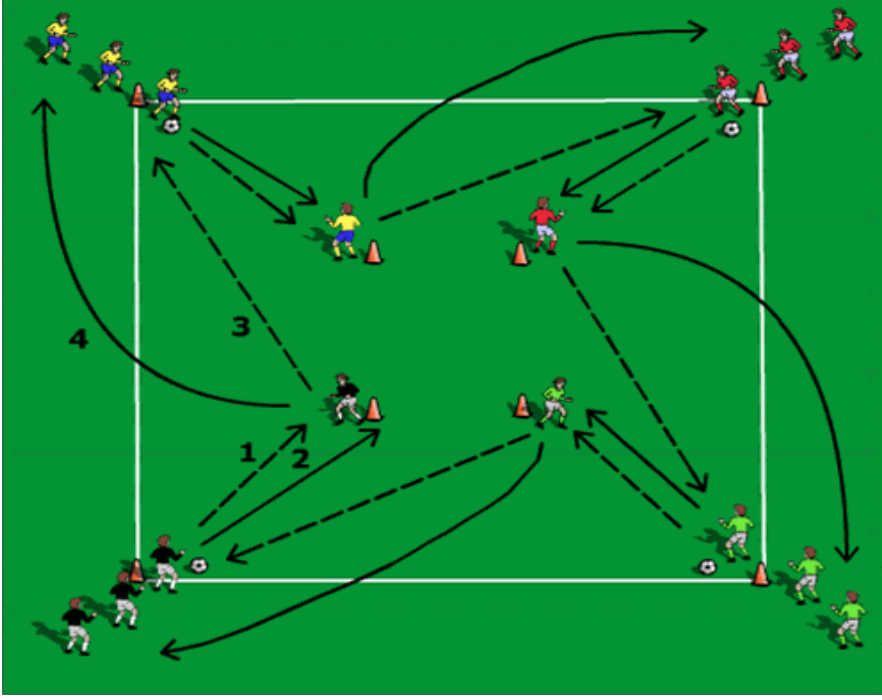
RENKLER

Şekil 1



Şekil 2





Organizasyon

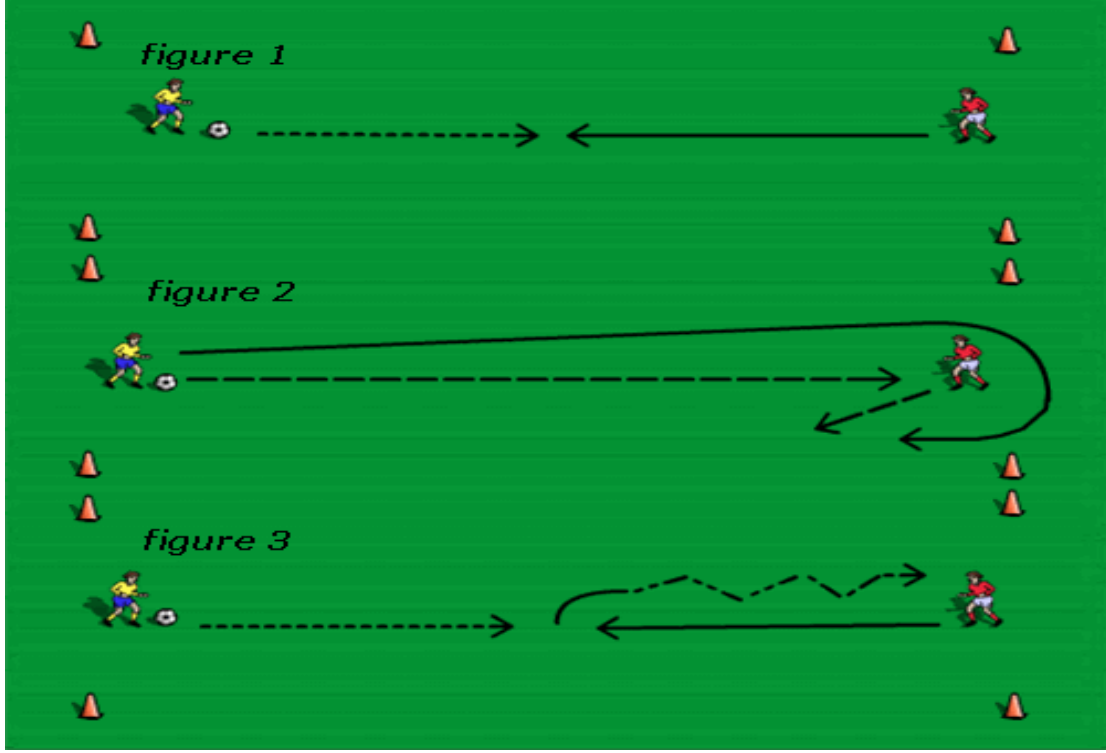
Şekil 3

- 20 x 20 metre alan
- Üç'lü, dört'lü veya beş'li guruplar oluşturularak her guruba ayrı renklerde yelekler giydirilir.

Çalışma

1. **Şekil 1'de** görüldüğü gibi köşedeki oyuncu topu ortadaki koninin önünde bekleyen arkadaşına atarak onun yerine koşar. Topu alan oyuncu ise öne gelen yeni oyuncuya pası iade ettikten sonra kuyruğun arkasına koşar.
2. **Şekil 2'de** ise çalışma biraz daha geliştirilir. Köşedeki oyuncu arkadaşına verdiği pası takip ederek onun yerini alır. Pası alan oyuncu ise topu köşeye yeni gelen oyuncuya iade ettikten sonra yön değiştirerek sağ tarafındaki gurubun arkasına koşar.
3. **Şekil 3'te** çalışma bir kademe daha ilerletilir. Köşedeki oyuncu konideki arkadaşına pas vererek onun yerine koşar. Pası alan oyuncu ise topu sağ tarafındaki gurubun köşesindeki oyuncuya atarak bu gurubun arkasına koşar.

ÇİFTLER



Organizasyon

- Gurup iki kişide bir top olacak şekilde bölünür.
- Oyuncular arasında yaklaşık 20 metre mesafe bulunur.

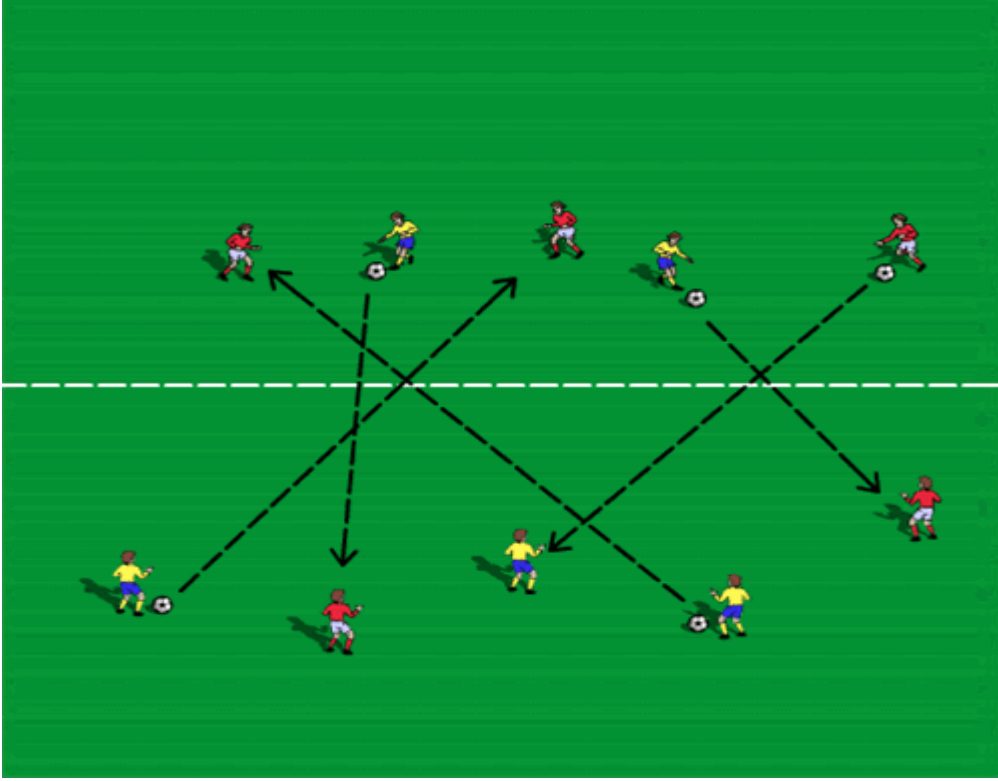
Çalışma

1. **Şekil 1** Sarı oyuncu topa, kırmızı oyuncu ise topsuz olarak birbirlerine doğru koşarlar. Orta noktaya gelindiğinde top değiştirirler(**Takeover**).
2. **Şekil 2** Sarı oyuncu topu kırmızı oyuncuya atarak ona doğru koşar ve onun etrafından dolanarak attığı topu alır.(**Overlap**)
3. **Şekil 3** Sarı oyuncu topa kırmızı ise topsuz olarak birbirlerine doğru koşarlar. Ortaya gelindiğinde topa gelen oyuncu tabanı ile topa basar.Topsuz koşan oyuncu da bu topu alarak yerine döner. Çalışma böylece devam eder.(**Foot on**).

TOP DEĞİŞİMİ

Organizasyon

- Çalışma alanının ölçüleri oyuncu sayısına göre belirlenir.
- Guruplar 4 veya 5'er oyuncudan oluşur.



Çalışma

1. Çalışma alanı ortadan bir çizgi ile bölünür.
2. Oyuncular alanın iki tarafında karışık olarak yer alırlar.
3. Top ayağında olan oyuncu en fazla dört pas oynayabilir. Bu zaman içinde de orta çizgiyi geçerek karşı renkteki oyuncuya pas verir.

Aşama

Orta çizgiyi geçen oyuncu karşı renkten pas verebileceği bir oyuncu bulamaz ise tekrar kendi alanına dönerek pas vereceği oyuncuyu arar.

ARKADAŞ BULMA

Organizasyon

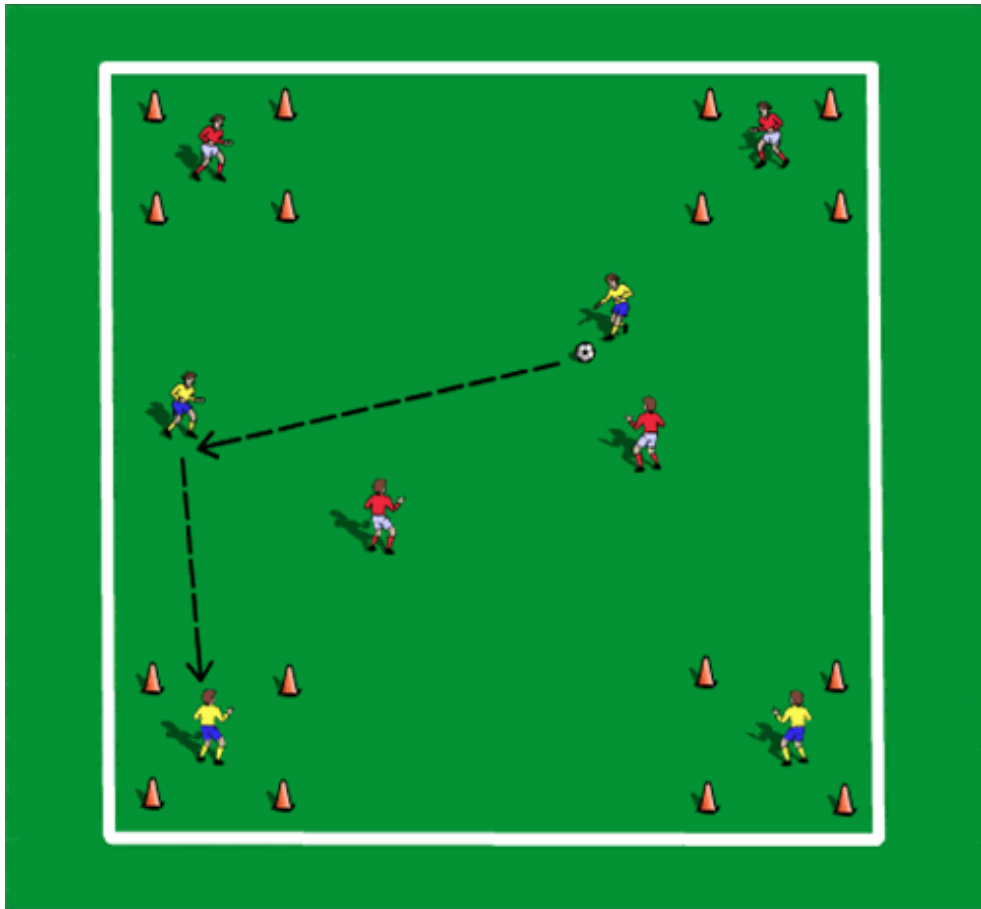
- 30 x 30 metre alan
- Takımlarda ikişer oyuncu ve ikişer de hedef oyuncu bulunur.

Çalışma

1. Alanın dört köşesinde hunillerle belirlenmiş alanlarda hedef oyuncular bulunur. Topa sahip oyuncular kendi hedef oyuncularını ile paslaştıklarında gol yapmış sayılırlar.
2. Hedef oyuncular aldıkları topu karşı renkteki oyuncuya oynarlar.
3. Hedef oyuncular düzenli olarak yer değiştirirler.

Aşama

- Oyun daha geliştirilerek 3v3, 4v4 veya 5v5 oynanır.
- Hedef oyuncu sayısı azaltılabilir.



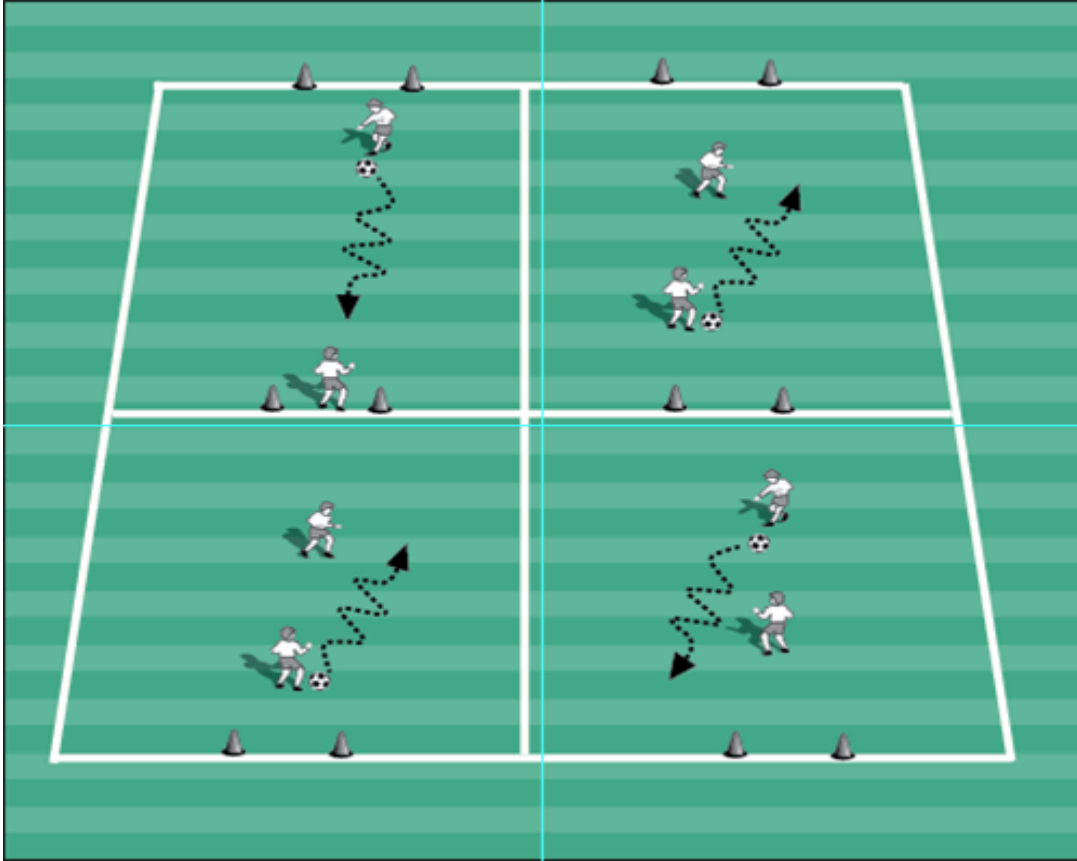
BEKÇİ

Organizasyon

- 1 v 1 oyun (Şekil 1)
- Daha küçük yaştaki oyuncular için daha küçük alan kullanılır.

Çalışma

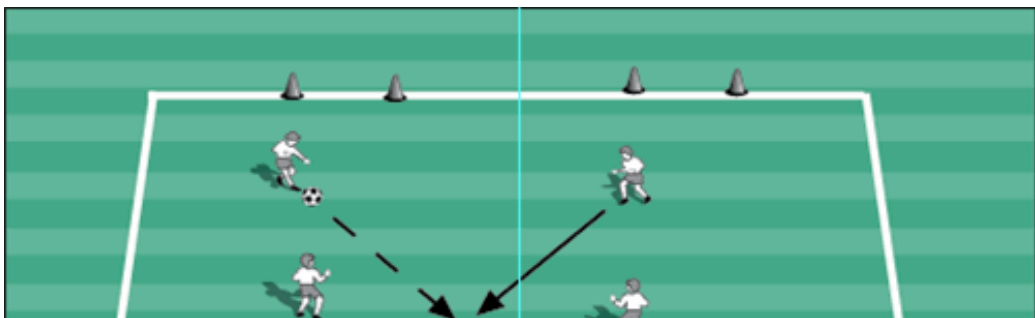
1. Oyuncular 1v1 oyunda gol yapmaya çalışırlar.



Progression

Şekil 1

- 10 yaş altı oyuncular 1v1 ve 2v2 oynarlar(Şekil 2)
- 10 yaş üstü oyuncular 3v3 ve 4v4 oynarlar..



Şekil 2

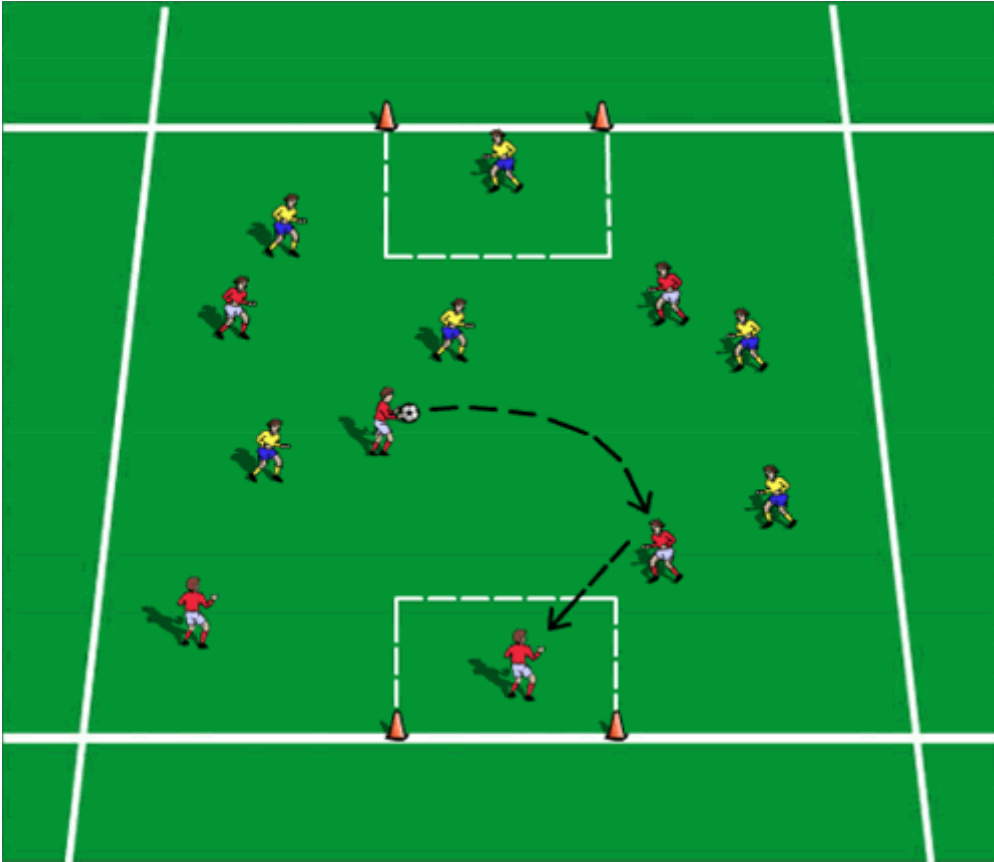
KAFA İLE GOL

Organizasyon

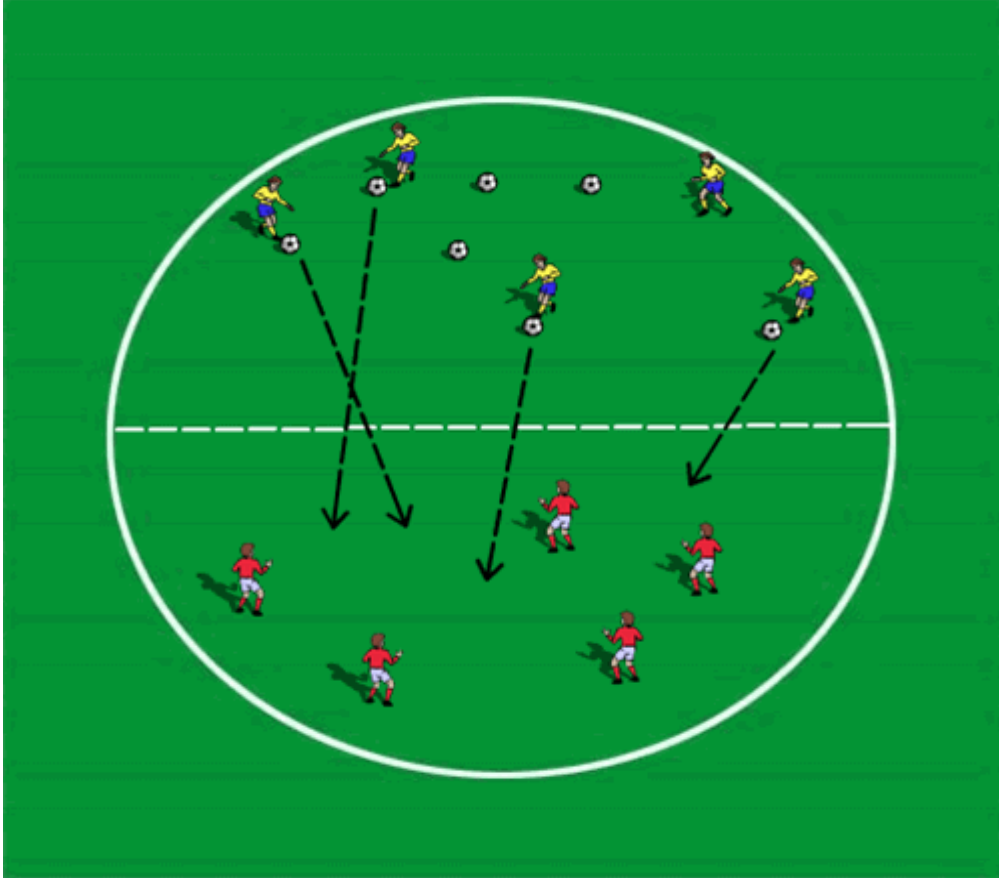
- Oyunun oynanacağı alanın iki kenarına 10x10 metrelik kaleci sahalari işaretlenir.
- 5 – 6'şar kişilik iki takım oluşturulur.

Çalışma

1. Oyunun başlangıcında topa sahip olan takımın oyuncusu topu eli ile arkadaşının kafasına atar.kafadan sonra gelen topu diğer oyuncu eli ile tutar ve başka bir oyuncunun kafasına atar.Bu şekilde oynayarak karşı kale sahasına ulaşmaya çalışılır.
2. Gol için topun kafa ile iki kale sahasından herhangi birine gönderilmesi gerekir.gol yapan takım topu kaptıncaya kadar devam eder.



RAKİP SAHAYA PASLAR



Organizasyon

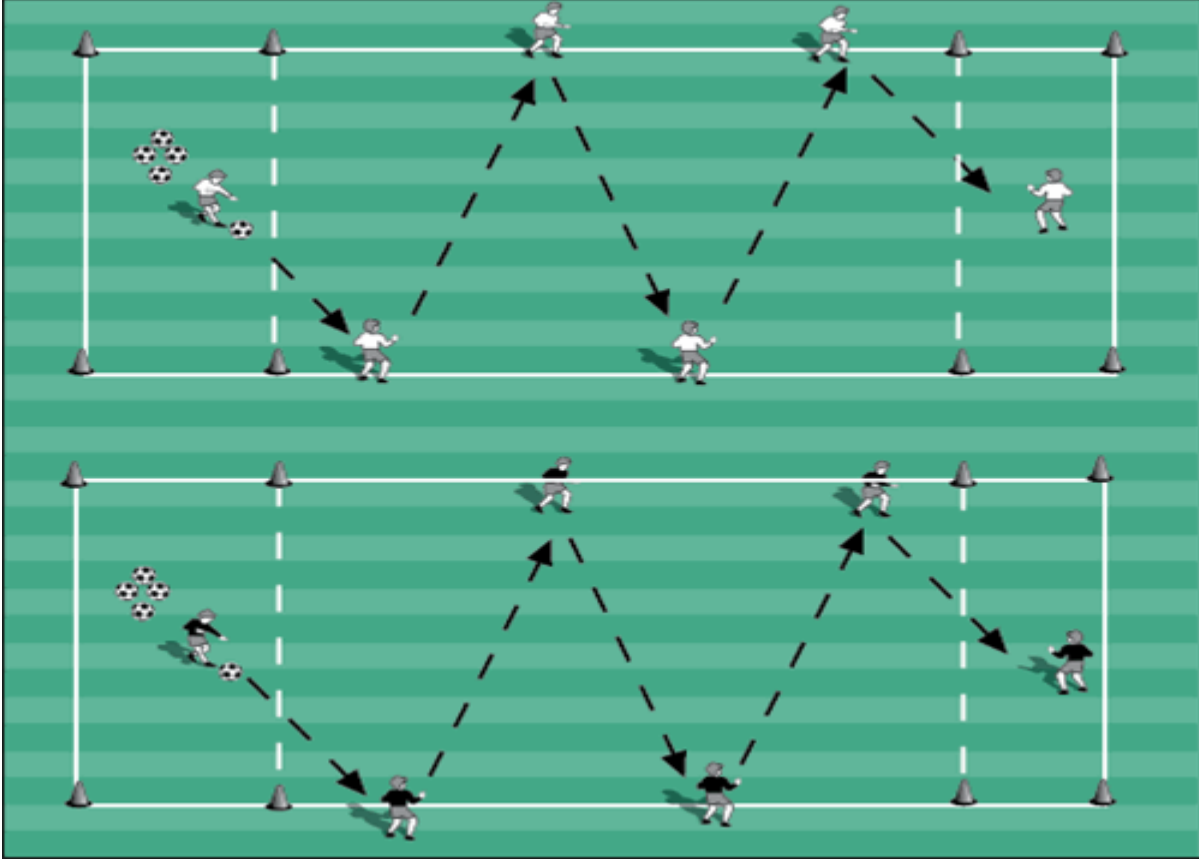
- 30 x 30 Alan.
- Tekli sayıda takımlar oynar.

Çalışma

1. Başlangıçta tek takım oynar.
2. Oynayan takım kend sahasında bulunan topların tamamını belirlenen bir zaman içinde rakip takımın sahasına göndermek zorundadır.
3. Toplar kesinlikle yeden gidecektir.
4. Atılan toplar karşı takımın sahası içinde kalmalıdır.

Aşama

Dah sonraki aşamada iki takım aynı anda karşı sahaya topları göndermeye başlar. Belirlenen süre sonunda rakip sahaya daha fazla top gönderen takım kazanır.



Organizasyon

- Şekil 1’de görüldüğü gibi yaklaşık 10x25 metrelik iki ayrı saha oluşturulur.

Çalışma

İki takımın oyuncularını verilen işaretlerle başlayarak bir uçtaki topları çeşitli şekillerde oklar istikametinde hareket ederek diğer uçtaki alana taşımaya çalışırlar. Tüm topları önce taşıyan takım kazanır. Çalışma şekilleri sıra ile şöyledir:

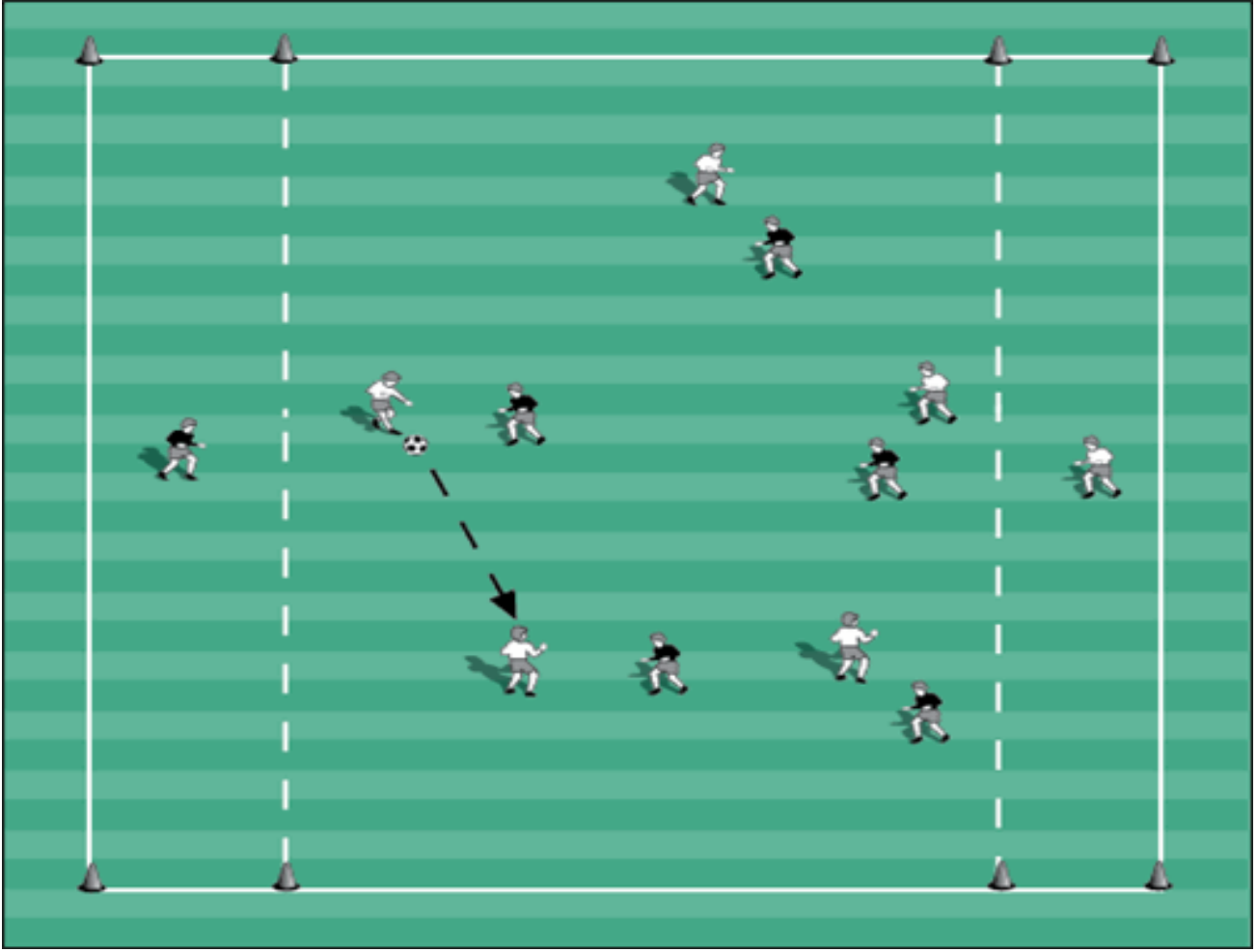
1-Toplar elle birbirlerine fırlatılır

2-Topu elle atan attığı yere koşar. Top sondaki oyuncuya geldiğinde bu oyuncu topu yere bırakarak başlangıç noktasına koşar ve diğer topla devam eder.

3-Toplar ayakla pas verilerek taşınır

4-Ayakla pas atan attığı yere koşar. Sona geldiğinde bu oyuncu topa basarak başlangıç noktasına koşar ve diğer topla devam eder.

5-Toplar dribbling yapılarak taşınır.



Aşama

- Daha sonraki aşamada yaşları büyükler için iki saha birleştirilerek maç formunda oyunla top işaretli alanlara taşınmaya çalışılır. (Şekil 2)