



GRASSROOTS
GÖNÜLLÜ LİDERLİK
SERTİFİKA PROGRAMI





FUTBOL ÖĞRENIYORUM FORMATLAR VE KAVRAMLAR

Futbol, dünyada en yaygın takım sporudur.



Futbol bir oyundur, eğlenmek ve keyif almak için futbol oyununu oynarız veya izleriz.

Futbolda temel amaç, gol atmak ve gol yememektir.



Futbol tipik bir takım oyunu olduğu için uyum içindeki ortak etkileşimle başarıya gidilir.



Futbolun temel prensipleri olan gol atmak ve gol yememek göz önünde tutulduğunda, çocukları uzman antrenörler eğitmelidir.



Antrenmanlar; çocuk ve gençlerin genel sportif performans gelişimlerini destekleyip teşvik etmelidir.



Çocuk ve gençlerin antrenmanlarında öncelikle koordinasyon, teknik, taktik şartların geliştirilmiş olması ve daha sonra fiziki, psikolojik ve sosyal özelliklerin geliştirilmesi gerekir.



Futbol alanının ölçüleri özeldir. Matematiksel ölçülerle hesaplanır.



- Çizgiler, kapladıkları alana dahil oldukları için ölçüm, çizgilerin dış kısımlarından alınır.
- Penaltı noktası, noktanın merkezinden kale çizgisinin arka kenarına doğru ölçülür.

Uzunluğu 90-120 metre, genişliği ise 45-90 metredir. Ancak uluslararası maçlarda bu ölçüler uzunluk 100-110 metre, genişlik 64-75 metredir. Uzun kenarlara taç çizgisi, kısa kenarlara kale çizgisi denir. Futbol sahasında taç çizgisi kale çizgisinden daima uzun olmalıdır. İki taç çizgisi arasında uzanan ve alanı tam ortasından ikiye bölen çizgiye ise orta çizgi adı verilir. Orta çizginin tam ortasında 9,15 metre yarıçapında bir çember bulunur ve bu çembere de orta yuvarlak ya da santra yuvarlağı denir. Karşılaşma bu çemberin içinden yapılan vuruşla başlar. Karşılaşma başlamadan önce oyuncular, kendi yarı alanlarında yer alırlar. Kale çizgilerinin tam ortasında birer kale bulunur. Kale iki kale direği ve bir üst direkten oluşur. İki direk arası 7,32 metre, üst direğin yerden yüksekliği ise 2,44 metredir. Futbol topunun çevresi 68-70 cm, oyunun başlangıcındaki ağırlığı ise 410-450 gram arasında değişir.





Futbol her yaş grubuna göre, farklı saha ölçülerinde, farklı oyuncu sayıları, farklı oyun kuralları ve farklı hakem sayısı yönetiminde ve gözetiminde oynanır.



Futbol oyununa ait tüm kurallar:

ULUSLAR ARASI FUTBOL BİRLİĞİ KURULU
IFAB tarafından hazırlanır ve her sene yenilenir.



Aşama	Temel Futbol Eğitimi				Temel Akademi Eğitimi			Futbol Akademi Eğitimi			Elit Futbol Eğitimi				Profesyonel Eğitim	
Yaş	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Yaş Grubu	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20	U21
Eğitim Yeri	Sporokulları				Kulüp Akademileri			Kulüp Gelişim Ligi Takımları			Kulüp Gelişim Ligi Takımları				Profesyonel Takımlar	
Amaç	Temel hareket becerileri		Futbol temel teknikleri		Futbol temel becerileri			Pozisyona özel beceri, bireysel ve grup taktiği bilgisi ile atletik performans özelliklerinin futbolun ihtiyacına göre yapılandırılması			Takım taktiği, Pozisyona özel beceri ve atletik performans özelliklerinin maç performansının ihtiyacına göre geliştirilmesi		Taktik, Pozisyona özel beceri ve atletik performans özelliklerinin profesyonel maç performansının ihtiyacına göre pekiştirilmesi		Atletik performans özelliklerinin profesyonel maç performansının ihtiyacına göre korunması, artan sayıda profesyonel maçlarda taktik ve becerinin pekiştirilmesi	
Haftalık Konular	Hareket eğitimi (vücut ve alan farkındalıkları ve koordinatif yetiler)		Pas ve kontrol teknikleri, 1v1 hücum ve savunma. Hareket eğitimi (vücut, alan ve efor farkındalıkları ve koordinatif yetiler)		1v1 ve 2v1 hücum ve defans. Küçük alan oyunları ile savunma ve hücum prensipleri. Sürat, çabukluk, denge, fiziksel ve reaktif çeviklik. Hareket eğitimi (vücut, alan ve efor farkındalıkları ile hareket ilişkileri farkındalığı ve koordinatif yetiler)			Orta alan oyunları ile savunma ve hücum prensipleri. Pas ve bitiricilik. Fonksiyonel kuvvet ve güç. Aerobik kapasite ve güç. Laktik anaerob dayanıklılık. Fiziksel ve reaktif çeviklik. Hareket eğitimi (hareket ilişkileri farkındalığı ve koordinatif yetiler)			Pozisyona özel bireysel özelliklerin geliştirilmesi. Kuwet, aerobik ve anaerobik dayanıklılık., maksimum sürat. Geniş alan oyunları ile geliştirilen hücum ve savunma taktiğinin maç performansına aktarılması.		Geniş alan oyunları ile geliştirilen hücum ve savunma taktiğinin maç performansına aktarılması. Fonksiyonel ve bölgesel kuvvet ve güç, aerobik ve anaerobik dayanıklılık. Maksimum sürat.		Maç performansının ihtiyacını karşılayacak taktiksel yaklaşımlar. Geniş alanda taktik. Kuwet, sürat, dayanıklılık ve çeviklik.	
Haftalık Antrenman Sayısı	2	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6
Haftalık Maç Sayısı	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Antrenman Süresi (dk)	60	60	60	70	75	90	90	90	90	90	100	100	110	110	120	120
Antrenman Oyuncu Sayısı	6	6	6	10	10	14	14	18	22	22	22	22	22	22	22	22
Maç Formatı	Yok	3v3	3v3	5v5	5v5	7v7	7v7	9v9	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11
Maç Süresi (dk)	0	4x3'	4x3'	3x12'	3x15'	4x15'	3x20'	3x20'	3x20'	2x35'	2x35'	2x40'	2x45'	2x45'	2x45'	2x45'
Toplam Maç Süresi	0	12	12	36	45	60	60	60	60	70	70	80	90	90	90	90
Kaleci	Yok	Yok	Yok	Var	Var	Var	Var	Var	Var	Var	Var	Var	Var	Var	Var	Var
Maç Kadrosu Oyuncu Sayısı	Yok	6	6	10	10	12	12	14	18	18	18	18	18	18	21	21
Yedek Oyuncu Sayısı	Yok	3	3	5	5	7	7	9	7	7	7	7	7	7	10	10
Maç Oyun Alanı (Boy-En) (m)	Yok	15x10	15x10	30x20	30x20	45x30	45x30	68x45	83x54	94x62	105x68	105x68	105x68	105x68	105x68	105x68
Oyun Alanı Boy / En oranı	Yok	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,53	1,51	1,54	1,52	1,54	1,54	1,54	1,54	1,54	1,54
Oyuncu başına düşen oyun alanı (m2)	Yok	25	25	60	60	96	96	170	204	265	325	325	325	325	325	325
Kale Ölçüsü (Yükseklik x En) (m)	1.0 x 1.5	1.0 x 1.5	1.0 x 1.5	1.83 x 3.66	1.83 x 3.66	2.13x4.88	2.13x4.88	2.13x6.40	2.13x6.40	2.44x7.32	2.44x7.32	2.44x7.32	2.44x7.32	2.44x7.32	2.44x7.32	2.44x7.32
Top Ölçüsü	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Top Ağırlığı (gr)	290	290	290	320	320	320	370	370	370	450	450	450	450	450	450	450

6 – 9/ 10 -12 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN UYGULAMALAR (OYUN OYNAMAK TADINI ÇIKARMAK, FUTBOL SAYESİNDE EĞLENMEK)



6 -7/ 8- 9 YAŞ ARASI UYGULAMALARDA SAHA EBATLARI

3 v 3

4 v 4

3v3 oyunculu uygulamalarda:
Saha boyutları: 15mx10m

4v4 oyunculu uygulamalar için;

Saha boyutları 12m x 20m 15m x 25m
arasında olmalı

5v5 oyunculu uygulamalar için;

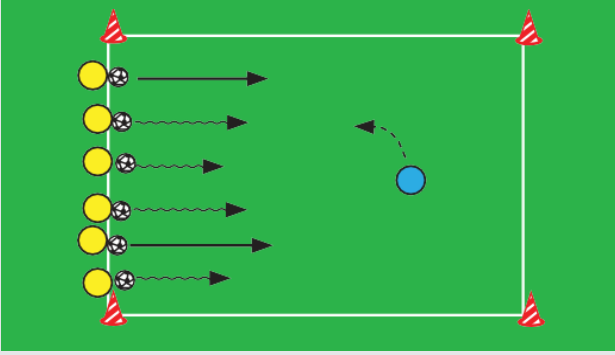
Saha boyutları 20m x 30m – 25m x 30m
arasında olmalı

5 v 5

5 v 5



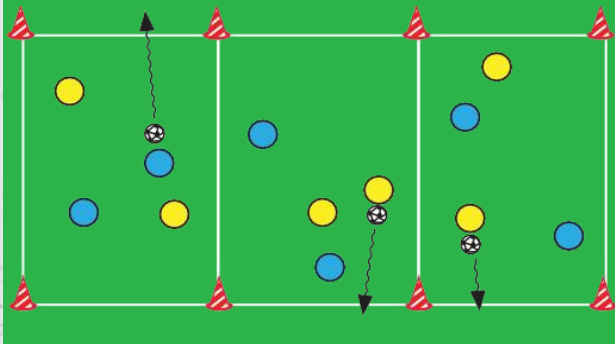
6- Yaşlar: Topla birlikte koşu/geçişler (Örnek)



ISINMA

Seyyar satıcılık oyunu

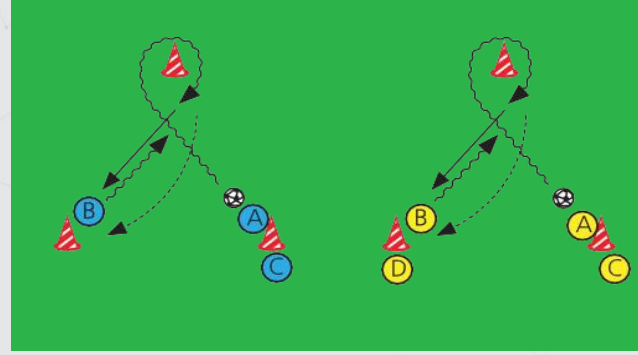
Oyuncuların her biri elinde bir top tutarak, sıraya girerler. Başka bir oyuncu yüzü onlara bakacak şekilde durur, elinde top yoktur. O bir “seyyar satıcıdır”. İşaret verildikten sonra, oyuncular topu ayaklarıyla kontrol ederek, sahanın öbür yanına gitmeye çalışırlar. Seyyar oyuncu, omuzlarına dokunarak yakalayabildiği kadar çok oyuncuyu yakalamaya çalışır. Puanlar sayılır. Her oyuncu sırayla seyyar rolünü oynar.



MÜSABAKA 1

2:2 / 3:3 : oyun çizgiyi geçmek

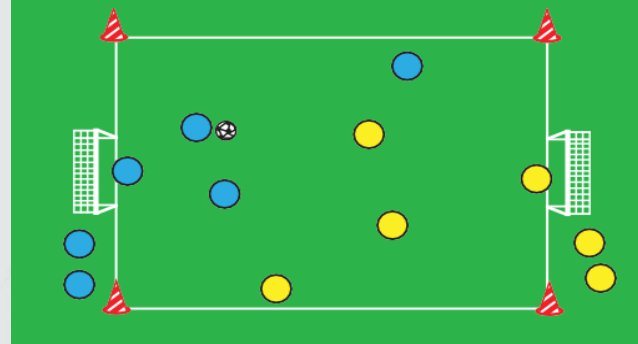
Oyuncular iki veya üç kişilik takımlara ayrılırlar (çocukların sayısına göre değişir). Gol çizgisini top ayakta geçen bir puan alır. Süre: 1-2 dakika. Takımlar rakiplerin değişmesi için yer değiştirir.



ALİŞTİRMA

Topla birlikte koşu ve geçişler

En az üç oyunculu gruplar oluşturulur. A oyuncusu sol ayağının iç tarafıyla topu kullanarak koşar, koninin çevresinde döner ve topu B oyuncusuna verir, bunu da sol ayağının içini kullanarak yapar. A oyuncusu daha sonra B oyuncusunun yerini almak üzere koşar. B oyuncusu topla birlikte sağ ayağını kullanarak koşar, koninin etrafından geçer ve sağ ayağının iç tarafıyla topu C oyuncusuna verir ve sonra C oyuncusunun yerini almak üzere koşar ve böyle devam eder.



ANTRENMAN SONU

4:4 (kalecili)

Dörder kişiden iki takım, orta büyüklükte bir sahada (kale ve yedeklerin de bulunduğu) karşılaşırlar. Yeterli sayıda çocuk varsa, üç takımlık bir turnuva yapılabilir. Serbest oyun; antrenör/eğitmen oyuna müdahale etmez, sadece top sürmeyi cesaretlendirir.

Önemli Noktalar



- Topla hemsol, hem de sağ ayağı kullanarak koşmak
- Yakından kontrol, topla çok kez buluşmak
- Yerdesol ve sağ ayağın içiyle ilerlemek



10 - 11 YAŞ ARASI UYGULAMALARDA SAHA EBATLARI

7 v 7

7v7 oyunculu uygulamalar için
Saha boyutları 30 m x 45 m ile 35 m x 50 m arasında olmalı

7 v 7



12 YAŞ UYGULAMALARDA SAHA EBATLARI

9v9 oyunculu uygulamalar için
Saha boyutları 68x45m

9 v 9

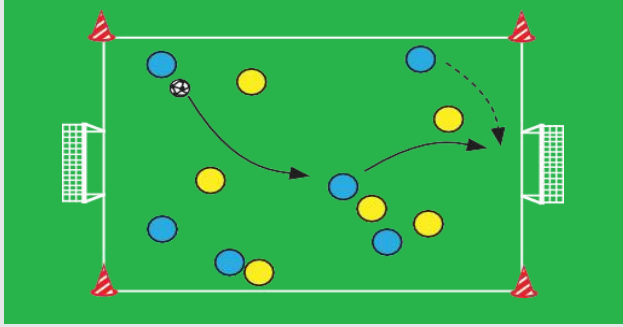


13 YAŞ UYGULAMALARDA SAHA EBATLARI

11v11 oyunculu uygulamalar için
Saha boyutları: 83x54m



12 - 13 Yaşlar: Kale ile oyunlar (Örnek)



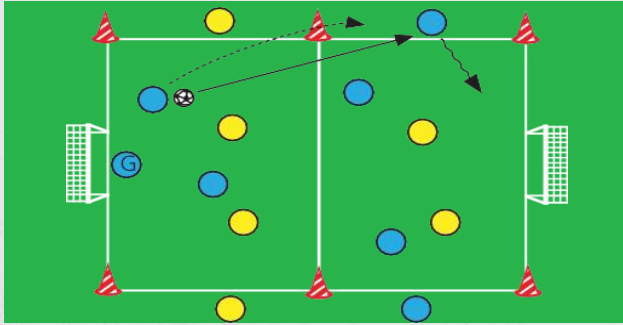
ISINMA

a) Voleler

İki takım oluşturulur. Top havaya doğru atılır ve elle tutulur. Her oyuncu kaleci gibi davranır.

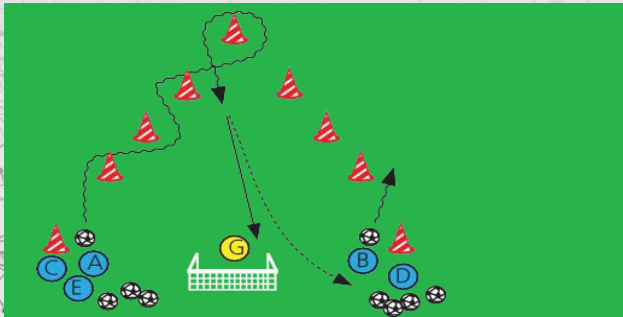
b) Topun kontrol edilmesi

İki oyuncu için bir top: koordinasyon çalışmaları.



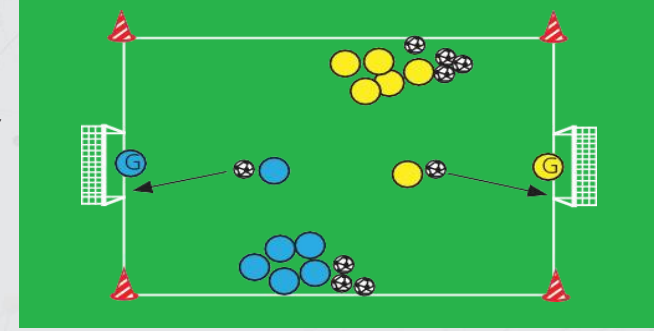
MÜSABAKA

5:5 müsabaka kurulur (sarılarla karşı mavi); her takımda kanat oyuncularını hücum kanatlarına yerleştirilir. Oyuncuların hedefi kanat oyuncularını mümkün olduğu kadar çok kullanmaktır. Bir kanat oyuncusuna top geldiğinde, sahada pozisyona girer, tercihen de hücum takımına karşı elverişli bir noktaya geçer. Oyuncu topu kanat oyuncusuna geçirir ve ardından bir sonraki kanat oyuncusu olur. Kanat oyuncusu topu kaleciden alırsa, yer değişime olmaz; kanat oyuncusu topu takım arkadaşına geri geçirir ve kanattaki yerinde kalır.



ALİŞTİRMA

En az altı oyunculu iki grup oluşturulur. A oyuncusu ayağında topu slalom yapar ve son koninin çevresinden geçerek, sağ ayağıyla gol için şut atar. Sonra B oyuncusu slalomdan topu alır, son koninin çevresinden geçer ve sol ayağıyla şut atar. Oyuncular her şuttan sonra taraf değiştirir. Kaleci bir dizi şuttan sonra değiştirilir.



ANTRENMAN SONU

Penaltı Kralı

İki takım oluşturulur. Bir eleme penaltı serisi organize edilir: Bir oyuncu puan alırsa, o bir sonraki tura geçer. İki oyuncu "penaltı kralı seçilir". Kaleciler yer değiştirebilir. Oyuncuların uzun süre bekletilmemesi sağlanmalıdır.

Önemli Noktalar



- Yerden pas atar ve yerden gol için şut çeker (uygun büyüklük)
 - Sol ve sağ ayağının iç tarafını kullanır.
- Takım oyuncular ve golün (vizyon) farkında olmak
- Top daima kontrol altında tutulur.





FUTBOLUN YAPISI

Futbolun yapısını tanımak

Futbolun Parametreleri

Futbol galip gelmek istenen bir pozisyon oyunudur ve pozisyonu da topun konumu belirler. Yani topun oyun içindeki konumuna göre doğru pozisyonda olmak futbol oyununun gerekliliğidir.

Topun 3 ayrı konumu vardır.

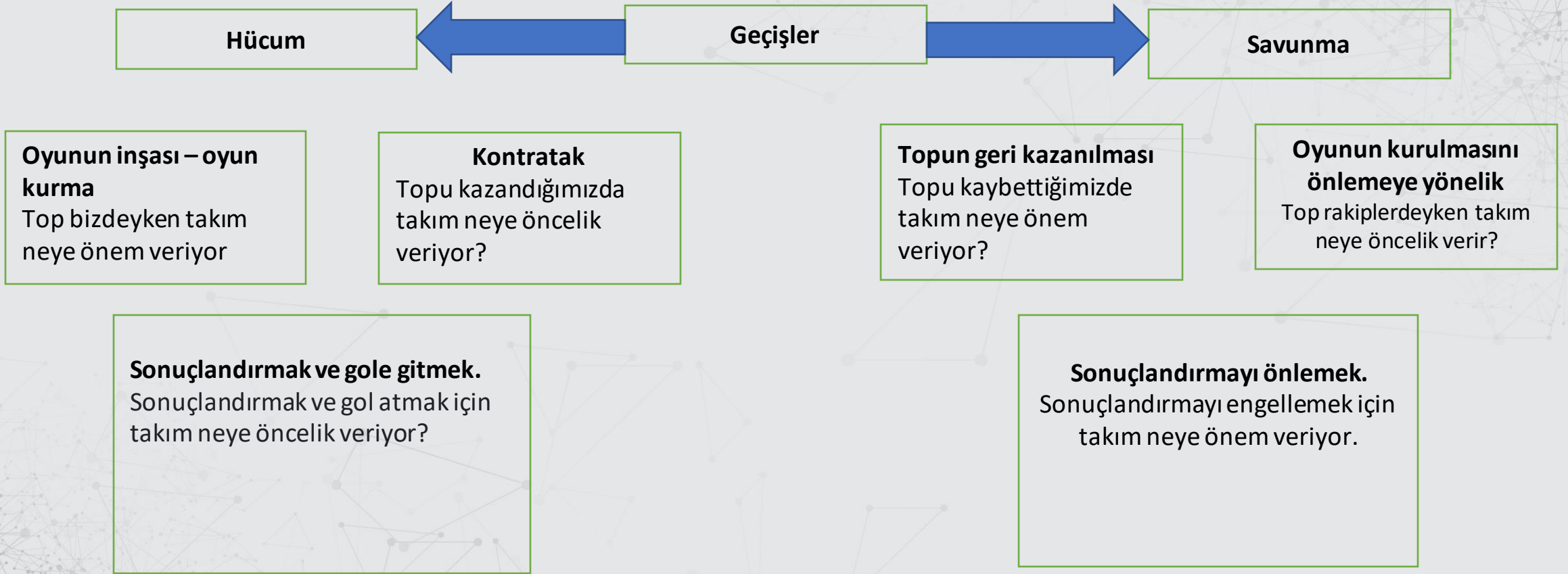
- Top bizde - hücum***
- Top rakipte - savunma***
- Top ortada – geçişler***

Bir de oyunun durduğu ve duran toplarla oyuna başlanan bir bölüm var ki o da;

- Bizim kullanacağımız duran toplar. (Duran toplar hücumda)***
- Rakibin kullanacağı duran toplar. (Duran toplar savunmada)***



Oyun: Diziliş ve çalışma şekli, sahanın bölünmesi, oyundaki fırsatlar, egzersiz yapmak.



1. Çalışma yöntemi, takımın oyunun farklı aşamalarında neye öncelik vermesi gerektiğini açıklar.
2. Net bir çalışma şekli, oyuncuların karar vermesini kolaylaştırır ve ekip birlikte hareket edebilir



Oyun: Diziliş ve çalışma şekli, sahanın bölünmesi, oyundaki fırsatlar, egzersiz yapmak.



1. Diziliş ve çalışma yöntemlerine bağlı olarak, oyuncular oyun içinde kararlar vermelidir.

2. Temel koşullar, tüm ekiplerin birlikte çalışabileceği şeylerdir. Oluşumunuzdaki/çalışma yönteminizdeki temel gereksinimler nasıl karşılanıyor?

- Hücüm oyunu: Örneğin, oyunun genişliğinden veya ileri ve geri oyun derinliğinden kim sorumludur? Ne zaman, kim sorumlu?
- Defansif oyun: Örneğin, oyuncular bir rakibi kontrol altına almayı mı yoksa bir alanı korumaya mı öncelik vermeli? Neyi ne zaman seçecekler?



KARAR VERMEK

DAVRANIŞ	ALGILAMAK
KARAR VERMEK	DEĞERLER

PSİKOSOSYAL	TEKNİK
FİZİKSEL	TAKTİK

1.Oyuncular, diğer şeylerin yanı sıra önce takımın çalışma şekline göre kararlar verirler ve bu kararın ardından hangi futbol hareketlerini yapacaklarına karar verirler.

2.Süreç önemlidir, buna bağlı olarak oyuncular nispeten hızlı karar vermeli ve seçilen eylemi kararlı bir şekilde gerçekleştirmelidir.



OYUN VE DİZİLİŞ

DİZİLİŞLER:

- Oyuncular başlangıç pozisyonlarını aldıklarında takımın dizilişi oluşur.
- Başlangıç pozisyonları değişir
- ✓ Savunma oyunu: Kompakt takım - küçük alanlar
- ✓ Hücum oyunu: Geniş ve derin takım - geniş alanlar
- Dizilişler esnek olmalı yani değiştirilebilir.
- ✓ Zamanla / farklı maçlar / maçlar içinde
- ✓ Hücum ve savunma arasında
- Oyuncu eğitim planından öneriler
- ✓ 3'e 3: Diziliş yok
- ✓ 5V5
- ✓ 7V7, 9V9, 11V11

Pozisyonlar değişir: Takım kompakt hale gelir ve savunma oyununda yüzeyleri azaltır.

Takım hücumda geniş ve derin. Diziliş aynıdır.

Takım dizilişini 1- 5-4-1 olarak değiştirir. Farklı oluşumları denemek gençlerin öğrenmesine fayda sağlayabilir. Bir maç sırasında diziliş değişiklikleri esas olarak ileri yaşlarda ki futbolda gerçekleşir.

Takım dizilişini savunmada 1-5-4-1'den hücumda 1-3-4-3'e değiştirir.

Oyuncu eğitim planı, belirli dizilişleri önermez. Bunun yerine, farklı takımların farklı şekillerde oynaması, oyuncuların zaman içinde farklı dizilişleri denemesi ve antrenörlerin ve oyuncuların öğrenmelerinin bir parçası olarak dizilişe katılabilmeleri ve onları etkileyebilmeleri iyi olabilir.



Antrenman planından örnekler

Hücum

Görev:
Topla rakipleri geçmek

Geçişler

Savunma

Görev:
Topu almak

Oyun kurma

Öncelik:
7v7; Temel gereksinimleri karşılayın
9v9; Tüm oyun yüzeylerinde oynanabilirlik
11v11; Tüm koridorlarda oynanabilirlik

Kontratak

Öncelik:
7v7; Hızlı oynatma derinliği ileri ve geri
9v9; Oyun yüzeyi 2 ve 3'te hızlı oynanabilirlik
11v11; Birden fazla koridorda hızlı oynanabilirlik

Topun geri alınması

Öncelik:
Topa sahip olan rakip oyuncuya çabuk – hızlı baskı yapın.
Pas opsiyonlarını çok çabuk önleyin
Defans hattının önünde ve arkasına oynamayı çok çabuk engelleyin.

Topun arkasında yoğunlaşma ve yeniden şekillenme

Öncelik:
Ekibi Takım halinde yönetin
Takım taşlarıyla birlikte oynamayı önleyin
Takımı topa en yakın 3 koridorda toplayın.

Sonuçlandırma ile gole git

Öncelik:
Ceza sahası içinde sonuçlandırmak;
1 veya 2 vuruşta bitirin
Altın bölgede bitirin ve yardımcı yüzeylerden asist yapın

Sonuçlandırma önleyin

Öncelik:
Top sahip rakip oyuncuyu ceza sahası dışına doğru bastırın.
Ceza sahası içinde topa sahip olan rakibe hızlıca basın
Altın bölgede bitişleri önleyin ve yardımcı yüzeylerden gelen asistleri engelleyin



KAVRAMLAR

Müsabakada topun durumuna göre üç farklı davranış vardır.

Hücum: Topa sahip olan takımın rakip takım kalesine yapmış olduğu tüm eylemler- planlarda dahil.

Savunma: Topa sahip olmayan takımın kendi kalesini korumak için yaptığı tüm eylemler – planlarda dahil

Geçişler: Hücumdan Savunmaya / savunmadan hücum

Duran toplar: hücumda ve savunmada

Ayrıca oyuna etki eden 4 tamamlayıcı unsur bulunmaktadır.

Bunlar:

- **TEKNİK:**
- **TAKTİK**
- **FİZİKSEL**
- **PSİKOSOSYAL**



KAVRAMLAR

4 TAMAMLAYICI UNSUR OLARAK;

- **TEKNİK:** Takımdaki tüm oyuncular her bir pozisyonun en önemli becerilerinde ayrı ayrı yetkin ve yeterli olmalıdır. Örneğin, bir orta saha oyuncusunun dış beke kıyasla farklı tekniklere ve deneyime ihtiyacı olacaktır.
- **TAKTİK:** Bu unsur oyuncunun takıma uymasına yardımcı olur. Amaç, oyunun sürekli olarak değişen durumlarına adapte olabilecek yetenekte, akıllı oyuncular yaratmaktır
- **FİZİKSEL:** Güçlü ve dayanıklı oyuncular takıma önemli bir avantaj sağlayacaktır. Yorulmuş bir oyuncu düzgün düşünemeyecektir ve daha fazla hata yapmaya eğilimli olacaktır.
- **PSİKOSOSYAL:** İnsanlar sıklıkla duygularından etkilenirler. Oyuncuların bu duyguları kendi avantajlarına çevirebilmek ve bunları zayıf olarak değil güçlü yanları olarak kullanabilmeleri için eğitmek gerekir.



ANTRENÖRLÜK PERFORMANS ALANLARI / OYUNCUNUN 4 BOYUTTA GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Teknik-Taktik	Fiziksel	Psikoloji	Sosyal
Vuruşlar	Hareketlilik	Gözlem	Birliktelik
Dönüşler	Çeviklik	Motivasyon	Yardımlaşma
Top kontrolü	Dayanıklılık	Konsantrasyon	Katılımcılık
Topla hareketlilik	Kuvvet	Özgüven	Keyif alma
Top Takibi	Sürat	Sakinlik	İnisiyatif almak (grup için)
Pozisyon	Esneklik	Cesaret	Planlama
Topa yatkınlık	Çabukluk	Liderlik	Liderlik
Baskı		Sabır	İletişim
Kademe	Koordinatif Yetiler	Karar verme	Uyum
Denge	Ritim	Algı	Sosyal Farkındalık
Yoğunlaşma	Denge	İlişkisel Analiz	Kültürel Farkındalık
Sıkıştırma	Zamanlama	Sorumluluk	İşbirliği
Zamanlama	Oryantasyon	Yeni beceriler öğrenme	Fair Play
	Reaksiyon sürati	Deneyim	
	Adaptasyon	Kararlılık	
	Öncelleme	İnisiyatif Almak	
	Hareketleri bağlama	Yaratıcı Düşünme	
		Eleştirel Düşünme	
		Yenilikçi Düşünme	
		Problem Çözme	
		Duygu Kontrolü	



GENEL TERMİNOLOJİ - KAVRAMLAR

Taktik: Rakipten, bir rakip grubundan veya bir takımdan avantaj elde etmek üzere bir oyuncu veya bir oyuncu grubu tarafından yapılan bireysel veya toplu eylemler.

Açıklama: Taktikler, strateji oluşturmak için gereken araçlardır. Örnek: Topun sahanın bir tarafından diğer tarafına çabuk geçişi.

Strateji: Oyunun başında, rakipleri yenmek amaçlı olarak takım tarafından üzerinde anlaşılan genel bir kavram veya fikir.

Açıklama: Strateji, takım tarafından kullanılan diziliş ve/veya sistem ile ilgilidir.

Örnek: Savunma stratejisi – üç hücum oyuncusu rakip savunma ve orta saha oyuncularına pres yaparak rakibi orta alana kapatıp dönmelerini ve hücum yarı sahasındaki topu yeniden kazanmaya çalışmalarını önler

Diziliş: Oyunun başında takımın sahadaki dizilişi ve oyuncuların dağılımı.

Açıklama: Bu genellikle savunma, orta saha ve hücum saarındaki oyuncu sayısını belirten üç rakam ile ifade edilir.

Örnek: 4-3-3 – 4 savunma, 3 orta saha ve 3 hücum oyuncusu.

Sistem: Bir veya daha fazla oyuncu için şekil ve/veya rol açıklamalı bir diziliş.

Açıklama: Sistem, diziliş ve stratejiyi birleştirir.

Örnek: Orta sahada elmas dizilişli ve dış beklerin geniş alanlara hareketlendiği 4-4-2 dizilişi



PRATİK ÇALIŞMA FORMATLARI

Teknik Çalışmalar:

Teknik; futbolun doğasını oluşturan hareketlerin yapılmasında izlenen yöntemdir.

Teknik çalışmalarda rakip yoktur.

Beceri Çalışmaları:

Beceri; tekniği, rakip veya zorluk karşısında kullanabilme özelliğidir.

Beceri çalışmalarında, Rakip ve kural vardır.

Fonksiyonel Çalışmalar:

Sahanın belirli bir bölümündeki oyuncuları, önceden belirlenen hedefler doğrultusunda mevkilere göre geliştirmek için yapılan çalışmaların tümüdür.

Dar Alan Oyunları: Belirlenen alanda oyuncu sayısı da azaltılarak yapılan bir çift kale çalışmasıdır.

Oyunun Bölümleri: Yarı sahada veya sahanın 2/3'ünde belirlenen hedefler doğrultusunda yapılan çalışmaların tümüdür. Bir büyük kale ve hedef kaleler vb. kullanılır.

11v11 Çalışmalar: Çift kale ile tam sahada yapılan çalışmalardır.



PRATİK ÇALIŞMA FORMATLARI

Teknik Çalışmalar:

1. Pas ve kontrol
2. Topla ile koşular
3. Top sürme
4. Dönüşler
5. Şut
6. Yönlendirilmiş top kontrolü
7. Kafa vuruşu
8. 1v1 hücum
9. Top koruma
10. Orta ve sonuçlandırma
11. **1v1 Savunma**
 - a. Vücut şekli
 - b. Öncelleme
 - c. Topa müdahale
 - d. Dönüşleri engelleme
 - e. Top çalma



PRATİK ÇALIŞMA FORMATLARI

Teknik Kavramlar: Hücum

- **Pas ve kontrol:** Topu yerden veya havadan, verilen mesafede bir oyuncudan diğerine aktarma
- **Topla ile koşular:** Hareket halindeki topun ayak ile yerde, yüksek hızda gidiş yönünü değiştirmeden kontrolü
- **Top sürme:** Hareket halindeki topun, ayakla ve yerde, sürekli olarak yönünü değiştirerek yakın kontrolü. Yönünü etkili şekilde değiştirmek amaçlı topa bir veya daha fazla dokunuş. Takım arkadaşından pas aldıktan sonra top sürmek, pas vermek veya şut atmak gibi ikinci bir eylem amacıyla topun yönünü ayakla değiştirmek
- **Şut:** Topa, gol yapma amaçlı olarak kaleye vurma
- **Yönlendirilmiş top kontrolü:** Topu yerde veya havadan etkili şekilde almak veya yönlendirmek
- **Kafa vuruşu:** Topa, kafanın herhangi bir kısmı ile uzaklaştırma, pas verme veya gol yapma amaçlı olarak vurulması
- **1v1 hücum:** Belli bir savunma oyuncusunu geçmek üzere topun kontrolü ile hücum eylemi
- **Top koruma:** Topun hakimiyetini savunma oyuncusundan korumak
- **Orta ve sonuçlandırma:** Topun, sahanın geniş alanlarından kaleye yakın orta alana doğru gol atacak bir takım arkadaşı bulma amacıyla pas verilmesi



PRATİK ÇALIŞMA FORMATLARI

Teknik Kavramlar: Savunma

- **1v1 Savunma:** Rakibin kontrolünde topa yeniden sahip olma amaçlı eylem
 - a. Vücut açısı: Bir sonraki savunma eylemini etkili şekilde yapabilecek vücut pozisyonu
 - b. Öncelleme: Hücum oyuncusunun avantaj kazanmasını önlemek için önceden verilen tepki
 - c. Topa müdahale: Rakibe atılan topa yeniden sahip olmak için yapılan eylem
 - d. Dönüşleri engelleme: Hücum ettiği kaleye sırtı dönük bir rakibe yapılan baskı ile hücum sahasına doğru yönünü değiştirmesini engelleme
 - e. Top kazanma: Topa sahip olan rakibin hücum eylemini önlemek veya topa yeniden sahip olmak amaçlı yapılan eylem

