

TAKIM İSMİ		ANTRENMAN ÖZELLİKLERİ																																																							
FENERBAHÇE SPOR OKULU		Verim				Test ve Ölçütler				Fiziksel Hazırlık				Tekniksel Hazırlık				Taktiksel Hazırlık				Psikolojik Hazırlık																																			
		Profesyonel olmak için çalışmak-şampiyon olmak				<ul style="list-style-type: none"> Dayanıklılık Sürat Kuvvet Çabukluk 				<ul style="list-style-type: none"> Dayanıklılık çalışmaları Kuvvet çalışmaları Sürat çalışmaları 				<ul style="list-style-type: none"> Dribbling tekniği Şut teknikleri Pas tekniği Kontrol tekniği 				<ul style="list-style-type: none"> Bireysel taktiği Takım taktiği Hücum taktiği Savunma taktiği 				<ul style="list-style-type: none"> Hedef koyma Stresle başa çıkabilme Müsabaka kaygısı giderme 																																			
Tarihler	Aylar	Temmuz				Ağustos				Eylül				Ekim				Kasım				Aralık				Ocak				Şubat				Mart				Nisan				Mayıs				Haziran											
Haftalar		2	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	23	1	8	15	22	2	9	16	23	3	10	17	24	1	8	15	22	1	8	15	22	2	9	16	23	1	8	15	22	2	9	16	23	1	8	15	22	2	9	16	23
Yarışma Takvimi		Yerel																																																							
		Takımlar																																																							
Antrenman Dönemleri		Hazırlık Dönemi								Müsabaka Dönemi								Ara				Müsabaka Dönemi								Geçiş Dönemi																											
Kuvvet		Genel kuvvet				Özel kuvvet				Temel ödevler								Ara				Temel ödevler								Off-sezon değerlendirme																											
Dayanıklılık		Aerobik, Anaerobik				Maça yönelik				Temel ödevler								Ara				Temel ödevler								Eksiklerin tamamlanması																											
Sürat		Genel sürat		Süratte Day.		Çabukluk		Sürat day. çalışmaları		Temel ödevler								Ara				Temel ödevler								Ara																											
Sıçrama		Sıçrama özelliği kazandırma				Maça yönelik				Temel ödevler								Ara				Temel ödevler								Ara																											
Psikolojik Gelişim		Hedef belirleme				Ant. ve Müsabakalara hazırlık				Gevşeme teknikleri								Ara				Stres ve yorgunlukla başa çıkma								Ara																											
Makro Döngü		1				2				3				4				5				6				7				8				9				Ara																			
Mikro Döngü		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Test Tarihleri		1				2				3				4				Ara				5				Ara				6				Ara				7				Ara															
Sağlık Yoklaması		1				2				3				4				Ara				5				Ara				6				Ara				7				Ara															
Antrenman Etmenleri		Kapsam		Şiddet		Doruklama		Fiziksel		Tekniksel		Taktiksel		Psikolojik		Doruklama		Fiziksel		Tekniksel		Taktiksel		Psikolojik		Doruklama		Fiziksel		Tekniksel		Taktiksel		Psikolojik		Doruklama		Fiziksel		Tekniksel		Taktiksel		Psikolojik													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				

ÖZELLİKLER

	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016
Verim	Çocuğun hareket kabiliyetini geliştirmek Etkinliğe katılım ve zevk alma	Hareketlilik ve beceri gelişimine yönelik zorluk derecesi yüksek alıştırma katılımlarına teşviki	Bireye özel antrenman hacmi, şiddeti ve branşa yönelik alıştırma artırılması Altyapı minikler maçlarına hazırlık	Küçükler kategorisindeki gruptan lider çıkmak. Final oynamaya hak kazanmak
Fiziksel Hazırlık	Kendi vücut ağırlığı ile oyun formundaki kuvvetlendirici çalışmalar Çabukluklar (Top ile ve topsuz)	Genel hareketlilik antrenmanı. Aerobik güce yönelik kuvvet antrenmanları. Hareket genişliği çalışmaları Topsuz ve toplu sürat antrenmanları	İstasyon çalışmaları Esneklik koordinasyon ve denge alıştırma Maça fiziksel hazırlık olarak aerobik ve anaerobik kuvvet çalışmaları	Hareket genişliği çalışmaları Genel vücut dayanıklılığı geliştirilmesi Bacak kaslarının geliştirilmesine yönelik sıçrama çalışmaları. Kol kuvveti, omuz esnekliğinin geliştirilmesi
Tekniksel Hazırlık	Oyunla ısınma ve top alıştırması Çocuklar gerekli hareket ettirici yetenekleri öğrenirler. Ulaşma, atlama, topu fırlatma ve tutma.	Pas yapabilmek için parmak ve bilek kuvveti çalışması. Branşın ihtiyacı olan spesifik (özel) motor özellikler geliştirilmeli Daha geliştirilmiş fiziksel ısınma ve toplu ısınma alıştırma. Teknik bağlantılı kuvvet çalışması Özel koşular ve sıçrama drilleri	Temel motor becerilerin muhafazası Takım becerilerin öğretilmesi Parmak pas manşet pas ve servis teknikleri geliştirilmesi Blok ve smaç tekniği geliştirilmesi Blok ve smaç için sıçrama alıştırma Plonjon atma tekniği Müsabakaya yönelik stabilize becerilerin geliştirilmesi	Plase vuruş teknikleri çalışmaları Servisin teknikleri Pasörün sıçrayarak pas atma tekniği Savunmanın pasöre top ulaştırmasının gerçekleştirilmesi çalışmaları Manşet ve parmak pas tekniklerine yönelik bireysel çalışmalar
Taktiksel Hazırlık	Eğitsel oyunlar oynayarak basitleştirilmiş koşullarda voleybola özgü taktik çalışmaları.	Topun yörüngesini okumayı topa doğru hızla hareket etmeyi ve kendilerini oyunun gidişine uydurmayı öğrenme Birçok tekrar gerektiren top çalışmaları Kısa oyunlar oynayarak, çocuklar temel taktik becerileri kazanır.	Hareketin en az enerji ile ve en ekonomik şekilde, en etkili olarak yapılması çalışması Topun gelecek olan yerini tahmin etme ve oyun sırasında ani tepki Voleybolda dönüşler Çeşitli savunma tekniklerinin tanıtımı	Bireysel hücum taktiği Takım halinde hücum edebilme Pozisyona göre asansör yapma taktiği Savunmada ve hücumda açılıp kapanma Blok kaydırma taktikleri Savunma oyuncularının yer tutma taktiği
Psikolojik Hazırlık	Ekip ruhunun aşılması Bencillik yaklaşımlarından arındırılması	Başarının yolunun bireysel performansta değil bir bütün olarak takım performansında yattığını farkına varılması. Kendine güvenin geliştirilmesi	Oyuncuların branşla ilgili teorik bilgileri geliştirilmeli Yeteneklerine güvenme ve farkında olma Cesaretli olma Müsabaka heyecanından arınma	Zihinsel yoğunlaşmanın geliştirilmesi, Çatışmaların önlenmesi ve koşullara göre uygun davranış gösterilmesi. Stresle başa çıkabilme Müsabaka heyecanını giderebilme
Test ve Ölçütler	Teknik ve Motorik Testler Zeka testleri Antropometrik ölçümler	Otur eriş, dikey sıçrama Uzun atlama Top fırlatma	Performans testleri Engel atlama Hareket genişliği	Hıza yönelik istasyon=29sn Dikey sıçrama=50cm Hareket genişliği=10cm



