

FUTBOLDA VURUŞ STİLLERİ

- Futbol temel tekniklerinin en önemlileri arasında yer alır.
- İyi bir vuruş tekniğine sahip olan futbolcuların oyun içerisindeki başarı yüzdeleri artar



- Ayak içi vuruş
- Ayak üstü vuruş
- Ayak dışı vuruş
- Kafa vuruşu

Ayak içi vuruş

- **DENGE AYAĞI**
- Destek ayağının ucu vuruş yapılacak yönü göstermelidir.
- Vuruş yapacak olan ayağın topa vurduktan sonra topu takip etmesi gerekir.
- Kollar vuruş tekniğine göre harekete bağlanmalıdır ve dengeyi sağlamalıdır.

- Müthiş ayak içi vuruş örneği

Avantajları - Dezavantajları

- Vuruş ayağın geniş yüzeyi ile yapıldığı için en avantajlı ve **isabet oranının** en yüksek olduğu vuruş tekniğidir.
- Uzun mesafelerde kullanılamaz.
- Koşu anında dengenin sağlanması zor olduğu için kullanılması güçtür.

Ayak üstü vuruş

- Vuruş yapacak olan ayak kalçadan salınımını gerçekleştirmeli ve ayağın üst kısmı ile topun merkezine vuruş yapılmalıdır.
- Vuruş yapıldıktan sonra salınım devam etmeli ve vuruş yapan ayak topu takip etmelidir.
- Kollar hareketi desteklemeli ve dengeyi oluşturmalıdır.

Tekniğin uygulanmasındaki hatalar

- Destek ayağının topa uzaklığının fazla ya da az olması.
- Destek ayağının topun atılacağı yönü göstermemesi.
- Topa temas yerinin yanlış olması.
- Vuruş ayağının fazla veya az sallanması.

Hangi durumlarda kullanılır ?

- Duran toplarda kaleye vuruş için kullanılabilir.
- Uzak mesafedeki takım arkadaşlarına pas atmak için kullanılabilir.
- Savunmadan topu uzaklaştırmak için kullanılabilir.
- Kaleci vuruşlarında kullanılabilir.
- Pogba & Essien

Dezavantajları

- Pasın yön ve şiddetini ayarlamak zor olabilir.
- Teknik gereği, topa temas yüzeyinin dar olması nedeniyle pas hatası çok olabilir.
- Kısa mesafeler için kullanılacak olursa kontrolü zordur.

Ayak Dışı Vuruş

- Destek ayağı topun bir ayak boyu gerisinde ve uzağında olmalı.
- Topa vuruş yapılacak ayak hafif destek ayağına yakın tutulmalı.
- Vuruş esnasında topa ayak bileğinden yön verilmeli.
- Topun hedefi bulması için vuruştan sonra ayak salınımına devam etmeli ve hedefe doğru bir yol çizmelidir.

- Sağ ayakla yapılacak vuruşlarda temas topun merkezinin sol tarafına doğru olmalıdır. Falso alan top, soldan sağa doğru yol alır.
- Uygulanması en zor olan tekniklerden birisidir.
- Vücut vuruş esnasında dengeyi sağlamak için hafifçe topa doğru yatırılmalıdır.
- Q7

Kafa Vuruşu



- Kollar sağa ve sola doğru vücut dengesini sağlayacak şekilde yanlara açılmalı.
- Vuruş belden kuvvet alınarak gerçekleştirilmeli.
- Vuruş esnasında vücut belden geriye yatırılmalı
- Temel tekniğin uygulanışında topa temas eden yer kafamızın neresi olursa olsun vücudumuzun tamamının harekete katılması önemlidir

Vuruş Öncesi Hazırlık Dönemi

- Bacaklar dizden itibaren hafifçe bükülerek ayak tabanları yere sağlam basmalı ve vücut ağırlığı iki bacağına eşit olarak dağıtılmalıdır.
- İki ayak dizden hafif bükülmeli
- Kollar, dirseklerden hafif kırık, vücudun yanında ve açık olmalıdır.
- Gövde, vuruş için belden geriye çekilirken, baş da vücudu takip eder. Vuruş öncesi topun geliş açısına göre vücut döndürülür ve topun tam gerisine çekilerek vuruş için hazır hale getirilir.

Vuruş Esnasındaki Dönem

- Geriye çekilmiş durumdaki vücut ve baş, dizlerin toplanmasıyla öne doğru itilir ve topa temas bu itme anında yapılır.
- Hareketin belden yapılmasına ve vuruş anında başın alın kısmının topa temasına dikkat edilmelidir
- Vuruş alınla ve topun tam merkezine olmalıdır. Temas, topun merkezine yapılmazsa, top istenilen yere ve istenilen şiddette gitmez

- RVP & CR₇