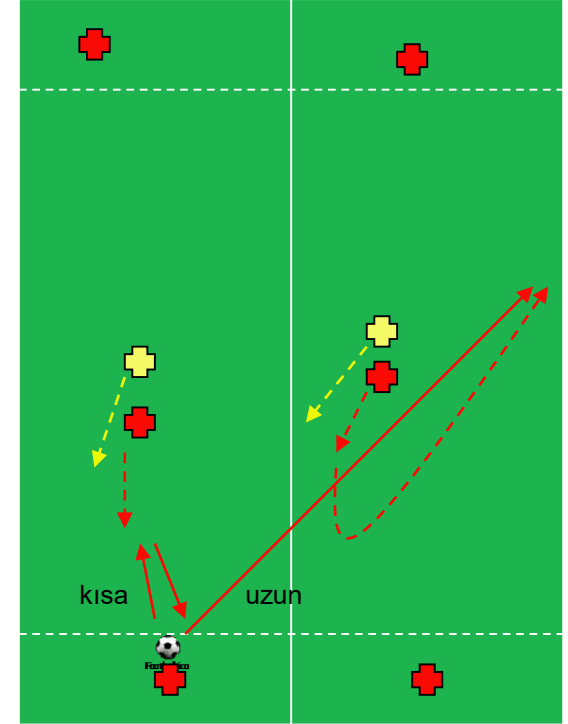
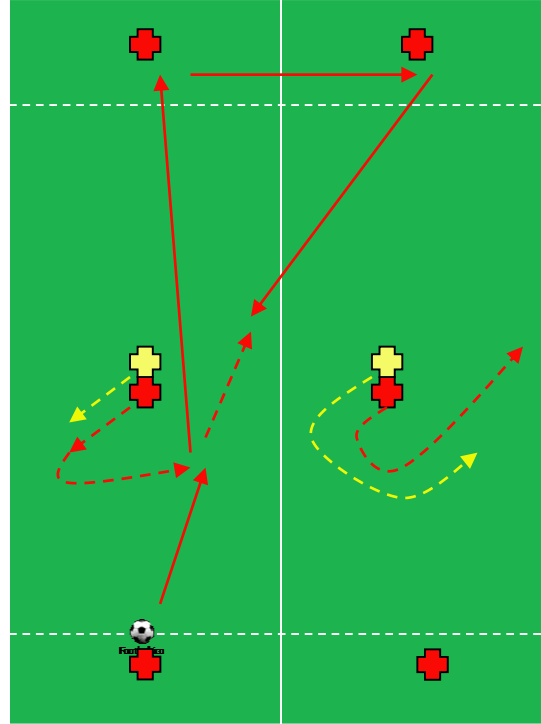
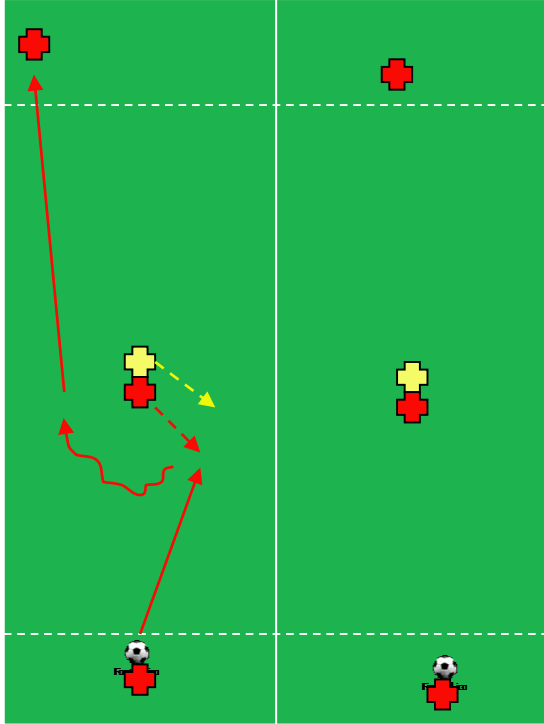




ALAN YARATMA ve PAS ALMA



1. Aşama : 30mx20m(10m+10m) Alan 3:1 oynanır. Dıştaki oyuncular, içerideki Aynı renk oyuncuya pas atar. Ortadaki Oyuncu topu alıp diğer dıştaki oyuncuya Topu atar.

- İçerideki oyuncunun ses vermesi ile başlar.
- Futbolcu ADAMA MI, ALANA MI pas verecek.
- Oyuncu köşede ise boş alana pas verilir.

2. Aşama : İçerideki oyuncular 1:1 oynar. Dıştaki oyuncular, birbirleriyle pas yapar. Dıştaki oyuncular aynı zamanda çapraz bölümdeki (orta alandaki) kendi takım arkadaşısıyla pas yaparak açı değiştirir.

ANA FAKTÖRLER :

Alan yaratmak, pas almak kafa yukarıda olmak, karar vermek.

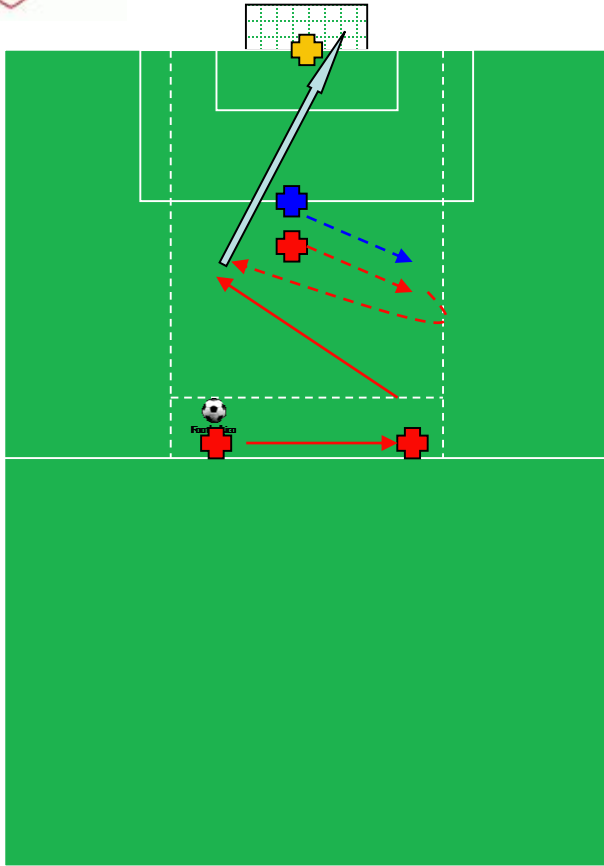
Önemli : Yayılma, gözlem, topu alacak pozisyona gelme, iletişim.

3. Aşama : Dıştaki oyuncular bir kısa bir uzun pas yapmak zorundalar. İçteki oyuncular 1:1 devam ederler. Uzun top alacak oyuncu rakibini köşeye iter.

4. Aşama : Ortaya birer oyuncu daha konur Oyun formatında orta bölümde 2:2 oynanır. Alanda eşit dağılıma, açılara dikkat edilmeli. Alan yaratma, pas alma ve destek önemlidir.



ALAN YARATMA DÖNÜŞLER ve SONLANDIRMA

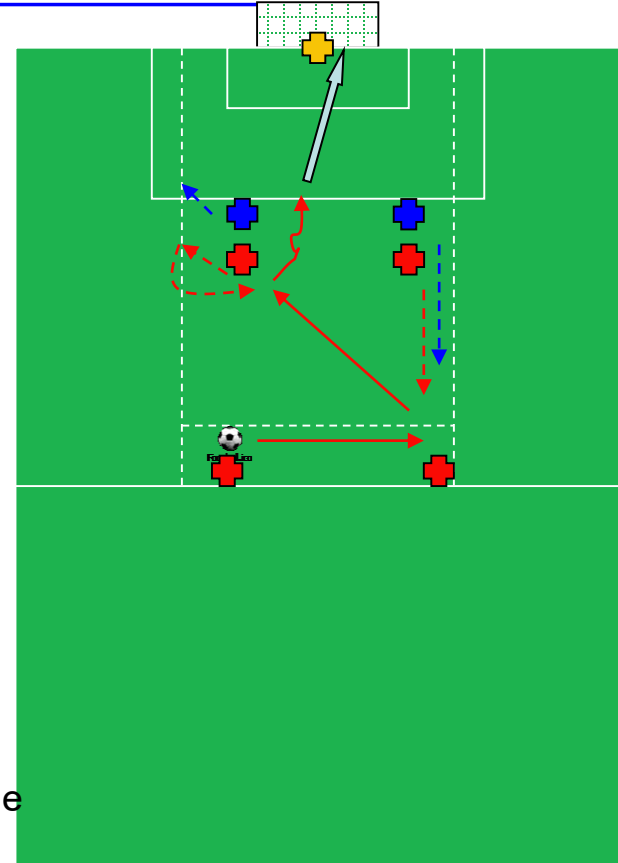


ANA FAKTÖRLER:

- Alan yaratma
- Kafa yukarıda
- Top alma (zamanlama)
- Dönüşler
- Atak sonlandırma

Önemli faktörler :

- Top alırken konuş,
- Top alırken açı ver
- Top kontrolü
- Topla dönünce topala arandaki mesafe
- Olumlu hareket yap.
- Agresif ol.
(top alınca rakibin üzerine hızla git.)



Aşama 1 : Dışarıdaki oyuncular pas yapar. Orta da 1:1 oynayan kendi oyuncusuna pas verir.
•Top alacak oyuncu kenara koşarak rakip oyuncuyu sırt teması ile ters tarafa ekarte eder, sonra topa içeri dönerek,çalım,top sürme ve şut atarak sonuçlandırır.

2. Aşama : Dıştaki toplu oyuncu oyuna katılabilir. Çalım,top sürme.ver-kaç dener.

Aşama 3 : Orta alanda 2:2 oynanır.Aynı zamanda Dıştaki toplu oyuncu oyuna katılabilir. Oyun 3:2 olur.

NOT: Toplu oyuncu sabırlı, sakin olup, oyunu okuyacak ve rakibi uyutup,birden atak yapmalıdır. Toplu oyuncuya yakalaşarak,uzaklaşarak destek verir.



POSSESION TEAM : TOPA SAHİP OLAN TAKIM

ANAHTAR FAKTÖRLER :

- OYUNU GENİŞLETME
- TOP ALMA ZAMANLAMA
- DESTEK
- PAS KALİTESİ, PAS ŞEKLİ
- GÜVENLİ PAS
- BÜTÜN ALANI KULLANMA



POSITION TEAM : POZİSYON TAKIMI

ANA FAKTÖRLER :

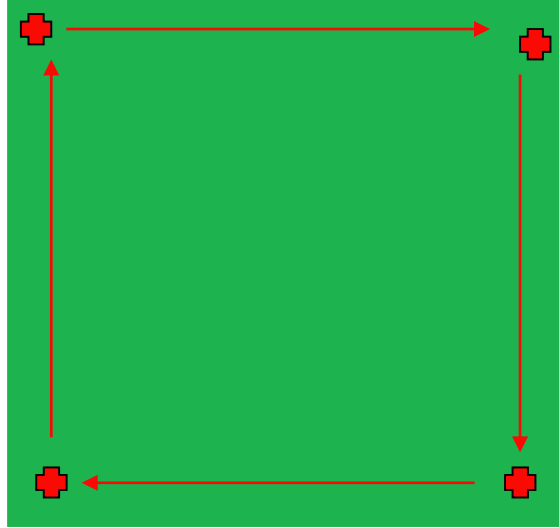
- İLERİYE DOĞRU TOPU GENİŞ ALANA UZUN PASLA GÖNDERMEK,
- KİŞİYE UZUN PAS ATMAK,
- İKİNCİ TOPLARI OYNAMAK İÇİN MÜCADELE. (KAVGACI OYUN,GATTOSO GB.
- FİZİKSEL GÜCÜ KULLANMA,
- GERİDEN İLERİYE DOĞRU OYUN, (KAFAYI KALDIRMADAN BİLE)
- KAFAYI KALDIRMADAN OYNAMA,
- EN FAZLA BİR VEYA İKİ TEMAS SÖZKONUSU,
- RAKİBİ ALIŞTIĞI TEMPONUN DIŞINA ÇIKARTARAK, KAVGANIN İÇERİSİNE ÇEKMEK,
- ORGANİZE KAOS YARATMAK VE RAKİBİ KAOS'UN İÇİNE ÇEKMEK,
- TEMPO, TEMPO, TEMPO, TEMPO, TEMPO,



TEKNİK ve BECERİ (SKILL) ÇALIŞMASI (CONDITATION)

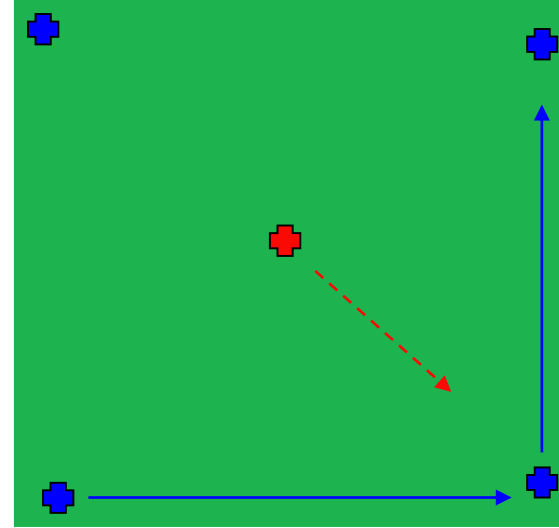


Teknik çalışma :



•Bu çalışmalarda rakip yoktur.

Beceri (skill) çalışması :

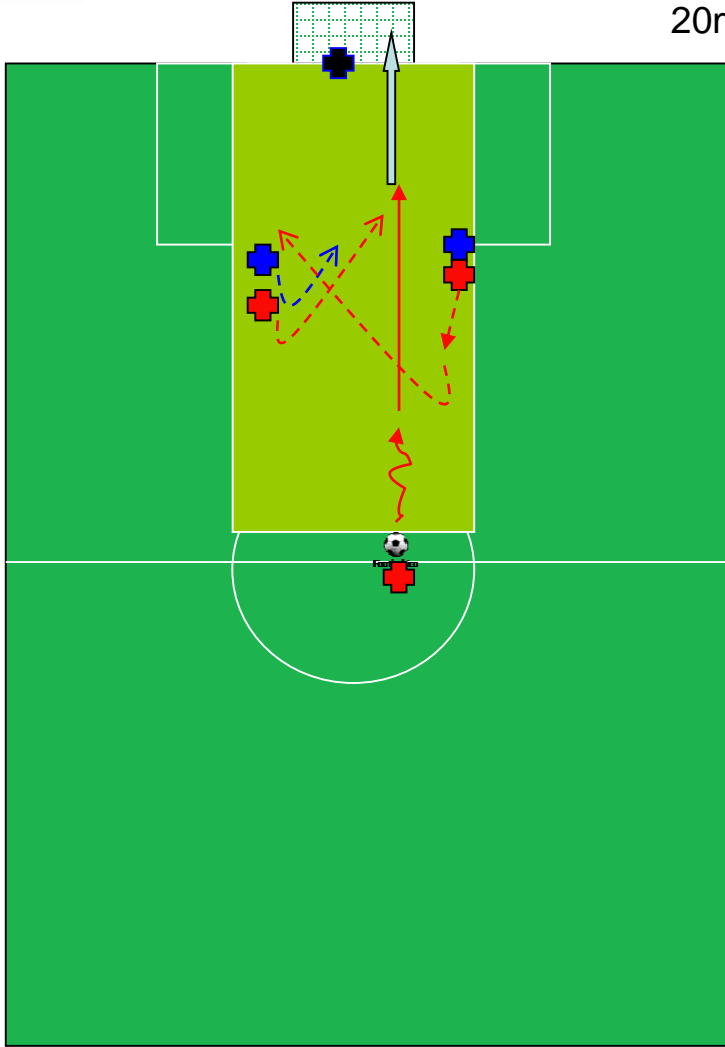


- Durum,kural,kısıtlama vardır.
- Rakip vardır.
- Önce bir rakiple başla,sonra arttır.



ÇAPRAZ KOŞU (CROSSOVER)

20mx30m alan



- Servis yapan oyuncu ayağındaki topa belirlenen alana girer ve çapraz koşu yapan takım arkadaşlarına pas verir.
- Kırmızı oyuncunun biri servis yapan oyuncuya doğru Koşar, diğer hücumcuyu 1:1 bırakır. servis oyuncusu da topu 1:1 kalan oyuncuya pas olarak atar.
- Servis yapan oyuncu topa alana girer 3:2 olurlar. Atak sonuçlanana kadar oynarlar. Dönen top takip edilir.

ANA FAKTÖRLER :

- Oyunu okuma (çapraz yapıyorlar mı?)
- Alan yaratma
- Top alma, zamanlama
- Topu koruma, dönüş.
- Atak sonuçlandırma, dönen top

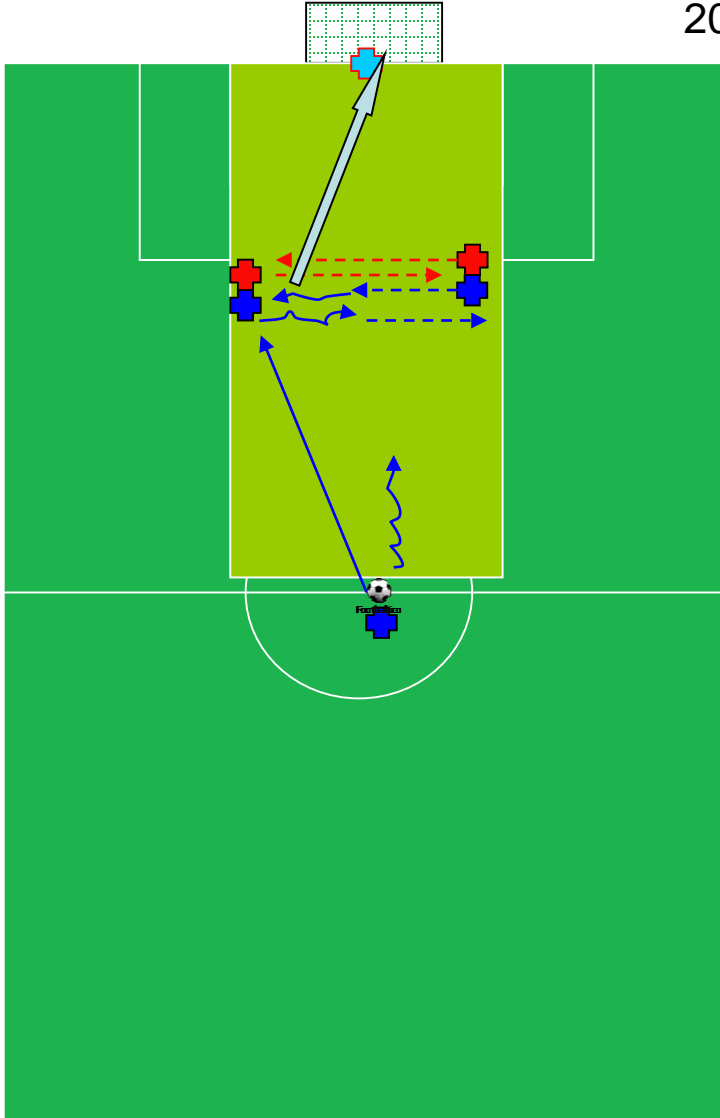
NOT : 1-Direk çapraz koşu ile,
2-Öne koş sonra çapraz koşu ile,
3-Çapraz koşu ile 3.oyuncuya boş alan yarat.



TOP DEĞİŞTİRME (TAKES)



20x30m alan



Aşama 1 :

Servis yapan mavi oyuncu topu sol çizgide duran takım arkadaşına verir. Bu oyuncu sırtındaki rakiple içeri topu taşır ve sağ çizgiden gelen takım arkadaşı ile topu ortada değiştir. Toplu oyuncu kaşeye şut atarken, diğer hücumcu da dönen topu takip eder.

Aşama 2 :

Servis yapan oyuncu alana girer. 3:2 olurlar. Desteği ortadan verir.

Aşama 3 :

2. Aşamanın aynısı yalnız, servis yapan oyuncudan topu alan hücum oyuncusu, topu sürmesi, çalım atıp şut atması için tekrar servis yapan oyuncuya verir.

ANA FAKTÖRLER :

- Top alma (kontrol)
- Topu koruma
- Destek koşusu
- Atak sonlama
- Dönen top takibi

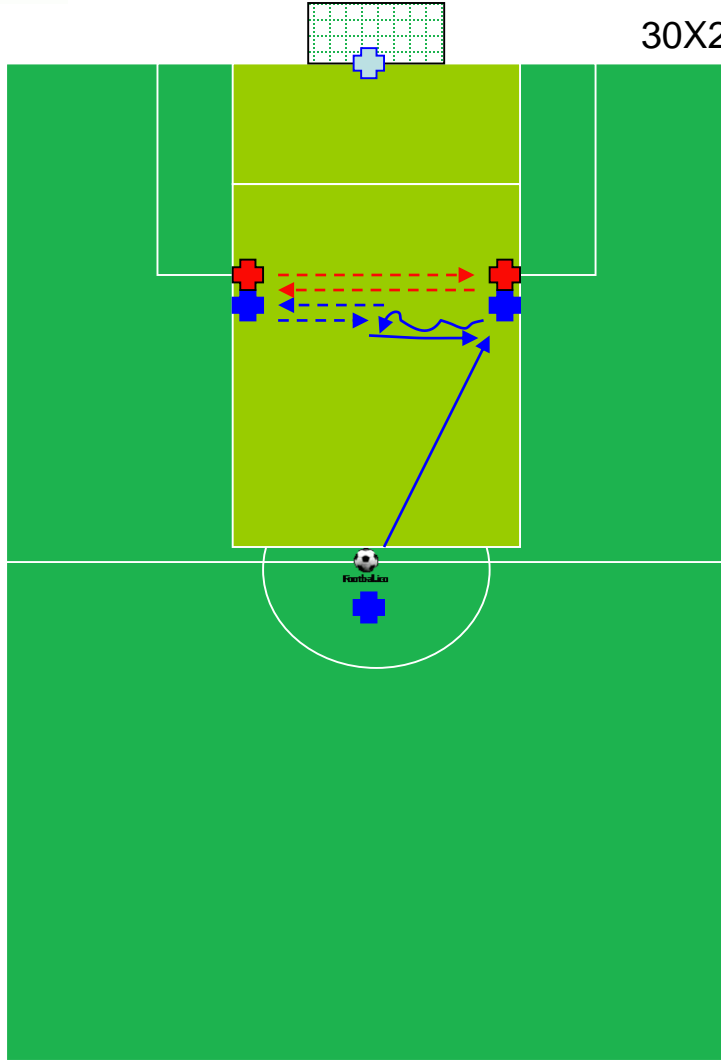
NOT : Top değişirme rakipten uzak ayakla yapılmalı.



TOPUN ÜZERİNE BASARAK TOP DEĞİŞTİRME (FOOT ON)



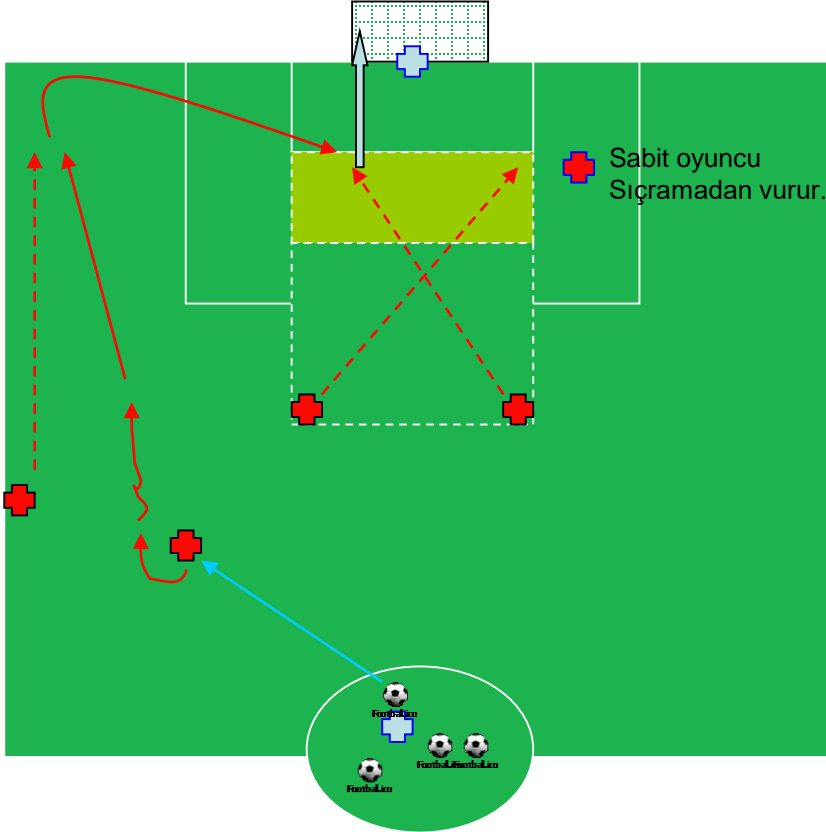
30X20M ALAN



Aşama 1 : Top değiştirmedeki bütün öğeler bu çalışmada da geçerlidir.Yalnız bu çalışmada komutu topsuz futbolcu verir.



ORTALAR ve KAFA VURUŞLARI VE SONUÇLANDIRMA CROSSING HEADING ve FINISHING



ANA FAKTÖRLER :

- Servisten gelen topu iyi kontrol
- Bindirme ve pasın zamanlaması
- Orta ve hücum oyuncuların zamanlaması
- İletişim
- Ortanın kalitesi
- Ortanın şekli (sert, falsolu, yüksek vb..)

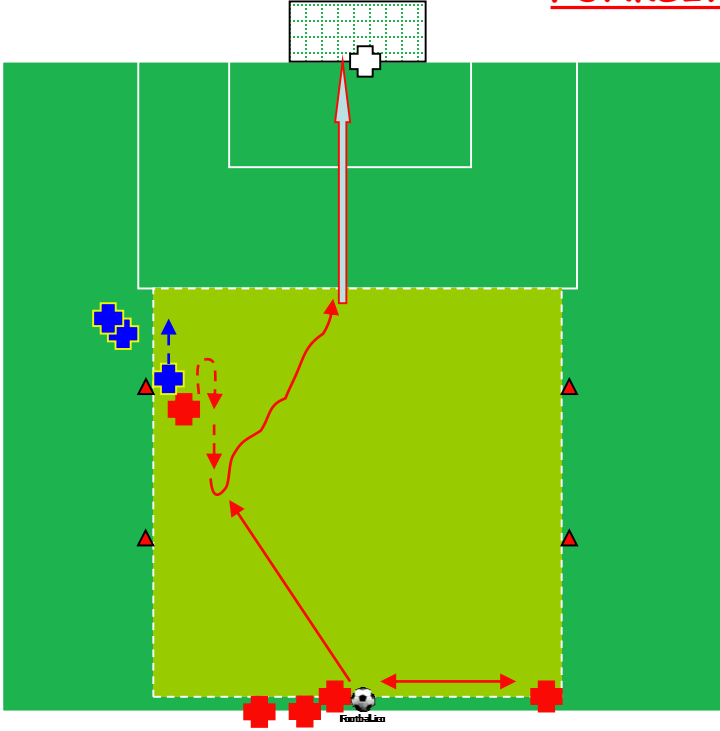
NOT : Ortalar 2.altı pas dediğimiz, altı pas ile penaltı noktasının arasındaki bölgeye yapılmalıdır. Bu bölge kaleciler için en zor top tutulacak bölgedir.



1:1 ÇALIŞMADA HAREKETLİLİĞİN GELİŞTİRİLMESİ



FONKSİYONEL



Aşama 1 : 25x35m alanda yapılan teknik bir fonksiyonel çalışmadır. Kırmızı takım uygulayıcıdır. Sıra ile bütün futbolcular uygular. Amaç hareketliliğin geliştirilmesidir.

ANA FAKTÖRLER :

- Boş alan yaratma
- Top isteme
- İlk dokunuş, iyi kontrol
- Vücudun duruşu (top alırken verilen açı)
- Hareketlilik
- Doğaçlama
- İletişim
- Sonuçlandırma

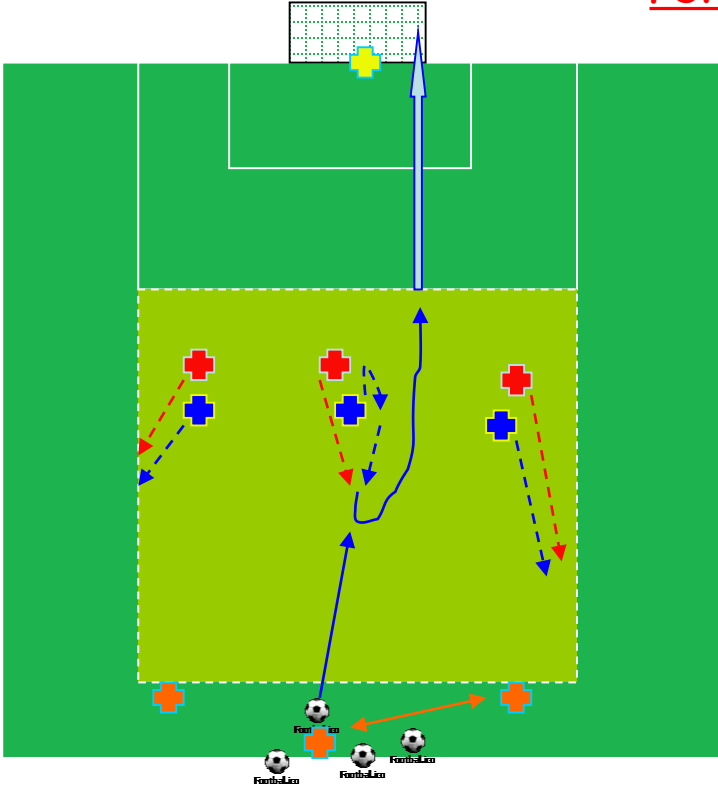
Micky : Forma dışarıda, çalışma süreleri iyi ayarlandı, iyi örnek gösterildi, bir birlerine danışıldı.



3:3 ÇALIŞMALARDA KOMBİNASYONLARIN ve YARATICI OYUNLARIN GELİŞTİRİLMESİ



FONKSİYONEL



Aşama 1: 30x40m alanda 3:3 oynanır. Oyunda çeşitli kombinasyonlar ve yaratıcı oyun teknikleri kullanılır.

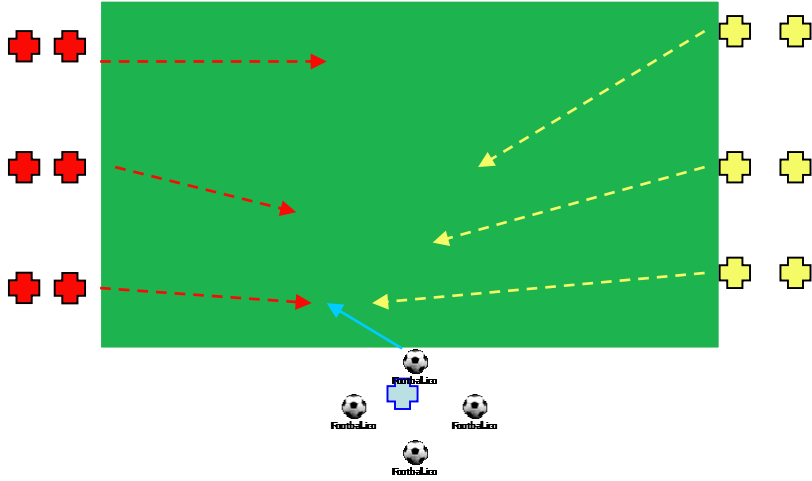
ANA FAKTÖRLER :

- Alan yaratma
- Alana yayılma
- İlk dokunuş, iyi kontrol
- 1:1 kalma ve bırakma
- Doğaçlama
- Hareketlilik
- Karar verme
- Sonuçlandırma, dönen top

Micky : Kıyafet iyi, statik başlat, koçlukta 5 dak. detay olmaz, dönen toplara bakılmalı, 2 muhteşem örnek gösterildi, koçluk yapmadan korkma.



3:3 OYUNDA RAKİBİ DAR ALANA SIKIŞTIRMAK



Aşama 1 : Rakibi köşeye sıkıştır, topu dışarı at. İçeri rakip yönelirse balansı koruyarak hareket et. Rakip oyuncu topa sahipse, karşıdaki futbolcu hemen yaklaşacak, diğer ortadaki ve dıştaki takım arkadaşları, hem kademeye girecek, hem de diğer rakip oyunculara top atıldığı zaman onlara baskıya gidecekler.

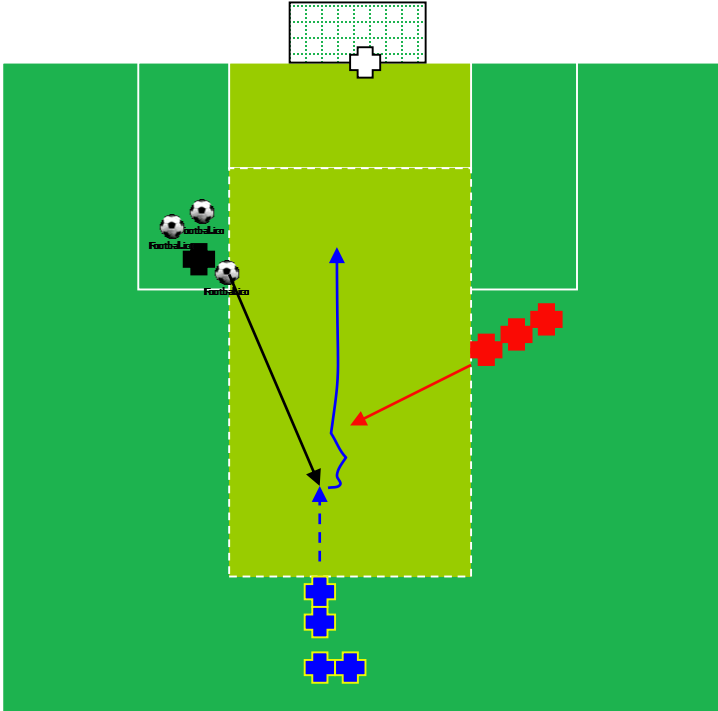
Aşama 2 : Topu kapan takım topu çizgiye basarsa bir sayı kazanır.

ANA FAKTÖRLER :

- Rakibe, süratle yaklaş, dengeyi sağla, yavaşlat.
- Alanı daralt.
- Toplu oyuncuya baskı kur.
- Kademe yap. (balance -2.3. adam tarafından)
- İletişimi kullan (üçlünün arkasındaki)
- Rakibi, yarım dönük vaziyette, hafif dizler bükük müdahale edecek şekilde karşıla.



1:1 / 2:2 ÇALIM (DRIBBLING) BECERİSİNİN GELİŞTİRİLMESİ



Aşama 1 : Servis pası hücum (mavi) oyuncusuna atar. aynı anda savunma oyuncusu (kırmızı) kenar çizgiden sahaya girer ve topu almaya çalışır. Savunma oyuncusunu çalımla ekarte eden oyuncusu hücumu sonuçlandırır. Savunma yapan oyuncular ceza sahasına giremezler.

Aşama 2 : savunma ve hücum oyuncuları servisin attığı toplara 2'şer oyuncu sokarlar ve 2:2 oynanır. Hücum oyuncularında topsuz olan rakip oyuncuyu farklı alana çekerek kendi arkadaşını rakiple 1:1 bırakır.

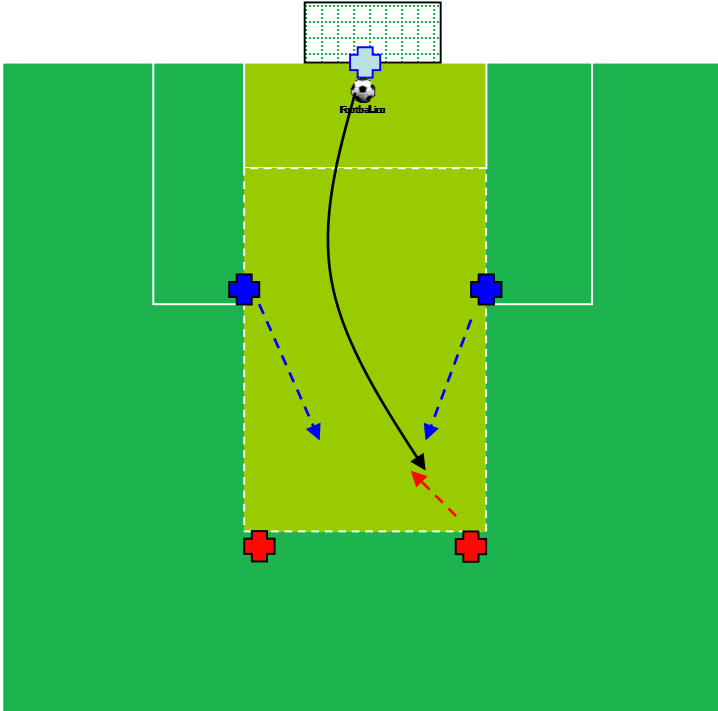
Aşama 3 : Hücum ve savunma oyuncuları aynı anda alt köşelerden çıkarlar.

ANA FAKTÖRLER :

- Sert pas (hedefe)
- İyi kontrol
- Kararlı (süratle rakibin üzerine gitme)
- Pozitif ol. (forveti cesaretlendir.)
- Aldatma yap. (hızlı yön değiş)
- Kafayı kaldır.
- Sonuçlandır.



2:2 TOPA SAHİP OLAN TAKIMA BASKI UYGULAMA



Aşama 1 : Oyun kalecinin topu yanlış bir pas yapması ile başlar.

Savunma oyuncularından topa yakın olanı rakibe **Baskı** uygularken, diğer savunma oyuncusu **Dengeyi** (balans) sağlar.

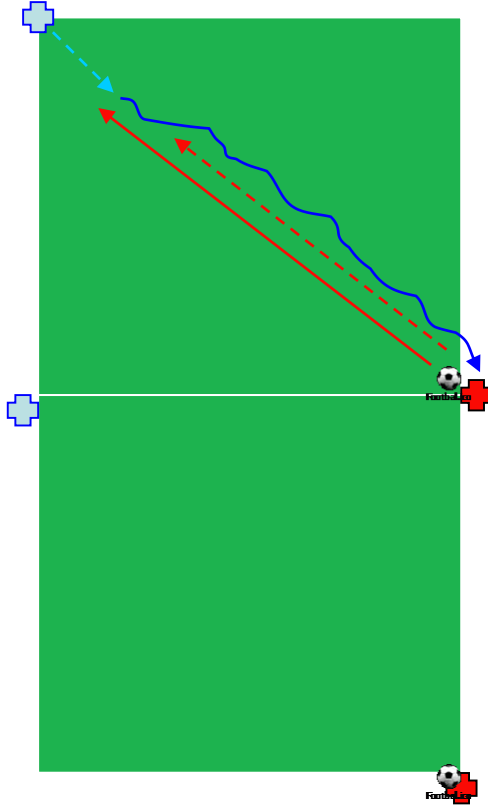
Aşama 2 : Savunma oyuncuları kalecilerinden top alacak gibi yapar. kaleci yanlış top kullanarak topu rakip hücum oyuncularına kaptırır ve rakibe baskı uygulanır.

ANA FAKTÖRLER :

- Alan daraltma
- Baskı** yaratmak için süratle yaklaşma ve **dengeyi** sağlama.
- Sırtı dönük rakibe baskı uygulama.
- Balans**ı koru /**kademeye** gir.
- Alan** ve **adamı** kontrol et.
- Rakibe yarım **açı** vererek, dizler bükük pozisyonda **baskı** uygula.



TOP SÜRME BECERİLERİNİN (SKILL) GELİŞTİRİLMESİ



Aşama 1 : Toplu oyuncu karşı köşedeki oyuncuya topu atar. Topla buluşan bu oyuncu da topa sahip olur ve süratle top sürerek pasif savunma yapan oyuncuyu top sürerek ekarte eder ve köşeye topu dokundurur. Sonra bu oyuncu topu karşı köşedeki oyuncuya atar.(1:1 oynanır)

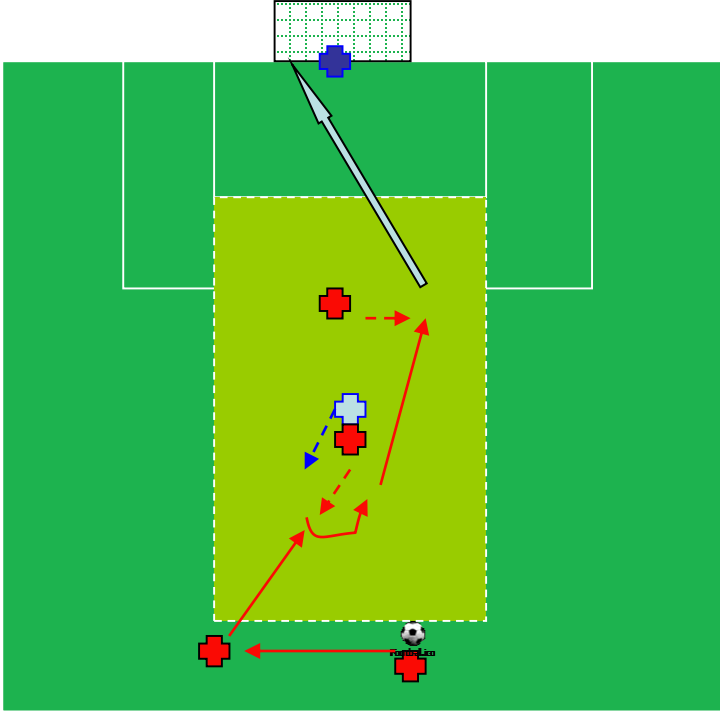
Aşama 2 : Alanın tümünde 2:2 oynanır.alanın dış çizgilerine topu basan takım 1 sayı kazanır.

ANA FAKTÖRLER :

- İyi kontrol (amaca yönelik)
- Kısa dokunuş, uzun dokunuşla top sürme. (rakip-alan ilişkisi)
- Kafa yukarı da
- İletişim
- Topu koru (rakip ile top arasına gir)



DÖNÜŞLER



Aşama 1 : Servis yapan oyuncular aralarında pas yapar. Belirlenen alanda 1:1 oynayan hücum oyuncusuna topu atar. Bu oyuncu rakipten kurtulmuş rahat durumda ise dönerek topu hızla sürerek rakibi ekarte eder. Rakiple arasında mesafe yoksa içten veya dıştan dönerek pasını ceza sahasında bekleyen takım arkadaşına verir.

Aşama 2 : Belirlenen alanda 2:2 oynanır. Bu çalışmada toplu oyuncu rakibini geçmek için uğraşırken topsuz hücum oyuncusu kendi eşleştiği rakip oyuncusunu ölü sahaya çekerek takım arkadaşını 1:1 bırakır.

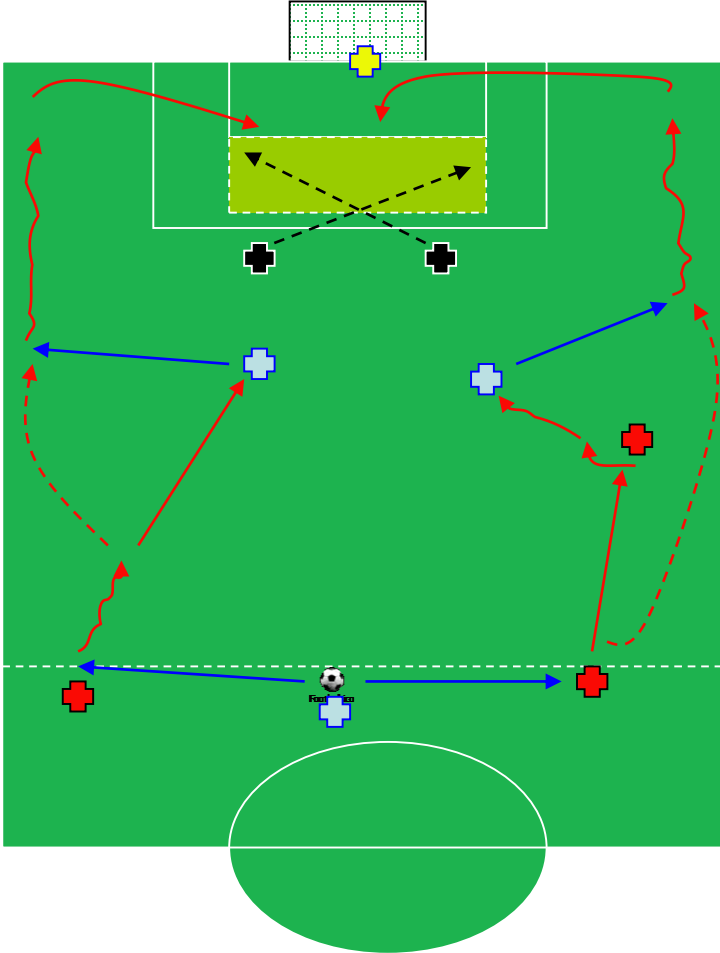
Aşama 3 : Oyun şeklinde çalışılır. Kaleci devreye girer. Atak sonuçlandırma hedeflenir.

ANA FAKTÖRLER :

- Alan yarat (dönüş için)
- Rakibi sırtına al.
- İyi kontrol
- Kafayı kaldır



BİNDİRME (OVERLOP)



- ✚ Kaleci
- ✚ Hücum Oyuncusu
- ✚ Bindirme Yapan Oyuncu
- ✚ Servis Yapan Oyuncu

Aşama 1 : Uygulayıcı oyuncu yalnız servis yapan oyuncuyu kullanarak bindirme yapar.

Aşama 2 : Uygulayıcı oyuncu önce kendi takımından bir oyuncu ile pas yapar, bu oyuncu servis yapan oyuncuya pas verir, kendi bindirme yapar, servisten gelen topu ortalar.

ANA FAKTÖRLER :

- Alan Yaratma (Bindirme İçin)
- Bindirme ve pas zamanlaması
- Pasın şiddeti
- Hedefe orta (taralı bölgeye)
- Ortanın şekli



PEDAGOJİ



•Yaş grubu özelliklerini	anlamak, bilmek
•Yaklaşım şeklini	“ ”
•Büyüme özelliklerini	“ ”
•Gelişim özelliklerini	“ ”
•Geçmişleri ile ilgili özellikleri	“ ”
•Etkinlikleri, çevresel faktörleri	“ ”
•Onu etkileyen şeyleri	“ ”
•	“ ”
•Yeterlilik özelliklerini	“ ”

Kişisel Yaklaşımlar

- İstekli, arzulu
- Sıcak
- Eğlenceli, sıcak
- Yardımsöver
- Güvenli
- Dürüst
- Güvenilir
- İçtenlik / ikiyüzlölük
- Arkadaşca
- Sorumluluk alıyor mu ?
- İlham veren birimisiniz ?
- İyi dinleyen birimisiniz ?
- İyi iletişim kurar mısınız ?
- Bencil misiniz ?



SHORT TERM / LONG TERM

- SMARTER / GOALS
- SPECIFIC / DO'S
- MEASURABLE / TIMES
- ACCEPABLE / PLAYER / COACH
- REALISTIC / CHALLENGING TASK
- TIME PHASED
- EXCITING / ARCHIEVMENT / PROUD
- RECORDED PLAYER COACH MONITOR PROGRESS
- PLAYER** / RESULT

KISA DÖNEMLİ AMAÇLAR - UZUN DÖNEMLİ AMAÇLAR

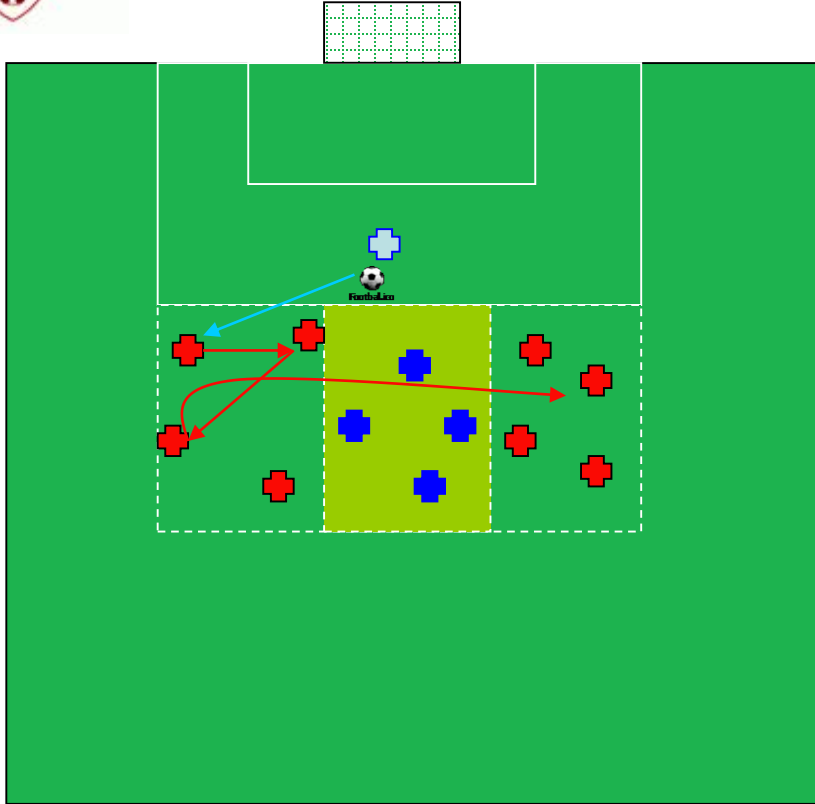
- ÖZGÜ
- ÖLÇÜLEBİLİR
- KABUL EDİLİR
- GERÇEKÇİ-REKABETÇİ-MEYDAN OKUYAN
- SÜRE İLE KISITLI
- HEYECAN VERİCİ-BAŞARABİLİR-GURUR VERİCİ
- GELİŞİMİN KAYIT EDİLMESİ
- SONUÇ DEĞİL OYUNCU ODAKLI OLMALIDIR.



HAVA TOPLARINDAKİ BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ



1
2
0
0
0
6



Aşama 1: Kırmızı takım belirlenen alanda kendi aralarında en fazla 4 pas yapar ve topu karşı alanda bulunan kırmızı takıma havadan atar. Bu topu yere düşürmeden(kafa,göğüs,diz vb. gibi) kontrol ederler.Aynı şekilde çalışma tekrarlanır.

Aşama 2 : Top atıldığı an ortadaki yakın olan mavili oyuncu kırmızıya baskı uygular.

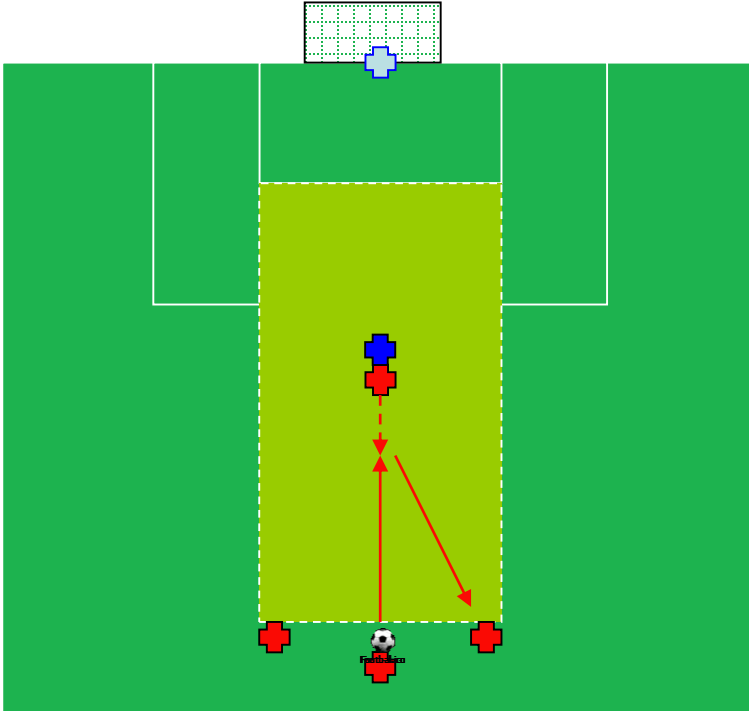
Aşama 3 : kırmızı takım kendi aralarında paslaşırken mavili 2 oyuncu baskı uygular,diğer 2 mavili oyuncu ise diğer kırmızı takımın alanına atılacak uzun topu kontrol eder.

ANA FAKTÖRLER :

- İsabetli pas
- İyi kontrol
- Topa gitmek



TOP ALMA TEKNİĞİ - HÜCUMCUNUN TOP ALIRKEN VÜCUDUNU KULLANMASI



Aşama 1 : Rakibi arkada tutarak atılan topu güvenli bir şekilde alıp, tekrar kendi oyuncuna ver.Önce 1:1 sonra 2:2

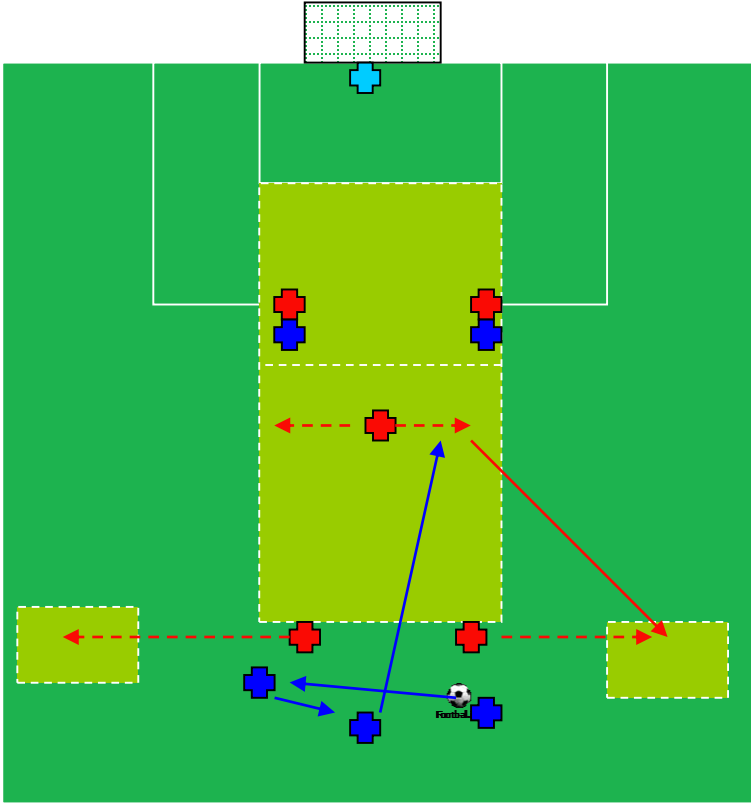
Aşama 2 : Destek olarak dışarıdaki takım arkadaşın da belirlenen alana girer,boşaltılan alana doğru pozisyon alır.Oyun 3:2 oynanır.

ANA FAKTÖRLER :

- Rakip İle Top Arasında Olmak
- İyi Kontrol
- Pası Alacak Açığı Vermek
- Alan Yaratma



SAVUNMADA PERDELEME

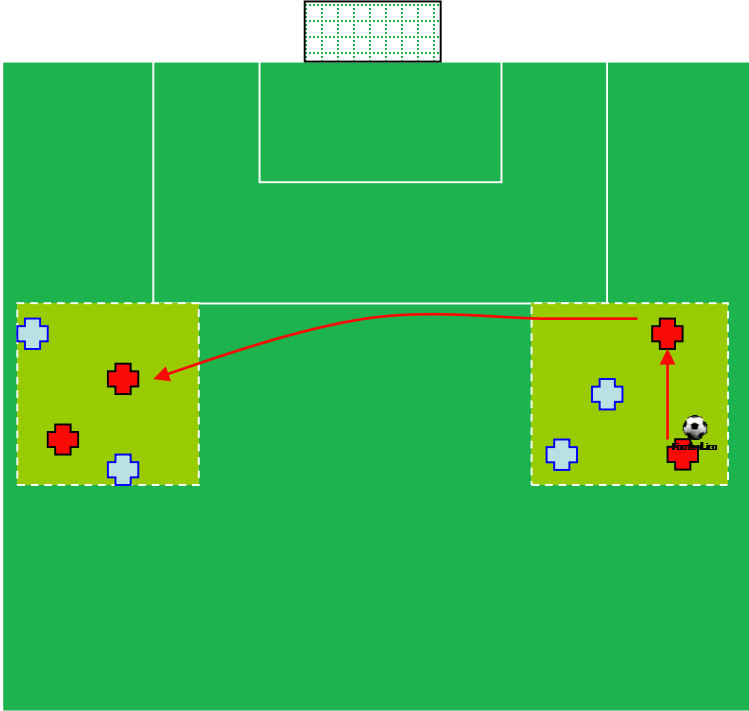


Aşama 1 : Alan dışındaki 3 (servis yapan) mavi oyuncu aralarında pas yaparlar. Bu arada belirlenen alanın orta bölümündeki kırmızı oyuncu sürekli sağa sola kayarak topun diğer bölgedeki mavilere geçmemesini sağlar.

Aşama 2 : Ortadaki kırmızılı oyuncu mavilerin attığı pası yakalar. Bu arada saha dışındaki 2 kırmızılı oyuncu sağ ve sol kenarlardaki iki işaretlenmiş kareye koşu yaparak oyunu genişletirler.



2:2 , 3:3, KISA & UZUN PAS BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

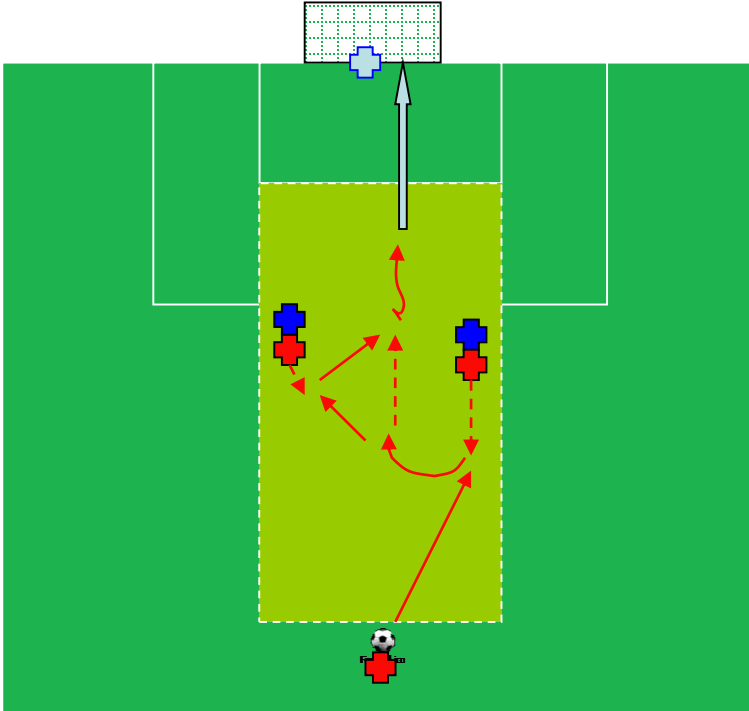


Aşama 1 : Belirlenen her iki alanda da oyuncular kendi aralarında 2 : 2 kısa pas oynar.

Aşama 2 : Oyuncular kendi aralarında en çok iki kısa pas yaparlar.,sonra karşı belirlenen alan içerisindeki takım arkadaşlarına uzun pas atarlar. Top kontrol edildikten sonra mücadele başlar.



2:2 ÇALIŞMADA DUVAR PASLARININ GELİŞTİRİLMESİ



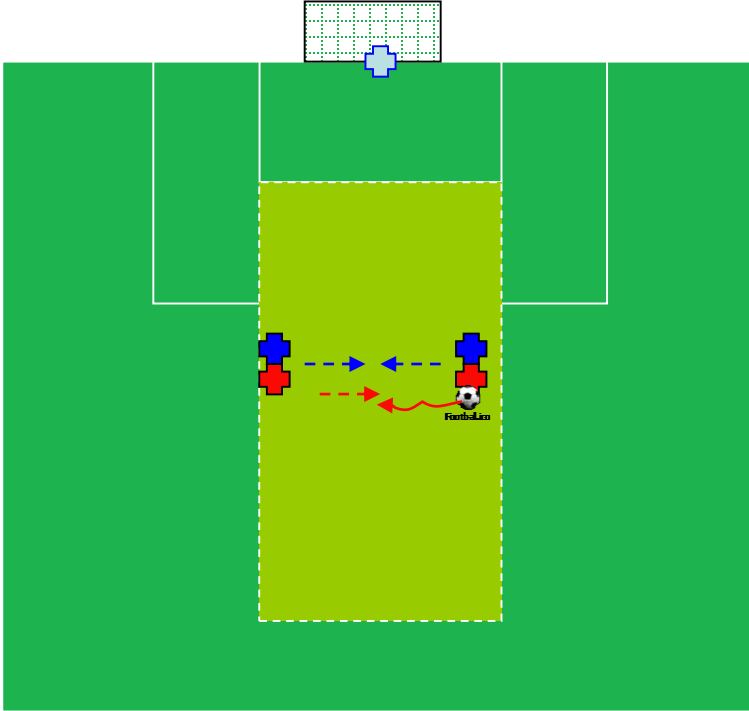
- Aşama 1** : Servis yapan oyuncu kırmızılı oyuncuların koşu yoluna topu atar. Topla buluşan kırmızı oyuncu döner ve kendine duvar olan takım arkadaşına pas verir ve rakibin boş alanına atılan topa alır ve şut atar.
- Aşama 2** : Aynı şartlarda oynanırken servis yapan oyuncunun da oyuna girmesi ile 3:2 oynanır.

ANA FAKTÖRLER :

- Ver-kaç pozisyonu alma
- Pasın kalitesi /zamanlaması
- Destek koşusu
- Sonuçlandırma



2 : 2 ÇALIŞMADA TOP DEĞİŞTİRME



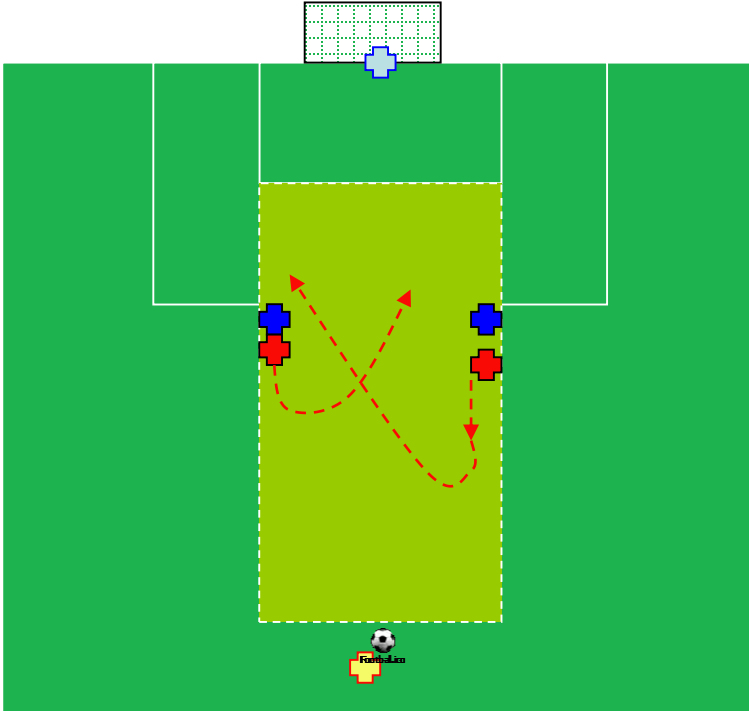
Aşama 1 : Belirlenen alanda toplu oyuncu top sürerek takım arkadaşına doğru gelir. Rakipten uzak ayaklarıyla top el değiştirir.

ANA FAKTÖRLER :

- Kafa yukarıda
- Karar ver
- İletişim
- Topu al



2:2 ÇALIŞMADA ÇAPRAZ KOŞU (CROSSOVER)

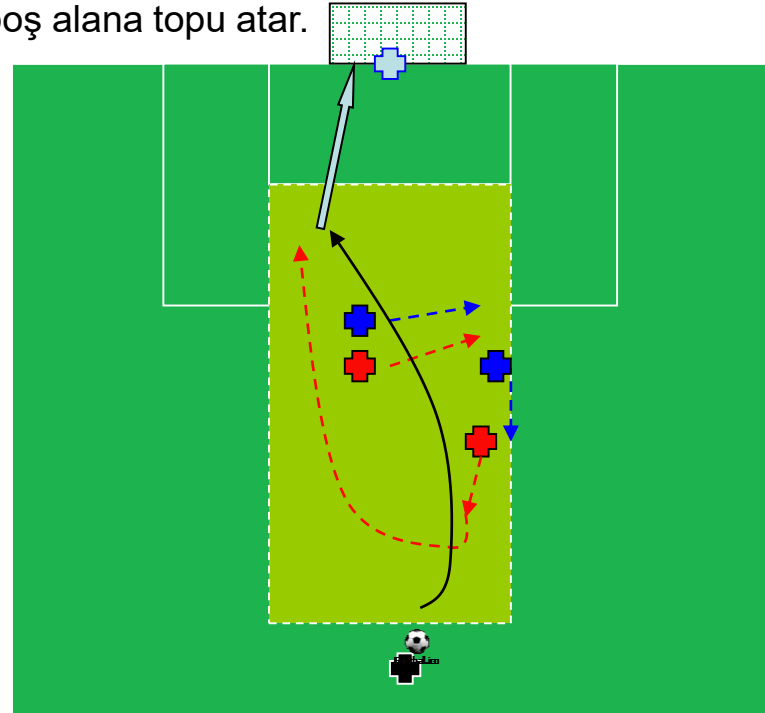


ANA FAKTÖRLER :

- Boş alana koşu
- İyi top kontrolü
- Çapraz koşu yap
- Karar vermek
- Kafayı kaldır
- İletişim
- Sonuçlandırma

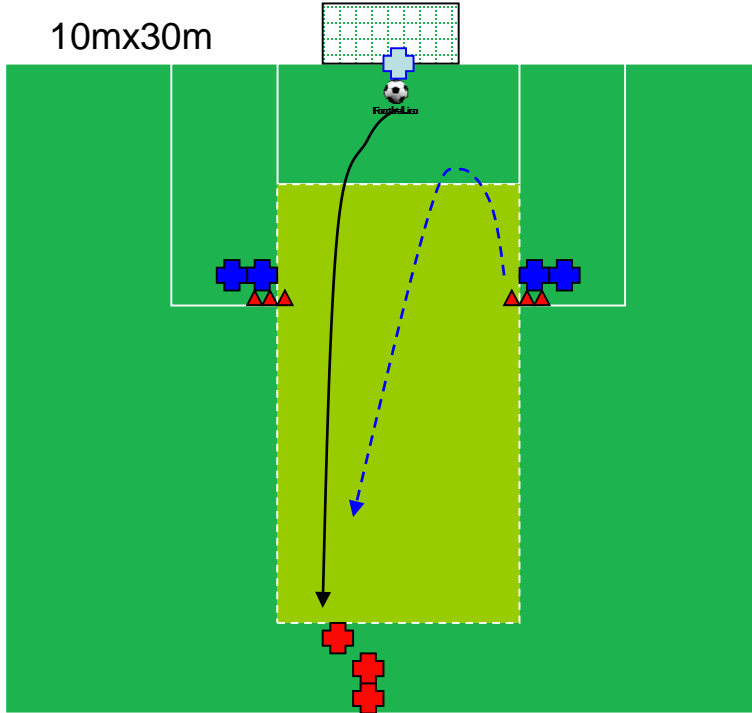
Aşama 1 : iki hücum oyuncusu çapraz koşu yapar. servis topu rakibin bıraktığı boşluktan savunmanın arkasına atar.

Aşama 2 : Hücum oyuncularında biri öne koşu yapar. diğer oyuncu bunun bıraktığı boşluğa koşar.Serviste boş alana topu atar.





1:1 BİREYSEL SAVUNMA TEKNİKLERİ - BASKI & KAPATMA



Aşama 1 : Top kaleciye giderken savunma yapacak oyuncu topun koş yolunu takip ederek kaleciye doğru koşu yapar.Kaleci topu tutup kendi oyuncusuna atarken hızla döner ve kırmızılı oyuncu topa dokunana kadar hızla yaklaşır ve **baskı** yapar.Eğer kırmızılı oyuncu topa bir veya iki dokunuş yaparsa savunma oyuncusu **hızını** buna göre yavaşlatır ve oyalama yapar.Sonra da yarım **dönüş açısı** ile rakibi hangi yöne döndürecek ise (içe- dışa) ona göre hareketini yapar.

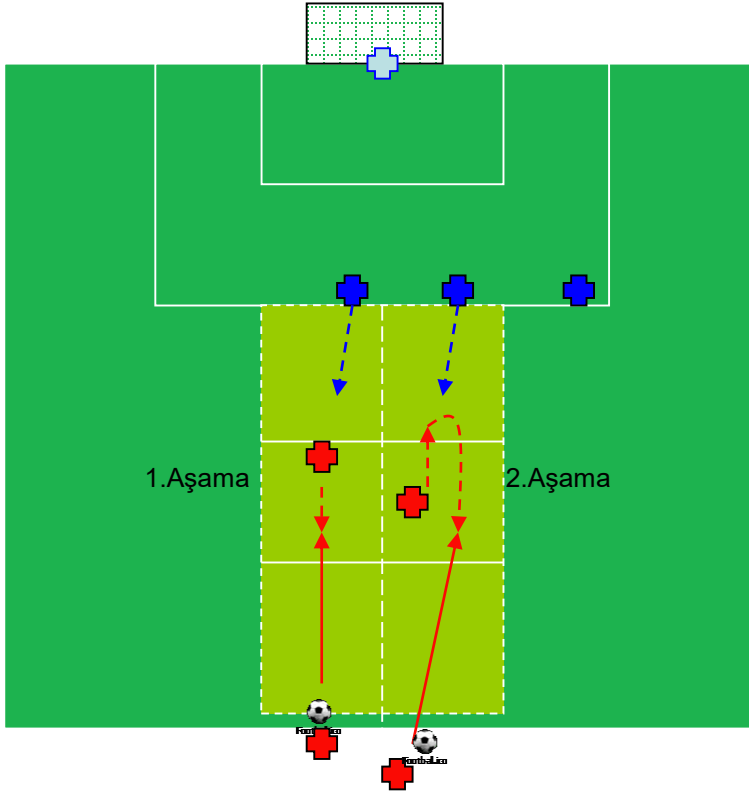
Aşama 2 : 1:1 gerçek oyun oynanır.Rakibe oyalarken ve yönlendirirken sadece topa iyi konsantre ol.

ANA FAKTÖRLER :

- Kaleciye doğru topu alacakmış gibi git,hızla dön,baskıya başla
- Top havada iken en iyi baskı yapılacak zamandır.
- Süratle baskı oluştur
- Açılı bir yaklaşım.(sağdan,soldan,düz,kavisli)
- Rakibin 1.ve 2. dokunuşuna dikkat et.Kontrolü iyi ise yavaşla ve dengeli bir şekilde oyalama yap.
- Yarım dönüş açısı ile rakibi yönlendir.



1:1 BİREYSEL SAVUNMA TEKNİKLERİ



1. Aşama : Hücum oyuncusu direk pas atar ve savunma oyuncusu **baskıya** gider.

2. Aşama : Rakip yine direk pas atar. Fakat bu sefer topu alacak hücum oyuncusu aldatıcı koşular yapar. (öne-arkaya, sağa-sola) burada savunmanın uygulamaları bir önceki çalışmadakiyle aynı olacaktır.

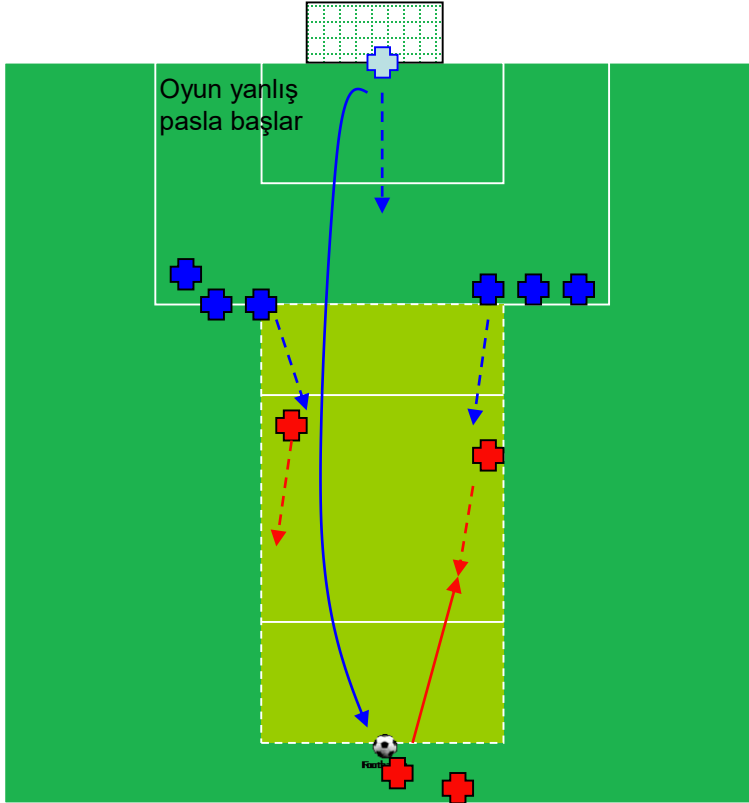
ANA FAKTÖRLER :

Bir Önceki Çalışma İle Aynı.

- Oyalama,
- Dönüşü engelle,
- Kol ile arkadan bele değ,
- Bacaklar öne doğru bükülü bir pozisyonda dur,
- Sabır,sabır,sabır....



2:2 BİREYSEL SAVUNMA TEKNİKLERİ - BASKI ve KADEME



NOT :

Bu çalışmalarda genç takım oyuncularına adam adam oynatılır. İleri yaşlarda rakip yer değiştirmelerde adam takip edilmez, aynı yerde durulur gelen rakip tutulur.

Aşama 1 : Servis yapan oyuncu boşa çıkan oyuncuya topu atarken diğer hücum (kırmızı) oyuncusu da pozisyon alır. Aynı anda (mavi) savunma yapan takım oyuncularından topa yakın olan rakip oyuncuya **baskı** uygular. Diğer savunma oyuncusu (mavi) karşısındaki rakibini gözlerken, müdahaleye giden takım arkadaşının da **kademmesine** girer.

Aşama 2 : aynı çalışma yapılırken ileri atılan toplarda kalecide kalesini terk eder topun uzaklığına göre ceza alanı içerisinde veya dışında dönen toplara müdahale için yerini alır. rakip hep kalabalığa yönlendirilir. Burada kaleci önündeki son adama uyarı yaparken, son adam da önündeki bloğa, bu bloktaki oyunular da bir öndeki oyuncuları uyarır.

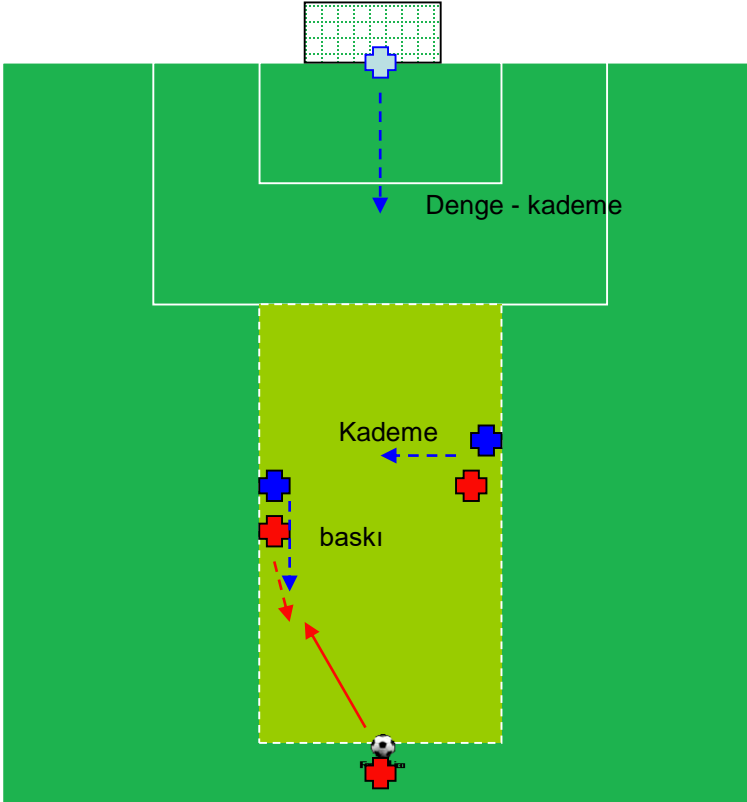
ANA FAKTÖRLER :

- Top gelirken süratle yaklaş,
- 1. ve 2. temasa bak,
- Oyala, dönüşü engelle
- 2. müdafaa balansı / kademe kur
- İletişim
- Müdahale
- Sabır, sabır, sabır...



TEMEL STRATEJİLER & GRUP TAKTİKLERİ

2:2 SAVUNMA TEKNİKLERİ BASKI ve KADEME



Aşama 1 : Topa sahip olan hücum oyuncusuna karşısındaki savunma (mavi) oyuncusu **baskı** için yaklaşır. Diğer savunma oyuncusu (mavi) diğer (kırmızı) hücum oyuncusuna atılacak topa **kademe** için pozisyonu alır. Önce durularak yapılan, sonra ileri doğru gidilerek yapılır. Savunma yapan oyuncular topun gidişine göre koordineli hareket ederler.

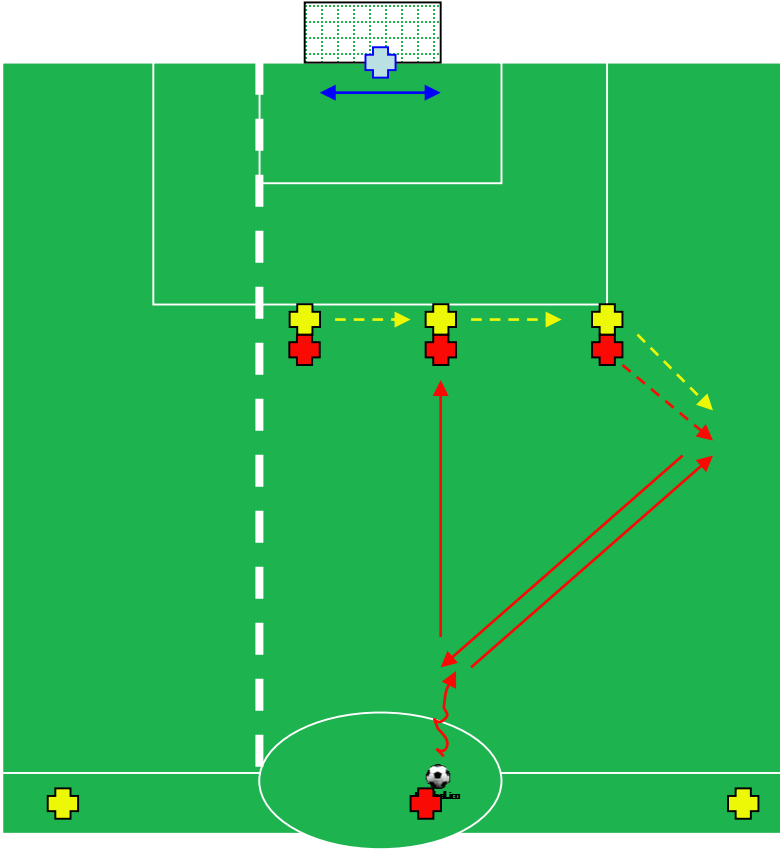
Aşama 2 : Topa yakın olan savunma oyuncusu (mavi) topu alacakmış gibi gider, baskı yapar. Uzak olan kademe kalır.

ANA FAKTÖRLER :

- Süratli baskı,
- Oyalama,
- Kademe,
- İletişim,
- Müdahale.
- Rakibin, 1., 2. temasına dikkat,
- Yarım dönüş şekli (açı)
- Kademe (müdahaleye giden arkadaşının arkasındaki boş alana dikkat).



3:3 SAVUNMA ÇALIŞMASI BASKI, KADEME FONKSİYONEL



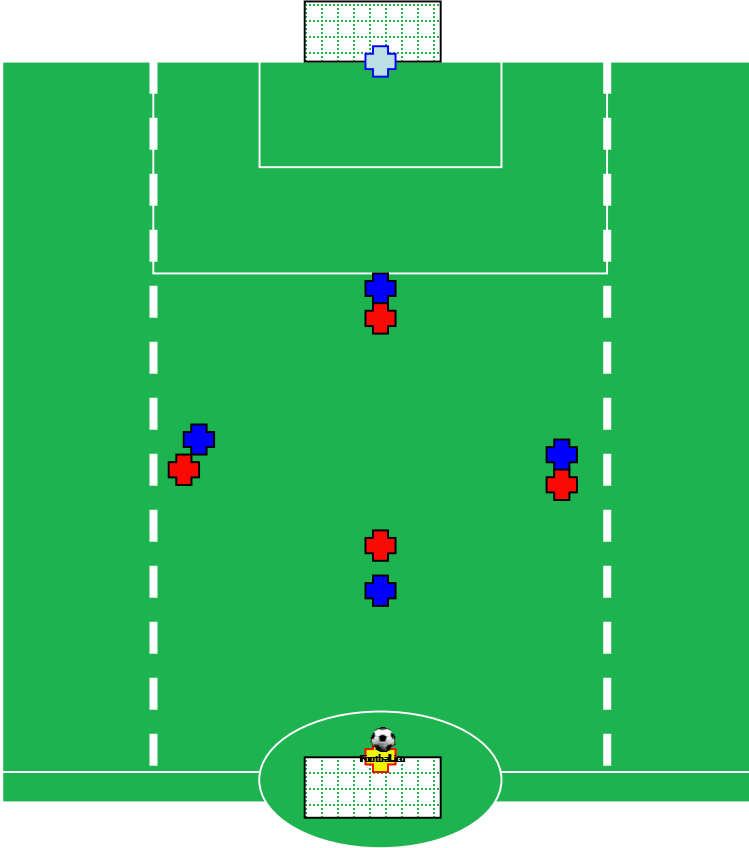
Aşama 1 : 40x50m alanda 1kaleci+3 savunma : 4 hücum oynanır.savunma oyuncularını **Kayma** hareketini topun olduğu yöne doğru blok olarak yaparlar.(kişisel değil) topun olduğu taraftaki bek oyuncu pozisyonunu topla korner direği arasında alır.Top orta alanda ise sağ taraftaki bek oyuncumuzun pozisyonu ise kale direği hizasında olacak. Oyun sırasında savunma topu kaparsa sağ ve sol taç çizgilerde bulunan sabit oyunculara pas verir.

ANA FAKTÖRLER :

- Topa göre pozisyon al,
- Kaymaları takım halinde yap.
- İlk hedef kalelerin korunması
- Kademe ve balansa dikkat et
- Konuş
- Topu uzaklaştırdıktan sonra ileri çık.kaleci dahil.
- Kalemize atılan şutu takip et.



1+4 :1+4 (5:5) 30X40,40X50m ALAN DAR ALANDA OYUN SMALL SIDED GAME (SSG)

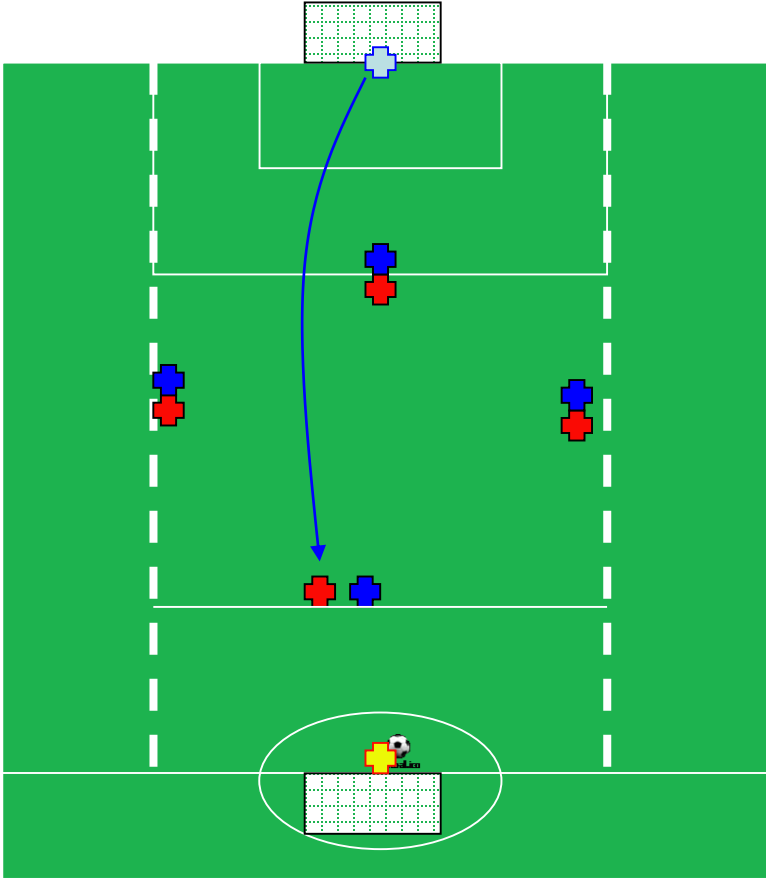


ANA FAKTÖRLER :

- Dar alanda oyunlarda çalışan takım savunma ise, top savunma çalışan takımın kaleci atışını rakip takıma atıp,kaptırması ile başlar.
- Her takım 1 kaleci 4 oyuncudan oluşur.Sahadaki düzenleri 1savunma,2 ortanın dışı ve 1 hücumcu şeklindedir.
- Saha düzenini sürekli kontrol etmek ve korumak şart.
- Çalışmada disiplini sağla.
- Oyuna şart getirilir.Pasif olan takım en çok4 pas sonrası atağı sonuçlandırması gerekir vb. gibi...



DAR ALANDA OYUN (SAVUNMA TEKNİKLERİ) 5.5



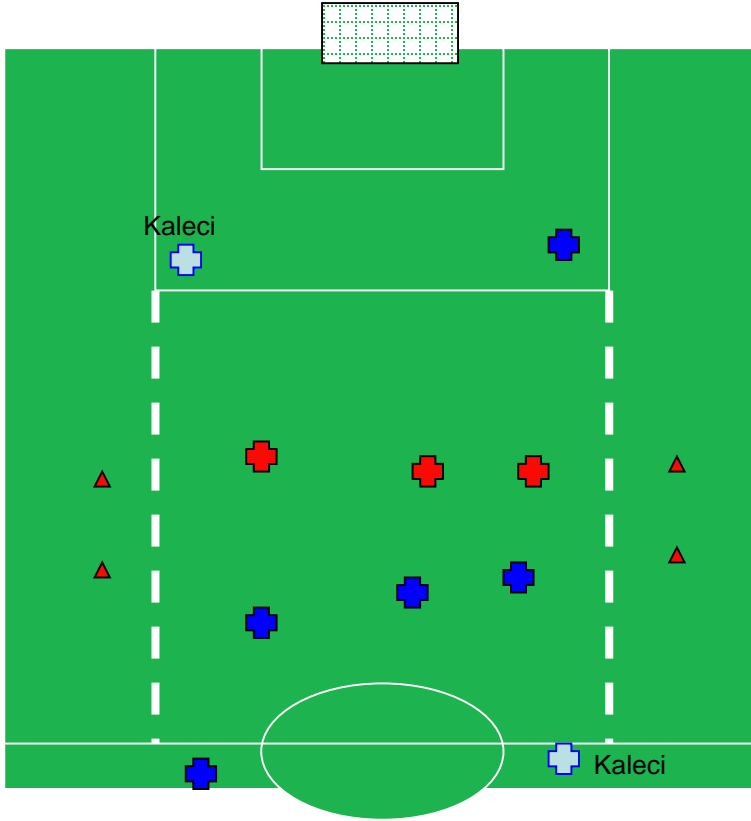
Aşama 1 : Oyunu, savunma yapacak takım, yanlış pas ile başlatır.Sonra savunma pozisyonunu alır. Takım düzenini korumak için iki takımın ileri uç oyuncuları sürekli karşılarındaki savunma oyuncularını ileride tutarak takımları için gerekli olan **derinliği** sağlarlar.Topu kapan savunma oyuncuları en çok 4 dokunuşta atağı sonuçlandır.

ANA FAKTÖRLER :

- Yakın olan baskıya gider.
- Rakip içeriye yönlendirilir.
- Adam paylaş
- Alan kontrolü yap.
- Kafayı kaldır.
- Topa yaklaşım açısı.
- Rakibin 1. ve 2. teması
- Oyalama yap.
- Dizleri bük.
- Sabırla bekle.



TOPUN BİZDE KALMASI (PAS VE KORUMA) PAS-DESTEK-HAREKETLİLİK



Aşama 1: Kendi sahanda (7:3) **topa sahip olma** çalışması. Belirlenen alanda 3:3 oynanır. Alanın dışında topa sahip olma çalışması yapan takıma servis yapan 2 kaleci ve iki oyuncu vardır. Bu çalışmada topa sahip olan takım tempoyu (yavaş, yavaş, hızlı) veya pası (kısa, kısa, uzun) ayarlar. Savunma yapan 3 oyuncu topa sahip olunca 4 pas ve gol atar.

Topa sahip olma (Possession)

Rakip sahada 3/1 **Yaratıcılık**

Amaç yayılarak pas yapmak.

ANA FAKTÖRLER :

- Yayıma
- Hareketlilik
- Kafayı kaldır, iyi pas
- İyi kontrol
- Destek
- Topun bizde kalması
- Sabır, sabır....

Önemli notlar : Rakipten uzaklaşarak top al.
Uyarıcı konuş, oyunu genişlet, kaleci kendine
Göre oyun başlatır,



COACHING FORMULA ANTRENÖRLÜĞÜN FORMÜLÜ



COACHING

- **GÖZLEM** (OBSERVE)
- **DURDURMAK** (STOP)
- **KEŞFETMEK** (DIAGNOSE)
- **GÖSTERİ** (DEMO,QA)
- **SORU/CEVAP** (REHASE)
- **OYUN** (PLAY)

- **İLK İNTİBA** (IMPRESSION)
- **BİLGİ** (KNOWLEDGE)
- **ORGANİZASYON** (ORGANISATION)
- **GÖZLEM** (OBSERVATION)
- **İLETİŞİM** (COMMUNICATION)
- **DEĞERLENDİRME** (EVALUATION)

UNDERSTAND THE

HOW
TECH

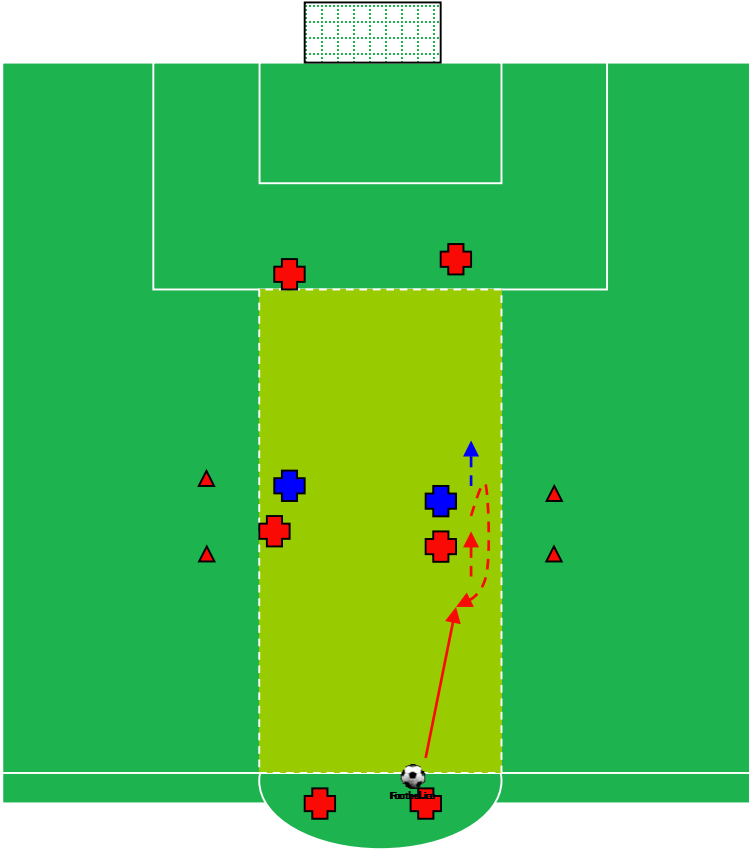
WHEN
TIME

WHERE
AREA

WHO
PLAYER



ALAN YARATMA PAS, DESTEK & DOĞAÇLAMA



Aşama 1 : Belirlenen alanda 2:2 oynanır.uygulama yapan (kırmızı) takımın alan dışında pas yapabileceği 4 servis yapan oyuncuları bulunur.Bu oyuncular alana giremez. Savunma yapan takım topu kazanınca en çok 4 pas da küçük kalelere gol atar.Aynı oyun 3:3 de oynanır.

ANA FAKTÖRLER :

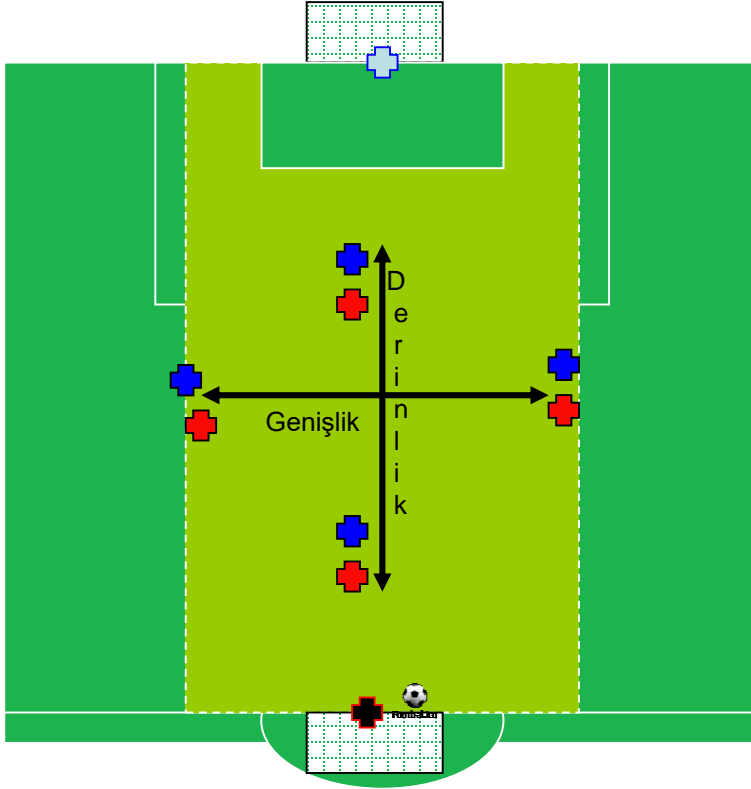
- Alan yarat
 - İyi pas
 - Destek
 - Konuş, yönlendir
 - Pozitif destek
 - Yaratıcılık
- (Dönüşler,top değiştirmeler,bindirme,ver-kaç, 1:1 bırakma)

NOT : Tempo çok yüksek olmamalı, enerji iyi kullanılmalı.Yavaşlatarak neyi nasıl yapacaklarını göster.Sakin olmalarını ve geniş alan kullanmalarını göster.Dönüşler gösterildiğinde topu öbür tarafa taşımaları için cesaretlendir.

Lider oyuncu konuşarak oyunu yönlendirmeli. Rakip oyuncu geçmeden de pas verilebilir,bunun için topu içeri kat edip, dışa pas vermeli.



PAS, DESTEK - YARATICILIK 5:5 OYUN



Aşama 1 : 5:5 belirlenen alanda ,pas, destek,yaraticılık çalışması.

ANA FAKTÖRLER :

- Oyuna **genişlik** ve **derinlik** ver.

NOT :

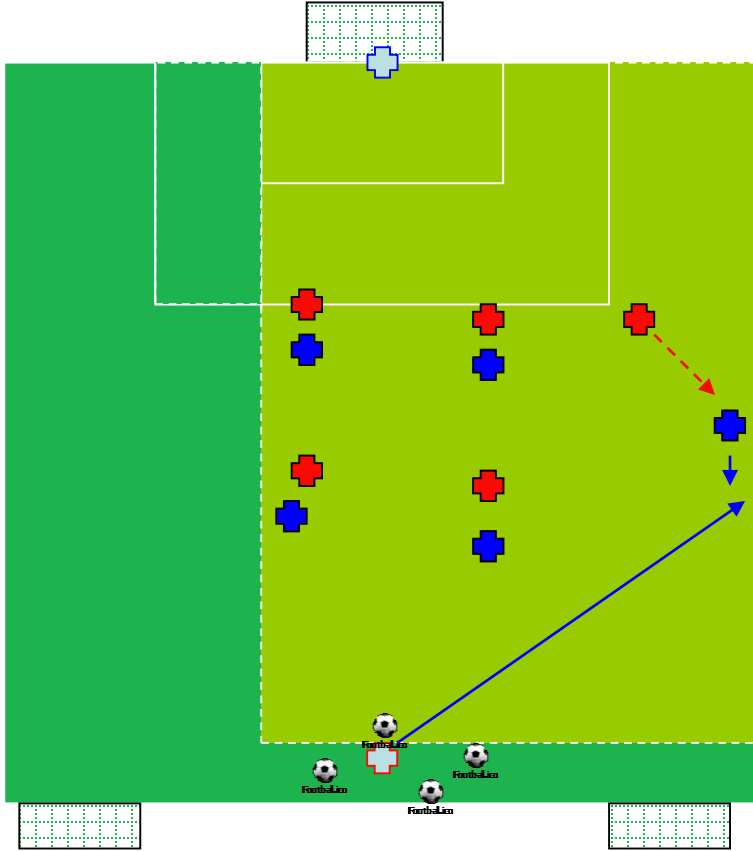
- Derinlik yaratan oyuncular yerinde kalır.
- Mümkün olduğunca öndeki oyuncuyu topla buluştur.
- Gole gidebilecek adam varsa ara,yoksa,bindirme,orta, verkaç,şut dene.
- Savunma çalışmasında,rakibin kaptırdığı topla başlanır.
- Hücum çalışmasında kendi oyuncunla başlanır.



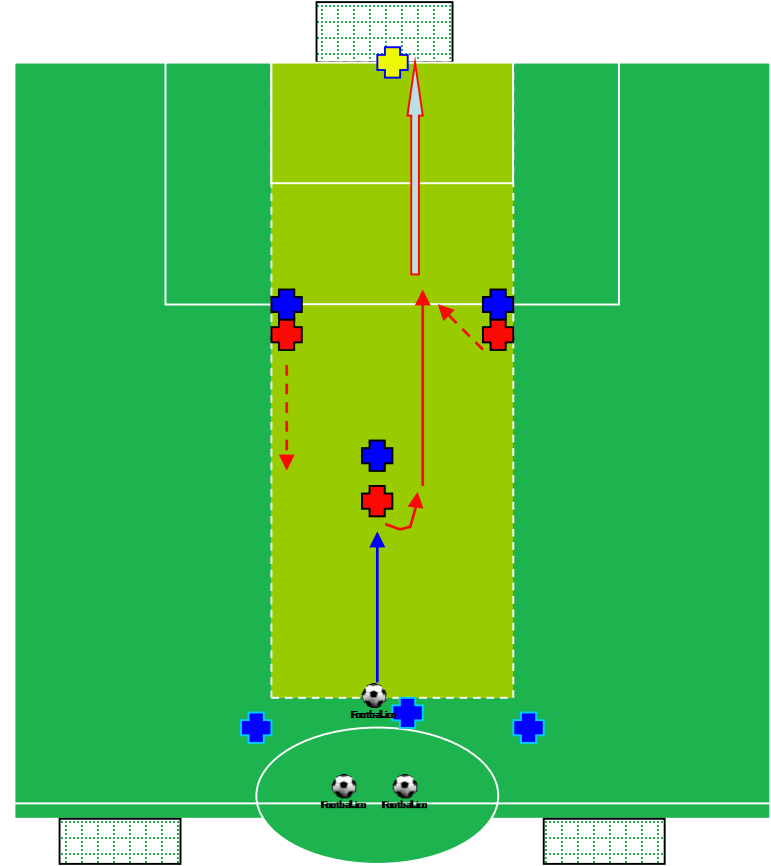
FONKSİYONEL ÇALIŞMA



Savunma çalışması



Hücum çalışması



NOT :

Sahanın bir kısmını kısıtlarsın. Yalnız o bölgedeki oyuncuyu çalıştırırsın.

Servis yapan oyuncu ve iki hedef konulur.

Top farklı açılardan gelse bile hücum oyuncularını

Merkezi boşaltmaz. Yan hakemde konulabilir.

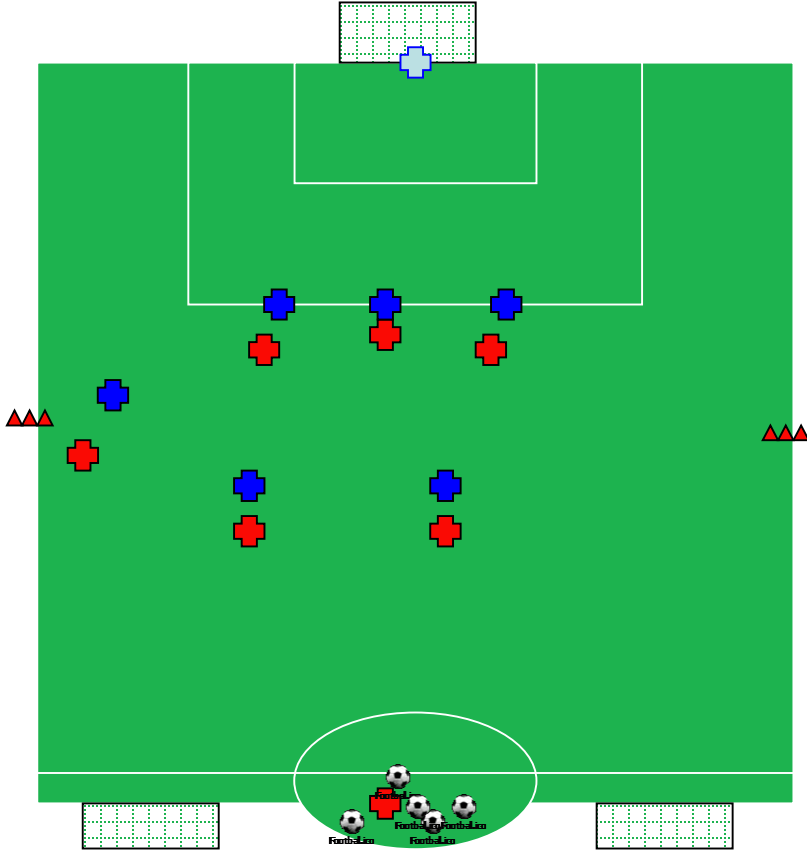
Fonksiyonel çalışmalar : Takım içerisine yeni gelen veya olup da yetersiz olan oyuncular uygulanan çalışma çeşitleridir.

Savunma ve hücum eksikliklerinde uygulanır.

Savunmada, kademe, destek veya Hücumda dönüşler gibi....



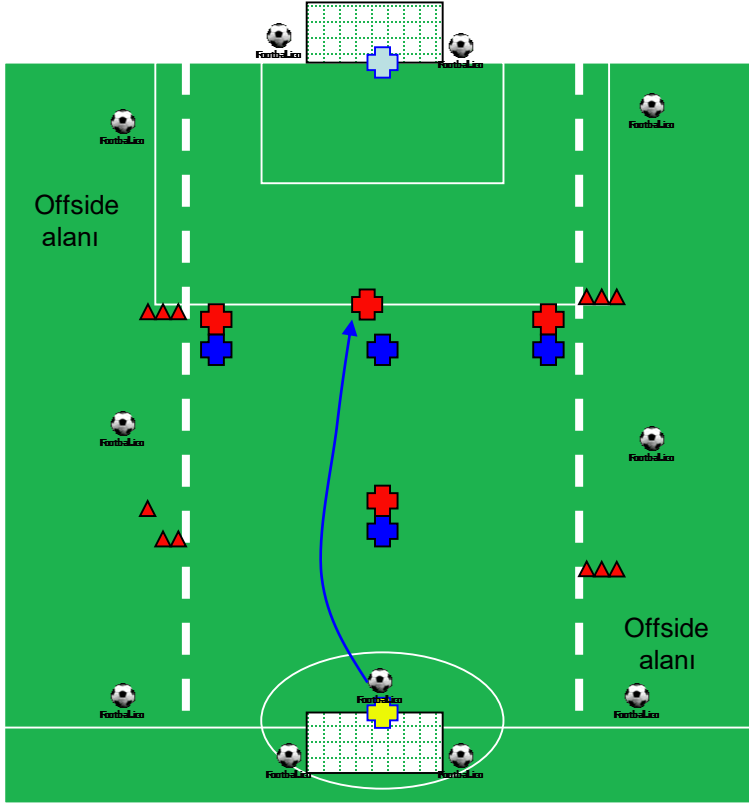
OYUNUN EVRESİ (OYUNSAKAL FORM) PHASE OF PLAY



Phase of play : Oyunsal formda çalışmak olan bu uygulamada, çalışma alanı bütün genişliğine kullanılır. Hem orta alan, hem de hücum ve savunma oyuncuları aynı anda uygulamada olur. Bu çalışmalarda konu başlığı savunma ya da hücum olabilir. Çalışmayı basit tutmak gerekmektedir. Çalışmalarımızda önem sırasına göre öncelikleri bilmek önemlidir. Bu çalışmalarda 1 kaleci, savunma oyuncuları, hücum oyuncuları ve orta saha oyuncularının yanı sıra servis yapan oyuncular da uygulama içerisinde olurlar.
50x60m saha



DAR ALANDA OYUN - SMALL SIDED GAMES (SSG)



ANA FAKTÖRLER

- Oyun pasif takımın kalecisinden başlar.(stractor start)
- Servis konuya göre elle veya ayakla yapılır.
- Takım sahaya yayılır.
- Bireysel olarak alan yaratılır.
- İyi top kontrolü
- Destek saha düzeni bozulmadan verilmeli.Mesela hücum oyuncusuna savunmada bir destek veriliyorsa, giden savunma oyuncusunun yerinde mutlak bir oyuncu kalmalı.
- Sonuçlandırma
- Diğer takımın durumu.

NOT :Oyunculara hangi bölgede çalışılacaksa açıklanır. hücum 1/3, orta 1/3 gibi. Oyun rakipten başlar. Konuya bağlı olarak çalışma, ileri pas vermekse, oyun ileride başlar.Konu pas ise oyun geride başlar.

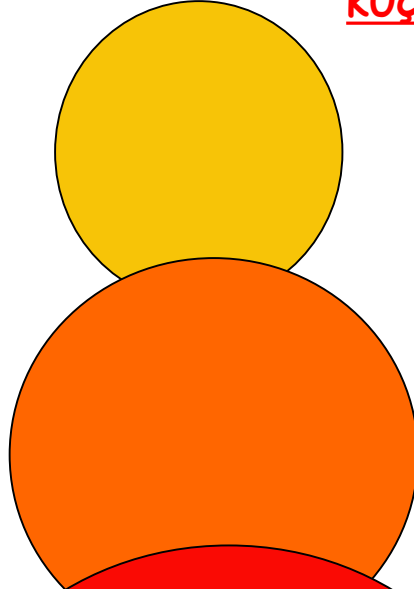
Aşama 1 : ileriye pas çalışması.Rakip kalecinin yanlış pası ile başlar.



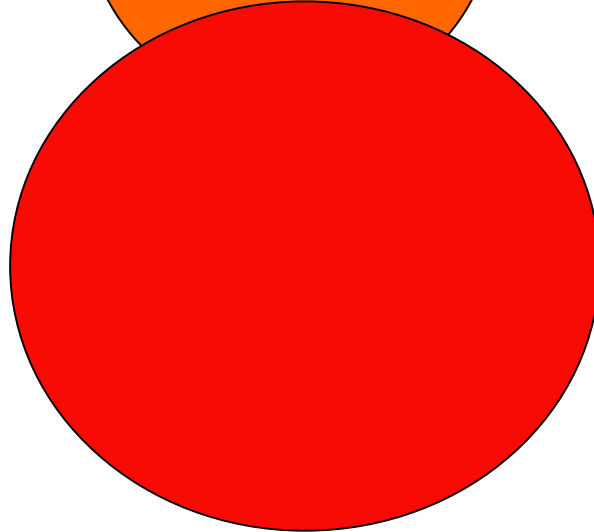
3 MACİĞ CİRÇLE



KÜÇÜK DAİRE :Topla ilgili hataları düzelt.(pas)



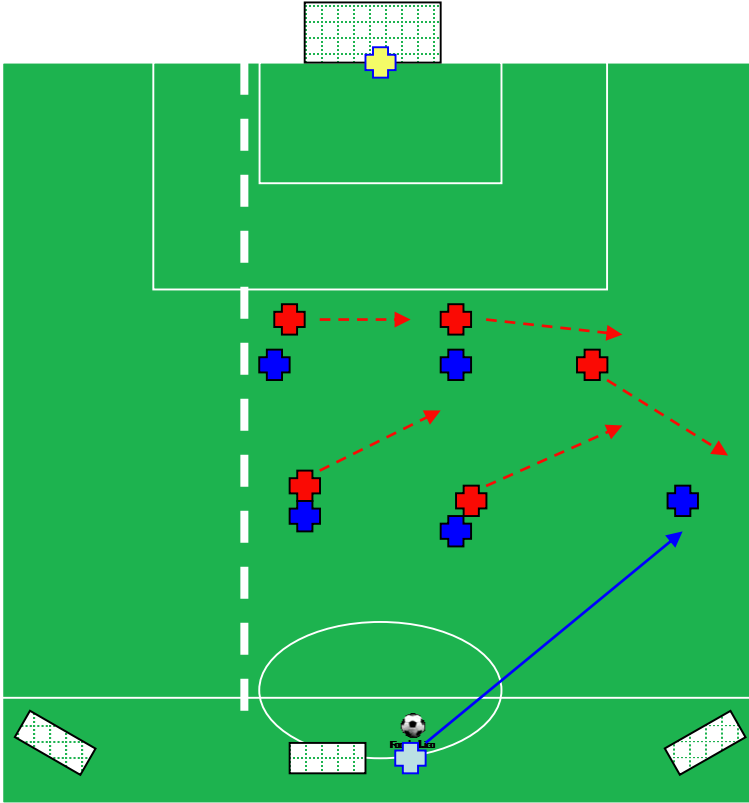
ORTA DAİRE :Topun etrafındaki hataları düzelt.



BÜYÜK DAİRE :Kaleciler ve rakibin pozisyonları tüm alanın kontrolünü yap.



ÇALIM YİYEN OYUNCUNUN TEKRAR YERİNE GELMESİ FONKSİYONEL (BASKI, MARKAJ, KADEME, DESTEK, DENGE, OYALAMA)



ANA FAKTÖRLER :

- Savunma olarak resmi yavaş, yavaş oluşturun.
- Geldi, yavaşladı, açısıyla rakibi yönlendirdi.(içeride, dışarı)
- Oyuncuları çalışma anında KONU' dan uzaklaştırma.
- Savunma oyuncuları en fazla ceza alanı çizgisine kadar çekilsinler.Arkalarına rakip sarkmasın.
- Savunmanın görevi yalnız top kazanmak değildir, aynı zamanda bu topları oyuna sokmaları da görevleridir.

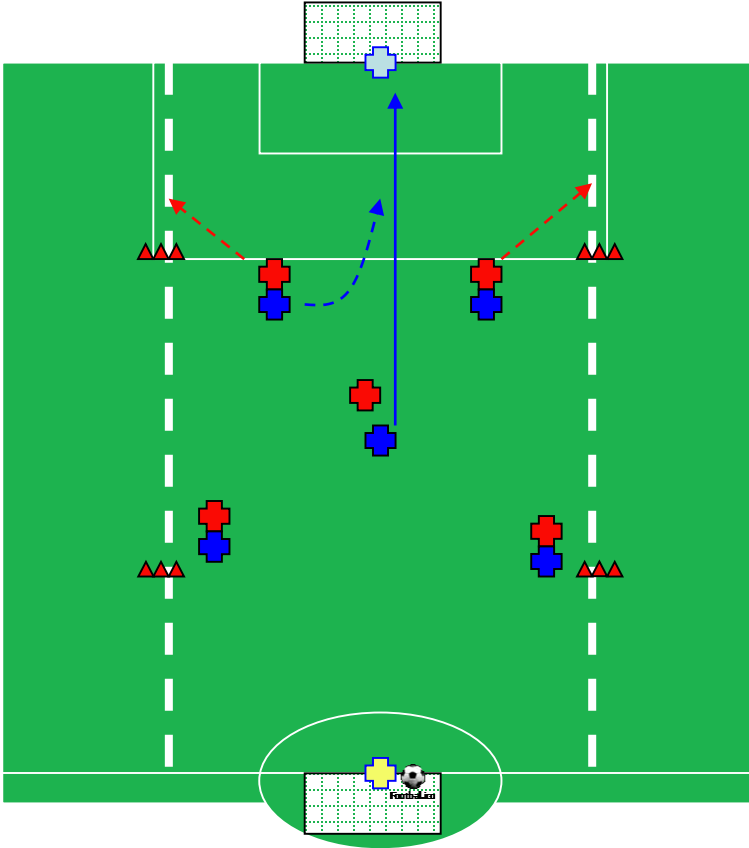
NOT :

Önce pas yapan iki oyuncunun pas alış-verişi düzeltilir, sonra baskıya giden oyuncunun baskı uygulaması, daha sonra 2 merkez savunmacıların kademe-balans yapması, daha sonrada kalecinin topa sahip olduktan sonra kendi savunma oyuncularını ileri çıkartması veya orta alanda Oynayan oyuncuların kademe, destek vermeleri düzeltilir.

Aşama 1 : Oyun servis oyuncusu ile başlar. Sağ dıştaki (mavi) oyuncuya atılan pası savunma yapan(kırmızı) takımın sol beki rakibi içeride sürerek baskı uygular.Aynı anda iki merkezdeki oyuncusu kayma yaparak kademe ve dengeyi sağlar.Orta saha oyuncularının yakın olanı rakibin içeride tarafını kapatırken, uzak olanı ise en gerideki alanı gözler. Savunma oyuncuları en çok ceza alanına çekilir.



TAKIM HALİNDE SAVUNMA YAPMAK SSG



Aşama 1 : Oyun uygulamayı yapacak olan mavi takımın topu rakip kaleciye atması ile başlar.Topun kaleciye uçuş anında mavili hücum oyuncusu topu almak için hamle yapar. Aynı anda iki kırmızı savunma oyuncusu oyunu dışa doğru genişletmek için çizgiye koşar.Boş kalan kenar (kırmızı) oyuncuya , kaleci topu atar ve (mavi) hücum oyuncusu döner rakip beke (kırmızı) baskı uygular.

Aşama 2 : Kaleciye atılan top,rakip hücum oyuncusunun kaleciye koşusu,iki bekin oyunu genişletmek için çizgiye koşusu ve bu defa kalecinin orta saha oyuncusunun topu atması.Oyun orta alan oyuncusu ile başlar.

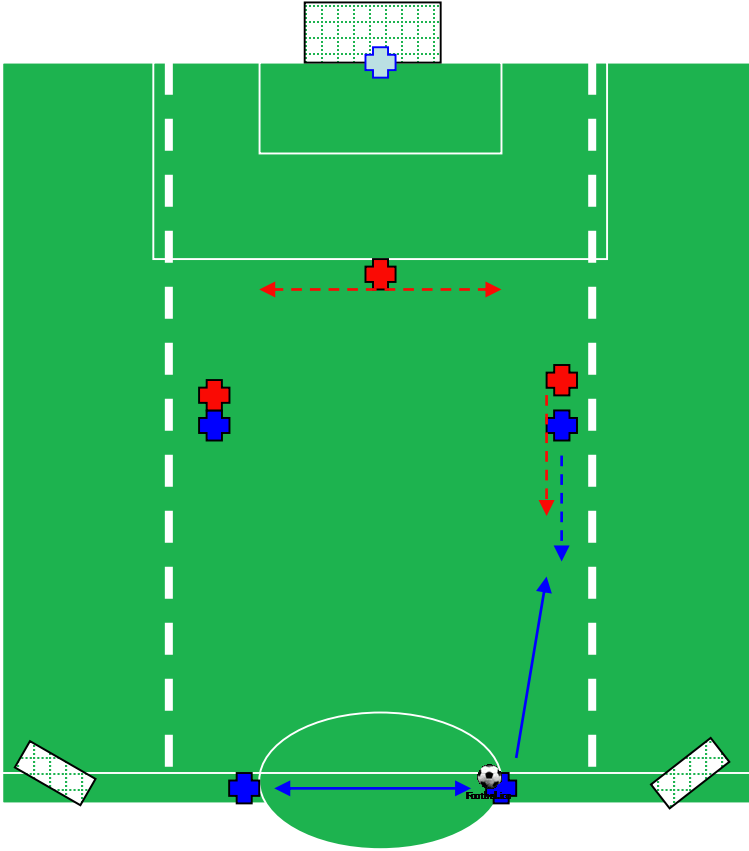
Aşama 3 : Savunma ve orta saha oyuncularının rakip baskısı altında olması halinde,oyun kalecinin topu hücum oyuncusuna atması ile başlar.

ANA FAKTÖRLER :

- Rakibin atacağı topa başla
- 2-1-2 şeklinde yapılan.
- Son 5 dak. Serbest oynat.Hatayı durdur düzelt.
- Süratle baskıya git,
- Kademeyi, dengeyi sağla.



LIBERO & STOPERİN ÇALIŞMALARI



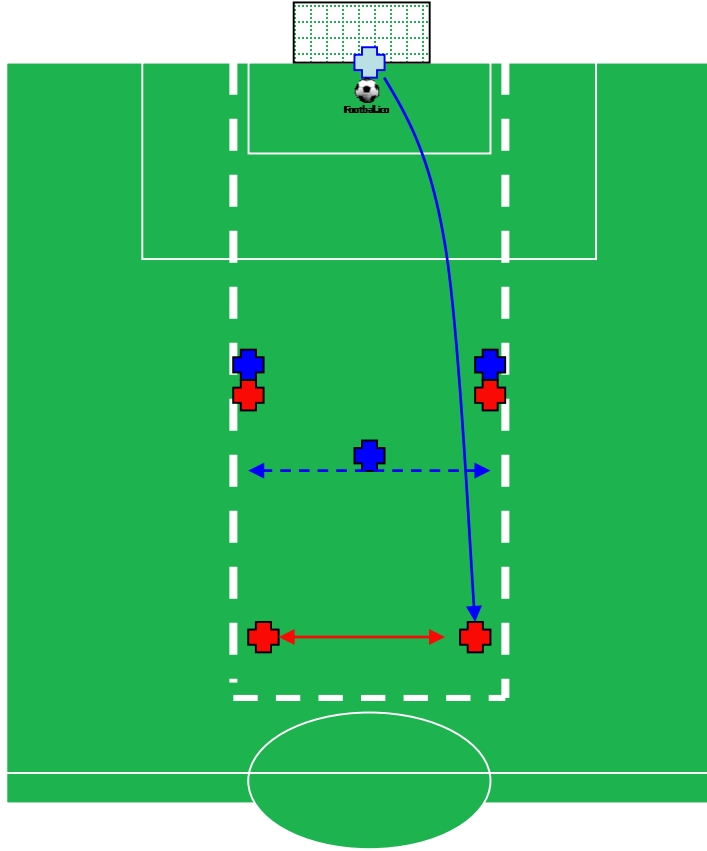
Aşama 1 : Servis yapan oyuncular kendi aralarında pas yapar.Libero **derinlik** vererek topun bulunduğu yöne doğru sağa sola gidip gelir.Servis oyuncuları hücum oyuncularına pas yaparsa stoperler **adam adama** oynar,libero **kademeye** girer.Servis yapan oyuncu topla oyuna girirse boş oyuncu durumundaki Libero bu gelen oyuncuyu **karşılar**. Top savunma tarafından uzaklaştırıldığı zaman Kaleci takımı öne çıkartır ve kendi libero pozisyonuna gelir.Yani **2. Libero** olur.

ANA FAKTÖRLER :

- Alan daralt
- Libero, topla penaltı noktası arasında bulunur.
- Kaleci Libero gibi oynar.
- Libero konuşmalı (iletişim)
- Stoperler adam adam markajı devamlı yapar.



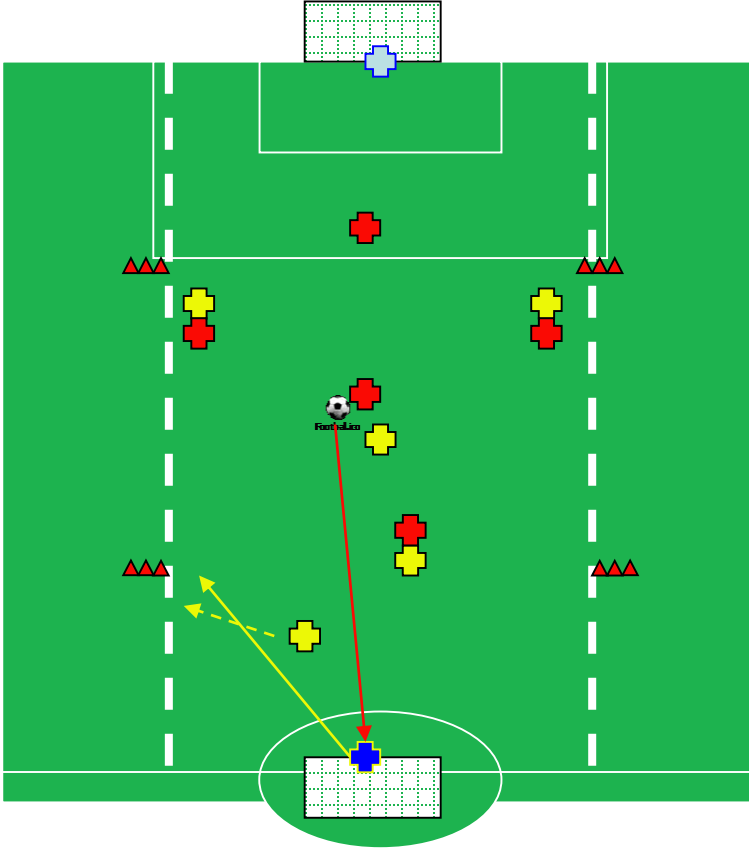
LIBERONUN PERDELEME ÇALIŞMASI



Aşama 1 : Servis yapan oyuncular aralarında pas yaparken Libero, adam adama oynayan stoperlerin önüne çıkar topun önünde durarak **Perdeleme** yapar ve topun ileri atılmasını önler. Eğer top Liberoyu geçerse, Libero döner ve **İkili sıkıştırma** yapar.



6:6 OYUNDA LIBERO - SSG



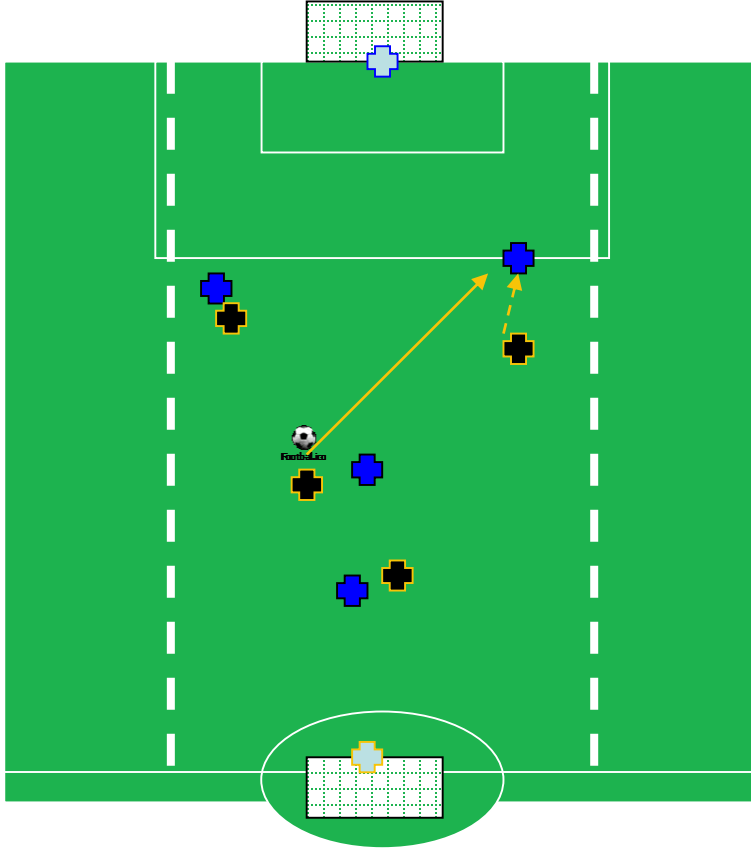
Aşama 1 : Oyun Libero çalışması yapacak takımın orta saha oyuncusunun top kaybı ile başlar. Libero sürekli olarak sarkık oynarken, stoperler adam adama oynarlar. Stoperler Adamlarını kaçırırsa Libero oyalama yapar. Sarı takım en çok 4 pas yaparak gole gidebilir.

ANA FAKTÖRLER :

- Oyun 1k-1-2-1-1 Düzeni ile başlar.
- Liberolu pozisyonda çalışılır.
- Liberonun alan daraltması
- Liberonun kademeye girmesi
- Libero garanti oynar.
- Kaleci 2. libero gibi oynar.
- Son 5 dak. serbest oyun



5:5 OYUNDA ÖNE DOĞRU OYNAMAYI ENGELLEME



Aşama 1 : Oyun 1k -2 -1 -1 düzeni ile başlar.Siyah takımın yaptığı yanlış pası alan mavi takıma,siyah takım oyuncuları baskı uygular ve ileri oynamalarını engeller.Topu alamasa bile rakibi kısa pasa zorlar.Hata yapmasını bekler.

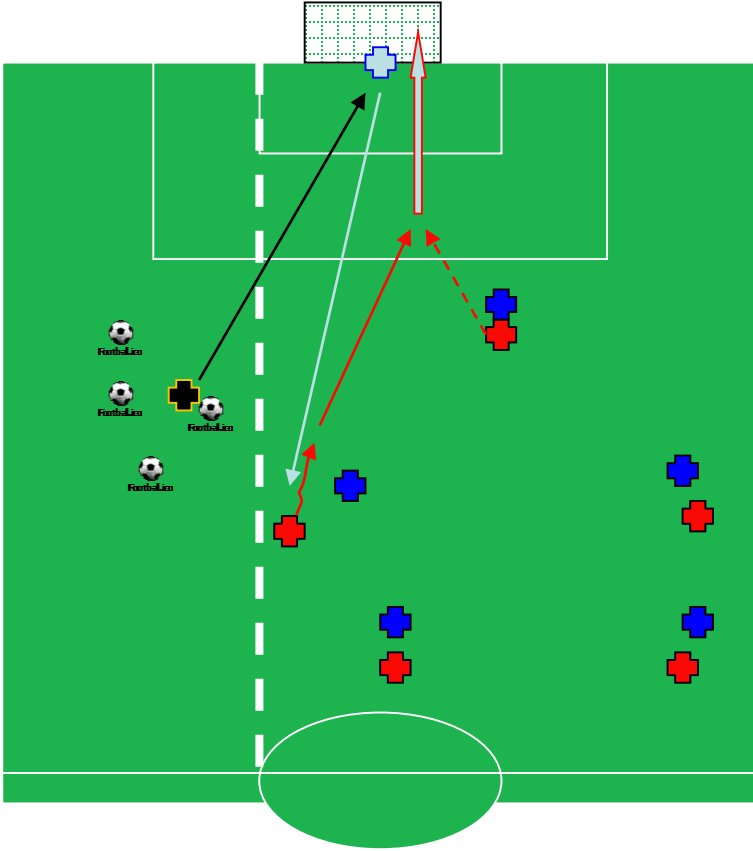
ANA FAKTÖRLER :

- Alan daralt, topa yaklaş.
- Kendini ve rakibi yavaşlat,kontrol altına al.
- Yaklaşma açısını ver.
- İçe-dışa yönlendirme yap.
- Takım düzenini koru.
- Topa gidene, etrafına, uzağına antrenörlük yap.
- İletişim kur.
- Kalecinin uzun topunu al.

NOT : Rakibin uzun pas yapmasına izin verme.Kısa pasa zorla.



KONTRA ATAK (FONKSIYONEL)



Aşama 1 : Oyun servisin topu mavi takımın kalecisine atması ile başlar.Kaleci mavi takım oyuncularına attığı top rakip takım (kırmızı) oyuncularına gider.Kırmızı takım süratle kontratak geliştirir.

- Koşan oyuncunun önüne atar,sonuçlandırılır.
- Kenar oyuncunun önüne atılır ve bu oyuncunun dışarı çıkarttığı topa geriden gelen diğer oyuncu sonuçlandırır.

ANA FAKTÖRLER :

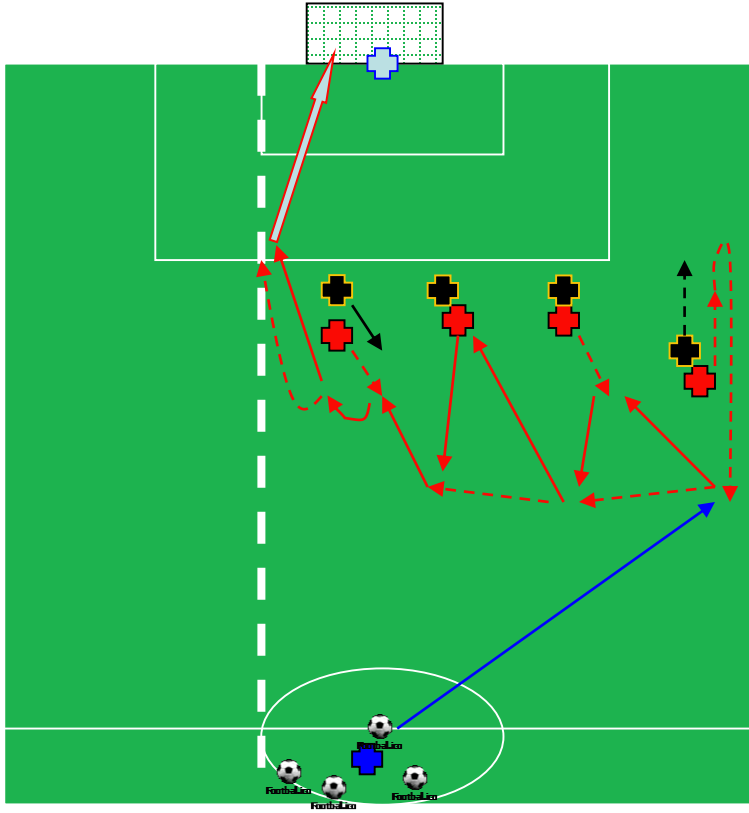
- Alan yaratmak
- Destek.
- Sürpriz oyuncuların ileri koşusu.
- Süratle bütün takımın öne çıkması.
- Bu çalışmalarda üniteleri karıştırmadan çalış.



KANAT OYUNCULARININ İÇERİ YÖNLENDİRİLMELERİNDEN SONRA Kİ YAPACAKLARI HÜCUM ÇALIŞMASI



FONKSİYONEL



Aşama 1 : Taç çizgisi yanındaki kırmızılı sağ açık oyuncu karşısındaki siyahlı sağ beki geriye taşıyıp kendine alan yaratır ve dönüp servis oyuncusunun attığı topu alır. Rakipten uzak ve ayak dışı ile top sürülmelidir.

- Rakibi çalım ile geçebilir.
- Merkezdeki oyuncularla ver-kaç,duvarla geçebilir.
- Diğer kenar oyuncuya bindirme yapar ve sonuçlandırır.

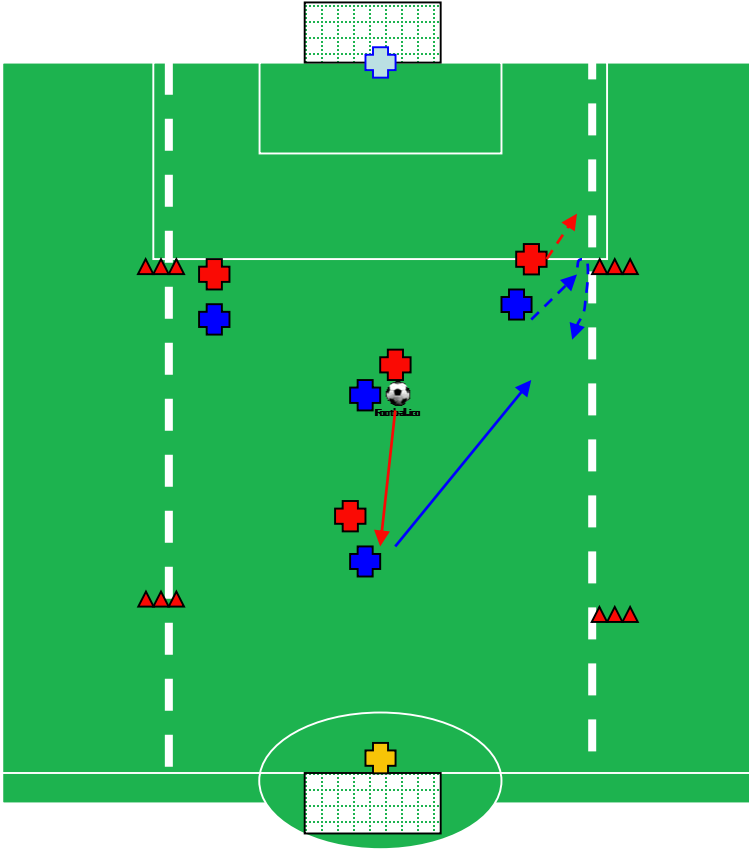
ANA FAKTÖRLER :

- İyi pas
- Destek
- Topa yaklaşım
- Boş alana koşu (destek)

Micky : Top alacak oyuncu rakibini ileri itmeli,Siyahlar öncelik olarak kendi kalelerini korurlar,içeriye yönlendirilen hücum oyuncusu rakipten uzak ayak ve dışı ile top sürer.



5:5 OYUNDA ÇALIM (DRIBBLING) ve DÖNÜŞLERİN NE ZAMAN VE NEREDE YAPILACAĞI



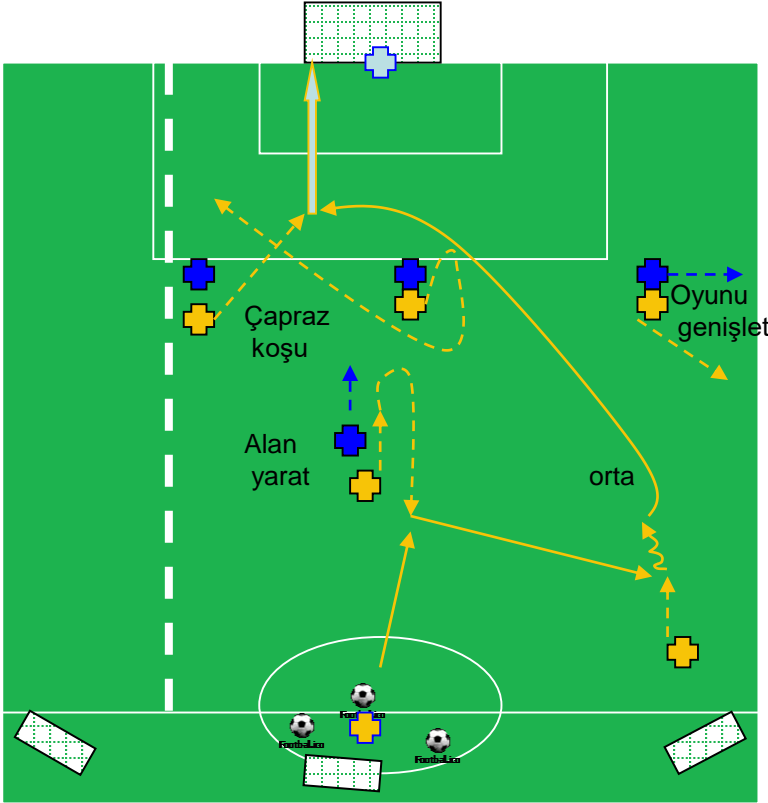
Aşama 1 : Rakip orta saha oyuncusunun attığı yanlış pasla oyun başlar.

ANA FAKTÖRLER :

- 1 k - 1- 1 – 2 düzeni ile oynanır.
- Alan yarat
- Çapraz koşu yap.
- Rakipten uzaklaşarak top al.
- Oyunu genişlet.
- Destek ver.
- Sonuçlandır.



DEFANS BÖLGESİNE (ARKASINA) SAĞ BEKİN TOP ATMASI



Aşama 1 : Servis oyuncusunun sarı takıma pasıyla oyun başlar. Sarı orta saha oyuncusu top alabilmek için rakibi ileri iter ve gelir pası alır. Sağ bek oyuncusunun ileri çıkararak verdiği desteğe pas atarak cevap verir. Bu arada sarı takımın sağ açığı ilerisinde oynaya oyuncu çizgiye doğru gelerek oyunu genişletirken iki santrafor çapraz koşu yapar ve gelen ortayı sonuçlandırırken diğer hücum oyuncusu dönen topu takip eder.

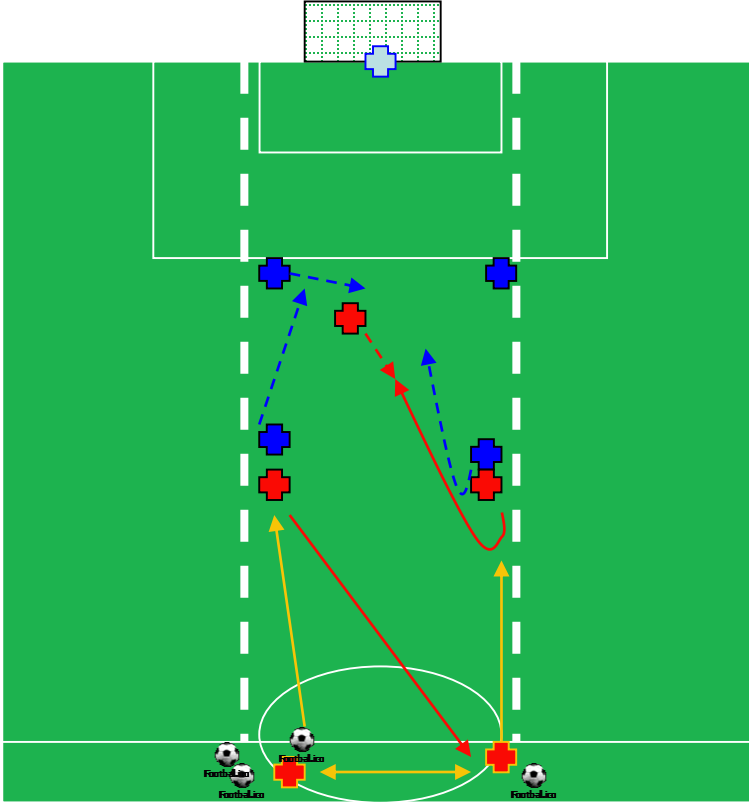
ANA FAKTÖRLER :

- Alan yaratma
- Rakibi öne çek
- İsabetli ve iyi pas
- İyi kontrol
- Kafa yukarı
- Lider oyuncu konuş
- Sonuçlandırma/dönen top

Micky : Bir orta saha oyuncusu (mavilere) ilave edilir ve sağ bek (sarı) ileri rahat çıkması engellenebilir veya sağ beke en fazla 2 temas şartı getirilebilirdi. Mavi sol bek durduğu pozisyon yanlış. Kendi ceza sahası üstündeki arkadaşlarına yaklaşması lazım.



ORTA SAHA OYUNCULARININ SAVUNMA SORUMLULUKLARI



Aşama 1 : Çalışma 2 servis oyuncusundan başlar.Servis yapan oyuncular kendi aralarında da paslaşabilir. Uygulamayı mavi takım yapar.

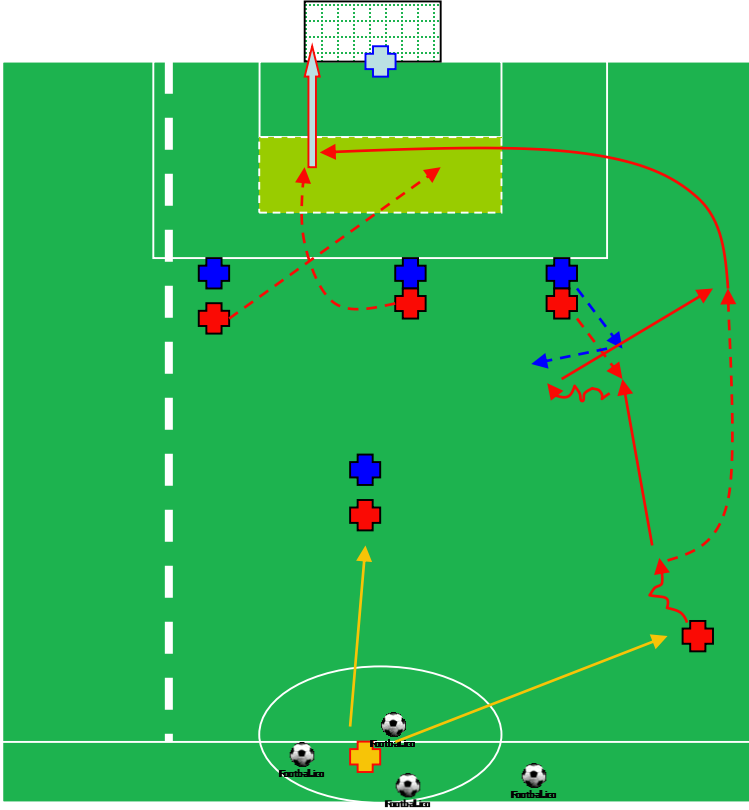
ANA FAKTÖRLER :

- Süratle yaklaş dengele
- Rakibin 1. 2. teması iyi ise oyala
- Alan daralt
- Savunmaya destek koşusu yap
- İki orta alan oyuncusunun arasında kademe(dengeli olmalı)
- Kazandığın topu,önce yakınına garanti,yoksa uzağına at.
- Sabır.

Micky : Servis yapanlar 3 kişi olabilir.Rakip hücum oyuncusu 2 tane olmalıydı.Orta saha ,rakip orta saha oyuncularını nasıl marke eder? Önce onları göster,sonra orta saha oyuncularının savunmaya yardımını göster.Yanlardan orta daha iyi olabilirdi.



ETKİLİ ORTA (FONKSİYONEL)



Aşama 1 : Oyun servis oyuncusunun pası ile başlar.

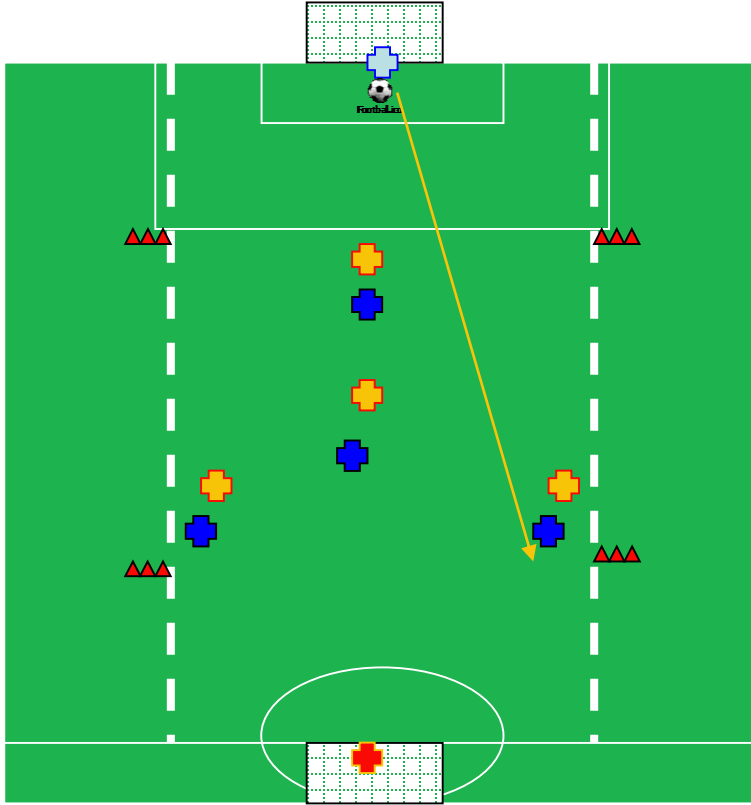
ANA FAKTÖRLER :

- İyi pas.
- İyi kontrol ve top sürme.
- Destek koşusu.
- Bindirme zamanlaması
- Hedefe orta
- Atak sonuçlandırma/dönen top

Micky : Çizgi yanlışı, altı pas hizasında olmalıydı. 18 üzerinden çapraz koşu yapılmalıydı. Gelen ortalarda hücum oyuncuları mutlaka ön direğe, ortaya, ve arka direğe koşular yapmalıydı.



5:5 OYUNDA SAVUNMADA DERİNLİK



Aşama 1 : Oyun sarı takımın kaptırdığı topla başlar. mavi takım hücum geliştirirken sarı takım savunmada derinlik bırakır.

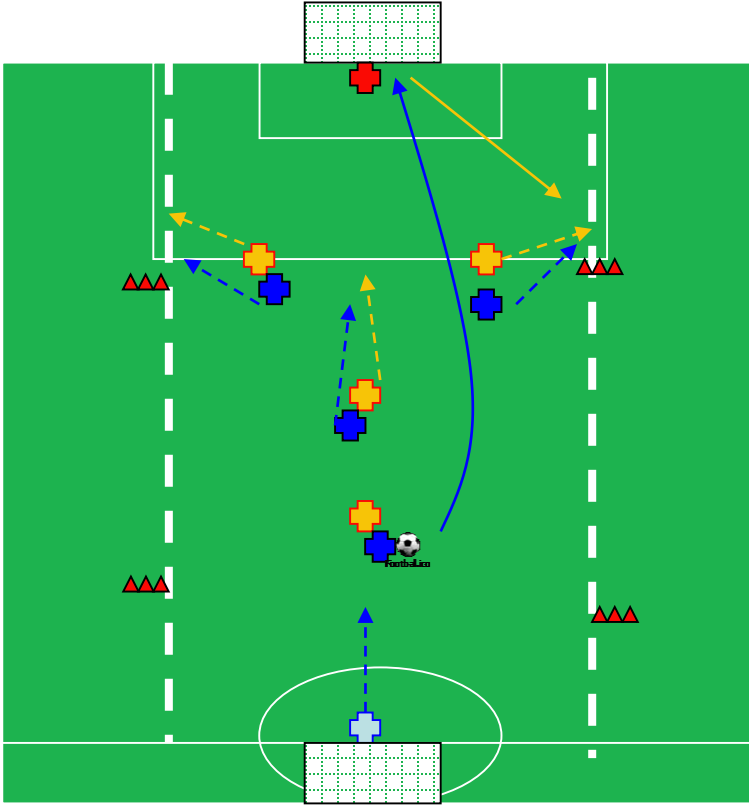
ANA FAKTÖRLER :

- Alan daralt
- Kademe
- Baskı
- Sabırlı ol,oyala
- Uzun derin topu engelle
- İletişim(konuşma yapılamalı)
- Kaleciler pozisyon almalı
- Yaklaşma açısı
- 1k - 2 - 1 - 1
- Topu kes,araya gir
- Yoksa dönüşü engelle

Micky : Futbolcuları sürekli kontrolün de tut saha düzenlerini kaybetmesinler.



5:5 OYUNDA HÜCUMCULARIN, BASKI, PRES ÇALIŞMASI



Aşama 1: Çalışma rakip(mavi)takımın top kaptırması ile başlar.

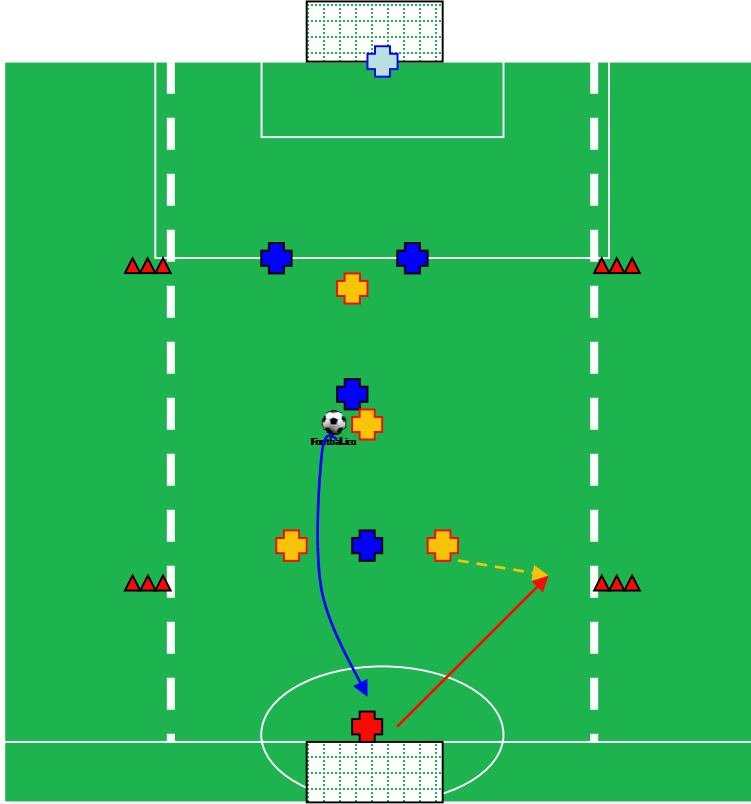
ANA FAKTÖRLER :

- Saha düzeni 1k – 1 – 1 – 2
- Alan daralt
- Süratle yaklaş
- 1.ve2.kontrolü gözle,iyi ise oyala yoksa bas al.
- Kademe ve balans
- Topa,etrafına,uzaya bak
- Konuş (iletişim)
- Yaklaşım şekli
- Yönlendirme yap
- Kalecinin pozisyonu
- Atak bölgesinde baskı
- 2 İleri uç oyuncusunun geri gelme hareketi
- ileri çıkan hücumcuyla savunma oyuncusunun takibi.

Micky : Mavi takım orta saha oyuncusu topu kaptırır ve başlar.Forveti çalıştırıyorsan önce onlar çalışsın, sonra orta saha.Yanlış pası kaleciye değil, savunma oyuncusuna yanlış pas ver oyun öyle başlasın.



5:5 OYUNDA GERİDEN OYUN KURMA



Aşama 1 : Çalışma rakip takımın yanlış pası ile başlar.

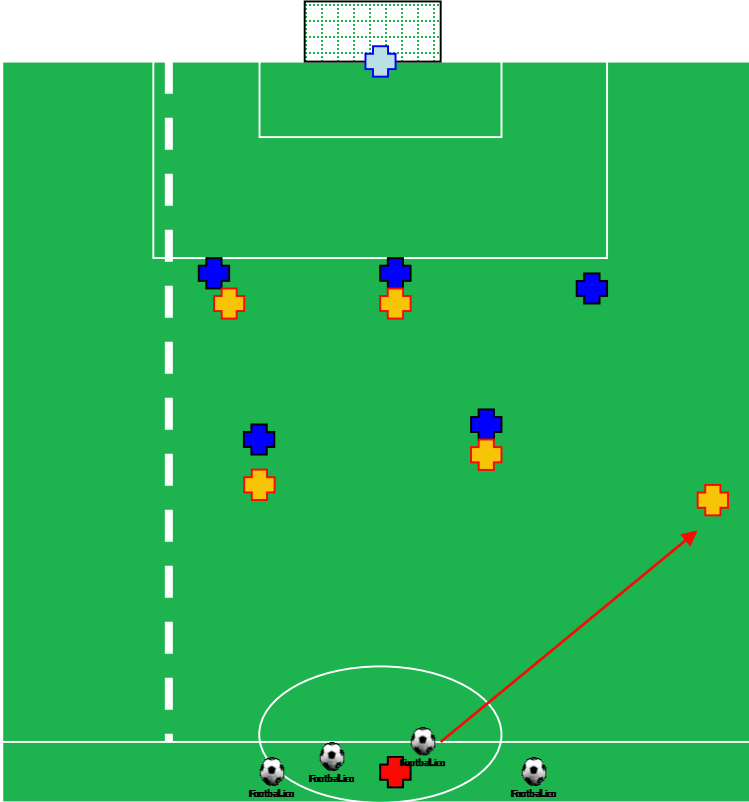
ANA FAKTÖRLER :

- Çalışma 1k – 1 – 1 – 2 düzeni ile yapılır.
- Oyunu genişlet
- Alan yarat
- Dönen topa önlem
- İyi pas, iyi kontrol
- Kafa yukarıda
- Destek şekli
- Sakin davranışlar

Micky : Oyunu kaleci ile başlattı.Sarıların orta saha oyuncusu ile sağbek oyuncusu pas yapar (alır verir)Sonra (sarı) sol bek ile oynanır.Topun savunmada oynanmasını sağla rakip takım biraz pasif oynamalı.



DEFANSIN MERKEZİNDEKİ OYUNCULARIN SAVUNMA GÖREVLERİ



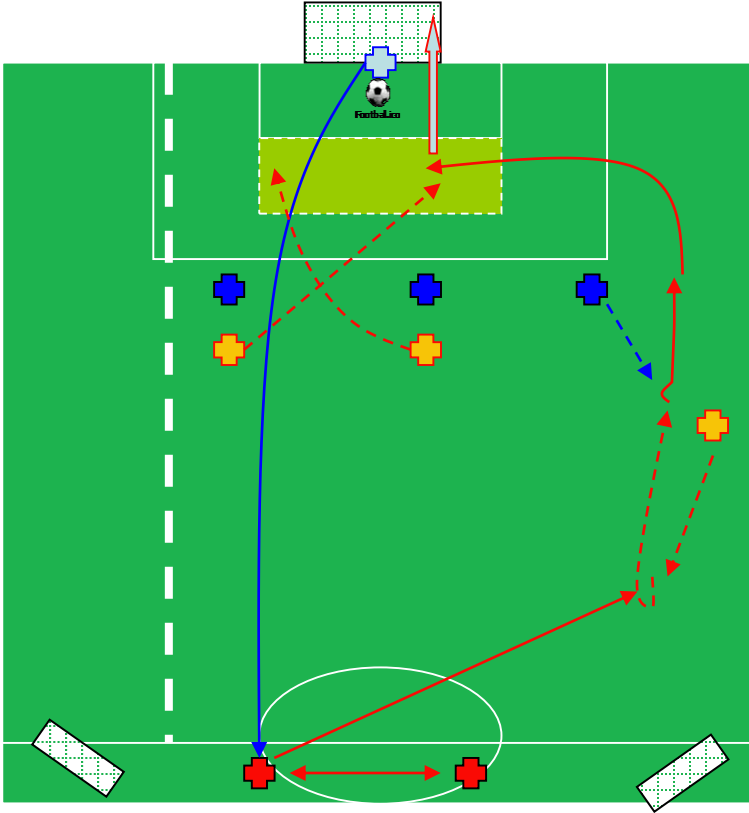
ANA FAKTÖRLER :

- 2 merkez savunma oyuncusunun koordinasyonu
- Alan daraltma
- Süratle baskı ve dengeleme
- Oyalama, yardım iste
- Kademe
- İletişim
- Rakip hücumlarında dönen topları takip et, uzaklaştır.
- Kornerlerde rakip paylaşımı yap.
- İleri oynanan toplarda savunmayı çabuk boşalt.
- Rakibe vücudunu hissettir.
- Rakip dönüşlerini engelle

Micky : 2 merkez savunmacısı çok geriye gitmeyecek. Savunma çalışan mavi takım en çok 4 pasla gole gidecek. Bindirmeye karşı alınacak önlemler.



NE ZAMAN, NEREDE, NASIL ÇALIM ATILIR?



Aşama 1 : Çalışma kalecinin yanlış pasının servis oyuncusuna gitmesi ile başlar.servis oyuncuları kendi aralarında pas yapar ve sağ kanat oyuncusuna pası atar.Sağ kanat oyuncusu top alabilmek için boşa çıkar ve rakibini çeşitli şekillerde geçer ve topu ortalar.İlerideki iki hücum oyuncusu çapraz koşu yapar ve atağı sonuçlandırır.Çalım süratle.Topa vur hızlı koşuyla geç. Çalım hızla top sürerek yapılır.Çalım özel sana ait bir çalımın varsa (trik) uygulanır.savunma yapan takım 4 pasla gol atar.

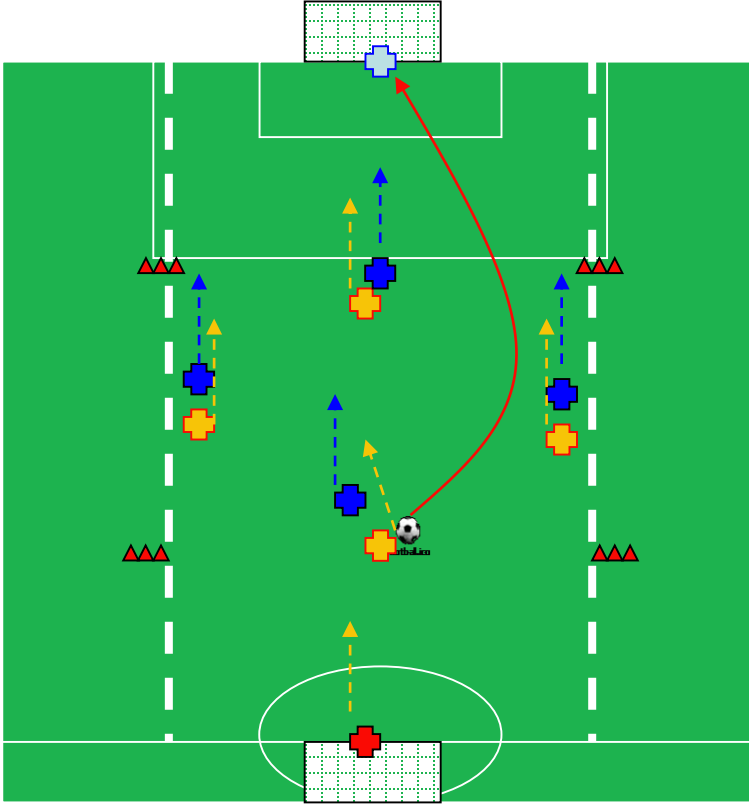
ANA FAKTÖRLER :

- Alan yarat.
- İyi pas,kontrol.
- Kafa yukarıda.
- Kararlılık, rakip üzerine süratle git.
- Çalım at.
- İsabetli orta.
- Kendi çalımını at. (trik)
- Atak sonuçlandır.

Micky : Çalım tekniğini göster.



5:5 OYUNDA SAVUNMADA DESTEĞİ - BALANSI GELİŞTİRME



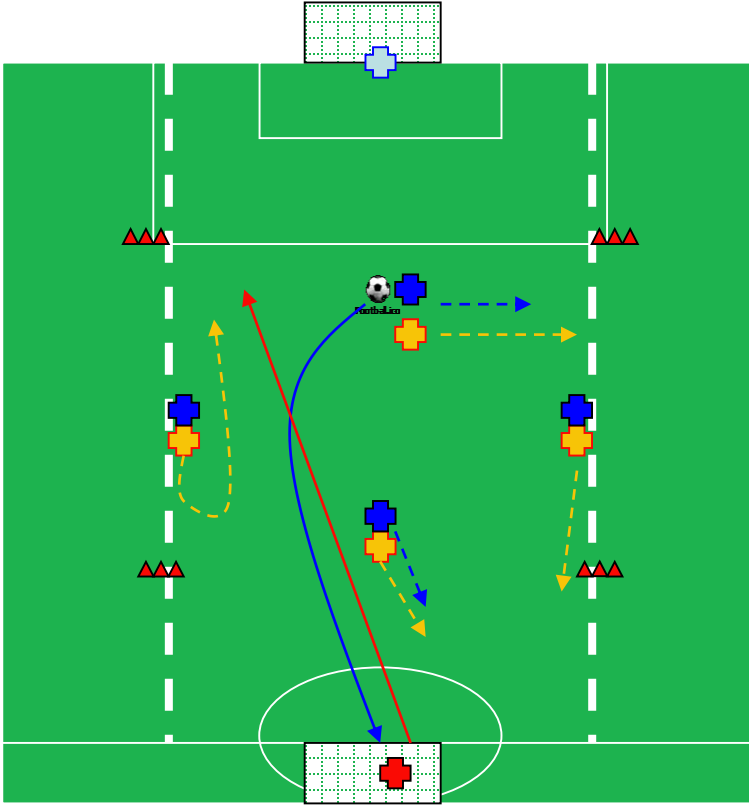
Aşama 1 : Oyun uygulama yapacak olan sarı takımın defans oyuncusunun yanlış pası rakip kaleciye atmasıyla başlar.

ANA FAKTÖRLER :

- 1k – 1 -2 – 1 Düzeniyle çalışılır.
- Denge
- Kademe ve destek
- Şekli koruma
- İletişim (özellikle kaleci)
- Alan daraltma
- Yaklaşım şekli
- Süratle yaklaşma
- Sakin,sabırlı



5:5 OYUNA ALAN YARATMA



Aşama 1 : Oyuna mavi takımın yanlış pası ile başlanır. Topla buluşan sarı takım kalecisi alan yaratmak için koşu yapan takım arkadaşlarını topla buluşturur. Uygulama devam eder.

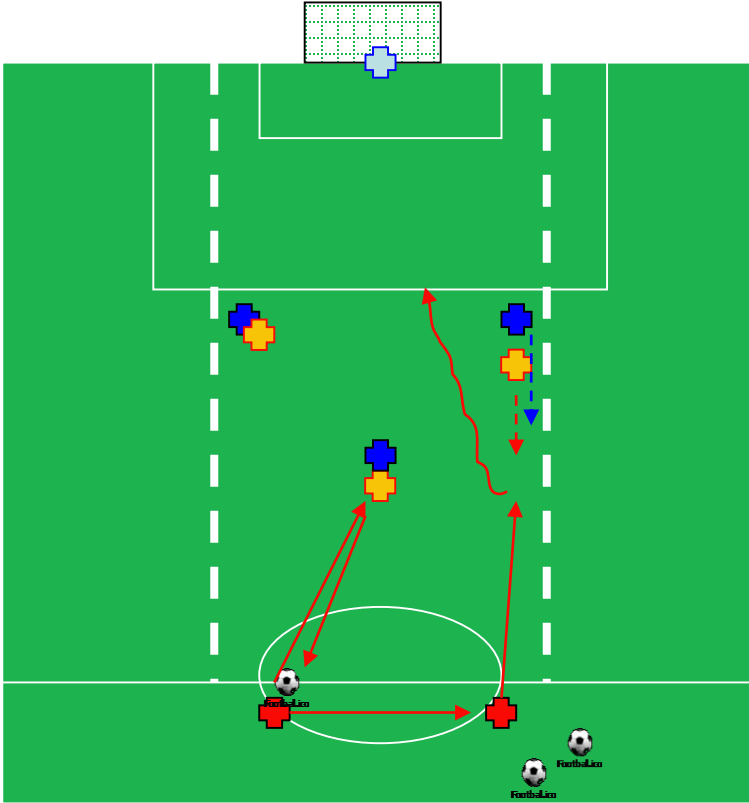
ANA FAKTÖRLER :

- Oyun düzeni 1k – 1 – 2 – 1 şeklindedir.
- Alan yaratma.
- İyi pas, iyi kontrol.
- Dönüşler
- Yanlış tarafa yönlendirme
- Şekli koru
- Savunma önlemini unutma
- Desteği unutma

Micky : Topu ileri atıp boş alanı ileride kurmak daha uygun olur.



HÜCUM BÖLGESİNDE OYUN GELİŞTİRME



Aşama 1 : Servis oyuncuları uygulama yapacak olan sarı takım oyuncularıyla pas alış-verişi yapar.İki hücum oyuncusu rakipten kurtulup top almaya çalışırlar.Topsuz hücum oyuncusu karşısındaki rakip oyuncuyu geri iterek diğer takım arkadaşına alan yaratır.

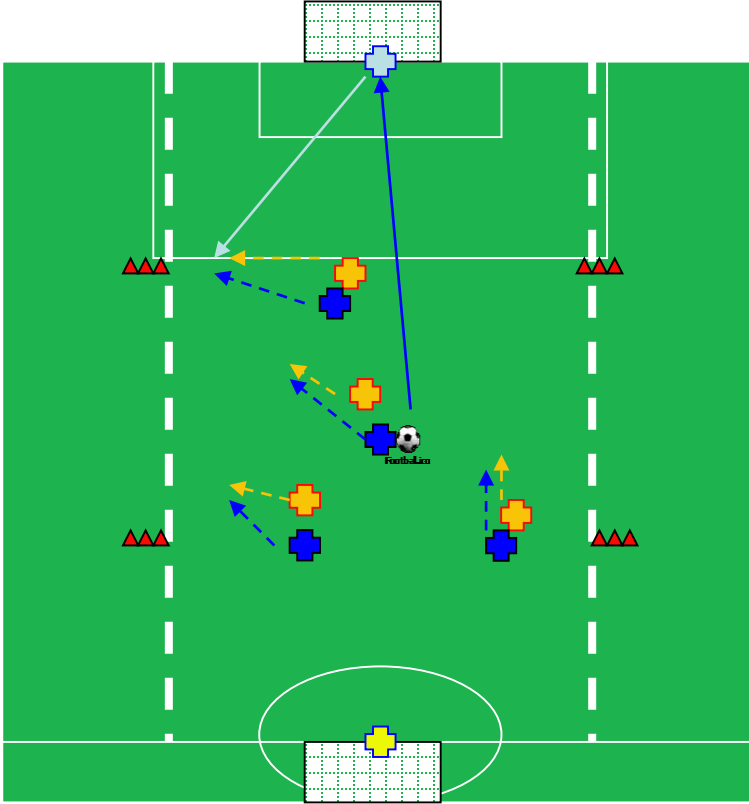
ANA FAKTÖRLER :

- Alan yaratma
- İyi pas, iyi kontrol
- Rakipten uzaklaşarak top al
- Top iste
- Dönüşleri yap
- Destek koşusu yap.



FUTBOLCULARIN MARKAJ ANLAYIŞININ GELİŞTİRİLMESİ

DAR ALANDA OYUN



Aşama 1 : 1k + 4 oyuncu ile 5:5 dar alan oyununda markaj anlayışının geliştirilmesi.

ANA FAKTÖRLER :

- Rakibi kontrol
- Oyalama
- Denge-kademe
- Yardımlaşma
- Engelleme

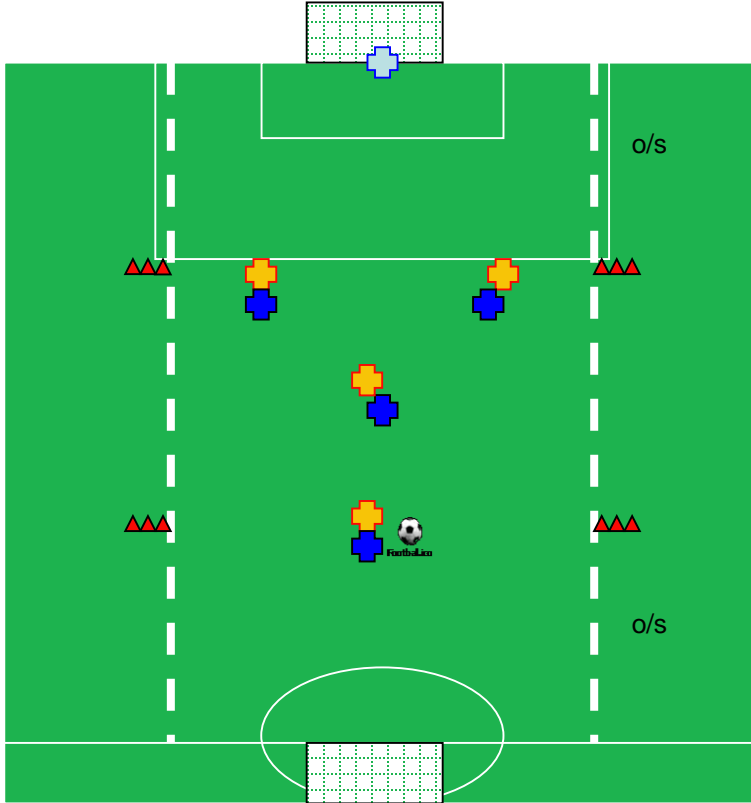
Micky: Kıyafet iyi,oyun başlama olumlu,pres,markaj,oyunun durumu ve demo gösterilmeliydi.



5:5 OYUNDA RAKİPLERİN ÖNE OYNAMSINI ENGELLEME



DAR ALANDA OYUN



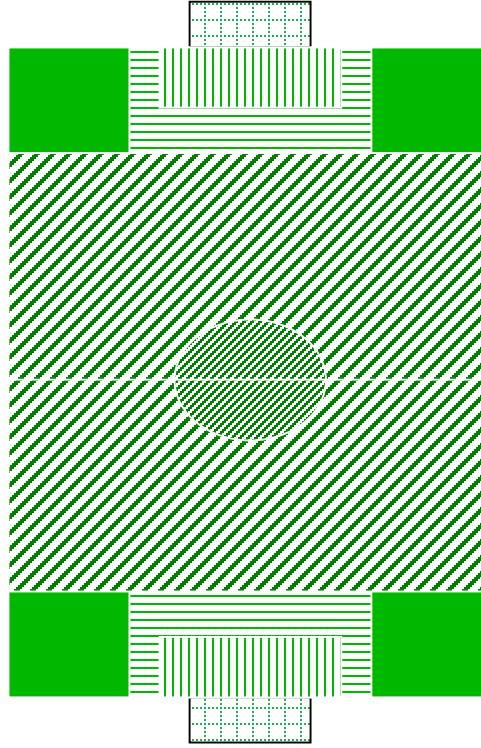
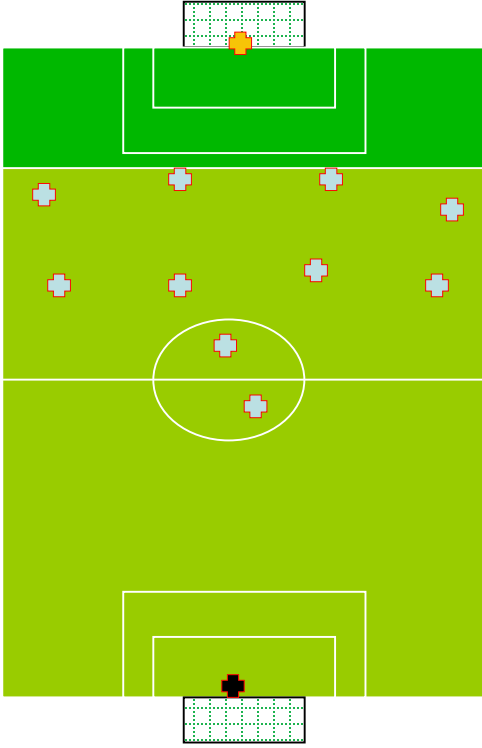
Aşama 1 : Oyun mavi takım orta saha oyuncusunun yanlış pası rakibe kaptırması ile başlar.Çalışmada aktif olan takım mavi takımdır. Offside uygulanır.Sarı takım topu kapınca en fazla 4 dokunuş ile atağı sonuçlandırmak zorundadır.

ANA FAKTÖRLER :

- 1-1-1-2 düzeni ile başlanır.
- Süratle baskı,yavaşla,1. ve 2. kontrol iyi ise oyala,
- Yaklaşma açısı, yönlendirme,içe, dışa,
- Topa, etrafına, uzağına antrenörlük
- iletişim



FUTBOL OYUNUNDA BAZI İPUCLARI



Luis Van Gaal'ın takımı ileride savunma yapmaya zorlayan antrenman planı. Belirlenen alanın içerisine girmeden oynanan maçlar yapıyor.

Yukarıdaki çeşitli şekillerde kesilen Bu saha ev sahibine bazı taktik avantaj sağlamak amacı ile biçilmiştir.



READING THE GAME..... OYUNU OKUMA



(OYUNCU AÇISINDAN OYUN OKUMA)

1 - POSITIONING : Top kendi takımında veya rakipte ise,

2 - SEEING THE FOOTBALL SITUATION : Futbolun içindeki pozisyonları görmek, referans noktalarına dikkat etmek. Bir pozisyon devam ederken, alternatif 2. 3. pozisyonları düşünmek. (Atakta geri dönecek topu düşünerek savunma önlemi almak gibi..) Vücut dilinden anlamak. rakibin atacağı uzun topu tahmin ederek daha önceden önlem almak.

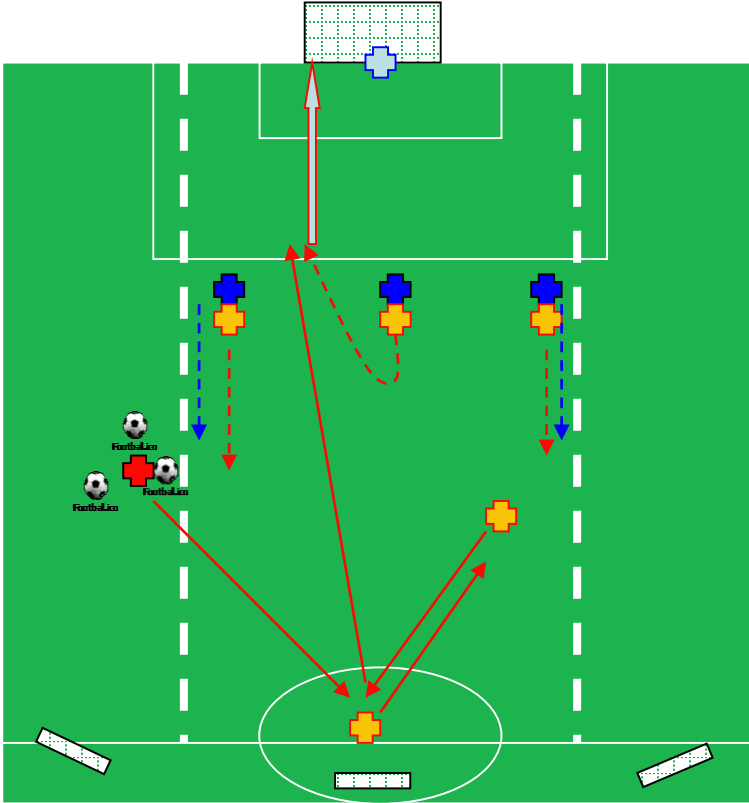
3 - VERBALLY, COMMUNICATE, LEADERSHIP, BOSS PLAYERS, WINNERS : Sözlü olarak yönlendir, iletişim kur, lider oyuncu, patron oyuncu, galibiyet için oynayan oyuncu ol.

4 - DEFENSIVE DECISION : Atak yaparken kaybedeceğimiz topa karşı alınacak önlemler. (Rakibi önde mi arkada mı karşılayacağız.)

5 - CREATING SPACE ON AND OFF THE BALL : Toplu veya topsuz alan yaratmak.



3 : 3 DÖNÜŞLER - ÇALIM - ŞUT (FONKSİYONEL)



NOT : *Çalışmadan önce sahadaki oyuncuların düzenlerine göre yelekleri sahaya koy.*

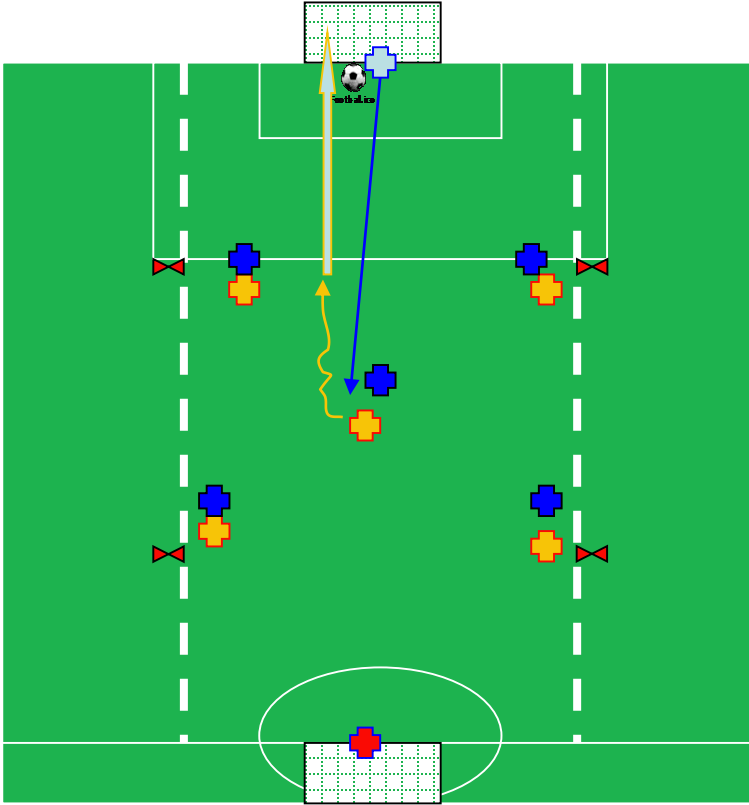
Aşama 1 : Servis yapan oyuncu topu orta alandaki sarı takım oyuncusuna atar, al-ver yapar.bu arada sarı takımın hücum bölgesindeki iki dış oyuncu toplu sarı oyuncuya doğru koşar ve alan boşaltır ve merkezdeki sarı santraforu rakiple 1:1 bırakır.Santrafor bulduğu topa rakibini geçer ve şut atar. Mavi takım kazandığı topları en çok 4 pasta küçük kalelere gol atmak zorunluluğunda.

ANA FAKTÖRLER :

- Alan yarat.
- Genişliğine sahaya yayıl
- Pozitif destek
- İyi kontrol
- Uzaklaşarak top al
- Dönüşü yap, karar ver.
- Süratle savunma oyuncusunun üzerine git.
- Çalım tekniğini göster.
- Pozisyon bulduğunda şut at.
- Destek
- Ribaunt önlemi al.
- Kaybedilecek topa önlem
- Top vuruşunu göster
- Tamamlama koşusu
- Topa,etrafına, uzağına antrenörlük
- 1:1 bırak,bindirme, çapraz koşu,ver-kaç yap.



6:6 DAR ALAN OYUNLARDA, NEREDE, NE ZAMAN, NASIL DÖNÜŞLER YAPILIR.



Aşama 1 : Oyun rakip kalecinin orta saha oyuncusuna topu kaptırması ile başlar.Veya sarı orta saha oyuncusunun kendi hücum oyuncularının biriyle başlayabilir.Yalnız orta saha oyuncusu topu almadan hafif koşular yaparak rakip markajından kurtulur.Burada daha çok **Dönüşler** uygulanır.

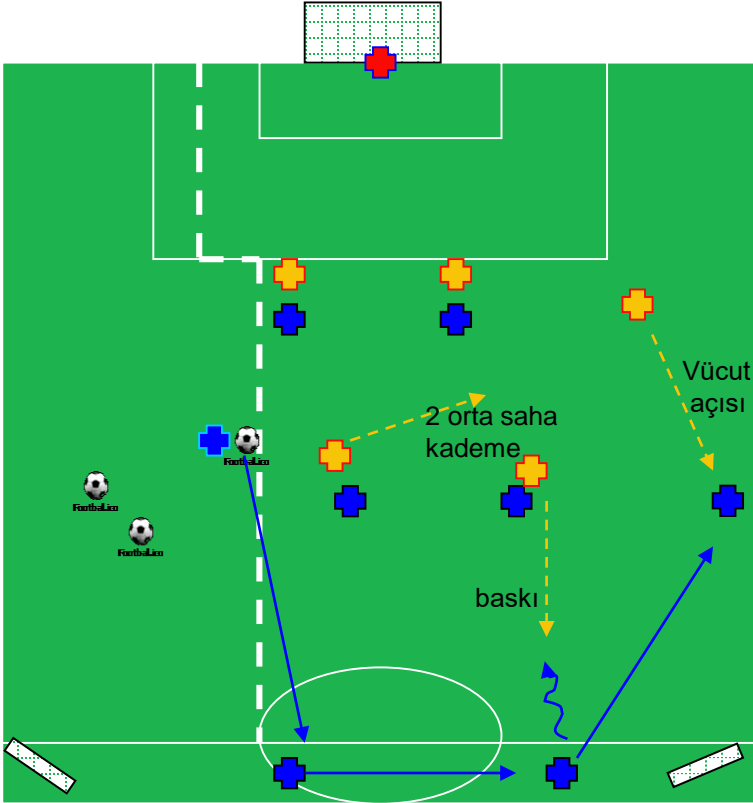
Aşama 2 : Rakip savunma oyuncusunun sarı takım orta saha oyuncusuna attığı yanlış pas ile iki orta saha oyuncusu 1:1 bırakılır.Bu oyuncu da ya **çalım** veya **ver-kaçla** sonuçlandırır.

ANA FAKTÖRLER :

- Düzen, 1k – 2 – 1 – 2
- İyi pas ve kontrol.
- Dönüş için açılış vererek gel.
- Rakibini geri it,ileri fırla.
- Sonuçlandır-dönen top



SAVUNMA OYUNCULARININ KADEME, MARKAJ VE TOPARLANMA YAPMASI FONKSİYONEL



Aşama 1 : Fonksiyonel bir çalışma olup savunma uygulayan sarı takım 1k+5 oyuncu,diğer takım 1s +7 oyuncudan kurulur.Oyun servis oyuncusunun topu mavi takımın gerisindeki oyunculara atması ile başlar.

Aşama 2 : Mavi savunmasından bir oyuncu top sürerek orta alana gelirse sarı orta alan oyuncusunun rakibe yakın olanı baskı uygular diğer orta alan oyuncusu da kademeye girer.

ANA FAKTÖRLER :

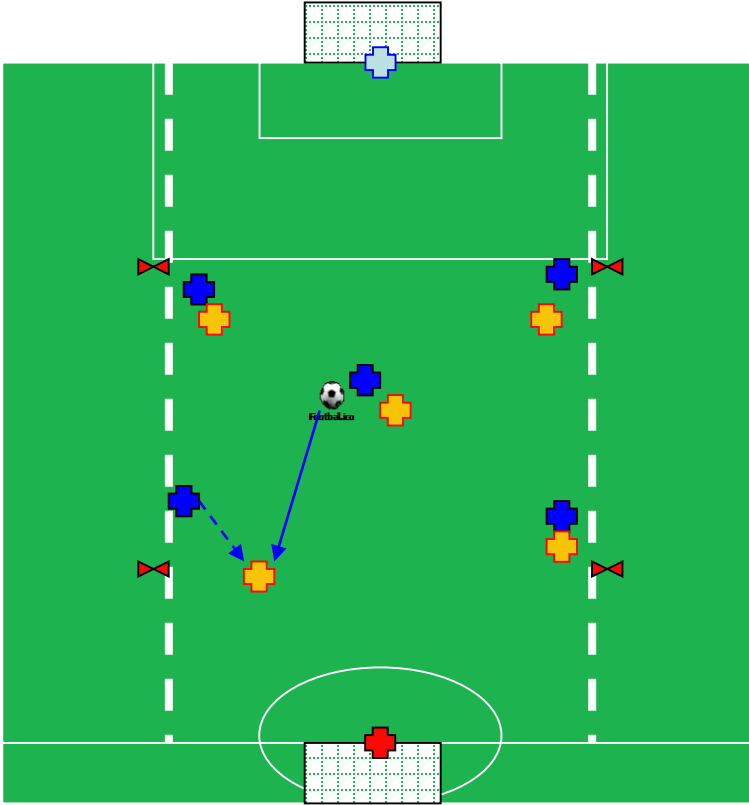
- Baskıya süratle git.
- Rakibin 1. ve 2. kontrollerine dikkat et.
- Yaklaşma açısı
- Bacaklar hafif bükülü.
- Oyala.İçe veya dışa yönlendir.
- Orta alan ve savunma oyuncuları kademeye dikkat.
- Balans ve saha düzenini koru.

NOT: Top bizdeyken veya bizde değilken takım şeklini bozma.

Topa, etrafına, uzağa bak.Rakibe orta yaptıрма.
İleriye uzun topa çıkış yap.Kaleci de dahil.Forvete sınırlama getirebilirsin. (yay etrafında kal)



6:6 OYUNDA SAVUNMA OYUNCULARININ KADEME, MARKAJ, TOPARLANMA YAPMASI



Aşama 1 : Çalışma dar alanda oyun

uygulamasıdır.1+5:1+5 düzeni ile oynanır.Oyun uygulama yapacak olan mavi takımın orta saha elamanının top kaybı ile başlar.Sarı takım savunma oyuncusu topa sahip olacağı zaman karşısındaki sarı hücum oyuncusu baskı uygular.

Aşama 2 : Sarı takım savunma oyuncusu kalecisine geri pası verir,kalecinin attığı pas sarı orta saha oyuncusuna gelirken karşısındaki mavi orta saha oyuncusu baskı uygular.Aynı anda iki mavi hücum oyuncusu orta sahasına destek koşusu yapar ve sarı takımı geri pas yapmaya zorlarlar.

Aşama 3 : Aynı uygulama sarı takımın hücum oyuncularına atılırsa yapılır.

ANA FAKTÖRLER :

- Süratle Baskı
- Yaklaşım açısı
- 1. ve 2. kontrol iyi ise yavaş git
- Rakibini içe yönlendir.
- Parmak ucunda,dizler bükülü
- Topu geri oyuncusuna atacak pozisyona yönlendir.
- Kaleci ve arkadaki oyuncular konuş.
- Sabır..

NOT : Organize et,yönet.

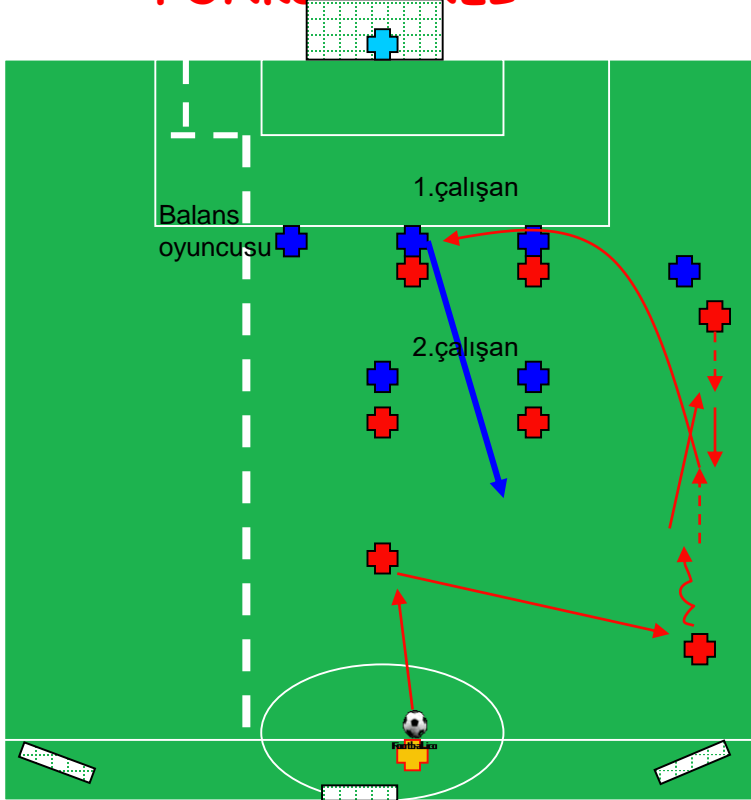
Son 5 dak. orta saha,savunma,hücum, her Blok kendi alanında sınırlamalı oynat.



ORTALARA KARŞI SAVUNMADA ÖNLEM ÇALIŞMASI



FONKSİYONEL



Aşama 1 : Savunma ve kaleci rakibin farklı bölümlerden kullanacağı toplara göre yerleştirilir. Burada savunmanın en sağında bulunan oyuncu takımın balansını sağlar. Savunmanın merkezinde bulunan iki oyuncu 1. derece gelen ortaları çalışır. Orta sahanın merkezinde bulunan iki oyuncu ise 2. derecede kafa toplarına çalışırlar. Kaleci ve savunma oyuncuları devamlı olarak bir birlerini yüksek sesle uyarırlar.

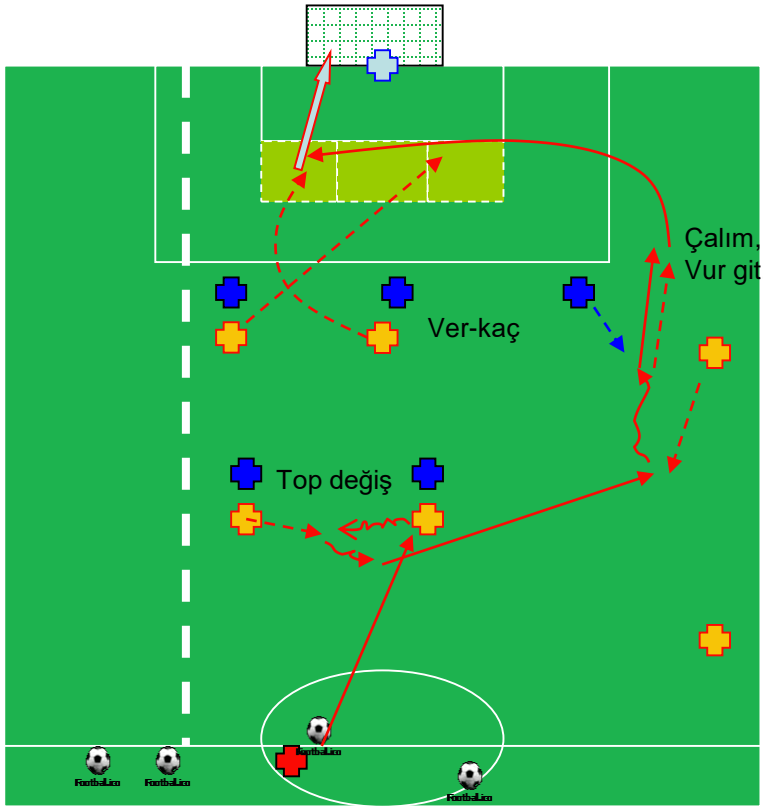
ANA FAKTÖRLER :

- Ortaya kendini hazırla
- İlk topa müdahale
- Topa vur, takımı çıkar.
- Dizler bükük, temas mesafesi, rakipten önce topa vur.
- Topun geleceği yere, etrafına, uzağa bak.
- Cesur ol.
- Topun uzaklığı ve gelişine göre pozisyon al.
- Kalecinin pozisyonu
- Blok halinde yer deış.
- Topun nereye geleceğini kestir, topa müdahaleye git, yüksekte vur, uzaklaştı, birlikte, dengeli çık.

NOT : Hedef rakip değil, toptur. Top sana gelmez, sen topa git.



ETKİLİ ORTALAR, NEREDE, NE ZAMAN, NASIL YAPILIR (CROSSING)



Aşama 1: Servis orta saha(sarı) oyuncularına pas atar.

Bu oyuncular top değişir ve boşa çıkan sağ kanat oyuncusuna pas verir, bu oyuncu topla döner.

a - rakibi çalımla geçer.

b - rakibin yanında topla vurur süratliile geçer.

c - İçe kat eder, santraforuyla ver-kaç yapar ve ortasını yapar. Bütün aşamalarda orta yapılırken santraforlar çapraz koşu yapar. Orta saha oyuncularında dönen topla vurmak için pozisyon alırlar.

ANA FAKTÖRLER :

- İyi pas ve kontrol
- Alan yarat
- Kafa yukarıda (orta öncesi kafayı kaldır)
- Etkili ve hedefe orta
- Ortanın şekli (falsolu, sert) ve nereden (yerden, geriye, havadan)
- Ortanın kalitesi
- Uygulayıcı karar ver. (çalım, ver-kaç)
- Destek (diğer oyuncular)
- Sonuçlandırma, dönen top

NOT : yapılan ortalarda hücum oyuncuları
Önce yavaş sonra hızlı koşu ile topla gitmeli.
Gelen ortada oyuncuları aynı yerde olmamalı.
Her kutuya bir oyuncu gitmeli. Ön direk, arka direk ve orta da.



BİNDİRME (OVERLAP)



Aşama 1 : Servis yapan oyuncu topu diğer servis oyuncusuna verir.Bu oyuncu topa döner ve kendine doğru koşan (sarı) orta saha oyuncusun pas verir gibi yapar ve pası yine kendine doğru koşan (sarı) santraforuna atar.Aynı anda kanattaki (sarı) oyuncu içeri kat ederek rakibini içe taşır ve alan yaratır. Boşalan bu alana da servis oyuncusu bindirme yapar ve santraforun attığı pasla buluşup ortasını yapar.

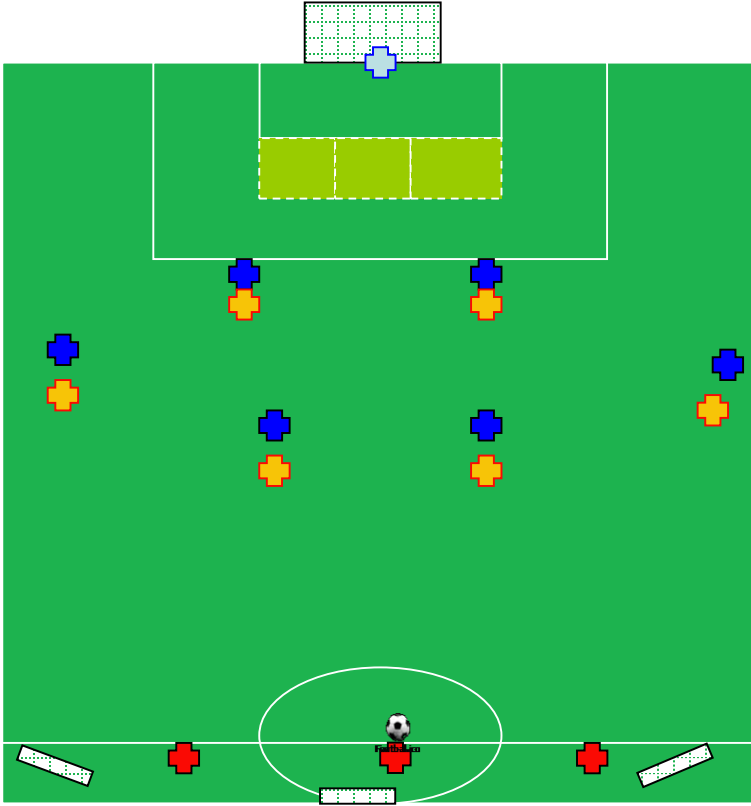
Aşama 2 : servisler aralarında pas yaptıktan sonra topu direk sağ ileri kanat oyuncusuna atar.Bu oyuncu topu içeri taşır ve rakibi içeri çekerek alan yaratır.Bu alana sağ kanattaki servis oyuncusu koşu yapar ve toplu oyuncunun ayak dışı ile attığı topu alır orta yapar.bütün ortalarda sonuçlandırma ve dönen top takibi yapılır.

ANA FAKTÖRLER :

- Alan yarat
- İyi pas,iyi kontrol
- Rakibi yönlendir.
- Bindirme zamanlaması
- Pasın şiddeti
- Buluşma öncesi kafayı kaldır,topa bak,sert orta yap.
- Hareketlilik.
- Orta tekniği ve forvetin tekniği
- Sonuçlandırma, dönen top



BİNDİRME ve ETKİLİ ORTA - OYUNUN SAFHASI (PHASE OF GAME)



Phase of game de konu anlatılmadan direkt oyuna girilir.çalışmanın içerisinde düzeltmeler yapılır.

Aşama 1 : Uygulama fonksiyonel çalışmanın yarı alanın tümünün kullanılması ile yapılır.burada her iki kanat oyuncusu bindirme çalışması yapar.Bu uygulamada kanat oyuncusunun biri bindirme yaparken diğer kanattaki oyuncu içeri ceza sahası üzerine gelir,dönen top takibi yapar. Mavi takım top kazanınca en çok 4 dokunuşta gol yapar.

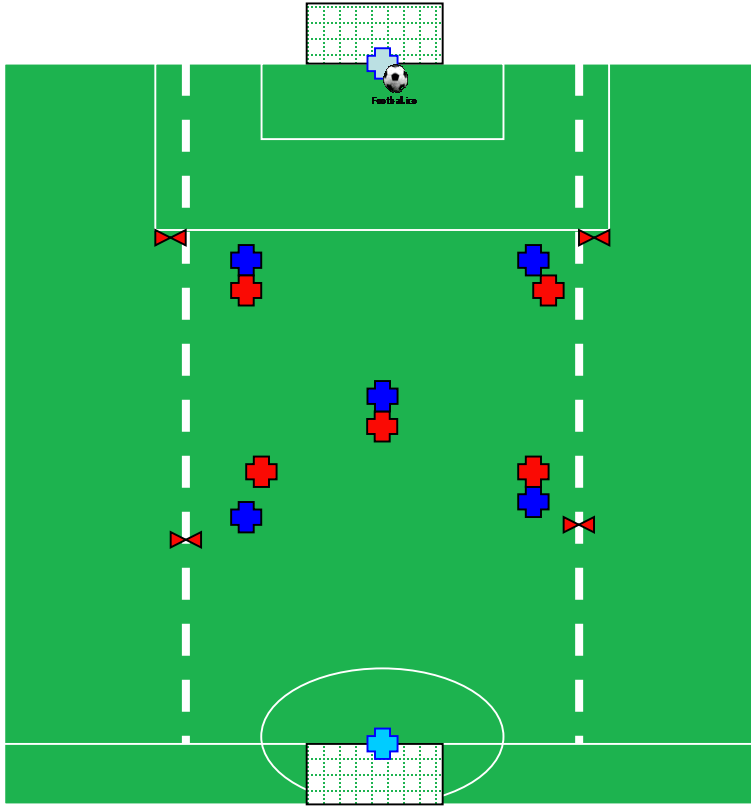
ANA FAKTÖRLER :

- Alan yarat
- İyi pas, iyi kontrol
- Genişlik yarat
- Bindirme zamanlaması
- Etkili ve hedefe orta
- Forvetin koşusu
- Orta sahanın desteği,dönen top
- Topa,etrafına, uzağa antrenörlük yap.

NOT :Soru sor,cevap al.Oyuncuyu al götür,göster.



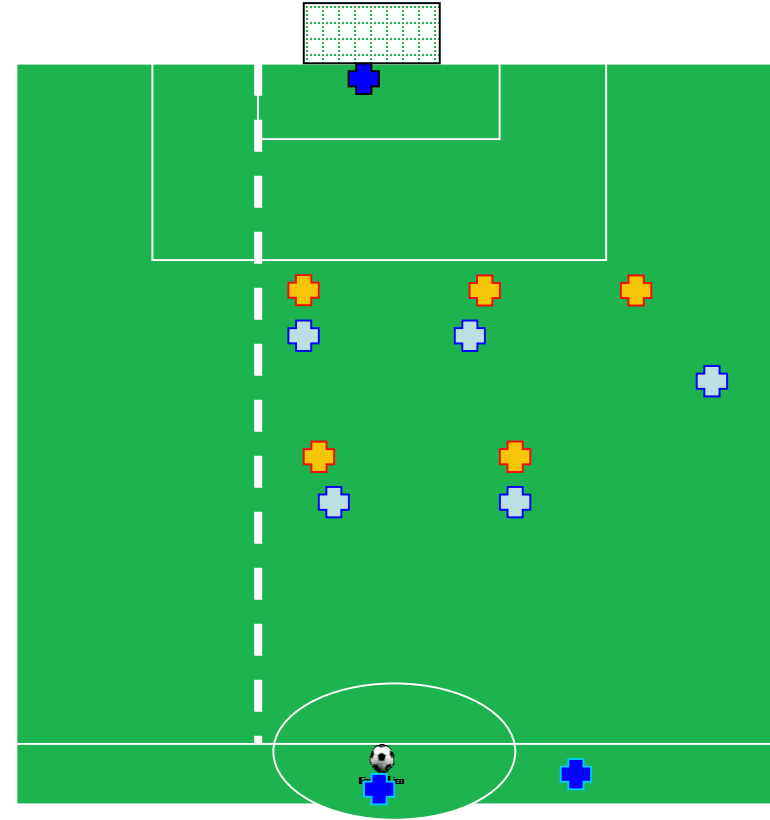
(SSG) DARALANDA OYUN



Daralan çalışmasında 2 kale kullanılır.
En az kaleci ile 5 : 5 oynanır.
Çalışma oyunculara konu anlatılır.
1-2 dak.serbest sonra 10 dak.esas konu
Son 5 dak.serbest oynanır ama aralarda
2-3 defa düzeltme yapılır.Son 2 dk. Sonuç
anlatılır.



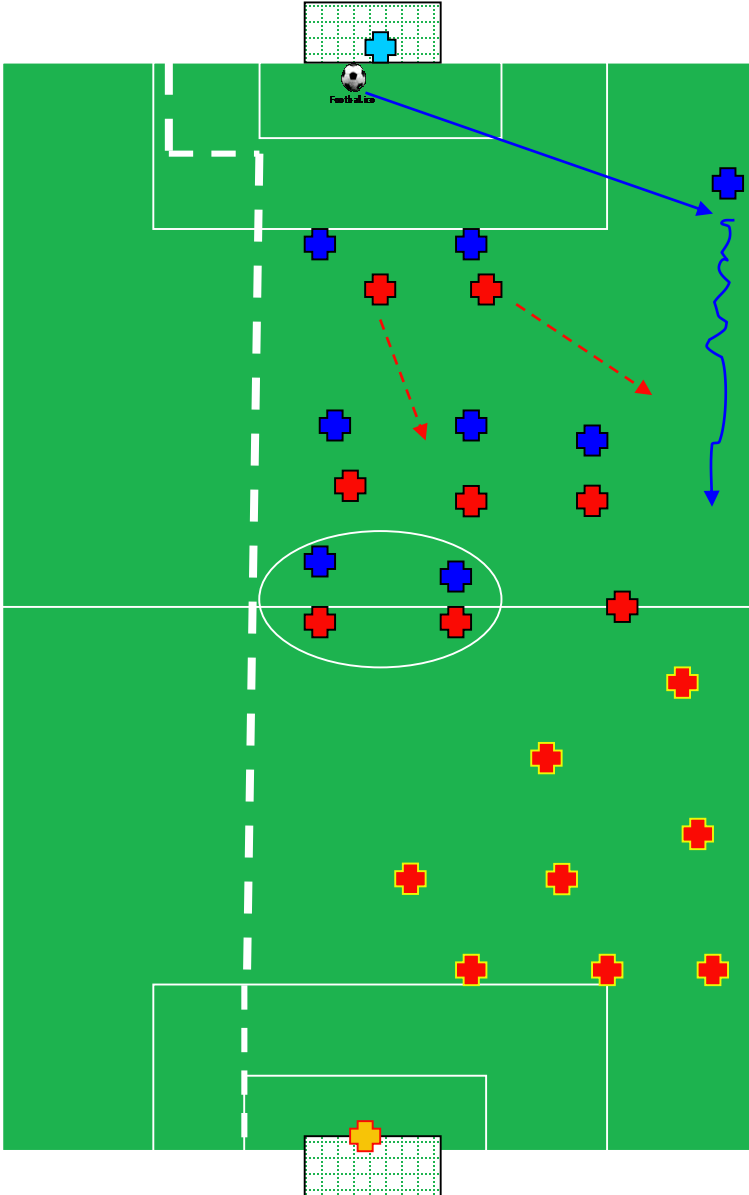
(FUNCTIANOL) FONKSİYONEL



Fonksiyonel oyunda direk oyuna girilir.
Uygulamayı yaptır.Son iki dak.Sonucu
anlat.



GERİDE SAVUNMA KURMAK ve KONRTA ATAK FONKSİYONEL



Aşama 1 : Kırmızı takım mavi takımın kalesinde hücumu Sonlandırır.Mavi takım kalecisi topu sağ beki ile oyuna sokar. Kırmızı takım yeterli derinlik bırakıncaya kadar çekilir. Forvet oyuncularını orta sahanın hemen önünde baskı yapar. Savunma ise en fazla ceza sahasına kadar geri çekilir. Rakibin arka alanı kontra atak yapılacak en müsait alandır.

ANA FAKTÖRLER :

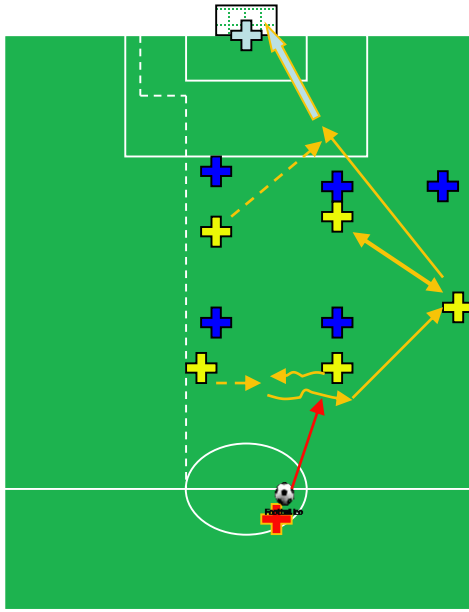
- Alan daralt.
- Baskıya lider oyuncunun kararı ile başla.Diğer oyuncular baskı,kademe,denge,balans yapar.
- Yayda top kazanılırsa, rakip defansın arkasına at,süratle çık.
- Kaleci 18 çizgisi ile ilgili savunmayı uyarır.
- Baskı başladığı an rakibi içe yönlendir.
- Rakibin üzerine gelmesi için teşvik et.
- Savunmada arkada boşluk bırakma
- Destek forvete,orta sahaya, şekli koruyarak.
- Topa, etrafa ve uzağa bak.

NOT :

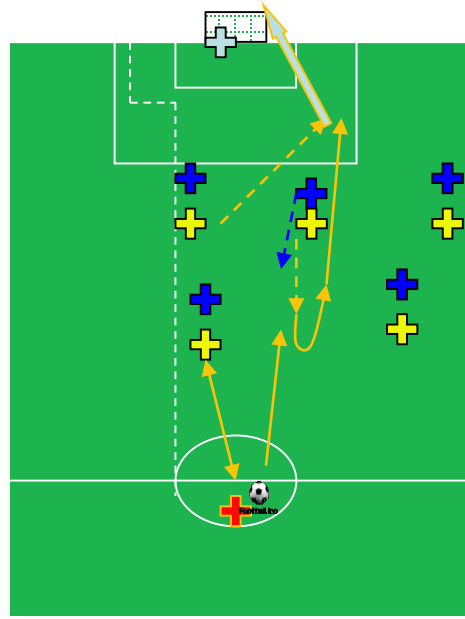
- ✚ Kırmızı takımın hücumdaki düzeni.
- ✚ Kırmızı takım topu kaptırdı.Savunmasına döndükten sonraki sahadaki düzeni



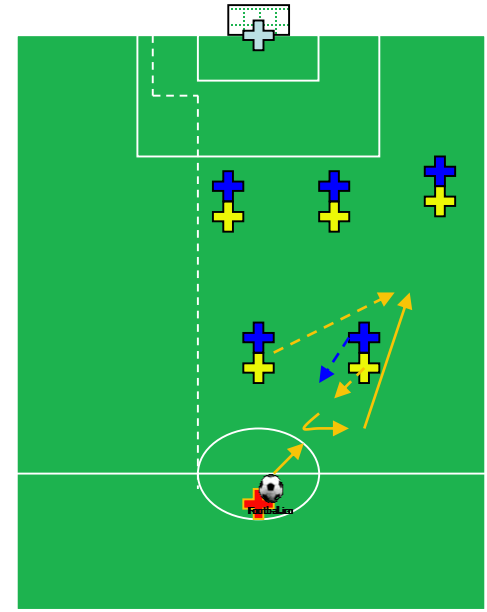
KÖR ALANA KOŞULAR (BLIND SIDE RUNS)



Aşama 1 :Kanat oyuncusu ile Yakın santrafor paslaşır.Uzak santrafor kör alan koşu yapar.



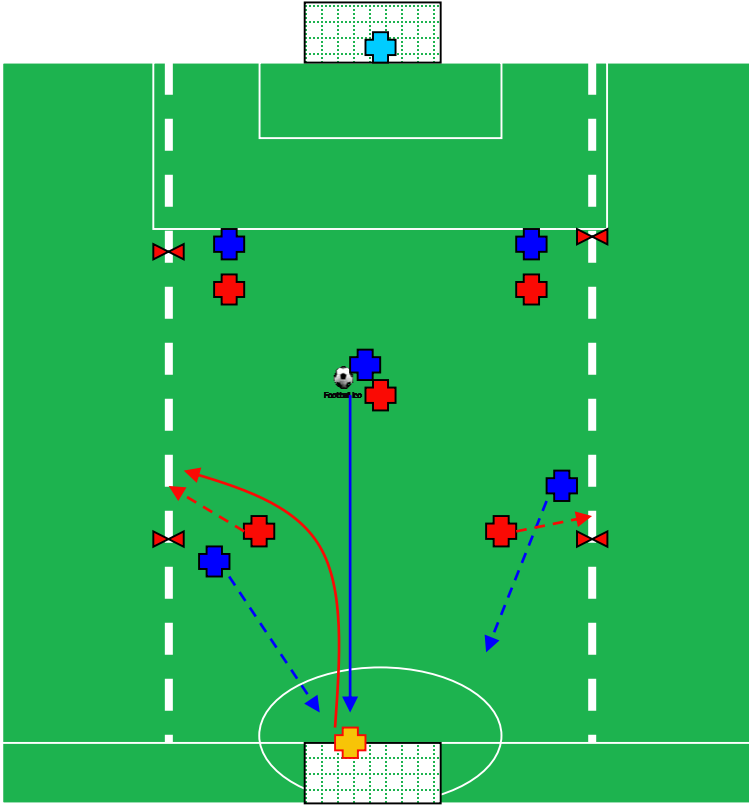
Aşama 2 : Orta saha oyuncusu santrafor ile pas yapar,santrafor topu döner,boşalttığı alana ve rakibin kör tarafına koşu yapar.



Aşama 3 :Orta sahada uygulama. Servis orta saha oyuncusu ile pas yapar.Orta saha oyuncusu topu döner.Diğer orta saha oyuncusu rakibin ör tarafına koşu yapar.



6:6 OYUNDA ALAN YARATMA (TAKIM VE KİŞİSEL)



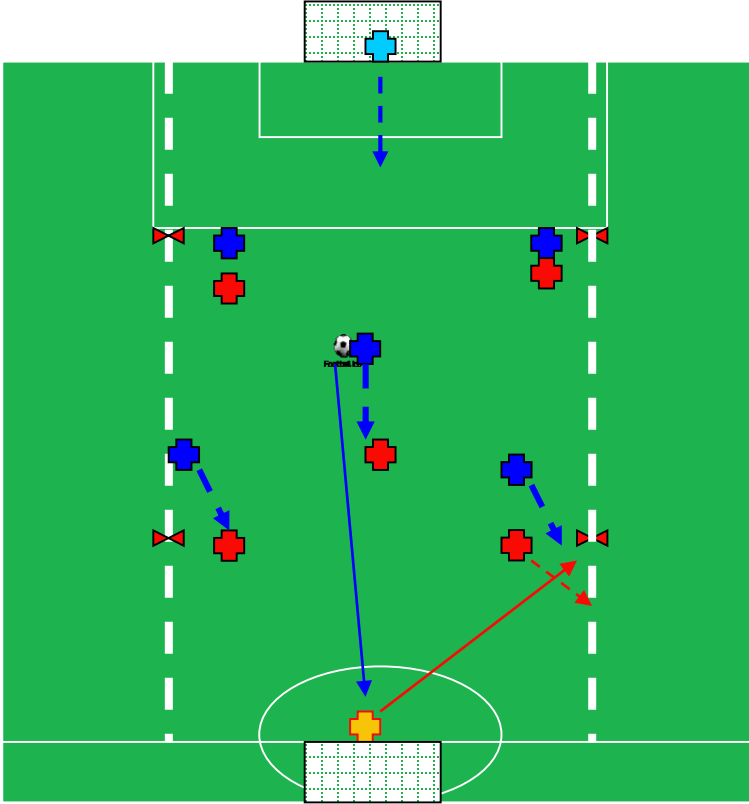
Aşama 1 : Mavi takım orta saha oyuncusu kırmızı kaleciye yanlış pas yapar.Mavi sağ ve sol bek oyuncular kenara koşu yaparak oyunu genişletir.Kaleci birine topu atar.
Aşama 2:Yanlış pastan sonra Bekler dışa koşar rakipler baskı uygular.İki forvet oyuncusu dışa ve geriye koşar alan yaratır. kaleci topu forvet oyuncularına atar ve orta saha oyuncusu koşarak toplu kırmızı oyuncuya destek verir.Mavi takım en fazla 4 pas ile gole gitmeli.

ANA FAKTÖRLER :

- Düzen 1k -2 – 1 – 2
- Alan genişlet (oyunu genişletmek rakibin organizasyonunu Bozar bize de gerekli alanı sağlar.
- Rakipten uzaklaşarak top al.
- İyi pas,iyi kontrol
- Kafa yukarıda(kuşlar iki yere bir havaya bakar)
- Alan yarat,alan koru,alanı iyi kullan,
- Şekli koru
- Topu almaya giden oyuncu nerede olduğunu anlamak için sahadaki belli şekillerden faydalan.
- Hızlı rakip hücumlarda savunma görevini unutma.
- Destek.
- Hareketlilik. (Forvet oyuncuları ileri ve çapraz koşu yapmalı)



6.6 OYUNDA HÜCUMU DURDURMA (INTERCEPTION)



Aşama 1 : Uygulayıcı takımın (mavi) orta saha oyuncusu yanlış pasla topu kırmızı takım kalecisine kaptırır.Kaleci yakaladığı topu boşa çıkan bekinin önüne atar.Aynı an da mavi takım oyuncusu baskıya başlar.İleri oynamasını engeller ve içe yönlendirir.Burada topa,etrafına,uzağa bak, antrenörlük yap.kaleciye geri pası yasak ve Kırmızı takım en fazla 4 pasla gol atabilir.

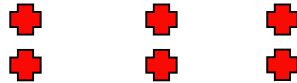
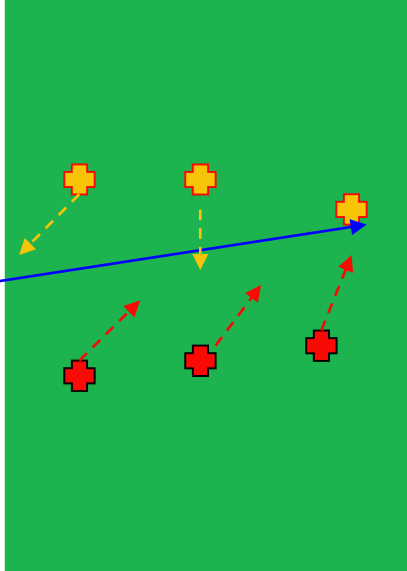
- A** –Savunmadan başlarsa,1.1 baskı uygula,kısa pasa zorla.
- B** –Orta sahaya top atılırsa 1:1 baskı,kısa pasa zorla.
- C** – Forvete atılırsa,rakipten önce topa git.Araya gir.

ANA FAKTÖRLER :

- Düzen 1k – 2 – 1 – 2
- Süratle baskı
- 1i ve 2. kontrolü gözle
- Yaklaşma açısı
- Kademeyi kur,balansı sağla.Konuş
- Top uzakta ise karşındaki oyuncuya gelebileceğini hesapla ona göre mesafeni ayarla.rakipten önce müdahale et.



3:3 OYUNDA RAKIBİ DAR ALANDA SIKIŞTIRMAK



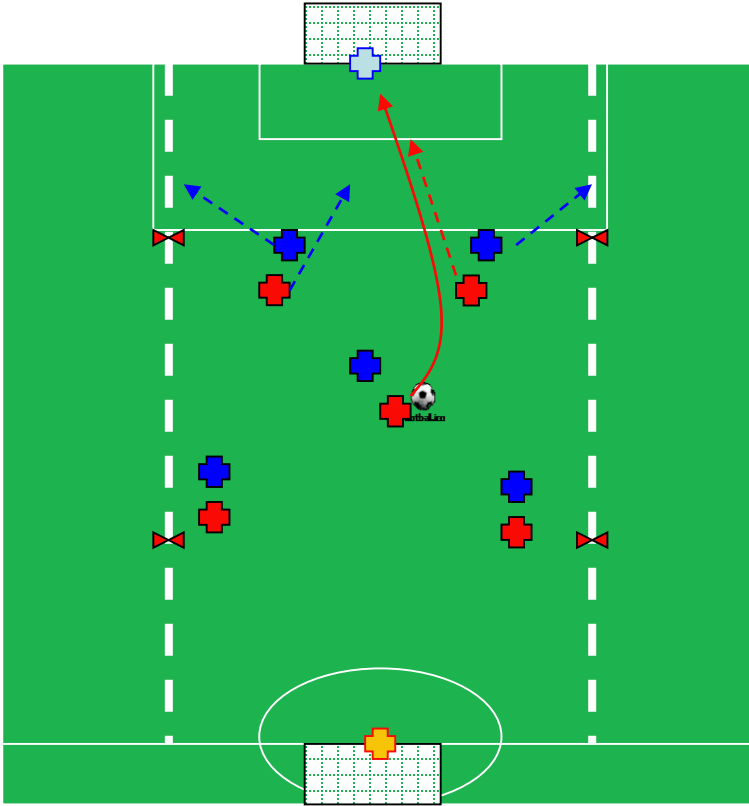
Aşama 1 : Servisin attığı topu sarı takımın oyuncusu kontrol eder.Bu sırada rakip kırmızılı oyuncu baskı uygular, sıkıştırır ve topu dışarı atar. Rakip oyuncu içeri yönelirse diğer iki oyuncu ile kadem ve balans yapılır. Gol olabilmesi için takımların çizgiye topu basmaları gerekmektedir.

ANAHTAR KELİMELEER :

- Süratle yaklaş,dengeyi sağla,rakibi yavaşlat.
- Alanı daralt
- Toplu oyuncuya baskı
- Kademe, balans, 2. ve 3. adam tarafından yapılır.
- İletişim
- Yarım dönük pozisyonda rakibi karşıla,devamlı olarak dizlerin bükük rakibe müdahale edecek vaziyette bekle.



PAS VE DESTEK



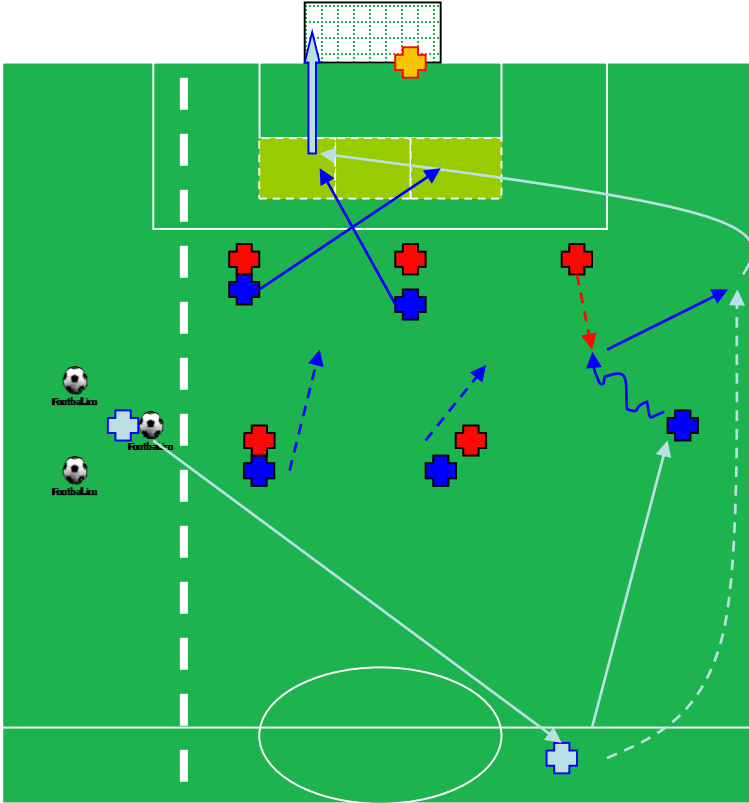
Aşama 1 : Kırmızı orta saha oyuncusu yanlış pasla topu rakip kaleciye atar.2 kırmızı forvet oyuncusu kaleciye baskıya giderler, iki mavi savunma oyuncusu kenara koşu yaparak oyunu açarlar ve pas alırlar.

Aşama 2 : Kaleci pası santrafora atar oyun başlar.

ANA FAKTÖRLER :

- Çalışma 1k – 2 – 1 – 2 düzeni ile başlar.
- Alan genişlet
- İyi pas, iyi kontrol
- Kafa yukarı
- Topu rakipten uzaklaşarak al.
- Pas sonrası destek.Pas almak veya kaybedilecek pası tekrar kazanmak için.
- Saha düzenini koru
- Defansif önlem

KANAT OYUNCUSU İLE ATAK ÇALIŞMASI



Aşama 1 : Servis oyuncusu diğer servis oyuncusuna pas verir ve bu oyuncuda mavi takım sağ kanat oyuncusuna pas atar. Bu oyuncu içe kat eder alan yaratır bindirme yapan servis oyuncusuna topu atar veya çalım ile rakibi geçer, üçüncü şık ise santrafor ile ver-kaç yapar ve üç şekilde de orta, sonuçlandırma ve dönen topa bakılır.

ANA FAKTÖRLER :

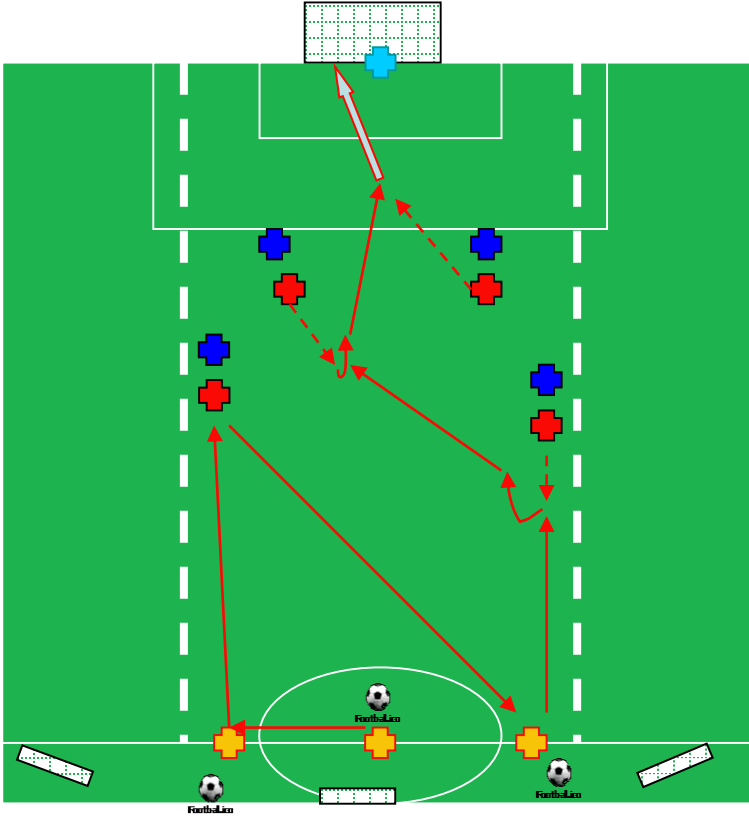
- Alan genişlet
- İyi pas, iyi kontrol
- Rakipten uzaklaşarak top al
- Süratle çalım at
- Kafayı kaldır
- Hedefe ve kaliteli orta
- Bindirme zamanlaması
- Sonuçlandırma, dönen top.



MERKEZDEN ATAK



FONKSİYONEL



Aşama 1 : Servis oyuncularını kendi aralarında ve orta saha (kırmızı) oyuncularını ile pas yapar. bu arada rakip baskısından kurtulan forvet oyuncusu top alır ve yüzünü rakip kaleye döner.

- A –** Diğer forvet rakibini taşır, toplu oyuncuyu 1:1 bırakır.
- B –** Topsuz forvet boşluğa sızma yapar. Top alır, şut atar.
- C –** Toplu forvete destek verir, ver-kaç uygular.
- D -** Top değişimi yaparlar, şut atar.

ANA FAKTÖRLER :

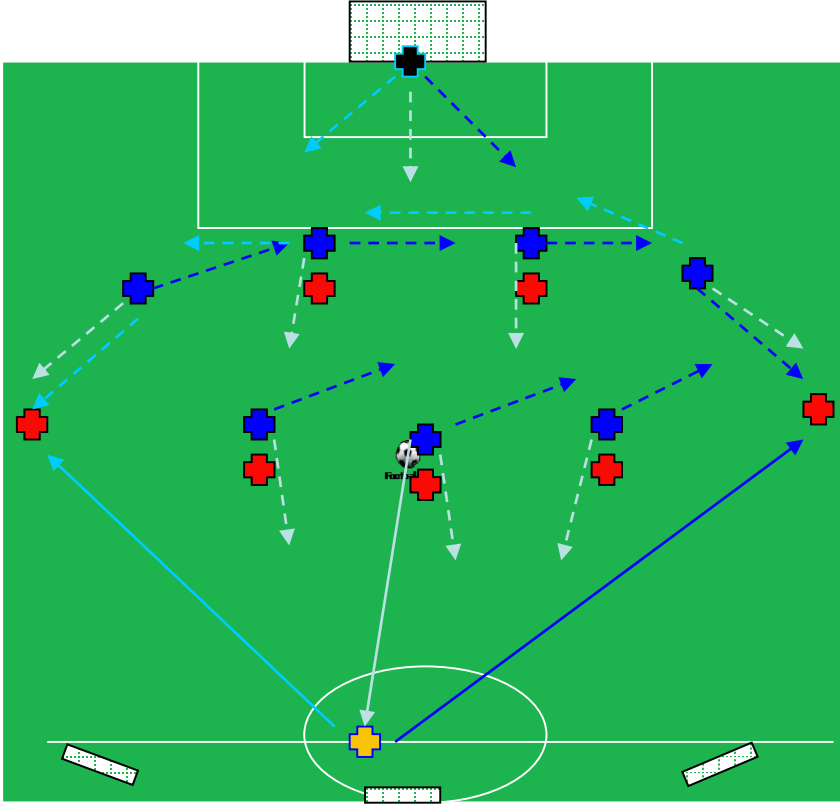
- Alan genişlet
- Rakipten uzaklaşarak top al.
- İyi pas, iyi kontrol
- Dönüşler
- Penetration etki, tesir
- Rakip ile 1:1 kal ve bırak.
- Sonuçlandır, dönen top.



GENİŞ ALANDA SAVUNMA



OYUNUN FAZI (SAFHASI)



Aşama 1 : Çalışma orta sahadaki mavi oyuncunun topu Servise kaptırması ile başlar.

→ Servise kaptırılan top ve Mavi takım oyuncularının markaj, kademe, destek, balans, koşuları.

→ Servisin sağ kanat oyuncusuna attığı pas ve mavi takım oyuncularının, markaj, kademe, destek ve balans, koşu yollarını gösteren oklar.

→ Servisin topu sol kanat oyuncusuna attığı zaman Mavi takım oyuncularının, markaj, kademe, destek, ve balans, koşularının yapıldığı koşu yolları.

ANA FAKTÖRLER :

- Süratle baskı uygula
- Destek
- Markaj
- Kademe
- İletişim
- Kalecinin pozisyonu

NOT : Süratle öne çıkmayı yap.
Orta saha oyuncularının temas durumunda tut.
Orta saha oyuncularının birbiri ile savunma uygulamalarında uyumu sağla.



KANATLARDAN HÜCUM ÇALIŞMASI

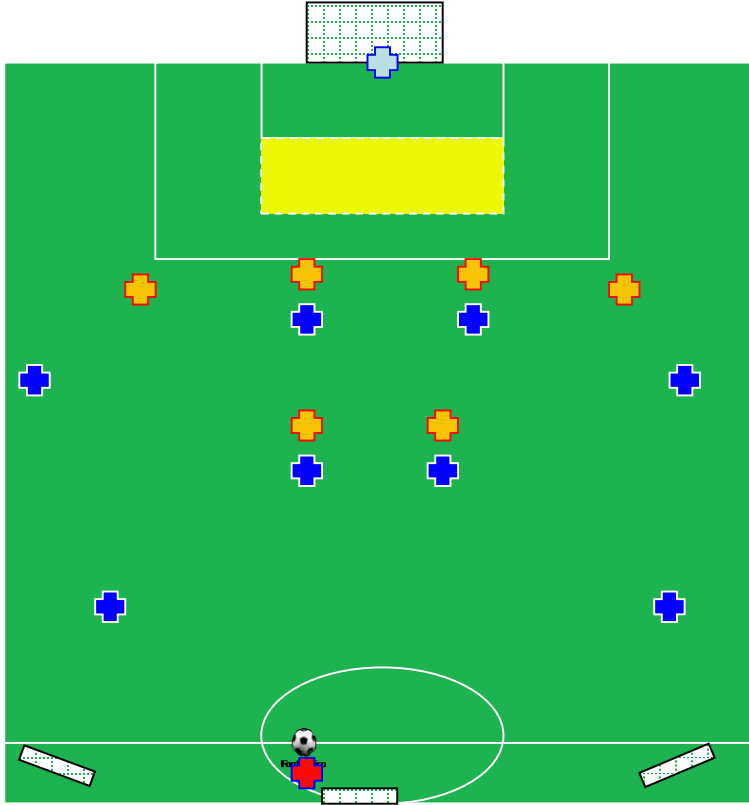


OYUNUN SAFHASI

Aşama 1 : Yarı sahada 1 kaleci 6 savunma Hücum eden takım 6 hücum + 2 kanat + 1 servis oyuncusuyla oynanır. Oyun servis oyuncusunun topu kanat oyuncusuna vermesi ile başlar.Çalışmada çalım, top sürme(sürat),bindirme orta gibi çözümler üretilir.

ANA FAKTÖRLER :

- Alan yaratma
- İlk dokunuş, kontrol
- Karar ver(Bindirme,2:1,çalım,top sürme)
- Ortanın kalitesi,türü
- Orta hangi bölgeye
- Ceza sahasının dışına düşen toplar
- Sonaçlandırma,dönen toplar.

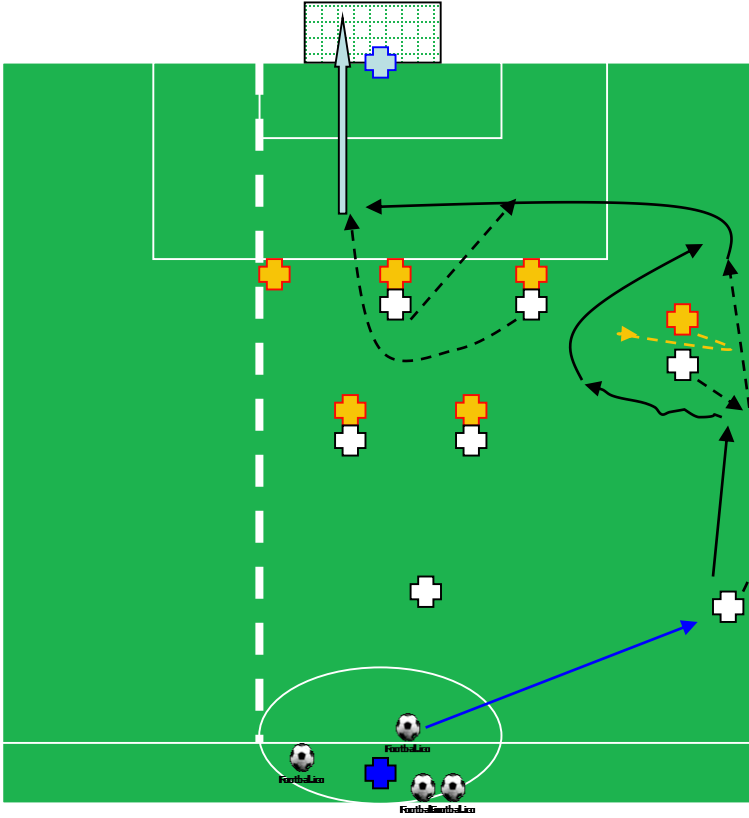




SAVUNMADA KANATLARDA GELEN ORTALARA KARŞI ÖNLEM ALMA



FONKSİYONEL



Aşama 1: Servis topu beyaz takım boş kanat oyuncusuna verir.Bu oyuncu da rakip savunmadan kurtulup boşa çıkan forvet oyuncusuna topu atar ve bindirme yapıp bulunduğu topa orta yapmaya çalışır.Bu arada savunma oyuncularını gelen bu ortalara önlem alır.

ANA FAKTÖRLER :

- Ortaya karşı hazırlan,ilk topa müdahale,hızlı çıkış.
- Vücut şekli,dizler bükük,kol temas mesafesinde,en arkadaki oyuncu denge kuracak.
- Top gelişine göre durum al,kestir,müdahaleye git,en yüksekte
- Orta gelmeden önce, kademe,denge,markaj yap.
- Savunmadan ileri top oynandığı an dengeli ve süratli çık.



KANATLARDAN ORTALAR VE SONUÇLANDIRMA

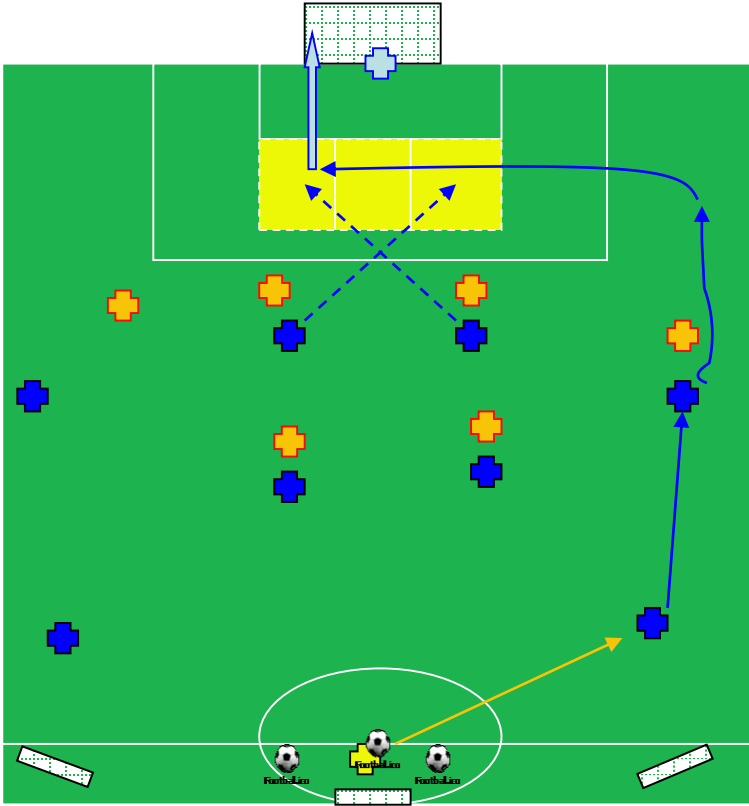


OYUNUN SAFHASI

Aşama 1: 50x60m alanda yapılan ortalara santraforların gol vuruşu yaparken orta saha oyuncularının destek vermesi.

ANA FAKTÖRLER :

- Ortanın kalitesi
- Hareketlilik
- Saha düzeni(ceza sahası dışındaki dizilişimiz.)
- Uzaktaki kanat oyuncusunun durumu
- Ortanın kalitesi ve şekli
- Topa forvetin hareketi
- Sonuçlandırma,dönen top
- Hücumdan sonra, savunmaya dönüş.





FITNESS

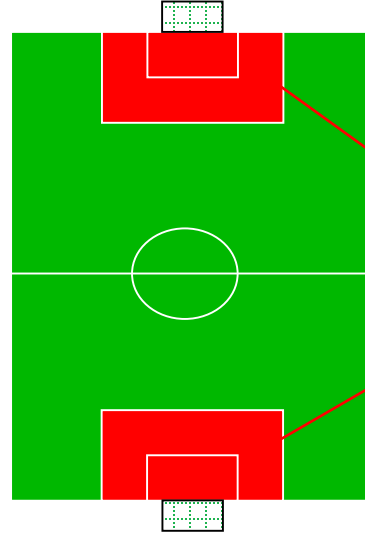
STAMINA/ENDURANCE (DAYANIKLILIK): Bütün gün devam edecek durumda olmalı. Bazıları doğuştan dayanıklı olur. Bazıları çalışarak kazanır.

STRENGHT (KUVVET): Futbol güce dayalı zor bir spor dalıdır. 1:1 mücadele gibi.

SUPPLENESS (ESNEKLİK): Hareketleri daha iyi ve ekonomik yapmamızı sağlar. Sakatlanmaları önler.

SPEED (HIZ;SÜRAT): Doğuştan varsa büyük avantaj. Özel çalışmalarla az gelişir.

SKILL (BECERİ): Futbol harika bir oyundur. Futbol becerileri insanlara büyük heyecanlar yaşatır.



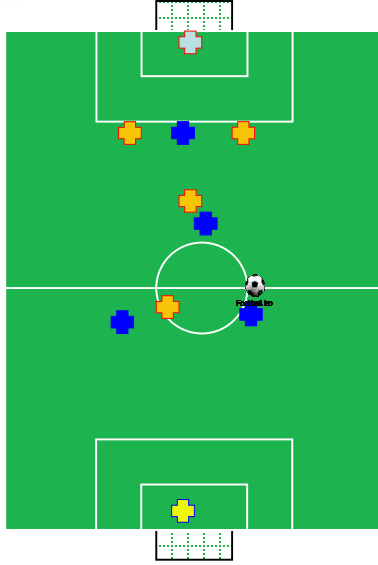
FUTBOL MAÇIN DA
HER ŞEY 90' BOYUNCA
BU İKİ KUTUNUN İÇİNDE
BELİRLENİR.



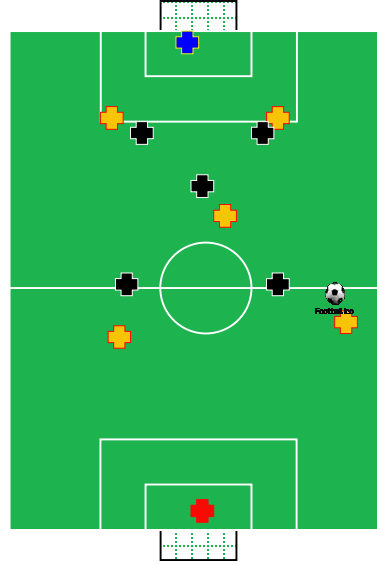
ÇALIŞMALARDA OYUNCU DÜZENİ VE SAHA ÖLÇÜLERİ



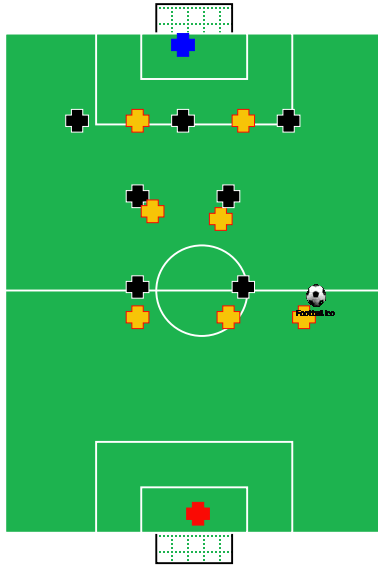
5:5 saha düzeni 1-2-1-1
Saha ölçüsü :30x30m



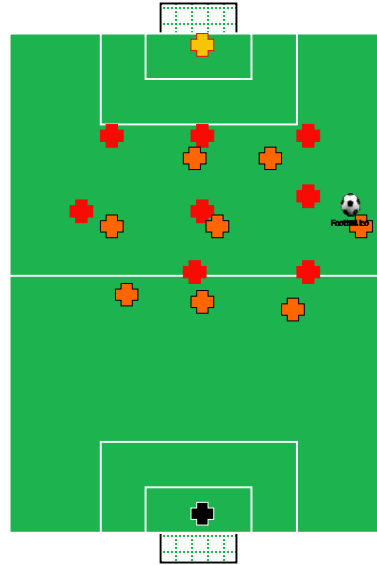
6:6 saha düzeni 1-2-1-2
Saha ölçüsü :30x40m



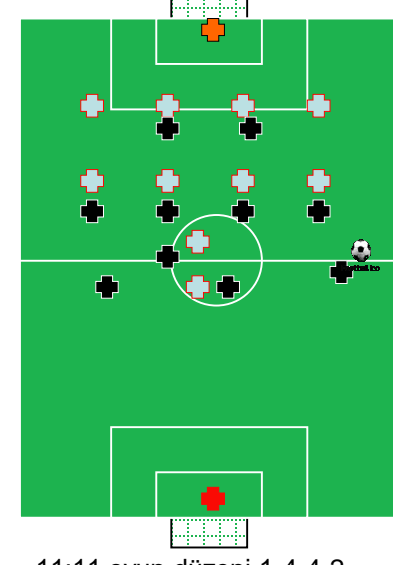
7:7 saha düzeni 1-3-2-1
Saha ölçüsü :50x70m



8:8 oyun düzeni 1-3-2-2
Saha ölçüsü :60x70m



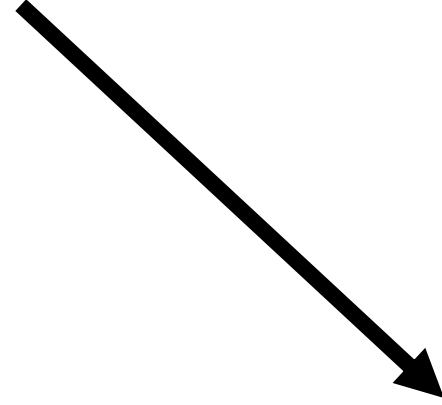
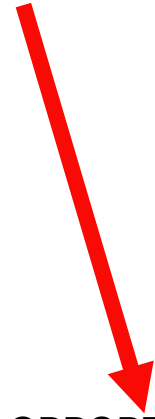
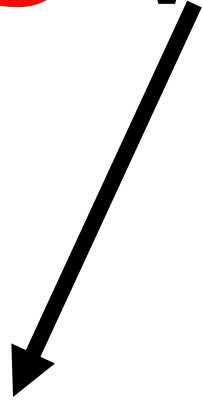
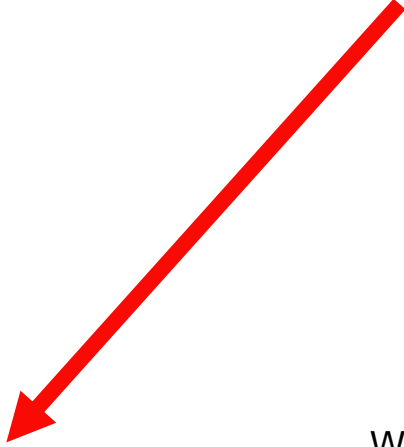
9:9 oyun düzeni. 1-3-3-2
Tam saha



11:11 oyun düzeni 1-4-4-2
Tam saha



S **W** **O** **T**



STRENGTH
KUVVETLİ YÖN

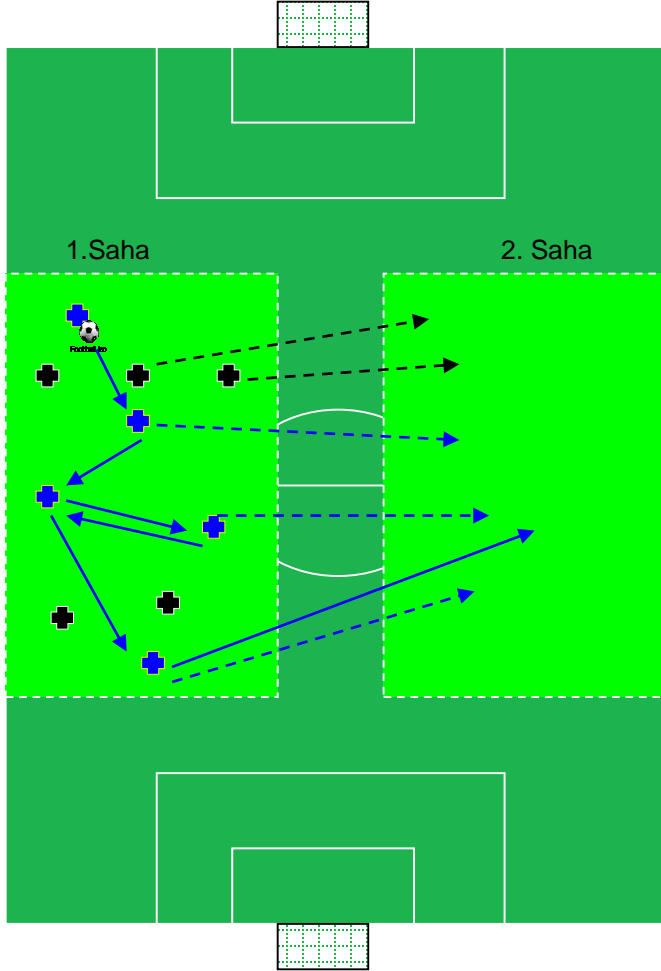
WEAKNESS
ZAYIF YÖNLER

OPPORTUNITIES
FIRSATLAR

TREATH
TEHDİTLER



ANAEROBİK EŞİK ÇALIŞMASI



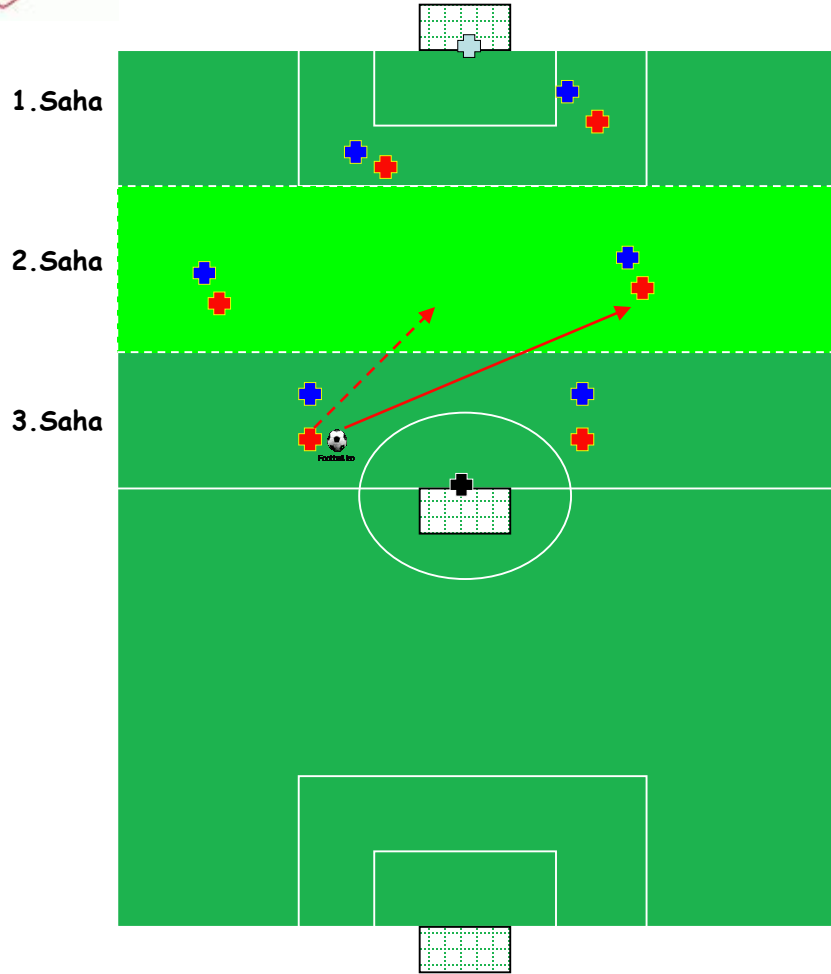
AÇIKLAMA :

Yan yana iki saha belirlenir. Bu belirlenen alanın bir parçasında, takımlar 5:5 oynarlar. Beş pas yapan takım oyunu diğer belirlenen sahaya taşır ve oyun burada devam eder. Oyunun gidişine göre, pas sayısı azaltılır. Mesela 4 pas 3 pas gibi kısıtlamalar getirilir.

5' çalış
2' dinlen
3 tekrar



ANAEROBİK EŞİK ÇALIŞMASI 2



AÇIKLAMA :

Yarı saha enlemesine 3 eşit parçaya ayrılır. Her alanda takımlar 2:2 oynar. Diğer alana pas atan oyuncu bu sahaya geçer ve oyun 3:2 olur. Oyun 1 kaleci 6 oyuncu ile oynanır. Her oynanan 4 dk. tan sonra oyuncuların sahaları değiştirilir.

4' Çalış
30" Dinlen
3 Tekrar