

Top Kontrol Çeşitleri

- Futbol oyununun iki temel unsurundan biri vuruşlar ve diğeri de top kontrolüdür. Topu her durum ve pozisyonda rahatlıkla kontrol edebilmek, aynı zamanda da oyunu da kontrol altına almayı ve dolayısıyla skora gitmede de avantajı beraberinde getirir.

- *Ayak Tabanıyla Top Kontrolü*
- *Ayakiçi ile Top Kontrolü*
- *Ayakdışı ile Top Kontrolü*
- *Ayaküstü ile Kontrol*
- *Dizüstü ile Top Kontrolü*
- *Göğüs ile Top Kontrolü*

- Bu kontrol çeşitleri futboldaki temel kontrol çeşitleridir.
- Ayrıca bunun yanında vücudun diğer bölgeleri de(baş,omuz.vb)top kontrolü için kullanılır.
- Fakat topu en kısa sürede oyuna sokmak ve en iyi pozisyona geçebilmek için temel kontrol çeşitlerini kullanmak gerekir.

- Hareketli ve yüksekten gelen toplarda o pozisyona en uygun top kontrol çeşidini en kısa sürede seçip tekniğine uygun şekilde kullanmak bir futbolcunun ne kadar teknik olduğunu belirlemede çok önemli bir kıstastır.

Ayak Tabanıyla Top Kontrolü

- Genellikle havadan veya yerden yuvarlanarak gelen topların kontrolünde kullanılır. Top ayak tabanıyla yer arasında sıkıştırılarak durdurulur. **Destek bacağı hafif bükülü** ve topun yan arkasında yer alır. Top kontrol ayak burnu hafifçe yukarıda, topuk yere daha yakın şekilde ve topun ayak altından kaçmasına izin vermeyecek şekilde topu ayakla yer arasına bir çatı vaziyetiyle takoz koyar gibi sıkıştırır. Top vücudumuzun hemen önünde kontrol altına alınmalıdır

Ayakiçi ile Top Kontrolü

- Futbolda en sık kullanılan top kontrol şeklidir. Yerden yuvarlanarak veya havadan yandan gelen topların kontrolünde kullanılır. Topu kontrol sırasında vücut topa doğru dönmelidir. Yerden yuvarlanarak gelen topun kontrolü sırasında, destek bacağı yanda ve top kontrol ayağı gelen topun şiddetini azaltmak için ayak ritmik olarak geriye doğru çekilir, bu hareket topun şiddetini yumuşatır ve top kolay kontrol edilebilir. Havadan yandan gelen topların kontrolü ise, top ayak içi bölgesiyle yer arasına sıkıştırılarak, gidiş yönüne doğru biraz kaydırılarak kontrol altına alınır. Kontrolden sonra, ya top sürülerek götürülür veya takım arkadaşına direk pas yapılır.

Ayakdışı ile Top Kontrolü

- Ayakdışıyla top kontrolü özellikle, top hafif yüksek yandan gelerek oyuncunun önüne düşerse kullanılır. Özellikle rakip tarafından baskı altındaki oyuncuların topu kontrol ederek, kaçırma isteklerinde kullanılan bir kontrol şeklidir. Yine top, ayakdışı ve yer arasına takoz koyar gibi sıkıştırılmak kaydıyla kontrol altına alınır. Kontrol sonrası ya top sürülür veya takım arkadaşına pas yapılır.

Ayaküstü ile Kontrol

- Vücudun önüne dikey şekilde yüksekten gelen topların kontrol altına alınmasında kullanılan bir kontrol şeklidir. Top yukarıdan dikey şekilde gelirken destek bacağı hafif bükülü ve kontrol ayağı topun hızını kesmek için, topu sanki aşağıya doğru frenleyerek çeker gibi hareket edilir.

Dizüstü ile Top Kontrolü

- Dikey şekilde vücudun yakınına düşen topların kontrolü dizüstü ile yapılır. Dizüstü kontrol, kasık ile diz arasında kalan bölgeyle yapılır. Dizin ne kadar yukarı kaldırılması gerekliliği, topun geliş şiddetine bağlıdır. Diz, hiçbir zaman bel seviyesinden yukarı kaldırılmamalıdır. Gelen topun hızını azaltmak için top dizüstüne temasla birlikte, ayak aşağıya doğru ritmik bir hareket yapılmalıdır. Vücut hafif öne doğru eğik vaziyette ve destek ayağı hafif bükülü olmalıdır.

Göğüs ile Top Kontrolü

- Yüksekten veya göğüs seviyesinde havadan gelen topları kontrol etmede kullanılır. Top kontrolü göğüs kafesinin bulunduğu bölge ile yapılır. İki türlü göğüs kontrolü vardır. Biri yüksekten gelen topların göğüsle kontrol edilmesi, diğeri yerde seken ve göğüs seviyesindeki topların kontrol edilmesidir.

Yüksek Toplarda Göğüs Kontrolü

- Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif bükülü, vücut belden yukarısı hafif geriye doğru bükülü, göğüs öne doğru olmalıdır. Topun göğüse temasıyla birlikte, göğüs hafif içe doğru hareket ederken, kollar yana açık vaziyette olmalıdır. Bu vücut dengesinin sağlanmasını, göğüs alanının genişlemesini, topun ele değmesini ve topun vücuttan fazla uzağa sekmeden kontrolünü kolaylaştırır.

Yerden Seken Toplarda Göğüs Kontrolü

- Ayaklar omuz hizası kadar açık, vücut yüksek gelen toplardaki gibi geriye değil; tersine belden yukarısı biraz öne doğru eğik olmalıdır. Topun göğüse teması sırasında vücut biraz daha öne doğru eğilmeli ve top vücuttan uzaklaşması engellenmelidir.
- Uygulama - 1 : Göğüs kontrolünü geliştirmek için, eşli olarak çalışmalar yapılabilir. Eşlerden biri, diğerine yukarıdan göğüs seviyesine veya yerden sektirerek toplar atar. öylece yukarıda anlatılan her iki göğüsle kontrol becerileri geliştirilir.

Hareketli Topların Kontrolü

- Daha önce bahsettiğimiz kontrollerin dışında baş, omuz ve ayağın diğer bölgeleri ile hareketli toplar **en iyi pozisyon avantajını** sağlamak için kontrol edilebilir.