#### **FUTBOL OYUN KURALLARI**

**1. Oyun alanı**

* Uzunluk En az 90m En çok 120m
* Genişlik En az 45m En çok 90m
* Ceza sahasının genişliği 40,32m
* Ceza sahası yayının yarı çapı 9.15m
* Kalenin yüksekliği 2.44m
* Kalenin genişliği 7.32m
* Penaltı noktasının kaleye uzaklığı 11m
* Bütün çizgiler en çok 12cm genişliğinde olmalıdır.
* Sahanın dış ölçüsü ne olursa olsun iç ölçüler değişmez.

**2. Top**

* Yuvarlak olmalı
* Deriden veya bir diğer uygun malzemeden imal edilmiş olmalı
* Çevresi en çok 70cm en az 68 cm olmalı
* Ağırlığı oyun başlangıcında en çok 450 gr en az 410gr olmalı
* Basınç deniz seviyesinde 0.6-1.1 atmosfer arasında olmalı

**3. Oyuncuların Sayısı**

Oyun biri kaleci olmak üzere her biri en çok 11 oyuncudan oluşan iki takım arasında yapılır. Eğer takımlardan birinde 7’den az oyuncu varsa, o maç başlatılmaz.

Sahada 11 kişi

Yedek oyuncu 7 kişi

Toplam 18 kişi

**4. Oyuncu Teçhizatı (Malzemesi)**

Bir oyuncu kendisine veya bir başka oyuncuya tehlikeli olabilecek herhangi bir giysi giymemeli veya (her çeşit takımlarda dahil) gereçler taşımamalıdır.

* Forma ve gömlek
* Şort (eğer tayt giyilirse, taydın rengi şortun esas renginde olmalı.)
* Tozluklar
* Tekmelikler
* Futbol ayakkabılarından oluşur.(krampon)

**5. Hakem**

Her maç oyun kurallarını uygulamada tam yetkili olarak atanan bir hakem tarafından yönetilir. Oyunun tek hakimi ve tüm kararları o verir. Oyun kurallarını uygular.

Oyunu yardımcı hakemler ve varsa dördüncü hakem ile işbirliği içinde yönetir. Kuralların her hangi bir şekilde ihlalinde veya diğer bir sebepten gerekli görürse, oyunu durdurur, geçici olarak erteler veya tatil eder.

Herhangi bir harici müdahale halinde, oyunu durdurur, geçici olarak erteler veya tatil eder.

**6. Yardımcı Hakemler**

Karar yetkisi hakemde olmak üzere, aşağıdaki durumları işaret etmek için iki yardımcı hakem atanır.

* Topun ne zaman tamamıyla oyun alanından çıktığını,
* Hangi takımın köşe vuruşu, kale vuruşu veya taç atışı yapacağını,
* Bir oyuncunun pozisyonu dolayısıyla ne zaman ofsayt olarak cezalandırılacağını
* Oyuncu değişikliği istendiğini,
* Hakemin göremediği fena hareketleri ve diğer olayları

Yardımcı hakem gözetir ve hakeme yardımcı olup maçı beraber bitirmek isterler.

**7. Oyunun Süresi**

Hakem oynayan iki takım aralarında başka şekilde anlaşmamışlarsa bir oyun 45’er dakikalık iki eşit devreden oluşur.

Devre arası 15 dakikadan uzun olmamalıdır. Devre arası zamanı ancak hakemin izni ile değiştirilebilir. Kaybolan süre ait olduğu devreye eklenecektir.

* Oyuncu değiştirmeleri
* Oyuncuların sakatlanmaları
* Sakatlanan oyuncuların tedavi için oyun alanından çıkarılmaları
* Zaman geçirilmesi
* Herhangi bir diğer neden dolayısıyla

Eklenecek süre hakemin takdirine bağlıdır.

Ekleme usulünde maç uzar 15 dakikadan iki uzatma verilir. Yine beraberlik olması durumunda penaltı verilir.

**8. Oyunun Başlaması ve Tekrar Başlaması**

Para atışı yapılır ve atışı kazanan takım birinci yarıda hücum edeceği kaleyi seçer. Diğer takım oyunun başlama vuruşunu yapar. Para atışını kazanan takım ikinci yarıda başlama vuruşunu yapar.

**Başlama Vuruşları;**

* Oyun başlangıcında,
* Bir gol atıldıktan sonra,
* Maçın ikinci yarısının başlangıcında,
* Eğer oynanırsa, her iki uzatma devresinin başlangıcında yapılır.
* Başlama vuruşundan doğrudan doğruya bir gol yapılabilir.

**9. Topun Oyunda veya Oyun Dışı Olması**

**Topun oyun dışında olması**

* Top kale çizgisini veya taç çizgisini havadan veya yerden tamamıyla geçtiği zaman
* Oyun hakem tarafından durdurulduğu zaman

# Topun oyunda olması

* Kale direklerine üst direğe veya köşe bayrak direklerinden birisine çarpıp oyun alanı içine düştüğü zaman,
* Oyun alanı içinde bulundukları sırada hakem veya yardımcı hakemlerden birine çarptığı zaman,
* Durumda dahil olmak üzere oyun dışı olmadığı bütün durumlarda oyundadır.

**10. Gol Yapma Yöntemleri**

Bir gol, golü atan takımın gol öncesi oyun kurallarını ihlal etmemiş olması şartıyla, topun tamamının kale direkleri arasından ve üst direğin altından geçmesi ile yapılır.

Kazanan takım**;** bir maçta daha fazla gol atan takım maçı kazanmış olur. Eğer her iki takım eşit sayıda gol atmış veya hiç gol atılmamış ise maç berabere sonuçlanmış olur.

**11. Ofsayt**

Sadece ofsayt pozisyonunda bulunmak bir ihlal değildir. (pasif ofsayt)

Rakip kale çizgisine toptan ve sondan ikinci rakip oyuncu ile aynı hizada ise veya son iki rakip oyuncu ile aynı hizada ise,ofsayt pozisyonunda değildir.

**İhlal;**

Ofsayt pozisyonundaki bir oyuncu, topun takım arkasına dokunduğu veya takım arkadaşı tarafından oynadığı anda, hakemin kanısına göre,

* Oyuna müdahale ederek veya
* Rakibe müdahale ederek, veya
* Bulunduğu pozisyondan avantaj elde ederek, aktif oyunun içinde olursa ofsayt olarak cezalandırılır.

**12. Fauller ve Fena Hareketler**

# Direkt Serbest Vuruş

Eğer bir oyuncu aşağıda belirtilen 6 ihlalden birisini hakemin kanaatince dikkatsiz, kontrolsüz veya aşırı güç kullanmak yaparsa rakip takım lehine bir en direkt serbest vuruş verilir.

* Rakibe tekme atarsa veya tekme atmaya teşebbüs ederse,
* Rakibe çelmelerle ve çelmeye teşebbüs ederse,
* Rakibin üstüne sıçrarsa,
* Rakibe şarj yaparsa,
* Rakibe vurursa veya vurmaya teşebbüs ederse,
* Rakibi iterse

# En direkt Serbest Vuruş

Hakemin kanısına göre eğer bir oyuncu aşağıdaki 3 ihlalden birini yaparsa, rakip takım lehine bir en direkt serbest vuruş verilir.

* Tehlikeli bir tarzda oynarsa,
* Rakibin ilerlemesine mani olursa,
* Kalecinin elindeki topu oyuna sokmasına engel olursa,

Kaleci kendi ceza alanı içinde ihlallerden birini yaparsa rakip takım lehine en direkt verilir.

* Topu oyuna bıraktıktan sonra tekrar geri alırsa,
* Kendisine arkadaşı tarafından bilerek verilen pasta elini kullanırsa,
* Kendisine atılan doğru tacı eline alırsa,
* Zaman geçirirse,

En direkt serbest vuruş ihlalin olduğu yerden yapılır.

# 13.Serbest Vuruşlar

# Serbest vuruş çeşitleri

Hem direkt hem de en direkt serbest vuruşta vuruş yapılırken top yerde hareketsiz olmalı ve vuran oyuncu top bir başka oyuncuya dokunmadan topa ikinci kez dokunmamalıdır.

Eğer bir direkt vuruş rakip kaleye giderse doğrudan gol olursa gol geçerli, direkt vuruş eğer kendi kalesine gider gol olursa bu rakip takım lehine korner olur.

# En Direkt Serbest Vuruşlar

Bir gol ancak topun bir başka oyuncuya dokunmasından sonra kaleye girerse yapılmış olur. Eğer bir en direkt vuruşta top doğrudan kaleye girerse bu kale atışı olur, fakat gene bir en direkt vuruşta top kendi kalesine girerse bu da rakip takım lehine köşe vuruşu olur.

**14. Penaltı Vuruşu**

Bir penaltı vuruşu, top oyunda iken, cezası direkt serbest vuruş olan 10 ihlalden birini kendi ceza alanı içinde yapan bir takımın aleyhine verilir.

Bir penaltı vuruşundan doğrudan doğruya bir gol yapılabilir.

**15. Taç Atışı**

Taç atışı, oyunu tekrar başlatma yöntemidir. Taç atışından doğrudan doğruya gol olmaz.

* Topun tamamı havadan veya yerden taç çizgilerini geçtiği zaman,
* Topun taç çizgisine geçtiği yerden,
* Topa son dokunan oyuncunun rakibi tarafından yapılır.

Ayaklar çizginin gerisinde, top başı arkasından gelecek, iki ayakta yerden kalkmayacak, sırf elle atılacak.

**16. Kale Vuruşu**

Oyunu tekrar başlatma yöntemidir. Kale vuruşundan rakip takımın kalesine doğrudan doğruya bir gol yapılabilir.

* Topun tamamı en son hücum eden takımın oyuncularından birine dokunduktan sonra havadan veya yerden ve 10. Kurala göre yapılmış nizami bir gol dışında, kale çizgisini geçerse kale atışı verilir.
* Köşe direklerinden veya köşe yaylarının içine konularak yapılan vuruştur.

**17. KÖŞE VURUŞU**

Köşe vuruşu oyunu tekrar başlatma yöntemidir .köşe vuruşundan yalnız rakip takım kalesine doğrudan doğruya bir gol yapılabilir.

Top,en son savunma yapan takımın bir oyuncusuna temas ettikten sonra havadan veya yerden ,aynı zamanda 10. kurala göre yapılmış nizami bir gol dışında ,rakip kale çizgisini tamamen geçtiği durumlarda uygulanır.

Köşe vuruşu ,köşe bayrağının önünde bulunan çeyrek dairenin içinden vurulur.

**FUTBOL OYUN SİSTEMLERİ**

**SİSTEM:**

Eğer bir takımın oyuncularının sahada yaptıkları hareket ve manevralarda güçlerin birleştirmeleri gerekiyorsa, oyun sahasında akla uygun bir biçimde yayılmış olmaları birbirlerine göre akıllıca yerleştirilmeleri, teknik yada fiziksel özelliklerine göre yüklenmeleri tek bir deyişle kendi kalelerini korumak ve rakip kaleye yönelmek için iyi organize edilmeleri kaçınılmazdır.

Ayrıca profosyenelliğin kurulması ve yayılması ile oyuncular tarafından gerçekleştirilen fizik ve teknik gelişmeler futbola yatırılan paraların büyüklüğü ve uluslar arası karşılaşmalarda alınan sonuçlar (mali, ticari ve bazen de siyasi ) nedenlerle bir takımın organizasyonunu etkilemiştir.

İşte bütün bunların sonucunda futbolun önemli bir sonucu olan (sistemler) ortaya çıkmıştır, ve buna göre de sistemin genel tanımı da şöyle şekillenmiştir.

**OYUN SİSTEMİ:**

Kuvvetleri arajmanı, takımın sahadaki temel düzeni yada önceden tespit edilen ve belirtilen görevler ve amaçlar doğrultusunda takımın sahada dizilişidir. Oyun sistemi tek başına, ani oyun sistemi müsabaka esnasında ortaya çıkan beklenmedik durumlar için çare olarak düşünülemez, bu husus stıratejinin bir diğer unsuru olan taktiklerin içine girer.

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı gibi sistemin ana malzemesi futbolculardır. Sistemlerin uygulanabilmesi için sisteme uygun futbolcu tiplerinin bulunması gerekir, yani sistem oyuncu yaratmaz, oyuncu sistemi yaratır. Diğer bir ifade ile sistemlerin gelişmesi de oyuncuların teknik ve motorik özelliklerinin gelişmesi ile olmuştur.

Oyuncuların teknik ve motorik özellikleri geliştikçe sistemlerin yetersizlikleri hissedilmiş ve bu oyunculara uygun yeni yeni sistemler geliştirilmiştir, ve bu yönde sistemler futbolun başlangıç tarihinden günümüze kadar sürekli değişimler göstermiştir.

##### FUTBOL OYUN SİSTEMLERİNİN GELİŞME SÜRECİ

**Hücum ve Müdafaa Dengesi Kuruluncaya Kadar Kurulan Sistemler:**

**(1+1+9) SİSTEMİ**

Modern futbolun doğmasını sağlayan İngiltere'de ilk takım sistemi 1 kaleci, 1 müdafaa ve9 hücum oyuncusu şeklinde gelişmiş ve şekillendirilmiştir.

Günümüzde bu sistem son derece yanlış ve dengesiz olarak görülebilir. Ancak bu ayırımın sebebini de o zamanlarda mevcut olan taktik bilginin ve teknik standardın zayıflığına bağlamak gerekir.

Şekil-1: (1+1+9) SİSTEMİ

NOT: Kesinlikle bir gerçek var ki bu dizilişle ne defans oyuncusu nede oynayan 9 hücum oyuncusu başarılı olamaz ve bu diziliş aynı zamanda takım oyunu ile de bağdaştırılamaz.

**(1+1+2+7) SİSTEMİ:**

İlk olarak İskocyalılar 1870'de iki oyuncuyu da geri çekerek oyuna biraz düzen getirdiler. U oyuncuların birine gol kesici(goal over), öbürüne ise haf (half back) dediler ve kuşkusuz 1866'da ofsayt kuralının zorlamasıyla da bunlar ilk bekleri oluşturdular(2)

Aslında bu zorlamaların temel nedende zaman geçtikçe bir tarafdan oyuncuların yeteneklerinin artması, diğer taraftan ise hücum takdikerinin gelişmesi çok büyük rol oynamış ve oyunun dizilişindeki dengesizliği gidermeye çalışmışlardır.

ŞEKİL -2: (1+1+2+7) SİSTEMİ

**(1+2+2+6) SİSTEMİ**

Bu oyun düzenini ilk defa İskoçya ortaya çıkarmış ve uygulamaya geçilmiştir. Sistemin özellikleri ile bu sisteme göre forvet oyuncularının sayısı 6'ya indirilmiş, defans da ise 2 bek ve 2 haf kullanılmıştır.

Böylelikle İskoçya forvet hattından oyuncu alıp 4 oyuncuyu defansa sureti ile sağlanan faydanın daha fazla olduğunu ispat etmişlerdir.

ŞEKİL -3: (1+2+2+6) SİSTEMİ

**(1+2+3+5) PİRAMİT SİSTEMİ**

**Hücum ve müdafaa oyuncularının arasında sayı dengesinin sağlanması.**

Takım düzeni konusunda daha önce ele aldığımız gelişme ve değişikliklerin hepsi, Büyük Biritanya ve çoğunluklada İngiltere'de oluşmuştur. Bu dönemde Macaristan'da hiçbir şey bilinmemek de idi. Macaristan'da Futbol 1890'lı yıllarda başlamış, bu sıralarda ise oyun sistemlerinde, hücum ve defans oyuncuları arasında denge sağlanmaya başlamıştır.

Bu gelişmelerin biriside PİRAMİT SİSTEMİ' dir. Bu sistem 1883 yılında Combritge Üniversitesi Futbol Takımı tarafından geliştirilmiş ve uzun zaman uygulanmıştır. Bütün Avrupa ve Macaristan bu sistemi benimsemişlerdir.

ŞEKİL-4: (1+2+3+5) SİTEMİ

**SİSTEMİN ÖZELLİKLERİ**

Piramit sistemine 5 forvet oyuncusunun karşısında 5 müdafaa oyuncusu bulunmaktadır. Defans oyuncuları 2 bek ve 3 hat olarak dizilmişlerdir. 5 defans oyuncusu 2 müdafaa hattını teşkil ederler. Bekler ceza sahası içinde ve altı pasın önünde hatları aşan topları uzaklaştırırlar.

İkinci defans hattı 3 haftan meydana gelir. Santrhaf'ın yan taraflarında bulunan haf oyuncularına nazaran daha serbest hareket etme imkanı vardır. Fakat santrhaf daha fazla altıncı adam olarak forvete yardımcı olmaktadır.

Yan haflar, rakip takımın iç ve açık oyuncularının hareket ettikleri hatların ortasında yer alırlar. Eğer belirli bir rakip oyuncuyu marke etme görevi verilmiş ise yan haflar rakip takımın iç ve açık oyuncularını takip ederler. Hücum planlamasının lideri sıklıkla derinlemesine oynayan santrfordur.

NOT: Piramit Sistem daha sonra İtalyanlar ve Avustralyalılar tarafından değiştirildiği halde uzun seneler temel takım düzeni olarak uygulanmıştır.

###### İSVEÇ SÜRGÜ SİSTEMİ

İsveçli oyuncular defansta daha fazla emniyet sağlamak amacı ile reorganizasyon yaptıkları zaman pramit sistem hala uygulanıyordu. Sürgü sisteminde, rakip takımın üç forvet oyuncusu iki haf ve bir bek oyuncusu tarafından marke edilmektedir. Ayrıca diğer bek ceza sahası içerisinde ihtiyat müdafii olarak yer almaktadır. Santrhaf ve iç oyuncularından ve bunların hucum yapmalarına engel olmaktadırlar.

Sürgü sistemi, ihtiyat müdafii üzerine kurulmuştu. Defansta fazladan bulundurulan bu oyuncu, ceza sahası içerisinde ileri-geri hareket ederek müdafa hattını aşan rakibe markaj yapmaya hazır olarak bekliyordu.

Eğer ihtiyat oyuncusu makaja girişecek olursa daha önce geçilen diğer oyuncu ihtiyat müdafii görevini üzerine almakta idi.

ŞEKİL-5: SÜRGÜ SİSTEMİ

###### İKİNCİ OFSAYT KAİDESİ VE SONRASINDA GELİŞEN SİSTEMLER

Beynelmilel futbol federasyon birliği tecrübelerinin ışığı altında ve uzun toplantılar soncunda oyun kaidelerinde değişiklik yaparak 1925 yılında ikinci ofsayt kuralı olarak ta bilinen kuralı yürürlüğe koymuştur. 1966 yılından beri, uygulanmakta olan eski kural defans oyuncuları için son derece elverişli idi. Bu eski ofsayt kuralına göre topun oynandığı anda rakip kale çizgisine daha yakın olan bir oyuncu ofsayt durumunda kabul edilirdi. Ancak rakip takıma mensup üç oyuncu kendi kale çizgilerine rakip oyuncudan daha yakın ulunuyorsa ofsayt söz konusu olmazdı.

Bu eki kural forvetlerin işlerini çok zor duruma sokuyordu ve bunun sonucu olarak ta çok az gol atılıyordu. Hücum oyuncusu topsuz olarak hemen hemen hiç rakip ceza sahasına giremiyor, çünkü rakip kale çizgisi ile aralarında üç oyuncunun bulunması gerekiyordu. Piramit sisteminin uygulanmasında, defans oyuncuları bu eski ofsayt kuralından en iyi şekilde yararlandılar. Genellikle beklerden biri ileri çıkarak hemen hemen orta çizgiye yakın bir yerde forvet oyuncuları da hücum kendi yarı sahalarından başlatmak zorunda kalıyorlardı.

Futbola karşı ilgiliyi artırmak içinde, beynelminel futbol federasyonu ofsayt kuralını geliştirerek, rakip kale çizgisi ile atak yapan oyuncu (veya oyuncular) arasında iki. Rakip oyuncusu bulunması şartını getirdi.

Bu kural değişikliği oyuncu için sınırsız yeni imkanlar ortaya çıkardı. Çünkü, artık forvet oyuncuları ihtiyat müdafaanın ve önünde rahatça durabiliyor ve rakip kale defansı elverişsiz durma getirdi. Böylece defansta bazı değişiklikler yapma zorunluluğu ortaya çıktı. Derinlemesine pozisyon yerine bekler uzunlamasına pozisyon aldılar. Genellikle forvet oyuncuları, sayı bakımından daha fazla oldukları için santrahaf ikinci bir defans hattı üzerinde duran bu hattı kuvvetlendirmek zorunda kaldı ve işte bu ikinci ofsayt kuralı sistem değişikliklerine yol açtı.

**WM-ÜÇ BELKİ SİSTEM**

1925'de kakım kuruluşunun değişikliğe uğramsına yeni ofsayt kuralı neden olmuştur. Tabii bu kural forvetlere yeni yandan savunma oyuncularının kendi kaleleri önünde bir kat daha dikkatli olmaları gerekliliğini ortaya çıkıyordu. İskoçyalı JOHNNY HUNTER kalecinin önüne sürekli olarak bire üçüncü bek bulundurma fikrini ilk düşünen kişi oldu. Böylece ileride tüm takımın yöneticisi olmanın yanı sıra savunmanında temel direği durumuna gelen santrahaf oyuncusu ortaya çıktı.

Böylece 10 yıl boyunca tüm dünyada yaygınlık kazanarak kullanılan WM sistemi İngilizler tarafından bulunmuş ve uygulamaya konulmuş oldu. (1930 ARSENAL MODELİ)

Biz burada WM'den geçmişteki bir model olarak söz edeceğiz, çünkü ortadan kalkışı 1953-1958 yılları arasında Brezilya'lılar ve Macar'lar tarafından hazırlanmış. 1962'de ise Şili Dünya Kupasında yok olmuştur. Bununla birlikte modern futbolun gelişiminde büyük bir paya sahip olan bu sistem tak çalışmalarından ne unutulabilir nede bir kenara atılabilir.

NOT: Bir başka araştırmacı Cihat Arman'a göre WM Arsenalin menajeri CHAPMANN tarafından bulunmuş ve onunla uygulamaya başlandığı görülür, demiştir.

Şekil 6)

**WM SİSTEMİNİN ÖZELLİKLERİ**

Prensip itibari ile WM sisteminde kalecinin görevleri de diğer sistemlerle aynıdır, kalecinin önündeki ilk defans hattı üç bekten meydana gelir. Sağ ve sol bekler rakip takımın sağ ve sol açığını marke ederler (polis) olarak adlandırılan santrahaf ise rakip santraforu tutar, ikinci defans hattını teşkil eden haflar beklerle paralel durumda bulunurlar, görevi rakip iç oyuncularını marke etmektir. Esas fonksiyonları defansiftir, ancak müdafaa görevlerini aksatmayacak şekilde aktif olarak hücuma katılırlar.

Forvette, içler geride olmak üzere hücum oyuncuları iki paralel çizgi üzerinde bulunurlar, içlerin görevi hücumları tanzim etmektir, ancak bu oyuncular defansa da yardımcı olular. Forvetin en ileri hattında bulunan açıklar ve santrafor rakip kaleye en yakın bulunan oyunculardır. Bu oyunculara genellikle tam hücum görevi verilir.

WM SİSTEMİNİN AVANTAJ ve DEZAVANTAJLARI

En tehlikeli ve en parlak forvetleri etkisizleştiren bireysel markajın savunmadaki etkinliği ve oyuncuların hücuma ve savunmaya dengeli dağılımı sayesinde uzun yıllar kullanılmış ve başarılı olmuş olan WM bugün ölmüştür. WM'e ihanet edip onun ortadan kaldıran kör ve sıkı markaj sistemidir, aşırılık ve her zamana büyük değişimlere neden olur.

Hücum ve savunma oyuncularının yüzyıllardan beri bitmeyen mücadelede hiçbir zaman pasif kalmamıştır. WM'i yenmek ve tahtından indirmek için hem hareketlerini hem de sayılarını artırmışlardır.

1949-1950 yıllarına doğru Paris'teki RACINA CULUP forvetlerinin topsuz oyun anlayışlarını geliştirerek canlı süratli bir markajdan sıyrılma taktiği uygulamaları, rakip takım oyuncularının tükenmesine ve savunmalarından büyük boşluklar oluşmasına yol açmıştır.

Nihayet 1952-1953 yıllarına doğru ortaya çıkan iyi santraforla hücum kavramı futbola köklü değişiklikler getirerek santrahafı ve onun sistemi olan WM'i ortadan kaldırdı. Sistemin kalkma kararı ve kararın uygulanmadı 25 Kasım 1953'de Londra'nın Wempley stadındaki tarihsel İngiltere-Macaristan maçındaz görüldü. Maçın tarihsel öneminin birinci nedeni İngiltere'nin kendi sahasında ilk kez yenilmesi ikinci nedeni ise muhteşem bir 11'nin ortaya koymuş olduğu 6-3'lük zafer ve ileride WM'i tahtından indirerek bütün dünyaya yayılacak olan yeni oyun anlayışının benzersiz bir hücum etkinliğine dayanıyor olması idi.

Genelde WM'e hakkını vermek ve modern futbol üzerindeki etkisini görmek gerekir. Markaj kavramını buna karşı markajdan kaçma gerekliliğini ve özellikle nitelik ve sayı olarak orta sahaya hakim olmanın önemini futbola WM getirmiştir.

**KİLİT SİSTEMİ (KATANECİOİA)**

1953 yılından itibaren İtalya'da Alfredo Fori tarafından uygulandı. En belirgin özelliği müdafaanın arkasında serbest oynayan bir oyuncunun (libero) bulunmasıdır. Bu oyuncu müdafaayı yönetir, dörtlü müdafaadan kurtulan oyuncuyu durdurur. Ara paslarda dikkatlidir ve ara pasları almak için topun konumuna göre yer değiştirir, dörtlü müdafaadan hücuma destek veren oyuncunun yerini alır.

Şekil7)

İsviçrelilerin kilit sisteminde yanlı (M) teşekkül etmiş (W) yarım kalmış üç numara en geriye çekilmiştir, beş ile sekiz numaralar rakipleri tutmakla görevlidirler, ortadaki santraforu öncelikle iki numara durdurur, şayet bunda başarılı olmamış ve geçilmiş ise karşısına üç numara çıkar ve iki numara derhal onun arkasına geçer. Bu tarz oyunda müdafaada adam adama oynanırken dört ile altı numaralar rakip hücumların ortadan yapılmasını sağlamaya çalışırlar, buna karşılık ise beş ve sekiz numaraların ileri çıkmasını sağlarlar ve dokuz numaralı santraforlarını da ortadan ziyade sağdan ve soldan hücuma teşvik ederler.

**(4-2-4) SİSTEMİ**

Macar futbolu 1952'lerde defansif santra sisteminde yavaş yavaş bazı değişiklikler yapmaya başladılar. Bunun ilk işareti olarak forvet oyuncularını değiştirerek, sayı bakımından defans oyuncuları ile dengeyi sağlamaya çalıştı. Yapılan en önemli değişikliklerden biride santraforun en derinlemesine geniş alanda hareket etmeye başlamasıdır.

Gusta ve Sebes yönetimindeki Macar takımı santrafor Hidegkuti'yi orta sahaya çeker, onu tıpkı rakip kaleye iki ok fırlatan bir okçu gibi kullanırdı. İki iç oyuncu Koçsis ve Puşkaş sonuca giden şütörlerdi. Bunun dışında Macarlar oynatırlardı, öbür haf Bozsik ise santrafor Hidegkuti ile birlikte orta sahada oynar oyun kuruculuk görevini paylaşırdı.

İki santraforun mücadelenin ön saflarda sürekli yer alması sonuç olarak rakip savunmasının orta sahasının güçlenmesini ve ikinci santrabekin orta sahaya çıkmasını sağlamıştır. Bununla birlikte 1958'de İsveç'de yapılan dünya kupası final maçlarında Brezilya yeni bir çığır açarak 4-2-4 sistemini, sistemli olarak oynamışlardır ve şampiyon olmuşlardır. Adındanda anlaşılacağı gibi oyuncular sahada şu şekilde durur, dört defans oyuncusu bir hat üzerinde bulunurken dört hücum oyuncusu da aynı şekilde ileride yer alırlar, aralarında da iki haf oyuncusu bulunur. Haflar hücum ataklarını hazırlayan ve hücumu destekleyen bir görünüş içerisindeler.

4-2-4 sisteminin geri dörtlüsünün yan oyuncusu rakip açık oyuncularını marke ederler, ortada bulunan diğer iki defans oyuncusu ise rakip takımın ortadan hücum eden oyuncularını tutarlar. Bütün Macar takımlarının aksine Brezilya dört defans oyuncusu hemen hemen aynı hat üzerinde yer alarak forvetleri rakip kale önünde bulunsa bile orta çizgiyi aşmamışlardır. Brezilyanın dört defans oyuncusu böylece kendi kalelerine yakın olarak pozisyon alıp emniyeti sağlayınca ortada bulunan iki oyuncusu serbestçe daha fazla hücum yapma imkanına kavuşmuşlardır. Defansif santraf sisteminde, bu iş yan haflar yapmakta idi, açık oyuncuları devamlı taç çizgisi boyunca hareket ederken diğer iki hücum oyuncusu hizalarında pozisyon alırlar.

4-2-4 sisteminin oyunda iki varyasyonu vardır, birincisi hücum geri dörtlünün iki adamı hücuma katılarak orta sahada adam çoğaltır (2 ve 3 numaralar), ikincisi ise müdafaa ileri dörtlünün iki adamı (7 ve 11 numaralar) geri çekilerek orta sahaya yardımcı olurlar.

Şekil8)

**SİSTEMİN ZAYIFLIKLARI:**

Savunma açısından 4-2-4 en küçük bir bireysel hatanın oyunu bütünü ile çökerttiği kollektif markaj sisteminin tümü zayıflıklarını taşımaktadır. Aynı zamanda 4-2-4 sistemi forvet veya savunma oyuncuları olsun sahadaki tüm oyuncuların dikkatli bir dayanışmasını ve özverisini getirmektedir. Bu özverinin olmaması durumunda orta sahada oyuncuların oyundan kopuk ve tek başlarına kalmaktadırlar, zaten 4-2-4 'den 4-3-3'geçiş taktik açıdan orta sahanın önemi büyük rol oynamıştır.

Bunların dışından unutmamalıyız ki sistemin temelini oluşturan kısa paslı oyun az rastlanır türden bireysel teknik bir üstünlük gerektirir. Ancak bu üstünlük kollektif oyunun baş koşulu olan hareket özgürlüğünü, şut ve pas imkanlarını sınırlayıcı yoğun bir savunma ağı karşısında her zaman iyi bir sonuç vermeyebilir.

AKTÜEL SİSTEMLER

**(4-3-3) SİSTEMİ**

4-2-4 sisteminde iki orta saha oyuncusunun azınlığa düşmesi ve orta sahanın yükünü kaldıramaması ve rakip oyuncular arasında sıkışıp kalması 4-2-4'ün verimliliğini ortadan kaldırdı. Bunu ilk anlayanlar ise sistemin yaratıcısı Brezilyalılar oldu. 1962 Şili dünya kupasından başlayarak hafları Zito ve Didi''nin yanında üçüncü bir açık Zoğaloyu oynattılar. Böylece orta sahalarını güçlendirmiş oldular, ancak Brezilyalılar dört bekin hücum oyunundan uzak kalmamasını sağlayan çizgi defans ve saha markajı ile hücuma dönük savunma anlayışlarını her zaman korudular. Onun içinde benzer ve eşit görevler verdikleri iki orta beki olduğu gibi bıraktılar.

Başta 1966 dünya şampiyonu Ramsey'in İngilizler olmak üzere 1970'den 1973'e Avrupa'nın en iyi takımı olan Ajax'lılar Bekenbauer'in 1974 dünya, 1974-1975 Avrupa şampiyonu Almanları ve 1974-1975 Fransa şampiyonu Sretienne'liler hep birlikte 4-3-3 modern bir oyun sistemine dönüştürdüler.

Bu sistemde defans hemen hemen 4-2-4 sistemininki ile aynıdır, dört bek sürekli olarak kalecinin önündedir. Bunlar, iki yan bekler bir libero ve rakip santraforu marke etmekle görevli stoper yada santrabektir. Üç haf orta sahada görev alır, bunların görevleri birbirinden farklıdır, biri daha çok savunmaya öteki ise hücuma yöneliktir. Üç ileri oyuncu ise sonuca gitmekle görevlidirler (1 santrafor, iki açık yada iki santrafor bir açık).

İyi bir koordinasyon kurulması halinde bekler ve orta saha oyuncuları hücumda rakip kaleye sızmak ve karşı tarafa süprüzler yapmak bakımından daha avantajlı durma gelebilirler. Normal olarak üç forvet sadece rakip tarafından hücuma geçildiği zamanlar kendi kalelerini müdafaa etmek için geriye koşarlar, başlıca görevleri ise rakip defansı baskı altında tutmak ve gol yollarında etkili olmaktır. Ayrıca rakip takımın defans oyuncularını marke ederek arkadan gelen takım arkadaşlarına kaleye sızmaları için boş alanlar sağlarlar.

Şekil9)

**(4-3-3) SİSTEMİNİN ZAYIFLIKLARI**

Liberolu sistem gibi 4-3-3'de aşırı enerji kullanımı üstün atletik nitelikleri ve kusursuz bir koordinasyon gerektirir. Ancak yerli ve yabancı maç programlarının son derece yoğun oluşu takımların bir araya gelip düzenli antrenman yapma olasılığını kısıtlamaktadır. Bu nedenle bütün oyuncuların güçlü olmasını gerektiren en küçük bir bireysel sistemde (sistemin zayıflığı da buradadır) fizik gücün korunması ve teknik üstünlüğün geliştirilmesi bir sorun olarak ortaya çıkabilir.

**(4-4-2) SİSTEMİ**

Ön sahada dört orta saha oyuncusu oynatmakla defans kuvvetlendirilmiş olacaktır. Aynı zamanda bu sisteme de orta saha hem daha iyi kontrol altında tutabilmekte ve oyunun ritmi daha açık bir şekilde tespit edilmektedir.

Bu sistemin doğru bir şekilde uygulanabilmesi ile ilk akla gelen orta sahanın geçici olarak kuvvetlendirilmesi imkanıdır. Mümkün olduğu kadar sık bir şekilde bu orta saha oyuncularının kaleye sızmak ve gol tehlikesi yaratma çabası göstermesi gerekir. Her iki forvet rakip tarafından defans elemanlarını meşgul ederek devamlı süratle kale için tehlikeli olabilmektedir. Bundan başka tek başına hareketle (top sürme, top tutma) arkadan gelen takım arkadaşlarına yer açmakta ve zaman kazandırmaktadır. Bu arada birlikte hareketlerde de (paslaşma ve çift paslaşma) arkadaşlarına aynı imkanı sağlayabilmektedirler. Ancak iki hat kale için tehlikeli olamıyorsa sistem pek başarılı olamaz.

Şekil10)

**(3-4-3) VARIO SİSTEMİ (DEĞİŞKEN SİSTEM)**

Vario sisteminin temeli 3-3-3'tedir. On'uncu oyuncu değişik pozisyonlarda oynar (vario sistemi bir oyuncu işle olmaz).

Bu oyuncu;

Orta sahayı sabitleştirecek, hücumu güçlendirecek, defansa yardım edecek.

Buna göre Vario tek yönlü oyuncu değil, çok yönlü görev yapan kişidir. Top ayağında olan kendisine yakın olan arkadaşlarına devamlı yardım eder ki bu oyuncunun kondisyonel özellikleri, taktik oyun anlayışı, oyun okuma ve yönlendirme özellikleri yüksek olmalıdır.(4)

Şekil11)

**(3-5-2) SİSTEMİ**

Hangi sistemde oynamak isterseniz o sisteme uygun oyuncu var ise oynayabilirsiniz. Ufak tefek eksiklikler uygulamaya büyük engel teşkil etmeyebilir. Ancak 3-5-2 sisteminde uygun oyuncular nokta ve virgülüne varıncaya kadar eksiksiz olacak.

Akis halde uygulanması mümkün değildir. Diğer sistemler azda olsa 3-5-2'ye oranla esnektir. Bu sistem her şeyden önce kaleci hariç diğer mevkilerde oynayanlardan üçüz görev istiyor. Şimdi sıra ile açıklayalım.

LİBERO: Kendi özellikleri yanında stoperlik, beklik ve hücum fonksiyonlarında etkili olması gerekir.

STOPER: Bek, stoper, orta saha görevlerine yatkın kişiler olacak.

SAĞ ve SOL KANATTA OYNAYANLAR: Bek, açık, orta alan özelliklerine müsait oyuncular olacaktır.

DEFANSİF ORTA SAHA OYUNCUSU: Ön libero olup, defans, ofansif görevlerini eksiksiz yapacak.

SAĞ ve İÇ ORTA ALAN-SOL İÇ ORTA ALAN OYUNCULARI: Açık, sürpriz ileri iç ve defans görevlerini rahatlıkla üstlenecek tipte oyuncular olması gerekir.

SAĞ UÇ OYUNCUSU-SOL UÇ OYUNCUSU: Her ikisi de top rakibe geçtiğinde sarkaç topun sallanması gibi defans görevlerini yapacaklar. Bir tanesi hava toplarında çok yetenekli olacak, diğeri top kendi kontrolündeyken taymingini iyi ayarlayıp topa vurup ve kendi topuna tekrar yetişip, rakip defansı yaracak şekilde oyuncu ekarte etmek.

**(3-5-2) SİSTEMİNİN OLUMLU YÖNLERİ**

Savunma bölgesinde değişken hücum imkanları gelişebilir, top kazanılmasında hemen sonra hücuma geçme imkanları çoktur. Geride gelen oyuncularla sürpriz etki sağlamaz.

Boş alanlar elde edilir, buraları tanıyıp enerjik şekilde boş alanlara girilmelidir. Orta alan ve hücumda diyagoraf hareketliliği ek hücum alanı sağlar.

İyi hazırlanmış üçgen davranışlar ile sağ ve sol kanatlarda savunma olduğu kadar hücum bölgesinde de büyük bir etkinliğe ulaşır. Hücum oyuncularının koşu çalışmaları ile orta saha oyuncuları için boş alanlar yaratır ki bu alanlara orta saha oyuncuları değişerek girerler.

Arkadaki kademe ve emniyet ile pas noktası sağlanır (ileriye oynanmadığı anda geriye oynanabilir). Libero ve orta sahada merkezi defansif oyuncu (ön libero değişerek hücuma katılır.)

**(3-5-2) SİSTEMİNİN TEMEL PRENSİPLERİ**

* Liberonun bir orta saha oyun kurucusu görevine çıkması ile üç kişi kalan savunmada stoperin sorumluluğu çok büyük. Çok dikkatli alan savunması yapmakla görevli olan stoper bekleri ile arasındaki mesafeyi rakibin gelişine göre milimetrelik hesaplamak zorundadır.
* Orta alanda bulunan beşliden kanatlarda, yer alan oyuncuların zaman zaman birer bek gibi savunma yapmaları gerekir. Gerçek beklerin rakip ataklarda ikinci stoper rolüne geçmelerinde boşalttıkları alanların doldurulması şarttır.
* İleri çıkan libero diye adlandırılan, geri dörtlüden orta sahaya, oradan da ileri uca top taşıyan orta saha görevlilerinin çok iyi top tekniği kolay adam ekarte edebilme yeteneğine sahip olmaları gerekir.
* Orta sahanın yaratıcıları ve yöneticileri geniş alanda zekaları, top teknikleri ile oyunun yönetimini elinde tutan bu tip oyuncular yön değiştirme işini de yapmak zorundadırlar.
* Orta sahanın (bitiriciler) rolünde de pek tabii ki Fransız Platini bir numara, Danimarkalı Larsen, Yugoslav Susiç sistemin diğer sorumlularıydı. Bu tip oyuncular ilerlemiş liberonun, yaratıcılar ve yöneticilerle yaptığı diyalogu iyi takip etmek, dolayısıyla da deorganize olmuş savunmanın deliklerine kaçmakla sorumludurlar. Üstün futbol zekasıyla çabukluk, sürat, iki ayağını da kullanabilmek gibi vasıfların arandığı bu tiplerde ayrıca kendilerine uygulanabilecek katı adam markajından sıyrılabilme, yada markörünü ölü alanlara taşıma kurnazlığı aranır.
* İnsan vücudunun kumanda merkezi nasıl beyinse futbolda da her şeyin orta sahadan idare edilebileceği gerçeğinden yola çıkarak yeni modeli bulan Lens antrenörü HOULLER kalabalık orta alanda topla rakibin üzerine giderek savunmasından adam eksiltebilecek oyuncuları da şart koşmaktadır.
* Şekil12)

# ISINMA

İster sağlık için yapılan sportif bir aktivite olsun,isterse performans sporu veya o spora yönelik bir antrenman olsun,bir yarışma veya antrenman periyodunda ilk karşılaştığımız aktivite “ısınma” olmaktadır.

Antrenmanların yada müsabakaların öncesinde yapılan ısınmaların bir çok yararlarının yanında performans üzerine olumlu etkisinin olduğu da bilimsel olarak bir çok araştırma ile kanıtlanmıştır.(3) Buna göre;

**ISINMA (WARM UP) NEDİR?**

Bir yarışma veya antrenman öncesinde,o yarışma veya antrenmanın gerektirdiği optimum performansın gerçekleştirebilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler dizisinin tümüne “ISINMA” adı verilir.(1)

Antrenmanın ilk ve vazgeçilmez parçası ısınmadır. Isınma;yapılacak yarışma veya antrenmanın en sağlıklı biçimde geçmesi,o yarışma veya antrenman için hedeflenen ve arzulanan optimum performansın ortaya konulması için ilk aşamada yapılması gereken bir aktivitedir.(1)

Maksimum eforu gerektiren aktivitelere başlamadan önce kalp dolaşım ve solunum sistemlerinin uyarılması,kasların ve tüm vücut fleklibilitesinin,vücut ısısının,sonradan uygulanacak yüklü hareketlere karşı hazırlanması nedeniyle itina gösterilerek yapılan grup egzersizleridir.(2)

Holmann ve Hettinger ısınmayı; “antrenman ve yarışmalardan önce iyi bir psikofizik durumunun oluşturulabilmesi için yapılan aktif ve pasif genel ve özel çalışmalardır.” Diye tanımlamaktadırlar.(3)

Sporcudan daha iyi verim alabilmek,ortaya çıkabilecek olan sakatlanmalardan korunmak ve yapılacak yüklenmelere karşı sporcuyu fizyolojik ve psikolojik yönden hazırlayan çalışmalar olarak görülmektedir.(2)

Kimi sporcu ısınmayı antrenmanın kaytarılacak bir bölümü olarak değerlendirirken,kimi sporcu da ısınma olayına “bitsede gitsek” mantığı ile bakar.

Ne var ki,çoğu sporcu ısınmanın ne derecede önemli bir olay olduğunu ancak bir sakatlanmanın ardından kavrar.(1)

# ISINMANIN AMACI

Hem fiziksel hem de psikolojik faydalar içerir bir müsabakadan önce yapılan ısınma oyuncularının sinirlerini kontrol etmeleri ve motive olmaları açısından yardımcı olunur antrenmandaki bir ısınma ise oyuncuları canlandırır ve sonraki çalışma için mental olarak onları hazırlar(3)

Antrenman veya müsabakalar için ısınma eklem,kas,kiriş,deri ve kıkırdak dokulara yumuşaklık ve esneklik kazandırmaktadır. ısınma sırasında kılcal damarlarda genişleme olacağın dan dokulardaki dolaşım hızlanacaktır. Solunum kuvvetlenir,oksijen akımı kolaylaşır,sinirlerin iletişimi hızlanır,dolayısıyla reflek zamanı kısalır(2)

Bir çok spor dallarında sporcu ısınmaya müsabakalarda 15-30 veya 25-30 dk önce başlarlar. Araştırmalara göre kanın vücut içerisinde ideal bir dolaşıma erişebilmesi kademeli olarak artan bir ısınmayla asgari 20 dk devam etmektedir Yavaş yavaş ve gittikçe artan bir ısınma çok gereklidir.

**Isınmanın Amaçları Şu Şekilde Sıralanabilir**

1- Sinirsel kassal (nöro müsküler) performans hazırlığı ısınma yoluyla düzeltilebilir iskelet sisteminin yani kemiklerin,kas guruplarının bir hareketi uygulamaya hazır duruma gelmesi ve bu nedenle sinir sistemine uygulanacak hareketi en iyi şekilde yapılabilmesi için uyarı,beceri kazandırılması.

2- Antrenman veya yarışmaya fizyolojik ön hazırlık

3- Psikolojik ön hazırlık,

4- Koordinasyonun geliştirilmesi ve ekonomi,

5- Müsabaka sahalarındaki özel durumlara uyum için müsabaka sahasında ise büyük önem taşımaz Misafir takım müsabaka sahasını tanımaması dezavantajdır. Buda iyi düzenlenmiş ısınmayla asgariye indirilmelidir.

6- İyi bir ısınmayla spor sakatlıklarının önlenmesidir.

Çalışmalar teknik olarak kolay yapılmalıdır,aksi taktirde bütün aktivite yapılacak hareketin düzeylerinin oldukça düşeceği ve ısınmanın istenen etkiyi göstermeme riski ortaya çıkacaktır. Bir ısınma yapılırken hava şartları göz önüne alınmalıdır.

**Isınmanın Çeşitleri**

1- Genel ısınma,

2- Özel ısınma,

3- Aktif ısınma,

4- Pasif ısınma,

5- Fizyolojik ısınma,

1. 6- Psikolojik ısınma,
2. **1- GENEL ISINMA**

Genel ısınmanın amacı : organizmanın genel fonksiyonel etkinliği mümkün olduğu kadar yüksek seviyeye çıkmak için yapılan hazırlıklardır. En iyi biçimde ve her spor dalı için geçerli olacak şekilde ve çok sayıdaki kas grubunu kapsayarak hazır hale getirmektir. Fakat daha çok büyük kas gruplarına hitap eder. Hareketler yavaştan ağıra doğru geliştirilir. Yapılan çalışmalar belli bir spor branşına hazırlanma amacını gütmez. Çalışmalar bütün branşlar için geçerli olan hafif yürüyüşler, jogging, germe açma, sıçrama ve yumuşatma şeklindeki genel egzersizler şeklinde olmalıdır.

**2- ÖZEL ISINMA**

Isınma alıştırmalarının direkt olarak ilgili spor branşının hazırlığına yönelik olması gerekir. Uygulanan spor dalının teknik yapısı ve efor karakteri ile yakından ilgili olarak şekillenen ısınma uygulamalarıdır. Özel ısınmaya genel ısınmadan sonra geçilmeli, tamamen kişisel ve yapılacak olan işe yönelik sporcuyu hem psikolojik hemde fizyolojik olarak müsabakaya hazırlanmalıdır. Çalışmalar; futbol için top sürme, pas, şut, ve top sektirme gibi alıştırmalar olmalıdır.

**3- AKTİF ISINMA**

Genel ve özel ısınmadaki alıştırmaları kapsayan ve sporcunun bizzat kendisinin yaptığı alıştırmalardır. Egzersiz yoluyla yapılan ısınma aktif ısınmadır. Örneğin; yürüyüş, yavaş ve hızlı koşular, esnetmeler, açmalar, kol, bacak ve vücut çevirmeleri, sıçramalar vb. uygulamaları kapsar. Isınmalardaki en etken yolun aktif olarak yapılan ısınma olduğu ifade edilmektedir. Aktif ısınmada;aynı aktiviteler (Örn. Mesafe ve sürat farklı olabilir.) ve dolaylı aktiviteler yapılmaktadır.

**4- PASİF ISINMA**

Sporcu dış etkenlerle ısınmaya sevketmektir. Yardımcı ilaç ve benzeri maddelerden yararlanılarak yapılan ısınma türüdür.

Sporcunun aktif olarak hareket yapmadan sauna,sıcak duş,sıcaklık,veren pomadlar, diyatermi, sertleşmesi kasları yumuşatmak için masaj yapılması pasif ısınma ile sağlanmaya çalışılır. Fakat hiçbir zaman aktif ısınmanın yerini tutmaz.

Yalnız, pasif ısınma aktif ısınmanın yanı sıra uygulanırsa olası sakatlıkları önleme bakımından da önem kazanmaktadır.

Bu mekanik ısınma cilt salgılarını artırır, küçük arterleri ve kılcal damarları genişletir ve kan miktarını artırarak cilde fazla kan gelmesini sağlar.

**5- FİZYOLOJİK ISINMA**

Genel fiziki araştırmalarla organizmanın fizyolojik olarak ısınması sağlanabilir. Çalışmadan sonra ortaya çıkacak olan terleme, fizyolojik yönden ısınmanın göstergesi olarak kabul edilebilir. Fizyolojik ısınmanın gerçekleşebilmesi için vücut ısısının 1-2 derece yükselmesi gerekir.

Hava sıcaklığı yüksek olursa kasların ve vücudun ısısı hızla artacağından ısınma daha az süre yapılabilir. Soğuk havada ise oyuncuların vücuttan ısı kaybetmelerini azaltmak için fazladan antrenman giysisi giymelerinde fayda görülür.

**6- PSİKOLOJİK-MENTAL (DÜŞÜNSEL) ISINMA:**

Bir sporcunun müsabakaya psikolojik olarak hazırlanmasıdır; sporcunun veya takımın kendine olan güvenini, zihinsel enerjisini ve duygusal kontrolünü olumlu bir yönde etkilemektedir.

Kuhn mental (Düşünsel) ısınmayı; "müsabakada üstün başarı elde etmek için yarışma başlamadan önce yapılacak hareketlerin önceden tahmin edilmesidir." Şeklinde tanımlanmaktadır.

FUTBOLDA GENEL ISINMA (TOPSUZ ISINMA)'NIN ÖRNEĞİ

**1-Birinci Koşu Dönemi (Jog Safhası)**

Futbolcular bir ceza alanından, diğer ceza alanı çizgisine veya taç çizgisinden diğer taç çizgisine doğru koşarlar.

\* Yavaş tempolu (jog) yapılır.

\* Seksek koşma yapılır.

\* Yan dönüşlü yan galopla,Sağa sola dönerek koşular.

\* Koşarken kollar öne ve geriye hareket eder.

\* Koşu esnasında sağ ve sol el ile yere temas yapılır.

\* Koşu 3-4 kez tekrar edilir.(250-300m)

**2- Cimnastik (Esnetme )Dönemi**

\* Çeşitli genel cimnastik hareketler.

\* Çeşitli stechring (germe)egzersizleri.

**3- İkinci Koşu Dönemi(Artırmalı Koşu)**

\* Koşu esnasında sıçramalar yapılır.

\* Koşu esnasında kanguru sıçramaları.

\* Hafif tempo artırmalı koşu (iki defa 10-20m.lik)

\* Yan dönüşlerde birlikte çapraz adımlı koşular.

\* Skiping (dizleri karına çekerek koşu).

\* Kol ve bacaklar sallanarak yavaş tempoda koşu (jog) yapılır.

\* 3-4 defa koşu yapılır.(250-300).

**4-Reaksiyon ve Sprint koşuları Dönemi:**

\* Orta tempoda koşudan10m'lik sprintler.

\* Yavaş tempoda geri koşarken önce 10m'lik sprintler.

\* 20m'lik deparlar.

\* Ani yön değiştirmeli deparlar yapılır.

\* Toplu ısınma çalışmalarına geçilir.

**Isınma programı hazırlanırken dikkat edilecek hususlar:**

\* Antrenman amacı ve yarışmanın düzeyi.

\* Rakip takımın gücü.

\* Sporcunun yaş ve cinsiyet.

\* İklim

\* Günün saatleri

\* Futbolcunun motivasyonu.

\* Isınmanın yoğunluğu ve şiddeti.

\* Dış etkenler (yükseklik,saha,zemin v.b)

\* Sporcunun yeteneği ve kondisyon düzeyi.

\* Isınma süresi.

\* Futbolun teknik-taktik ve kondisyonel gerekleri.

\* Sporcunun psikolojik durumu dikkate alınmalıdır.

**ANTRENMANDAN ÖNCE ISINMA**

Antrenman için ısınma planlanırken etkili ve motive edici bir ısınma programı gerçekleştirmek için büyük bir bölümü topla yapılmalıdır.

Isınmaya, aktif olan büyük kas gruplarına yönelik olarak bazı egzersizlerle başlanmalıdır. Böylece sakatlık riski azalmış olur.

Bunun yanında ısınma programı sistematik olarak artırılmalıdır. Isınma programının gidişi içerisinde değişik hareket akışı devam olarak maç temposuna çıkarılmalıdır.

Isınma daha sonra futbolda kullanılan dar alandan küçük pasif oyunlar oynayarak yapılan temel kas gruplarına yönelik egzersizlerle devam etmelidir. Değişik strechring egzersizlerinden sonra, ısınma aktivitesinin yoğunluğu attırılabilir.

Antrenör teker teker uygulanan toplu çalışmaları dikkatle izlemeli ve yeri geldiğinde tekniğin geliştirilmesi için yardım edilmelidir.

Antrenör yeni egzersizlerin nasıl uygulanılacağını gösterilmelidir. Çoğu zaman oyuncuların esneme hareketlerini sistematik olarak uygulamadıkları ve bu nedenle hemen ağrı sınırını aştıkları görülür.

Antrenman öncesi ısınma ile;

1. Kan dolaşımı, solunum, adalelerin ısısı.
2. Sinir sisteminin gelecek hareketlerle adaptasyonu
3. Adalelerin esnekliğinin sağlanması gerçekleştirilmiş olur.

24 oyuncu için top ile ısınma program çizelgesi. Program yoğunluğunun derece derece attırıldığı üç ayrı çalışmadan meydana gelir ve 30 dk kadar sürer.

MAÇ ÖNCESİ ISINMA

Egzersiz arasından sonra önceden çalışılan kasların ısısı hızla azalır. Bu yüzde bir müsabakadan önce ısınma müsabakanın başlangıcına kadar devam etmelidir. Fakat günümüzde oyuncular ısınmadan sonra soyunma odasına dönerler ve bir süre orada kalırlar.

Dikkat edilecek hususlar;

Isınma, müsabaka başlama zamanından asgari 5dk önce bitirilmelidir.

Isınma 25-30 dk'yi geçmeyecek bir sürede yapılmalıdır. Aksi halde rezervlerden tüketim başlar. Organizmadaki asit miktarı çok fazla artar.

En yüksek hız veya yük ısınma devresinin sanımdan yapılmalıdır.

Isınma sonra yapılacak dinlenme anında ısınma ile meydana gelecek ısının kaybolmaması için sıcak tutacak kıyafetler (malzemeler) giyilmelidir.

**MAÇ VE ANTRENMANLARDAN SONRA SOĞUMA (WARM - DOWN)**

Antrenman veya yarışma sonrası soğuma çok önemli ve gerekli bir olaydır. Her antrenman sonunda mutlaka yapılmalıdır. Organizma mutlaka ısındırıldığı gibi soğutmalıdır.

Hafif bir jog ve geçme cimnastiğinden ibarettir. Aktif dinlenmede kas spazmları ve ağrıları azaltılır, toparlanmanın daha kısa sürede olması sağlanır.

Burada kas ve kandan yorgunluk verici madde olan laktik asit (süt asidi) aktif dinlenme ile daha süratli uzaklaştırılır. Dolayısıyla toparlanmanın daha çabuk olması sağlanır.

Soğuma için:

* 1-2 dk aktif bir solunum.
* 50-60 metrelik jogging.
* 3-5 dk yuumuşak yürüyüş.
* 3-5 dk germe cimnastiği.

Ilık duş ve dinlenme yapılabilir

**FUTBOLDA TEKNİK**

**Tekniğin Tanımı**

Genel anlamda teknik belirlenmiş hedefe yönelik, amaca uygun hareket akışı ile uygulanan, kurallara uygun bir oyun davranışı sağlayan, oyuna ait tipik hareket becerileridir.

**Futbol tekniği:** Futbolu oluşturan hareket ve davranışların oyun kuralları çerçevesinde ve her türlü müsabaka koşullarında, hatasız, zamanında ve en az enerji harcayarak amaca uygun olarak yapılmasıdır.

Takım antrenmanlarında, teknik öğretime ve yine teknik yönden performans düzeyinin gerçekleştirilmesi ve pekiştirilmesi için yapılan teknik çalışmalara da ayrı bir önem verilmelidir. Teknik çalışmalar, taktik, kondisyon ve psikolojik faktörlerle bağlantılı bir şekilde yönlendirilirken müsabaka şartlarına uygun şekilde verilmelidir. Çünkü, bir futbol takımının oyun seviyesi büyük oranda oyuncuların teknik becerilerine bağlıdır.

**SPORTİF TEKNİĞİN GELİŞİMİ VE ÖĞRENME DÖNEMLERİ**

**1. Dönem:** Amaç, harekete uyum sağlama

Teknik eğitim süresince metodik ölçütler: Hareketin ilk tanıtımının bütünlüğüyle temel becerilerle ve ön araştırmalarla öğretilmesine başlama

Motor öğrenim sürecinin nöro fizyolojik akışı: Optik, akustik, sözel ve kinestetik algılamalar, ilk uyarı alanına oluşturur. Düşünce olarak hareketin tanıtımı, beyinde hareket modelinin oluşmasını sağlar.

**2. Dönem:** Kaba koordinasyon dönemi: Hareketin temel yapısı akış süreci içerisinde şekillenir.

Teknik eğitimi sürecinin içerisinde metodik ölçütler: Hareket bütünlüğü kazanılır. Fakat biraz kısaltılmış, daraltılmış şekilde her dönemin özellikleri ayrıntılılara girmeden öğretilir. Bu dönemde amaç hareket akışının bütün olarak öğretilmesidir.

Motor öğrenim sürecinin nörofizyolojik akışı: Beyin kabuğunda engelleme sürecinin karşı uyaran sürecinin canlandırılması başlar. Bu dönemde çalışma organlara ait kasların ekonomik olmayan ve kontrolsüz uyarımlara ortaya çıkar.

**3. Dönem:** Hassas koordinasyon dönemi: Hareketin her dönemi kinematik ve dinamik yapısı ile şekillenir. Hareket bütünlüğü içinde bilinçli olarak yapılır.

Teknik eğitimi süresince metodik ölçütler: Hareket çatısı ve kaba şekilde ve bütünlüyle öğrenilmiştir. Tekniğin her aşamasının birbirine bağlantısı sağlanır. Öğrenme koşulları, oldukça standart hale gelmiştir. Öğrenme amacı, kavrama ve öğrenme olayını bilinçli olarak yapar ve hassas koordinasyon sağlar. Hassas koordinasyonda bilinçli hareket yapma demektir.

Motor öğrenim sürecinin nörofizyolojik akışı: Konsantre olma dönemi merkezi sinir sisteminin ve organların amaca uygun olarak uyarılması, frenlenmesi konsantre olması, rahatsız edici faktörlere karşı hassastır ve hassa hareket akışı büyük ölçüde optik (görsel) kontrol sisteminin etkisi altına almıştır.

**4. Dönem:** Tekniğin pekiştirilmesi ve istikrarlı hale gelmesi. Hareketin akışı iç ve dış ortamlardan kaynaklanan etkilere rağmen bilinçli ve doğru hareket etme özelliğini korur.

Teknik eğitimi süresince metodik ölçütler: İstikrarlı bir hareket akışı ancak değişik durumlarda ve değişik müsabaka koşullarında yapılarak gerçekleştirilir. Yüksek bir hareket duyarlılığının ve algılamasının eğitimi de önemlidir.

Motor öğrenim sürecinin nörofizyolojik akışı: Sinir sisteminde uyarma ve frenleme süreçleri bilinç dışında otomatikleştirilir. Böylece dikkat çevresel faktörlere yönelerek koordinasyonu istikrarlı hale getirebilir.

**TEKNİK EĞİTİM ÇALIŞMALARINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN UNSURLAR**

1. Teknik eğitim çalışmalarına mümkün olduğunca erken başlanmalıdır.
2. Teknik eğitim çalışmaları organizmanın yorgun olmadığı zamanlarda yapılmalıdır.
3. Özellikle öğrenmenin başlangıcında hareketlerin doğru bir şekilde yapılmasına özen gösterilmelidir.
4. Çalışmalara iyi bir ısınmadan sonra geçilmelidir.
5. Çok yönlü hareket, tecrübe ve beceri elde edebilmek için oyuncuların yaratıcı güçlerini kullanabilmelerine fırsat verilmelidir.
6. Hareket çok tekrar ile otomatik hale getirilmelidir.
7. Teknik öğretim çalışmalarında nabız 150-160'ın üzerinde olmamalıdır.
8. Yüklenme ve dinlenme prensiplerine dikkat edilmelidir.
9. Oyuncuların her iki ayağını da kullanması sağlanmalıdır.
10. Teknik çalışma teorik olarakta anlatılmalı ve futbolcuda tekniği sözlü olarak ifade edebilmelidir.

Futbol oyununda tekniğin önemi çok büyük bir değer kazanır. Bunun nedeni ise futbolda toplu veya topsuz tüm egzersizler ve maçlardır. Bu durum futbolcunun teknik kapasitesinin yüksek veya düşük oluşuna göre işlerlik kazanır. Fakat günümüzde teknik eğitimin önemi tam anlamı ile anlaşılamamaktadır. Buna örnek olarak haftalık antrenman günlerinde teknik eğitime ayrılan payın diğer motor özelliklere göre çok daha düşük olduğu söylenebilir. Şöyle ki bir futbolcunun hangi mevkide başarı sağlayacağını çocuk yaşında fizik yapısı, geçen zaman içinde de sahip olduğu teknik yetenekler belirler.

Futbolcunun tekniğinin zayıf olması var olan yeteneklerini (performansı) olumsuz yönde etkilemekte ve futbolcunun kendine güvenini kaybetmesine yol açmaktadır.

Öyleyse futbolda teknik eğitime mümkün olduğunca erken yaşta başlamak gerekir. Futbolda tekniğin öğrenilmesi için en verimsel çağlar çocukluk ve ergenliğe geçiş dönemleridir. Buda bireylerin gelişim özelliklerine göre farklılık göstermekle birlikte 8-10 ve 12-14 yaş grupları arasındadır. Bunun yanında eskiden olduğu gibi tekniğin belirli bir yaşa kadar öğrenebileceği o yaştan sonra ise çok fazla ilerleme kaydedemeyeceği yanlış bir düşüncedir. Çünkü futbol aktif bir spor yaşamının her dönemin de var olan tekniğini geliştirmek ve bunu performansına yansıtmak zorundadır. Onun için yapılan plan ve programlar sürekli olarak teknik gelişimi içermelidir.

Teknik antrenman programlarını 2 temel üzerinde incelememiz mümkündür. Bunlar;

a) Salt teknik eğitim: Genel olarak temel eğitimde kullanılmakta olup futbola yeni başlayan sporcular üzerinde uygulanan bir program türüdür.

b) Basit ve bileşik hareketlerin teknik eğitimi ile müsabaka şartlarına uygun küçük oyunlara dayalı teknik eğitimi şekli:

Bu eğitim şekli genelde çalışma sırasında küçük oyunlara dayalı olarak tekniğin gösterilmesi ve beraberinde tekniğin maç şartlarına uygulanması esasına dayalı bir eğitim şeklidir. Tamamı ile salt teknik eğitiminin dışında ince (hassas) koordinasyona dayalı olarak eğitim programları hazırlanmalıdır.

FUTBOLDA TEKNİK

TOPSUZ TEKNİKLER(VÜCUT TEKNİĞİ) TOP TEKNİĞİ

a-Koşma ve yönlenim tekniği a-Vuruş teknikleri

b-Atlama-sıçrama tekniği b-Top durdurma ve denetim tekniği

c-Vücudu kullanma –aldatmaca tekniği c- Top sürme tekniği

d-Engelleme tekniği

e-Çalımlama tekniği

f-Taç atışı tekniği

g-Kaleci tekniği

**A) Koşma ve yönlenim tekniği**

Topsuz yapılan koşma ve yön değiştirme çalışmaları,futbol oyunu içerisinde çok sık karşılaştığımız temel bir davranıştır.

Futbola özgü koşu ve yön değiştirmeler pekçok spor dalında sınırlı yada daha fazla değişken olmayan kullanımlardan farklı olarak çok geniş alanlarda ve oyunsal koşulların değişiminde koşut olarak sınırsız kullanım ayrıcalığı olan yapılanmalardır. Bu anlamda bir oyuncunun çok kısa bir süre içerisinde yavaş koşu durumundan uzun adımlar alarak orta hız koşusuna,bağlantılı olarak hız koşusuna (depar-sprint)dönüşen eylemsel bir çeşitlilik içinde hareket etmesi düz bir doğrultu üzerinde hızla yanlara, çapraza yada dönüş yaparak geriye yönelmesi (yön değiştirmesi)futbola özgü koşma ve yönelim tekniklerine örnek oluştura bilecek temel hareket biçimleridir.futbolun genel anlamda dayanıklılık sporu olması hızın özellikle 5-15 metrelik kısa mesafelerde değer kazanması;çabukluğun oyunsal başarımı (performansı)belirleyen önemli bir bileşen olması koşma ve yönelim tekniklerine yönelik yapılanmaların genel yapısını belirleyen özellikler olarak düşünülmelidir.

## Koşma ve yönelim teknikleri ile ilgili koşu alıştırmaları örnekleri

**-** Yön ve hız değişimi ile ilgili koşu alıştırmaları.

- Değişik konumlardan çıkış ile ilgili koşu alıştırmaları.

- Hız ve yön değişimi ile ilgili koşu alıştırmaları.

- Sınırlı alan içerisinde yapılan koşu alıştırmaları.

- Hız değişimi ile bağlantılı gurup koşu alıştırmaları.

- Düz koşu ile bağlantılı tam dönüş ile ilgili gurup koşu alıştırmaları.

- Çapraza yön değişim hareketiyle gurup koşu çalışmaları.

- Dairesel düzende kayma adımları ile yönlenim koşu çalışmaları.

- Dört yönde çeşitlemeli yönlenim ile bağlantılı gurup koşu çalışmaları .

- Hedef noktaya gidiş-geliş hareketi ile ilgili gurup koşu çalışmaları (bayrak yarışı)

- Noktalara(huni) gidiş geliş hareketleri ile gurup koşu çalışmaları.

- Tüm yönlerde kovalamaca oyunuyla gurup koşu çalışması.

- Geniş ve dar aralıklarla engeller arasından geçiş ile ilgili koşu çalışmaları.

### B)Atlama / Sıçrama teknikleri

Atlamaya ve sıçramaya yönelik tüm davranışlar oyunun amacına yada oyunsal gerekliliklere uygun bir yaklaşım ile gerçeklik kazanmaktadır.

Çalışmaların hareket kurgusu bu anlamda koşuların belirlediği durumlara koşut olarak çeşitlilik gösterir.

Dikey yönde ve aynı noktaya düşümlü sıçrama,hız alarak uzağa düşümlü sıçrama,yanal yönde sıçrama vs. gibi oluşumlar bu tür hareketlere örnek gösterilebilir. Bu tür sıçrama ve atlamalarda tek bacak üzerine,çift bacak üzerine yada destek ayağını (sıçrama ve atlama yönüne göre)belirlemeye yönelik çalışma ve alıştırmaları içerir.

Yapılanmaya yönelik uygulamalarda özellikle bacak kuvveti,koordinatif beceriler ve esnekliğe yönelik gelişimin boyutları göz ardı edilmemelidir.

**Atlama /sıçrama ile ilgili alıştırma örnekleri**

**-**Bulunduğu noktaya çift ayak üzerine düşümlü dikey sıçrama alıştıması.

-Sağlık topu üzerinden çift ayak üzerinde sıçrama alıştırması.

-İp atlama yöntemi ile çift ayak üzerine sıçrama alıştırması.

-Engel üzerinden atlanarak yapılan alıştırmalar.

-Durağan konumdan yönlenerk uzağa atlama alıştırması.

-Kasa üzerinden ayak değiştirerek yapılan sıçrama alıştırması.

-Merdiven çıkma yöntemi ile yapılan sıçrama alıştırması.

-Yanal ileri yönlerde sıçrama alıştırmaları.

-Tek ayak üzerinden sıçrama alıştırması.

-Çift ayak üzerinden sekmeli yapılan sıçrama alıştırması.

-Döner ipe karşı sıçrama alıştırması.

-Dairesel düzende koşarken engel geçiş yöntemi ile yapılan sıçrama alıştırmaları.

-Koşarak engel geçiş yöntemi ile yapılan sıçrama alıştırmaları.

-Koşu durumunda göğüs göğüse temas ile yapılan sıçrama alıştırmaları.

-Kademeli olarak yerleştirilmiş engellere karşı yapılan sıçrama alıştırmaları.

### C) Vücudu kullanma /Aldatmaca Teknikleri

Topsuz yapılan vücut aldatmacaları oyunsal amacı gerçekleştirmeye yönelik eylem kurguları ile takdik boyutları olan işlevsel davranış biçimleridir.

Vücudu kullanma /aldatmaca eylemleri; topa yada oyuna üstünlük sağlamak,oyunsal amaca uygun bir konuma yada duruma gelebilmek , engelleme yada başkasından kurtulmak ,beklenmedik yada sakıncalı durumlara karşı korunmak,vb. gibi amaçlara yönelik olarak (çoğunlukla 1:1 durumlarda) gerçekleştirilirle .Hareketlerin kurgusu teknik ve taktik bileşkelerdir.

Vücudun kullanımı salt aldatmacalara yönelik sınırlı bir yapı içinde değerlendirilmemelidir. Vücut kullanımları oyunsal gerekliliklerin karşılanması ve yerine getirilmesi yönünde ve değişen oyun koşullarına uyumlu çok yönlü bir yapı içerisinde işlevsellik kazanmaktadır.

**Vücudu kullanma/Aldatmaca alıştırmaları**

**-**yansıtmalı gölge koşusu alıştırmaları.

**-**karşılıklı konumlarda yansıtma hareketleri ile vücut çalımı alıştırmaları.

**-**engel çevresinde dolanma hareketleri ile eşli vücut çalımı alıştırmaları.

**-**serbest alanda eşli vücut çalımı/aldatmaca alıştırmaları.

**-**dar ve sınırlı alan içinde gurup vücut çalımı alıştırmaları.

**-**kapı geçiş hareketleri ile eşli/tek vücut çalımı alıştırmaları.

**-t**utarak yakalama hareketleri ile yapılan vücut çalımı alıştırmaları.

-guruba karşı ebe oyunu ile yapılan vücut çalımı alıştırmaları.

-karşılıklı koşarak iç içe geçiş hareketi ile yapılan gurup vücut çalımı alıştırmaları.

-engellemeye karşı koşu hareketi ile gurup vücut çalımı alıştırmaları.

* **Topsuz vücut tekniğine yönelik bileşik alıştırmalar;**

Bu tür alıştırmalarda bundan önce yapılan alıştırma örnekleri birleştirilir. Yani,düz ve çapraz koşma sekiz çizme,sıçrama ,engel geçme,slalom ,yön değiştirme,ve bu alıştırmalar ile bağlantılı yarışma ve oyunlar kullanılır.

**TOPLU TEKNİKLER**

**Vuruş teknikleri**

Vuruşlar genel anlamda oyunsal yapıyı belirleyen işlevsellikleri ile futbolun en temel ve teknik oluşumlu yapılanmalarıdır.

Teknik kurguyu oluşturan davranışlar topa yöneliktir ve topların pas yada gol yapma gerekçesi ile vuruş yapılarak yönlendirilmeleri futbola özgü teknik bir yapılanmayı gerektirmektedir.

Kuramsal olarak vücudun el yada kol dışında kalan her bir yeri vuruş için en uygun biçimde kullanılabilmelidir. Ancak teknik yapılanmaya yönelik gerçekçi yaklaşımlarda vuruşlar salt ayak ve kafa yüzeylerinin kullanımları ile ilgili özel bir alan olarak değerlendirilir.

Vuruş teknikleri aşağıda belirtilen temel iki başlık çerçevesinde değerlendirilerek incelenirler. Bunlar;

**1)Ayak içi ile vuruş teknikleri**

Topa karşı; hafif yanal bir durumda düz bir doğrultu üzerinde hareket edilerek yaklaşılmalıdır. Destek ayağı ,vuruş yönünü gösterir bir vaziyette (topun yanal-gerisinde)konuşlandırıldığı son aşamada ;vuruş bacağı bağlantılı bir kurgu ile ,diz ve ayak bilek eklemleri dışa dönük durumda kalça ekleminden salınarak top yönünde hareket ettirilir ve vuruş ayak iç yüzeyi kullanılarak gerçekleştirilmelidir. Vuruşu izleyen son aşamada bacak topun gidiş yönünde salınarak hareket etmelidir. Topa karşı kısa adımlar alınarak yaklaşılmalı vuruş alınan son uzun adım ile bağlantılı olarak gerçekleştirilmelidir. Etkili bir vuruş için topa karşı 2.5-3.5m mesafelerde adımlar alınarak yada çıkış yapar bir biçimde koşularak yönlenilmelidir. Vuruş anında vücut üst bölümü ise destek ayağı yönündeki omuz ileri-yanal konuma gelecek bir biçimde hareket ettirilmelidir.

Ayak içi ile vuruşlarda top ile temas etmesi gereken yüzey ayak baş parmağı eklem başlangıcı ve bilek ekleminin altından başlayarak topuğa kadar uzanan iç bükey (kavisli)alan ile sınırlandırılır. Vuruş anında bilek eklem bölgesindeki gerginlik arttırılmalı ve dışa dönük yatay konum korunmalıdır. Ayak iç yüzeyinin topun merkez yada üstünde kalan bir noktaya yönlendirilmesi vuruş eyleminde tpoun yerden yönlenmesine ,merkezin altında kalan bir noktaya yönlendirilmesi durumu ise topun yükseklik kazanarak havadan yönlenmesine neden olacaktır.

Vücut üst bölümü ve kollar ;topa karşı yönlenme ve yaklaşma süresince de,vuruş ayağının ters yönündeki omuz hafif yanal ve ileri bir konumda yer alarak öne eğimli bir konum oluşturmalı ,kollar yanlarda tekniğe uygun bir şekilde salınarak hareket ettirilmelidir.

**Ayak içi vuruş tekniğinde dikkat edilmesi gereken hususlar:**

* Topa gelirken koşu ritmine dikkat edilmeli,
* Destek ve vuruş ayağına dikkat edilmeli,
* Topa vuran ayak yüzeyine dikkat edilmeli,
* Kolların durumuna dikkat edilmeli, gözler hedefte olmalı,
* Vuruştan sonra ayağın takibine dikkat edilmeli,
* Destek ayağının topa uygun yerde olup olmadığına dikkat edilmeli.

**Ayak içi vuruşa yönelik alıştırmalar**

**-**duvara karşı yapılan serbest vuruşlar.(eşli veya tek)

**-**duvara karşı yapılan hedefe yoğunlaştırılmış vuruşlar.

-durarak eşli karşılıklı yapılan vuruşlar.

-durarak 3,4,5 erli guruplar halinde değişik yönlere yapılan vuruşlar.

-sarkaç topa karşı durarak yada sıçrayarak yapılan vuruşlar.

-durarak yada sıçrayarak eşli havadan gelen toplara karşı yapılan vuruşlar.

-guruplar halinde veya ferdi olarak (yarışma biçiminde )hedefe yapılan vuruşlar.

**NOT:**ayak içi vuruş tekniği ve diğer tüm teknik uygulamalarda basitten zora doğru gidilmeli alıştırmalarda öncelikle duran toplarla çalışılmalı daha sonrada hareketli toplarla(havadan ve yerden) çalışmalar devam ettirilmeli ve bu çalışmalarda tekniğe yönelik oyunlar ve yarışmalar kesinlikle ihmal edilmemelidir. Bu teknikler ile ilgili bazı alıştırmalar konuların içerisinde verilmiş olmakla birlikte bunları çoğaltmak öğretici ile gerçekleştirilecektir. Bu kuram bundan sonra anlatılan teknikler içinde geçerli olacaktır.

### Ayak iç üstü ile vuruş teknikleri

Topa karşı ,vuruş ayağına ters yönde ,kavisli bir doğrultu üzerinde yönlenilerek yaklaşılır kısa adımlamaları izleyen son uzun adımın alındığı aşamada destek yada dayanma ayağı topun yanal-gerisinde konuşlandırılır. Vuruş bacağı bağlantılı bir kurgu ile (destek ayağın konuşlandığı eş zamanlamada )kalça ekleminden salınarak top yönünde hareket eder ve ayak bilek ekleminden dışa dönük bir durumda ayak iç üst yüzeyi topun altına girecek biçimde hareket ettirilerek vuruş gerçekleştirilir.

Vuruş;vuruş ayağına ters yöndeki vücut üst bölümü ,vuruş yönüne yanal bir konumdan (top yönünde)döndürülerek gerçekleştirilmelidir. Vuruş eylemini izleyen aşamada ayak,vuruş yönünde salınarak yönlendirilmelidir.

Seken yada yüksekten düşümlü toplara karşı ;toplar yer ile temas ederek sıçrama aşamasında ,ayak iç üstü ile karşılanarak yönlendirilmelidir. Toplara karşı doğru bir zamanlama ve doğru bir yaklaşımla hafif yanal bir konumdan hareket edilerek vuruş yapılmalıdır.

**İç üst tekniğinde dikkat edilmesi gereken hususlar:**

* Destek ayağının topa çok yakın veya uzak olması,
* Vuruş ayağının az döndürülmesi sakıncalıdır,
* Topa doğrudan düz gelinmemeli,
* Vücut geriye doğru fazla yatmamalı.

**Ayak iç üşt vuruşuna yönelik alıştırmalar**

**-**15-20m mesafeden duvara karşı yapılan vuruşlar.

**-**karşılıklı eşler ile 15-20m mesafeden duran toplara yapılan vuruşlar.

**-**hareketli toplar ile hedefe karşı yapılan vuruşlar.(hedef bir daire olabilir)

**-**değişik bölgelerden atılan toplarla 15-20m mesafe uzaklıktaki eşlere isabetli top atma

**-**topu delikli engelden geçirerek yapılan vuruşlar.

**-**çeşitli bölgelerden kale sahasının içine yapılan vuruşlar.

**-**guruplar halinde ayrılarak hedefe yapılan vuruşlar.(yarışma biçiminde olabilir,hedefler puan yada gol gibi kriterlerle belirlene bilir.)

### Ayak üstü ile vuruş teknikleri

Topa karşı vuruş yönünde düz bir doğrultu üzerinde hareket edilerek yaklaşılmalıdır. Destek(dayanma ayağı)ayağının konuşlanmasını izleyen aşamada bacak top yönünde sarkaç salınımı benzeşimli bir hareket ile geniş bir yay çizerek hareket ettirilmeli ve ayak ucu yere dikey konumda gerginleştirilerek topa ayak üstü ile vuruş yapılmalıdır.

Vuruşu izleyen aşamada ayak topun gidiş yönünde salınarak hareket etmelidir. Topa karşı koşularak vuruş yapılması ayak üstü vuruş tekniğinin etkisini arttıran işlevsel bir davranıştır.

**NOT:**Temel gelişim sürecini tamamlamamış yada yeni başlayan sporcularda üst vuruş tekniğine yönelik uygulamalar doğru bir yaklaşım ile gerçekleştirilmeli ve topun altına zeminden yükselmesini sağlayacak (nokta veya kum ile)destek yapılmalıdır. Bu oyuncunun sakatlanma riskini azaltan önemli bir faktördür.

**Üst vuruş tekniğinde dikkat edilmesi gereken hususlar:**

* Destek ayağı topa çok yakın veya uzak olmamalıdır,
* Vuruş anında ayak bileği sert ve gergin olmalıdır,
* Zıplayan topun merkez altına vurulmamalıdır,
* Vuruş ayağı kalçadan geriye doğru salınmalıdır,
* Topun üzerine çok fazla eğilmemelidir.

**Ayak üst vuruşuna yönelik alıştırmalar**

-sürekli uzaklaşan mesafelerde duvara karşı yapılan vuruşlar.

-karşılıklı eşler ile belirlenen mesafelerden yapılan vuruşlar.

-topun değişik bölgelerine yapılan vuruşlarla (havadan veya yerden gitmesini sağlayacak şekilde)yapılan vuruşlar.

-duran ve hareketli toplarla belirlenen hedeflere karşı yapılan vuruşlar.

-belirlenen yerlerden kaleye yapılan vuruşlar.

-havadan gelen toplara karşı belirlenen noktalara yapılan vuruşlar.

-guruplar halinde veya ferdi olarak (yarışma biçiminde)hedefe yapılan vuruşlar.

**Ayak dış-üstü ile vuruş teknikleri**

Ayak dış-üstü vuruşlarda ,topa karşı vuruş ayağına ters ve hafif yanal bir konumdan hareket edilerek yaklaşılmalıdır. Dayanma adımının konuşlanmasını izleyen son aşamada vuruş bacağı kalça ekleminden yönlenerek (sarkaç salınımlı bir doğru üzerinde)yay çizer bir biçimde salınmalı ,vuruş ayağı salınım bilek ekleminden içe dönük bir konumda topa karşı yönlendirilmeli ,vuruş, ayak dış üst yüzeyi ile yapılmalıdır. Ayak dış üst yüzeyi ile yapılan vuruşlarda top yönlenimleri çoğunlukla falsoludur. Yüksekten düşümlü ve seken toplar havada ayak dış üst yüzeyleri ile (vole)vuruşlar yapılarak karşılanabilir.

**Dış üst vuruş tekniğinde dikkat edilmesi gereken hususlar:**

* Top destek ayağına çok yakın olmamalıdır,
* Eğer topun düz gitmesini istiyorsak iç üst vuruşta olduğu gibi kavisli bir koşu ile topa yönlenilir,
* Sağ ayak ile yapılacak vuruşa soldan, sol ayak ile yapılacak vuruşa sağdan koşulur.
* Bacak kalçadan itibaren ayak ile birlikte içe doğru çevrilir,
* Vuruş yaptıktan sonra bacak kalçadan itibaren vücudun önüne doğru dik bir şekilde sallanır.
* Topun falsolu bir şekilde gitmesi isteniyorsa top merkezini sağ ayakla soluna veya sol ayakla sağına vurulur.
* Topa düz bir doğrultuda gelinmiyorsa destek ayak topun 25-30 cm. uzağına konulur.
* Eğer topu düz göndermek istiyorsak topun merkez altına vurulur.

**NOT:** Verilen tüm vuruş teknikleri kısaca tanıtılmaya çalışılmış verilen çalışmalar ise temel davranışlara yönelik olarak sınırlandırılmıştır. Bunları çeşitli drillerle çoğaltmak ve genişletmek mümkündür. Yalnız unutulmamalıdır ki tekniğin öğretilmesi aşamasında mutlaka uygun teknik oturtulmalı ve daha sonra diğer tekniğe geçiş yapılmalıdır,ayrıca hareketler ve uygulanacak driller basitten zora doğru ilkesi ile uygulatılmalı ve çalışmalarda çeşitli oyun formlarından asla vazgeçilmemelidir. Aynı zamanda ödüllendirme ilkesi de vazgeçilmemesi gereken önemli bir etkendir.

**Kafa ile vuruş teknikleri**

Kafa ile yapılan vuruşlar günümüzde oyunsal koşulların belirlediği alternatif bir teknik olmaktan öte oyuna olan taktik boyutlu işlevsel katkıları ile de önem kazanır. Bundan dolayı da kafa vuruşu teknikleri kesinlikle yadsınmamalıdır.

Pas olarak gelen toplar ,hedefe karşı alın yüzeyi ile vuruş yapılarak yönlendirilmelidir. Hedefe yönelik etkili bir vuruş için ;gelen top,alın yüzeyi ile vuruşa en uygun konumda ve uygun bir zamanlama ile buluşturulmalı,vurş,vücudun diğer bölümlerinden (boyun,bel,bacak vs.)eklemlerinden destek alınarak ve top alın yüzeyi ile karşılanarak yapılmalıdır. Etkili bir vuruş için top,vuruş yönü doğrultusunda alın yüzeyi ile karşılanarak yönlendirilmelidir. Alın yüzeyi ile vuruş yönü arasında dik bir açının oluşturulması vuruşun etkisini ve kalitesini arttıran önemli bir etmendir.

**Kafa ile yapılan temel vuruşlar**

**-**çift ayak üzerine destek alarak durağan konumdan vuruş .

**-**çift ayak üzerinden destek alarak dikey sıçrama ile yapılan vuruş.

**-**tek ayak üzerine destek adımı alarak vuruş.

**-**tek ayak üzerine destek adımlı ve sıçrama ile yapılan vuruş.

**-**yanal durumda topa uzanarak vuruş.

**-**yanal durumda hedefe dönüş yaparak vuruş.

**-**vücudu arkaya yatırarak geriye aşırtma vuruşu.

**-**ileriye uzanarak atlama ve düşme eylemli vuruş.

### Kafa ile vuruş ve pas alıştırmaları

**-**kafa ile gölge (topsuz)vuruşu alıştırmaları.

**-**kafa ile top saydırmaca (jönglör) alıştırması.

**-**yol katederek serbest top saydırma.

**-**sarkaç topa karşı alın yüzeyi ile vuruş alıştırması.

**-**duvara karşı kendi topuna atak ile kafa vuruşu alıştırması.

**-**yerde sektirilen toplara çeşitli şekillerde kafa ile vuruş alıştırması.

**-**eş tarafından tutulan topa karşı kafa vuruşu alıştırması.

**-**karşılıklı (oturuş,ayakta veya diz üstü)durumlarda eşli kafa ile pas çalışması.

### Top durdurma ve denetim teknikleri

Topu durdurmak yada denetleyerek yönlendirmek,oyunsal yapıyı belirleyen en teknik ve işlevsel davranış biçimleridir.

Futbolda oyunsal amacı belirleyen ve topa yönelik olan her davranış topun denetlenerek uygun duruma getirilmesi ile başlar.bu anlamda topun denetimine yönelik her hareket ikinci bir hareketin başlangıç kurgusunu oluşturan ve başarının kalitesini belirleyen bir süreç olarak değerlendirilmelidir.

Topun denetlenmesi genel bir yaklaşım ile iki tür amaca yöneliktir.birinci yaklaşımda öncelikli olan topun durdurulmasıdır.hareket topu kazanmaya yöneliktir.(topa egemen olmak)ikinci yaklaşımda ise topa karşı önce denetim sonra bağlantılı bir kurgu ile yönlenim hedeflenerek bütünlük içinde hızlı hareket edilir.ve (oyuna egemen olmak)amaçlanır.bu ikinci yaklaşım kuramsal olarak günümüz futbol anlayışına en uygun olanıdır.

Kuramsal olarak vücudun her bir bölümü (eller ve kollar dışında)değişken oyun koşullarına uygun ve uymlu olarak topa karşı kullanılabilir. Ancak top denetimine yönelik temel davranışlar,futbol tekniğine uygun gerçekçi bir yaklaşımla aşağıda belirtilen teknik yapılanma biçimleri ile uygulama alanı bulmaktadır.

**Ayak tabanı ile top durdurma/denetleme**

Yerden ve karşıdan yönlenimli toplara karşı: topa karşı bir konumda yer alınır,vücut ağırlığı son aşamada destek ayağı yada bacağı üzerine yoğunlaştırılarak,oyun ayağı topun geçiş yolunu kapatacak bir biçimde bilek ekleminden yukarıya kaldırılır ve top yer ile ayak tabanı arasında sıkıştırılarak durdurulmalıdır.

Yüksekten öne düşümlü toplara karşı : topa karşı bir konumda yer alınır,vücut ağırlığı son anda destek ayak yada bacağı üzerine yoğunlaştırılır ve ,oyun bacağı dizden hafif bükülü konumda yukarıya kaldırılır. Oyun ayak topuğu yerden 5cm yükseklikte olmalı ayak ise bilek ekleminden gerilerek yukarıya kaldırılır ve top önce yer sonra ayak tabanı yüzeyi ile temas eder biçimlerde karşılanarak durdurulur.

**Ayak üstü ile top durdurma/denetleme**

Ayak üstü yüzeyi ile top denetimi yüksekten öne düşümlü yada seken toplara karşı uygulanır.

Topa karşı bir konumda yer alınır. Vücut ağırlığı son anda destek bacağı üzerine yoğunlaştırılır ve oyun ayağı (ayak üst yüzeyi)topun geliş doğrultusu yönünde uzatılır. Top ile temas anında her iki bacak eklemlerden esnetilir ve topun ayak üstü yüzeyinde yumuşatılarak öne düşmesi sağlanır. Top , bağlantılı bir kurgu ile ikinci bir harekete hazır duruma getirilir.

**Ayak içi yüzeyi ile top durdurma/denetleme**

Ayak iç yüzeyi ile top denetimi yer ve bel seviyesindeki toplara karşı yaygın bir biçimde kullanılır.

Yerden yönlenimli toplara karşı: topa karşı bir konumda yer alınır. Vücut ağırlığı destek bacağı üzerinde yoğunlaştırılarak oyun bacağı kalça ve diz ekleminden dışa döndürülür ve top ayak içi yüzeyi ile yumuşatılarak (frenleme benzeşimli bir yaylanma ile ) karşılanır.

Seken yada yüksekten düşümlü toplara karşı; seken yada yüksek düşümlü toplar , ayak iç yüzeyleri ile , yer temasının sağlandığı bir aşamada yarım vücut dönüşü yapılarak denetim altına alınmalıdır.

**Ayak dış- üstü ile top durdurma/denetleme**

Ayak dış-üst yüzeyi ile denetim yer ve bel seviyesinde,yönlenimli toplara karşı kullanılır.

Yerden ve yanal yönlenimli toplara karşı: topa karşı, vücut ağırlığı destek ayağı üzerinde yoğunlaştırılarak yanal bir konumdan oyun bacağı ile uzanılarak yönlene bilir. Top,ayak dış-üst yüzeyi ile durdurularak denetlenir.

Seken ve yüksekten düşümlü toplara karşı: seken yada yüksekten düşümlü toplar yer ile temas aşamasında yarım vücut dönüşleri yapılarak ve ayak dış-üst yüzeyi ile kapatılarak denetim altına alınır.

Yere paralel konumlarda ve kavisli doğrultularda yönlenimli toplara karşı: yanal konumlarda ve ayak dış üst yüzeyleri ile uzanılarak karşılanır.

**Diz üstü ile top durdurma/denetleme**

Yüksekten düşümlü yada yere paralel doğrultularda yönlenimli toplar,diz üstü yüzeyleri ile karşılanarak durdurulur. Teknikte vücut ağırlığı destek bacağı üzerine yoğunlaştırılmalı, oyun bacağı diz ekleminden bükülü konumlarda topa karşı yönlendirilerek hareket ettirilmeli ve top diz üstü yüzeyinde yumuşatılarak karşılanmalı,öne düşen top ikinci bir hareketle bağlantılı olarak denetim altına alınmalıdır.

**Karın yüzeyi ile top durdurma denetleme**

Seken yada yere paralel konumlarda yönlenimli toplara karşı uygulanır. Teknikte topa karşı bir konumda yer alınmalıdır,vücut topun geçiş yönünü kapatır biçimde öne kapanarak yönlenmeli ve top karın bölgesinde yumuşatılarak karşılanmalıdır. Öne düşen top,bağlantılı olarak ayaklar ile denetim altına alınmalıdır.

**Göğüs yüzeyi ile top durdurma/denetleme**

Göğüs seviyesinde yüksekten düşümlü,yere paralel doğrultularda yönlenimli topların karşılanma biçimleridir. Teknikte,topa karşı bir konumda yer alınmalıdır. Yere paralel doğrultularda yönlenimli, hızlı(sert) toplara karşı,öne esneyerek vuruş şiddeti göğüs yüzeyinde yumuşatılır. Yüksekten düşümlü toplara karşı ise , vücut üst bölümü hafif geriye yatırılarak esnetilmeli,topun göğüs yüzeyinde yumuşatılarak öne düşmesi sağlanmalıdır. Yüksek toplarda da doğru bir zamanlama ile dikey sıçramalar yapılarak yönlenilmeli ve top ile havada buluşarak denetim altına alınmalıdır.

**Kafa (alın) yüzeyi ile top durdurma/denetleme**

Boy seviyesinde ve yüksekten düşümlü toplar,doğru bir zamanlamada boyun bölgesinde oluşturulan ve vücudun diğer bölümleri ile desteklenen esneme(yaylanma)bileşkeli bir eylem ile alın yüzeyi ile karşılanarak denetim altına alınır.

### Top durdurma ve denetim alıştırmaları

**-**sarkaç topa karşı vuruş ve ayak içi ile karşılama.

**-**sarkaç topu göğüs yüzeyi ile karşılama.

**-**sarkaç topu kafa(alın)yüzeyi ile karşılama.

**-**topun üzerine ayak tabanı ile basarak denetim.

**-**topu tek veya çift ayakla saydırarak denetleme.

**-**topu dizler üzerinde saydırarak denetleme.

**-**topu kafa (alın yüzeyi) ile saydırarak denetleme.

**-**top ile serbest biçimlerde oynama ile denetleme.

**-**duvara karşı serbest vuruşlar yaparak çeşitli şekillerde top denetleme.

**-**eşli , duvara karşı vuruş yapılarak top denetleme.

**-**koşarak yanlardan atılan toplara karşılama ile yapılan eşli top denetim alıştırmaları.

**-**çeşitli yönlerden atılan yüksek topları koşarak karşılama ile yapılan top denetim alıştırmaları.

**-**dairesel konumlarda merkez oyuncu ile çeşitli şekillerde top denetimi ve pas bağlantılı alıştırmalar.

**-**engel üzerinden top denetimi ile bağlantılı pas alıştırmaları.(ayak tenisi.)

**Top sürme teknikleri**

Top sürmek top ile yönlenim hareketleri,futbol oyun yapısını oluşturan önemli teknik oluşumlardır.top sürmenin teknik kurgusu futbola özgü bir yapılanmayı gerektirmektedir. Bu amaca uygun olarak top,bir yerden diğer bir yere ayak yüzeyleri ile denetlenerek ve kısa vuruşlar ile yönlendirilerek taşınır.bir oyun süresince,oyunsal amaca uygun ve işlevselliği olan üç temel yapılanma biçimi gözlemlenir. Bunlar;

**Ayak içi yüzeyi ile top sürme**

Topa karşı,ayağın iç yüzeyleri ile temas edilerek yol alınır. Yanal ve çapraz doğrultularda hızlı olmamak koşulu ile güvenilir ve dengeli yönlenim olanakları sağlanır. Top ile temas eden ayak yüzeyinin geniş bir alan oluşturmasına karşın,teknik kurgusunun düz bir doğrultu üzerinde hızlı yönlenim olanakları vermemesi ve hareketi sınırlandırması olumsuz yönleridir.

Ayak içi ile top sürme tekniği,savunmadan çıkışlarda,orta alanda oyun kurma aşamalarında ve geciktirmeye yönelik davranışlarda sıklıkla uygulanır.

### Ayak dış-üst yüzeyi ile top sürme

Top ile ayak dış yüzeyleri temas ederek yol alınır. Hareketin teknik kurgusu; düz ve çapraz doğrultularda hızlı ve güvenilir biçimlerde yol almaya uygundur.top ile temas eden yüzeyin geniş olması tekniğin güvenilirliğini arttıran önemli bir durumdur. Adam geçme,hızlı ani yön değişimlerine uygun oluşu,top ile hareket alanlarının artması sıklıkla görülen olumlu yönleridir. Oyun ayağının yeterince içeriye döndürülmemesi yada topun ayaklardan gereğinden fazla açılması,sıklık ile gözlenen teknik hatalardır. Oyunun derinliğine ve enine yönlendirilmesine önemli katkılar sağlar.

**Ayak üstü yüzeyi ile top sürme**

Top,ayak üst yüzeyi ile temas edilerek ve diğer tekniklerden ayrıcalıklı bir yaklaşım ile ayaklardan açılmasına (uygun ölçüler içinde) izin verilerek yönlendirilir. Hızlı ve çabuk hareket olanağı veren teknik kurgusuna karşın top ile temas yüzeyinin geniş bir alan oluşturmaması teknik güvenilirliği azaltan yada denetim güçlükleri oluşturan olumsuzluklardır.

Ancak düz doğrultular üzerinde hızlı ve çabuk yönlenme olanağı veren teknik kurguları nedeni ile de,hızlı hücum ve topu boş alanlara taşımaya yönelik yaklaşımlarda vazgeçilmez üstünlükler sağlar. Hızlı ve çabuk oyucuların sıklık ile başvurdukları teknik davranış biçimleridir.

**Top sürme tekniklerine yönelik alıştırma örnekleri**

-ayak içi,dışı ve üstü ile düz yönlenimli top sürme alıştırmaları

-ayak içi,dışı ve üstü ile yön değişimli top sürme alıştırmaları.

-düz yönlenimde ayak içi,dışı ve üstü tam dönüşlü top sürme alıştırmaları.

-dairesel konumda ayak içi ,dışı ve üstü top sürme alıştırmaları.

-yerden ve havadan atılan toplarla denetleme ve top sürme alıştırmaları.

-harf çizme yöntemi ile değişik teknilerle top sürme alıştırmaları.

-değişik şekillerde(kare ,dikdörtgen,sekiz çizme vs.)top sürme alıştırmaları.

-dar ve geniş aralıklı engellerden geçilerek yapılan top sürme alıştırmaları.

-savunmaya karşı daireden top çıkarma yöntemi ile top sürme alıştırmaları.

-tek veya eşli pas ve top sürme teknikleri ile yarışmaya yönelik oyunlar.

-dar alanlarda ayak içi,dışı ve üstü ile top sürme alıştırmaları.

**Engelleme (markaj)teknikleri**

Engelleme ve taktik ve teknik boyutları ile futbol oyununun en karmaşık yapılanmalarıdır.

Engellemeye yönelik davranışların (genel bir yaklaşım ile)karşı takıma üstünlük sağlamayı amaçlayan taktik ve özellikle topa yönelik olan teknik boyutları ile iki temel yaklaşımı amaçlayan bir yapı içerisinde gerçekleştirilir.

Birinci yaklaşım topa karşı boş adamı yada boş alanı savunmayı gerektiren taktik ve teknik bileşkeli topsuz bir süreçtir. Topsuz engellemenin temel amacı caydırıcı olmak yada topa karşı öncel üstünlük sağlayıcı bir duruma gelebilmektir ve bu davranışlar oyunsal koşulların değişkenliği nedeni ile belirlenemezler.

İkinci yaklaşım ise , top ile ilgili karşı oyuncuya ve özellikle topa yöneliktir.

Topu kazanmak yada üstünlük sağlanarak topu uzaklaştırmak amaçlanır. Topu 1:1 konumlarda karşı oyuncuya rağmen engellemek yada kazanmaya çalışmak konumuz ile ilgili teknik boyutu ile üç temel başlık altında ve işlevsel bir yapı içinde ele alınarak incelenebilir. Bunlar;

**Yüz Yüze konumlarda engelleme**

Yüz yüze konumlarda engellemelerde başarı,karşı oyuncunun yapabilirlik düzeyinin ve olası davranış biçimlerinin sezinlenmesi yada algılanmasına yönelik yoğunlaşılmış zihinsel bir süreç ile yakından ilgilidir. Toplu oyuncuya karşı ve topa yönelik olarak doğru bir zamanlama ve kararlılık ile hareket edilmelidir. Top,karşı oyuncunun olası geçiş yönü kapatılarak ve ayağın bu işi yapmaya en uygun bölümü olan iç yüzeyi ile karşılanarak engellenmesidir. Bilinenin yada pek çok oyuncunun yaptığı hatalı bir davranışın tersi bir yaklaşım ile vücut ağırlığı destek bacağının üzerinde yoğulaştırılmalı,top oyun ayağı ile çekilerek kurtarılmaya çalışılmalıdır.

**Yanal konumlarda engelleme(markaj)**

Top ile yönlenen yada top ile buluşma durumunda olan oyuncuya karşı yanal bir konumdan uygun bir açı ile yönlenilmeli ve topa yönelik engelleme eylemi doğru bir zamanlama ile gerçekleştirilmelidir. Topu engellemeye uygun bir konuma gelindiğinde top önce kazanılmaya çalışılmalıdır. Topu kazanma şansının kaybedildiği yada geçiş üstünlüğünün karşı oyuncuda olduğu durumlarda topa karşı vurarak uzaklaştırmaya yönelik bir yaklaşım ile kayarak engelleme yapılmalıdır.

**Önlü - arkalı konumlarda engelleme/markaj**

Önlü-arkalı konumlardaki engellemelerde,salt savunulan oyuncuya bağımlı yada güdümlü edilgen tepkiler ile değil,vücut etkin biçimlerde kullanılarak topu kazanmaya yönelik amansız ve yıldırıcı bir devinsellik ile hareket edilmelidir.

Önlü-arkalı konuşlanmada karşı oyuncu ile kale arasında bir noktada kalınarak yakın bir konumdan ve engellemeye uygun biçimde hareket edilmelidir. Top ile buluşma aşamasında,topa karşı savunulan oyuncunun önüne,doğru bir zamanlama içinde çıkış yapılarak hareket edilmelidir.

**Engelleme(markaj)uygulamaları**

-sıçrayarak göğüs göğüse yüklenme.

-sıçrayarak omuz omuza yüklenme.

-sırt ve göğüs ile karşılayarak eşli yüklenme.

-sırt sırta eşli yüklenme.

-beden üst bölümü kullanılarak daireden adam çıkartma.

-dönüş yapmak isteyen oyucuyu göğüs ve omuz ile perdeleme.

-omuz omuza veya yanal konumlarda kaoşarak engelleme.

-ortak noktada bulunan topa atak yaparak kazanmaya çalışma.

-top süren oyucuya karşı derinliğine hareket ederek geciktirme ve perdeleme yapma.

-karşıdan gelen oyuncuya kayarak karşılama.

### Çalımlama /Top ile aldatma teknikleri

Çalımlamalar yada top ile aldatmacalar kişiye özgün yetenek ve becerilerin teknik ve taktik kurgusu olan top ile adam geçmeye yönelik olarak kullanıldığı özel bir alandır. Bu bölümde amaca yönelik olarak seçilmiş 14 temel çalımlama tekniği kısaca tanıtılmaya çalışılmıştır.

**Basit aldatma yaparak adam geçme tekniği**

Düz bir doğrultu üzerinde ve karşı oyuncu yönünde top sürerek yönlenilir. Son aşamada,topu süren oyun bacağı ile topa vurulmaksızın yanal yönde aldatma adımı alınarak vücut ağırlığı aynı yönde aynı bacak üzerine kaldırılır ve top diğer ayağın dışı ile ters yönde sürülerek geçiş yapılır.

**Hız değiştirerek ve top üzerine basıp-itmelerle yönlenerek adam geçme tekniği**

Engelleyici oyuncu ile yanal konumlarda(aynı izdüşüm üzerinde)koşulur ve top rakip oyuncuya uzak olan ayak ile yönlen dirilir.hız değişimlerine koşut olarak şaşırtmacaya yönelik ,top üzerine basıp çekmeler,tekrar ileri yönde hız arttırımlı itmeleri ile yönlenilir ve üstünlük sağlamaya çalışılır.

**Adım aşırarak ters yönde (top ile) adam geçme tekniği**

Oyun ayağı top üzerinden aşırılarak yan-ileri yönde bir adım alınır ve diğer ayağın dış yüzeyi kullanılarak ters yönde geçiş yapılır.

**Topu ayak tabanı ile geriye çekerek arkadan yönlenimli adam geçme tekniği**

Top ,rakip oyuncuya yakın olan ayak ile yönlendirilir ve uygun bir mesafeye kadar rakibin yaklaşmasına olanak verecek biçimlerde sürülür. Son aşamada ,topun üzerine ayak tabanı ile basılarak geriye çekilir ve bağlantılı bir kurgu ile,90 derecelik bir açıyla ters yönde dönüş yapılarak aldatılan oyuncunun arkasından geçiş yapılır.

**Vücut çalımı yönlenimleri ile adam geçme tekniği**

Karşılıklı konumlarda ve hareket halinde etkili olabilen pek çok çalım biçimi bu grupta değerlendirilebilir. Top ve ayaklardan çok, üst beden bel bölgesi ve bacakların doğru bir zamanlama ile hızlı biçimlerde kullanılması hareketin başarısını artırır.

**İleri-geri bacak salınımları ile aldatma yönlenimli adam geçme tekniği**

Hızlı hücumda, savunma oyucusu ile aynı hız düşüm üzerinde koşularak ve rakip oyuncuya uzak olan ayak kullanılarak yapılır. Karşı oyuncuyu aldatmaya yönelik hız değişimleri ile birlikte oyun bacağı, top üzerinde ileri-geri salınımlar ile yönlendirilerek şaşırtmacalar yapılır. Karşı oyuncunun yavaşladığı doğru bir zamanlamada topa vurularak hız arttırımı yapılır ve ara mesafe açılarak üstünlük sağlanır.

**Karşı karşıya durumda topu bacaklar arasından yönlendirerek adam geçme tekniği**

Bacakları gereğinden fazla açarak geniş bir alanı kapatmaya çalışan oyunculara karşı uygulanır. Top yakın mesafelerden ve bacaklar arasından yuvarlanır ve atılan topa atak yapılarak yönlenilir.

**Topu sağdan atıp soldan koşarak adam geçme tekniği**

Savunma oyuncusuna karşı top sürerek yaklaşılır. Top ılımlı bir yaklaşımla ve yerden bir vuruş ile karşı oyuncunun yanından arkasındaki boş alana yönlendirilir. Bağlantılı olarak ters yönde topsuz hızlı koşu yapılarak geçiş yapılır ve topa yönlenilir.

**Düz yönlenimle hız keserek tam dönüş eylemli aldatma / adam geçme tekniği**

Hızlı hücumda, yandan baskı gören oyuncuların üstünlük sağlamak amacı ile uyguladıkları bir aldatma biçimidir. Düz bir doğrultu üzerinde top sürerek yönlenilir, yaklaşan engelleyiciye karşı hız kesilir ve top ayak dışı ile yönlendirilerek destek ayağının çevresinden dolanılarak tam dönüş yapılır. Sonra bağlantılı olarak ters bir yönde yada aynı doğrultu üzerinde hız arttırımı yapılarak yönlenilir.

**Top ile makaslama hareketi yapılarak yönlenim ile adam geçme tekniği**

Engelleyici oyuncu ile karşılıklı konumlarda yada yan yana koşar durumda uygulanabilir. Toplu oyuncu oyun ayağını topun üzerinden aşırarak ve diğer ayağı ile makaslama benzeşimli bir hareket ile topu iterek aldatmacalı bir kurgu ile top sürerek yönlenilir.

**Dar alanda topuk ile aldatma tekniği**

Dar alanda ve baskı yapan engelleyici oyunculara karşı etkin bir biçimde kullanılır. Vücut aldatma yapılacak yöne çevrilir ve oyun ayağı topa karşı aynı doğrultuda aldatma yaparak salınır. Topun yanından geçirilen ayak, bilek ekleminden döndürülerek ya da topuk yüzeyi kullanılarak tekrar geriye topa yönlenilir. Top destek ayağının arkasından geriye çekilerek dönülür ve ters yönde hareket edilerek geçiş yapılır.

**Vuruş aldatması yapılarak adam geçme tekniği**

Engelleyici oyuncuya karşı top sürerek yönlenilir ve vuruş(şut atma) aldatması yapılarak geçiş üstünlüğü sağlanmaya çalışılır. Vuruş aldatmaları bağlantılı bir kurgu ile ard arda uygulanabilir.

**Kenar atış Taç atışı tekniği**

Top çift el ile arkadan kavranarak tutulur ve kollar birbirine paralel konumda baş üzerinden aşırılarak ,önce geriye sonra ileriye salınır. Biçimlerde hareket ettirilir.son aşamada top, her iki eli ayanı anda terk eder bir biçimde atış yönünde savrularak yönlendirilir. Taç atış tekniğinde ayakların durumu ve konumu ile ilgili belirleme ise,atış anında her iki ayağın yer ile temasının kesilmemesi ve sahayı sınırlandıran kenar çizgilerine basıla bilmesine karşın geçilememesi şeklinde özetlenir. Taç atışı iki ayrı amaca yönelik olarak iki ayrı biçimde kullanıla bilir. Bunlar;

1. hız alarak taç atışı
2. durağan konumdan taç atışı.

# Kaleci teknikleri

“Kaleci bir takımda en geride kalede oynayan, ceza sahasında topu belli kurallarda tespit edilmiş uygulama yasakları dışında elleri ile tutma özelliği olan, oyunun sonucunu oldukça etkileyen, hem savunma hemde hücum başlatma işlerinde etkin özelliği olan oyuncudur. Bundan dolayı kaleci tekniğinin ayrı olarak işlenmesi gerekmektedir. İyi bir kalecinin çok iyi bir top tekniğine sahip olması gerekmektedir. Günümüzde futbol oyun kurallarındaki değişiklikler oyun temposunu hızlandırmış kalecinin teknik özelliklerini daha ön plana çıkarmıştır. Aynı zamanda kaleci futboldaki tüm temel teknikleri en iyi şekilde bilmeli ve amaca uygun olarak asgari düzeyde uygulamalıdır. Kalecinin en son adam olması, yapacağı bir hatanın oyunun sonucunu doğrudan etkilemesi görev ve sorumluluğunun da büyük olmasına yol açar. Bundan dolayıdır ki, kaleci çalışmalarının takım ile yapılan çalışmaların yanında özel olarak yapılması gereği vardır.

**Kaleci tekniğini iki bölümde sınıflandırabiliriz**

**A-**Savunma teknikleri

1-Topsuz hareketler:

a-Temel duruş,

b-Pozisyon alma.

2-Topla yapılan hareketler:

a-Alçaktan, orta yükseklikten ve yüksekten gelen topların tutulması ve yakalanması(blokaj),

b-Tek ve çift elle topun yumruklanması,

c-Alçaktan, orta yüksekten ve yüksekten gelen toplara planjön,

d-topu çelme ve şaşırtma,

e-Topu eller ve kollar dışındaki bölgelerle savurma,

**B-**Hücum teknikleri:

1-Aut atışı,

2-Topu yuvarlama,

3-Topu fırlatma,

4-Topun ayakla oyuna sokulması,

**TAKTİK**

**Taktik Nedir?**

Zindelik ve ayak oyunlarında becerikli olmak futbolcuyu başarıya götürür. Takımın bir bütün olarak davranması da en az bunun kadar önemlidir. Takımların nasıl örgütleneceğinin ve futbolcuların birarada nasıl çalışılacağının belirlenmesine taktik denir.

Taktik; hangi metotlara, gayeye, hedefe ulaşmayı taktiğin genel anlamı stratejinin hedeflerini ne zaman, nerede, ne şekilde yapmaya mecbur olduğunu anlatır.

Günümüz futbol oyununda, başarılı sonuçlara ulaşabilmek için savunma ve hücum anında dengeyi sağlayabilmek önemlidir. Oyun, gol atmak ve gol yememek esasına dayandığı için hedefleri de bu özellikler oluşturur. Taktiği; oyun içerisinde bu davranışları gerçekleştirebilmek için kendi takımımız ve rakip takımın bütün özelliklerini, oyuna etki edecek iç ve dış kuvvetleri hesap ederek amaçlı ve planlı uygulama yapabilmek olarak tanımlayabiliriz.

**Taktiğin Verimli Olması İçin;**

**1**-Futbol oyun kurallarını iyi bilmek,

**2**-pratikte sık tekrar(tekrar metodu),

**3**-Teorik derslerin sık tekrarı,

**4**-Yapılan çalışmaların oyuncuların yeteneklerine ve teknik becerilerine uygun olması,

**5**-Takımın iyi tanınması,

**6**-Hayalci olmayan cesur ve gerçekçi taktik uygulama,

**7**-Taktik uygulamaların oynanılan sisteme uygun olması.

**Oyun içerisinde takdik uygulamalar**

Futbol oyunu daha önce belirttiğimiz gibi,hucum ve savunma arasında gol atma ve gol yememe çabasını taşıdığına göre biz de takdikleri iki ana periyot ta toplaya biliriz. Bunlar;

1. savunma takdikleri
2. hücum takdikleri.

Her iki taktikte ;ferdi, gurup ve takım taktikleri olarak uygulanmaktadır.

Bütün bu taktikleri hem savunmada hemde hücumda tek tek ele alarak incelemeye çalışacağız. Savunma taktiği; topun,rakibe kaptırılması ve kaptırılan top sonrası tekrar topa sahip olma amacı ile yapılan bütün faaliyetler savunma taktiğidir. Hücum taktiği ise; kazanılan bir top sonrası gol atabilmek için yapılan bütün planlı davranışlara denir.

**Savunmada uygulanan ferdi taktikler**

-Rakip topsuz iken; kale ile rakip arasına gir. Rakipten önce top kapmaya çalış.

-Rakip toplu iken; top almayı engellemek(itme sıkıştırma). Çizgiye sıkıştırma,yanlara gitmeye zorlama. Savunma çalımı ,şarj.

-Rakibin topunu almak için rakibin temposuna uymak;İç kısımdan takip. Topu gözleme.

**Hücumda uygulanan ferdi takdikler**

-Topsuz iken;

Boş alana hareket et top bekle. Duvar pası için hazırlan.

-Toplu iken;

Pas vermek veya orta yapmak. Kafa vurmak veya şut atmak. Top sürmek.

**Savunmada uygulanan gurup taktikleri**

Ferdi taktikler için geçerli olan bütün teknikler savunma oyuncuları içinde geçerlidir.

1:1 den 2:2 ve3:3 durumlara geçildiği zaman savunma yöntemlerinin bütün unsurları aynen uygulanır ve takım taktiği ile oyun taktiği uygulamalarının temelini oluşturur. Uygulama alanının büyümesi ilgi alanının da genişlemesine yol açar. Bu nedenle verilecek eğitim gayet bilinçli olmalıdır.

-Rakip savunma uzakta ise; uzaktan adam markajı saha markajı.

-Rakip topu bekliyorsa; yakın adam markajı.

-Rakip topu almış ise; toplu rakibin markajı.

-Rakip azınlıkta ise; adam adama markaj ve takviyeli savunma.

-Rakip sayıca fazla ise; oyalama ve saha markajı yapılır.

**Hücumda uygulanan gurup taktikleri**

Hücum anında 1:1 yerine 2:2 veya 3:3 hatta daha fazla oyuncu ile hücum geliştirme

çabalarıdır. oyunun taktiksel olarak bilinmesi ve tatbik edilmesi oyun taktiğinin esasını oluşturur.

2:2 oyunlarda hücum eden takıma doğan imkanlar.

-Topsuz oyuncu;

Rakipten kurtulmak için boş alana koşar.

Toplu oyuncuya alan boşaltır.

2:1 i gerçekleştirmek için uygun pozisyon alır.

Toplu oyuncu ile top değiştirir.

Top almak için boş alana çıkar.

-Topa sahip oyuncu;

Topu arkadaşına pas olarak vere bilir.

Topla dripling yapabilir.

Rakibi geçer şut,pas veya orta yapabilir.

Arkadaşı ile duvar pası yapabilir.

Arkadaşına top devredebilir.

Top sürerek alan veya zaman kazanabilir.

3:3 oyunlarda 2:2 ye göre farklı imkanlar çıka bilir. Bu tür oyunlarda en önemli husus ter ve zamanın en uygun şekilde seçimi ve en uygun hareketi gerçekleştirmektir

**Savunmada uygulanan takım taktikleri**

Savunmada takım taktiği uygulamalarında rakibin marke edilmesi ve kontrol altında tutulması çok önemlidir. Bu nedenle markaj şekillerinin iyi bilinmesi ve uygulanması şarttır.

Markaj; adam,alan ve kombine markaj(adam ve alan savunması bir arada)olarak üç şekilde uygulanır.

Adam markajının en belirgin özelliği;daha önceden belirlenmiş rakip oyuncunun oyun boyunca yakın takip edilerek kontrol altında tutulmasıdır. Bu markaj,sıkı adam markajı ve uzaktan adam markajı olarak iki şekilde uygulanır. Liberonun haricinde bütün oyuncular adam markajı yaparlar.

Saha markajında ise; oyun alanı zahiri olarak belirli alanlara ayrılır. Her oyuncu bu alanların içine giren rakip oyuncuyu durdurmak ve marke etmekle görevlidir. Alan değiştiren rakip oyuncular,girdikleri alanı savunan oyuncunun kotrolü altına alınması ile gerçekleştirilen bir markaj türüdür.

Kombine markaj ise; yalnız takım taktiği içerisinde uygulana bilen bir markaj tekniğidir. Örnek olarak savunma oyuncuları adam markajı ile oynarken,orta alan ve hücum oyuncuları da alan markajı ile oynuyor ise takım kombine markaj uyguluyor demektir.

Rakibin sayıca üstün olduğu durumlarda alan markajı uygulanmalı,tehlikeli, ve rakibin gol çabasının yoğun olduğu bölgelerde adam markajının uygulanması tavsiye edilir.

**Hücumda uygulanan takım taktikleri**

Takım taktiği içerisinde hücum taktiklerinin uygulanabilmesi bütün oyuncuların birbirleri ile uyum içerisinde olmalarına bağlıdır. topa sahip olunduğu an, herkesin ne yapacağını bilmesi şarttır. Bu uygulama anında,topsuz oyuncuların hareketlerini rakibin ve kendi oyuncularının hareketlerine göre ayarlaya bilmeleri şarttır.

Topun kazanılması ile,atak süratle başlatılmalı ve rakibin savunmada yerleşmesine zaman tanınmadan atak sonuçlandırılmaya çalışılmalıdır. Tabiki o anki sor ve rakibin durumu da uygulanan taktikte göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca hücumda uygulanan takım taktiklerinde köşe vuruşları,serbest vuruşlar,oyunun yönünü değiştirmek,ani hücum vs. gibi faktörlerde göz önünde bulundurularak taktiksel planlar hazırlanıp sahada uygulamaya konulmalıdır.

**ANTRENMAN KAVRAMI**

Günümüzde antrenman kavramı üzerine bir çok tanım yapılmıştır. Yapılan tüm tanımlar farklılık gösterse de kavramın çıkış noktası ve ulaşılmak istenilenler arasında çok fazla farklılıklar yoktur. Aşağıda verilen bir kaç antrenman kavramı bunları doğrulayıcı niteliktedir.

Antrenman; sporcunun gerekli performansı gösterebilmesi için fizyolojik ve psikolojik fonksiyonlarının uyum sağlayabilmesi ve teknik özellikleri ve taktik kapasitesinin geliştirilmesine yönelik bireyselleştirilmiş ve sürekli artan uzun süreli sistematik sportif faaliyetlerdir.

Antrenman; belirli bir sistem içinde hedeflenen sportif performansı elde etmek için programlar çerçevesinde performans öğelerini geliştirmeye yönelik çalışmaların tümüdür.

Antrenman; ruhsal ve organik en mükemmel verimi elde etmek için belirli bir amaca yönelmiş planlı,sistematik,teknik,taktik,kondisyon faaliyetlerinin tümüdür.

**Antrenmanın amaçları**

1-çok yönlü fiziksel gelişimin sağlanması genel dayanıklılık,genel kuvvet,hız,esneklik,koordinasyon ve son olarak ta dengeli gelişmiş vücut.

2-seçilen spor dalına özgü fiziksel gelişimin sağlanması ve korunması.

3-seçilen spor dalı için gerekli becerilerin geliştirilmesi ve mükemmelleştirilmesi.

4-gerekli stratejinin geliştirilmesi ve mükemmelleştirilmesi.

5-yeterli psikolojik hazırlık.

6-takımın en iyi şekilde hazırlanmasını sağlamak.

7-spocuların sağlık durumlarının gözlenmesi.

8-sakatlanmaların önlenmesi.

9-antrenman kavramları üzerinde sporcuların teorik bilgilerini zenginleştirmek.

**Yüklenmenin Öğeleri**

Antrenmanda yapılan yüklenmeleri nicelik ve nitelik bakımından incelediğimizde,4 yüklenme özelliğinin olduğunu görüyoruz. Bunlar;

Yüklenmenin Şiddeti: yüklenme şiddeti yapılan çalışmada kalite özelliğini gösterir. Yapılacak olan antrenmanın,belirli zaman biriminde yapılacak olan işle tanımlanır.

Yüklenmenin Sıklığı: yapılan antrenmanın yüklenme ve dinlenme safhaları arasındaki zamansal ilişkidir.

Yüklenmenin Süresi: yüklenmenin antrenmanda uygulandığı süredir.

Yüklenmenin Kapsamı:bir antrenmandaki tüm yüklenmenin süresini ve tekrar sayılarını içerir.

**FUTBOL ANTRENMANI**

Antrenman kelimesinin genel olarak kullanılmasında ferdin veriminin yükseltilmesi ve sağlamlaştırılması kast edilir. Buna göre futbol antrenmanı; özel performans seviyesini yükseltmek,bazen yavaş yavaş düşürmek veya aynı performans seviyesini muhafaza etmeye yönelik,planlı programlı devamlı çalışmalardır.

Futbol antrenmanı fizyolojik(kondisyon,teknik,taktik,) görsel antrenman (observatif), ve zihinsel antrenman olmak üzere üç e ayrılır.

Futbol antrenmanında dikkat edilmesi gereken noktalardan birisi olan,yüklenme ve uyum arasındaki bağlantıdır. Antrenman sporcuların özellikleri göz önünde bulundurularak ne kadar sistemli yapılırsa futbolcuların antrenmana gösterdiği uyum o denli düzenli olacaktır. Futbol antrenmanlarında yüklenme düzgün bir doğru şeklinde değil kademeli olarak arttırılmalıdır. Yine burada iki antrenman arasındaki dinlenme süreleri ile antrenmanda verilen yüklenmeler arasındaki dinlenme sürelerinin uyumu futbol antrenmanlarının verimini yükselten önemli bir unsurdur.

**KUVVET**

Kuvvetin fiziksel tanımı: bir cismin şeklini,iş düzenini veya bulunduğu yeri değiştiren etkiye kuvvet denir.

Kuvvetin fizyolojik tanımı: iskelet kasları kendilerine gelen sinir uyarıları ile ve bu uyarıların sonucu oluşan bir dizi biyokimyasal işlem sonucu,bağlı bulunduğu eklem yada eklem gurubuna hareket yaptırır veya sabit bir şekilde durmasını sağlar. Bunu da enerji sağlayarak gerçekleştirir.

Kuvvetin sınıflandırılması: kuvveti genel ve özel kuvvet olarak iki kısımda inceleyebiliriz.

Genel kuvvet: bütün kas sisteminin kuvvetini belirtir.

Özel kuvvet: belirli bir spor dalına yönelik kuvvettir.

Kuvvet antrenman bilgisi açısından üç kısımda incelenir. Bunlar ;maksimal kuvvet,çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılıktır.

Yine kuvveti diğer bir yönü ile inceleyecek olur isek iki kavramla daha karşı karşıya kalırız ki bunlar;realitif kuvvet;sporcunun kendi vücut ağırlığına karşı geliştirdiği kuvvettir. Diğeri ise,salt kuvvet;sporcunun yaptığı spor branşında yapılan harekete karşı geliştirdiği kuvvete denir.

**Kuvveti etkileyen faktörler**

-yaş ve cinsiyet faktörü

-kuvvetin fizyolojik karakteri.

-motivasyonel faktörler.

-sinirsel faktörler.

-mekanik faktörler.

-ısı,enerji,yorgunluk,toparlanma,ısınma,kas potansiyeli ve teknik faktörlerdir.

**Kuvvetin geliştirilmesi ve antrenman metodları**

Genelde kuvvet gelişimi programlı ağırlık antrenmanları ile olur ve programda spor dalının gerektirdiği özelliklere uygunluk aranmalıdır.

Kuvvet antrenmanları:

-kendi vücut ağırlığımızla

-küçük aletlerle

-büyük ağırlıklarla

-özel olarak geliştirilmiş aletlere karşı koyarak yapılan egzersizlerle

-eşli alıştırmalarla

-sabit dirençlerle

-derinlik ve şok sıçramaları ile kombine olarak yapılmaktadır.

Kuvvet antrenmanları amaca yönelik olarak çeşitli metotlarla yapılmaktadır. Sportif oyunlarda(futbolda) kullanılan antrenman metotları aşağıda verilmiştir.

-piramidal metot

-istasyon çalışmaları

-dalgasal metot

-seri metodu

-kas yapıcı maksimal kuvvet antrenmanı

-kas içi koordinasyon antrenman metodu

-kombine maksimal kuvvet antrenmanı metodu

-derinlik sıçraması(şok metodu)dır.

**Kuvvet antrenmanlarında dikkat edilecek noktalar**

-antrenmana başlamadan önce çok iyi bir ısınma yapılmalıdır.

-çalışma aralarında ve çalışma sonunda esnetme-gerdirme yapılmalıdır.

-hareket sırasında ağırlık kaldırma tekniği çok iyi bilinmelidir.

-sporcunun kaldırabildiği maksimum ağırlık bilinmelidir.

**Kuvvet antrenman örnekleri**

**Ör.1**

Antrenmanın amacı:maksimal kuvvetin gelişimi.

1. istasyon :sağlık topu ile mekik.
2. İstasyon :skuat.
3. İstasyon :benç press.
4. İstasyon :diz fileksiyon.
5. istasyon :gövde ekstansiyon.
6. istasyon :diz ekstansiyon.
7. İstasyon :şınav.

Yüklenme şiddeti:%70-80

Tempo:orta

Tekrar sayısı:8-12

Set sayısı:3

Dinlenme:tekrar arası 1dk aktif,setler arası 3dk aktif.

**Ör.2**

Antrenmanın amacı:kuvvette devamlılığın gelişimi.

1.istasyon:çift bacak açma.

2.istasyon:yüz üstü yatıştan eşe sağlık topu atma-alma.

3.istasyon:salık topu ile mekik.

4.istasyon:bankta sıçrama.

5.istasyon:sırt üstü yatışta çakı hareketi yapma.

6.istasyon:yerde otururken sağlık topunu yukarıya atma ayağa kalkıp tutma.

7.istasyon:şınav.

8.istasyon:sağlık topunu sıçrayarak eşine atma.

Tekrar süreleri:30-45sn

Tekrar arası dinlenme:1.5-2dk aktif

Setler arası dinlenme:3dk aktif jog veya germe.

Set sayısı:3

Yüklenme şiddeti:orta %50-60

Tempo:normal akıcı

**Örnek3**

Antrenmanın amacı:çabuk kuvvetin geliştirilmesi

1.istasyon:mekik.

2.istasyon:duvara sağlık topu atma (yerden)

3.istasyon:sıçrama(çömelik oturuştan)

4.istasyon:oturur vaziyette bacak makası.

5.istasyon:skipping (dizleri karna çekme)

6.istasyon:10m alanda sıçrama koşuları.

7.istasyon:çakı duruşu.

8.istasyon:çift bacak sıçrama ve yere oturma.

Yüklenme şiddeti:yüksek

Tempo:patlayıcı

Dinlenme:tekrar ve setler arası 3dk

Set sayısı:4-5

Tekrar sayısı:zamana karşı 10 tekrar.

**DAYANIKLILIK VE ANTRENMAN METOTLARI**

Dayanıklılık genelde sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü olarak tanımlanır. Sporcunun fiziki dayanıklılık yeteneği şu anlamı taşır;tüm organizmanın fiziki yorgunluğa mümkün olduğu kadar karşı koyabilme gücüdür.

Başka bir tanımla dayanıklılık; tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif çalışmalarda,yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğidir.

Bir başka yaklaşımla Dayanıklılık; genel olarak sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücüdür.

Dayanıklılık antrenmanı,yüklenmenin düzenlenmesine göre aerobik ve anaerobik kapasiteyi geliştirmeyi amaçlar. Aerobik kapasitenin geliştirilmesi özellikle kalp dolaşım sisteminin uyumu ile anlaşılır. Anaerobik kapasitenin geliştirilmesine yönelik antrenman ise öncelikle kas metabolizmasını etkilemektedir.

Dayanıklılık antrenmanları sporcunun dayanıklılığının artmasında değişik etkiler yaratır. Dayanıklılık kavramı içerisinde yapılan çalışmalar vücutta aşağıda belirtilen değişiklikleri meydana getirir.

-vücut kısa sürede toparlanır.

-vital kapasite artar.

-kalp güçlendirilir.

-aktif kılcal damarların sayısı artar.

-organizmanın enerji kapasitesini artırır.

-bunların bir birleri ile kombine ilişkilerini geliştirir.

Spor türüne göre dayanıklılığı genel dayanıklılık ve özel dayanıklılık olarak ikiye ayırmak mümkündür.

Genel dayanıklılık:her sporcunun sahip olması gereken dayanıklılık özelliğidir.

Özel dayanıklılık:her spor türünün özelliğine göre spor dalının gerektirdiği,teknik- taktik uygulaması ile ortaya konan kombine bir dayanıklılıktır.

Özel dayanıklılık vücuttaki kas yapısının bir bölümüne hitap eder. Örneğin; sürekli kol çalışmalarında kolun özel dayanıklılığı artarken,çok yönlü çalışmalarda vücudun genel dayanıklılığı artacaktır.

Genel dayanıklılıkta daha çok solunum ve dolaşım sistemlerinin dayanıklılığı düşünülürken,özel dayanıklılıkta daha çok kuvvette ve süratte devamlılık anlaşılmaktadır. Bu anlamda bir futbol maçı düşünülür ise ; genel dayanıklılığı az veya sınırlı olan futbolcular yapılan hücumlar sırasında yeterli hızla toparlanamayacaklardır,halbuki aerobik kapasitesi iyi olan futbolcular maç içerisinde daha çabuk toparlandıklarından daha iyi dinlenebilmektedirler. Bu tümüyle genel ve özel dayanıklılığın birlikte olmamasından kaynaklanmaktadır.

O halde futbol antrenman programlarında teknik-taktik çalışmalar, üzerinde düşünülerek hazırlanmalıdır.90dk baç süresince yapılması gerekenler istenilen kalitede yapmak isteniyorsa,bunun için 90dk üzerinde bir dayanıklılık kapasitesi geliştirmek gerekir.

Dayanıklılık enerji oluşumu açısından aerobik ve anaerobik dayanıklılık olmak üzere ikiye ayrılır. aerobik dayanıklılık;yapılan işle harcanan enerji dengelidir. Genellikle organizma oksijen borçlanmasına girmeden yeterli oksijen ortamında ortaya konulan dayanıklılıktır. anaerobik dayanıklılık;süratli,dinamik ve çok yüksek maksimal yüklenmelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yaralanılarak herhangi bir sportif faaliyeti sürdürebilmesidir. Anaerobik çalışmaların temelinde,iki reaksiyon söz konusudur. Bunlar;kreatein fosfat (alaktik anaerobik yol) ve glikoz reaksiyonudur.(laktik anaerobik yol).

Süre açısından ise dayanıklılığı etki alanlarına göre üçe ayırmak mümkündür. Bunlar; kısa süreli,orta süreli ve uzun süreli dayanıklılıktır.

Kısa süreli dayanıklılık:45sn ile 2dk arasında olan çalışmalarda söz konusudur.

Orta süreli dayanıklılık:2-8dk arasında olan çalışmalarda oluşan yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir.

Uzun süreli dayanıklılık:8dk ve daha üzerinde yapılan çalışmalarda söz konusudur.

**A**ntrenman metotları

Dayanıklılık antrenman metotlarını dört ana gurupta toplaya biliriz.

-sürekli koşular metodu.

-interval koşular metodu.

-tekrar metodu.

-müsabaka metodu.

**Dayanıklılık antrenmanlarında dikkat edilmesi gereken ilkeler**

-dayanıklılık antrenmanı başlangıcında,özellikle hazırlık döneminde sürekli ve yaygın interval koşular metodu uygulanmalıdır.

-ilk çalışmalarda düşük şiddetle çalışılmalıdır.

-genel dayanıklılığın belirli bir kazanımından sonra yüklenme şiddeti arttırılmalıdır ve daha sonra özel dayanıklılık geliştirilmelidir.

-genel dayanıklılık çalışması yapmamış futbolcuya özel dayanıklılık çalışması yaptırılmamalıdır.

-ilerlemiş antrenmanlarda intensiv interval tercih edilir.

Özel dayanıklılık özel antrenman içeriği gerektirmektedir.

**Dayanıklılık antrenman örnekleri**

**Ör.1**

Antrenmanın amacı:aerobik-anaerobik dayanıklılığın gelişimi.

-ısınma koşusu 10dk.

-streching 10dk.

-10dk orta tempoda koşu.

-10dk aktif dinlenme.

-10dk orta tempoda koşu.

-5dk aktif dinlenme.

-3x20 şınav.

-5x5 sıçramalı öne deparlar.(30m)

-10dk orta tempoda koşu.

-10dk aktif dinlenme.

**Ör.2**

-antrenmanın amacı:dayanıklılığın geliştirilmesi.

-antrenman metodu:fartlek.

-10dk aerobik koşu.

-6dk streching.

-5x20m arttırmalı koşu.(aralarda 10m jog)

-5dk aerobik koşu.

-3x10mskipping

-3dk aerobik koşu.

-4x300m tempolu koşu.

-10dk streching.

**Ör.3**

-Antrenmanın amacı:anaerobik dayanıklılık gelişimi.

-antrenman metodu:circuit.

-1.istasyon:topla dripning.

-2.istasyon:30 mekik(her mekikte topa kafa vur)

-3:istasyon:çift ayakla engelden sıçrama jogla geri dönme.

-4.istasyon:ellerle şınav vaziyetinde sağlık topunun üzerinde inip çıkma.

-5.istasyon:12x10m sprint.

-6.istasyon:sıçrayarak kafa vuruşu.

-7.istasyon:pas ver hızlı koş pas ver.

-8.istasyon:mekik(ayaklar serbest eller ensede)

-9.istasyon:yüz üstü yerden huninin üstünden topa uzanma.

-10.istasyon:yanlara sıçrayarak gidip gelme.

30sn egzersiz 30sn dinlenme verilir.

2set uygulanır. Setler arası 5dk aktif dinlenme verilir.

**Ör.4**

-Antrenmanın amacı:dayanıklılık geliştirmesi.

-antrenmanın metodu:yaygın interval(%40-60)

-10dk ısınma koşusu.

-5dk streching.

-1dk koşu(200m)

-2dk koşu(400m)

-1dk jog

-3dk koşu 600m

-1dk jog

-4dk koşu 900m

-1dk jog

-3dk koşu 600m

-1dk jog

-2dk koşu 400m

-1dk jog

-1dk koşu 200m

-1dk jog

-5dk streching

**Ör.5**

-antrenmanın amacı:dayanıklılık gelişimi.

-uygulama:iki guruba ayrılarak oyun sahasının çapraz köşelerinde yer alınır.orta daire etrafında bir daire işaretlenir,a ve b noktalarına toplar konulur,a dan alınan top b noktasına b den alınan top a noktasına bırakılır

.

SÜRAT

Motorik parametrelerin önemli bir ögesi olan sürat,futbolda performansı etkileyen bir özellik olup,gelişimi için planlı ve programlı antrenmanlara ihtiyaç duyar.

Sürat literatürde çeşitli tanımlar ile açıklanmakta olup insanını kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareke ettirmesi,hareketleri mümkün olduğu kadar büyük bir hızla yapılması ve vücudu veya onun bir kısmını hızlı bir şekilde hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanır. Sürat genelde iki kısımda incelenir. bunlar; devirli sporlarda sürat (atletizm), devirsiz sporlarda sürat (futbol,güreş).

Sürat ve reaksiyon futbolcunun başarısını arttıran özelliklerdir. Ayrıca futbolcunun sürati takımın başarısında etkilidir ve geliştirilmelidir. Şöyleki,bir futbol maçının içerisinde futbolcunun rakipten bir saniye bile erken topla buluşması ona ya gol atma yada gol yememe sansını verecektir ki futbolun en temel özelliği gol atmak ve yememek üzerine kuruludur. İşte süratin bu denli önemli olduğu futbol oyununda,sürat çalışmaları planlı ve programlı olarak mutlaka yıllık antrenman periyoduna alınmalıdır ve antrenmanlar bilimsel temellere dayandırılmalıdır.

Süratin Anatomik ve Fizyolojik Temelleri

1. bir kasın kasılma hızı liflerin tipine bağlıdır(tip II,beyaz liflere sahip olanlar daha hızlıdır.)
2. Sürat, kasların maksimal kuvvetine ve koordinasyon yeteneğine bağlıdır.
3. Maksimal kuvvete sahip olanlarda ATP-CP rezervi fazladır.
4. Sinir-kas koordinasyonunun gelişimi sürati arttırır.
5. İntra-intermusculer(kas içi-kaslar arası) koordinasyon yeteneği sürati arttırır.
6. İyi bir hareketlilik kaslara geniş bir hareket açısı sağlar.
7. 3-4 sürat antrenmanın da bile ATP’de %30 artış görülürken CP’de bu artış %36 dır.
8. kasların iyi ısınması %20 oranında hızı etkiler.
9. yüksek yorgunlukta maksimal hıza erişilemez.
10. sürat çalışmalarında tam dinlenme ilkesi uygulanır.

Süratin Geliştirilmesi ve Sürat Antrenmanları

Süratin geliştirilmesi şu faktörlere bağlıdır.

1. koşulan mesafenin uzunluğu.
2. Koşulan maksimal mesafeden sonra 1-2sn daha sprint yapılmalıdır.
3. Maksimal sürate 4-5sn içerisinde erişilmelidir.
4. Yorgunluğu geciktirebilmek için tekrarlar bir sistem içerisinde yapılmalıdır.
5. Sürati geliştirmek için yapılan antrenmanlar %75-100 şiddetinde uygulanmalıdır. Sürat gelişiminin devamı sporcunun var olan süratini aşmaya çalışmasına bağlıdır. Çalışmalarda maksimal yoğunluk uygulanmalıdır.

Ör.1

Tekrar metodu ile sprint antrenmanı

Yoğunluk: çok yüksek

Kapsam: 5-10 tekrar

Dinlenme: setler arası 4-6 dk tekrarlar arası 20-30sn

set I: 4x100m set II: 4x100m

2x30m 2x30m

2x40m 2x40m

1x50m 1x60m

**Ör.2**

Fartlek metodu ile sprint antrenmanı

-Isınma koşusu 5-10dk

-Streching 6-8dk

-Süratli koşu 300m

-Hızlı yürüme 5dk

-jog 50-60mt

Sprint 70-80m

Tempolu koşu 1dk

Sprint 5x20m

Dinlenme jogla

**Ör.3**

İnterval sprint antrenmanı

Set I : 10x20m dinlenme jogla

Set II : 5x30m dinlenme jogla

Set III : 5x40m dinlenme jogla

Setler arası dinlenme 3-4dk jog ile yapılır.

**Ör.4**

Fartlek metodu ile süratte devamlılık antrenmanı

-Isınma 5-10dk

-streching 6-8dk

-süratli koşu 200m

-jog 1dk

-sprınt 5x50m

-jog 1dk

sprınt arası dinlenme jogla yapılır.

**Ör.5**

Seri metodu ile süratle devamlılık antrenmanı

5x30m 5x40m 5x50m 5x60m

yüklenme şiddeti : %70-80

dinlenme : tekrar arası 30-60sn jog

setler arası dinlenme : 3-4dk

**Ör.6**

Antrenmanın amacı : süratin geliştirilmesi

Uygulama: sprintle orta sahadaki huniye kadar driplingle gelinir.2. huniye kadar yavaş dripling yapar 2. huniden başlama noktasına kadar jogla gelir.

Her sette 10 tekrar yapılır. Setler arasında 3-5dk aktif dinlenme verilir.

# Ör.7

Antrenmanın amacı : sürat ve top tekniğinin gelişimi

5 set yapılır. Setler arasında 3-5 dakika aktif dinlenme verilir.

**KOORDİNASYON**

Günümüzde koordinasyon bir çok alanlarda kullanılmaktadır. Bazen çeviklik anlamında bazen de hareketin öğrenilmesi ve tam yapılması anlamında kullanılır.

Koordinasyon: amaçlanan hareket için merkezi sinir sistemi ile,iskelet kas sisteminin uyum içerisinde etkileşimidir.

Başka bir tanıma göre koordinasyon : belli bir amaç ve hedef doğrultusunda motorsal aksiyonların organizasyonudur.

**Koordinasyonun sınıflandırması**

Genel koordinasyon: bir kimsenin belirli bir spor branşındaki değişik motor becerileri mantıklı ve makul performe etme kapasitelerini kapsamaktadır. Çok yönlü gelişimi takiben her sporcu yeterli genel koordinasyonu kazanmalıdır. Çok yönlü gelişme bir kimsenin spora başlaması ile birlikte dikkate alınması zorunlu olduğu için özel çalışmaların başlaması ile genel koordinasyon çalışmaları kademeli olarak programdan kaldırılmalıdır.

Özel koordinasyon: bir kimsenin belirli spor branşındaki değişik motor becerileri çok çabuk, akıcı ,dakik yapabilme yeteneğini yansıtır. Özel koordinasyon spor yaşamı boyunca özel teknik elementlerin ve becerilerin bir çok kere tekrar edilmesinin sonucu olarak kazanılır.

**Koordinasyonu etkileyen faktörler**

1. kondisyonel yetenekler
2. çözümleme yeteneği. Bunlar; kinestetik algılama, dokunarak algılama,statik-dinamik çözümleme,görerek algılama,duyarak algılama.
3. Hareket zenginliği
4. Düşünme veya atletik zekası
5. Motor deneyim

**Koordinasyon gelişiminde dikkat edilecek noktalar**

Koordinatif yetenekler ancak çok yönlü uygulanacak alıştırmalarla geliştirile bilinir. Bu yeteneklerin gelişiminde ise göz önünde bulundurulacak ilkeler,şunlardır;

1. yüklenmenin dozu kademeli arttırılmalıdır.
2. Yeni hareketler öğretilmelidir.
3. Yeni hareketler doğru teknikle öğretilmelidir.
4. Sporcunun yeteneği göz önünde bulundurulmalıdır.
5. Kombine bir antrenman uygulanmalıdır.
6. Alıştırmaların sürati sürekli değiştirilmelidir.
7. Dış koşullar değiştirilmelidir.
8. Mekanik beceriler birleştirilmelidir.
9. Çalışmalar zamana karşı yapılmalıdır.
10. Antrenman sonrası çalışmalar yapılmalıdır.
11. Her spor dalı için özel beceri hareketleri uygulanmalıdır.
12. Yorgunluk meydana geldiğinde dinlenme verilir.

**Koordinasyon antrenman örnekleri**

**-topsuz öğretim**

1. kukla(sıçrarken değişmeli olarak kollar ve bacaklar salınır.)
2. değişmeli sıçrayışlar.
3. Ters yönde koşu ile kol hareketi
4. Sağ-sol (düdükle terse hareket)
5. 1,2 veya 3 düdük çalma (taç çizgisinden orta yuvarlağa doğru koşarlar,kısa düdükten sonra 180 derece dönüş yapılır,uzun düdükle koşuya davam edilir.
6. Zorlaştırma(düdükle kısa deparlar)
7. Koşu versiyonları
8. Hareketlere sayı verme
9. Tek elle destek almış oyuncuların altından geçme.
10. Üçlü rol değiştirme.
11. **-toplu öğretim**
12. iki top sürmek
13. el ve futbol(bütün oyuncular dripling yapar,bu arada başın üzerinden yana uzanmış top ters tarafa atılır.
14. Karşı yönde düşünmek.(topla zıt yöne gitmek)
15. Numaralı pas verme.
16. Zorlaştırma(numaraların ters yönü)
17. İki topla pas alıp verme.
18. Varyasyon(biri topla pas diğeri elle)
19. Hareketli slalom.
20. Düdükle birlikte karşılıklı oyun çeşitleri.
21. Toplu çiftler koşusu.

**HAREKETLİLİK (ESNEKLİK)**

Çok yönlü ve kaliteli hareketlerin ortaya çıkması,sporcuların hareketlerinde hareket koordinasyonlarının yüksek derecede kaliteli olması teknik yeteneklerin düzeyine bağlıdır. Hareketlilik,kondisyonel özellikler ve yeteneklerin arasında bir özelliktir. Bu nedenle hareket becerisi hareketlilikte daha yüksek düzeyde gerçekleştirilebilmelidir.

Hareketlilik,spor biliminde esneklik,kas-eklem hareketliliği,hareketleri geniş açılarda uygulama ve organizmanın üyelerinin tem yönlere salınım özelliği olarak tanımlanmaktadır.

Başka bir tanıma göre de hareketlilik; insanın hareketlerini açısal değer olarak,büyük bir genişlikte yapabilme yeteneği olarak tanımlanır.

**Hareketliliğin sınıflandırılması**

-Aktif ve Pasif Hareketlilik: Aktif hareketlilik,hareketin kas kuvveti ile yapılması. Pasif hareketlilik,sporcu veya bir alet yardımı ile eklem hareketliliğine ulaşabilme.

-Dinamik ve Statik Hareketlilik: Statik hareketlilikte,eklemin konumu belli bir süre korunur ve bu durumda yük verilebilir veya verilmeyebilir. Dinamik hareketlilikte ise,genelde statik hareketlilikten daha büyüktür ve kas kullanımı daha yoğundur. Çalışma uygulanırken belirli bir ritim ve hız vardır.(açık bacak oturuşta sağa-sola yaylanma)

-Genel ve Özel Hareketlilik: genel hareketlilik,omuz,kalça ve omurga eklemleri gibi üç önemli eklem sisteminde sağa veya sola diyagonal salınım uzaklığıdır. Özel Hareketlilik ise,hareket akışı içerisinde bulunan belirli eklemlerin çalıştırılmasıdır. Bu eklemlerdeki özel hareketlilik maksimum anatomik uzaklığa erişebilir.

Hareketliliği geliştirme çalışmaları sadece genel olmakla kalmamalı,özel hareketlilik çalışmaları da yapılmalıdır. Çünkü bir futbol müsabakasında sporcunun hangi durumla karşılaşacağını önceden kestirmesi zordur,eğer yeterli çalışmalar yapılmamış ise performans düşüklüğüne,teknik ve taktik eksikliklere ve hatta sakatlanmalara bile yol açabilir.

**FUTBOLDA ANTRENMAN PLANLAMA**

Antrenman işleminin gerçekleştirilebilmesi için sadece antrenman oluşumu prensiplerinin dikkate alınması yeterli değildir. Ayrıca antrenmanlar amaca yönelik olarak planlanmalı ve bu planlara göre hareket edilmelidir. Bunlarla beraber antrenmanı etkileyen faktörlerde göz önünde bulundurulmalıdır.(iklim,fikstür,objektiflik,bilimsellik ve antrenmanın futbol ve futbolcuya uygunluğu)

**Futbol Antrenman Planları**

-Günlük

Mikro Planlar

-Haftalık

-Aylık

-Birkaç aylık Mezo Planlar

-Yıllık

-Birkaç yıllık Planlar Makro Planlar

**Planlama süresi ve çeşidi ne olursa olsun;**

-Uzun dönem planları önceki planlara dayanarak yapılmalıdır.

-Antrenman faktörleri yada öğeleri belirlenmelidir.

-Planlar arasında ritmik bir gelişim göstermelidir.

**Planlamada dikkat edilecek ilkeler ise;**

Önkoşullar ,araçlar,eğitim -öğretim süreci,kontrol ve karşılaştırma ilkeleridir.

Önkoşullar: futbolcu,antrenör ve kulüp açısından belirlenir. Bunlar;

-sporcunun fiziksel ve motorik gelişimleri,yaş ve antrenman tecrübesi.

-sporcunun teknik ve taktik seviyesi.

-sporcunun psikolojik durumu,sosyal yapısı vs.

-antrenörün yönetim tekniği ve teknik bilgi düzeyi.

-oyun anlayışı ve futbol düşüncesi.

-kulübün imkanları ve amaçlarıdır.

Amaçların belirlenmesi: planlamadaki amaçlar ve alt amaçlar belirlenir. Zamansal ve içeriksel kısımlar oluşturulur.

Eğitim-öğretim süreci: süreç aşağıda ki tabloda verilen esaslara göre belirlenir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | YAŞ GRUPLARI | | | | | |
| KONDİSYONUN ELEMENTLERİ | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 | 20 VE ÜSTÜ |
| Maksimal Kuvvet |  |  | + | ++ | +++ |  |
| Çabuk Kuvvet | + | + | ++ | +++ |  |  |
| Kuvvette Devamlılık |  |  | + | + | +++ |  |
| Aerobik Dayanıklılık | + | ++ | ++ | +++ |  |  |
| Anaerobik Dayanıklılık |  |  | + | ++ | +++ |  |
| Reaksiyon Sürati | + | ++ | ++ | +++ |  |  |
| Asimetrik Sürat |  | + | ++ | +++ |  |  |
| Simetrik Sürat |  | + | ++ | +++ |  |  |
| Hareketlilik (Esneklik) | ++ | +++ |  |  |  |  |

+ = Dikkatli(sakınarak) Başlama 1-2 Hafta

++ = Arttırılan Antrenman

+++ = Yüksek Performans Antrenmanı

= Devamlı Olarak Artan Yükte Çalışmalar

Uygulama: uygun ve amaçlardan uzaklaşmayacak şekilde program hazırlanır.

Kontrol,Denetim,Karşılaştırma: programın eksikliği ve etkinliği kontrol edilir.

**Yıllık Antrenman Periyodlaması**

Futbolun yapısal özelliklerinden dolayı tek uçlu antrenman periyotlaması yapılmayı gerekli kılmaktadır. Yıllık antrenman periyodlaması tek ve çift uçlu olarak yapılabilmektedir.

Periyodlamada;

-yarışma takvimi

-takımın performans düzeyi

-iklim vs. gibi özellikler dikkate alınmalıdır.

Yıllık Antrenman PeriyotlamasındaYapılacakTeknik-Taktik ve Kondisyon Çalışmalarının Devrelere Göre Dağılımı

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. HAZIRLIK DÖNEMİ | | II. HAZIRLIK DÖNEMİ | | MÜSABAKA DÖNEMİ | GEÇİŞ DÖNEMİ |
| %40 Genel  Kondisyon | %25 Genel Kondisyon | % 5 Genel Kondisyon- %25 Özel Kondisyon | % 5 Genel Kondisyon- %25 Özel Kondisyon | % 20 Özel Kondisyon | Organizmanın Dinlenmesi  -Tatil  -Genel Kondisyon  -Değişik Spor Dalları |
| % 20 Özel Kondisyon | % 25 Özel Kondisyon | % 30 Teknik Çalışmalar | % 30 Teknik Çalışmalar | % 40 Teknik Çalışmalar, Özel Kondisyonla Bağlantılı |
| % 20 Teknik Düzeltici Çalışmalar | % 20 Teknik Düzeltici Çalışmalar | % 30 Taktik | % 40 Taktik Maçlar | % 40 Taktik  Maçlar |
| % 10 Kompleks Teknik Çalışmalar | % 10 Kompleks Teknik Çalışmalar | % 10 Maç |
| % 10 Teknik Anlayış Çalışmaları | % 20 Teknik Anlayış Çalışmaları |

HAFTALIK VE GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMI

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | CUMARTESİ | PAZAR |
| YÜKSEK |  |  |  |  |  |  |  |
| ORTA |  |  |  |  |  |  |  |
| DÜŞÜK |  |  |  |  |  |  |  |
| DİNLENME |  |  |  |  |  |  |  |

Yukarıdaki grafikte verilen haftalık antrenman planında da görüldüğü gibi genellikle haftanın ilk iki günü hafif, ortalara doğru ağır yüklenmelerle, müsabakadan sonra ise dinlenme ile plan sonlanır ve bir sonraki maç için yeniden hazırlıklara başlanır. Bu hazırlıklar yıllık planda öngörülen amaçlara uygun olmalıdır.

GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMI

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GENEL ISINMAMA | ÖZEL ISINMA | ARA BÖLÜM | | | BİTİRİŞ |
|  | Antrenmana Hazırlık | Teknik- taktik | Kondisyon | Oyun | Soğuma Egzersizleri |

Uygulanacak olan her günlük antrenmanın bir amacı olmalıdır. Yapılacak olan antrenmanların sporculara ve şartlara uygun olması gerekmektedir. Günlük antrenmanın dört bölümü vardır. Bunlar;

* Giriş,
* Isınma (ön hazırlık),
* Ana bölüm,
* Bitiriş (soğuma dönemi).

# Günlük bir antrenmanda çalışma sırası

* Isınma,
* Esneklik,
* Koordinasyon,
* Sürat,
* Teknik-taktik,
* Kuvvet (maksimal ve çabuk kuvvet),
* Dayanıklılık,
* Kuvvette devamlılık.

Özellikle 2.3.4 ve 5. maddelerdeki çalışmalar futbolcular yorgun iken yapılmamalıdır.

**ANTRENMAN VE MAÇ GÖZLEMİ**

**Antrenman gözlemi**

Genel amacı ile antrenman,maça hazırlık olduğuna göre bu hazırlığın eksiksiz olması maçtaki verimi arttırır. Bu yüzden antrenmanın pek çok yönden incelenmesinde fayda vardır. Maç gözleminde olduğu gibi çeşitli yöntemlerde bu uygulama kullanılabilir. Hazır formların doldurulmasının yanı sıra,her antrenman için ayrıca özel bir protokol tutulması gerekir.

**Antrenman Gözleminde dikkat edilecek noktalar**

-Yapılacak gözlemden önce kulüp yetkililerinden izin alınmalıdır.

-Kulüp,antrenör ve yardımcı antrenörle iyi ilişkiler kurulmalı.

-Antrenörden takımın genel durumu hakkında bilgi alınmalı.

-Alınan bilgiler ön raporda belirtilmelidir.

-Antrenman gözlemi en az bir hafta sürmelidir.

-Gözlemci antrenmandan en az bir saat önce gelmelidir. Bu gözlemin başladığı saattir.

-Antrenör ,futbolcu,doktor,masör kim? Ne zaman? Geliyor,belirlenmelidir.

-Durum nedir? Yorgunluk,neşeli,vs. gözlenip not alınmalıdır.

-Soyunduktan sonra,kimler ne zaman ,saat kaçta,nasıl sahaya çıkıyor.

-Sahada ilk yapılan çalışma nedir.(5-2 ,kaleye şut vs.)

-Organizasyon nasıl,araç gereç,kim ne gerektiriyor,sayı ve eksiklikler nelerdir.

-Antrenör ve yardımcısı ne zaman sahaya çıkıyor. İlk yaptıkları nelerdir.

-Cezalı ve sakatlar ne yapıyor ön bilgi toplanmalı.

-Star oyuncuların yedeklerle ve gençlerle ilişkileri nasıl.

-Isınma nasıl yaptırılıyor,süresi,katılım,sakatlar,cezalılar vs.

-Futbolcuların yapmaya öğrenmeye olan ilgileri nasıl.

-Antrenör ve yardımcı antrenörün iletişimleri ve futbolcularla olan ilişkileri yeterlimi.

-Antrenör her şeyi kontrol altında tutuyormu?

-Hataların düzeltilmesi nasıl(anında,bittikten sonra,hiç olmuyor)

-yardımcı antrenör çalışması nasıl(beraber,ayrı,ne yapıyor)

-Kaleciler beraber çalışıyorlarmı.

-Antrenmanın bitişi nasıl.

-çalışmalara herkes katılıyormu.

-Genel bitişin havası nasıl.(bitkin,diri,neşeli)

antrenman içinde antrenmanı etkileyen olaylar,yukarıda belirtilen konulara ek olarak ve izlenenlerin yazılabildiğince formlara geçirilmeli ve her antrenmanda ayrı bir rapor hazırlanmalıdır.

**Maç gözlemi ve analizi**

Amacı,takımımızın verim gücünü arttırmak ve nasıl başarılı oluruz sorusuna yanıt bulmaktır. Maçı izleyip elde edilen verileri,kendi başarımız için değerlendirip sonuca göre plan proğram hazırlamak takımın gelecekteki verimini arttıracaktır.

**Maç Gözlem Formu**

**FUTBOLDA MASAJ**

Masajın çok çeşitli tanımları yapılmıştır. Masaj: hasta yada yorgun bir organın yeniden eski durumuna dönmesi için organizmanın üzerine mekanik veya kişisel etkilerle yapılan rehabilitasyon (yenileme) olayıdır. Vücuttaki yumuşak dokular üzerine yapılan sistematik ve ilmi el hareketleri olarak tanımlanır.

**Masajın çeşitleri**

A)Spor masajı

-antrenman masajı

-müsabaka öncesi masaj

-ara masajı

-müsabaka masajı

B)tıbbi veya tedavi masajı

C)estetik masaj

D)zayıflatıcı masaj

E)dinlendirme masajı(klasik masaj)

**Masajın manevraları(maniplasyonları)**

-eflöraj (sıvazlama)

-friksiyon (ovma)

-petrisaj (yoğurma)

-presyon (baskı)

-perkisyon (vurma)

-vibrasyon (titreştirme)

-bitiriş öflerajı

**Antrenman masajı**

Sporcuya antrenman öncesi veya antrenman sonrası uygulanan masaj türüdür. Amacı : sporcunun bütün vücudunun en yüksek seviyede kondisyon kazanması ve o seviyenin muhafazasına yardım etmektir.

Antrenman öncesi masaj: sporcu sırt üste yatar,uyluk ve bacak iyice gevşektir. Hareketin kolaylığı açısından sporcu sırt üste yatışta dizleri bükerek masaj yapılır. Antrenman öncesi masajda; eflöraj,friksiyon,vibrasyon manevraları kullanılmalıdır.

Antrenman sonrası masaj: amacı vücuttaki birikmiş yorgunluk maddelerinin,metabolizma artıklarının organizmadan daha çabuk atılmasını sağlar. Sporcu sağlığı açısından masaj,masör gözetiminde olup,sakatlıklardan korunmak ve dinlenmesine yardımcı olarak vücut aktivitelerini kuvvetlendirmek,yorgun adeleyi rehabilitasyon yoluyla ,yapılacak masajla sporcuyu eski özelliklerine yeniden kazandırmaktır.

Uygulama tekniği: sporcu sırt üstü yatışta ön taraf bölgeleri olan kalça,yan kaslar ve bacak kasları üzerinde bir masaj uygulaması yapılır. Arka taraf bölgelerinde bacaklardan ziyade bel,kalça ve sırt kaslarına ağırlık verilir. Uygulanacak manevralar ise; eflöraj,friksiyon,petrisaj,presyon,perkisyon,vibrasyon ve bitiriş öflörajıdır.

**Futbolda müsabaka masajı**

Müsabaka masajları üç bölümde incelenir. Bunlar ; müsabaka öncesi,müsabaka arasında ve müsabaka sonrası masajlar.

Müsabaka öncesi masaj: bu masaj müsabakadan bir gün önce verilmelidir. Sporcunun masajdan sonra iyi uyuması ve dinlenmesi sağlanmalıdır. Masajdan önce ılık bir duş alınması iyi olacaktır. Bu masajda vakit bol olduğu için masaja yeterince zaman ayrılmalı ve komple masaj uygulanmalı tabiki ağırlık noktası alt ekstrimiteler olmalı.

Devre arası masaj: devre arasında 10 dk içerisinde tatbik olunan masajlardır. Sportif faaliyet esnasında kendini göstermiş performans düşüşlerinin ortadan kaldırılmasına yardım eder. Bu masajlarda taze yaralanmalardan kesinlikle kaçınılmalıdır vemasaj,yorucu olmamalı hafif el manevraları ile yürütülmelidir. Kısacası buradaki amacımız,adeleleri yumuşatmak,birikmiş metabolizma artıklarının daha süratle kan dolaşımına karışmasını sağlamak ve sporcunun dinlenmesine yardım etmektir.

Müsabaka sonrası masaj:müsabaka sonrası masajlar antrenman masajının aynısıdır. Fakat müsabaka sonrası yorgunluğu ile antrenman yorgunluğu aynı olmayacağı için bazı değişiklikler söz konusudur. Bunun için şöyle özetleye biliriz.

Masaj maniplasyonları bu devrede daha yavaştır ve burada perkisyon manevrası kullanılmaz sadece ihtiyaç olunan yerlerde kullanılır. Burada ek olarak,imkanlar ölçüsünde su altı masajları sauna kum banyosu kullanılır. yani sporcuyu o stresten kurtararak gevşemelerine yardımcı olunmalıdır.

Dinlendirme (rehabilitasyon masajları: yorucu bir efordan sonra kullanılan masaj türüdür. Buradaki masaj genel tüm vücut bölgelerini kapsar.

**FUBOL VE BESLENME**

Bir futbol maçında futbolcuların farklı aktiviteler yaptıkları orta saha oyuncularının yaklaşık 11.4km defans oyuncularının 10.1km forvet oyuncularının ise 10.5km mesafeyi kat ettikleri gözlenmiştir. Futbol oyuncuları normal maç süresince 8-11km arasında mesafe kat ederler. İşte buradaki verilerden de anlaşıldığı gibi futbol ve beslenme kavramının ne denli önemli olduğu harcanan enerjinin tekrar kazanılmasının gerekliliği gerçekçi bir yaklaşımla ifade edilmiştir.

Beslenme kısaca: büyüme,yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin kaynaklarının kullanılması şeklinde tanımlana bilir. Özellikle futbol açısından çalışan kaslara yeterli enerji sağlama yeteneği,performansı sınırlayan önemli bir faktördür. Ancak doğru ve dengeli beslenme ile futbolcunun enerji rezervleri tamamlanarak,yüksek performansın oluşumuna imkan sağlana bilir. Futbol için hazırlanacak beslenme programının uzun bir program dilimini (günlük,haftalık,aylık,yıllık)kapsaması zorunluluğu vardır.

Futbolcular dengeli beslenmeyi bilerek,standart vücut ağırlıklarını korumayı ihmal etmemelidirler. Futbolda beslenme,antrenman ve maç iç içedir. Doğru ve dengeli beslenme performansı olumlu yönde etkilerken,yanlış beslenme,antrenman ve maçların başarısını olumsuz yönde etkilemektedir.

Beslenme programlarında bireysel beslenme planı uygulanması daha faydalı olmaktadır. Hiçbir futbolcu birbirine benzemez,bu ilke futbolcunun günlük yemek ihtiyacı içinde geçerlidir. Bundan dolayı her futbolcuya ayrı programlar oluşturulmalıdır. Spor türüne özgü beslenme,kalorisi ve kalitesi itibarı ile aşağıdaki genel şartları yerine getirmek zorundadır.

* karbonhidratlar ve yağlar aracılığı ile enerji gereksinimini sağlamak.
* Hücre ve dokuların olşumu,korunması ve onarımları için protein ihtiyacına cevap vermek.
* Besin öğelerinin vücutta taşınması,kullanılması ve enzimlerin oluşumu için yeterli vitamin ve mineralleri sağlamak.

Futbolcunun enerji ihtiyaçlarını karşılaması,yenilen besinlerden sağlanmaktadır. Yaş,ağırlık,antrenman sıklığı,antrenman şiddeti gibi faktörler,dikkate alınarak beslenme programları hazırlanmalıdır. Futbolcuların enerji ihtiyacını belirleye bilmek için öncelikle günlük çalışma durumuna göre enerji tüketimi bilinmelidir. Daha sonra bir futbol maçında harcanan kalori,futbolcunun vücut ağırlığı da dikkate alınarak futbolcunun günlük enerji ihtiyacı belirlenir. Örneğin ; 70kg ağırlığındaki bir erkek futbolcunun orta üstü işler katagorisinde gün boyunca(antrenman hariç) ilgilendiğini düşünürsek,70x54=3780 kalorilik bir enerjiye ihtiyacı vardır.(orta üstü işlerden kasıt ayakta çalışanlardır)

Ancak bu enerji ihtiyacı günlüktür ve sportif faaliyeti kapsamamaktadır. Futbolda 1kg vücut ağırlığı için bir saat antrenman veya maçta 7.9 kalori harcanmaktadır. Futbolcunun 90dk boyunca ayrıca enerji ihtiyacı ise;

1 saatlik antrenman 7.9x70=553 kalori

bir futbol maçı=7.9x70x1.5=829.5 kalori

Futbolcunun günlük kalori ihtiyacı antrenman veya maç yapıldığı gün,günlük enerji ihtiyacı ile antrenman veya maç esnasında kaybedilen enerji üretiminin toplamıdır.

Enerji ihtiyacı=3780 kal +829.5 = 4609.5 kaloridir.

Bir futbol çalışması için 1 saatte 680-890 k.kal harcanıldığı düşünülürse,90dakikalık bir futbol maçı için yaklaşık 1020-1554k.kal ihtiyaç vardır. Enerji oluşumu için kullanılan kaynağı belirleyen egzersizin şiddetidir. Yavaş ve orta tempolu egzersizlerle,yağlar ve glikoz kullanılırken,egzersizin şiddeti arttıkça glikojen kullanımı da artmaktadır.

Kas aktiviteleri için kullanılan enerji kaynakları,karbonhidratlar,yağlar ve proteinlerdir. Bir futbolcu için önerilen diyetin %60-65 karbonhidratlar,%20-25 yağlar,%10-15 proteinler oluşturmaktadır. Bir gramı ile organizmada 4 kalorilik enerji elde edilen karbonhidratlar,yüksek şiddette yapılan egzersizlerin ve dayanıklılık çalışmalarının temel enerji kaynağıdır.

Yağların diyetle çok az miktarda alınması sağlık için gereklidir. Futbolcuların diyetindeki yağların dağılımı %7-8 doymuş yağlar(tereyağ,margarin),%7-8 yarı doymuş yağlar(zeytinyağı),%7-8doymamış yağlar(ayçiçeği,mısırözü). Şeklindedir. Yağların enerji kaynağı olarak kullanımının dışında,karaciğer,safra asitleri ve bazı hormonların oluşumunda,A.D.E.K. vitaminlerinin taşınmasında önemli görevleri vardır. Ancak yüksek miktarda enerji tüketimi performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Bir gram yağ dokuz kalorilik enerji sağlamaktadır.

Proteinler ise vücut dokularının yapımı ve korunması için gereklidir. Yapılan antrenmanların şiddeti arttıkça protein alımı arttırılmalıdır. Beslenmede protein eksikliği hem fiziksel hem de zihinsel performans kapasitelerinde düşüşe neden olmaktadır.

Organizmada enerji kaynağı olarak kullanılmakla beraber,vücutta önemli fizyolojik fonksiyonları yerine getiren vitamin ve minerallerinde diyetle alınması gereklidir. Fazladan alınan vitaminlerin vücutta aşırı birikerek toksit (zehirleyici) etki yaptığı belirtilmektedir. Vitamin ve minerallerin eksikliği çok fazla yaygın değildir,fazladan tabletler şeklinde kullanılmasına gerek yoktur. Yeterli ve dengeli beslenen sporcunun bu ihtiyaçlarının giderildiği görülmektedir.

Antrenmanla ve müsabakalarda oluşan sıvı kaybını önlemek çok önemlidir. Özellikle müsabaka öncesinde sıvı alımına izin verilmelidir. Maçtan bir veya iki saat öncesinden 15dk aralıklarla bir bardak su içilmesinde fayda vardır. Devre arasında ise su içilmesine izin verilmelidir. Müsabaka sonrasında sporcunun su içme isteği engellenmemelidir.

Alınan enerjinin en iyi biçimde harcanması,bunları az ve büyük miktarlarda alması ile mümkündür. Sadece ana öğünlerde yiyen bir kişi önemli performans kaybına maruz kalabilir. Futbolcular için enerjinin iyi dağıtılması şu yönlerden avantajlıdır.

-Bir çok küçük öğün insana ani sıkıntı basmasını önler. Büyük öğünler hantallık ve yorgunluk yapar.

-sporcunun antrenman ve müsabakaların olduğu dönemde öğün sayısı 5’e çıkartılmalıdır.

-öğün zamanları antrenman ve müsabaka saatlerine saatleri ne göre ayarlanmalı ve şu hususlara dikkat edilmelidir.

1. müsabakadan 3-4 saat önce yemek yenmelidir.
2. Hafif ve sindirimi kolay yiyecekler olmalıdır.
3. 500-1000k.kal. enerji sağlayan karbonhidratlı besinler alınmalıdır.
4. Posa içeriği düşük olmalıdır.
5. Gaz oluşturucu mideyi rahatsız eden yiyecekler yenilmemelidir.
6. Müsabaka sırasında ve devre arasında,özel olarak hazırlanmış sıvı içecekler kullanılmalıdır.
7. Müsabaka sonrasında ise ; bir saat sonra glikoz içeren sıvılar alınmalı,üç saat sonra kompleks karbonhidratlardan oluşan yemekler yenmeli,meydana gelen su ve elektrolit kayıpları giderilmeli,müsabakayı takip eden günlerde ise diyetteki karbonhidratların miktarını arttırarak glikojen depoları tamamlanmalıdır.

**FUTBOL-YETENEK TESTİ**

**İstasyonlarda çalışma şarları:**

**1.ist. :**top zıplatma

oyuncu vücudunun herhangi bir yeri ile topu havada tutmak zorundadır. Eğer top yere düşerse sayma yeniden başlar.

Deneme : 3 defa

Süre : 30 sayı gelince biter.

Sonuç : 3 denemeden en iyi olanı alınır.

**2.ist. :** bir daire etrafında top sürme.,

9.15m yarıçaplı bir dairenin çizgilerin 1m dışına eşit aralıkta 5 adet huni konur oyuncu başla komutu ile topu ayağından açmadan çizgi ve hunilerin arasında daire etrafında dönerek top sürmeye başlar. İlk başladığı huniye gelince geri dönüp ters yönde driplinge devam eder,ilk başladığı yere gelince durur ve süre alınır.

Deneme : tam dinlenerek iki defa

Süre : driplingle başlayıp biten şekilde

Sonuç : 2 turun ne kadar sürede alındığı.

**3.ist:** penaltı noktasından kaleye şut.

Kale 2.44m lik üç eşit parçaya bölünür. Üst direğe bağlanan ip çim hizasına kadar düzgün iner. Oyucu ceza sahası yayı üzerinden topu ileriye vurup,top penaltı noktasını geçmeden üst vuruş yaparak kaleye şut atar. Sağ ve sol ayakla 4’er şut atılır.

Deneme : tam dinlenerek 2 tekrar her tekrarda 8 şut atılır.

Sonuç : 3 yazılı bölgelere yapılan isabetlere 3 puan verilir ve 8 topun tamamı alınır.(köşeler 3 puan üzerinden değerlendirilir.)

**4.ist:** havadan 25m uzaklığa isabetli pas atma**.**

3.5m yarıçaplı bir daire hazırlanır. Bu daireye 25m uzaklıktan havadan vuruş yapılır.

Deneme : tam dinlenmeli 2 tekrar her dinlenmede 8 top atılır.

Sonuç : dairenin içine düşen toplar için 3 puan,kalenin 1m dışına düşen toplar için 1 puan verilir. 8 topun puanı alınır 2 denemenin en iyisi.

**5.ist.:**ayak içi ile kontrol ve pas.

Ceza sahasının eni kadar mesafede duran oyuncu kale çizgisinin arkasından kendisine sert ve düzgün gelen topu stop edip tekrar geri oynar. İki yardımcı devamlı pas verir.

Deneme : tam dinlenmeli 12 tekrar yapılır. Her tekrarda 18 top kontrol ve pas olarak yapılır.

Sonuç : 18 topun hatasız olarak kaç saniyede oynandığı yazılır,2 denemenin en iyi zamanı alınır.

**6.ist:**kale 3.ist. olduğu gibi 3 eşit parçaya bölünür. Vuruş yapacak oyuncu kale sahası çizgisinin arkasında ve kaleyi ortadan görecek şekilde (yaklaşık 8m) durur. yardımcı oyuncu kalenin arkasından 4 adet topu taç atışı şeklinde atar,test oyuncusu zıplayarak havadan gelen topu kafa ile kaleye gönderir. Oyuncu olumsuz paslara vuruş yapmaz bunun yerine yeniden pas verilir.

Deneme : sağdan ve soldan 4’er top tam dinlenmeli 2 tekrar.

Sonuç : top hangi bölgeye gitmişse o bölgenin puanı verilir. 8 topun toplamı alınır.