



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

FUTBOL OKULLARI SAHA UYGULAMALARI (6-14 YAŞ)





TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

FUTBOL OKULLARI SAHA UYGULAMALARI (6-14 YAŞ)

**TFF - FGD
EĞİTİM YAYINLARI
2010**

KÜNYE

Futbol Okulları Saha Uygulamaları (6-14 Yaş)

Copyright © 2010. Bu kitabın bütün hakları TFF'ye aittir.
Kaynak göstermeden alıntı yapılamaz.

İLETİŞİM

TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU
FUTBOL GENEL DİREKTÖRLÜĞÜ

Beybostan sok. No: 2 34676 Beylerbeyi / İSTANBUL

Telefon

0 216 321 78 93

Faks

0 216 321 78 94

Derleyen

Dr. Sinan BOZKURT

Tasarım

FGD MEDYA YAPIM - Erkan SERT

Fotoğraf

FGD MEDYA YAPIM - Ege BULUNAZ

Baskı

BİLNET

0 216 444 44 03



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



İÇİNDEKİLER

ÇOCUK İÇİN FUTBOL	6
Futbol Oynayan Çocuk Ne Gibi Özellikler Kazanır?	7
İletişim Kurma	8
Antrenörlerin Oyunculara Yaklaşımları İçin Öneriler	9
Sağlık ve Güvenlik Açısından Yeterliliğin Sağlanması İçin Öneriler	11
Antrenörlerin, Genç Oyuncuların Eğitiminde Göz Önünde Bulundurması Gereken Öneriler	12
ÇOCUK VE GENÇLERİN FUTBOL ANTRENMANI	13
Geç Özelleşme Modeli	14
Yaş Gruplarına Göre Gelişim Özellikleri	16
6-8 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri	16
9-11 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri	18
12-14 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri	19
FUTBOL BECERİLERİ VE ÖĞRETİMİ	21
Beceri(ler)nin Seçimi	23
Açıklama ve Sunumun Planlaması	23
Beceri Uygulamasını Planlamak	24
Becerin Uygulama Aşamasında Bilgi Vermek (Geribildirim Kullanımı)	26
Takım Düzenleri	28
FUTBOL TEKNİK – BECERİLERİ	31
VURUŞLAR	32
İç vuruş	32
Dış vuruş	33
İç üst vuruş	34
Üst vuruş	35
Kafa vuruşu	36

KONTROLLER	37
Ayak tabanı ile kontrol	37
Ayak içi kontrol	38
Ayak dışı kontrol	40
Ayak üstü kontrol	41
Diz üstü kontrol	42
Göğüs kontrol	43
TEKNİK-BECERİ SAHA UYGULAMALARI	44
Pas - Kontrol	45
Top sürme	52
Şut	57
FUTBOL ÖĞRETİMİNDE OYUNLAR	61
Temel Futbol Becerileri için Oyunlar	64
Mini Futbol- Futbolda Basitleştirilmiş Oyunlar	69
KOORDİNASYON	74
Koordinasyon Çalışmaları ve Isınma	79



ÇOCUK İÇİN FUTBOL

ÇOCUK İÇİN FUTBOL

Futbol oynayan çocuk ne gibi özellikler kazanır?

Bireyler fiziksel, bilişsel(zihinsel), duygusal ve sosyal özellikleri yönünden gelişim göstermektedirler.

Spor yapmak çocuklar üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir. Spor yapmanın ve futbol oynamanın çocuğa kazandırdığı özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- Sağlığa olumlu yönde etkisi vardır
- Düzenli olarak futbol oynayan çocuklar düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanırlar.
- Özellikle erken yaşlarda yapılan düzenli egzersizler kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine neden olmakta, kas iskelet sistemi yaşlanması önlenmekte ve iyi bir postur'e (bedensel duruş) sahip olunmaktadır. Egzersiz, kas dokusunun kanlanması artırır, kemiğin genişliğini(enine büyümesini) ve yoğunluğunu(mineralizasyonunu) artırırken uzunlamasına büyümesini etkilemez.
- Düzenli egzersizler metabolizmayı hızlandırmakta, yaş ile birlikte depolanan yağlanma, yani günümüzün hastalığı olan şişmanlık ve metabolik hastalıklar önlenmektedir. Düzenli egzersizin tüm bu bedensel gelişimin yanında, dirençli bir sinir sistemi ve streslerden uzaklaştırıcı etkisi de bulunmaktadır. Çünkü egzersiz bedendeki çeşitli hormonların çalışmasını da düzenleyerek, kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Ayrıca düzenli egzersiz gençlerin paylaşımcı, uyumlu olmalarını da sağlayacaktır.
- Dikkat etme, düşünceyi bir arada toplama, yaratıcılık ve hayal gücünü kullanma yeteneği gelişir. Çocuk uzun süren çalışmalar üzerinde dikkatini toparlarken zorluk çekmez.
- İşbirliğine teşvik eder.
- Futbol maçı esnasında gerek savunmada, gerekse hücumda başarı için yardımlaşma esas olduğundan, oyuncuların birbiri ile iyi bir iletişim içerisinde olmasını sağlar.
- Çocuğun ifade kapasitesinde çok önemli bir artış olur.
- Sosyal beceriler kazandırır.
- Kuralları öğrenmeye çalışır, genellemeler yapar, zihinsel olarak faal duruma geçer ve ilgi alanlarında değişiklikler gözlenir.

Sorumlu bir antrenörün gözetimindeki futbol takımında oynamak çocuklara;

- Farklı ortamlardan gelen kişilerle birlikte yaşamayı, kişisel farklılıklara saygı duymayı öğretir.
- Hoşgörülü olmayı, işbirliği yapmayı kazanıp, grup kararı verebilmeyi, kurallara saygı göstermeyi, yenilgi ve başarıyı uygun karşılama özelliklerini kazandırır. (1)

Sosyal Çevre ile İlişkiler

Oyuncunun bütünsel gelişiminin sağlanabilmesi ve gerçek potansiyeline ulaşabilmesi için, sadece futbol saha çalışmaları yeterli değildir. Oyuncunun futbol eğitiminin yanı sıra, okul, kulüp, aile, sosyal çevre ile ilişkilerinin ve kişisel gelişiminin de birarada yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Genç oyuncunun ailesinden bağımsız olarak düşünülmesi, ailenin çocuk üzerindeki doğal büyük etkisini yadsımak olacaktır. Genç oyuncunun üzerindeki "yüksek beklenti" baskısını azaltmak için, ailelere çocukların çeşitli gelişim aşamaları ve futbolculuğa aday genç bir oyuncunun ailesi olmanın sorumlulukları ile ilgili düzenli bilgilendirme toplantıları düzenlenebilir.



İletişim Kurma

Nasıl İletişim Kurmalıyım?

İletişim, anlaşılmanın gerçekleşmesidir.

- İyi bir öğrenme çevresi oluşturmak için eğitmenler öğrencileri ile etkili bir iletişim kurmalıdır.
- Açık ve net iletişim daha çabuk anlamayı sağlar.
- İletişim kurmadan önce öğrencilerin dikkatini toplayın.
- Sessiz oluncaya kadar bekleyin.
- Her birine ulaşabilecek fakat bağırmayan bir ses tonu kullanın.
- Bilinen sözcüklere yavaş yavaş yeni sözcükler ekleyin.
- Anlaşılmayan teknik terimlerden kaçının.
- Oyuncuların göz hizasına eğilmek onları sürekli yukarıya bakmak zorunda bırakmaz.
- Yüz ifadesi ve ses tonu eğitime karşı ilgiyi artırır.

Kişiler Yerine Davranışları Hakkında Konuşun

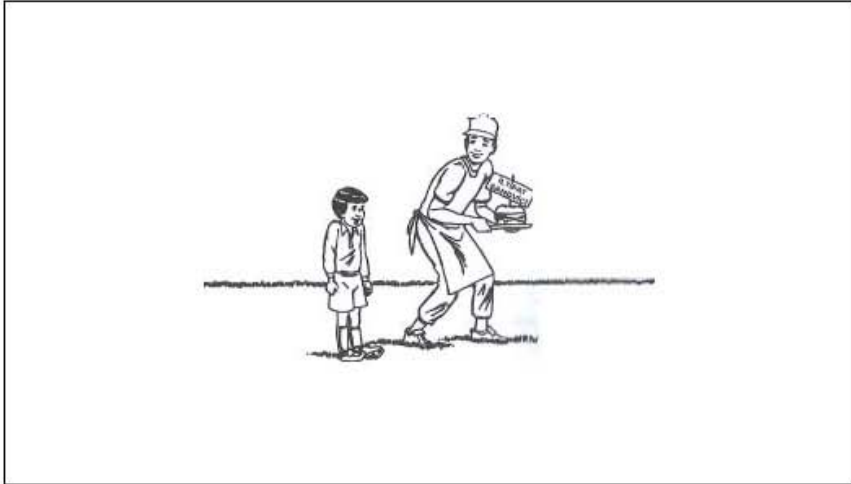
Böylece bireyi yargılamak yerine, gelişmesi ile ilgilendiğinizi belirtmiş olursunuz.

Olumluyu vurgulayın

Göstermekte olduğunuz beceriyi anlatırken olumluyu vurgulayın.

İltifat Sandvici

Karşılaştığınız zor durumlarla başa çıkmanın bir yolu da oyunculara bir "iltifat sandvici" ikram etmektir.



1. Oyuncunun neyi doğru olarak yaptığını gösterin .
2. Oyuncunun uygulamada neyin yanlış olduğunu bilmesine izin verin ve onu nasıl düzelteceğini öğretin.
3. Oyuncunun iyi yaptıklarını tekrar vurgulayarak teşvik edin.

Kesin Konuşun

Açık uçlu direktifleri en aza indirin. Kesin ve net hedefler koyun.

Açıklamalarınızı Gerekli Düzeyde Tutun

Öğrenciler etkinlik alanında aktif olmak isterler. Öğrencileri olumsuz etkileyecek uzun konuşmalardan kaçınılmalı, açıklamalar kısa tutulmalı.

Sıkıcı ses tonları yerine etkili cümle kuruluşları için gayret gösterin.

Aktif Bir Dinleyici Olun

Öğrencilerinizi dinlediğinizi ve kendinizi onların yerine koyabileceğinizi bilmelerini sağlayın. Oyuncularınız ile göz teması, baş hareketi, yüz ifadesi gibi hareketlerle sözsüz iletişim kurun.

Etkili İletişimin Sürdürülmesi

Tehdit ya da gözdağında bulunmayın.

Öğrencilere görevlerinin ne olduğunu sorarak paylaşılan bir tutum benimseyin.

Dinlemeyi reddetmeyin.

Sesin yükseltme-alçaltma, etkisini ve mesajın hızlı-yavaş etkisini kullanınız.

Açıklamayı Önceki Bilgiler Üzerine Kurun

Becerin önceki beceriye ne kadar benzediği/benzemediğini göstermek etkili olur.

Öğrencilerin daha önce öğretilenlerle bağlantı kurması, öğrenmenin transferini optimize eder.

Anlaşılmışlık Düzeyini Kontrol Edin

Öğretim, mümkün olduğunca gösterimle kombine edilmeli ve dikkat edilmesi gereken özel noktalar vurgulanmalıdır.

Eğitiminin anlaşılmışlığı kontrol etmesi, iletişim etkinliğini değerlendirmesi açısından faydalı olur.

Sözsüz İletişimi de Kullanın

Çoğu kez antrenörün anlattıklarından daha anlamlı olabilir

Başka Kiminle İletişim Kurmalıyım?

Antrenör, sadece oyuncularla değil aynı zamanda aileler, hakemler ve rakip takım üyeleriyle de etkili iletişim halinde olmalıdır. Bu gruplarla iletişim kurarken dikkat edilebilecek bazı öneriler.

Ailelere, antrenörlüğe olan yaklaşımınızı ve geçmişinizi anlatacağınız "aile toplantıları" düzenlenebilir. Çalışmalar öncesi-sonrasında ya da haftalık görüşme saatleri belirlenebilir, e-posta vb. aileleri bilgilendirmek üzere kullanılabilir.

Antrenörlerin Oyunculara Yaklaşımları İçin Öneriler

Bir antrenörün yaşam sürecindeki, kendi konumunu ve deneyimlerini görme yolu, geçmişe bakışı, şu anki hayatı ile ilgili düşünceleri ve gelecek hakkındaki beklentileri "antrenörlük felsefesi" olarak tanımlanabilir.

Antrenör, kendini keşfetmeyi, sınırlarını aşmayı öğrenmelidir. Hiçbir puana, hiçbir maça, hiçbir şampiyonluğa hak ettiğinden fazla değer vermemeli, insani ve ahlaki değerleri her zaman ön planda tutmalıdır.

Antrenörlerinin sahip olmaları beklenen nitelikler ve genç oyuncularla ilişkilerinde ön plana çıkarmaları gereken yaklaşımlar özetle şunlardır:



- Antrenör, her yönü ile çevresine örnek olabilecek, ailelerin güvenebileceği, genç oyuncuların kendisine model alabileceği donanımda, örnek bir kişi olmalıdır.
- Tek başına hareket etme, öncelikleri kullanma, karar verme gücü ve sorumluluk bilinci içinde davranma gibi özellikleri oyuncularına benimsetmelidir. Antrenmanları bu hedeflere yönelik düzenlemeli ve iyi bir planlamacı olmalıdır.
- Antrenör, genç oyunculara istediklerini öğretene kadar sıkılmadan sabırla çalışmalıdır.
- Sporcularını nasıl ve niçin çalıştırdıkları konusunda bilgilendirmek ve hangi amaçla ulaşmaya çalıştığını açıklamak, sporcularla antrenör arasındaki güveni sağlar. Daha da önemlisi, yüksek performansa erişme ile sonuçlanabilir.
- Çalışmalar, oyuncular için ilgi uyandırıcı olmalı, beceri düzeylerine uygun olarak planlanmalı ve uygulanmalıdır.

Oyuncularınızı değerlendirin, nereden geldiklerini ve nerede bulunduklarını anlamaya çalışın. Onlardan her şeyin en iyisi olmalarını istemeyin, sadece yapabileceklerinin en iyisini yapmayı denemelerini isteyin. Oyuncularınızın kendi hedeflerini kendileri belirlemeleri için ufuklarını genişletin. Her zaman kendilerini aşmak isteyen oyunculara sahip olmayı isteyin.

- Sonuca değil çabaya ve sürece odaklanın. Oyuncularınızın aldıkları sonuçlardan çok, maçta gösterdikleri performans ve gelişim süreçlerine odaklanmanız daha önemlidir.



- Kazanmanın her şey olmadığını anlatın!

Müsabakalarda hedef asla sadece kazanmak olmamalıdır. Temel hedef her zaman oyuncunun uzun dönemdeki gelişimi olmalıdır. Her genç oyuncu sahaya çıktığı zaman kazanmak için mücadele edecektir. Ama önemli olan kaybettiği zaman antrenörün ona karşı olan yaklaşımıdır. Sahada kaybeden oyuncuya karşı antrenörünün yaklaşımı olumsuz olursa genç oyuncu bu süreçten daha da olumsuz etkilenecektir.

Bir antrenör kazanmak ister ancak ilk önce bir eğitimci olduğunun ve oyuncularının gelişiminin kendisi için öncelikli olduğunun farkında olmalıdır. Antrenörün her davranış ve kararı öncelikle futbolcusunun iyiliğini, güvenini ve sevgisini kazanma, sonra da futbolcusunun ve ya takımın kazanma şansını arttırma temellerine dayanmalıdır.

- Herkese eşit ilgi göstermeye gayret edin! Bireysel farkların farkına varın.

- En önemli psikolojik ihtiyaç güvendir. Bunu oyuncularınıza her fırsatta hissettirin. Sevginin yaptırım gücünü kullanmak bir antrenörün hedeflerine ulaşmada önemli bir etkenidir.
 - Onların arkadaşı olun, ama lider olduğunuzu da unutmayın!
 - Açık ve kısa iletişimi kullanın! Anlaşılır mesajlar verin! Adalet duygunuzu asla kaybetmeyin!
 - Abartılı övgüden de ölçsüz eleştiriden de kaçının! Gerçekçi, dürüst, dengeli ve tutarlı olun!
 - Hatalardan çok, doğru yapılanları öne çıkarın!
- Görevler sırasında gerekli düzeltmeler yapılmalı ve eksikler tamamlanmalıdır. Eleştiriye doğru yapın! Önce iyi olanı, sonra hatalı olanı, sonra tekrar iyi olanı söyleyerek bitirin!
- Her antrenman sonrası kısa bir değerlendirme toplantısı yapın!

Sağlık ve Güvenlik Açısından Yeterliliğin Sağlanması İçin Öneriler

Güvenliğin sağlanması ve tehlikeli koşullardan uzak durulması için özel kuralların uygulanması ve çalışmaların güvenli bir çevrede gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Sağlık kuruluşunda çok yönlü muayene

Çocuğun futbol etkinliklerine katılımının uygunluğu yönünde kurum-doktor raporu bulunmalıdır. Çocukların velilerine futbol etkinliklerine katılımları için anlaşma belgesi ile çocukların acil bir durum karşısında ilk müdahale ve tedavi edilmelerine izin veren bir belge de imzaltılmalıdır.

Tesis ve Malzemelerin Denetlenmesi

Futbol etkinliklerinde kullanılacak tüm malzemeler ile etkinliklerin yapılacağı mekanların(saha, soyunma odası, toplantı salonu vb.) kalite ve uygunlukları denetlenmelidir.

Uygun olmayan ortamları düzeltin, düzeltilmediğiniz durumlar hakkında rapor tutun. Uygun olmayan sağlıksız, güvenlik riski taşıyan koşullarda gerektiğinde etkinlikleri uygun koşullar sağlanıncaya kadar durdurun.

Uygun planlamanın yapılması, denetim ve kayıtların tutulması

Başarılı eğitim etkinlikleri için oyuncuların fiziksel ve zihinsel yetenekleri göz önünde bulundurulmalı buna göre oyun bilgileri, teknik ve taktik bilgileri ile saygı (Respect) unsurlarının gelişimini sağlayacak şekilde planlama yapılması önemlidir. Etkinliklerin yönetimi, gözlemlenmesi ve oyuncuların uygulamalarının değerlendirilmesi yararlıdır.

Oyuncuların fiziksel olgunluklarına göre eşleştirilmesi ve var olan tehlikeler konusunda uyarılması

Oyuncuların benzer fiziksel yapıdaki oyuncularla eşleştirilmeleri, fiziki yönden daha az gelişmiş çocukların yaralanmalarının önlenmesine ve becerilerini daha etkin sergilemelerine fırsat verecektir.

Isınma ve soğuma bölümlerine önem verilmesi

Çocuklar çalışmalarda fazladan enerjiye gereksinim duyarlar. Sağlıklı beslenmenin önemini oyunculara ve ailelere vereceğiniz bilgilerle destekleyebilirsiniz.

İyi ve doğru beslenme, su ve dinlenme aralarının sağlanması

Oyuncular ve özellikle çocuklar fazladan enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bilinçli beslenme konusunda oyuncularınız ve velileri bilgilendirme amaçlı broşürler hazırlanıp, toplantılar düzenlenebilir. Ayrıca sıvı alımının da önemli olduğunu, su içmek için havanın sıcak, nemli olması ya da susanması gerekmediği konusunda bilgilendirilerek, oyuncularınızı çalışma ön-



cesİ, sırasında ve sonrasında su içmeye teşvik edin.Çalışmalar sırasında oyuncuların ihtiyacı olan dinlenme araları verin.

Antrenörlerin, Genç Oyuncuların Eğitiminde Göz Önünde Bulundurması Gereken Öneriler :

1. Oyuncuların oyunu en iyi nasıl öğrenebilecekleri bilinmelidir. Oyun, genç oyuncular için en iyi öğretmendir. Çocukları mümkün olduğunca oyunun içine dahil ederek, futbol oyunu için gerekli olan becerilerin geliştirilmesine çalışılmalıdır.
2. Antrenörler genç oyuncuların gelişimine yardımcı olmalıdırlar. Amaca uygun oyunlar belirlenerek çocukların oynamasına müsaade edilmelidir. Uygulamalar sırasında oyuncuların fikirlerine önem verilmelidir. Antrenörlerin ifadeleri kısa ve basit olmalıdır.
3. Yaş grubuna uygun hedefler belirlenmelidir. Her yaş grubundaki oyuncuların özellikleri bilinmelidir.
4. Her yaşta becerilerin nasıl öğrenildiğini ve öğretildiğini bilmek oyuncu gelişimini bir sonraki safhaya taşımak açısından önemlidir. Bir sonraki oyunun düzeyinin ne olduğunu belirlemek için oyuncuların genel özelliklerinin bilinmesi gerekir.
5. Öğrenme kabiliyeti, genç yaşta ki oyunculara en doruktur. Antrenörler planlarını oyuncuların gelişim dönemlerine bağlı olarak belirlemelidir. Antrenörler bu özelliklerin farkında olmalıdırlar.
6. Futbol oyununun öğretilmesi ve öğrenilmesi bir süreçtir. Yıllık hedefler, günlük ve haftalık hedeflere benzer olmalıdır.
7. Antrenmanlar ve oyunlar profesyonel futbol gibi düşünülmemelidir. Oyunculara daha yetenekli oyuncular olmaları için fırsat verilmelidir. Genç oyuncuların oyun deneyimi yaşamalarına izin verilmelidir. Yaşça biraz daha büyük oyuncular "Joker Oyuncular" olarak kabul edilebilirler. Bu durumda joker oyuncular topu savunan takıma yardım ederler. Topla oynama sınırsızdır. Bu oyuncular oyunun aynı ritimde kalmasına yardım ederler. Çocuklar üzerinde de belirgin bir görüntü çizerler.
8. Maçlar genç oyuncuların yeteneklerini gösterebilmesi için fırsat yaratır. Genç yaş gruplarında temel hedef olmasa da kazanmak hoş bir duygudur.
9. Antrenörler sürekli olarak değişik oyunlar hazırlamalı ve bu konuda yaratıcı olmalıdırlar.
10. Oyunun en iyi öğretmen olduğu hatırlanmalıdır. Antrenörler ve aileler çocukların öğrenmelerinde etkili rol oynarlar. (2,3,4,5)



ÇOCUK VE GENÇLERİN FUTBOL ANTRENMANI



ÇOCUK VE GENÇLERİN FUTBOL ANTRENMANI

Bireyler fiziksel, bilişsel(zihinsel), duygusal ve sosyal özellikleri yönünden gelişim göstermektedirler.

Çocuklarda belli gelişim dönemlerinde ortak olan eğilim ve davranış kalıpları gözlemlenmektedir. (Şekil1) Her yaş grubuna ait özelliklerin her zaman ve her birey için aynı olmaya-
cağını bilmek önemlidir.

Bununla birlikte, bazı çocuklar yaşlarına göre daha hızlı gelişebilirler. Bu farklılıklar biyolojik yaşlarının beden, olgunluk ve motor beceri düzeyi bakımından anlaşılması ile ortaya çıkar. Bu gelişimde kalıtım ve çevre etkeni önemli rol oynar (6,7)

Bireylerin bu özelliklerin biliniyor olması

- Etkin bir öğrenme ortamı
- Eğitimde izlenecek yöntem
- Gelişimi değerlendirmenin yapılabilmesi için önemlidir.

Antrenörler, antrenmanlarda sadece futbolun ihtiyaçlarını değil, çocukların psikolojik, sosyal ve zihinsel özelliklerini de doğru olarak geliştirmek zorundadırlar.

Genç oyuncuların ihtiyaçlarının anlaşılması ve karşılanması oyuncuların başarılı gelişimleri için anahtar bir unsurdur.

Geç Özelleşme Modeli

Sporcuların Gelişim Evrelerine göre Futbol " Geç Özelleşme Modeli " (Şekil 2) ile ilişkilidir. **Futbol, erken başlanılan ve geç özelleşilen bir spor dalıdır.**(8,9,10) Bununla birlikte erken dönemde yapılan özel ve yoğun antrenmanlar çocuk ve genç yaşlarda spor başarısı kazandırabilmesine karşın biyolojik sistemin zorlanması sonucu bireyde olası sağlık sorunları oluşturabilir. Ayrıca erken dönemdeki özel ve yoğun antrenmanlar ile birey ileri yaşlarda (18 yaş üstü) yetersiz antrenman kapasitesi, antrenman uyum yeteneği ve daha düşük performansı ile üst düzey altı (sub-elit) oyuncu olarak futbol yaşamını sürdürebilir.

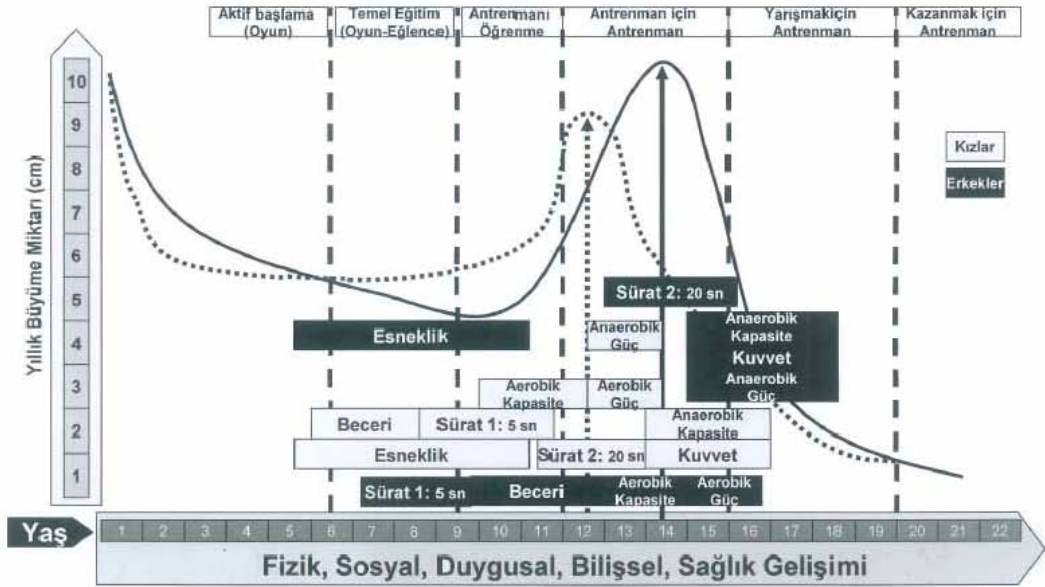
Erken başlanılan ve geç özelleşilen bir spor dalı olan futbolun gelişim süreci için aşağıda evreleri belirtilen "**Geç Özelleşme Modeli** " kullanılır. (8,11)

Aktif Başlama (Oyun) Evresi 0-6 yaş

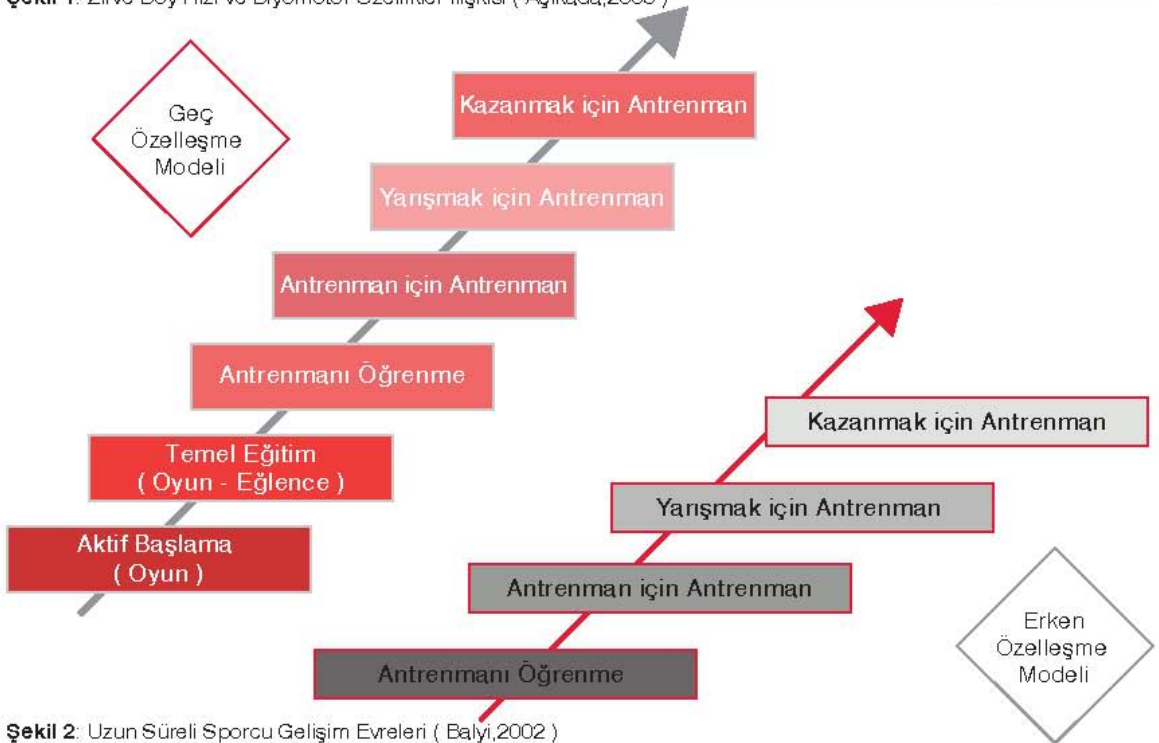
Günlük hayatın bir parçası olan el-göz-koordinasyonu, tutma, çekme, yön değiştirme gibi hareket içerikli oyun ve fiziksel etkinlikleri yapma alışkanlığı kazandırılması.

Temel (Oyun-Eğlence) Eğitim Evresi 6-9 yaş

Çabukluk, denge, koordinasyon ve süratin (abc'ler) öğretilmesi, günlük oyun ve fiziksel etkinlik alışkanlığının geliştirilmesi, takım çalışması, sürat, doğruluk, tekrar yeteneği gibi öğelerle sportif taktiğin geliştirilmesi, iyi planlanmış ve yapılandırılmış oyun programı, bireysel teknik ve taktik becerilerin oyun ortamına aktarılması



Şekil 1: Zirve Boy Hızı ve Biyomotor Özellikler İlişkisi (Açıkkada,2008)



Şekil 2: Uzun Süreli Sporcu Gelişim Evreleri (Balı,2002)



Antrenmanı Öğrenme (Oyun-Eğlence) Evresi 9-12 yaş

Çabukluk, denge, koordinasyon ve süratin (abc'ler) geliştirilmeye devam edilmesi, iyi planlanmış bir programda fiziksel, duyuşsal ve bilişsel bileşenlerin dahil edilmesi, çok amaçlı becerilerin yanı sıra futbol temel becerilerinin öğretilmesi, bireysel teknik ve taktik becerilerin müsabaka ortamına aktarılması

Antrenman İçin Antrenman Evresi 12-16 yaş

Dayanıklılık, kuvvet ve süratin geliştirilmesi, futbola özgü beceriler ve kondisyon gelişimi, fonksiyonel değerlendirmelerin yapılması. Oyuncu farklı oyun mevkilerinde görev alabilmelidir. Oyunculara acele bir yaklaşımla erken bir yönlendirme yapılmamalı, mevkilere özgü yönlendirme konusunda dikkatli davranılmalıdır.

Yarışmak İçin Antrenman Evresi 16-19 yaş

Futbola özel yoğunlaşma; güçlü ve zayıf yanların belirlenmesi, futbola özel test ve ölçümlerle antrenmanın özelleştirilmesi. Futbola özel teknik-taktik beceri, kondisyon hazırlık ve gelişiminin yarışmaya yönlendirilmesi. Fiziksel, zihinsel, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerin ileri düzey uyumu, oyun beceri ve yeterliliklerinin maç ortamında gelişimi.

Kazanmak İçin Antrenman Evresi 19 yaş sonrası

Mümkün olan en üst performans için kazanmaya dönük özel hazırlığın yoğunlaşması, teknik taktik beceri ve yeteneklerin daha ayrıntılı geliştirilmesi.

Kazanmaya dönük özel hazırlığın üst düzey şampiyonalara yoğunlaşması, profesyonel yaklaşımla antrenman, yarışma ve yenilenmenin sağlanması, yarışma yeteneği kazanmak ve istenilen hedefte başarılı olmak, profesyonel bir destek ekibiyle çalışmak.

Yeni deneyimler ihtiyacı: Özellikle çocuklar çevrelerinde gelişen ve kendileriyle ilgili her şeyi keşfetmek ihtiyacı duyarlar. Antrenörler çalışmalarını oyuncularının oyunlar ve etkinliklerle fiziksel ve zihinsel kapasitelerini ortaya koyacak ve deneyim kazandıracak görevlerle desteklemelidirler. Antrenörün bu yöntem yaklaşımıyla oyuncular yeteneklerinin geliştirilmesi ve kendi keşiflerini adım adım ortaya koymaya başlayacaklardır. Uygun bir antrenman ortamı oluşturmak, antrenmanda motivasyonu artırmak, antrenmandan çocukların zevk almalarını sağlamak, dolayısıyla futbolu sevgisini artırmak antrenörün en önemli görevi olmalıdır.

YAŞ GRUPLARINA GÖRE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

6-8 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri

Fiziksel Gelişim Özellikleri

Bu dönemin sonuna doğru hızlı büyüme düşüş gösterirken *istikrarlı bir büyüme* söz konusudur. Günde yaklaşık 12 saat uyurlar.

Her yıl, boyda ortalama 5-7,5 santimetre, kiloda 1,5-3 kilogramlık artış görülür.

Kemikler gelişmektedir. Kalp ve akciğerlerin kapasitesi gelişen fiziksel yapı karşısında fonksiyonel olarak zayıf kalmaktadır. Kız ve erkekler oldukça hareketli olmalarına karşın dayanıklılık yeterince gelişmediğinden *çok çabuk yorulurlar*.

Fizyolojik gelişimleri açısından kızlar erkeklerden bir yıl daha öndedir.

Tepki zamanı oldukça yavaştır, bu nedenle yavaş tepki gösterirler. Bu tepki bir yetişkinin gösterdiği tepkinin yaklaşık iki katı süresinde oluşur. El-göz, el-ayak koordinasyonunu gerektiren atma, tutma, sektirme gibi hareketlerin öğrenilmesi yavaştır ve çok tekrar gerektirir.

Büyük kas grupları küçük kas gruplarına oranla daha iyi gelişmiştir.

Etkinlik ortamlarında istedikleri hareketliliği bulamazlarsa her an içi içine sığmayan bir rahatsızlık duyar ve uyumsuzluk gösterebilirler.

Görsel algılamaları üst düzeyde değildir. Alan ve hız algılamalarında istikrar bu dönemin sonuna doğru tamamlanır. Çocuklar yeni ortamlarda kendi yakın çevresinin dışında ve uzağındaki bir çevreye duydukları ilgiye bağlı olarak, çok yakınındaki nesneleri sanki algılamıyorlarmış gibi hareket ederek bu nesnelere çarpabilirler.

Temel hareket becerileri genelde bu dönemin sonunda daha iyi gelişmiştir. Statik ve dinamik denge becerilerinde gelişim devam etmektedir.

Bu dönemin sonunda spora hazırlayıcı ön oyunlar kapsamında spor becerilerinin öğretimi- ne geçilmelidir.

Fiziksel Gelişim için Öngörülen Hareket Eğitimi Kapsamı

Çocukların, kalp ve solunum sistemlerini kuvvetlendirecek ve dayanıklılığı sağlayacak büyük kas gruplarına hitap eden koşma, sekme, sıçrama gibi **lokomotor hareketlere** ihtiyaçları vardır. Vücutlarını bulundukları çeşitli ortamlarda iyi kullanabilmeleri için **çok yönlü hareket deneyimi** kazanmaları sağlanmalıdır. Çalışmalarda bir kaç hareketi içeren "koş-yürü-sıçra-yön değiştir-koş" gibi hareket kombinasyonlarına yer verilmelidir.

Lokomotor hareketler **oyun formunda** kullanılarak da gelişim sağlanabilir. Oyunlar kazanma-kaybetme kavramları üstünde fazla durulmadan sıklıkla oynatılmalıdır. Uygulamalar çocuğu aşırı yormamalıdır.

Bu dönemin sonunda spor etkinliklerine duyulan ilgiyle de ilişkili olarak **temel spor tekniklerine hazırlayıcı oyunlara** yer verilmelidir.

Bilişsel-Duyuşsal-Sosyal Gelişim Özellikleri

Genelde her şeyi merak ederler. Hayalci ve büyük ölçüde taklitçidirler.

Başka çocukların muhakemesinde hassastırlar ve büyüklerin görüşlerini her zaman dikkate almazlar. Ancak karar vermede **büyüklerin rehberliğine ihtiyaç** duyarlar.

Kız ve erkeklerin ilgi alanları bu dönemin sonuna kadar birbirine benzer. Erkekler ve kızlar kendi hemcinsleri arasında değişik oyun grupları kurmak isterler.

Dikkat süreleri genelde kısadır. Ancak ilgi duydukları etkinlikler için çok zaman harcayabilirler. Yetişkinlere kendilerini kanıtlamak için, yeni hareketleri **öğrenmeye ilgili ve isteklidirler**.

Somut örneklerle, karşılaşılan durumlara karşı daha iyi davranış geliştirebilirler.

Küçük gruplara uyum sağlayabilmekle birlikte büyük gruplara uyum sağlamakta uzun süre zorluk yaşayabilirler, daha çok **ben merkezlidirler**.

Bu dönemde çocuklar genellikle saldırgan, savunmacıdırlar, yenilmeyi ve başarısızlığı kabullenmekte zorlanırlar.



Düzensiz bir olgunlaşma söz konusudur. Ev ortamı dışındaki davranışlarında daha olgun ve uyumludurlar.

Çocuk adil cezayı, disiplini ve otoriteyi kabullenmeye hazırdır.

Bilişsel-Duyuşsal-Sosyal Gelişim için Öngörülen Hareket Eğitimi Kapsamı

Başarıları fazla abartılmadan yeni girişimlerinde, özellikle oyunlarda **"başarabiliyorum"** duyguları sıkça yaşatılmalıdır.

Kendini başkalarıyla karşılaştırıp, ifade edebilmelidir.

Bu yaş grubunda çocuklar en iyi **aktif katılım** yoluyla öğrenir. Çocukların harekete başlamadan önce düşünmeyi öğrenmesi sağlanmalıdır.

Oyunlar yoluyla sosyalleşmeye yönlendirilmelidirler. Yeni oyunlar öğretilmeli, her çocuğun başarısı takdir edilmelidir.

Grupla ve takımla yapabilecekleri etkinliklere yavaş yavaş yer verilmeye başlanılmalıdır.

Spora hazırlayıcı, kız ve erkeklerin de birlikte yapabilecekleri oyunlar oynatılabilir.

Kendilerini değerli ve saygıdeğer olduklarını hissedebilecekleri bir **ortamın hazırlanması** önemlidir.

Olumlu bir benlik görüşünün (ben yapabilirim, ben de iyiyim gibi) oluşabilmesi ve **sorumluluk duygusunu** geliştirmek için olumlu teşvik edici ortamlar hazırlanmalıdır.

Yeni hareketlerle **yaratıcılıklarını geliştirmelerine** imkan tanınmalıdır.

9-11 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri

Fiziksel Gelişim Özellikleri

Kassal gelişim, **kemik gelişiminin** gerisindedir.

Ergenliğe doğru **belirgin bir gelişim** başlar. Bu her çocukta farklılık gösterir. Kızlar, genellikle erkeklerden daha uzun boyludurlar.

Koordinasyon gelişmeye devam etmektedir. Temel hareket teknikleri otomatik hale gelmiş ve **tepkisi zamanı** daha iyi gelişmiştir.

Motorik özellikler, kızlarda erkeklerden daha fazla gelişmiş olabilir.

Çok az sayıda da olsa, kızlar menstruasyon dönemine girmiş olabilir.

Fiziksel Gelişim için Öngörülen Hareket Eğitimi Kapsamı

Kalp-solunum sistemlerini ve gelişimini sağlayan etkinliklere yer verilmelidir. Yükleme-dinlenme ilişkisi iyi kurulmalıdır.

Erkek ve kızların birlikte yapabildikleri etkinlik ve **spor tekniklerini geliştiren oyunlara** yer verilmelidir.

Beslenme, hareket etme, enerji harcama ve dinlenme terimleri çocuklara iyi kavratılmalıdır.

Kendilerini ölçüp değerlendirebilecekleri etkinliklere yer verilmeli ve **gelişimlerinin testlerle takibi** ve farklılıkları görmeleri sağlanmalıdır.

Bilişsel-Duyuşsal-Sosyal Gelişim Özellikleri

Dikkat ve odaklanma süreleri artmıştır. Değişik spor etkinliklerine ilgi duymaya başlarlar.

Rekabet etme, kendini gösterme, bağımsız hareket etme ve başkalarına yardımcı olma duyguları gelişmiştir.

Yarışmalarda haz duymakla birlikte **moralleri** çabuk bozular ve yorulurlar.

Her çeşit denemeye ilgi duyar ve deneyecek kadar cesaret gösterebilirler.

Görünümüne önem verirler. Karşı cinse olan ilgileri dalga geçme, vurma şeklinde ortaya çıkarabilir.

Kendilerine olgun ve yetişkin bir kişi gibi davranılmalıdır.

Bilişsel-Duyuşsal-Sosyal Gelişim için Öngörülen Hareket Eğitimi Kapsamı

Kendisini gösterebileceği ve başarabileceği fiziksel etkinliklerde bulunmalıdır. **Kız-erkek katılımcılı** oyunlara yer verilebilir.

Rekabet etme duygusu çevresiyle **İşbirliği İçinde** ve abartılmadan dengeli bir şekilde geliştirilmelidir.

Antrenöre yardımcı olmak ve gruba liderlik üzerine **çeşitli sorumluluklar** verilmelidir.

Başka ülkelerin spor-futbol etkinlikleri tanıtılabilir.

12-14 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri

Fiziksel Gelişim Özellikleri

Büyüme hızlı ve orantısızdır. Kol ve bacak kemiklerinin uzaması ve beden gelişimi hızlıdır.

Bedensel gelişim, sinirsel gelişimin gerisindedir.

"Osgood Schlatter Sendromu(OSS)", dizden veya diz kapağından kaynaklanan tendonun tibiaya tutunduğu yerdeki inflamasyonu(iltihaplanma)dur. Büyüme çağındaki genellikle erkek çocuklarda tüberositas tibia bölgesindeki lokal ağrı, hassasiyet ve şişlik olarak karakterize olan OSS, görülen diz ağrısının en sık nedenlerinden biridir. Çocuklar büyüyen kemikler nedeniyle özellikle bu alana olan baskıya duyarlıdır. Aktiviteye ara vermek, soğuk veya sıcak uygulama, esneme egzersizleri acıyı azaltabilir. Eğer ağrı hafifse aktiviteye devam edilebilir (12,13,14)

Vücutun bazı bölgelerinde lordoz, skolyoz, kifoz gibi duruş bozuklukları gözlenebilir.

Kızların gelişimi erkeklerden 1,5-2 yıl öndedir. Kızlarda menstruasyon dönemi başlar.

Erkeklerde ses kalınlaşması başlar ve kızlardan daha kuvvetlidirler.

Kassal gelişimin boy uzaması ile orantısız olması ve geride kalması koordinasyonda yetersizliklere ve beceriksiz hareketlere neden olabilir.

Motor beceri öğrenimi artarak devam eder. Bu artış çocukluk dönemindekinden yavaş,yetişkinlik döneminden hızlı bir seyir gösterir.

Fiziksel Gelişim için Öngörülen Spor Eğitimi Kapsamı

Kondisyon-bireysel beceri ve sorumluluk almayı geliştiren **takım oyununa** yer verilmelidir.

Katılımcı olmanın ön planda tutulduğu, çocukların **yaş ve seviyelerine uygun yarışmalar** düzenlenmelidir.

Zor ve fazla güç harcamayı gerektiren hareketler arasında **yeterli dinlenme süresi** verilmelidir.

Çocukların sağlık kontrolleri yapılmalı ve fiziksel kapasitelerinin belirlenmesi amacıyla **test-ler** uygulanmalıdır.



Bilişsel - Duyusal - Sosyal Gelişim Özellikleri

Dengeli beslenmenin, dinlenmenin ve egzersizin ilişkisi, günlük yaşamdaki yeri ve önemi ile ilgili konular anlatılmalı ve tartışılmalıdır.

Kız ve erkekler arasındaki büyüme ve gelişme farklılığını öğrenmeye ve kabullenmeye ihtiyaçları vardır.

Erkekler fiziksel gelişimlerdeki orantısızlıklar nedeni ile daha alıngan ve duyarlıdır. Büyüme ve gelişmeden kaynaklanan davranışlardaki farklılıkların doğal olduğunu anlamaya ihtiyaç duyarlar. Gerçekleri görmekle birlikte hayal kurarlar. Bazıları da mantıksal davranmaya aşırı özen gösterirler.

Kendi yaş gruplarına karşı çekingen ve kaygılı davranabilirler.

Erkeklerde yaş ilerledikçe yarışma ve rekabete ilgi artar. Kızlar olaylar karşısında sert tepki verebilirler, yanlışlıklar karşısında ağlayabilirler.

Bağımsız olmak isterler. Aileye ve idareye karşı gelme ve isyan etme eğilimleri belirgindir ancak ikna edilebilirler.

Grup liderlerine büyük bir bağlılıkları vardır.

Spor tekniklerini bireysel olarak geliştirmeye büyük istek duyarlar.

Bilişsel-Duyusal-Sosyal Gelişim için Öngörülen Spor Eğitimi Kapsamı

Takım kaptanlığı ve yardımcılığı gibi grup liderlikleri dönüşümlü olarak verilerek *sorumluluk duygusunun gelişimi* sağlanmalıdır.

Motor becerilerinin nasıl geliştirileceği konusunda bilgilendirilmeli ve örnek uygulamalar verilmelidir.

Ailelerin ve yetişkinlerin yakın ilgisine, *anlayış ve rehberliğine ihtiyaç* duyarlar. (15)



FUTBOL BECERİLERİ VE ÖĞRETİMİ



FUTBOL BECERİLERİ VE ÖĞRETİMİ

Futbol etkinliklerinin, çocuğun futbol gelişimi kadar duyuşsal ve zihinsel gelişimine yapabileceği olumlu katkıları da göz ardı edilmemelidir.

"Çocuk Oynayarak Futbol Öğrenmeli" yaklaşımı, futbol etkinliklerinde temel amaç olmalıdır. Çocukları mümkün olduğunca oyunun içine dahil ederek, futbol oyunu için gerekli olan becerilerin geliştirilmesine çalışılmalıdır.

Öğretim şekli ve alıştırmalar için öğretim bilgisi(didaktik)nde "kime", "ne", "niçin", "nerede", "ne kadar", "ne ile" öğretim yöntemi (metodik) nde "nasıl", "ne şekilde" sorularının cevaplarının bilinmesi futbolda beceri öğretimi yönünden gereklidir. Bir antrenörün futbolda beceri uygulamaları için aşağıdaki başlıklar temelinde hazırlık yapması da önemlidir.

Öğretim bilgisi ve öğretim yöntemlerini kullanın.

- Kime?, Ne?, Niçin? öğretiyoruz ve beklentilerimiz nelerdir?

Nasıl?, Ne şekilde?, Nerede?, Ne ile?, Ne kadar?, Ne zaman? çalışacağımız sorgulamasını yaparak plan ve programlarınızı geliştirmelisiniz.

Futbol öğretiminde çalışmaların rahat ve güvenli bir iklimde yapılması oyuncuların çalışmalarına daha istekli katılımlarını teşvik edecektir. Futbol gelişiminin ve öğreniminin, grup çalışmaları ile sosyal aktiflik (interaktif) ve sebep-sonuç ilişkisi kurulu tarzda, **İşbirliği ile öğrenme** yaklaşımı ile gerçekleştirilmesi de önemlidir.



Antrenör, futbol beceri ve yaş grubu sınıflamalarına göre genel bir planlama yapmalı ve her bir çalışma günündeki beceri uygulamaları için günlük plan hazırlamalıdır.

Bir çalışma(günlük plan) genel olarak "başlangıç (ısınma) bölümü", "ana(esas) bölüm", "bitiş (soğuma ve değerlendirme) bölümü" olmak üzere üç bölümden oluşur.

"Başlangıç bölümü" nde çocukların çalışmaya hazır hale getirilmesi ve yaralanma riskini azaltmak için fiziksel ve fizyolojik olarak hazırlanması kadar, yapılacak olan çalışmanın açıklanması ve futboldaki kullanımı konularında zihinsel olarak hazırlanmaları da önemlidir.

Çalışmalarda oyuncuların ilgi ve motivasyonları yüksek seviyede tutulmalıdır.

"Esas bölüm" de oyuncuların futbolda sahip oldukları becerilerin yapılandırılması hedeflenir. Uygulamaların müsabakayla ilgili "oyunun bir parçası" olarak görüldüğü, öncelikle daha önemli ve basit hedefler üzerinde çalışılmalı, sonrasında daha ileri düzeyde becerilere geçilmelidir.

Basit beceriler çalışılırken bile çalışmaların içeriğinde değişiklik yapmak hem ilgiyi devam ettirmek hem de beceri aşamasını artırmak yönünden yararlıdır.

Rekabet ortamındaki etkinlikler öğretici olduğu kadar eğlendiricidir de. Bu bölümde gelişmeli alıştırmalar, oyunlar, müsabakalar da kullanılabilir.

"Bitiriş (soğuma ve değerlendirme) bölümü" nde yavaş hızda koşular ile çocukların solunumları yavaşlatılarak, germe alıştırmaları ile de vücutlarının dinlenme haline geçmesi sağlanmalıdır. Ayrıca çalışmanın sonunda çocuklarla birlikte çalışmanın içeriği, çocukların kazanımları, bir sonraki çalışma hakkında karşılıklı konuşmaları içeren birkaç dakikalık değerlendirme bölümü yapılmalıdır.

a) Beceri(ler)i'nin Seçimi

Futbolda beceri(ler) listesi belirleyin.

Öğrenme aşamalarında bilgilerin sıralaması "basitten karmaşığa", "somuttan soyuta", "bilinenen bilinmeye", "yakın çevreden uzağa" doğru oluşturulabilir.

b) Açıklama ve Sunumun Planlaması

Becerin açıklama ve sunumunun nasıl yapılacağı'nın planlama aşamasıdır.

Becerin sunulması: Bireyler becerilerin ne olduğunu ve neden öğrendiklerini bilmek isterler. Bu sebeple; oyuncularınızın dikkatini çekin, odaklanmada güçlük çekebileceklerini göz önünde bulundurarak dikkatlerini sağlayacak yöntemler kullanın. Normalden hafif yüksek bir sesle konuşun ve konuşurken gözlerinin içine bakın. Becerileri ve önemini açıklayın. Beceriye öğrenmek için bir sebep gösterin ve bu becerinin daha ileri düzeydeki becerilerle nasıl ilişkisi olduğunu belirtin.





Becerinin gösterilmesi: Bireylerin becerinin nasıl uygulandığını görmeleri gerekir. Gösterimler oyuncuların düzeyine uygun olmalıdır. Uygulama sırasında kısa ve basit açıklamalar yapılması etkilidir. Çocukların dikkat sürelerinin kısa olduğu unutulmamalıdır.

Saha içi yerleşim düzeni belirleyin

Katılımcıların rahatlıkla duyup, görebilecekleri bir diziliş düzeni belirleyin(çift sıra, yarı daire, "U"düzeni vb.).

Sunum(demo)-uygulamalarını farklı yönden gösterin.

Örneğin çocuğun beceri alıştırmalarını yapacağı yönde-doğrultuda uygulama, gösterim yapın.

Saha içi teknik gösterimini antrenör birkaç kez tekrarlayabilir.

Gerektiğinde katılımcılardan da sunum yapmaları istenebilir. Bu aşamada üst seviyedeki değil orta seviyedeki bireylerin tercih edilmesi daha verimli olabilir.

Sunumu kim(ler) yapacak?

Gösterimin Eğitmen Tarafından Yapılması

Gösterime iyi bir girişle başlanmalı ve becerinin her bölümü sözel açıklamalarla desteklenmelidir.Tüm öğrencilerin görebileceği ve duyabileceğinden emin olunmalıdır.

Açıklamalar açık ve net, gösterimin düzeyi öğrencinin beceri düzeyinde olmalıdır.

Gösterimin Öğrenci Tarafından Yapılması

Antrenörler tüm becerileri fiziksel sınırlılıklar nedeni ile gösteremeyebilirler. Zamanla becerikli eğitmenler bile öğrencilerinin gösterimini isteyebilir. Öğrenci gösterimleri grubun öğrenme isteğini ve konuya ilgisini artırır.

Öğrenciler izlemeli, eğitmen olumlu açıklamalar yapmalı ve sonunda teşekkür edilmelidir.

Bazen de hareketin gösterilmesi imkânsız olabilir.Özaman, çalışmanın amacı hakkında çocuklara bilgi verilmeli, anlaşılacak biçimde anlatılmalı, hareketin yapılışı anlaşılır açık bir şekilde gösterilmelidir. Sunumla ilgili resim, film, afiş gibi yardımcı-anımsatıcı unsurlar da kullanılabilir. Doğru örneği kullanın. Beceriye birçok kez gösterin.

Beceriler uygun hızda gerçekleştirilmeli. Ayrıca becerinin içerdiği her hareketi görebilmeleri için beceri yavaşlatarak gösterilebilir.

Temel öğretim noktasını vurgulamada anahtar faktörleri kullanın.

Örneğin rakibin savunulmasıyla ilgili bir alıştırmaya yapılırken, "rakibin topa sahipken düz yaklaşma", "rakibin topa hakim olduğunda hızını yavaşlat", "savunma konumunda dengede kal", "rakibini yanıltıcı hareketler yap" vb. Çocuk, deneyimsiz veya özel öğrenme sorunu olan bireylere mümkün olduğu kadar anlaşılır ve basit öğretim noktalarını vurgulayın.

Bilgi verirken kısa, tanımlayıcı anahtar kelimeleri seçin. Bireylerin yüz ifadelerini de talimatların anlaşılabilirliğini kontrol için gözlemleyin.

c)Beceri Uygulamasını Planlamak

• Bütün oyunculara, **eşit katılım fırsatı** sağlanmalıdır.Eğlenceyi ve kolay öğrenmeyi sağlayacak çok çeşitli uygulamalarla etkinliklere ve basit kurallarla müsabakalara katılımları sağlanmalıdır.

• Oyuncular, gelişim aşamalarına, **yetenek ve seviyelerine özgü** gruplandırılmalıdırlar. Oyun içi ve dışında bir yetişkin olarak değerlendirilmemelidirler.

• **Kendi kararlarını kendileri verebilen** oyuncunun yetişmesi için uygun ortamın hazırlanması gerekmektedir. Kendi çözümlerini keşfetmeleri konusunda deneyim kazanmaları desteklenmelidir. Oyun oynamalarına fırsat verin, sık sık düzeltme yapmayın. Çalışmalarda yapacak-

ları hatalar anlayışla karşılanmalıdır.

- Kendi kararını kendi verebilen oyuncunun yetişmesi için uygun ortamın hazırlanması gerekmektedir. Oyunculara zaman zaman çalışmalarda serbest oynama ve yapacaklarını ortaya koyma fırsatı verilmelidir.

- *Oynamayı öğrenmek, kazanmaktan önemlidir.* Kazanmak çok önemli olmadığı kadar kaybetmek de kötü değildir. Oyuncular kötü bir oyun oynayarak maçı kazanabildikleri gibi iyi bir oyunun sonucunda da kaybedebilirler.

Beceri uygulamalarının planlama ve uygulamasında aşağıdaki maddelere dikkat edilmesinde fayda vardır.

- Uygulama alanının düzenlenmesi,
- Uygulama zamanının verimli kullanımı,
- Uygulama etkinlikleri arasında geçişlerin planlanması,
- Bilgi vermenin anlaşılır olması,
- Uygulamaya katılacak oyuncu sayısı, kullanım alanı ve kullanılacak malzeme yeterliliği



Uygulama aşamalarının ve tekniğin kontrol edilmesi.

- Uygulama alanında tehlikeli unsurlar var mı?
- Uygulama geçişleri en iyi nasıl gerçekleştirilecek?
- Bireysel, eşli, küçük grup çalışmaları mı?
- Uygulamalarda beceri düzeyi, sakatlık riski, katılımcı sayısı vb. etkenler göz önünde bulunduruluyor mu?
- Etkinliklerin mümkün olduğunca küçük gruplarla, uygulamaya fazla katılımları (aktif olmaları) sağlanabiliyor mu? Yeterli dinlenme araları veriliyor mu?
- Katılımcıların ilgisi sürdürülebiliyor mu? Gruplar arası oyuncu değişimleri, dikkatlerini toplamaları sağlanabiliyor mu?
- Yapılan sunum ve talimatlarda karmaşık olmayan, anlaşılır ifadeler antrenörün vücut diliyle sağlanabiliyor mu?
- Katılımcılar gözlemlenip, uygulamaya yönelik gerekli destek verilebiliyor mu?
- Çalışma ortamı etkin bir öğrenme fırsatı için uygun düzenlendi mi?



d) Becerinin Uygulama Aşamasında Bilgi Vermek (Geribildirim Kullanımı)

Beceri öğrenimi karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte öğrenen bireyin öncelikle ne yapacağını bilmesi ve becerinin aşamaları arasındaki ilişkiyi anlaması gerekir. Bu aşamada bireye yol gösterici-rehberlik edici bilgi verilmelidir.

Geribildirimde bilgi kısa ve basit olarak aktarılmalıdır.

Çocukların soruları ve talepleri hassasiyetle değerlendirilmeli, gerekirse sözlü-uygulamalı tekrar edilmelidir. Teşvik edici yaklaşım gösterilmeli, anlaşılır kavramlar kullanılmalıdır.

Basit bir becerinin öğretiminde "Gösterim- Açıklama- Uygulama- Düzeltme Yöntemi " kullanılabilir.

- Az bir açıklama ile göster. Örneğin "Bunu izle. Böyle durmaya dikkat et ve topu bu şekilde tut sonra pas ver. Şimdi dene"
 - Uygulama fırsatı verin, uygulamadaki doğruları ve hataları dikkatlice gözlemleyin.
 - Geribildirimi mümkünse uygulama devam ederken kullanın. Gerekliyse uygulamayı durdurun ve doğru eylemleri vurgulayın.
 - Çocuğun yaptığı hareket, çalışma sırasında sözlü olarak onaylanabilir. Antrenör gerektiğinde hareketi düzeltmek için kısa ve anlaşılır bilgi verebilir.
- Uygulamanın ilk aşamasında oyuncular elle yapılacak (fiziksel) yardıma ihtiyaç duyabilirler. Oyuncu beceriyi uygun gerçekleştiriyorsa onu övün, takdir edin (pekiştirici kullanın).
- Daha ayrıntılı ve geliştirici uygulamalara fırsat verin.
 - Geribildirimde öncelikle olumlu yönler vurgulanmalıdır.
 - Doğru, olması istenen beceri-hareket sunulmalıdır(sözlü-uygulamalı)
 - Ne yapılması gerektiğine odaklanılmalıdır. Örneğin; "Evet, gayet iyiydin!", "İyi bir vuruştur, Arda!"
 - Olumsuz gerçekleştirilen uygulama sonrasında hatalı olduğu vurgusu, doğru yapılması gereken tanımlamayı geri plana atmayacak şekilde verilebilir. Örneğin; "yapılan hatalı bir uygulama sonrasında " Arda!sonra bu şekilde yapabilirsin(Gösterim sonrası)"

Doğru hareket uygulamalarının tanınması ve açıklanması için hareketin yeniden gösterilmesi, yanlış hareket uygulamalarının tanınması ve açıklanması için bilinçlenmenin sağlanması. İki ilkeyi hatırlayın: Olumsuz eleştiriyi tedbirli yapın. Oyunda yaptıkları hatalar nedeniyle azarlamayın. Olumlu yaklaşımlarla hatalarını düzeltin. Sakin olun: birden bire öfkelenmeyin. Oyuncularınıza hatanın her şeyin sonu olmadığını fark ettirin, sakın olun! (2,16,17,18,19,20)

Futbol Oyunu

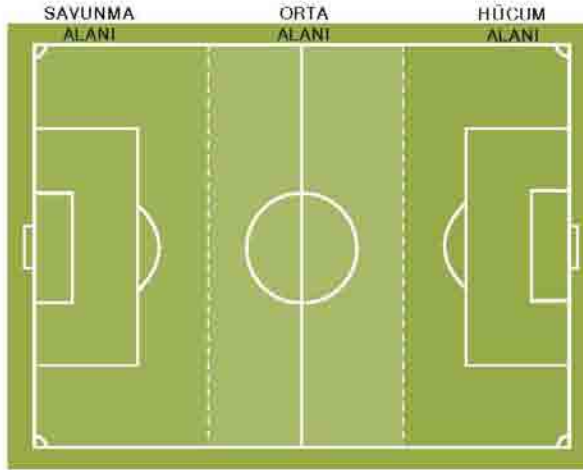
Nizami olarak açık alandaki bir saha içinde 11 kişilik iki takımın belirlenen kurallara göre karşılıklı olarak mücadele ettiği bir takım oyunu olan futbol, yaş gruplarına ve katılımcı sayısına göre farklı ebatlardaki sahalarda küçük saha futbolu, türlerine göre futsal, plaj futbolu olarak da oynanmaktadır.

Oyuncu Pozisyonları

Futbol oyunu, sahanın genel olarak üç bölgeye ayrıldığı ve bu bölgelerde görev yapan oyuncuların oluşturduğu takımlar arasında oynanır.

Futbol oyununda genel olarak savunma bölgesi(1.bölge)nde kaleci ve savunma oyuncuları, orta saha bölgesi(2.bölge)nde orta saha oyuncuları ve hücum bölgesi(3.bölge)nde hücum oyuncuları yer alırlar.

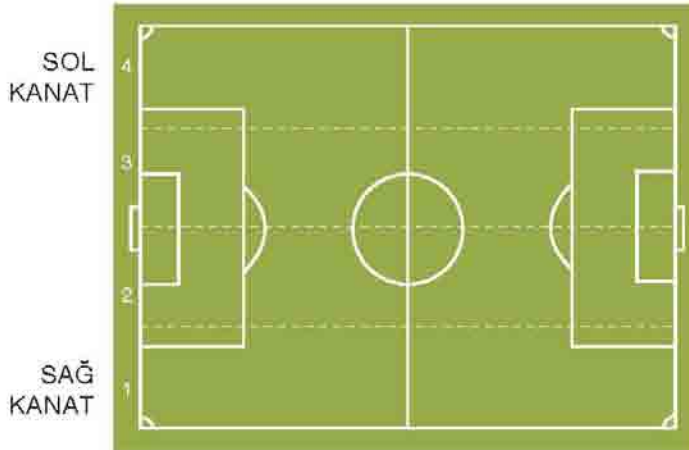
Sahanın Boyuna Bölümleri



Saha boylamasına üç bölüme ayrılır:

1- SAVUNMA ALANI 2- ORTA ALAN 3- HÜCUM ALANI

Sahanın Enine Bölümleri



Saha enlemesine ilk önce ortadan ikiye ayrılır:

Sol Kanat

Sağ Kanat

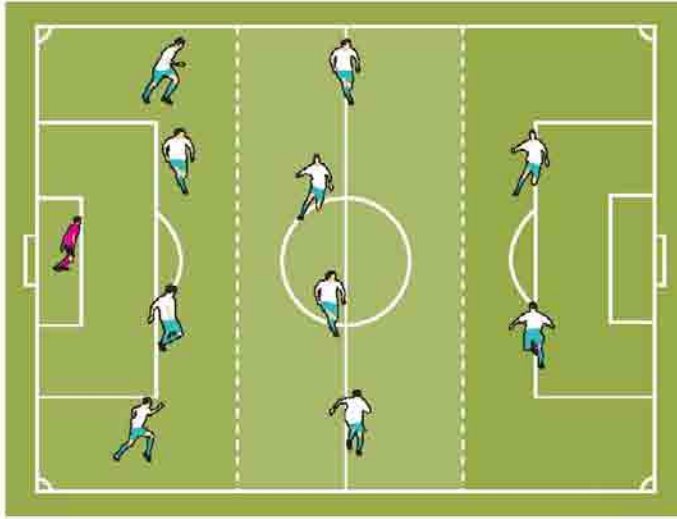
Ayrıca kanatlar da kenarlar ve sahanın ortası-göbek gibi tanımlarla ikiye ayrılır.



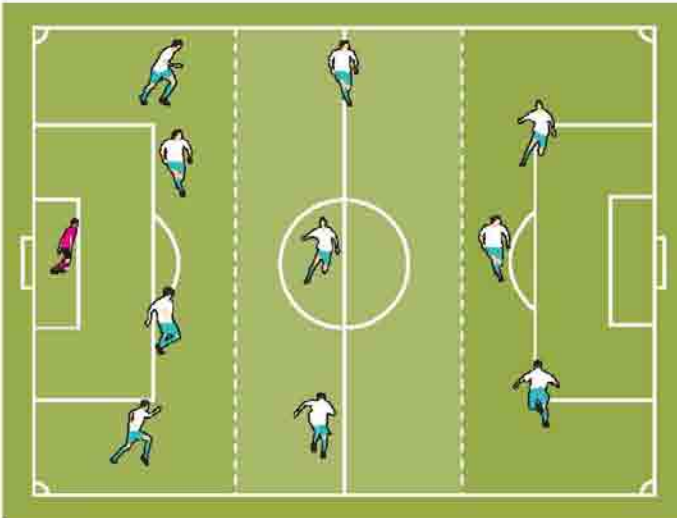
Takım Düzenleri

Takım düzenleri takımınızın ya da rakip takımın özelliklerine göre belirlenebilir. Unutulmalıdır ki herhangi bir takım düzeninin en iyi düzen olduğundan bahsedilmesi pek mümkün değildir.

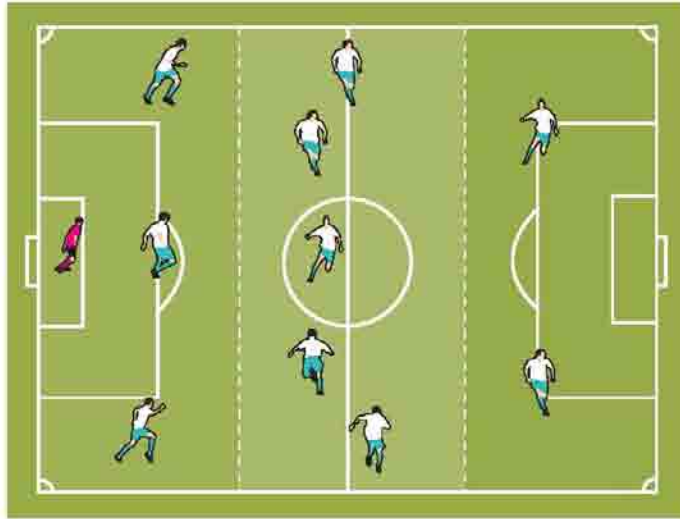
11 kişilik nizami futbol için bazı sahaya diziliş düzeni örnekleri.



1 - 4 - 4 - 2

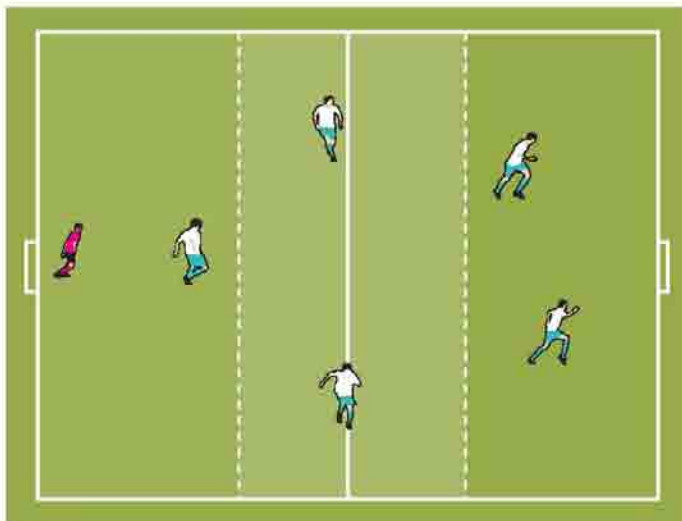


1 - 4 - 3 - 3

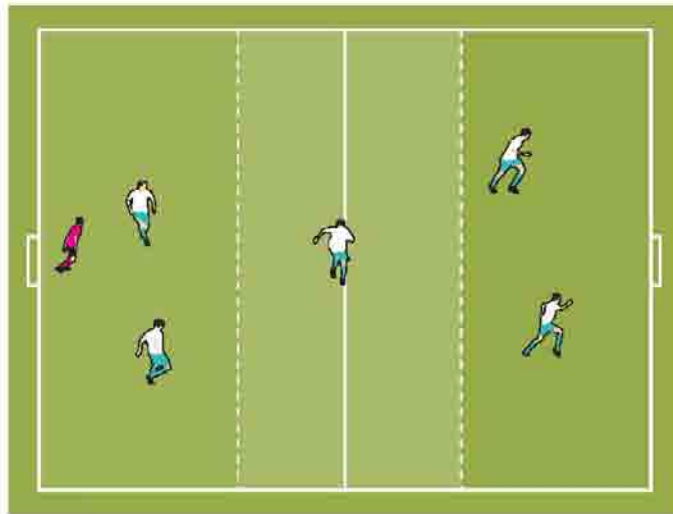


1 - 3 - 5 - 2

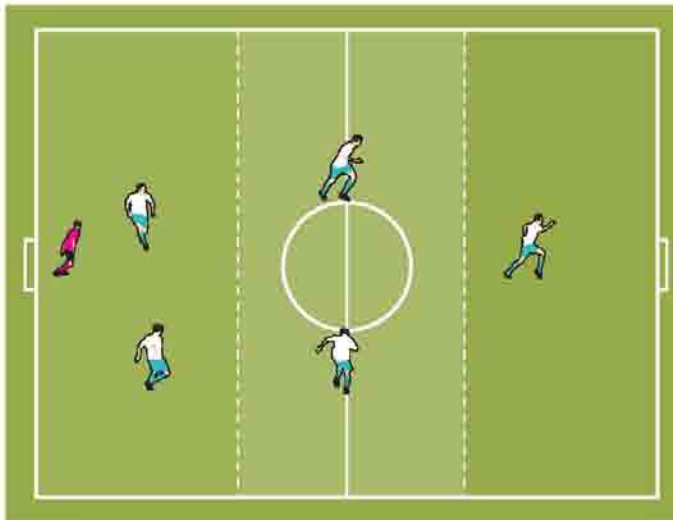
Küçük saha futbolu için bazı sahaya diziliş düzeni örnekleri.



1 - 1 - 2 - 2



1 - 2 - 1 - 2



1 - 2 - 2 - 1



FUTBOL TEKNİK – BECERİLERİ

Genel anlamda futbol oyununda "topa yatkınlık- top hakimiyeti, top sektirme", "top sürme", "top kontrolü", "topa vuruşlar" top ile yapılan teknikler futbol temel becerilerini oluşturur (3,16,20)



İÇ VURUŞ

Açıklama:

- Hız koşusu düzdür.
- Basma bacağı topun yanındadır.
- Vurma bacağı ile vurma bacağının ayağı bir açı teşkil eder. Ayak bileği eklemi gergindir.
- Topa temas yeri, bileğin köküdür (iç taraf).

Amaç:

- Top sürme (dripling) ya da pastan sonra kaleye vuruş
- Kısa mesafede isabetli olarak oyun.

Olabilecek Hatalar:

- Basma ayağı toptan çok uzakta bulunur.
- Vurma bacağı, vuruştan sonra gerilir.
- Topun merkezine isabet ettirilmez.





DİŞ VURUŞ

Açıklama:

- Hız koşusu, şut yönüne göre düz ya da çaprazdır.
- Ayak bileği eklemi gergin, ayak içe dönük ve diz topun üzerindedir.
- Üst vücut, basma bacağının üzerine eğiktir.
- Topun temas yeri, ayak üstünün dış tarafıdır.

Amaç:

- Sürpriz pas.
- Kaleye şut

Olabilecek Hatalar:

- Şuttan sonra vurma bacağı üzerine ağırlık aktarması.
- Basma bacağı ile top arasındaki mesafe çok büyük
- Topa, tam olarak vurulmaz.





İÇ ÜST VURUŞ

Açıklama:

- Topa doğru çapraz ya da yay şeklinde gelinir. Basma bacağı topun yanında ya da yan arkasında durur.
- Gövde hafifçe topun üzerine eğiktir.
- Vurma bacağının ayağı gergin . Ayak ucu zemini gösterir.
- Topa temas eden yer, üstün iç tarafı.

Amaç:

- Kaleye şut, orta yapma.
- Uzak mesafelere pas

Olabilecek Hatalar:

- Hız koşusu, şut yönü istikametinde.
- Ayak içe dönük ama ayak bileği gergin değil.
- Gövde, sırt gergin





ÜST VURUŞ

Açıklama:

- Hız koşusu, şut yönüne düz ya da çapraz.
- Ayak bileği eklemleri, diz topun üzerinde.
- Düz hız koşusunda, ayak ucu zemini gösterir. Çapraz hız koşusunda mümkün olduğunca zemine yakın.
- Topa temas yüzeyi ayağın tam üstü.

Amaç:

- Kaleye şut, orta.
- Uzak mesafeye pas.
- Rahatlama vuruşu.

Olabilecek Hatalar:

- Ayak eklemi gergin değilse.
- Vuruş ayağının tabanı zemini gösteriyorsa.
- Tam üst ile topun tam merkezine isabet edilemiyorsa.





KAFA VURUŞU

- Topu takip et.
- Vücudun üst kısmını (gövde) geriye çek.
- Kollar ile dengeyi sağla.
- Kalçayı ileri doğru it.
- Çeneyi göğüse doğru çek. Boyun kasları gergin
- Topa alın ile vur.
- Vuruş sırasında gözlerini kapama.
- Vuruş ile birlikte gövde hareketlerine devam et.



KONTROL ÇEŞİTLERİ:

AYAK TABAN İLE KONTROL

Kullanımı: Vücudumuzun önünde havadan gelen topların düşüşünde.

Destek bacak: Hafif bükülü.

- Vücut ağırlığını destek bacağının üzerine ver.
- Destek bacağının dizini hafifçe bük.
- Kolları dirsekten bükülü olarak vücudun üst kısmında tut.
- Vücudun üst kısmını hafifçe öne eğ.
- Kullanacağın bacağın ayakucunu yukarı kaldır ve gergin tut. Ayak topuğu yeri gösterebilir.
- Top tabanına değdiği an ayağını hafifçe geri çek.
- Topu önüne al.





AYAK İÇİ KONTROL

Yerden Gelen Topların Kontrol Edilmesi

- Bacakları dizden hafifçe bük.
- Vücut ağırlığını destek bacağı üzerine ver.
- Dengeyi sağlamak için destek bacağı tarafındaki kolu hafifçe yana aç, ayağını topa doğru uzat.
- Ayak içi topa temas ettiği anda, ayağı geriye doğru çek, üst gövdeyi öne doğru eğ.
- Topu kontrol altına al.
- Bir sonraki hareketi başlat.



AYAK İÇİ KONTROL

Havadan Gelen Topların Kontrol Edilmesi.

- Topun geliş istikametinin ters tarafına aldatma yap.
- Destek bacağı diz ekleminde hafifçe bük.
- Vücut ağırlığını destek bacağı üzerine ver.
- Top sana doğru yaklaştıkça destek bacağının diz eklemini bük. Kalçanı yere doğru indir.
- Kollar ile her iki yanda dengeyi sağla.
- Kontrol yapacağın bacağı arkadan öne doğru getir.
- Vücudun üst kısmını hafifçe öne doğru eğ.
- Vücut ağırlığını destek bacağı üzerine iyice ver.
- Ayakucunu yukarı kaldır ve gergin tut.
- Kontrol yapacak ayağını topun üzerine bir çatı gibi getir.
- Top yerle temas ettiği anda vücudunu destek bacağı yönüne çevir.
- Kontrol yapan bacakla topu kontrolüne al.
- Vücut ağırlığını topu götüreceğin yere aktar.
- Topu kontrol et, top sür, pas ver ve boş çık.



AYAK DIŞI KONTROL

- Topun geliş istikametinin ters tarafına aldatma yap.
- Vücut ağırlığını destek bacağı üzerine ver.
- Destek bacağı diz ekleminden hafifçe bük.
- Top sana doğru yaklaştıkça destek ayağının diz eklemini bük, yere doğru indir.
- Topa temas edecek olan bacağı vücudun önünde çapraz tut. Kollar ile her iki yönde dengeni sağla. Ayak ucunu yukarı kaldır ve gergin tut.
- Topa temas anında vücudun üst kısmını hafifçe öne eğ.
- Top yere temas ettiğ an içe dönük bulunan ayağın dışı ile topu kontrol et.
- Top yerle temas ettiğinde vücudunu destek bacağın ters istikametinde hafifçe çevir ve kontrol yapan bacağın hareketine devam et.
- Topu kontrol eden bacağının hareketine devam et.
- Vücut ağırlığını topu kontrol ettiğ yönə aktar.
- Topu kontrol altına al.
- Topu hareketin içerisine al veya pas ver.



AYAK ÜSTÜ KONTROL

Vücudun önünde bir bacak boyunda dikey şekilde düşen top lar ayak üstü ile kontrol edilir. Oyuncu topu dikey şekilde havaya atar ve ayak üstü ile kontrol eder. Kontrol esnasında önemli olan husus, oyuncunun topu hafif şekilde bükülmüş vaziyette olan bacağın ayak üstü ile karşılaşması ve topa temas ettiği anda aşağıya doğru çekmesidir .

- Vücut ağırlığını destek ayağı üzerine ver.
- Destek bacağın hafifçe bük ve dengeyi sağlamak için kollarını yana aç.
- Gövdeni stop ayağına doğru eğ, kullanacak olduğun bacağı dizden bükülü olarak kalça yüksekliğine kaldır.
- Bacak hafifçe geriye doğru çekerken ayağın topa temas etsin.
- Topu ayağın üstü ile yavaşlat.
- Vücudu hafifçe öne eğ.
- Topu ayağın üstü ile yere al.
- Top yer seviyesine geldiğinde ayakucu yeri göstere.
- Topu hareketin içerisine al veya pas ver.





DİZ ÜSTÜ KONTROL

Çoğu zaman dikey şekilde vücudun yakınına düşen toplar diz üstü ile kontrol edilebilir. Bu aynı zamanda vücudumuzun uzağına düşen seken toplar için de geçerlidir.

Vücut, hafif öne eğik, destek bacağı bükülü olduğu halde yukarıya doğru çekilen diz topa temas ettiği anda geriye çekilir ve top kontrol altına alınır.

- Topun geliş istikametine doğru aldatma yap.
- Vücut ağırlığını destek bacağı üzerine ver.
- Destek bacağı diz ekleminde bük.
- Topu gözlerinle izle.
- Dengeyi sağlamak için kolları hafifçe yana aç.
- Topu kontrol edeceğin bacağı dizden bükülü olarak yukarı kaldır.
- Top sana yaklaştıkça kalçanı yere doğru indir.
- Topu bacağın üst kısmının geniş yüzeyi ile al.
- Topla temas ettiğin anda vücudun üst kısmını destek bacağının ters istikametine doğru hafifçe çevirirken kontrol yapan bacağı yan geriye doğru çek.
- Topu vücudunun önüne al.
- Topu hareketin içerisine al veya pas ver.



GÖĞÜS KONTROL

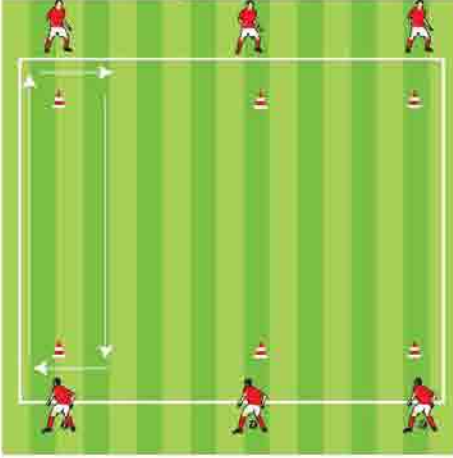
Topu göğüsle karşılıyoruz. Topa temas esnasında göğsmüzü hafifçe içe doğru çekiyoruz.

- Vücut ağırlığını her iki ayağa ver.
- Dizleri hafifçe bük, kolları dirsekten bükerek dengeni sağla.
- Öne kısa bir adım at, kalçanı ileri it.
- Vücudu kalçadan geriye doğru eğ.
- İçinde nefes tutma, nefesi vermiş ol.
- Göğüs kafesini topa doğru tut.
- Topu yavaşlat, yere indir.
- Topu hareketin içerisine al veya pas ver.



TEKNİK – BECERİ SAHA UYGULAMALARI

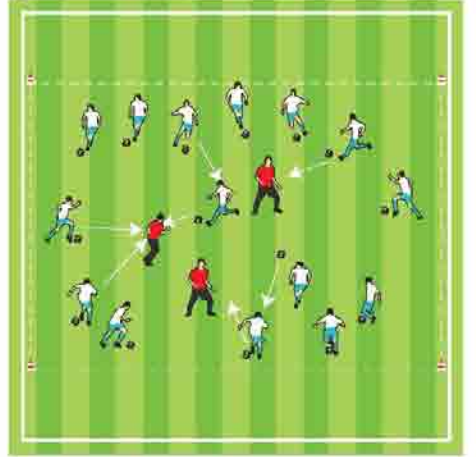
Çalışma : 1



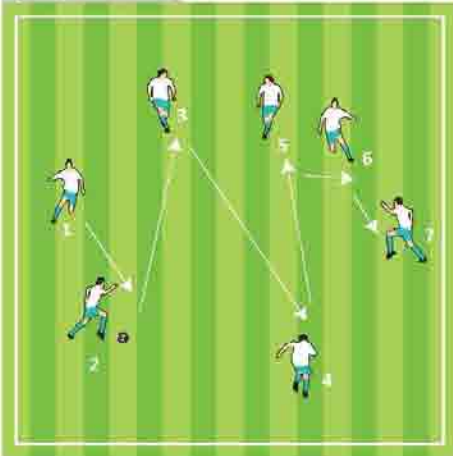
2 oyuncuya 1 top verilir. Karşılıklı olarak duran oyuncular yerden paslaşırken topu sağ ayakla kontrol eder ve sol ayağıyla karşıya atar. Her iki ayak kullanılarak kontrol-pas çalışılır. Sonra daha yakın mesafede çalışılır. Eşlerden biri topu elle atar. Diğer oyuncu kontrol eder ve pas olarak geri atar. Eşler değişerek çalışma sürdürülür. Çalışmada ayak, diz, göğüs, kafa kontrol-leri uygulanır.

Her bir oyuncu sınırlı alanda çevre kontrolü yaparak top sürer. Oyuncular uygun konumdaki antrenör ile paslaşmaya çalışırlar.

Çalışma : 2



Çalışma : 3

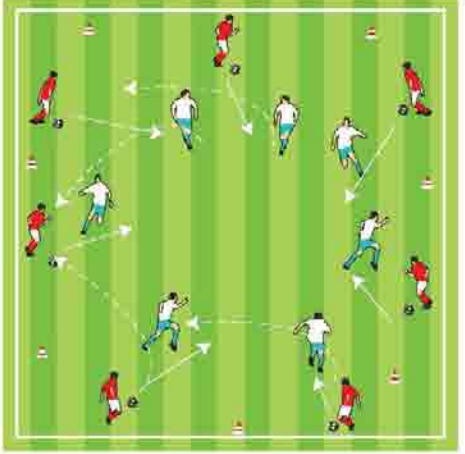


Her oyuncunun bir sayısı vardır, topu alan oyuncu kendinden sonra gelen numaralı oyuncuya ayak içi pas atar.

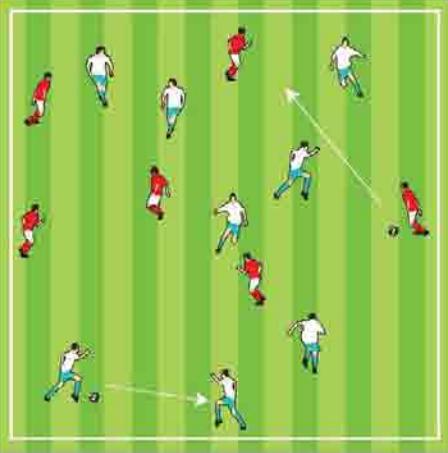


Toplu oyuncular ile topsuz oyuncular yer deđiřtirerek paslaşırlar.

Çalışma : 4



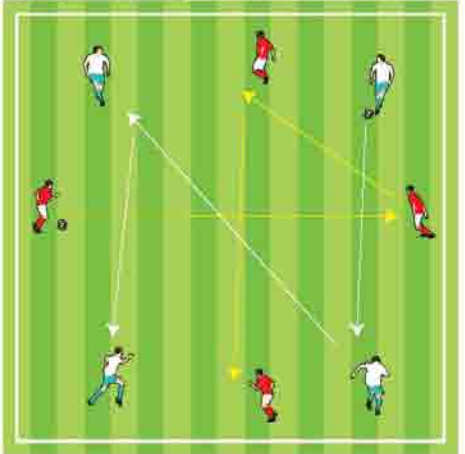
Çalışma : 5



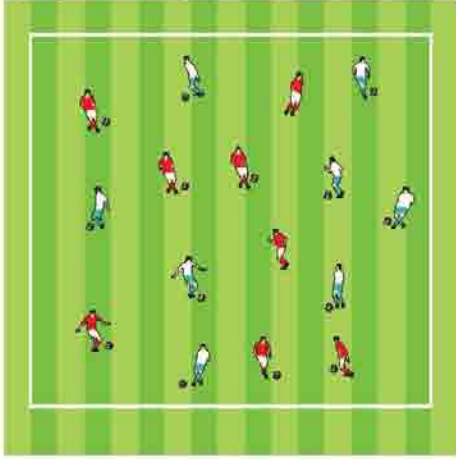
Alan içinde 2 grup 2 top var. Her grup kendi takım arkadaşına pas verir. Pası alan oyuncu kontrol sonrası diğer arkadaşına pas verir.

A ve B grup oyuncularını aynı alanda kendi grup arkadaşlarıyla paslaşırlar.

Çalışma : 6

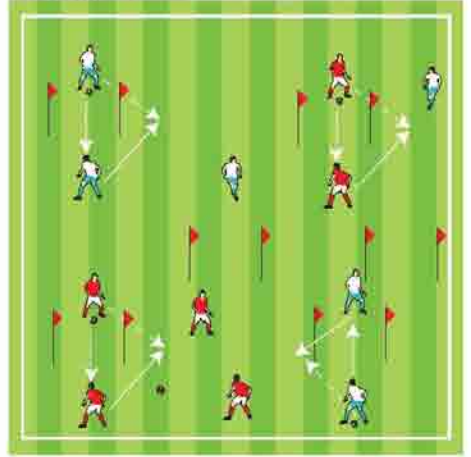


Çalışma : 7



2 oyuncuda 1 top vardır. Kendi aralarında gezerek pas yaparlar. Ver-kaç pasları direklerin arasından da geçirirler.

Çalışma : 8



Çalışma : 9

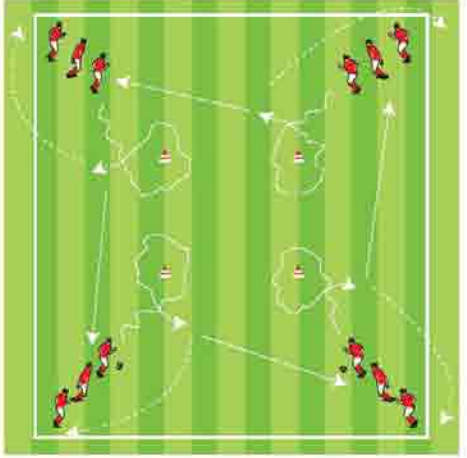


a) 2 sıra halinde oyuncular karşılıklı dururlar. 1 top kullanılır. Çalışmaya sıra başları aynı anda başlarlar. Toplu oyuncu topu sürerken diğer sıradaki oyuncu koşuya başlar. Topsuz oyuncu biraz sağ yöne boşa çıkar. Toplu oyuncu pası atar ve sıraların arkasına geçer.

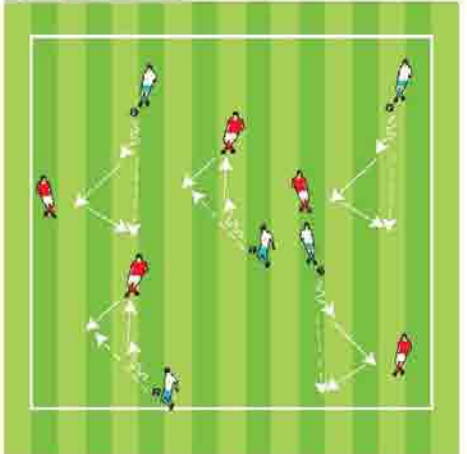
b) Oyuncular 2 sıra halinde karşılıklı dururlar. Tek top kullanılır.

Çeşitli paslaşma teknikleri kullanılır. (pas ver, sıranın arkasına koş. Pas ver yaklaş, kısa pas al-kısa pas ver. Sıra başı karşı sıraya uzun pas atar.)

İşaret etrafında ayak içi ile dönüş ve başlangıç pozisyonuna göre sağdaki gruba pası veren oyuncu kendi grubunun arkasına geçer. Bütün dönüşler uygulanır.

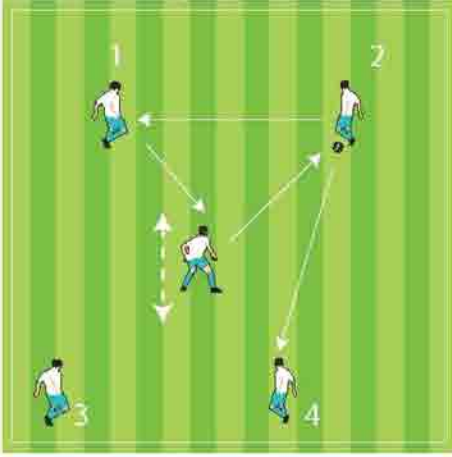
Çalışma : 10

Çalışma : 11


15x15m alan içerisinde 3:1, 4:1 oynanır. Belirlenen alanın içerisine 2. bir alan yapılır. (2x2m) bu alanın içerisine huni üzerine bir top yerleştirilir. Dışarıdaki 4 oyuncu kendi aralarında pas yaparken fırsat bulduklarında işaret üzerindeki topu şutla düşürmeye çalışırlar. Bu arada savunma yapan diğer oyuncu da bu paslaşmaları ve koninin şutla devrilmesini önlemeye çalışır.

Çalışma : 12


İkişer kişilik gruplar halinde çalışılır. Oyunculardan biri toplu diğeri topsuzdur. Belirlenen alanda top sürerken topsuzlara pas verir, boşa çıkarlar sonra oyuncular top değişirler.

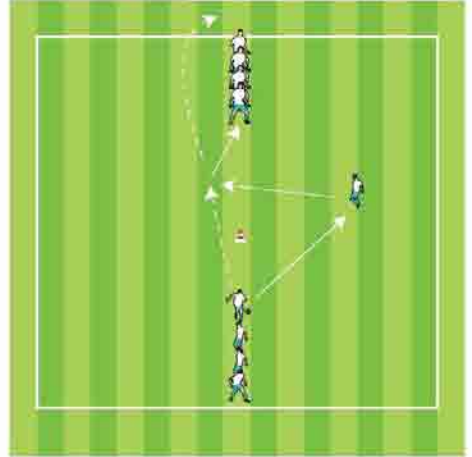
Çalışma : 13



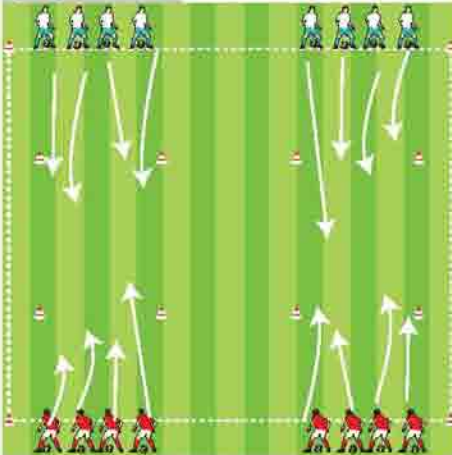
1 ve 2 ile 3 ve 4 numaralı grup oyuncularını kendi aralarında ve merkezdeki oyuncu ile paslaşırlar.

Çalışmada sıra başındaki toplu oyuncu duvar olan oyuncuya pası verir boşa çıkar ve atılan pası karşı sıraya atar. (Ver-kaç yapar) Karşı sıranın arkasına koşarak geçer. Antrenör belirli bir zaman sonra pasörü değiştirir.

Çalışma : 14



Çalışma : 15



Oyuncular karşı gruptaki oyuncularla paslaşarak top değiştirirler.

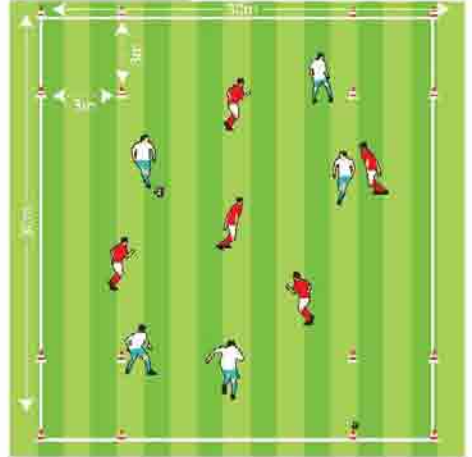
Çalışma : 19



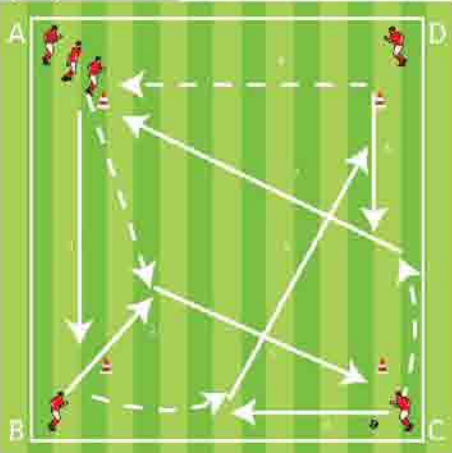
6:6 , 7:7 oynanır. Çalışma şartlı yapılır. (2 dokunuş, 3 dokunuş vb.)

30x30 m'lik alanda 5:5 oynanır. Topa sahip olan takım oyuncularından biri karelerden birinin içine pas ister ve topa buluşup kontrol etmeye, savunma takımı ise rakip paslarını kesmeye çalışır. Top kapıldığında görevler değişir.

Çalışma : 20

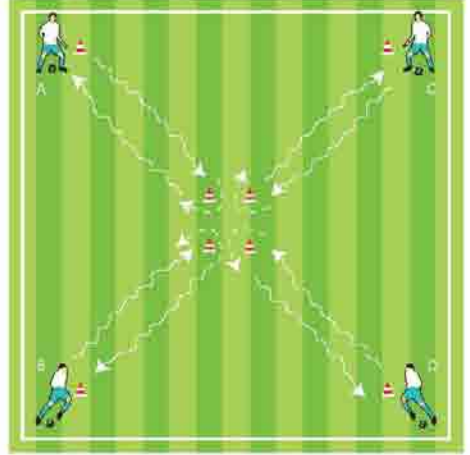
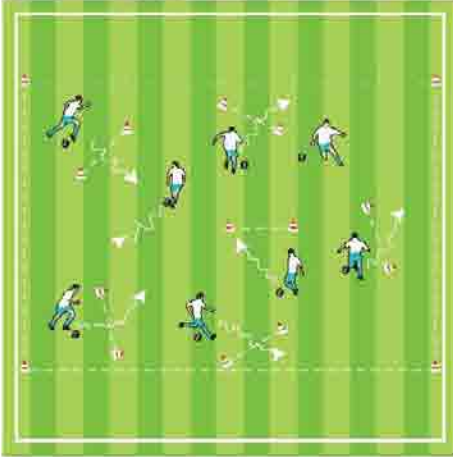


Çalışma : 21

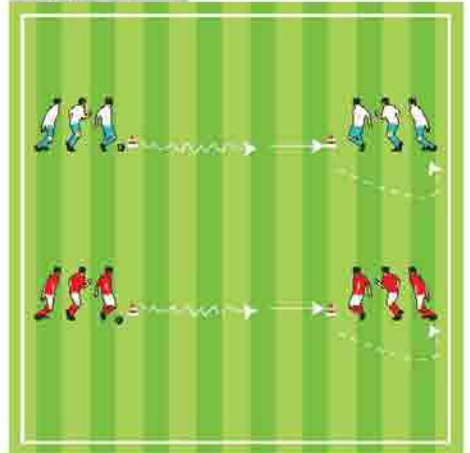


A oyuncusu B oyuncusuna topu atar ve içeri koşu yapar. B oyuncusu topu ayağa bırakır ve işaretin arkasından döner. A çaprazdaki oyuncusuna pası atar. C topu B'ye bırakır, B çaprazdaki D'ye pas atar ve D topu C'ye bırakır. C pası çaprazdaki A'ya atar ve D. A-A B-B C-C. D yer değiştirirler. Her direk pas atan oyuncu bir sonraki kuleye koşar.

Hunilerin başında 1'er futbolcu bulunur. Antrenörün işareti ile orta hunilere doğru çıkış yaparlar. İlk seferinde sadece sağ ayakla top sürülür. Tam ortada antrenörün istediğini (içe – dışa – geriye – Cruyff dönüşü vb.) yaparlar.

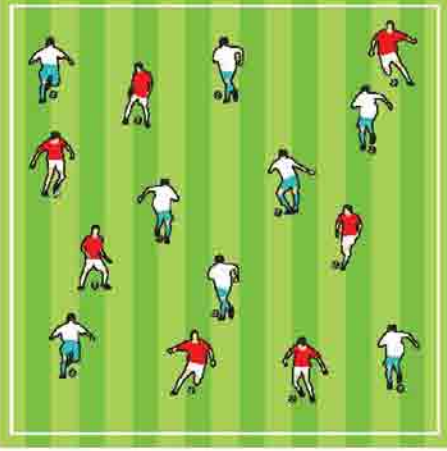
Çalışma : 1**Çalışma : 2**

Sahanın belirli alanlarında tabaklarla kaleler oluşturulur. Her oyuncuda bir top vardır ve oyuncular kalelerin arasından top ile geçerler.

Çalışma : 3

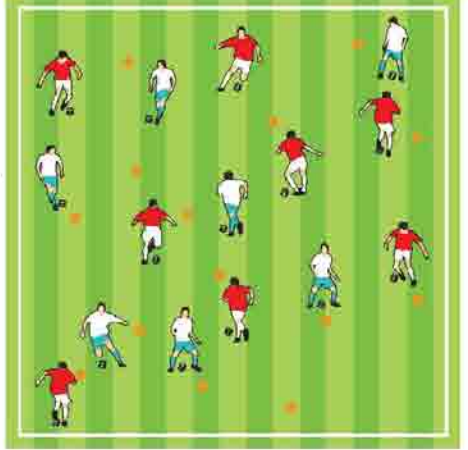
Gruplar karşılıklı toplu koşu yaparak yer değiştirirler. Ayağın değişik bölümleri ile önce yavaş sonrasında hızlı olarak top sürerler. Topa ilk temas ve ileriye doğru bakmak önemlidir.

Çalışma : 4

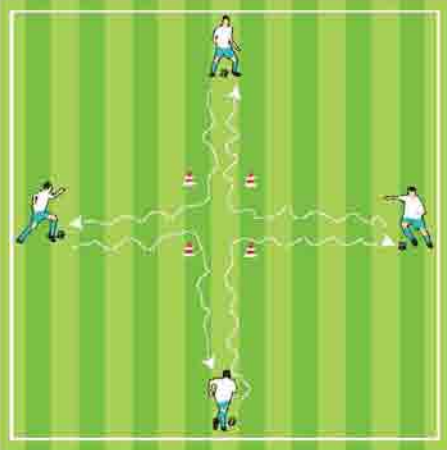


2 grup halinde çalışılır. Her oyuncuda 1 top vardır. Oyuncular topa yatkınlıklarını artırmak için çeşitli şekilde top sürebilirler. Gruplardan biri toplu diğeri topsuz olur. Toplu grup top sürerken topsuzlarla pas yapar, topu kontrolle devam eder. Sonra toplularla, topsuzlar görevleri değişirler.

Çalışma : 5

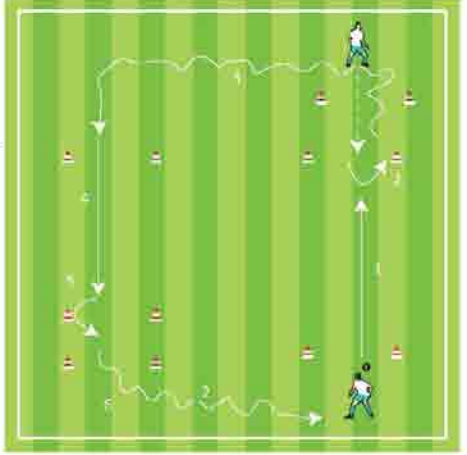


Çalışma : 6



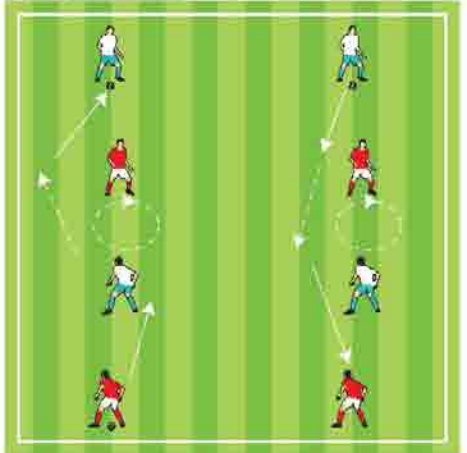
Sağ ayak içi ile sola, sol ayak içi ile sağa dönüşler yapılır. Ayak dışları ile de ters yönlerde dönülür.

Toplu oyuncu karşı sıradaki oyuncuya pasını atar ve sol tarafındaki işaretlere doğru koşar. Pası alan diğer oyuncu topu kontrol eder ve dönüşünü tamamlayarak sağ tarafındaki işaretli alana doğru top sürer ve karşı sıraya pas atar. Topu alan oyuncu top sürerek başlangıç noktasına gelir ve çalışmayı sıradaki oyuncular sürdürür.

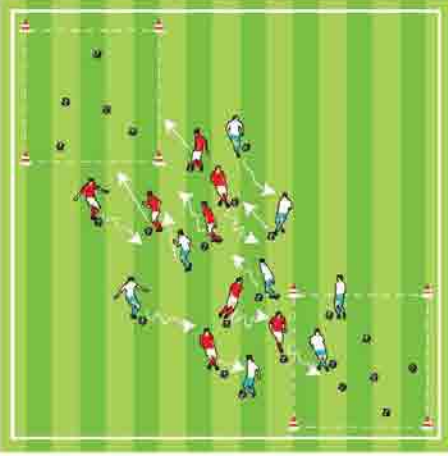
Çalışma : 7

Çalışma : 8


Karşılıklı alanlardaki farklı grup oyuncularını, antrenörün işaretiyle kendi grupları arasında top sürerek yer değiştirirler.

Oyun içerisinde pasif rakibe karşı sağ ve sola dönüşler. Takımlar arası top dönüşümü yapılır.

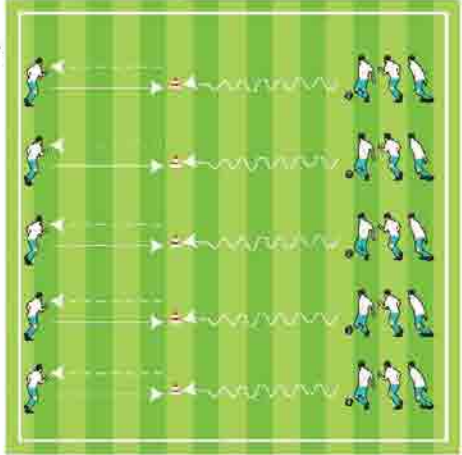
Çalışma : 9


Çalışma : 10

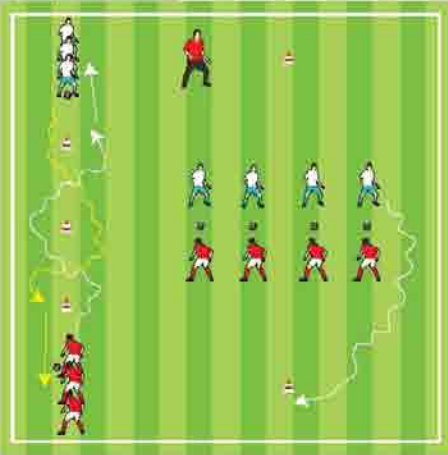


İki grup oyuncuları antrenörün işareti ile mümkün olduğunca kısa sürede rakip ve diğer toplara temas etmeden bulundukları kare alandan diğer kare alana geçiş yaparlar.

Çalışma : 11



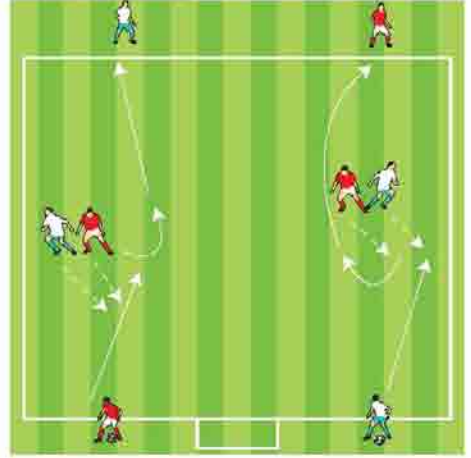
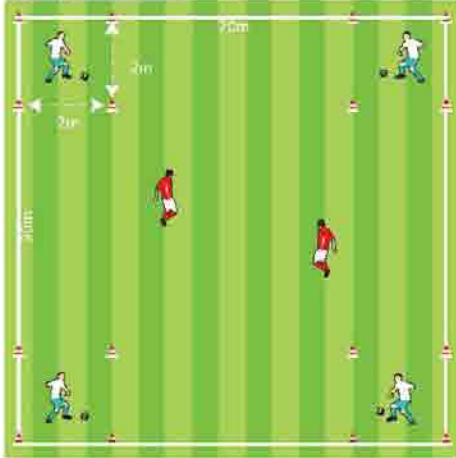
Çalışma : 12



Antrenör 'kafa omuz' derse, iki elle kafa veya omuza dokunulacak, 'top' derse top alınıp işarete kadar sürülecektir.

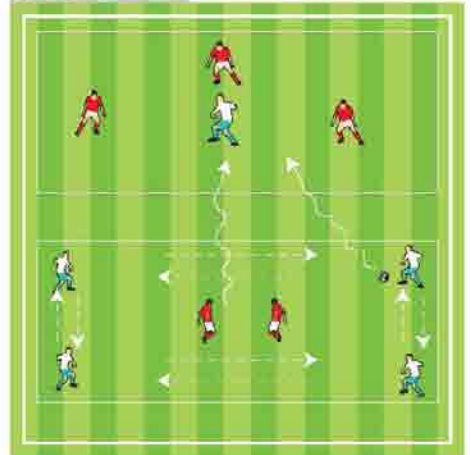
Yarışma şeklinde sıra başlarında birer top aynı anda işaretlerin arasından çapraz geçilerek top sürülür. Karşı sıra başına pas verilir. Çalışma böyle devam eder.

Kenardaki oyuncu ortada boşta çıkan oyuncuya pas verir, amaç rakibin üzerine gidip çalım atarak geçmek ve diğer alandaki arkadaşına pas vermektir. Sırayla yapılır. Bir mavi bir kırmızı gibi 2:2 oynanabilir.

Çalışma : 13

Çalışma : 14


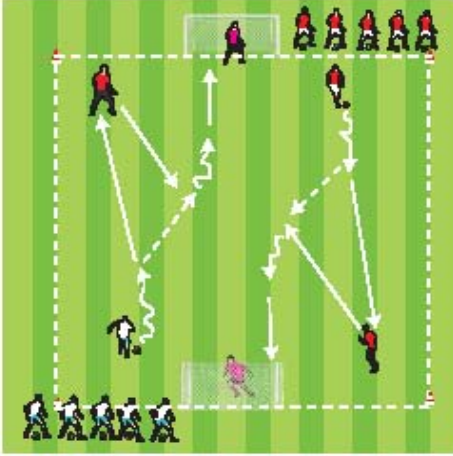
Toplu oyuncular alanın köşelerine top sürerek geçmeye çalışır. Sahanın ortasında bulunan 2 oyuncu bu yer değiştirmeler sırasında topa dokunarak alanın dışına atarsa puan kazanır. Toplu oyuncular 30- 45 sn. arasında yer değiştirmek zorundadır.

Oyun 4:2 oynanır. Verilen işaretle topa sahip oyuncuyu bir savunma oyuncusu takip eder ve diğer karede 4:2 oluşturularak oyun devam eder. Seviye iyi ise 4:2 den 3:1 karelerinden aynı anda çıkışlar yapılabilir.

Çalışma : 15




Çalışma : 1



İki grup halinde çalışma yapılır. Toplu oyuncu top sürdükten sonra antrenör (pasör) ile paslaşıp topu alır ve kısa mesafede top sürerek kaleye şut çeker. Oyuncu top takibi yaparak diğer gruba dahil olur.

Çalışma : 2



Çalışma : 3

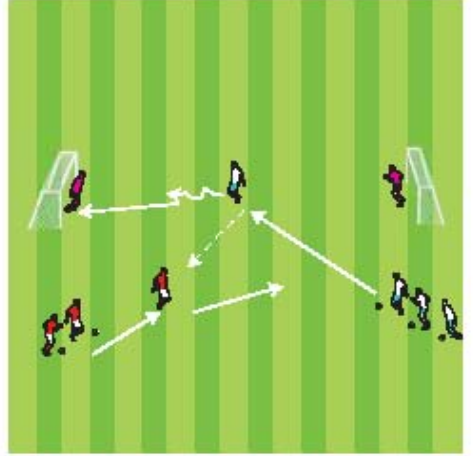


İki grup halinde çalışma yapılır. Oyuncu antrenörün pas verdiği topu sürer ve kaleye şut çeker. Oyuncu top takibi yaparak diğer gruba dahil olur.

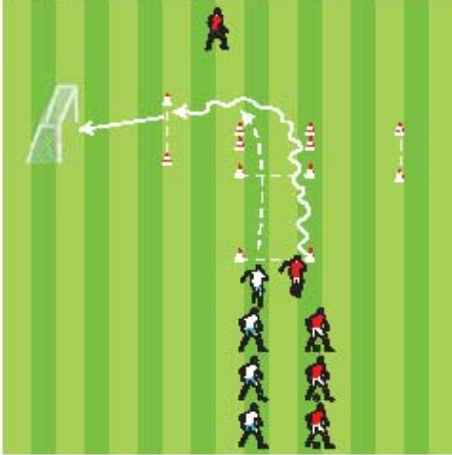


Ortadaki oyuncular aldatıcı koşu sonrası arkadaşından aldığı topu kontrol sonrası şut atar.

Çalışma : 4



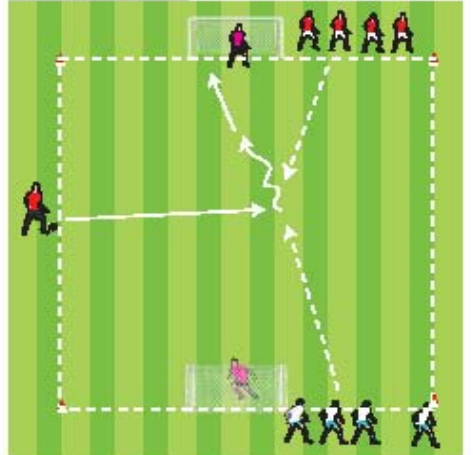
Çalışma : 5



Biri toplu diğeri topsuz olan grup oyuncuları antrenörün işaretiyle çıkış yaparlar. 2m. daha ileriden çıkış yapan oyuncu belirlenmiş alanda top sürdükten sonra kaleye şut çekmeyi topsuz olan oyuncu ise savunma yapmayı amaçlar.

Antrenörün ortaya attığı pası aynı anda çıkış yapan grup oyuncularından topu kazanan oyuncu gol yapmaya çalışır.

Çalışma : 6



Çalışma : 7



İki kaleli 1: 1 oyun. Topa sahip olan hücum oyuncusu savunma oyuncusunu geçmeyi dener ve atağı sonlandırır. Savunma oyuncusu topu kazanırsa görevler değişir.

Oyuncular top sürerek alanın en fazla yarısına kadar gelir ve önce plase sonra şut olarak uzak alt köşeye topu gönderirler. Burada öncelik hedefi tutturaktır. Sonra şutun şiddeti aranır. Vuruşlarda her iki ayağın kullanılmasına dikkat edilir.

Çalışma : 8



Çalışma : 9



Oyun 30x30 metrelik, yarıdan ikiye bölünmüş alanda oynanır. Önce her oyuncu kendi alanında kalır ve rakibi geçmeyi dener, geçemez ise diğer alandaki arkadaşına pas verir ve aynı orada denenir. Amaç rakibi geçip gol yapmaktır. Sonrasında ortada 3. adamlar oyuna dahil olur, sadece bu oyuncular savunma ve hücum anlamında alan değiştirebilirler. Yani oyun 1:1 veya 2:2 şeklinde oynanır.



İki grup halinde çalışma yapılır. Kale sahası kenarında toplu oyuncu ortadaki arkadaşıyla paslaşıp topu aldıktan sonra kaleye şut çeker. Her iki grup aynı anda çıkar.

Çalışma : 10



Çalışma : 11



İki grup halinde çalışma yapılır. Her oyuncuda bir top vardır. Oyuncular farklı çalım çeşitleri kullanarak kuleleri geçerler. Antrenörün işaretiyle her biri bir numarayla belirlenmiş oyuncular belirlenen alandan kaleye şut çeker.

Çalışma : 12



İki grup halinde çalışma yapılır. Sırası gelen oyuncu top sürdükten sonra kaleye şut çeker.



FUTBOL ÖĞRETİMİNDE OYUNLAR



Futbol Beceri Öğretiminde Temel Amaç:

"ÇOCUK OYNAYARAK FUTBOL ÖĞRENMELİ"

Çocukları mümkün olduğunca oyunun içine sokarak, futbol oyunu için gerekli olan becerilerin geliştirilmesine çalışılmalıdır.

Oyun öğretimi için bazı yapısal etkenlerin hazırlığına ihtiyaç vardır. Bu etkenler aşağıda belirtilmektedir:

- Oyunun amacı,
- Oyun alanının ölçüsü,
- Kullanılacak malzeme türü ve sayısı,
- Hangi becerilerin uygulanacağı,
- Oyunun kuralları,
- Oyuncu sayıları,
- Oyuncuların organize edilmesi,

Aşağıda belirtilen bazı kriterlerin bilinmesinin "futbolda oyunların seçimi ve değerlendirilmesi" nde yararlı olabileceği düşünülebilir.

- Oyun ve kuralları güvenli mi?
- Oyunun açıklamaları kolay ve anlaşılır mı?
- Çocukların değişik beceri ihtiyaçlarını karşılıyor mu?
- Gelişim ilkelerini destekliyor mu?
- Beceri, kavram ve stratejilerin kullanımı çocukların oyundan haz almasını sağlıyor mu?
- Duygusal ve sosyal konumlarındaki özelliklerinde bir değişim oluşturuyor mu?
- Önceden öğrenilmiş beceri, kavram ve stratejilerin gelişimine katkısı oluyor mu?

Beceri gelişiminde çocuğa temel hareketler kazandırılarak, çocuk futbola hazırlayıcı oyunlara hazır hale getirilmelidir.

Futbol beceri öğreniminde oyunlar

1. Temel Hareket Özelliklerinin Gelişimi için Oyunlar
 2. Temel Futbol Becerileri için Oyunlar
 3. Futbolda Basitleştirilmiş Mini-Futbol Oyunları
- olmak üzere üç genel başlıkta toplanabilir.

Çocuğun sportif temel eğitimi ne kadar geniş kapsamlı olursa, futbol oynamasını öğrenmesi de o kadar çabuk olur. Bu bağlamda, çocuğa yalnızca futbola özgü oyun ve alıştırma şekilleri değil, özellikle koşu için top ile oyunlar, sıçrama gibi motorik özellikleri geliştirici alıştırmalar da yaptırılmalıdır.

1.Temel Hareket Özelliklerinin Gelişimi İçin Oyunlar

Çocuklarda koşma, sıçrama, yön değiştirme gibi temel hareket özelliklerinin geliştirilmesi için kullanılabilecek birçok oyun bulunmaktadır. Örneğin ebeli yakalama oyununda çocuklar ikişerli el ele tutuşarak eşleşirler. Ebe olan çift diğer oyuncu çiftleri sınırlandırılmış alanda yakalamaya çalışır. Yakalanan çift ebe olan çift ile görev değişerek oyuna devam edilir.

2.Temel Futbol Becerileri İçin Oyunlar

Futbola yeni başlayan bir çocuk için "top sürme", "topa yatkinlik-top sektirme", "top kontrolü", "pas", "şut" futbol oyunundaki temel becerilerdir.

- Top Sürme(dripling) Oyunları,
- Pas, Top Kontrolü ve Şut Oyunları,
- Rakipten Top Kazanma Oyunları,

3.Mini Futbol- Futbolda Basitleştirilmiş Oyunlar

Takımlardaki oyuncu sayısının aşamalı olarak artırıldığı "basitleştirilmiş oyunlar" uygulamasında çocuğun, futbolun karmaşık oyun yapısının mantığını anlaması amaçlanır.Çocuğun "Basitleştirilmiş Oyunlar" antrenman ya da yarışmalarında yer almak için üst seviyede bir yeteneğe veya özel futbol bilgisine ihtiyacı yoktur."Basitleştirilmiş Oyunlar" ile yeni bir becerinin öğrenimi ve bu becerinin karmaşık bir oyun ortamında uygulaması gerçekleştirilir. Çocuk, oyun kavramından tanımlanan özel bir becerinin öğrenilmesi için motive edilebilir. Oyundaki futbola özgü problem çözme becerileri de çocuğu cesaretlendirebilir. Bu oyunlar çocukların iki, üç ya da dört kişilik oyuncularla daha az teknik ve taktik hata ile 7x7, 8x8 gibi daha karmaşık oyunlara hazırlanacağı olarak oynayabilecekleri oyunlardır.

"Basitleştirilmiş Oyunlar"ın Yapısı;

- Katılımcı sayısı azaltılmış,
- Oyun alanı boyutu azaltılmış,
- Değişen şartlara göre düzenlenebilen esnek, basitleştirilmiş kurallar,
- Sınırlandırılmış oyun koşulları,
- Basitleştirilmiş problemler(hedefler) ile tüm katılanların oyun performanslarının gözlem, analiz, değerlendirme ve düzeltmelerinin antrenör tarafından yapılabileceği kolay içeriğe sahiptir. (3,5,16,19,21)

Bölünmüş Uçlar

Nasıl oynanır:

- 4 kalesi olan kare bir sahada, 4'er kişiden 2 takım
- Rakibin iki kalesinden herhangi birine gol atılabilir.
- Top dışarı çıkarsa, taç atışı veya saha içine atışla oyun tekrar başlar.
- Gol atıldığında, santra vuruşu ile başlatması için topu diğer takıma verin.
- Kaleci yok ancak, kaleye yakın bir oyuncu topu kurtarmak için ellerini kullanabilir.

Çocuklar oynarken ne yaptıklarına bakmak:

- Diğer bir kaleye kendi takımlarından şut atacak oyuncuya topu atıyorlar mı ?
- Pas ile oyunun yönünü değiştiriyorlar mı?
- Sahaya yayılıyorlar mı ?

Nasıl oynanır:

- En az 4'er oyuncudan 7'şer oyuncuya kadar iki takım ile oynanır.
- Her takımın bir kalecisi vardır. Gol olduğunda kaleci-ler değişir.
- Gol olduğunda oyun başlama vuruşu ile ortadan başlar.
- Top dışarıya çıkarsa, ayak ile oyuna başlanabilir.
- Ofsayt yoktur.

Mini Futbol Oyunu


Kalecik



Nasıl oynanır:

- Bir grupta 8 oyuncu.
- Her biri, bir kalede olmak üzere üç kaleci.
- Hücum oyuncuları gol atmak için, herhangi bir kaleye şut atabilirler.
- Gol atılınca, kaleci topu tekrar orta sahaya atar ve hücum oyuncuları başka bir kaleye gol atmaya çalışırlar.
- Hücum oyuncuları 3 gol atınca, oyuncular yer değiştirir.

Define Sandığı



Nasıl Oynanır:

- Oyuncu sayısı: 8 kişi, ikişer kişiden oluşan 4 takıma ayrılır,
- 60 saniye içerisinde mümkün olduğunca fazla top sürerek kendi alanına daha çok top koyulur.
- Alanın ortasındaki bölgede top kalmadığında diğer takımların, alanlarından top alıp kendi alanına doğru saat istikametinde hareket edilir.
- Her defasında, ancak bir top alınabilir.
- Her defasında, aynı alandan değil farklı alanlardan top alınır.
- Diğer oyuncuların topuna müdahale edilmez.

Kafa vuruşu

Nasıl oynanır:

- Bir diğer çiftin oyuncusuna gol atması için, birbirlerine sıra ile top atan oyunculardan oluşan çiftlerle oyuna başlayın.
- Oyuncular birbirlerine omuz hizasının altında top atarlar ve bu gelen topa gol yapmaya çalışırlar.
- 6mx6m.lik alan etrafında iki çift halinde dört oyuncu vardır. (ikisi kırmızı - ikisi beyaz)
- Her bir çiftin oyuncusu, alanın birbirine bitişik kenarlarında yer alır.
- Kırmızı çiftten bir oyuncu, diğer kırmızı oyuncuya omuz hizasında top atar ve diğer kırmızı oyuncu buna kafa ile vurarak, beyaz çiftteki oyunculardan birini aşmasına çalışır.
- Takımlar sırayla gol atmaya çalışırlar.

Nasıl oynanır:

- Bir grupta 7 oyuncu vardır.
- Her birinde birer top olan 3 hücum oyuncusu bir alan içindedir.
- Kaleye yakın alan içinde, 3 savunma oyuncusu ve birbirlerine pas attıkları bir top vardır.
- Kalede bir kaleci vardır.
- Hücum oyuncularından biri, kendi alanının arka tarafından çıkarak gol atmaya çalışır.
- Savunma oyuncularından biri, hücum eden oyuncunun gol atmasını durdurmak için, alanından çıkar.
- Üç gol atıldığında takımlar yer değiştirir ve kaleci değişir.

3'e Karşı 3

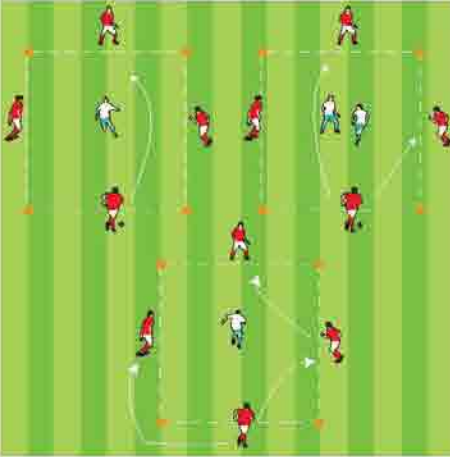

Nasıl Oynanır:

- Her oyuncuda bir top vardır.
- Her oyuncu kendi topunu korurken 60 saniye içerisinde diğer oyuncuların toplarını hedef alanın dışına vurmaya çalışır.
- Topu dışarıya atılan oyuncu, topunu alarak hedef alana geri döner.

Kaçırma



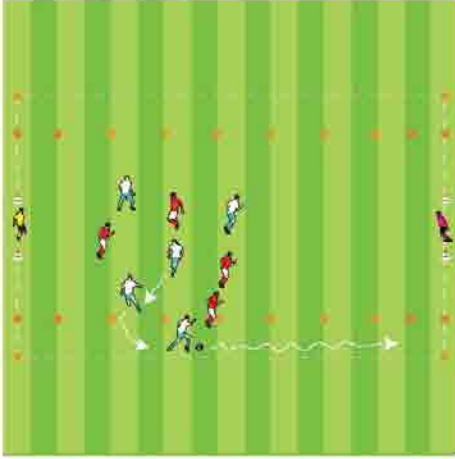
4'e Kargı 1



Nasıl Oynanır:

- 5 oyuncu ile başlayın. Yaklaşık olarak 9mx9m bir alan kullanın.
- 4 hücum oyuncusu alan dışında, bir savunmacı alan içinde kalır
- Savunmacılar alan içinde, hücum oyuncuları alan dışında durur.
- Oyuncular alanın diğer bir kenarına başarılı pas atıklarında sayı yaparlar.
- Her 30 saniyede bir savunma oyuncusu değişir.
- Hücum oyuncuları pas verecek oyuncunun, kendilerine pas verebileceği bir açı oluşturmak için, kendi kenar çizgisi boyunca hareket ederler.

Kanat Oyunu

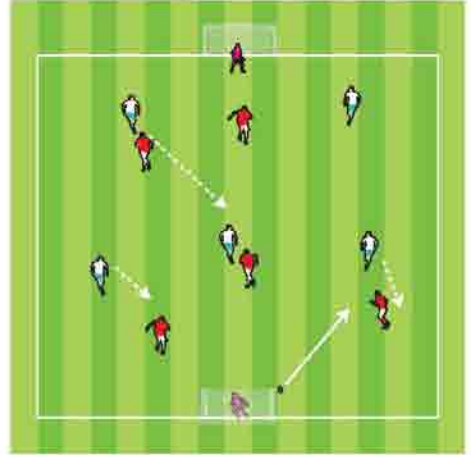


Nasıl Oynanır:

- Her takım kaleci dahil, 5-7 oyuncudan oluşur.
- Sahada, kenarların iç tarafına işaretlenmiş 1,5m.lik iki koridor oluşturulur.
- Bir oyuncu kanat bölgesine geçtiğinde veya kanat bölgesinin içindeyken kendisine top atıldığında tüm diğer oyuncular bu oyuncunun tek başına topa ilerlemesi için kanat bölgesinin dışına çıkmak zorundadır.
- Oyuncuların pas atmalarını veya topu kanat bölgesine götürmelerini teşvik edin
- Oyunculara kanat bölgesinde müdahale edilemez.
- Oyuncular kanatlardan gol atamazlar, ancak bir başkasının gol atması için topu oyun alanına atmaları gerekir.

Rakip takımın kalecisi topu stoperi ile başlatır. Topa yakın forvetimiz beke baskı yapar. Diğer forvetimiz kaleci ile bek arasına koşu yapar. Orta sahadaki oyuncu boş olan beke baskı yapar. Gerideki stoperimiz orta sahaya gelir. En gerideki stoperimiz iki forveti kontrol eder. Kalecimiz gerekirse libero konumuna geçer. Burada önemli olan faul yapmamak ve taca atmamaktır.

Oyun : 1



Oyun : 2



4:4 + 2 kaleci veya 5:5 + 2 kaleci oynanır. X(kırmızı) takım içeride pas yaparken, antrenörün verdiği işaretlerle O(mavi) takımı içeri girer. Topu kazanıp gol yapmak için 20-30 saniyeleri vardır. Kırmızı takımının amacı bu süre içinde topu kaptırmamaktır. Mavi takım her iki kaleye gol atabilir. Kırmızı takım belirlenen sürede topu kaptırmaz ise gol atmış sayılır.

Ayakla oynanan oyunda belirlenen alan içerisinde elle pas atmak serbesttir.(Kafa golü için)Kafa ile atılan her gol 3 puan, ayak ile atılan her gol 1 puandır.

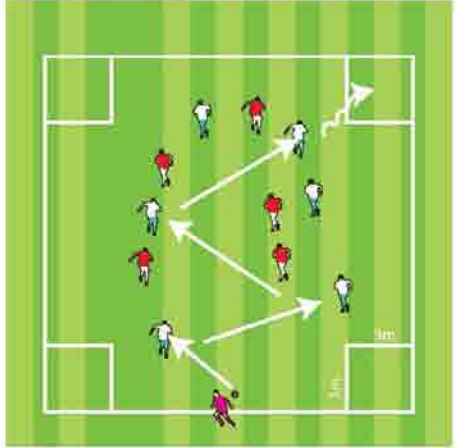
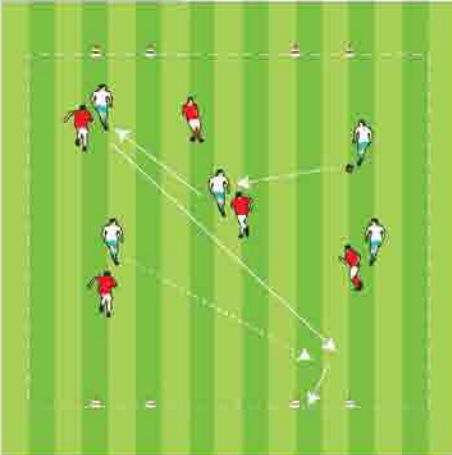
Oyun : 3



Oyun : 4


Her takım kendi karesinde kalarak rakibin karşındaki kalesine yerden vuruş yaparak gol yapmayı dener. Antrenörün işareti ile savunma ve hücum yönü değiştirilir.

Oyun, 40m x 30m'lik alan içindeki 3m x 3m'lik alanlara topu taşıma amaçlı oynanır. Takımlar topu aldığı yere yakın karelere topu taşıyamazlar, uzaktaki karelere topu taşımaya çalışırlar. Amaç yön değiştirmektir.

Oyun : 5

Oyun : 6


5:5, 6:6, 7:7 oynanır. Oyun içerisinde atılan goller yapılan orta sonucunda ise 2 gol sayılır.

İki kişilik grup oyuncularını sırasıyla 1:1 uygulaması yaparlar. Oyuncuların amacı rakip dip çizgiyi topla geçmek veya çizgideki oyuncuya pas atmaktır.

Oyun : 7



Oyun : 8



İki grup halinde 2:2 oyun oynanır. Topa sahip oyuncular top sürme, ver-kaç vb. uygulamalar ile gol atmaya çalışırken rakip oyuncular savunma yaparlar.

Oyun : 9



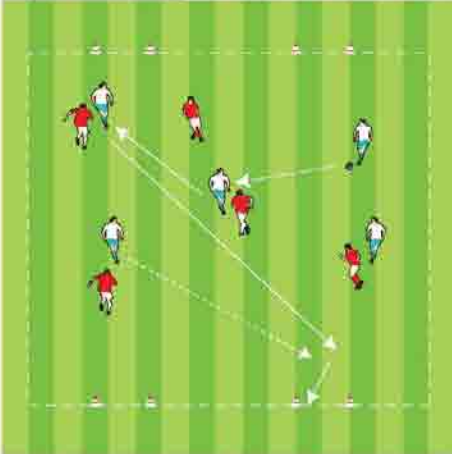
4:2 oynanıyor. Topa sahip olan (kazanan) oyuncu diğer gruba geçer ve 4:2 oyun devam eder.

Oyun : 10


İki grup halinde 4:4 kaleli oyun oynanır.

5:5 oyun oynanır. Grupların amacı rakip dip çizgiyi topla geçmek veya çizgide topla basmaktır.

Oyun : 11

Oyun : 12


5:5 oyun oynanır. Takımların yaptığı aralıksız 10 pas iki puan, küçük kalelere atılan goller bir puan olarak değerlendirilir.

İki grup halinde 4:4 kaleli oyun oynanır.

Oyun : 13



Oyun : 14



4:4 oyun oynanır. Grupların amacı dip çizgiyi top ile geçmektir.

Oyun : 15



4:4 hedef-kaleli oyun oynanır.



KOORDİNASYON

KOORDİNASYON ÇALIŞMALARI VE ISINMA

Ön bilgi

a) Koordinatif ısınma

Oyuncular rutin ısınma şekillerinden koordinatif yetilerin içinde barınmış olduğu çalışmalar eğlenceli bulmuşlardır. Bu tarz çalışmalar koordinatif yeteneklerin (top ile-topsuz) geliştirilmesinde de önemli bir basamağı oluşturur.

Çalışmalar fermuar(zipper) ve kare düzeneğin içinde hedefin etrafında dolaşma olarak ikiye ayrılabilirler.

- Fermuar (zipper) olarak tabir edilen 1. çalışma koordinatif ısınmaların iskeletini oluşturmaktadır.
- Fermuar çalışmalarında oyuncu hareket ettiği yönde (top ile ya da topsuz) görevini bireysel yetilerini dışarıya çıkarmak için çalışacaktır.
- Bu çalışmalarda oyuncu eş ile beraber hareketi yapmaya teşvik edilirse oyuncu çevre kontrolü yapmaya ısınmadan başlamış olur.

b) Koordinatif ısınma

- Kare düzeneğin içinde hedefin etrafından dönüşler yaparak ısınma.
 - 2. çalışma geniş oyuncu kadrosunu çalıştıran antrenörler için ısınmada tercih edilebilecek bir çalışmadır. Çalışma yaş grupları göz önünde bulundurularak 15x15m ya da 20x20m alanda uygulanabilir.
 - Çalışma oyuncuların 2'li ya da 4'lü koşullarıyla başlayabilir.
 - Her grup kendi solundaki gruba ortada bulunan dönme işaretinden dairesel hareket ile dönerek yer değiştirirler.
 - Çalışma oyuncular tarafından anlaşıldığında top kullanılarak çeşitlendirilebilir.
- Oyuncuların aynı anda dairesel düzlemde birbirlerine çarpmadan, çevre kontrolünü yapabilmeleri çalışmanın ısınmadan sonraki asıl amacı olmalıdır.

KOORDİNASYON ÇALIŞMALARI

Ön bilgi

a) Çubuk ile Yapılan Koordinatif Çalışmalar

Basit koordinasyon çalışmalarının uygulamadaki ilk basamağı genelde çubuklarla yapılan 1 ila 3 set arasındaki farklı çubuk çalışmalarıdır.

Antrenörün yapacağı çalışmanın amacını iyi belirleyip, amacına göre çubuklardan oluşan 1-3 arası setler hazırlaması oyuncuların da süre kaybetmeden dönüşümlü olarak bu setleri tamamlamaları antrenmanın verimini artıracaktır.

- 30 kadar oyuncu koşu stili ya da sıçrama çalışmalarında 3'lü çubuk setlerini zorlanmadan uygulayabilirler.
- Çubuk çalışmalarını koşturmayı sevmeyen, koşu çalışmalarında sıkılan oyuncularınız eğlenceli bulacaklardır.
- Antrenör, çalışmadan önce mutlaka çalışmanın amacını söylemeli ve çalışmayı göstermelidir. Antrenör çalışma uygulanırken oyuncularına geri bildirimlerini vermeli. Bu geri bildirim oyuncunun doğru yapıp yapmadığını bilmesi için önemlidir.
- Çubuklar yaş grubunun özelliğine göre belli mesafede yere paralel şekilde dizilir. Çalışmanın amacına göre çubukların boyutları değişebilir.



- Oyuncunun çubukları nasıl geçeceği (düz geçiş, sağ-sol diz çekerek, tek ayak ile vb.) çalışmanın başında gösterilmelidir.
- Çalışmada setler arasında jog mesafesi varsa (çalışma 4'te olduğu gibi) antrenör çeşitlendirme amaçlı geri geri koşu, galop gibi hareketleri ekleyebilir.
- Oyuncu harekete başlamadan önce mutlaka çubuklar arasındaki mesafeyi ayarlamalı, yüksekliği ve nasıl geçmesi gerektiğine karar vermeli ilk önce zihninde canlandırmalıdır.
- Çalışmada sürekli mesafe değişimleri olmalı, oyuncu farklı mesafelerde adımlarını, yapılıması istenen hareketi uygulamalıdır.
- Oyuncuların hangi ayakla başlamaları gerektiği belirtilmeli, tekrar sayısı 4 olan bir çalışmada 2 sağ ayak ile harekete başlanıyorsa 2 sol ayakla sonlandırılmalıdır. Bu, koşullar değiştiğinde oyuncunun uyumunu olumlu yönde etkiler.
- Çubukların yükseklikleri yeni başlayan ve 8 yaşında olan oyuncular için sabit kalmalı, oyun yaşı ve gelişim yaşı yüksek olan oyuncularda yükseklik çalışma amacı, koşullarına göre değiştirilmelidir.
- Çubuk çalışmalarını idmanlarında sürekli yapan oyuncuların belli bir süreden sonra bu çalışmalarını daha seri yapmakta oldukları unutulmamalıdır. Antrenör çalışmalarda tekrarların önemini iyi bilmelidir.
- Kompleks ve zor çalışmalar çok daha fazla tekrar gerektirmektedir.
- Oyuncuların hareketi tam olarak öğrendiği gözlemleniyorsa dikkati başka yönlere çekmek çalışmayı rutinden kurtaracaktır. Örneğin antrenör çalışmaya kol hareketleri ekleyerek ya da çalışmanın sonunda oyuncuyu top ile buluşturarak çeşitlendirmeyi yapabilir.

b) Mesafesi Artan Çubuklar

- Mesafesi artan çubuklarda koordinatif hareketleri yapmak oldukça önemlidir.
- Burada amaç sürekli değişen mesafe aralığında oyuncuların değişen mesafelere uyum sağlayabilmesidir.
- Antrenör bu çalışmanın varyasyonlarını mutlaka diğer antrenmanlarında kullanmalıdır.
- Başlangıçta çubuklar 18 inç (2,54 cm = 1 inç) olmalı daha sonra mesafeler 24 inç ve benzeri mesafe aralıklarında değiştirilmelidir.
- Bu değişimler oyuncuların yaş grubu ve özelliklerine göre antrenör tarafından düzenlenmelidir.
- Yapılacak olan bu tarz çalışmalarda mesafelerin sürekli değişmesi çalışmanın verimini arttıracaktır.

c) Mesafe Aralığı Sabit -Geniş Çubuk Çalışmaları

- Bu çalışmanın en önemli amacı oyuncular için geniş mesafede diğer çubuğa geçiş yaparken adım frekansı çalışmalarının uygulanabilmesidir.
- Bu çalışmada ardışık adım çalışmalarını yaparken uygulamasını önce antrenör göstermelidir.

d) Yüksek- Alçak Çubuklardan Art Arda Geçiş Çalışmaları

- Yüksek çubuklardan geçişlerde farklı hareketler, alçak çubuklardan geçişlerde farklı hareketler uygulanabilir.
- Büyük çubuklardan ileri-geri adım ile geçiş yapıp, küçük çubuklardan adım frekansına yönelik hareketler uygulanabilir.

e) Hunilere Sprint Çalışmaları

Bu çalışmanın çeşitlendirmesi şu şekilde yapılabilir;

- I. çubuklardan geçiş – 360 derece dönüş- huniye sprint II.çubukları tamamlama.
- I. çubuklardan geçiş – 180 derece dönüş – huniye sprint II.çubukları tamamlama.
- I. çubuklardan yan geçiş – dönüş – huniye sprint II.çubukları tamamlama.
- I. çubuklardan yan geçiş – dönüş – sağ ya da sola doğru sprint II.çubukları tamamlama...

f) Çubuklar Arasında Zigzag Sprint Çalışmaları

Zigzag sprint çalışmaları futbolcular için çok önemli olan çalışmalardır. Çünkü maç esnasında ve antrenmanda zigzag hareketler ile karşı karşıya kalırlar.

g) Farklı Düzende Kurulan Çubuk Düzenegi İle İlgili Çalışmalar

Çubukların farklı kombinasyonlarla sahaya yerleştirilmesi ile daha iyi bir çalışma ortaya çıkartılabilir.

h) Çubuk ve Çember Birleştirilerek Yapılan Çalışmalar

- Çubuk ve çember kullanılarak yapılan çalışmalarda ufak değişikliklerle birçok çalışma şekli üretilebilir.
- Antrenör oyuncular hazırlanan parkuru öğrenene kadar setleri numaralandırabilir.
- Antrenör, tüm oyuncuların hareketi tam yaptıklarına emin olmalı ve bu çalışmalarda geri bildirimlerini birebir oyuncuya söylemeli ve göstermelidir.
- Gruptaki oyuncuların yaş ve özellikleri göz önüne alınarak çalışma ilk önce parça parça sonra bütün olarak çalıştırılabilir.

i) Aralıklı Çember Yolu Çalışmaları

- Çalışmadaki koşu şekli grubun yaş ve özelliklerine göre değerlendirilmelidir.
- Antrenör çalışmayı mutlaka göstermelidir.
- Antrenörün, çalışmaya başlamadan önce oyuncuların harekete alışması için çembersiz bir zeminde aç- kapa olarak adlandırılan hareketi yaptırıp sonra bu hareketi çemberlerde uygulaması oyuncular için kolaylık sağlayacaktır.
- Şekildeki hunilerden dönüşler 90 derecelik bir açı ile yapılmasına özen gösterilmelidir.

j) Çemberler ve Çubuk Çalışmaları

- Diğer çalışmalardan farkı çalışmaya çemberlerle başlanmasıdır.

k) Basit Düzenekte Hazırlanan Çember Çalışmaları

- Basit düzenekte kurulan bu çalışma diğer kombine olan çember çalışmalarının temelini oluşturur.
- Çalışma önce tek tek dizilimle de başlayabilir yada çiftler şeklinde dizilimle de geçişler hazırlanabilir.
- Çember çalışmalarında amaçlardan en önemlisi ayakların açılıp kapanma hareketini yapabilmesidir.
- Çalışmalar koşu ve sıçrama formatında uygulanabilir.



l) Tek Sıra Dizilen Çember Çalışmaları

- Bu çalışma tam anlamıyla yapıldığında diğer çeşitlemelerin de aksamadan yapılacağı anlamına gelir.
- Bu çalışmada sıçrama ve koşu şekli adım frekansı ile birleştirilebilir.
- Çalışma sadece çemberin içini kullanarak değil çemberin dışı da kullanılarak adım frekansı için çalışmalar yapılmasını sağlayabilir.
- İki adım- parmak ucu sağ- dokunuş-iki adım-parmak ucu sol-dokunuş gibi İki ayakta çalışma yapılabilir.

m) Art Arda Sıralanmış Çemberler ve Çubuk Çalışmaları

- 20. ve 21. çalışmaların amacı; oyuncunun seri şekilde bir materyalden diğer materyale geçişteki sürekliliğini sağlamaktır.
- Çalışmalarda çember sayıları artırılabilceği gibi çubuk sayısı da çalışma amacına göre değiştirilebilir.
- Çalışmaların çeşitlendirmeleri:
 1. Çubuktan düz diz çekerek geçiş çemberlerden tek ayak çember içinde sağ adım, diğer çemberde tek ayak dışarıda sol adım ile geçişler tamamlanır.
 2. Çubuktan yan duruşta geçiş çemberlerden düz sağ-sol diz çekerek geçiş.

n) Art Arda Sıralanmış Çember ve Çubuk Çalışmaları

Çubuklardan yan duruşta diz çekerek geçiş hareketi gösterimi

o) Alternatif Çubuk ve Çember Çalışmaları

- Yükseltilebilir çubukların yüksekliği çalışılan grubun yaş ve gelişim özelliklerine göre düzenlenmelidir.
- Çalışmaya kol hareketleri ve oyuncuların ellerinde taşıdığı toplar eklenebilir.
- Çalışmada çemberlerin şekilleri çalışmanın amacına göre değiştirilebilir. Çemberler diyağonal şekilde de sıralanabilir.

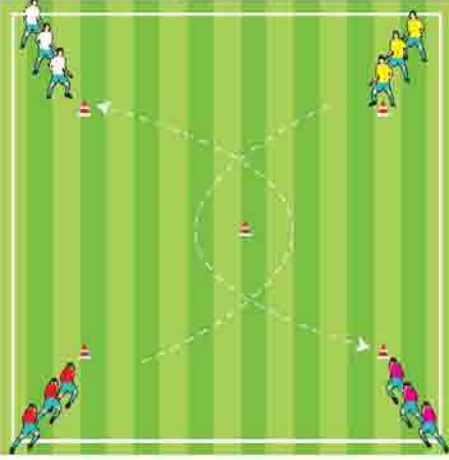
p) Dairesel Yönde Sıralanmış Çemberler Çalışması

- Hızlı adımlama ve kol çalışmalarının yapılabileceği bir çalışmadır.
- Çalışmada ortadaki çemberin farklı renkte olması oyuncuların algılaması açısından önemlidir.
- Çalışma antrenörün işareti ile şekillenebilir; *sağdan tam tur * soldan tam tur *soldan dönüş yapılırken yön değiştirilmesi istenebilir.

ÇUBUK ÇALIŞMALARININ YAŞ GRUBUNA GÖRE DAHA EĞLENCİLİ OLMASI İÇİN ÖNERİLER:

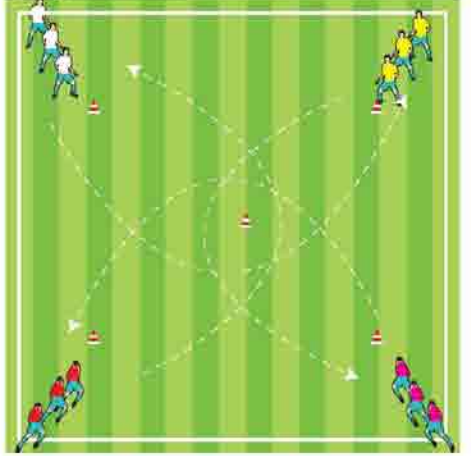
- Çalışmalarda kollar kullanılarak tüm vücudun kullanılmasının sağlanması.
- Çalışmalarda oyuncuların alkış ile tempo tutmalarının sağlanması.
- Çalışmalarda oyuncuların, hareketi uygulayan arkadaşına sesli – olumlu geri bildirimlerde bulunmasının sağlanması.
- Çalışmalarda antrenör farklı başlama işaretlerini (topu yere düşürdüğü an harekete başlama, yelegi havaya kaldırdığı an çalışmaya başlanması vb.) kullanabilir.
- Antrenör çalışmalara topla yapılan pas, şut, aldatma hareketlerini de ekleyebilir. (3,22)

Çalışma : 1



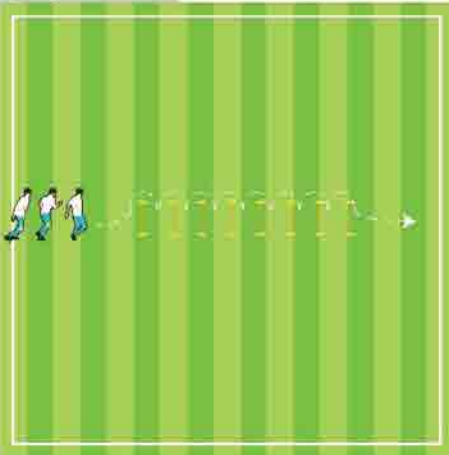
Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 5 Huni
Oyuncular şekildeki gibi 4 eşit gruba ayrılırlar.
Antrenörün işareti ile kırmızı ve sarı renkle gösterilmiş olan oyuncular ortadaki işaretten dairesel hareket ile dönüş yaparlar ve diğer grubun arkasına geçerler. Gruplar belirtilen noktalarda hareketi tamamladıktan sonra ters yönden hareketi uygulamaya başlarlar. Çalışma top ile de uygulanabilir.

Çalışma : 2



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 5 Huni
Oyuncular eşit şekilde 4 gruba ayrılırlar.
Her oyuncu kendi solundaki sıraya ortadaki işaretten dairesel hareketle dönmek koşulu ile geçer.
Oyuncular antrenörün işareti ile çalışmaya başlar.
Oyuncular birbirlerini kontrol ederek dönüşlerini yapmalıdırlar.

Çalışma : 3



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 8 Çubuk
Antrenörün işareti ile oyuncular çubukların arasından ayak parmak ucunda diz çekerek parkuru tamamlar.

Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

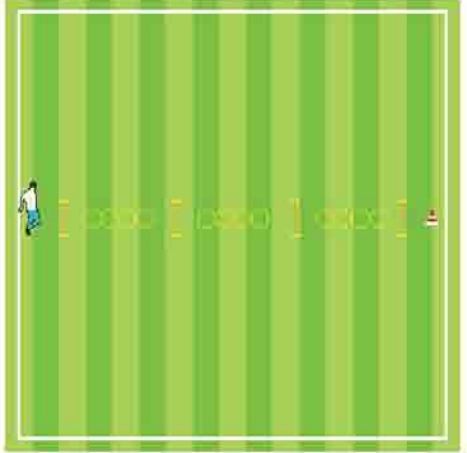
12 Çember, 4 Çubuk

Oyuncular belirlenmiş yerde sıralanırlar.

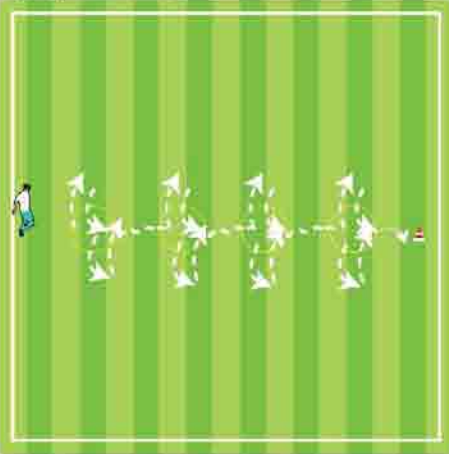
Antrenörün işaretiyle oyuncular ilk olarak tek çubuktan antrenörün istediği şekilde ve art arda 4 tane sıralanmış çemberden geçiş yaparlar.

Çalışma; Çubuktan çift ayak sıçrayarak geçiş- ilk çember setinde sadece sağ diz çekerek- çubuktan çift ayak sıçrayarak geçiş- ikinci çember setinden sadece sol diz çekerek parkur tamamlanabilir.

Çalışma : 4



Çalışma : 5



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 4 Çember
Oyuncular belirlenmiş yerde sıralanırlar. Oyuncular çemberin dış kısmına sağ ayak ile parmak ucu aldatma hareketini yaparlar hemen arkasından seri bir şekilde sol ayak ile parmak ucu aldatma hareketini göstererek diğer çembere geçiş yaparlar. Birinci çemberden ikinci çembere geçiş aralığında kısa ve hızlı adımlama yapılmalıdır. Çalışmanın çeşitlendirmesi; Çift ayak sıçrama- çember aralığında hızlı ve seri adımlama. Tek sol ayak sıçrama ile geçiş- aralarda kısa ve hızlı adımlama – tek sağ ayak sıçrama ile geçiş.

Çalışma : 6



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

14 Çember , 5 Çubuk

Oyuncular belirlenmiş yerde sıralanırlar. Antrenörün işaretiyle oyuncular çemberlerden sıçrayarak geçiş yaparlar ve çubuklardan sadece sol ayak geçiş daha sonraki tekrarlar çubuklardan sadece sağ ayak geçiş ile ikinci set tamamlanır. Üçüncü set olan çemberlerden sıçrayarak geçiş yapar.

Çalışma : 7



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 5 Çubuk, Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Oyuncular antrenörün işareti ile; sağ – iki – üç – dört – sağ – iki – üç – dört – sağ ... adım frekansı ile ardışık hareketleri yaparlar. Oyuncular; sağ – iki – üç – sol – iki – üç – sağ – iki – üç – sol ... adım frekansı ile ardışık hareketleri yaparlar.

Çalışma : 8



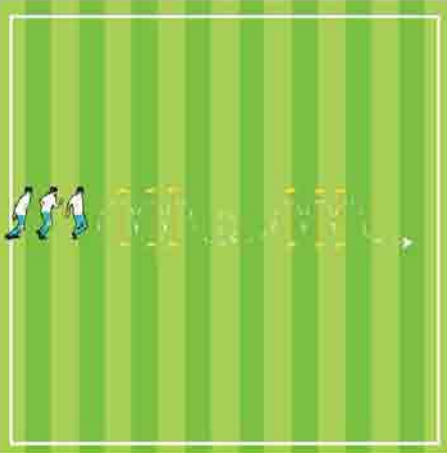
Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

9 Kısa çubuk, 4 Uzun çubuk

Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar.

Antrenörün işaretiyle oyuncular önce uzun çubuktan geçiş yapar ve ardına gelen kısa çubuklardan adım frekansı ile uzun çubuğa yönelirler. Antrenör, çeşitlendirmeyi uzun çubukta; sağ ayak geçişi, kısa çubuklarda diz çekerek sağ – sol adım frekansı ile parkuru tamamlayabilir. Uzun çubukta çift ayak sıçrama, kısa çubuklarda yan duruşta sağ – sol geçiş ya da sağ – sol çapraz adımlı geçiş yapılır.

Çalışma : 9



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 6 Çubuk, Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar.

Oyuncular, antrenörün işaretiyle çubuklardan geçiş yapmaya başlarlar. İlk çubuk seti bittikten sonra oyuncu ayrılan alanda 360 derece dönüş ya da 180 derece dönüş yapar ve ikinci çubuk setine geçiş yapılır. Çubuk setleri arası 5 – 7 metre olarak ayarlanabilir. Antrenör çalışmayı ve set arası mesafeyi oyuncu yaşı grubunun düzeyine göre ayarlamalıdır.

Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

6 Çubuk , 1 Huni

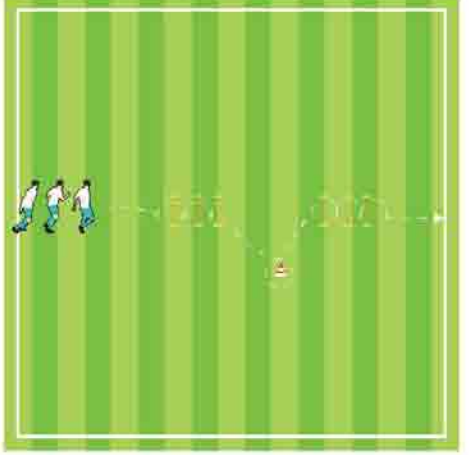
Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar.

Antrenörün işaretiyle oyuncular çubuklardan istenilen şekilde geçiş yaparlar.

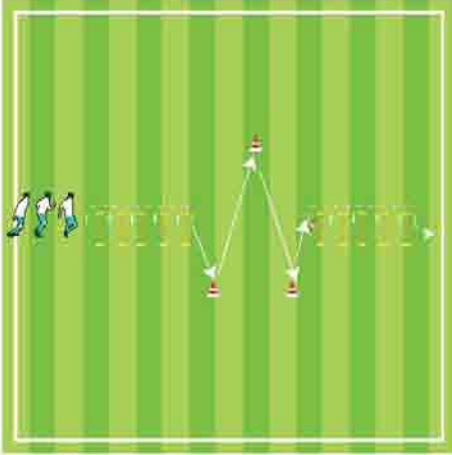
Çubuklara geçmeden huniye sprint yapar ve huniden dönüşle birlikte ikinci çubuk setini tamamlarlar.

Çalışmayı tamamlayan oyuncular jog ile sıranın arkasına geçiş yaparlar. Çalışmanın ikinci tekrarında huni ters yöne konularak oyuncuların farklı yönde hareket etmeleri sağlanır.

Çalışma : 10



Çalışma : 11

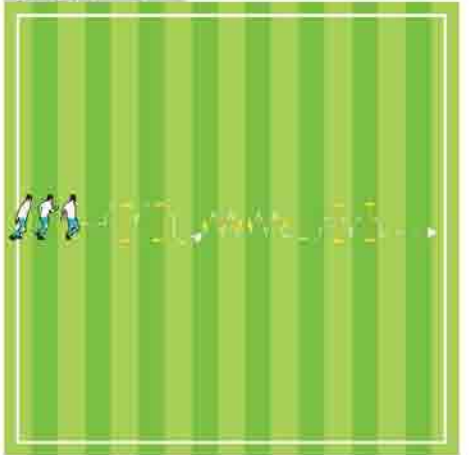


Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

10 Çubuk, 4 Huni

Çubuklardan istenilen hareketi tamamlayıp birbirini takip eden zigzag sprint alanına yönelme ve alandan sonra tekrar çubuk çalışmasını tamamlama. Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Antrenörün işaretiyle oyuncular çubuklardan seri bir şekilde geçiş yaparlar ve hunilere yönelirler. Oyuncular huniler arasında sprint yaparlar ve akabinde ikinci çubuk seti uygulanır. Çalışmanın çeşitlendirmesini antrenör; oyuncu yaş grubu ve özelliklerine göre uygulayabilir.

Çalışma : 12



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 6 Çubuk

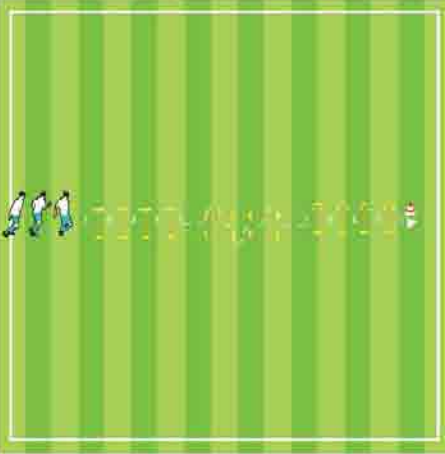
Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Oyuncular, ant-

renörün işaretiyle ilk çubuklardan istenilen şekilde geçerler daha sonra düzlemin tersi konulan çubuklardan istenilen hareketi yapıp üçüncü set olan çubuklardan geçiş yaparlar ve parkuru tamamlarlar. Çalışmada kullanılabilecek hareket dizimine örnekler;

1. Birinci set çubuklardan diz çekerek geçiş – ikinci set çubuklardan zigzag geçiş – üçüncü çubuklardan diz çekerek geçiş.

2. Birinci set çubuklardan yan düzlemde zigzag geçiş – ikinci set çubuklardan çift ayak sıçrayarak geçiş – üçüncü set çubuklardan ters yanal düzlemde zigzag geçiş.

Çalışma : 13



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 12 Çubuk
Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Oyuncular, antrenörün işaretiyle beraber ilk çubuk setinden seri bir şekilde istenilen hareketi yapar orta noktada bulunan çift taraflı yerleştirilmiş çubuklardan zigzag geçiş yapar ve üçüncü sette bulunan çubuklardan seri bir şekilde geçişle parkur tamamlanır. Oyuncular hareket dizimini tamamladıktan sonra sıranın arkasına jog ile geçerler.

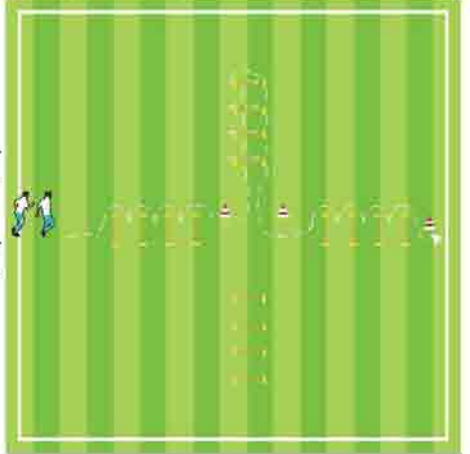
Çalışmanın Çeşitlendirilmesine Örnekler;

Sıçrama ve koşu çalışması:

*seri zigzag koşu

*seri zigzag sıçrama ve öndeki çubuklara geçiş

Çalışma : 14

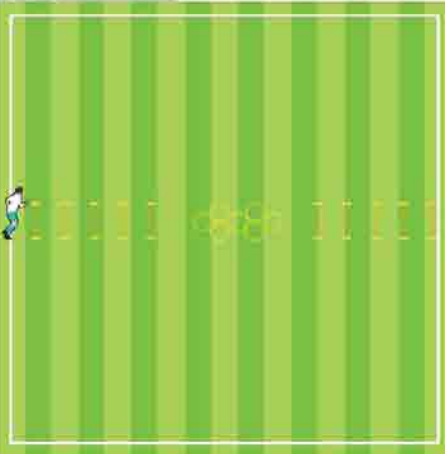


Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

16 Çubuk ,3 huni

Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Oyuncular, antrenörün işaretiyle beraber ilk çubuk setini tamamlayıp yan düzlemde kurulmuş olan çubuk setini gidiş-dönüş şeklinde tamamlayıp son kurulmuş olan çubuk setini istenilen hareket ile bitirirler. Hareketi tamamlayan oyuncular jog halinde sıranın arkasına geçerler. Bu çalışmada antrenörün yaratıcılığı önemli bir yer tutar. Çalışma için örnekler; *İlk çubuk setinde diz çekme – ikinci çubuk setinde zigzag geçiş, dönüşünde sadece sağ ya da sadece sol ayak ile geçiş- son sete gelindiğinde çift ayak sıçrama hareketi uygulanabilir.

Çalışma : 15



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

10 Çubuk, 7 Çember

Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Antrenörün işareti ile ilk seti oluşturan çubuklardan sağ-sol diz çekerek geçiş yaparlar.

İkinci set olan çemberlerden tek –çift-tek-çift-tek adımlama ile üçüncü sete geçerler. Üçüncü set olan çubuklarda ilk sette olduğu gibi sağ-sol diz çekerek geçiş yaparlar ve parkuru tamamlarlar. Çalışmanın çeşitlendirmesine örnekler: Vücut yan düzlemde iken çubuklardan geçiş – çemberlerden çift ayak sıçrayarak geçiş – çubuklardan düz sağ-sol geçiş.

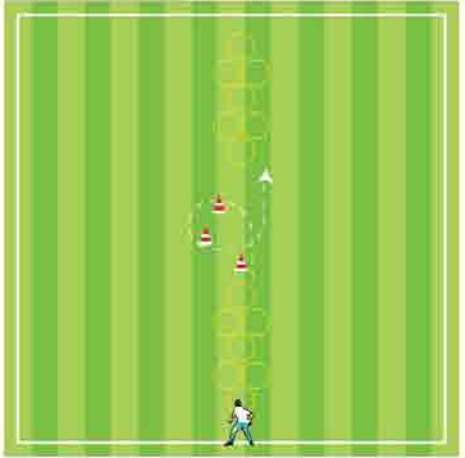
Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

14 Çember, 3 Huni

Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Antrenörün işareti ile oyuncular ilk set olan çemberlerden tek-çift-tek-çift-tek sıçrarlar ve şekilde görülen hunilerden sırayla dönüş yapar ve ikinci set olan çemberlerden geçiş yaparlar.

Çalışmanın tekrar sayısına göre sağdaki ve soldaki huniler eşit şekilde kullanılır.

Çalışma : 16



Çalışma : 17



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 7 Çember
Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar.

Oyuncular antrenörün başla işareti ile orta noktadaki çemberde tek ayağı sabit tutup diğer ayakla dairesel hareketle dönerler.

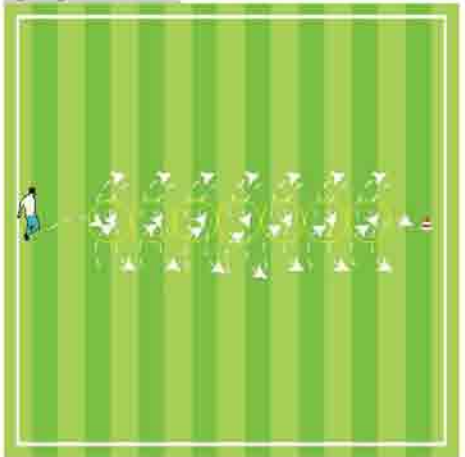
Çalışmanın çeşitlenmesi:

İki ayak ile sıçrayarak dairesel şekilde dönüş.

Tek ayak ile sıçrama.

Çapraz adımlama ile çemberlerden dairesel şekilde geçiş.

Çalışma : 18



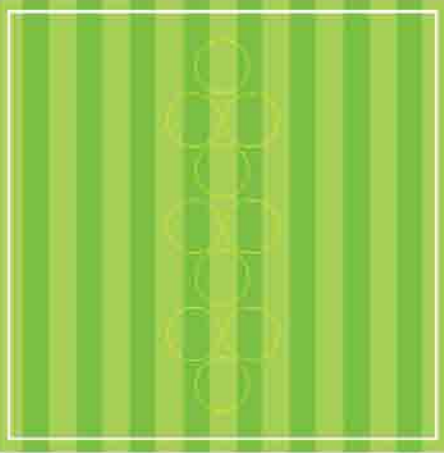
Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 7 Çember

Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar.

Antrenörün işareti ile oyuncular çemberlerden şekilde de gösterildiği gibi parmak ucu sağ-sol ayak kullanarak geçerler, ardından çemberin orta noktasına dokunup diğer ayakla aynı hareketi tamamladıktan sonra ikinci çembere geçiş yaparlar.

Oyuncular hareketi tamamladıktan sonra huniye kadar çıkış yaparlar ve huninin arkasından sıranın arkasına geçerler.

Çalışma : 19



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 10 Çember
Oyuncular belirtilen yerde sıralanırlar. Antrenörün işaretiyle oyuncular basit düzende hazırlanmış olan tek –çift ya da aç – kapa hareketini yaparak çalışmayı tamamlarlar.

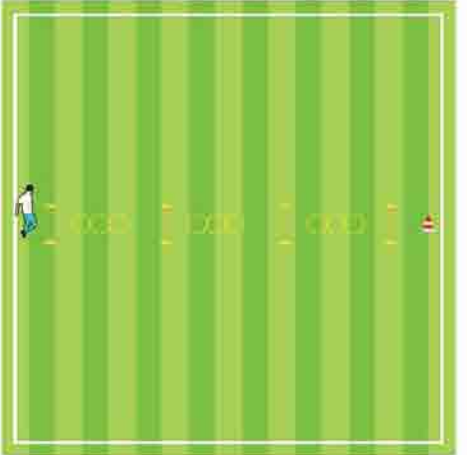
Çalışmanın çeşitlendirilmesine örnek;

Sıçrama: aç- kapa

Koşu, tek tek çemberlerden geçiş

Çift ayak tüm çemberlerden geçiş

Çalışma : 20



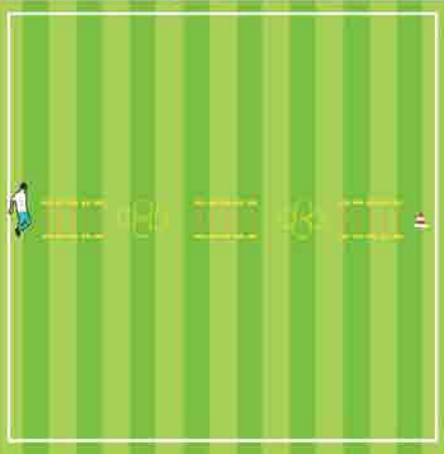
Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 9 Çember ,
4 Çubuk

Oyuncular belirlenmiş yerde sıralanırlar. Antrenörün işareti ile oyuncular ilk olarak tek çubuktan antrenörün istediği şekilde geçiş yaparlar ve art arda 3 tane sıralanmış çemberden geçiş yaparlar. Oyuncular parkuru tamamladıktan sonra huninin arkasından sıraya geçerler. Çalışma için örnek;

* Çubuktan ileri –geri parmak ucu geçiş- çemberlerden seri şekilde diz çekerek geçiş.

* Çubuktan çift ayak sıçrayarak geçiş- çemberlerden seri şekilde diz çekerek geçiş

Çalışma : 21



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme: 8 Çember,
15 Çubuk

Oyuncular belirlenmiş yerde sıralanırlar.

Antrenörün işareti ile oyuncular ilk set olan çubuklardan yan duruşta diz çekerek geçiş yaparlar- ikinci set olan çemberlerde tek-çift sıçrama hareketi ile üçüncü set olan çubuklara geçiş yaparlar –dördüncü set olan çubuklarda başlangıçtaki yönün tersine dönülür ve yan diz çekerek geçiş yapılır.

Çalışmanın çeşitlendirilmesi:

* Kısa adımlarla çubukların arasından geçiş, çemberlerden tek-çift ya da çift ayak sıçrama yaparak parkur tamamlanabilir.

Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

8 Çubuk, 2 Huni

Oyuncular belirtilen huninin arkasında sıralanırlar. Oyuncular antrenörün işareti ile çubukların arasından slalom yaparlar. Oyuncular ilk seti geçtikten sonra arada jog ile ikinci sete yönelirler. İkinci sette de slalom yaparak geçişlerini tamamlarlar. Parkuru tamamlayan oyuncular jog ile parkurun yanından tekrar sıranın arkasına geçerler.

Çalışma : 22



Çalışma : 23

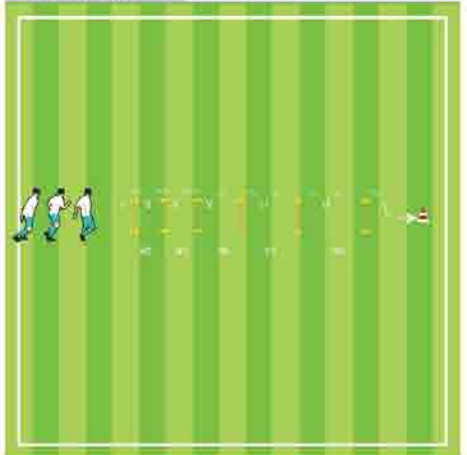


Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

22 Çubuk, 3 Huni

Oyuncular belirtilen noktada sıralanırlar. Oyuncular antrenörün işareti ile önce mesafe aralığı az olandan (40 cm) mesafe aralığı gittikçe artan çubuklara doğru çalışmayı tamamlarlar.

Çalışma : 24



Çalışma için gereken araç-gereç-malzeme:

6 Çubuk, 1 Huni

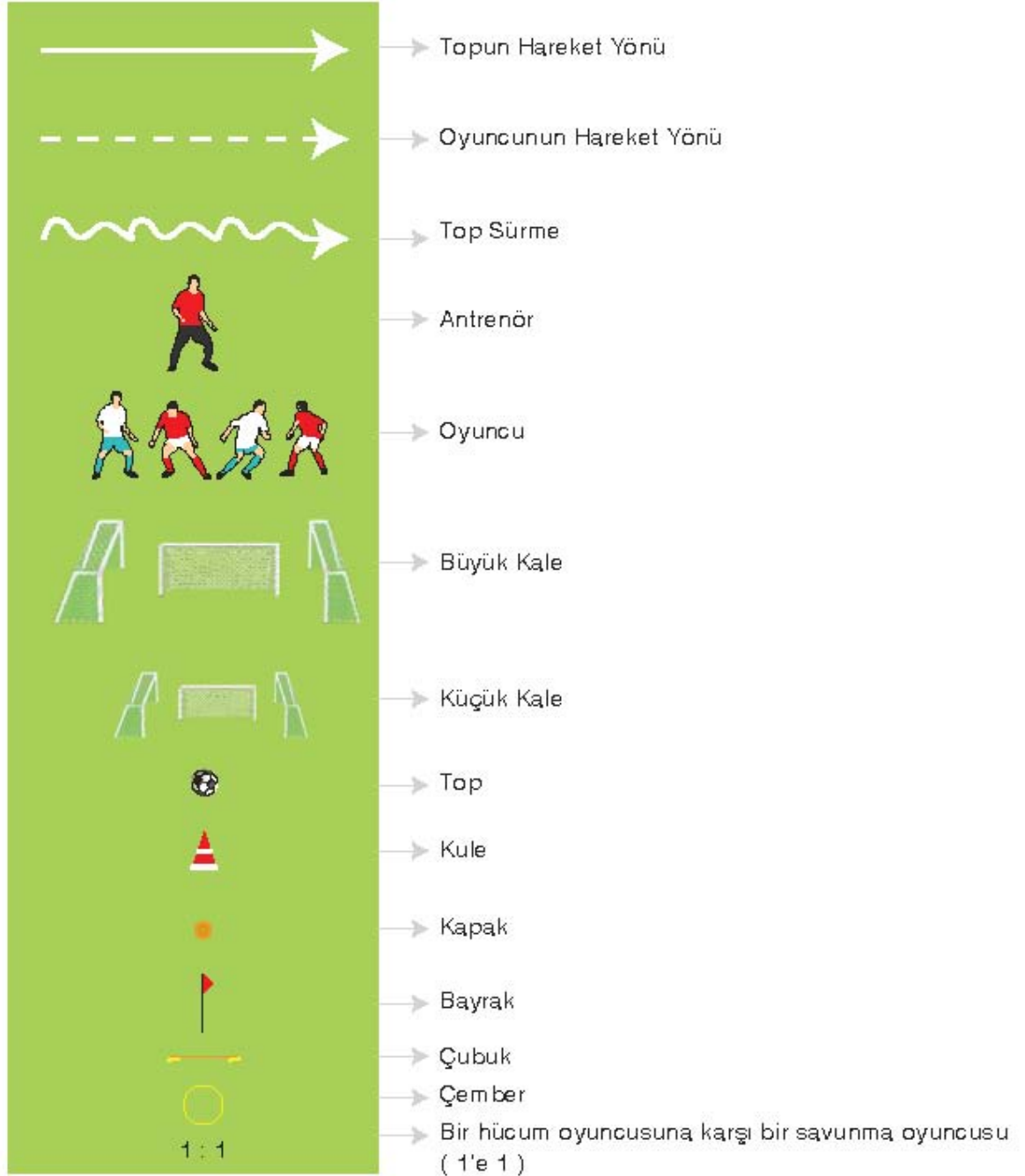
Oyuncular, antrenörün belirttiği yerde sıralanırlar. Antrenörün işareti ile beraber mesafesi gittikçe artan çubuklardan geçerler. Oyuncular, sağ ayak ve sol ayak ile geçişleri tamamlarlar. Oyuncular geçişi tamamladıktan sonra huninin arkasından jog ile sıranın arkasına geçerler.



SİMGELER ve KAYNAKLAR



SIMGELER





KAYNAKLAR

1. Özbar, N. Çocuğunuz için Futbol. Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları. 2009.
2. Kasap, H., Kesim, Ü., Biçer, T. Çocuklar ve Gençler için Futbol Antrenörlüğü. Amerikan Spor Eğitimi Programı. Beyaz Yayınları, İstanbul. 1999.
3. Futbol Teknik Eğitim Merkezleri (FTEM) Çalışmaları Eğitim Kitabı, Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları. 2009.
4. Özmen, Ö. İlköğretim Okullarında Futbol. Bağırhan Yayınevi. Ankara. 1999.
5. Wein, H. Developing Youth Football Players. Human Kinetics. United States of America. 2007.
6. Beunen, G. ve Malina, R.M. (1996). Part 1: Growth, Maturation and Physical Performance. Ed Oded Bar-Or: The Child and Adolescent Athlete. Blackwell Science. S. 1-24.
7. Malina, R.M. ve Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
8. Balyi, I. (2002). Long Term Athlete Development: A Model of Player Development.
9. Açıkada, C. Çocuk ve Antrenman. Acta Orthop Traumatol Turc 2004;38 Suppl 1:16-26.
10. Açıkada, C. Antrenman İlkeleri: Yükleme ve Uyum. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Programı sba 401 Ders Notları, 2008.
11. Balyi, I. Long Term Athlete Development: The System and Solutions. Coaches Report Vol 8, Summer 2001.
12. Gholve PA, Scher DM, Khakharia S, Widmann RF, Green DW. Osgood Schlatter Syndrome. Curr Opin Pediatr 2007; 19: 44-50.
13. Şendur ÖF, Turan Y. Ön Diz Ağrıları. Türk Fiz Tıp Rehab Derg. 2007; 53 Suppl 2: 47-51.
14. Akcan, B., Şahin, M. Osgood-Schlatter Hastalığı. Klinik Pediatri, 2005;4(1):24-27.
15. Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareke Eğitimi ve Oyun. Can Ofset. İzmir. 1997.
16. Özmen, Ö. Çocuk ve Futbol. Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları. 1998.
17. Bozkurt, S. Futbolda Beceri Öğrenimi. Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları. 2009.
18. Kasap, H. Spor Becerilerinin Öğrenme ve Performansında Transfer Etkisi. Beyaz Yayınları. 1999.
19. Belka, D.E. Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher. Human Kinetics. United States of America. 1994.
20. Bisanz, G. Futbol Öğretim Planı Gençlerin Antrenmanı. Türkiye Futbol Federasyonu (Türkçe Tercüme). 1991.
21. Grassroots Oyunları. Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları. 2007.
22. Güngör, N. Futbolda Çocuk ve Gençler için Koordinasyon ve Ritim. Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Yayınları. 2010.



www.tff.org



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation