

Özel Olimpiyatlar Futbol Antrenör Rehberi

FUTBOL



Özel Olimpiyatlar

Eylül 2004





Özel Olimpiyatlar

FUTBOL ANTRENÖR REHBERİ

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Mehmet ALTUN

ISBN: 978-625-8278-02-6

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

2022



Futbolun Faydaları

Futbol, genellikle dünyanın en popüler takım sporu olarak kabul edilir. Hemen hemen her ülkede oynanan bu sporun başarısı, her fiziksel yapı ve beceriye sahip küçük erkekler, küçük kızlar, büyük erkekler ve büyük kadınlar tarafından oynanabilmesinden kaynaklanmaktadır. Futbol, özel ekipman açısından çok az şey gerektirir ve basit, sezgisel kurallar kullanılarak düzenlenir.

Futbol, zihinsel engelli bireyler için özellikle uygun bir spordur. Futbol:

- Sürekli olarak tüm katılımcıları içerir;
- Öğretmesi kolaydır ve oynaması hemen ödüllendirir;
- Becerilerde ve temel oyun anlayışında göreceli olarak hızlı bir gelişim sağlar;
- Harika bir kondisyonlama aktivitesidir.

Her şeyden önce futbol eğlencelidir.

Futbolla ilgili harika olan şey, antrenörlüğe başlamak için uzman olmanıza gerek olmamasıdır. Temel futbol öğrenmek için sadece istek ve kararlılığa ihtiyacınız vardır. Biraz rehberlik ile, zamanı ve ilgisi olan herkes başarılı bir Özel Olimpiyatlar futbol antrenörü olabilir ve zihinsel engelli sporcuların dünya çapındaki futbol ailesine katılmasına yardımcı olabilir.

Sunulan Futbol Etkinliklerinin Önizlemesi

- Futbol müsabakası, sporcuların yetenek seviyelerine bağlıdır. Aşağıda, bu yarışma tekliflerinin bir özeti bulunmaktadır.
- Ortalama ile orta yetenekli sporcular için müsabaka, düzenlenmiş takım yarışmasında sunulur. Oyun küçük bir alanda ve birkaç düzenlenmiş kuralla oynanır. Bu oyunun anlaşılması kolaydır ve bireysel becerilerden geleneksel takım oyununa geçişi sağlar.
- Daha yüksek beceriye sahip sporcular için rekabet, geleneksel 7'ye 7, 11 / 11'e takım oyununda ve Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® futbolunda yer almaktadır.
- Sunulan gerçek futbol etkinlikleri için Özel Olimpiyatlar Futbol Resmi Spor Kurallarına bakınız.



Teşekkür

Özel Olimpiyatlar hareketi, koçların mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen, bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'na verdiği destekten dolayı son derece minnettar.



Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca *Futbol Antrenörlüğü Kılavuzunun* yapımında emeği geçen profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular: Zihinsel engelli sekiz yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlayın, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri için sürekli fırsatlar sağlayın, gösteri cesaret, sevinç ve aileleri, diğer Özel Olimpiyat sporcuları ve toplumla hediye, beceri ve arkadaşlık paylaşımına katılın.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi bir nedenle bir teşekkürü yanlışlıkla ihmal edilmesi durumunda özür dileriz.

Katkıda Bulunan Yazarlar

Venisha Bowler, Özel Olimpiyatlar Inc.
Floyd Croxton, Özel Olimpiyatlar Inc., Sporcu
Wanda S. Durden, Özel Olimpiyatlar Inc.
Mark Hanken, Özel Olimpiyatlar Oregon
Dave Lenox, Özel Olimpiyatlar Inc.
Eddie Meechan, Özel Olimpiyatlar Australia
Paul Rosin, Özel Olimpiyatlar Colorado
Jon-Paul St. Germain, Özel Olimpiyatlar Inc.

Tüm Yardım ve Desteğiniz İçin Aşağıdakilere Özel Teşekkürler

Özel Olimpiyatlar Virginia
Özel Olimpiyatlar Virginia'dan Başroldeki Sporcular
David Sutton
Darryl McCain Kara Conaty Samantha Errico Vincent Woodhouse
Charles Silfies Melissa Rowe Emily Wilt
Devin Cameron Richie Gregory Katie Blind
Corey Sullivan (Birleşik Spor Ortağı)
Virginia'daki Özel Olimpiyatlar koçları
Courtney Buffington
Jim Boyd Phillip Redman
Nicole DeCandia
Özel Olimpiyatlar Asya Pasifik
Özel Olimpiyatlar Avrupa / Avrasya
Özel Olimpiyatlar Kuzey Amerika



Özel Olimpiyatlar

FUTBOL ANTRENÖR REHBERİ

Bir Futbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama



İçindekiler

Hedefler	6
Hedeflerin belirlenmesi	6
Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi	6
Bir Futbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama	7
Örnek Eğitim Planı	7
Uygulama Programının Onaylanması	8
Bir Futbol Antrenmanı Planlamanın Temel Bileşenleri	9
Pratikte Dikkat Edilmesi Gerekenler	10
Uygulamaya Hazırlanma	11
Örnek Koçluk Tablosu	12
Etkili Antrenman Döneminin İlkeleri	13
Örnek Uygulama Planı Formu	14
Başarılı Antrenman Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	15
Güvenli Futbol Antrenmanları Yapmak İçin İpuçları	16
Futbol Antrenman Müsabakaları	17
Takım Üyelerinin Seçilmesi	18
Yetenek ve Yaş Gruplaması	18
Birleşik Sporlarda Anlamlı Katılım Yaratmak	18
Sporcu Becerilerinin Değerlendirilmesi	19
Futbol Oyuncusu Becerileri Değerlendirme Kartı	20
Günlük Performans Kaydı	22
Futbol Kıyafetleri	24
Futbol Ekipmanları	25



Hedefler

Her sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenmanda hem de müsabaka sırasında motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir. Sporculara olan güven, katılımı eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için kritik öneme sahiptir. Daha fazla bilgi ve hedef belirleme egzersizleri için lütfen koçluk İlkeleri bölümüne bakınız.

Faydaları

- Sporcunun fiziksel uygunluk düzeyini artırır.
- Öz disiplini öğretir.
- Sporcuya çeşitli aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir.
- Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç görevi görür.

Hedef Belirleme

Hedef belirlemek, sporcu ve antrenör arasında ortak bir çabadır. Aşağıda hedef belirlemenin temel özellikleri verilmiştir.

1. Kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmıştır.
2. Başarıya giden basamak taşları olmalıdır.
3. Sporcu tarafından kabul edilmelidir.
4. Zorluklara göre değişir-zorluklara kolayca ulaşılabilir.
5. Ölçülebilir olmalı.

Uzun Vadeli Hedef

Sporcu, temel futbol becerilerini, uygun sosyal davranışları ve futbol müsabakalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli kuralların işlevsel bilgisini kazanacaktır.

Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Bir hedef ifadesi yazın.
2. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
3. Hedef olumlu bir şekilde belirtildi mi? Değilse, yeniden yazın.
4. Hedef sporcunun kontrolü altında mı ve kendi hedeflerine mi odaklanıyor, başkasının hedeflerine mi?
5. Hedef bir hedef değil, bir sonuç mu?
6. Bu hedef, bir sporcunun bunu başarmak için çalışmak isteyeceği kadar önemli mi? Bunu yapmak için zaman ve enerjiniz var mı?
7. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
8. Sporcu bu hedefe doğru çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?
9. Sporcunun nasıl yapılacağını öğrenmek için neye ihtiyacı var?
10. Sporcunun alması gereken riskler nelerdir?



Bir Futbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Sezon boyunca oyunculara öğretmek için birçok farklı beceri olacaktır. Sezonluk bir eğitim planı, antrenörlerin becerilerini sistematik ve etkili bir şekilde sunmalarına yardımcı olacaktır. Aşağıdaki plandaki seanslar haftada iki kez düzenlenmiştir.

Her antrenmanda kalecilerinizle 10-15 dakika bireysel olarak çalışmak için zaman ayırın. Yardımcı antrenör yoksa, bunu antrenmandan önce veya sonra yapmanız gerekebilir.

Örnek Antrenman Planı

Sezon Öncesi	
1. Hafta	Değerlendirme Fitness Değerlendirme Fitness
2. Hafta	Top Sürme Fitness Top Sürme Kurallar
Müسابaka Sezonu	
3. Hafta	Şut Kurallar / Yeniden Başlatma Şut Kurallar / Yeniden Başlatma
4. Hafta	Kontrol Takım Oyunu / Pozisyonlar Kontrol Takım Oyunu / Pozisyonlar
5. Hafta	Pas Takım Oyunu / Destek Pas Takım Oyunu / Destek
6. Hafta	Pas Takım Oyunu / Kanatlar Pas Takım Oyunu / Kanatlar
7. Hafta	Mücadele Takım Oyunu / Savunma Mücadele Takım Oyunu / Savunma
8. Hafta	Kafa Vuruşu Turnuva Hazırlığı Şut Turnuva Hazırlığı



Uygulama Programının Onaylanması

Mekanınız belirlendikten ve değerlendirildikten sonra, artık eğitim ve yarışma programlarınızı onaylamaya hazırsınız. Aşağıdaki ilgili gruplara sunmak için eğitim ve yarışma programlarının yayınlanması önemlidir. Bu, Özel Olimpiyatlar futbol programınız için topluluk bilinci oluşturmanıza yardımcı olabilir.

- Tesis Temsilcileri
- Yerel Özel Olimpiyatlar Programı
- Gönüllü Antrenörler
- Sporcular
- Aileler
- Medya
- Yönetim Ekibi Üyeleri
- Yetkililer

Eğitim ve yarışma programı aşağıda listelenen alanlara özel değildir.

- Tarih
- Başlangıç ve bitiş saatleri
- Kayıt ve / veya toplantı alanları
- Tesisteki iletişim telefon numarası
- Antrenörlerin telefon numaraları



Bir Futbol Antrenman Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Özel Olimpiyat sporcuları, aşına olabilecekleri basit, iyi yapılandırılmış bir antrenman planına iyi yanıt verirler. Sahaya varmadan önce hazırlanan organize bir plan, böyle bir rutin oluşturmanıza ve sınırlı zamanınızdan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır. Önerilen bir eğitim planı aşağıda özetlenmiştir.

Isınma / Germeler

- Her oyuncu bir topla ısınır; yani düşük yoğunluklu dripling egzersizleri.
- Her kas grubunu gerin.
- Antrenörler gerektiğinde oyunculara bireysel olarak yardımcı olurken, oyuncuların germelerin yönetmesini sağlayın.
- Isınmayı eğlenceli bir top sürme ile bitirin /sportif oyun ile.

Beceri Talimatı

- Önceden öğretilen becerileri hızla gözden geçirin ve uygulayın.
- Beceri etkinliğinin içeriğini tanıttın.
- Becerileri basit ve çarpıcı bir şekilde gösterin.
- Uygulama için altı veya daha az gruplara bölün.
- Düşük yetenekli oyunculara gerektiğinde fiziksel olarak yardımcı olun ve yönlendirin.
- Uygulama oturumunun başında yeni becerileri tanıttın ve uygulayın.

Rekabet Deneyimi

- Oyuncular sadece oyunu oynayarakda çok şey öğrenirler. Oyun harika bir öğretmendir.
- Temel kuralları ve oyunu anlamayı öğretmek için mini oyunları (bire bir / üçe karşı üç) kullanın.
- Temel pozisyonları ve yeniden başlamaları öğretmek için hazırlık yapın.
- Her zaman antrenörün hiçbir şey söylemediği en az 10 dakikalık serbest oyuna izin verin. Oynasınlar.

Soğuma Aktivitesi

- Yavaş koşu / yürüyüş / germe.
- Oyuncular sakinleştikçe, oturum ve sonraki oyun hakkında yorum yapın.
- Bir takım tezahüratı ile bitirin.



Pratikte Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Uygulamalar ve alıştırılmaları tasarlarırken, her oyuncunun ve ekibinizin bir bütün olarak güçlü ve zayıf yönlerini göz önünde bulundurun. Oyuncularınızın zayıf yönlerini geliştirmelerine ve rekabette güçlerini kullanmalarına olanak tanıyan aktiviteler seçin.
- Oyuncularınızın birbirlerini eğitmelerine yardımcı olmayı öğretin. Çiftler veya gruplar halinde doğru ve yanlış teknikleri, hareketleri ve kararları izlemelerini söyleyin. Oyuncularınızın birbirlerine verdiği geri bildirimler, takım birliğini geliştirmede çok değerli olacak ve oyuncuların oyunu daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır.
- Egzersizleri eğlenceli hale getirin. Oyuncuların dikkatini çeken uygulamalar tasarlayın. Oyuncularınızın zevk alacağı egzersizler ve alıştırılmalar kullanın. Sıkı çalışmanın yükünü hafifletmek ve pozitif takım tavrı oluşturmak için bu alıştırılmaları kullanın. Egzersiz yaparken, tekniği geliştirmek için sporcularınızı sıkacak kadar değil, yeterince egzersiz yapın.
- Konuşmanızı minimumda tutun. Kısa, özlü talimatlar uzun açıklamalardan daha iyidir.
- Ekibinizin benzersiz ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli egzersizler oluşturmaya veya uyarlamaya istekli olun. Yetenekli oyuncular alıştırılmalarda oldukça hızlı ustalaşırlar, bu yüzden bu oyunculara rekabet için bazı yeni değişiklikler ekleyin.
- Yeni beceriler ve teknikler ortaya koyarken, temel becerileri de gözden geçirmeniz gerekir. Egzersizler, oyuncularınızın teknik kusurlarını ele almak için iyi bir araçtır.
- Oyuncular canlı ve dikkatli olduklarında, pratik oturumunun başlarında yeni beceriler tanıtın. Yeni becerileri daha karmaşık alıştırılmalara ve oyun senaryolarına dahil etmeden önce birkaç gün boyunca pratik yapın.
- Ve her şeyden önce, iyi organize olun.



Uygulamaya Hazırlanmak

Uygulama Planınız

Uygulama, öğrettiğiniz, hata yaptığınız, zindelik kazandığınız, oyun stratejisi ve taktikleri uyguladığınız ve bir sonraki yarışmaya hazırlandığınız yerdir. Başarılı bir uygulama planı, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olan bir ortam yaratır. Hedeflerinizi göz önünde bulundurarak, uygulamalarınızı özellikle bu hedefleri gerçekleştirmek için tasarlayın. Uygulamanın her aşaması için gereken süreyi belirlediğinizden emin olun. Bununla birlikte, belirli koşullara bağlı olarak zaman ayarlamaları yapmaya istekli olun.

Bireysel egzersiz seanslarınızı geliştirdiğiniz gibi bir sezon planı da geliştirmeniz gerekir. Takımınız için haftalık, turnuva ve lig maçı hedeflerini gözden geçirmek için zaman ayırın. Sezon başlamadan önce bu hedefleri yazın. Her alıştırmaya seansı, performansın bir bloğudur. Her blok diğerleriyle ne kadar iyi uyarsa, bloklar o kadar güçlü ve daha hızlı büyür.

Ekipman Kurulumu

Her gün egzersiz yapmaya başlamadan önce, egzersizlerin sırasını ve ekipmanı nerede kuracağınızı belirleyin. Mümkün olduğunda, uygulama alanınızı ve ekipmanınızı uygulamaya başlamadan önce ayarlayın. Ekipmanı kurmak ve taşımak, değerli uygulama zamanını boşa haralayabilir. Ekipmanları erken kurun ve topları, konileri, ağları, hedefleri ve diğer ekipmanları taşımak için farklı gruplar atayın. Takım içinde liderler oluşturarak oyuncularını alıştırmalar için organize etmeye yardımcı olacak egzersiz kaptanları da atayabilirsiniz.

Antrenör Uygulamaları

Seçili alanlar oyuncularını düzenlemek ve antrenman alanınızı maksimum şekilde kullanmak için harika bir yoldur. Alanı, ilgili oyuncuların beceri düzeyine ve sayısına uyacak şekilde uyarlanabilecek farklı alanlara düzenlemenize izin verirler. Konileri, bayrakları veya diğer işaretçileri kullanarak ızgaralar oluşturabilirsiniz.

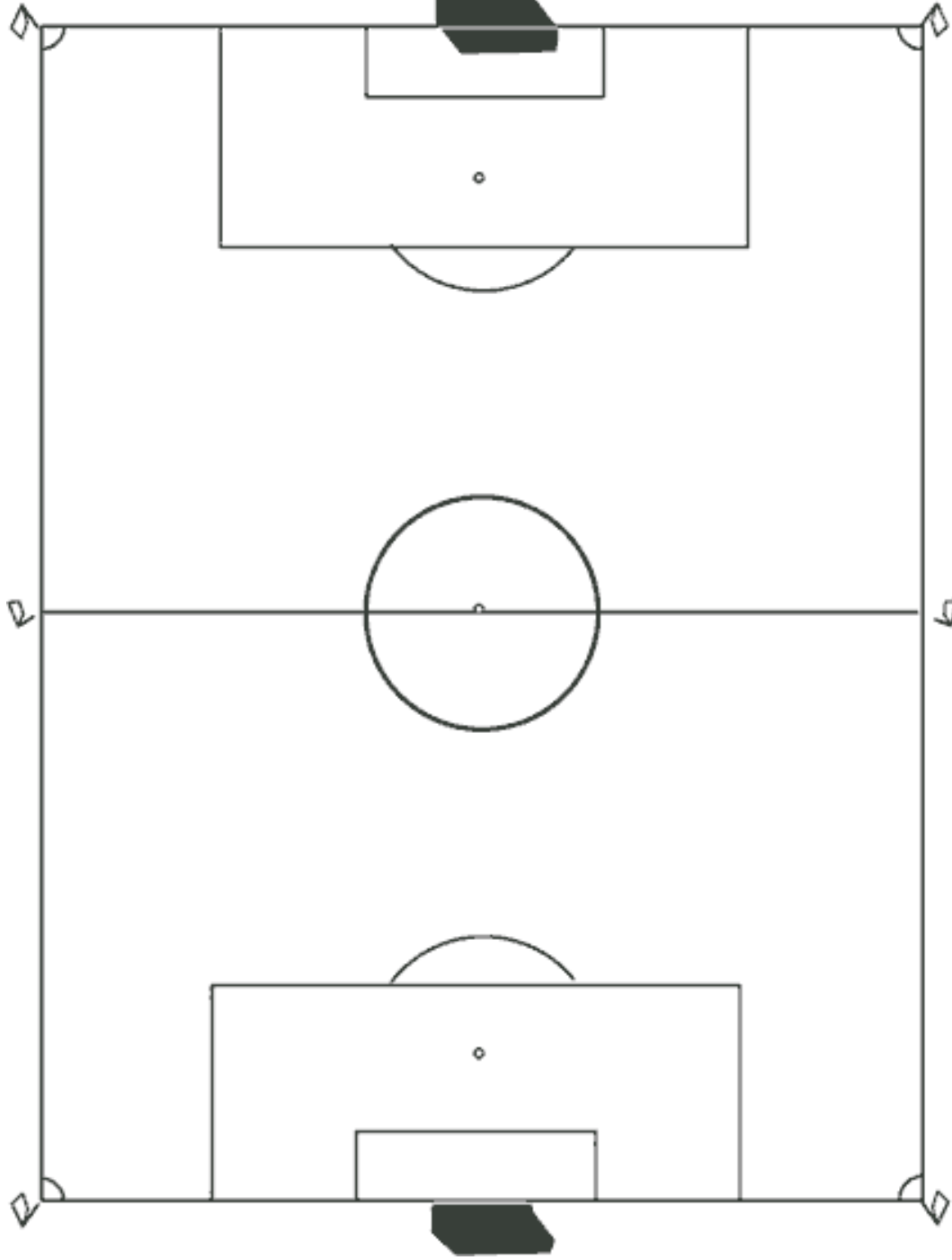
Futbol oyunu zaman ve mekanla ilgilidir. En iyi oyuncular topu kısa sürede ve küçük bir alanda kontrol edebilir. Daha az yetenekli oyuncuların performans sergilemek için daha fazla zamana ve daha fazla alana ihtiyacı vardır. Antrenörlük ızgaraları, sporcularınızın teknik yeteneklerine göre oyun alanını ayarlamanıza izin verir.

Kendi oyun ve oyun stratejisini geliştirmek için sabit koşuk ızgara kullanabilirsiniz.



Örnek Koçluk Tablosu

TARİH: _____ RAKİP: _____ GA: _____ GF: _____





Etkili Antrenman Döneminin İlkeleri

Hepsini aktif tut	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
Net, kısa hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklendiğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu arttırın.
İlerlemeyi kaydet	Siz ve sporcularınızın birlikte ilerleme grafiğini çizin.
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler - can sıkıntısını önleyin.
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir; siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinmeyenler - yeni şeylerin başarılı bir şekilde keşfedilmesi• Basitten karmaşığa - "Ben" in bunu yapabildiğini görmek• Genelden özele - bu yüzden "ben" çok çalışıyorum
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün.
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



Örnek Uygulama Planı Formu

Tarih:		Yer:		Zaman:	
Hedefler:					

Isınma - Vücudu egzersiz için hazırlayın.

Lider	Aktivite	Ekipman

Takım Konuşması - Sporcuların antrenman için beklentilerinizi bilmesini sağlayın.

Bugünün Hedefleri	
Önceki Beceri Dersi	
Yeni Beceri Dersi	

Beceri Geliştirme - Öğrenmeyi pekiştirmek için oyunlar ve alıştırmalar. Eğlenceli hale getir.

Lider	Aktivite	Ekipman

Mola – Su tedarik et ve beceriyi hücumun içerisine alın.

Bugünden itibaren beceriyi Güçlendirin:	
--	--

Hücum - Geçen haftanın becerisini ve yeni beceriyi vurgulayın.

Önceki Beceri	
Yeni Beceri	

Takım Konuşması - Yeni beceri ve teknikleri vurgulayın.

Hücum Ders 1	
Hücum Ders 2	
Geçen Haftanın Becerisini İnceleyin	
Ödevi İncele	



Başarılı Antrenman Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman planınıza göre atayın.
- Mümkünse, tüm ekipman ve istasyonları sporcular gelmeden önce hazırlayın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve onaylayın.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı hava durumuna ve tesise göre değiştirin.
- Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
- Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun. Dinlense bile herkesi bir egzersizle meşgul edin.
- Uygulamanın sonunu, meydan okuma ve eğlenceyi bir araya getirebilecek eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın, onlara her zaman alıştırmaların sonunda dört gözle bekleyecekleri bir şey verin.
- Bir aktivite iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken aktiviteyi durdurmak genellikle yararlıdır.
- Oturumu özetleyin ve bir sonraki oturum için düzenlemeleri duyurun.
- "Eğlenceyi" temelde tutun.



Güvenli Futbol Antrenmanları Yapmak İçin İpuçları

Riskler az olsa da, antrenörlerin sporcuların futbolun risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Futbol tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların en aza indirilmesi antrenörün sorumluluğundadır.

1. İlk uygulamanızda davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
 - Elleri kendine sakla.
 - Antrenörü dinle
 - Düdük sesini duyduğunuzda, "durun, bakın ve dinleyin."
 - Oyun alanından ayrılmadan önce antrenöre sorun.
2. Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
3. Sporcuların özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirmelerini sağlayın.
4. İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
5. Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
6. Güvenli bir alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek taş veya deliklerin olduğu alanlarda uygulama yapmayın. Sadece oyunculara engellerden kaçınmalarını söylemek yeterli değildir.
7. Saha ve saha kenarını yürüyün ve güvenli olmayan nesnelere kaldırın. Karmaşık kapalı spor salonlarında oynarken özellikle dikkatli olun. Bir oyuncunun karşılaşabileceği her şeyi kaldırın.
8. Göz yaralanmasına neden olabilecek gevşek paneller için topları kontrol edin.
9. Kötü korunan direkler ve çapraz çubuklar için kaleleri kontrol edin. Oyunculara asla gol atmamalarını söyleyin. Kuvvetli bir rüzgarda devrilebilecek veya oyuncuların üst çubukta sallanabileceği taşınabilir kalelere özellikle dikkat edin. Bu kalelerin güvenli bir şekilde zemine sabitlendiğinden emin olun.
10. İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama ve oyunlar sırasında sahada veya sahanın çok yakınında ilk yardım ve kalp masajı konusunda eğitim almış birini bulundurun.
11. İlk uygulamanızda davranış için net kurallar belirleyin.
12. Kas yaralanmalarını önlemek için her egzersizin başında ısının ve uygun şekilde gerin.
13. Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
14. Oyuncuların birbirleriyle yüz yüze karşılaştıkları oyunlarda fiziksel olarak eşleştiklerinden emin olun (örneğin, bire bir egzersizler).
15. Tüm oyuncularınızın antrenmanlarda ve oyunlarda tekmelik takmalarını zorunlu kılın. Özellikle daha yavaş tepki veren oyuncular için atletik bardakların ve takılı ağız koruyucularının kullanılması önerilir.
16. Reaksiyon süresi çok yavaş olan bir oyuncuyu hedefe koymayın. Bir kalecinin pozisyonu güvenli bir şekilde nasıl oynayacağını anlayabildiğinden emin olun.



Futbol Antrenman Maçları

Ne kadar çok rekabet ederseniz o kadar iyi olursunuz. Özel Olimpiyatlar futbolu için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimini sağlamaktır. Rekabet; sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda birkaç öneri sunduk.

1. Komşu yerel programlarla futbol maçlarına ev sahipliği yapın.
2. Yerel lise takımına sporcularınızın antrenman futbol maçlarında onlarla rekabet edip edemeyeceğini sorun.
3. Yerel topluluk futbol ligine, kulübüne ve / veya derneklerine katılın.
4. Topluluğunuzda kendi futbol liginizi veya kulübünüzü oluşturun.
5. Bölgede haftalık futbol maçlarına ev sahipliği yapın.
6. Her antrenman seansının sonunda yarışma bileşenlerini, hücum oyunlarına dahil edin.

Oyun Durumlarını Simüle Et

Futbol, doğru ve hızlı karar almayı gerektirir. Durumları tanıma, sahayı anlama ve uygun kararlar verme yeteneği çok önemlidir. Tanıma becerileri en iyi oyun ortamlarında öğrenilir. Bir oyun sırasında karşılaşılmaması muhtemel beceri ve taktikleri vurgulayan alıştırmalar oluşturun. Oyun benzeri bir ortamda pratik yapmak, oyuncularınızın belirli becerilerin veya taktiklerin uygun olduğunu fark etmeyi öğrenmelerine yardımcı olacaktır. Örneğin, normal gollerle küçük bir sahada dörde karşı dört oynamak, rakipsiz veya hareketsiz şut atmak yerine, oyuncu hareketini ve şutu vurgulamanın harika bir yoldur.

Farklı takım arkadaşı antrenmanlarını alıştırmalarınıza dahil etmek için lütfen Futbol Becerilerini Öğretme bölümüne bakın. Antrenman sırasında yapılan hileler, oyuncuların oyun benzeri durumlarda oyun, saha konumlandırma ve temel teknik için bir his geliştirmelerine izin verir.

Uzak Durum

Amaç: Bir takım mümkün olduğu kadar uzun süre topa sahip olmaya çalışır.

Basamaklar

1. Sahanın belirli bir alanını işaretleyin.
2. Topları ilk kontrol eden daha büyük takımlarla eşit olmayan sayılardan oluşan takımlar oluşturun.
3. Bir takımın bir veya daha fazla topu olacaktır.
4. Topa sahip oyuncu sadece işaretli alanda hareket eder.
5. Topa sahip olan oyuncu, en fazla üç saniye boyunca top ile sınırsız temasta bulunabilir.

Kaleci Topu

Amaç: Her takım topu ele geçirmeye ve sahanın diğer ucunda bulunan, belirtilen çizginin arkasında duran kendi kalecisine pas vermeye çalışır.

Basamaklar

1. Eşit sayıda iki takım oluşturun; bir takımda top var.
2. Kaleci işaretli bir alanda (örn. çember) durur ve topu yakalamak için dışarı çıkamaz.
3. Topa sahip takım, topu kalecisine pas atmadan önce en az iki veya daha fazla takım arkadaşına pas vermelidir.
4. Savunmacılar, kalecinin belirlediği alandan 2,5 metrelik bir mesafeyi korumalıdır.
5. Oyuna her takımda bir topla iki ile üç oyuncuyla başlayın ve yavaş yavaş oyuncu ekleyin.
6. Kaleci sayısı ile top sayısı arasında 1-1 oranını koruyarak toplar ve kaleciler ekleyin.



Takım Üyelerinin Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım üyelerinin uygun şekilde seçilmesidir. Aşağıda bazı temel hususları verdik.

Yetenek Grupları

Birleşik Sporlar futbol takımları, tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip olanlar ya rekabeti kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlayacaklardır. Her iki durumda da etkileşim ve takım çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez.

Yaş Grupları

Tüm takım üyeleri yaş olarak yakından eşleşmelidir.

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yaş arası.
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10-15 yıl aralığında gruplandırma yapınız.

Örneğin, futbolda 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşındaki bir sporcuya karşı veya onunla rekabet etmemelidir.

Birleşik Sporlarda Anlamli Katılım Yaratmak

Birleşik Spor, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimser. Birleşik Spor takımınızı seçerken spor sezonunuzun başında, sırasında ve sonunda anlamli bir katılım elde etmek istersiniz. Birleşik Spor takımları, tüm sporcular ve partnerler için anlamli katılım sağlamak üzere düzenlenmiştir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatı verilmelidir. Anlamli katılım aynı zamanda Birleşik Sporlar takımındaki etkileşim ve rekabetin kalitesini de ifade eder. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının anlamli katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve faydalı bir deneyim sağlar.

Anlamli Katılım Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı derecede yarananma riski oluşturmadan rekabet ederler.
- Takım arkadaşları rekabet kurallarına göre yarışır.
- Takım arkadaşları, takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlar ve bu da daha az yetenekli sporcuların performansının artmasını sağlar.

Takım Üyeleri Olduğunda Anlamli Katılım Sağlanmaz

- Takım arkadaşlarına kıyasla üstün spor becerilerine sahip olmalısınız.
- Takım arkadaşları yerine saha antrenörü olarak hareket edin.
- Oyunun kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol edin.
- Düzenli olarak antrenman veya pratik yapın, sadece yarışma gününde gelmeyin.
- Başkalarına zarar vermemeyi veya tüm oyunu kontrol etmeleri için yetenek seviyelerini önemli ölçüde geliştirin.



Futbolcu Becerilerinin Değerlendirmesi

Spor becerileri değerlendirme çizelgesi, bir sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Futbol Becerileri Değerlendirme Kartı, antrenörlere, sporcuların yetenek seviyelerini katılmaya başlamadan önce belirlemelerinde yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Antrenörler bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerle faydalı bir araç olarak göreceklere.

1. Antrenörün sporcu ile hangi müsabakalarda yarışacaklarını belirlemesine yardımcı olun.
2. Sporcunun temel eğitim alanlarını belirleyin.
3. Antrenman takımlarında benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmak için antrenörlere yardımcı olun.
4. Sporcunun ilerlemesini ölçün.
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olun.

Değerlendirmeyi uygulamadan önce, antrenörlerin sporcuyla gözlemlerken aşağıdaki analizi yapması gerekir.

- Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birine aşina olun.
- Her görevin doğru bir görsel resmine sahip olun.
- Beceriye uygulayan yetenekli bir icracı gözlemlediniz.

Değerlendirmeyi yönetirken, antrenörler sporcularından en iyi analizi alma konusunda daha iyi bir fırsata sahip olacaklar. Her zaman gözlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunda becerinizi gösterin.



Özel Olimpiyatlar Futbol Becerileri Değerlendirme Kartı

Sporcunun Adı _____
Antrenörün Adı _____

Tarih _____
Tarih _____

Talimatlar

1. Sporcunun başlangıç beceri seviyesinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aracı kullanın.
2. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
3. Sporcu beceriyi beş defadan üçünde doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.
4. Program değerlendirme oturumlarını programınıza dâhil edin.
5. Sporcular becerileri herhangi bir sırayla başarabilirler. Sporcular bu listeyi tüm olası öğeler elde edildiğinde tamamlamışlardır.

Kontrol Etme

- Ayağın içini kullanarak topu kontrol eder.
- Göğüs kullanarak topu kontrol eder.
- Baldır kullanarak topu kontrol eder.
- Göğüs veya baldırla topu kontrol eder.
- Geri, ileri veya yanlara hareket edebilmeleri için vücut ağırlığını dağıtır.
- Topun uçuş hızını uygun şekilde değerlendirir.
- Topu kontrol etmek için doğru tekniği ve vücut yüzeyini seçer

Top sürme

- Ayağın üst kısmını kullanarak ileri doğru top sürme
- Hızlıca yön değiştirmek için ayağın içini kullanır
- Topu rakiplerden korumak için ayağın dışını kullanır
- Topun yönünü değiştirmek için ayak tabanını kullanır
- Yürürken top ile sahada top sürme
- Koşarken top ile sahada top sürme

Pas

- Topu, oyuncuyu ve hedefi düz bir çizgiye sabitler
- Amaçlanan alıcıyla göz teması kurar.
- Hedeflenen kişiye pas atarken ayak topu takip eder.
- Topun arkasına düz bir şekilde vurur.
- Top kontrolünde, ayak parmakları yukarı doğru çekilir, ayak yere paraleldir ve ayak bileği kilitlenir



Şut

- Topa yandan yaklaşır
- Topun yanına vurmeyan ayağını yerleştirir
- Atıştan önce topu kontrol eder.

Müdahale

- Önden müdahale için üst vücut eğilir
- Yandan müdahalede uzatılmış bacak ile iyi denge sağlar.
- Dripling yapan rakipleri takip eder ve kapatır.
- Uygun mücadele tekniğinin ne zaman kullanılacağını bilir
- Topla rakibe arasındaki mesafeyi kapatmak için hızlı hareket eder.
- Dikkatini rakibin vücuduna değil topa odaklar.

Kafa Vuruşu

- Topa kafa atma girişimleri
- Top kafaya doğru gelirken bakar
- Top gelmeden önce arka ayağa sallanır
- Güç için topa doğru gidilir
- Topu doğru, genel yöne yönlendirir
- Topu doğru bir şekilde yönlendirir
- Ayakta kafa vuruşu
- Zıplayarak kafa vuruşu

Kaleci

- Top kaleden uzaktayken konsantrasyonu korur
- Top çizgisinin arkasına geçer
- Bacakları düz ve bir arada olacak şekilde alçak topları yukarı kaldırır
- Tek dizinin üzerine iner ve düşük topları kaldırır
- Tek bir birim olarak birlikte çalışan iki elinizle yüksek topu sabitler
- Vücudun yan tarafındaki dalışlar
- Topu uygun tekniği kullanarak dağıtır



Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, sporcunun bir spor becerisini öğrenirken günlük performansının doğru bir kaydını tutmak için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Kaydını kullanmaktan yararlanmasının birkaç nedeni vardır.

1. Kayıt, sporcunun ilerlemesinin kalıcı bir belgesi haline gelir.
2. Kayıt, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmaya yardımcı olur.
3. Kayıt, antrenörün gerçek öğretim ve koçluk seansı sırasında esnek olmasını sağlar çünkü becerileri her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan özel, daha küçük görevlere ayırabilir.
4. Kayıt, antrenörün sporcunun becerilerdeki performansını değerlendirmek için uygun beceri öğretme yöntemlerini, doğru koşulları ve kriterleri seçmesine yardımcı olur.

Günlük Performans Kaydını Kullanma

Kayıt başında antrenörün kendi adını ve sporcunun adını ve yarışmasını girer. Bir sporcu ile birden fazla antrenör çalışıyorsa, sporcu ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına yazmalıdırlar.

Antrenman oturumu başlamadan önce antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı sporcunun yaşına, ilgi alanlarına ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik egzersizin bir açıklaması veya açıklaması olmalıdır. Antrenörün, beceriyi sol sütunun en üst satırına girer. Sonraki her beceri, sporcu önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. Elbette, ilgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi uygulayamazsa, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarısına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

Ustalaşmak İçin Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceriyi girdikten sonra, sporcunun beceride ustalaşması gereken koşullara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel koşullardır. Örnek, "bir gösteri ve yardım ile verilir." Antrenör, sporcunun bir beceride ustalaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girişinin yanındaki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımıyla her zaman hareket etmelidir. İdeal olarak, antrenörün beceri ve koşulları, sporcunun komut üzerine ve yardım almadan yavaş yavaş beceriyi gerçekleştirmeyi öğreneceği şekilde ayarlaması gerekir.

Kriterler, becerinin ne kadar iyi gerçekleştirilmesi gerektiğini belirleyen standartlardır. Antrenörün, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemesi gerekir. Örneğin, " zamanın yüzde 60'ını bir hedefle geçirin." Becerilerin çeşitli doğası göz önüne alındığında kriterler, zaman miktarı, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe veya hız gibi birçok farklı türde standardı içerebilir.

Sezon Tarihleri ve Kullanılan Eğitim Düzeyleri

The coach may work on one task for a couple of days and may use several methods of instruction during that time to progress to the point where the athlete performs the task upon command and without assistance. To establish a consistent curriculum for the athlete, the coach must record the dates he/she works on particular tasks and must enter the methods of instruction that were used on those dates.



Futbol Antrenman ve Müsabaka Sezonu Planlama Futbol Kıyafetleri

Etkinlik: Etkinlik Adı Girin

Sporcu İsmi İsmi Girin

Beceri: Beceri Girin

Antrenörün Adı İsmi Girin

Beceri Analizi	Koşullar ve Kriterler	Tarihler ve Öğretim Yöntemleri	Öğrenilen Tarih
			23



Futbol Kıyafetleri

Oyuncular, başarılı bir şekilde antrenman yapmak ve rekabet etmek için uygun futbol kıyafetleri giymelidir. Uygun olmayan formalar ve ekipman, oyuncunun oyunu oynama yeteneğini etkileyebilir ve bazı durumlarda güvenlik tehlikesi oluşturabilir. İyi görünümlü ve uygun şekilde giydirilmiş kıyafetler giyen takımların, takım olarak antrenman ve oyun oynama konusunda motive olma olasılığı daha yüksektir.

KAZANAN GİBİ GİYİN ... KAZANAN GİBİ OYNAYIN!



Tüm yarışmacılar için uygun futbol kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini anlatın. Antrenman ve yarışmalar sırasında belirli türden kıyafetleri giymenin avantajları ve dezavantajları ile birlikte uygun şekilde giyilen kıyafet giymenin önemini belirtin. Örneğin, uzun pantolonlu kot pantolon ve mavi kot şort, herhangi bir etkinlik için uygun bir futbol kıyafeti değildir. Hareketlerini kısıtlayan kot pantolonlar giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları lise veya üniversite maçlarına götürün ve giyilen kıyafetleri işaret edin. Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyin ve antrenman için uygun şekilde giyinen sporcuları ödüllendirin. Uygun giyinmeyen sporcuları ödüllendirmeyin.

Forma



Formaların en iyisi, gevşek ve hafif malzemeden yapılmış olanlardır. Sıcak havalarda kısa kollu formalar önerilir. Oyuncunun numarası tüm resmi müsabakalarda formanın arkasında belirtilmelidir.

Şort

Hafif, suya dayanıklı naylon / polyesterden yapılmış ve bol bacak mesafesi olan şortlar en iyisidir. Erkek oyuncular, özellikle daha yavaş motor becerileri olanlar, koruyucu ekipman giymeleri için teşvik edilir.



Çorap



Tekmelikleri örtmek için uzun, diz boyu çoraplar önerilir. Su toplamasını önlemeye yardımcı olmak için genellikle pamuk veya pamuk karışımından yapılmış bir çift alt çorap önerilir.

Tekmelik



Hem yarışma hem de antrenmanlar için dizlik pedleri gereklidir. Elastik bağları olan ve çorap altı ile çorap arasına yerleştirilmiş hafif pedler önerilir.

Ayakkabı



Ayakkabı alırken, oturduğundan emin olmak için bir çift ince çorapla kramponlarınızı deneyin. Ayakkabılar, rahat bir oturuşa çabucak esneyecektir. Vidalı saplamalar yerine kalıplı kauçuk tabanlar önerilir. İç mekan uygulamaları için çivisiz ayakkabılar giyilir.

Özel Olimpiyatlar Futbolunda metal vidalı kramponlara izin verilmez

Sweatshirt

Soğuk havada antrenman ve gün boyu süren turnuvalar için sweatshirtler önerilir. Resmi turnuvalarda oyuncuların sweatshirt giymesine izin verilmez.

Kot yok. Yüksek topuklu ayakkabı yok. Takı ya da saat yok!



Bir Futbol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Futbol Ekipmanları

Futbol Ekipmanları

Sporcuların ekipmanın neye yaradığı ve belirli etkinliklerdeki performanslarını nasıl etkilediğini anlayabilmeleri önemlidir. Sporcularınızdan her ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi isimlendirin ve her biri için kullanım izni verin. Bunu güçlendirmek için, sporcuların kendi etkinlikleri için kullandıkları ekipmanı seçmelerini sağlayın.

İyi yürütülen bir antrenman oturumu, doğru antrenörlük ekipmanına sahip olmakla başlar. Aşağıda en önemli antrenman öğelerinin bir listesi bulunmaktadır.

Her oyuncu için bir top bulunmalıdır. Oyuncular sadece bir futbol topuna sık sık dokunursa teknik becerilerini geliştirebilirler. Genç oyuncular (12 yaş altı) 4 numara topla oynarlar; diğer tüm oyuncular 5 numara top ile oynarlar. Özellikle yeni başlayan oyuncular için daha yumuşak, sentetik deri toplar kullanılmalıdır. Parlak renkli bir top, yeteneği düşük oyuncuların dikkatini çekmeye ve görme engelli oyunculara yardımcı olabilir.

Herhangi bir takım etkinliğinde oynarken bir dizi hücum yeleği çok önemlidir. Parlak renkli yelekler, oyuncuların takım arkadaşlarını rakiplerinden ayırt etmesine yardımcı olur, özellikle de yeni başlayan Özel Olimpiyatlar sporcuları için önemlidir. Yelekler, giyilmesi zor olabilen kravat tipi yerine slip-over tipi olmalıdır.

Oyun alanlarını ve hedefleri işaretlemek için plastik işaret konileri (12) gereklidir. Bir tür işaret konisi olmadan bir eğitim seansı yürütmek neredeyse imkansızdır. Koniler çeşitli boyutlarda gelir ancak 9 santimetrelik plastik koniler önerilir. Daha büyük işaret konileri, uygun hedefler bulunmadığında ideal hedefler oluşturur.

Düdük, oyuncuları organize etmek ve hücumlarda hakemlik yapmak için kullanışlıdır. Antrenörler mümkün olduğunda sözlü komutlar kullanmalıdır; ancak bazı oyuncular düdük sesine daha iyi tepki verir.

O günün egzersiz seansı planını içeren bir pano, düzenli olmanıza ve yolunda ilerlemenize yardımcı olacaktır. Bir antrenman seansı başladığında, seans planının bir kopyasına sahip değilseniz, daha sonra nereye gideceğinizi unutmak kolay olur.

Temel bir ilk yardım çantası, sahadaki küçük kesikleri ve sıyrıkları tedavi etmenizi sağlar. İlk yardım çantaları ve sporcu yaralanması hakkında daha fazla bilgi için lütfen Sporcu, Fitness ve Beslenme bölümüne bakın.

Bir Bakışta Genel Futbol Ekipman Listesi

Toplar
Hücum Yelekler
Koniler
Düdük
Pano
İlk Yardım Kiti



Özel Olimpiyatlar

Futbol Antrenör Rehberi

Futbol Becerilerini Öğretmek



İçindekiler

<u>Isınma</u>	30
<u>Örnek Isınma Rutini</u>	31
<u>Soğuma</u>	32
<u>Esneme</u>	33
<u>Üst vücut</u>	36
<u>Bel ve Kalçalar</u>	37
<u>Alt Vücut</u>	39
<u>Esneme - Hızlı Başvuru Kılavuzu</u>	42
<u>Futbol Antrenmanlarında Plyometri Kullanımı</u>	43
<u>Ritim Egzersizleri</u>	43
<u>Ayakları Kalçaya Çekme</u>	44
<u>Futbolcular için Aerobik Fitness</u>	45
<u>Sabit Tempo Koşuları</u>	45
<u>Futbolcular için Anaerobik Fitness</u>	46
<u>Fartlek Koşular</u>	46
<u>Mekik Koşular</u>	46
<u>Futbolcular için Kuvvet Antrenmanı</u>	47
<u>Kuvvet Antrenmanı Örneği</u>	47
<u>Kontrol Etme</u>	49
<u>Beceri İlerlemesi</u>	49
<u>Kontrol Etmeyi Öğretmek</u>	50
<u>Yumuşatmayı Öğretmek</u>	50
<u>Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu</u>	52
<u>Top Kontrolü</u>	53
<u>Kontrol Etme Egzersizleri</u>	54
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Top Kontrolü İpuçları</u>	57
<u>Top Sürme</u>	
<u>Beceri İlerlemesi</u>	58
<u>Top Sürmeyi Öğretmek</u>	59
<u>Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu</u>	61
<u>Top Sürme Egzersizleri</u>	62
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Top Sürme İpuçları</u>	65
<u>Pas</u>	
<u>Beceri İlerlemesi</u>	66
<u>Pas Öğretimi</u>	67
<u>Pas Uygulamalarını Düzenlemeye İlişkin Temel İpuçları</u>	70
<u>Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu</u>	71
<u>Pas Egzersizleri</u>	72
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Pas İpuçları</u>	74
<u>Şut</u>	
<u>Beceri İlerlemesi</u>	75
<u>Şut Öğretimi</u>	76
<u>Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu</u>	78
<u>Şut Egzersizleri</u>	79
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Şut Atma İpuçları</u>	82



<u>Müdahale</u>	
<u>Beceri İlerlemesi</u>	83
<u>Müdahale Öğretimi</u>	84
<u>Önden Müdahale</u>	85
<u>Yan Blok Müdahale</u>	85
<u>Zemin Blok Müdahale</u>	86
<u>Kayarak Müdahale</u>	86
<u>Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu</u>	86
<u>Müdahale Egzersizleri</u>	87
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Müdahale İpuçları</u>	89
<u>Kafa Vuruşu</u>	
<u>Beceri İlerlemesi</u>	90
<u>Kafa Vuruşu Öğretimi</u>	91
<u>Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu</u>	92
<u>Kafa Vuruşu Egzersizleri</u>	93
<u>Topla Doğru Temas</u>	93
<u>Topa Atak Yapmak</u>	93
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Kafa Vuruşu İpuçları</u>	96
<u>Kaleci</u>	
<u>Beceri İlerlemesi</u>	97
<u>Kaleci Seçimi</u>	99
<u>Kaleciye Doğru Gelen Topları Ele Almanın Öğretilmesi</u>	99
<u>Yerden Gelen Topa Dalma Eğitimi</u>	101
<u>Topu Dağıtmayı Öğretmek</u>	102
<u>Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu</u>	103
<u>Kaleci Egzersizleri</u>	104
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Kaleci İpuçları</u>	106
<u>Oyunu Anlamak</u>	
<u>Futbol Kavramları ve Stratejileri</u>	108
<u>Basit Oyun İlkeleri</u>	111
<u>Temel Başlangıcın Öğretilmesi</u>	112
<u>Takım Oyunu</u>	114
<u>Takım Oluşumlarını Öğretmek ve Her Oyuncu İçin Pozisyon Seçmek</u>	114
<u>Bir Bakışta Antrenörler için Takım Oyunu İpuçları</u>	117
<u>Saha</u>	118
<u>Değişiklikler ve Uyarlamalar</u>	120
<u>Zihinsel Hazırlık ve Eğitim</u>	121
<u>Ana Sayfa Eğitim Rehberi</u>	
<u>Haftalık Ev Eğitim</u>	122



Isınma

Bir ısınma dönemi, her antrenman seansının veya yarışma için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma, yavaş ve sistematik bir şekilde başlar ve yavaş yavaş sporcuyu antrenman ve rekabete hazırlayan tüm kasları ve vücut parçalarını içerir. Sporcuyu zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın da birçok fizyolojik faydası vardır.

Futbol aktif ve fiziksel olarak zorlu bir oyundur. Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan esneme hareketleri ve egzersizler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak sakatlanma şansı büyük ölçüde azaltılır. Bir oyuncu her zaman hazır olmalı ve başlama vuruşundan itibaren yüzde 100 çaba gösterebilmelidir. Üç tür ısınma vardır.

Pasif ısınma, masajlar, ısıtma pedleri, buhar banyoları veya sıcak duşlar gibi harici yollarla sıcaklığın artırılmasını içerir. Fiziksel kısıtlamaları olan sporcular pasif ısınmadan faydalanabilirler.

Genel ısınma, yaklaşan aktivite ile ilişkili olabilecek veya olmayabilecek ana kas gruplarının hareketleri yoluyla genel vücut sıcaklığını artırır; örneğin, koşu yapmak.

Özel ısınma, yaklaşan aktivitede kullanılacak vücut pozisyonlarına odaklanır ve bu aktiviteyi taklit eder; örneğin, bacağı vuruyormuş gibi sallamak.

- Vücut ısısını yükseltir
- Metabolizma hızını artırır
- Kalp ve solunum hızını artırır
- Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar

Isınma, takip edilecek aktiviteye göre uyarlanır. Isınmalar, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha güçlü harekete yol açan aktif hareketten oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenman veya yarışmadan hemen önce başlar. Takım olarak ısınmak da faydalıdır. Bu, oyuncunun takım yapısına ait olma hissini güçlendirir. Bir ısınma süresi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik koşu	Kasları ısıtmak	5 dakika
Esneme	Hareket Alanını Arttırır	10 dakika
Futbol Egzersizi	Eğitim / Yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Koşu

Koşu, bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular üç ile beş dakika yavaş koşarak kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneklik sağlar. Koşu yavaşça başlar ve ardından hızı yavaş yavaş tamamlanarak artar; ancak sporcular koşu sonunda maksimum eforlarının yüzde 50'sine bile asla ulaşamazlar. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı, daha yorucu aktiviteye hazırlanırken kanı dolaştırmak ve kasları ısıtmaktır.

Örnek Isınma Rutini

Kolay Aerobik Koşu
Esneklik Esnetmeler
Triceps Esnetme
Yana Esneme
Kasın Germe
Sırtüstü Yatarak Diz Altı Germe
Hamstring Esneme
Eğer Oturuşu Esneme
Hurdler's Esneme/Ters
Ön Üst Kas Esnetme
Karın Germe
Ayak Esnetme
Hareketli Esnemeler
İleri - Geri Bacak Sallama
Yanlara Eğilme
Hamle
Ritim Egzersizleri
Kolay Atlama
Diz Çekme
Sıçrama
Kalçaya Çekerek Koşu
Yukarıya Doğru Ayak Sallama



Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir; ancak, genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak, kanın toplanmasına ve sporcunun vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca Özel Olimpiyatlar sporcuları için kramp, ağrı ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansı veya rekabetçi deneyimden önce iyileşme sürecini hızlandırır. Soğuma ayrıca antrenör ve sporcunun seans veya müsabaka hakkında konuşması için iyi bir zamandır.

Tam bir soğuma, aynı zamanda zorlu bir egzersiz sırasında kaslarda biriken laktik asidin çoğunu dağıtır. Yoğun egzersizden sonra düzgün bir şekilde soğumamak, ertesi gün kasların sertleşmesine ve ağırlı şekilde ağrmasına neden olur.

Aktivite	Amaç	Zaman (en az)
Düşük aerobik koşu	Vücut ısısını düşürmek Kalp atış hızını kademeli olarak azaltır	5 dakika
Hafif esneme	Atıkları kaslardan uzaklaştırır	5 dakika

Isınma ve soğuma süreci, oyuncunun güvenliğinin refahı için büyük önem taşır ve antrenörün rolü, oyuncunun talimatlarını yeterince uyguladığından emin olmaktır.



Esneme

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de yarışmada optimum performansı için önemli bir unsurdur. Esneklik, ısınmanın kritik bir bileşeni olan gerdirme yoluyla elde edilir. Germe, bir antrenman seansı veya yarışmanın başlangıcında yapılan kolay aerobik koşuyu takip eder.

Germe noktasına kadar kolay bir esneme ile başlayın ve çekme azalınca kadar bu pozisyonu 15-30 saniye boyunca tutun. Gerilim azaldığında, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerilmeye doğru (gelişimsel) ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha tutun. Her germe, vücudun her iki tarafında 4-5 kez tekrarlanmalıdır.

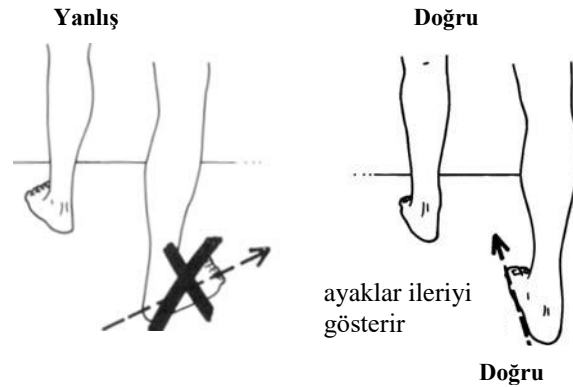
Esneme sırasında nefes almaya devam etmek de önemlidir. Esneme için eğildiğinizde nefes verin. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes alıp vermeye devam edin. Esneme, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır. Düzenli, tutarlı, günlük esnemenin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir.

1. Kas-tendon ünitesinin uzunluğunu artırır
2. Eklem hareket açıklığını artırır
3. Kas gerginliğini azaltır
4. Vücut farkındalığını geliştirir
5. Kan dolaşımını artırır
6. İyi hissettirir.

Down sendromlu olanlar gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin vermeyin. Tüm sporcular için birkaç esneme hareketi yapmak tehlikelidir ve asla güvenli bir germe programının parçası olmamalıdır. Bu güvenli olmayan uzantılar aşağıdakileri içerir,

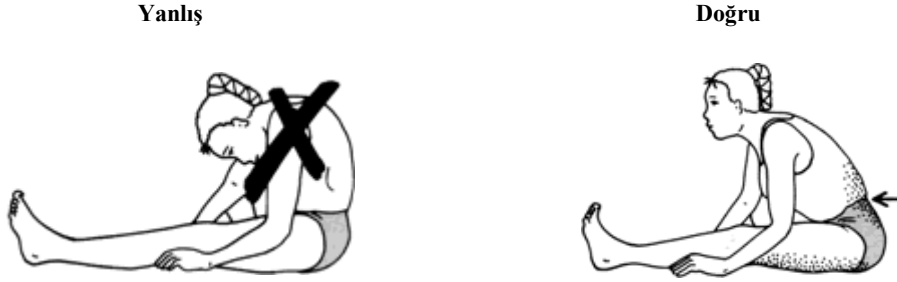
- Boyunu Geriye Doğru Bükme
- Gövdeyi Geriye Doğru Bükme
- Öne geriye salınma

Germe, ancak gerdirme doğru şekilde yapılırsa etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonu ve hizalamasına odaklanmaları gerekir. Örneğin baldırı esnetin. Birçok sporcu, ayakları koştuğu yöne doğru ilerletmez.





Sporcuların esneme yaptıkları bir diğer yaygın hata, kalçalardan daha iyi bir esneme elde etmek için sırtı bükmektir. Bir örnek, basit bir ileri oturma bacak germe.



Tahmin edebileceğiniz gibi, hedeflerinize ulaşmak için bir dizi uzantı ve varyasyon vardır. Bununla birlikte, ana kas gruplarını vurgulayarak bazı temel esnemelere odaklanacağız. Yol boyunca, bazı yaygın hataları da işaret edecek, düzeltmeleri gösterecek ve daha fazla olaya özgü uzantıları belirleyeceğiz. Ek olarak, esnerken nefes almaya devam etmemiz için bazı hatırlatmalarımız da olacak. Vücudun üst kısmından başlayıp bacaklara ve ayaklara doğru çalışacağız.

Antrenör İpuçları

- Düşük oyuncu/antrenör oranına sahip olmaya çalışın.
- Antrenörlerin ve asistanların, esnemelerin etkili bir şekilde yapıldığından ve sporcuya zarar vermediğinden emin olmaları önemlidir. Bunu yapmak için, özellikle düşük yetenekli oyuncularla doğrudan, bireysel fiziksel yardım gerekebilir.
- Bazı esnemeler iyi bir denge gerektirir. Denge bir sorunsal, otururken veya yüzüstü pozisyondayken yapılabilecek esneme hareketlerini kullanın.
- Antrenörler, egzersizleri yanlış yapan sporculara katılmalı ve bunları etkili bir şekilde yapanlara kişisel ilgi ve destek sağlamalıdır.
- Sporcularınızla esnemeyi "öğretilebilir bir an" olarak kullanın. Her germe egzersizinin önemini ve hangi kas grubunun gerildiğini açıklayın. Daha sonra sporculara her germe egzersizinin neden önemli olduğunu sorun.



Üst vücut

Göğüs Açma



Ellerinizi arkadan kenetleyin Avuç içi içe dönük
Ellerinizi gökyüzüne doğru itin

Yardımlı Göğüs Açma



Sporcuların bu esnmeden en büyük faydayı elde etmelerine yardımcı olmak için bazen elleri biraz kaldırmak yeterlidir.

Yana Esneme



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın Önkolları kapatın
Bir tarafa eğil

Yan Kol Germe



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın
Ellerinizi kapatın,
avuç içlerinizi yukarı kaldırın

Sporcu ellerini kenetleyemezse, ortadaki atlet gibi ellerini gökyüzüne doğru iterek yine de iyi bir esneme yapabilir.



Üst Vücut

Triceps Germe – Geri



Her iki kolu da başınızın üzerine kaldırın
Sağ kolunuzu bükün, elinizi arkaya getirin
Bükülmüş kolun dirseğini kavrayın ve sırtın
ortasına doğru yavaşça çekin
Diğer kolla tekrarlayın

Triceps Germe – Ön



Sonunda sporcunun dirseğini başının
arkasına kaldırmasını istiyoruz, böylece
elleri nihayetinde sayılarına dokunabilir.

Omuz Triceps Germe



Dirseğinizi elinize alın Karşı omuza doğru çekin
Kol düz veya bükülmüş olabilir



Bel ve Kalçalar

Kalça Germe



Sağ diz üzerinde sol diz çapraz olarak topuklar arasında otur
Dizlerinizi tutun, öne doğru eğilin

Çapraz Ayak Bileği Germe

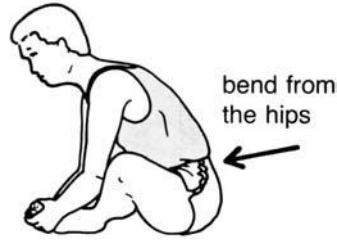


Oturun bacakları uzatın ve çapraz olan bileklere vücudu öne eğerek ulaşın

Kasık Germe



Burada, sırt ve omuzlar yuvarlatılmıştır. Sporcu öne eğilmiyor ve esnmeden maksimum fayda sağlanmaz



Oturun, ayaklarınızın alt kısımları birbirine değdirin
Ayakları / bilekleri tutun
Kalçalardan öne doğru eğilin.



Burada sporcu sırtının alt kısmını yukarı çekiyor, göğsünü ayağa getiriyor ve ayak parmaklarını vücuduna doğru çekmiyor.



Bel ve Kalçalar

Kalça yuvarlama



Sırt üstü yatın, kollarınızı uzatın
Dizlerinizi göğsünüze getirin
Yavaşça dizleri sola bırakın (nefes verin)
Dizlerinizi göğsünüze getirin (nefes alın)
Dizlerinizi yavaşça sağa doğru bırakın (nefes verin)

Kalçalarınızı tamamen germek için dizleri bir arada tutmaya çalışın

Alt Vücut

Baldır Esnetme



Ayağınızı düz tutun

Ayak duvara dönük şekilde ayağı öne doğru bükün Arka bacağın bileğini bükün

Bükülmüş Diz ile Baldır Esnetme



Gerginliği azaltmak için her iki dizinizi bükün



Alt Vücut

Hamstring Esnetme



Bacaklar düz ve bir arada Bacaklar kilitli değil
Kalçaları bükün, bileklere doğru uzanın
Esneklik arttıkça, ayaklara uzanmak
Topuklardan dışarı doğru itin ve ayak parmaklarını gökyüzüne doğru zorlayın

Oturup Bacakları Ayırma



Bacakları ayırın, kalçaları bükün
Ortaya doğru uzanın
Sırtınızı düz tutun

Yardımlı Esnetme



Bazen sporcunun “L” pozisyonunda kendileri tutmak için biraz yardıma ihtiyaç vardır.

Öndeki bacağın doğru hizalanması, engelli olsanız da olmasanız da, engel gerginliğinde önemlidir. Ayak ileri yönde hizalanmalıdır.

Sağ ayağı vücudun önüne doğru uzatın, ayak parmağı gökyüzüne doğru
Sol bacağı bükün, dizinizi vücuttan uzaklaştırarak, sol ayak kalçanın arkasında Bacaklarla “L” şekli oluşturun
Ayak parmaklarını gökyüzüne doğru zorlayarak topukların arasından dışarı it
Kalçayı güzel ve kolay bir şekilde bükün, ayaklara veya ayak bileklerine doğru uzanın
Göğsü dizinize getirin

Vücudunuzu ve ellerinizi sol tarafa doğru çevirin
Biraz gerginlik hissederek, gerilmeden hafifçe geriye yaslanın



Alt Vücut

Ters Engel Uzatma - Yanlış



Ters Engel Uzatma - Doğru



Öndeki bacağı doğru hizalanması, engelli olsanız da olmasanız da engel gerginliğinde önemlidir. Ayak, ileri koşu yönünde hizalanmalıdır.

Dizinizi bükün, ayağın alt kısmına karşı uyluğa dokunun
Bacak düz, ayak parmakları gökyüzüne doğru
Topuktan dışarı doğru itin, ayak parmaklarınızı gökyüzüne doğru zorlayın
Kalçaları nazik ve basit bir şekilde bükün, ayaklara veya ayak bileklerine doğru uzanın
Göğsünü dizine getir

Ters Engel Esneme



Engel gerginliği sırasında dizlerde ağrı varsa, dizinizi vücudun orta çizgisine yaklaştırın



Alt Vücut

Quadriseps Esneme



Esneme sırasında dizlerde ağrı varsa ve ayak yana dönükse, gerginliği azaltmak için ayağınızı geriye doğru çevirin

Çift Quad Esneme



Ayak topuklarına oturun
Ellerinizi kalçaların yaklaşık 30 cm arkasına yerleştirin
Geriye yaslanın, dizde değil uyluğun üst kısmında (kuadriseps) gerginlik hissedin



Esneme - Hızlı Referans Kılavuzu

Rahatlamaya Başlayın

Rahatlayıp kaslar ısınana kadar başlamayın

Sistemli Olun

Vücudun üst kısmından başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden Özele İlerle

Genel başlayın, ardından etkinliğe özel alıştırmalara geçin

Gelişimden Önce Kolay Esneme

Yavaş, aşamalı esnetmeler yapın

Daha uzağa germek için zıplamayın

Çeşitliliği Kullan

Eğlenceli hale getir. Aynı kası çalıştır, ancak farklı egzersizlerle

Doğal Nefes Al

Nefes tutmayın, sakin ve rahat olun

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler

Düzenli Esneme

Daima ısınma ve soğuma sürecini dahil edin

Evde de esneyin



Futbol Antrenmanlarında Plyometri Kullanımı

Plyometrik eğitimi vurgulayan özel egzersizler planlamanıza gerek yoktur. Futbolcular için, plyometrik egzersizler ısınmadan sonra ve ana kısımdan önce dahil edilebilir. Bu egzersizler, eksantrik aşırı yüklenmeden daha fazla tam ve pürüzsüz bir hareket aralığını vurgulamalı ve hızlı hareketi, mekanik verimliliği ve koordinasyonu kolaylaştırmak için kasın ön gerilmesini kullanmalıdır.

Diğer eğitim türlerinde olduğu gibi, plyometrik egzersizler sezon boyunca aralıklarla yapılır. Hacim ve yoğunluk sezon boyunca değişecektir. Genel olarak, futbolcular için plyometrik egzersizlerin hacmi düşük ila orta olacaktır. Yoğunluk da düşük ila orta olacaktır.

Her sezona basit ritim alıştırmaları kullanarak plyometrik eğitime nazik bir girişle başlayın. Sporcularınız egzersize alıştıkça ve formları büyüdükçe, yavaş yavaş hacim ve yoğunluğu artırın.

Sporcular temel ritim becerilerini öğrendikten sonra, yavaş yavaş güç egzersizleri yapın. Futbolcular ritim egzersizleri ile birlikte küçük bir güç egzersizi kullanacaklar.

Sezonun yarışma aşaması başlarken, plyometrik çalışma ritmi ve hız gelişimini vurgular. En yoğun yarışma aşaması başladığında, plyometrik antrenmanı haftada bir hafif seansa düşürün, ancak sporcunuz ısınmaya plyometrik egzersizler eklemeye devam edebilir. Playofflar başlamadan 7-10 gün önce yorucu plyometrik antrenmanları durdurun.

Ritim Egzersizleri

Rhythm drills are a good method to help players develop strength through plyometrics. These drills usually follow stretching and flexibility exercises, and are done in conjunction with strength exercises, such as sit-ups and lunges. In addition, rhythm drills help players enhance both overall fitness and specific muscle development.

Futbol Antrenmanında Kullanılan Ritim Alıştırma Türleri

- Sıçrama - Kolay
- Sıçrama - Yüksek
- Yukarı Tekme
- Ayakları Kalçaya Çekme
- Dizleri Yukarı Çekme



Ayakları Kalçaya Çekme

Ayakları kalçaya vurma sporda evrensel bir egzersizdir. Futbol antrenmanında gerekli olan sürekli başlama, durma ve dönme için gerekli olan hızlı çekme, sporcuların kaslarını geliştirmelerine yardımcı olmak için kullanılan harika bir egzersizdir.



Popo vuruşları yaparken, hafif öne doğru eğik ve sırt düzdür. Vücudun yalın olması, oyuncunun koşarken varsayacağı gibi doğaldır.

Unutma, kollar bacaklar daha yukarıda. Sporcularınızı antrenman boyunca motive edin ve egzersize devam etmeleri için teşvik edin.



Topukları kalçaya getirmekten çok topuklarınızı kalçalarınıza getirirken çabukluğu vurgulayın. Hatta sporcularınıza egzersizi hareketsiz haldeyken alıştırmalarını sağlayabilir ve ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarında hareket ekleyebilirler.





Futbolcular İçin Aerobik Kondisyon

Futbol, uzun süre koşmayı gerektirir; bu nedenle, oyuncularımızın aerobik olarak enerji üretebilmesi gerekir. Aerobik kondisyon, üç temel nedenden dolayı önemlidir. Futbolcuların aerobik olarak formda olmaları gerekmesine rağmen, mesafe koşucuları olmaları gerekmez. Zindeliğe yaklaşımınızda dengeli olun. Standartlar belirleyin, ancak uygunluğu iyi futbolcular ve iyi bir futbol takımı geliştirme nihai hedefinin önüne koymayın. Zinde, yetenekli bir takım, zinde, vasıfsız bir takımdan çok daha güçlüdür. Aşağıda aerobik kondisyonun faydaları verilmiştir.

1. İyi bir kardiyovasküler kapasite oluşturur, kasları ve tendonları güçlendirir.
2. Oyuncuların oksijen borcuna maruz kalmadan, gerçekten yorulmadan ve toparlanmadan sabit bir hızda koşmasını sağlar.
3. Oyuncularımızın kısa sprintlerden hızlı bir şekilde toparlanmasını sağlayarak onları oyunda daha etkili hale getirir.

Aerobik kondisyon en iyi sezon öncesi antrenman sırasında geliştirilir. Bununla birlikte, programınız sezon öncesindeki kondisyonu içerecek şekilde genişletilemiyorsa, fitness egzersizlerini ve aktivitelerini haftalık antrenman seanslarınıza entegre edebilirsiniz. Bu, sabit hız koşusu, top beceri alıştırılmaları veya fitness devreleri ile elde edilebilir. Genel zindelik hakkında daha fazla bilgi için, lütfen genel antrenörlük bölümündeki Sporcu, Beslenme ve Fitness bölümüne bakın.

Örnek Aerobik Fitness Aktiviteleri

Sabit Tempo Koşuları

Bu koşular yavaş, sürekli uzun mesafeli koşulardır. Bu koşular 20-30 dakika sürebilir. Oyuncularımızın topla birlikte konilerin arasından, sıraların veya savunmacıların etrafında koşmasını sağlayarak bu koşulara çeşitlilik katabilirsiniz.



Futbolcular İçin Aerobik Kondisyon

Futbol hem aerobik hem de anaerobik kapasite gerektirir. Oyunlar sırasında, futbol oyuncularını çok hızlı koşabilmeli, hızlı bir şekilde toparlanmalı ve ardından tekrar sıkı koşabilmelidir. Anaerobik antrenman, sporcularınızın temel aerobik kondisyon geliştirdikten sonra başlar çünkü dinlenme kapasitesi aerobik kondisyonu artırılarak geliştirilir. Futbolda anaerobik hızla olan talep nispeten kısadır. Buradaki önemli nokta, oyuncunun birden fazla hız patlamasından hızlı kurtulma yeteneğidir.

Örnek Anaerobik Fitness Aktiviteleri

Fartlek Koşuları

Hızlı oyun olarak da bilinen fartlek, futbol antrenmanı için başka bir etkili araçtır çünkü bir maçın gidişatındaki çeşitli hızlardaki koşu tipine çok benzeyebilir. Fartleklerin bir antrenmana entegre edilmesi kolaydır. Oyuncular sahanın bir tarafında koşabilir, diğer tarafa koşabilir. İki tarafı koşarak ve bir tarafı koşarak veya iki tarafı koşarak ve bir tarafı koşarak vb. yoğunluğu ve çeşitliliği artırabilirsiniz. Jog-sprint taraflarını oyuncularınızın fitness ve yetenek düzeylerine göre karıştırabilirsiniz.

Mekik Koşusu

Mekik koşuları, futbol antrenmanının temelini oluşturur. Esasen mekik koşusu, çok sayıda yön değişikliğini içeren tekrar veya aralıklı koşulardır. Oyuncularınızın ihtiyaçlarını karşılamak için aşağıdaki örnek mekik çalışmasını değiştirebilirsiniz. Sadece koşu atleti yeteneğini ve fitness seviyesini geliştirirken temel bilgileri aklınızda tutmayı unutmayın.

1. 4,5 metre koşar ve döner
2. 9 metre koşar ve döner
3. 14 metre koşar ve döner
4. 18 metre koşar ve döner
5. 23 metre koşar ve döner
6. 3-4 kez tekrarlayın



Futbolda Kuvvet Antrenmanı

Futbolcular için kuvvet antrenmanı önemlidir. Hızın, hareketliliğin ve dayanıklılığın temel unsurlarının tümü kas gücünün işlevleridir. Başkanın Fiziksel Uygunluk ve Spor Konseyi'ne göre, mutlak kas dayanıklılığı, motor yeteneği ve atletik yeteneklerdeki gelişmeler, bir bireyin kas gücüyle doğrudan ilişkilidir.

Futbolda kuvvet antrenmanının genellikle iki amacı vardır.

1. Genel gücü artırmak
2. Kas dengesini geliştirmek ve sporcunun yaralanmasını önlemek.

Futbol koşusu, doğrudan kas gücüyle ilgili önemli bir anaerobik enerji gerektirir. Bu nedenle, daha güçlü bir kas, aşırı yorgunluğa maruz kalmadan ve daha uzun bir iyileşme süresi gerektirmeden yarış zorluklarına daha iyi yanıt verebilir. Temel olarak kuvvet antrenmanı, bir sporcunun hızlı koşma ve anaerobik enerji üretme yeteneğini geliştirir. Futbolcuların hızlı, bazen çok hızlı koşabilmeleri gerekir.

Aşağıdaki temel kuvvet antrenmanı rutini, ağırlık odasının dışında gerçekleştirilebilir ve bir sporcunun ev antrenman programına kolayca dahil edilebilir. Devre ve fitness eğitimi hakkında daha fazla bilgi için lütfen genel antrenörlük bölümündeki Sporçunun Beslenmesi, Güvenliği ve Fitness bölümünü inceleyin.

Örnek Kuvvet Egzersizi Rutini

1. Isınmak için hafif koşu
2. Şınav
3. Lunges
4. Mekik
5. Sağlık Topu Atma (Sağlık topu atma egzersizleri için lütfen Sporçunun Beslenmesi, Güvenliği ve Zindeliği bölümüne bakın)
 - Başüstünden Atma
 - İleri Atma
 - Yana Atma
 - Eşli ileri atma



Şınav

Şınav-Yukarı Pozisyon



Sporcularımızın başlama pozisyonunda kollarını tamamen arkaya doğru uzattığından emin olun. Karın kaslarını sıkarak düz bir sırt tutmaya yardımcı olabilirler.

Şınav-Alt Pozisyon



Sporcular aşağı pozisyondayken dirseklerinin omuzlarına paralel olmasını isterler.

Alkışla Şınav



Çeşitlilik ve artan yoğunluk için şınav egzersizine bir alkış ekleyin. Bu, sporcuların sıkı çalışırken kendilerini ve birbirlerini test etmelerine ve eğlenmelerine yardımcı olabilir.



Lunges



90 derecelik açı ve uyluk yere paraleldir Yerden güçlü bir şekilde yukarı iterek yerden patlayın

Mekik - Eller Boynun Arkasında (yukarı pozisyon) Mekik – Eller Omuzlarda Çapraz



Burada gelen sporcu karınları sıkarak. Bir dahaki sefere dirsekleri yanlara doğru ve yere paralel tutmak için çalışmak istiyoruz.



Boyundaki gerginliği azaltmak için sporcular ellerini zıt omuzlarına koyabilirler. Bu karınları sıkıştırdıkları sürece, aynı amaçlanan sonucu elde ediyorlar - daha güçlü mide kasları.



Beceri İlerlemesi – Kontrol Etme

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Ara sıra	Sıklıkla
Topu kontrol etme girişimi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayağın içini kullanarak yuvarlanan topu kontrol altına alın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğüs ile top kontrolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baldır ile top kontrolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğüs veya Baldırla top kontrolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geri, ileri veya yanlara doğru hareket edebilecekleri şekilde vücut ağırlığını dağıtın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topun uçuş hızını uygun şekilde değerlendirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu kontrol etmek için doğru tekniği ve vücut yüzeyini seçin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar



Kontrol Etme

Oyunun amacı basit: gol atmak. Gol atmak için oyuncularınızın hem iyi bir atış tekniği hem de iyi bir fırsat bulduklarında şut çekmeye yönelik olumlu bir tutum geliştirmeleri gerekir. Oyuncular, iyi kontrol etme becerileri geliştirerek kendilerini etkinleştirir ve iyi atış tekniği ve olumlu tutum geliştirirler.

Sporcu Hazırlığı

Başlangıç seviyesindeki oyuncu genellikle bir topu kontrol etmeye çalışmak yerine vurarak tepki verir. Oyuncu topu kontrol etmeye çalışırsa, ayaktan veya bacadan sekme eğilimindedir ve genellikle başka bir oyuncu tarafından kurtarılır.

Ara oyuncu, oyun mesafesi içinde gelen çoğu topun uçuşunun arkasına geçme yeteneğine sahiptir. Oyuncu, ayağın içini kullanarak yuvarlanan topu başarıyla kontrol altına alır ve göğsünü kullanarak hava toplarını kontrol etmek için iyi bir girişimde bulunur. Kontrol iyi olsa da, oyuncu rakipler tarafından baskı yapıldığında genellikle soğukkanlılığını ve topu kaybeder.

Kontrol Etmeyi Öğretmek

Futbolda ilk dokunuş en önemlisidir. Topu almanın en kolay yolu ayağın iç kısmıdır. Oyuncu, gözleri topa odaklanarak rahat bir pozisyonda durur ve pozisyonunu topun uçuşunda kalacak şekilde ayarlar. Dokunmayan ayak diğer ayağın biraz önündedir. Vuruş ayağı topla buluşur ve çarpma anında hemen geri çekilir. Bu genellikle topu oyuncunun vücudundan uzaklaştırır.

1. Yer topunu kontrol altına almak için ayağın içini kullanın. Tüm vücut ağırlığı, alıcı ayak yerden hafifçe kaldırılmış şekilde destekleyici bacak üzerinde olmalıdır.

Anahtar Kelimeler

- Ayağı Aç
- Ayağı Kaldır

Topa karşı direnç göstermek yerine gevşeyin ve topu yumuşatın. Amaç, topu tamponlu bir dokunuşla karşılayarak herhangi bir hızı absorbe etmektir. Top, inmek için geniş bir alan olarak verilmiştir. Temas kuruldukça göğüs, baş, uyluk veya ayak geri çekilir.

Anahtar Kelimeler

- Yumuşak Ayak
- Yumuşatmak

Topu Yumuşatmayı Öğretmek

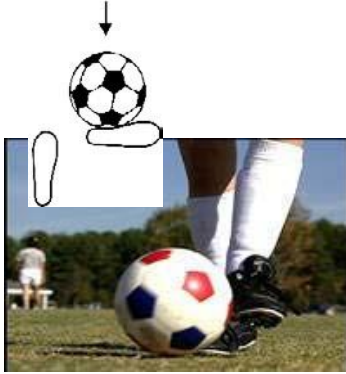
1. Top yaklaşırken oyuncu hafifçe durmalıdır.
2. Kendisini topun hareket çizgisine konumlandırın.
3. Seçeneklerini değerlendirin, ardından topu vücudun hangi kısmıyla kontrol etmek istediklerine karar verin.
4. Doğrudan topa bakın.
5. Kıpırdamayan ayağını topun önüne koyun.
6. Denge için kolları kullanın.
7. Buluşma anında ayağı geri çekin.



Anahtar Kelimeler

- Gevşemek
- Yumuşatmak

Ayağın İçini Kullanarak Geçiş Alma



1. Receive the ball even with the toes of the plant foot or a little in front.
2. Topun yaklaşık bir adım ötede durması için karşılayan ayağı sertleştirin veya gevşetin ve sporcunun hızlı bir şekilde bir adım atmasını ve ona vurmasını sağlayın. Pasa güç veren bu adımdır.
3. Alıcı ayağın yerden 10 cm yukarıda olduğundan emin olun. Kontrol ayağı çok alçaksa, top yukarı fırlayacak ve ayaktan uzaklaşır, ayak bileği kemiğinin arka kısmında topa temas edecektir. Ayak parmaklarınızı yukarı doğru çekin, böylece ayak yere paralel olur, aşağıyı göstermez. Bir oyuncu ayağını kaldırmayı hatırlayamazsa, ayağını toptan daha yükseğe kaldırarak pratik yapmasını sağlayın ve ardından ayağını topun önüne indirerek durdurun. Bu onların hatırlamasına yardımcı olacaktır.
4. Topun dümdüz öne gitmek yerine sola veya sağa gitmesini istiyorsanız, sporcu topun sola veya sağa gitmesini isteyip istemediğine bağlı olarak ayağını daha fazla öne veya arkaya çevirmelidir.

Kontrol Etmek İçin Ek Teknikler

Ayağın Dışıyla Kontrol Etme





Baldırla Kontrol Etme



Oyuncu dengelidir ve topun uçuşu ile aynı hızda kalır. Oyuncu, kalçasını topla 90 derecelik bir açıya kaldırır. Top uyluk ile temas ettiğinde, yastıklama etkisi yaratmak için diz yere doğru düşer.

Göğüsle Kontrol Etme



Topu göğüsle alırken, oyuncu da topun geliş yönü ile aynı hızdadır. Oyuncu, denge için kolları kullanarak göğsünü topun altına almak için geriye doğru eğilir. Top göğse temas ettiğinde, dizler topun momentumunu absorbe etmek için hafifçe bükülür ve topu ayağında yumuşatır.

Burada sporcunun göğsü çok ileridir ve top için istenen bir yastık oluşturamaz. Oyuncunun göğsünü dışarı çıkarmamasını, bunun yerine sırtını eğmesini sağlamaya çalışın. Sporcunun belden daha fazla geriye doğru eğilmesi gerekir.



Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz / Örnek
Top aldıktan sonra sıçrar.	Bırak top gelsin ve alındığı gibi ayağınızı hafifçe geri çekin.	1. İlk başta topu oyuncuya yavaşça yuvarlayın veya atın. 2. Oyuncu rahat olana kadar top hızını artırın.
Top ayağın altına gider.	Topu ayaklarına kadar izle.	Topun ayağına çarpmasına izin ver.



Kontrol Etme

İyi top kontrolü için üç önemli nokta vardır.

1. İlk dokunuş, topu zorlu oyunculardan korur ve onlara sahip olma şansı vermez.
2. Bir sonraki dokunuşa izin vermek için topu mevcut alana oynayın.
3. İvme kazanarak veya koruyarak oyun hareketinin başlamasına veya devam etmesine izin verin.

Zayıf bir ilk dokunuş, ivmeyi oyundan alma riskini alır ve mülkiyeti kaybetme olasılığını artırır. Bazı oyuncular topu öldürerek ve ayaklarından çıkarmaya konsantre olmama hatasını yapar. İlk dokunuş, topu dışarı çıkarmak ve bir sonraki harekete hazır olmak için ikinci dokunuşu boşa harcayan bir zamana gerek olmadığından emin olmak içindir. Topu kontrol etmek için genel teknik, doğru eğitim uygulamaları ile elde edilebilecek birkaç basit beceri gerektirir.

Top kontrolündeki ilk anahtar unsur, kontrol yüzeyini topun geliş hattına yerleştirmektir. Vücut ağırlığı iyi dağılmıştır, bu nedenle ileri, geri veya yanlara hareket etmek mümkündür. Başınızı sabit tutun topun gelişini ve hızını değerlendirmek için dikkatlice izleyin. Gözlerini kalıcı olarak topun üzerinde tutmak zordur. Daha iyi oyuncular, temas kurulmadan önce etraflarında neler olduğunu anlamak için hızlıca bir göz atabilirler.

İkinci adım, kontrol için doğru tekniği ve vücut yüzeyini seçerken erken karar vermektir.

- Ayak tabanı kontrolü, oyuncunun topu aşağıya veya boşluğa doğru hareket ettirmek için zorlamaya çalıştığı daha sert bir yüzeyi içerir.
- Yumuşak bir kontrol topun dışarı çıkmasını engeller. Bu, tam top temas ettiğinde yüzeyi geri çekmeyi içerir. Vücut elastik hale gelir, böylece top basitçe oyuncunun ayaklarına düşer. Bu özel teknik, yakından ilgilenildiğinde çok yararlıdır; örneğin, topu göğsüne geri alan bir ileri, hedefe geri döner.

Kontrol ayrıca güven ve toplam konsantrasyon gibi iyi zihinsel yetenekler gerektirir. Düzenli bir oyuncu, hareketlerinde sakin, rahat ve telaşsız kişidir. Bunda güven büyük bir rol oynar, çünkü ne yapabileceklerini bilen ve yeteneklerine güvenen sporcular büyük bir teknik gösterme ve başarılı olma olasılıkları daha yüksektir. Kendine güveni olmayanlar kararsız olacak ve teknikleri acele edecek.

Antrenman yaparken oyuncular doğru tekniği hissetmek için hareketleri abartabilir. Daha genç oyuncular tekniği gösterebilen, parçalayabilen ve bireysel unsurları uygulayabilen ve sonunda tüm tekniği uygulayabilen koçtan öğrenebilirler. Temel tekniklerde uzmanlaştıktan sonra, koç daha ileri tekniklere ve becerilere geçer. Bu teknikler ve beceriler, baskı durumlarında kontrolü iyileştirmeye (örneğin, yandan, önden, arkadan gelen savunucular), hızda hareket ederken kontrol etmeye, derhal işten çıkarmayı ve bir takım arkadaşı için topu kontrol etmeyi içeren kontrole odaklanır. Top tüm açılardan, hızlardan, yüksekliklerden ve yüzeylerden sürekli olarak alınır.

Topu kontrol ederken karşılaşılan bazı yaygın sorunlar, tekniği geliştirmek için kullanılabilir bir eğitim yöntemiyle birlikte aşağıda açıklanmaktadır.

Sorun No.1 – Topun Geliş Yolu Yanlış Tahmin Edilir ve Oyuncu Pası Kaçırır

Düzeltilici Prosedür

Farklı mesafelerden değişen yoğunluktaki geçişleri kullanarak tekrarlanan alıştırma. Koç, oyuncuyu gözlerini her zaman topun üzerinde tutmaya ve vücudunu hizaya getirmeye teşvik etmelidir.

Sorun No. 2 - Oyuncu, vücut yüzeyini kontrol etmeyi seçerken kararsızdır.

Düzeltilici Prosedür

Oyuncu kullanacakları vücut yüzeyinin türünü bağırır. Sunucu, oyuncu teknik seçimi için doğru hissi alana kadar pas verir ve bunun tersi de geçerlidir.



Sorun No. 3 - Oyuncu, topu ayağından çıkarmaz ve ikinci bir dokunuşa ihtiyacı vardır.

Düzeltilici Prosedür

Oyuncuyu gevşemeye ve hareketi abartmaya teşvik edin. Farklı mesafelerden değişen yoğunluktaki pasları kullanarak tekrarlanan alıştırmaları.

Sorun No. 4 - Top oyuncudan seker ve kontrol kaybedilir.

Düzeltilici Prosedür

Oyuncuyu hareketi, özellikle gevşeme aşamasını, önce topsuz ve sonra nazik bir servis kullanarak yapmaya teşvik edin, sonunda servis zorluğu yaratın. Daha küçük veya daha hafif top kullanmayı deneyin.

Daha önce belirtildiği gibi, mükemmel top kontrolü başarılı futbolun önemli bir parçasıdır. Diğer tüm teknikler gibi, uygulama mükemmelleştirir ve yukarıdakilerin sadece koçluğu ve öğrenmeyi teşvik etmekle kalmayıp aynı zamanda top kontrol tekniğinin nasıl analiz edilip geliştirileceğine dair bilgi sağladığı umulur.



Kontrol Etme Egzersizleri

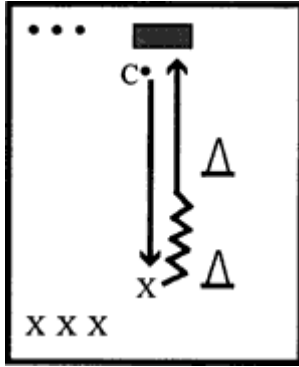
Düşük Yetenek - Kontrol Et ve Şut

Egzersizin Amacı

- Hızlı kontrol
- Oyunculara oyun benzeri durumlar düşünmeyi öğretin.
- Bireysel beceri ve güveni artırın.

Basamaklar

1. Dört oyuncuya bir koç.
2. 4 metreye 2 metre kale belirleyin.
3. Başlangıç konisini 12 metre ve atış konisini 6-8 metre uzağa yerleştirin.
4. Antrenör topu kontrol etmesi gereken oyuncuya yavaşça yuvarlar ve ardından üç saniye içinde dripling yapar ve şut çeker. Başarılı kontrol / atış başına bir puan kazanın.
5. Aynı oyuncu üç kez tekrar eder ve ardından hattın arkasına gider.
6. Daha fazla hareketli oyuncuyla, topu hafifçe bir tarafa yuvarlayın ve oyuncunun topun arkasına geçmesi, kontrol etmesi ve şut çekmesi için hareket etmesini sağlayın.



Önemli Noktalar: 1. İlk dokunuşla kontrol - Hızlı düşün ve tepki ver

Ne Zaman Kullanılmalı: Pozisyonel oyunu öğretmek ve aynı zamanda oyunculara oyun benzeri durumlarda hızlı tepki vermeyi öğretmek.



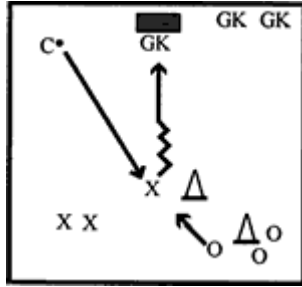
Orta Düzey Yetenek - Kontrol Et ve Şut Atma (takip)

Egzersizin Amacı

- Oyunculara hızlı düşünmeyi geliştirin.
- Baskı altında iyi oyuncu tepkisi geliştirin.

Basamaklar

1. Oyuncuları üç takıma ayırın: şut takımı, savunma takımı ve kaleci takımı.
2. 4 metreye 2 metre kale ayarlayın, 15 metre koni ve 20 metre bir savunucunun konisini vurun.
3. Antrenör kalenin yanında durur ve atıcıya bir top atar.
4. Atıcı topu kontrol eder, sonra dripling yapar ve şut atar.
5. Atıcı topu aldığı anda, savunma oyuncusu serbest bırakılır ve atıcıyı kovalamaya ve müdahale etmeye çalışır.
6. Şut atan her an şut atabilir. Kaleciler kale çizgisinin 1 metre yakınında kalmalıdır.
7. Oyuncular atıştan sonra gruplarına dönerler.
8. Beş dakika sonra grupları değiştirin.



Önemli Noktalar:	Oyuncuların kendilerini ifade etmelerine izin verin.
Ne Zaman Kullanılmalı:	Oyuncuları oyunlara hazırlarken iyidir ve baskı altındayken doğru düşünme şanslarını artırır.



Bir Bakışta Antrenörler için Top Kontrolü İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Düşük yetenekli oyuncuların pozisyon almasına ve topun uçuşunun arkasına geçmesine yardımcı olun. Gerektiğinde nazik fiziksel yönlendirmeler kullanın.
2. Birçok oyuncu, top geldiğinde rahatlayamayacak kadar heyecanlı ve kendini oyuna kaptırmıştır.
3. Bir oyuncuya yavaşlaması, rahatlaması ve konsantre olması için koçluk yapmak, doğru karşılama tekniğini koçluk etmek kadar önemlidir.
4. Oyunculara vücudunun farklı bölgeleri olan uyluk, diz ve göğüs ile topu almalarını sağlayın.
5. Oyuncular bir partnerle çalışabilir ve topu birbirlerine atabilirler. Topun vücutlarının farklı bölgelerine çarpmasına ve ayağa düşmesine izin verin.
6. İlk dokunuşun önemini vurgulayın.

Rekabet için İpuçları

1. Topu kontrol eden oyunculara pozitif destek verin.
2. Oyunculara yalnızca iki dokunuşa izin veren bir değiştirme oyunu oynayın.
3. Oyunculara topu kontrol etmeleri için alan vererek başlayın ve ardından rakiplerin baskısını artırın.



Beceri İlerlemesi - Top sürme

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Ara sıra	Sıklıkla
Bağcıkların dışında, ayağın üst kısmını kullanarak ileri doğru sür	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hızlıca yön değiştirmek ve rakibi geçmek için ayağın içini kullanın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu rakiplerden korumak ve mücadelelerden kaçınmak için ayağın dışını kullanın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topun yönünü değiştirmek için ayak tabanını kullanın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yürürken sahada top sürme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşarken sahada top sürme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Top Sürme

Top sürme, top ayağınızın dibinde koşma becerisidir. Oyuncu açık alanda ileriye doğru hızla ilerliyor, zorlu durumlardan kaçıyor ve rakiplerini yenmek için numara yapıyor. Belki de oyunun en etkileyici ve heyecan verici kısmıdır.

Sporcu Hazırlığı

Yeni başlayan bir oyuncu genellikle topu birkaç metre uzağa fırlatır ve onu yakın ve kontrol altında tutmak yerine peşinden koşar. Kontrol altında top sürme zor olma eğilimindedir, çünkü oyuncu ayak parmağıyla top sürme yapar. Bu oyuncular yavaş yavaş yön değiştirebilirler, ancak bir rakip tarafından baskı altına alındığında genellikle topu kaybederler.

Orta seviye oyuncu, topu yakın ve kontrol altında tutarak parmakları aşağı bakacak şekilde ileriye doğru hareket ettirebilir. Oyuncu, rakipleri geçmek için ayağının içini veya dışını kullanarak yön değiştirebilir, ancak rakipleri geçmek için aldatmakta zorluk çekebilir.

Top Sürmeyi Öğretmek

Top sürme sırasında en önemli hususlar denge ve koordinasyondur. Bir oyuncunun etrafında dolaşabilmek için vücudun, dengeyi ve hızlı düşünme yeteneğini korurken, ağırlığı hızla değiştirerek yön değiştirebilecek kadar esnek olması gerekir. Bir oyunculardan ısınmak için sahanın etrafında koşmasını isterken, koşarken top kontrolüne olan güveni artırmaya yardımcı olmak için bunu ayağında bir topla yapmak daha iyidir. Top sürme konusunda birçok beceri, oyuncuların özgüveninden gelişir, bu nedenle antrenmanda övmek ve motive etmek önemlidir. Top sürme temel unsurları; yakın kontrol, yön veya hız değiştirme ve kılık değiştirmedir. Oyuncular robot değildir; her zaman kendilerini ifade etmeye teşvik edin.

1. Topun dokunuşunu ve kontrolünü geliştirmeye yardımcı olmak için, oyuncu bağcıkların dış kısmı boyunca ayağının üst kısmını kullanarak ileri doğru sürer.
2. Ayağı yere doğru yönlendirin.
3. Topu vücuttan bir metre uzakta tutun.

Anahtar Kelimeler

- Yakın Tutun - Hafif Dokun
- Ayak aşağı



Oyuncuları, hızlı bir şekilde yön değiştirmek ve rakibi yenmek için ayağın içini kullanmaya teşvik edin. Topu ayaklara yakın tutarken kısa, eşit adımlar kullanın.



Sporcuların düz bir çizgide gitme alıştırmalarına, koniler olmadan veya bir çizgi işaretleyiciyi takip etmek zorunda kalmadan daha hızlı bir tempoya geçmeye doğru ilerlemesini istersiniz.



Anahtar Kelimeler

- Ayağın İçi
- Yönü değiştir
- Topu içinden kesme



Oyuncuyu, topu rakiplerinden korumak ve onların müdahalelerinden kaçınmak için ayağının dışını kullanmaya teşvik edin.

Anahtar Kelimeler

- Dışarıda Tutun
- Döndür



Oyunculara topun yönünü değiştirmek için ayağın tabanını kullanmalarını öğretin, ardından topu ayağın dışına doğru hareket ettirin. Topu dışarıda tutarak, oyuncu sahada top sürme sırasında topu takım arkadaşına atmak için daha iyi bir konumdadır.



Anahtar Kelimeler

- Denge
- Terse dönmek





Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz / Örnek
Koşarken topu kontrol edemez.	<ul style="list-style-type: none">• Oyuncu yürür ve dripling yapar.• Yavaşça koşu, ardından koşuya yükseltin.	Oyuncu koşarken sahanın yaklaşık yarısını dripling yapar.
Sağa ve / veya sola hareket ederken topu kaybeder.	<ul style="list-style-type: none">• Oyuncu konilerin etrafında yavaşça dripling yapar.• Oyuncu topa daha iyi temas ettikçe hızı artırın.	Oyuncu konilerin etrafında dripling yaparken zamanı koruyun. En iyi zaman veya zamandaki en iyi değişiklik için bir puan verin.
Top her zaman oyuncudan uzaklaşır.	Yavaşlayın. Yeteneğinizle kadar hızınız olsun.	Konilerde top sürme.



Top Sürme Egzersizleri

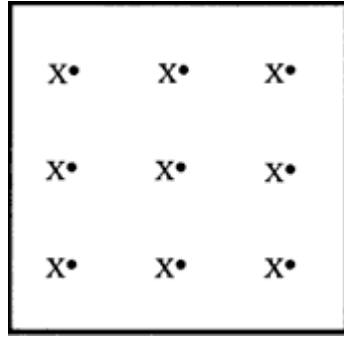
Düşük Yetenek - Alanda Top Sürme

Egzersizin Amacı

- Oyuncu bilinci.
- Zor durumlarda topu tutma konusunda güven.

Basamaklar

1. 15- 15 metre kare belirleyin.
2. Her oyuncunun bir futbol anlayışı vardır.
3. Oyuncular, diğer oyuncularla çarpışmalardan kaçınarak, alan içinde dolaşırlar.
4. Her iki ayağın kullanılmasını teşvik edin.
5. Topa bakmadan yön değiştirmeyi teşvik edin.
6. Farklı top sürme tekniklerini tanıtır.
7. Koç kovalayan olarak oynayabilir. Oyuncular, kareden atılmaktan kaçınmaya çalışmalıdır.
8. 30 saniye oynayın.
9. Topu güvende tutana bir puan verin.



Vurgu Noktaları: Çevreye dikkat edin

Ne zaman kullanılır: Hala teknikleri öğretirken eğlenceli bir egzersiz



Koni Egzersizi

Egzersizin Amacı

- Oyuncuları rakibin baskısı olmadan yakın kontrolü sürdürmeye teşvik edin.

Basamaklar

1. Düz bir çizgide yedi koni ayarlayın.
2. Her iki taraftaki konileri kullanarak bir geçit oluşturun.
3. Önce topsuz, sonra topa gösteri yapın.
4. Oyuncuların koniler arasında top olmadan, sonra topa yavaşça örmelerini sağlayın.
5. Kontrolü kaybeden veya çok geniş örgü yapan oyuncuları düzeltin.
6. Oyuncuları her iki ayağını da kullanmaya teşvik edin.



Bazen, sporcunun koniler arasında yürümeye başlaması ve ardından antrenmanlardan takım arkadaşına geçmesi daha iyidir.



Vurgu Noktaları:	Yakın kontrol Diriblingde vücut konumlandırmasının farkındalığı
Ne zaman kullanılır:	Övgü ve güvene vurgu yapın oyuncuların güvenini artırın.



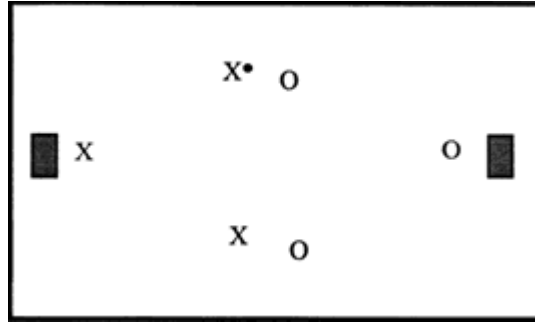
Orta Seviye Yetenek - Anında Saldırı (Top sürme Koşullu Üçe Karşı Üç)

Antrenmanın Amacı

- Oyuncu kapalı bir alanda baskı altındadır.
- Oyuncu hızlı düşünmeyi öğrenmelidir.

Basamaklar

1. 4 metre genişliğinde kalelerle 20 metreye 15 metre bir mini alanda oynayın.
2. Üç oyunculu iki takım oluşturun. Biri kaleci.
3. Bir oyuncu topa sahip olduğunda, oyuncunun hemen rakibine karşı dripling yapması ve oyuncuyu geçmeye çalışması dışında, normal bir oyun oynayın.
4. Bir oyuncu bu işlemi yapana kadar topu geçemez.
5. Bir rakibin yanından başarılı bir şekilde dripling yaptığınız için bir puan ve atılan her gol için üç puan verin.



Vurgu Noktaları: Baskı altında hızlı düşünme ve tepki verme yeteneğini öğrenin.

Ne Zaman Kullanılır: Sahada kendini ifade etmeye başlayan oyuncular.



Bir Bakışta Antrenörler için Top Sürme İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Çok fazla dripling yapmayan düşük enerjili oyuncular için, koçun veya asistanın onlarla bireysel olarak çalışması ve biraz cesaretlendirmek için nazik fiziksel yönlendirmeler (örneğin, sırtın ortasındaki el) kullanması önemlidir.
2. Daha enerjili, kontrolden çıkan ve topu 10 metre veya daha fazla öne tekmeleyen oyuncular için, oyuncu ile yürümeye başlayın ve hızlanmadan önce kontrol altında driplinge konsantre olun.
3. Top sürme konusunda ustalaşmış oyuncular için, oyun alanını görüntüleyerek başları yukarıda dripling yapmalarını sağlayın.
4. Oyunculara hayali oyuncuları kullanarak dripling yapın.
5. Oyuncuya rakibin etrafında nasıl dolaşmalarını istediğinizi söyleyerek başlayın, ardından kendilerini ifade etmelerine izin verin.
6. Manken ve ara vermelerde olduğu gibi, dönüşlerde ve topu geri sürüklemeye olduğu gibi, bireysel numaraların kullanılmasını teşvik edin. Bu, oyuncunun ilgisini çekecek ve aynı zamanda güvenini arttıracaktır.

Rekabet için İpuçları

1. Oyuncuları dripling yapmaya ve bir rakibi geçmek için hareket etmeye teşvik edin. Hareketlerinizi geliştirmenin tek yolu onları kullanmaktır.
2. Oyun benzeri durumları oynayın ve oyuncuya top sürme veya pas verme seçeneği verin.
3. Oyuncuları alan yaratmak için top sürmeye teşvik edin.
4. Oyuncular, dripling yapmadan önce takım arkadaşlarının konumlarından haberdar olmalıdır.



Beceri İlerlemesi - Pas

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Ara sıra	Sıklıkla
Top, oyuncu ve hedef bir çizgide olmalı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amaçlanan alıcı ile göz teması kurun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuruş yapacak ayağını topun arkasına düz olarak yerleştirin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topa vuracak ayağıyla vurun ve istenen alıcı yönüne doğru izleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuruş yaparken dizinizi бүkүн	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topa ayağın hangi kısmıyla temas edeceğinizi bilin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayak bileği kilitli ve yere paralel ayak parmakları ile top teması yapın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Pas

Futbol bir takım oyunudur. Takım olarak oynamak, her oyuncunun topu iyi bir şekilde pas verebilmesini gerektirir. Pas ile bir takım savunmadan hızlı bir şekilde kontra atak yapabilir, orta sahada pozisyonu koruyabilir ve gol atmak için fırsatlar yaratabilir. Teknik mükemmelleştikten sonra iyi pasın anahtarı tekrardır.

Sporcu Hazırlığı

Başlangıç seviyesindeki oyuncu başı aşağıda topa bakarak oynama eğilimindedir ve bu nedenle pas vermeden önce nadiren takım arkadaşı arayabilir. Oyuncu genellikle parmağını kullanır veya beceriksizce ayağın iç kısmıyla pas atmaya çalışır. Bu seviyedeki bir oyuncu genel olarak doğru yönde başarılı bir şekilde vurabilir, ancak nadiren bir takım arkadaşına atabilir.

Orta seviye oyuncu, pasdan önce hedeflenen alıcıyı bulabilir ve onunla göz teması kurabilir. Oyuncu, kısa paslar için ayağın içini ve daha uzun paslar için ayak üstünü kullanır. Bu seviyedeki bir oyuncu hala bazı paslarda ustalaşmakta zorlanır; yani ayağın dışıyla ve tek dokunuşlu paslar konusunda. Ek olarak, oyuncu bir oyunda pas verirken kasıtlı, tahmin edilebilirdir ve pasları gizlemeyecek veya sahte paslar vermeyecektir.

Pas Öğretimi

1. Pas atılacak kişi ile göz teması kurun. Başarılı pas için başlangıç noktası budur.
2. Eylemi düzeltmek için önce hayali bir topla tekniği gözden geçirin.
3. Oyuncudan pas atarken dizini bükmesini isteyin.
4. Oyuncunun ayağını topa yerleştirin, böylece ayağın hangi kısmının topa temas edeceğini bilirler.

Antrenör İpuçları

- Her zaman önce ayağın yanından geçmeyi öğretmeye başlayın.
- Pas atılacak kişiyi yakın tutun, sonra pas iyileştikçe uzaklaştırın.
- Ayağın iç kısmı kısa vuruş paslar için kullanılabilir. Topa sıkıca vurulur ve ayak pas atılacak kişinin yönünü takip eder.



Ayak İçi Pas Öğretimi



1. Oyuncunun, topun ve hedefin düz bir çizgide olması sağlayın
2. "Sabit ayağını" hedefe doğru işaret ederek topun kenarından yaklaşık 10 cm uzağa yerleştirin. Sabit ayağının işaret ettiği yön önemlidir, çünkü kalçaların bakacağı yön budur. Dene. Veya oyuncunun, hangisini tercih ederse etsin hedefe ve topun arkasına bakmasını sağlayın. Sabit ayağı ortaya doğru olabilir.
3. Baş topun üzerinde, gözler aşağı bakıyor, her iki diz de hafifçe bükülmüş.
4. Önce oyuncunun vuruş ayağını topun arkasına düz bir şekilde, yerden yaklaşık 10 cm yukarıda yerleştirerek ve topu hedefe doğru takip ederek hedefe doğru iterek doğru hareketi öğretin. Bu bir itme ve takip etme, bir dürtme değil. Bir tenis servisini düşünün. Ancak, tek dokunuşla pas yapmak sorun değildir.
5. Top temasının, ayak parmakları yukarı çekilmiş (yani, yere paralel) ve ayak bileği kilitli olduğundan emin olun.
6. Ayak bileği kemiğinin altında ayak kemeri ile temas kurun ve hedefe doğru ilerleyin, böylece topun dönüşü olsun.
7. Oyuncunun, toptan bir adım geri başlaması dışında aynı şeyi yapmasını sağlayın - oyuncu, top ve hedef düz bir çizgi üzerindedir. Bu adım pаса güç sağlar. Eğer pas havaya giderse, topun dibine vurulmuş demektir.





Anahtar Kelimeler

- Baş yukarı
- Takım arkadaşınıza bakın
- Topa kararlı bir şekilde vurun
- Ayağınızla takip edin
- Ayak aşağı
- Sert vur

Antrenör İpuçları

- Pas verirken, düşük yetenekli oyuncuları ayağın yanından geçmeye teşvik edin.
- Pratik yaparken her iki ayağınızı kullanmayı deneyin ve teşvik edin..
- Sabit ayak her zaman topun yanındadır.
- Oyuncular topa vurmadan önce nereye nişan aldıklarını kontrol etmelidir.
- Oyunculara vururken her zaman topa dikkat etmelerini hatırlatın.
- Ayağın üst kısmı ile daha uun paslar göndermek için kullanılabilir.



Pas Uygulamalarını Düzenlemeye İlişkin Temel İpuçları

Organizasyon

Oyuncular topu birbirlerinin iki yanından geçirirler. Oyunculara iki dokunuş izni verilir - bir dokunuş topu kontrol etmek ve diğeri pas vermek için. Koşullar daha sonra aşağıdakilerden herhangi birine dönüşebilir:

1. Tek ayakla kontrol - aynı ayakla pas.
2. Tek ayakla kontrol - diğeri ayakla pas.
3. Bir ayağın dışından kontrol - aynı ayağın iç kısmıyla pas.
4. Bir ayağın iç kısmıyla kontrol - aynı ayağın dışıyla pas.

Yaptırmak

- Topla aynı hizaya gel.
- Topu kontrol etmek için yüzeyi seçin.
- Başınızı sabit tutun.
- Pas vermek için yeni bir açı oluşturmak üzere topa yandan dokunmak için kontrol yüzeyini geri çekin ve gevşetin.

Pas Yap

- Vurmayan ayağı topun mümkün olduğunca yakınına yerleştirin.
- Sağlam bir şekilde topun ortasına vurun.
- Başınızı sabit tutun.
- Topun gitmesini istediğiniz yönü takip edin.
- Aşağıda açıklandığı gibi dörde iki yarışma yapın.

Organizasyon - Dörtlü İki Yarışma

1. Dört kırmızı çizgili oyuncu, 20 metreye 20 metre bir alanda iki şeritli savunma oyuncusuna karşı.
2. Hücumcular, topu atarak, baş yüksekliğinin altında ve savunma oyuncularını arasından gol atmaya çalışır.
3. Savunmacılar, topun kontrolünü ele geçirirlerse gol atarlar veya hücum yapanları, topu alan dışına atmaya zorlarsa gol atarlar.
4. Üç dakika sonra yerleri değiştirin.

Yaptırmak

1. Topu kontrol edin ve iki savunma oyuncusu arasında ileri doğru pas atmaya bakın.
2. Mümkün olduğunca sık defans oyuncularının arasından erken ve isabetli bir şekilde topu atın.
3. Kontrolünüzü gizleyip pas geçebilirsiniz. Topu bir yönde kontrol ediyormuş gibi yapın, ancak topu farklı bir yönde kontrol edin.
4. Sola geçmek için sahte hamle yap ama sağdan geç.



Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz / Test Referansı
Sinirli oyuncunun pas almaması.	Oyuncular pas almak ve topu almak için kendilerini iyi bir konuma koyarlar.	Oyuncuları topa sahip olmadıklarında sahada hareket etmeye teşvik edin.
Top havaya gidiyor.	Oyuncuya topun doğru temasını gösterin.	Topla daha yüksek temas kurun.
Oyuncu vuruştan sonra tökezledi.	Oyuncuya topun doğru temasını gösterin.	Top ile daha düşük temas kurun.
Top takım arkadaşının yanına gider.	Vuran ayak denge ayakla aynı hizada değil	Oyuncunun doğru duruşu.



Pas Egzersizleri

Pas Sayıları

Egzersizin Amacı

- Doğru pas tekniği.

Basamaklar

1. Oyuncular çiftler halinde ve 3 metre aralıktır.
2. Oyuncu partnerine topu atar.
3. Oyuncular daha sonra bir dakika içinde kaç pas yaptıklarını görmek için zamanlanabilir
4. Tekrar.

Üçgen Pas

Egzersizin Amacı

- Her iki ayağı kullanarak farklı yönlerden pas becerilerini artırın.

Basamaklar

1. Oyuncular 3 metre aralıklarla üçgen şeklinde duruyor.
2. Oyuncular topu birbirlerine saat yönünde atarlar.
3. Oyuncular topu saat yönünün tersine birbirlerine atarlar.
4. Bu egzersiz, dört oyuncu kullanılarak bir karede de yapılabilir.

Düşük Yetenek - Futbol Bowlingi

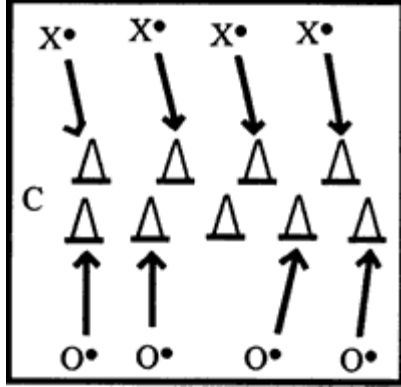
Egzersizin Amacı

- Pas yaparken doğruluğu arttırın
- Oyuncunun baskı altında pas yapmasına yardımcı olur.



Basamaklar

1. 10 metreye 10 metre alan belirleyin.
2. Ortaya beş ile 10 koni yerleştirin.
3. Üç veya dört oyunculu takımlar oluşturun.
4. Oyuncular pas ile konileri yıkmaya çalışır.
5. Antrenör, topları ortadan alır ve geri verir.
6. Tüm konileri yıkmamanın veya bir grubu diğerine karşı oynamanın ne kadar sürdüğünü görmek için zaman ayırın.



Vurgu Noktaları: Konileri devirmek - pasın gerilme hassasiyeti, hız değil.

Ne Zaman Kullanılmalı: Pas becerileriyle ilgili antrenman dönemi.

Orta Seviye Yetenek - Ortadan Pas Yapan Oyuncu

Egzersizin Amacı

- Oyuncuları oyun şartlarına adapte eder.
- Oyuncuların hızlı düşüncelerine yardımcı olur.

Basamaklar

1. 15 metreye 15 metre kare belirleyin.
2. Ortada bir oyuncu konumlandırın (başlangıçta antrenörde). Üç oyuncu topla birlikte meydanın dışında durur.
3. Üç oyuncunun yakalanmadan önce kaç pas yapabileceğini görün.
4. Ortadaki oyuncuyu iki dakikada bir değiştirin.
5. Oyunculara açık köşeye nasıl geçilip pas için nasıl açılacaklarını gösterin.
6. Hangi grubun en çok pas alabileceğini görün.

Vurgu Noktaları: Topu her zaman hareket halinde tutun, bu nedenle ortadaki oyuncu her zaman tetikte olmalıdır.

Ne Zaman Kullanılmalı: Oyuncular, oyun benzeri durumlarda farkındalıklarını artırmak için ısındığında antrenman seanslarının sonu.



Bir Bakışta Antrenörler için Pas Yapma İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Düşük yetenekli oyuncular genellikle isabetsiz paslar atarlar. Bu seviyede, oyuncuları pas isabetiyle çok ilgilenmeden önce takım arkadaşının genel yönünde biraz güçle pas atmaya odaklanmaya teşvik edin.
2. Çoğu oyuncunun en büyük sorunu, pas yapmadan önce takım arkadaşı aramamalarıdır. Pas verirken her zaman topa değil takım arkadaşınıza bakın.
3. Bir antrenör, oyunu dondurarak, topa sahip olan oyuncunun bir takım arkadaşı aramasına ve bir pas atmasına ve ardından oyuna devam etmesine izin vererek antrenman oyunlarında oyunculara yardımcı olabilir.
4. Oyunculara iyi bir pas almak için iyi bir pas atmanız gerektiğini hatırlatın.
5. Pas atma veya alma işleminin yüzde yetmiş ayağın iç kısmıyla yapılır; bu nedenle, bu teknik üzerinde çalışmak önemlidir.
6. Tekniği mükemmelleştirmek için bir duvar veya çit kullanarak evde pratik yapın.
7. Hem pas hem de kontrol, küçük oyun durumlarında en iyi şekilde geliştirilen dinamik becerilerdir; bununla birlikte aşağıda, topun kontrolünü ve pası geliştirmek için bazı basit alıştırmalar listelenmiştir.

Rekabet için İpuçları

1. Oyunculara, topa sahip olmadıklarında, bir pas alabilmek için açık bir alana girmeleri gerektiğini söyleyin.
2. Hücum sırasında, topu sahanın dışından sahanın içine geçirin.
3. Pasa açık olduğunuzda, takım arkadaşlarınızla konuşun ve topu arayın.
4. Topu her zaman takım arkadaşınızın önüne atınız.
5. Topu pas verdiğinizde, her zaman bir pas almaya hazır olun.



Beceri İlerlemesi - Şut

Sporcunuz Şunları Yapabilir:	Asla	Ara sıra	Sıklıkla
Topa düz değil yandan yaklaşın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topun yanına vurmeyan ayağı yerleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacaklarınızı dizden bükerek geriye doğru sallayın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kafa dik ve göz topta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayağı öne doğru sallayın, diziniz aşağı baksın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu takip eden ayağa vururken dizinizi düzeltin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güç üretmek için ayağımızın üstüyle (ayak üstü) vurun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Şuttan önce topu kontrol eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar



Şut

Oyunun amacı basit: gol atmak. Gol atmak için oyuncularınızın hem iyi bir vuruş tekniği hem de iyi bir fırsat bulduklarında şut çekmeye yönelik olumlu bir tutum geliştirmeleri gerekir. Şut atmazsan gol atmazsın.

Sporcu Hazırlığı

Başlangıç seviyesindeki oyuncu, herhangi bir tutarlılık veya güç olmaksızın, genel gol yönünde vuruş yapabilir. Topa genellikle ayak parmağıyla ya da garip bir şekilde ayağın iç tarafıyla vururlar. Oyuncu şut atmaya başlamadan önce yavaşlayabilir veya durabilir ve vücutta yuvarlanan bir topa şut atmak çok zor olabilir.

Orta seviye oyuncu, şut çekmeye karşı olumlu bir tutuma sahiptir ve makul bir doğruluk derecesi ile şut atabilir. Bu oyuncu güç üretmek için ayağının üst kısmıyla (ayağın üst kısmı) şut atabilir. Oyuncu zaman zaman yuvarlanan bir topa başarılı bir şekilde bağlantı kuracaktır, ancak atıştan önce topu kontrol ederek başarıyı artırmayı öğrenmiştir. Oyuncu hala baskı altında soğukkanlılığını ve etkinliğini kaybetme eğilimindedir ve topu havadan vurma konusunda gelişmiş beceride ustalaşmamıştır.

Şut Öğretimi

1. Şut yaparken, topa düz değil, yan taraftan hafifçe yaklaşın. Bu, ayağın topa daha doğal ve etkili bir vuruş yapmasını sağlar.
2. Vurmayan ayağı topun yan tarafına yerleştirin.
3. Vuruş ayağını bükülmüş bir dizle geriye doğru sallayın.
4. Gözünü topun üzerinde tut ve kafanı sabit tut.
5. Vuruş ayağını diz aşağı bakacak şekilde ileri doğru sallayın.
6. Diz düzleşirken vuruş ayağı topu takip eder.





Vuruş ayağı ile devam etmek, topu filenin köşesine, ayağın ve bacağıın işaret ettiği yöne yönlendirir.

Antrenör İpuçları

- Çoğu gol, orta taraf genellikle iyi savunulduğu için köşelerden atılır; bu nedenle oyunculara falsolu atış yapmayı öğretmek daha faydalıdır.
- Doğru büyüklükte kalelere şut atmayı öğretmek önemlidir.
- Kalecinin alçaktan gelen bir şutu kurtarması daha zordur. Bir top havadayken, kaleci topu uçarak alabilir.
- Alçak şutlar ayrıca sahadaki tümseklere vurarak yön değiştirebilir.
- Falsolu çekim yaparken daima uzak direği hedefleyin. Bu ikincil bir fırsatın şansını artırır.
- Şut atarken doğruluk güçten daha önemlidir.
- Alçaktan şut atmak için ayakkabının üstüyle topa vurmak etkilidir.

Anahtar Kelimeler

- Yandan
- Etrafı tarama

İyi isabet ve güç için, başınızı aşağıda tutun ve topa ayak bileği sıkıca kilitlemiş bir şekilde vurun.

Anahtar Kelimeler

- Kafa aşağı
- Ayak aşağı
- Ayak vuruşunu izle

Topa güçlü bir etki yapın ve ayağınızla takip edin. Şut atarken, uygun olan yerlerde uygun boyuttaki kalelerin kullanılması önerilir. Atış pratiği yapmak için köşelere nişan almak daha iyidir; bu nedenle kale çizgisine koniler yerleştirilebilir ve oyuncular koni ile direk arasına nişan almaya teşvik edilebilir.

Anahtar Kelimeler

- Vuruş



Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz / Test Referansı
Top vurulduğunda geriye doğru dönerek yükseğe gider	Oyuncuyu topun ortasına vurmaya teşvik edin.	Topa doğru şekilde vurulduğunda "bom" sesini dinleyin.
Oyuncu, şut atarken güç veya doğruluk elde edemez.	<ul style="list-style-type: none">Oyuncunun topun yanına ayağı koyduğundan emin olun.Vuruş bacağındaki dizinizin topun üzerinde olduğundan emin olun. Topa vur.	Oyuncunun topun yanında ayağı kayarak durmasını sağlayın. "Phantom" tekme ayağıyla topa vurur.



Şut Egzersizleri

Düşük Yetenekli Şut

Egzersizin Amacı

- Doğru tekniği kullanarak topu mümkün olduğunca uzağa vurun.

Basamaklar

1. Konileri 1, 2, 3 ve 4 metrelik aralıklarla ayarlayın. Koni mesafesi, sporcunun yetenek düzeyine bağlı olarak değişebilir.
2. Sıraya girin ve topu olabildiğince uzağa atın.
3. Mesafeyi kaydedin.

Düşük Yetenekli Atış İsabedi

Egzersizin Amacı

- Doğru atış tekniklerini kullanarak iki koniden doğru şekilde atış yapın.

Basamaklar

1. 5 metre mesafeye 2 metre aralıklarla iki koni kurun.
2. Oyuncu şut ile konilerden (goller) atar.
3. Oyuncu başına beş atış.
4. Doğru tekniği kullanarak doğru atılan golleri kaydedin.

Düşük Yetenek - Vur!

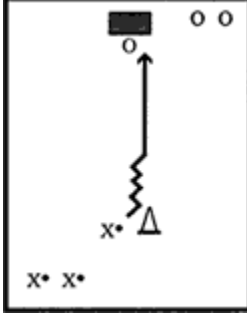
Egzersizin Amacı

- Oyuncuların oyun benzeri durumlarda şut yapmasına izin verir.
- Oyuncuların atıştan önce kendilerini konumlandırmalarına izin verir.



Basamaklar

1. Normal bir hedef veya işaret koniler kullanın.
2. Hedeften 15-20 metre uzağa bir başlangıç konisi yerleştirin.
3. Şut takımında üç oyuncu; Kaleci takımında üç oyuncu.
4. Sut atacak kişinin top sürmek ve şut atmak için üç saniyesi vardır.
5. Koç geri sayar, 3-2-1- şut.
6. Kaleciler her atıştan sonra dönerler.
7. Her biri beşer atış, sonra takımları değiştir.



Vurgu Noktaları: Oyuncular doğru atış tekniğini kullanmadan önce kendilerini doğru konumlandırırlar.

Ne Zaman Kullanılmalı: Hedef için şut alıştırmaları.



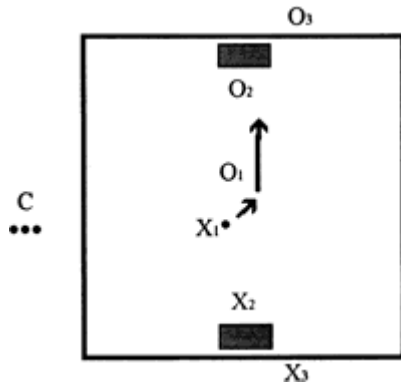
Orta Düzey Yetenek - Bire Bir Hedef

Egzersizin Amacı

- Oyuncular, şut atmadan önce bir savunmacıyı geçme konusunda güven kazanır.
- Oyuncuların oyun sırasında ilişki kurabilecekleri oyun benzeri durumları teşvik edin.

Basamaklar

1. Karşılıklı kaleleri olan 20 metreye 20 metre kare belirleyin.
2. Üç oyunculu iki takım oluşturun.
3. Eşit olarak eşleşen oyuncuları, 1-2-3.
4. Kalede 2 numara ve golcü olarak kalenin arkasında 3 numara ile sahadaki her takımdan 1 numara oynayın.
5. Bir dakika için bire bir oynayın.
6. Antrenör, gerektiğinde yedek toplarda yuvarlanır.
7. Kaleye yapılan her şut için bir sayı ve her gol için üç sayı.
8. Oyuncuları döndürün.
9. Takım skorunu koruyun.



Vurgu Noktaları: Oyuncu defans oyuncusunu geçtiğinde, şut atmadan önce kendilerini doğru şekilde konumlandırmalıdır.

Ne Zaman Kullanılmalı: İleri oyun veya savunmayı mükemmelleştirmek için



Bir Bakışta Antrenörler için Şut Atma İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Genel bir kural olarak, oyunculara şut atmadan önce topu kontrol etmeyi öğretin. Yuvarlanan bir topa şut atmak zor bir beceridir ve yalnızca en gelişmiş Özel Olimpiyatlar oyuncuları bunu başarıyla yapabilir.
2. Oyuncuları kalenin ortasına değil, kalenin köşelerine atmaya teşvik edin.

Rekabet için İpuçları

1. Kaleye yakın olmasanız bile şut atmaktan korkmayın. Topu kaleye gönderdiğinizde iyi şeyler olabilir.



Beceri İlerlemesi - Müdahale

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Ara sıra	Sıklıkla
Önden müdahale yürütün; üst gövde, topa vurmak yerine topu bloke etmeyi hedefleyerek maksimum güç uygulayarak mücadeleye eğilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun müdahale tekniğini ne zaman kullanacağınızı bilin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir yan blok müdahalesi yürütün; oyuncu uzanmış bacak ile iyi bir denge sağlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu dripling yapan rakiplere başarılı bir şekilde odaklanın, takip edin ve kapatın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oyuncu, ayağın iç kısmını kullanarak top üzerinde iyi bir güçlü temas kurmak için iyi bir koordinasyona sahiptir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Şarjmacalara kolayca düşme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topla rakibe yakın mesafeyi kapatmak için hızlı hareket edin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rakibin vücuduna değil topa odaklanın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müdahalede topun arkasına ağırlık verin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Müdahale

Müdahale, topu rakipten uzaklaştırmak için ayaklarınızı kullanma becerisidir. Gerçekten başarılı bir takım, sağlam savunma yetenekleri üzerine kurulmalıdır. Bu nedenle, bir rakibi takip etme, kapatma ve müdahale etme yeteneği, herhangi bir takım için başarının anahtarıdır.

Bir oyuncunun sahadaki konumu veya rolü ne olursa olsun, topa sahip olma ve kazanma yeteneği hayati önem taşır.

Savunma, sahadaki en az göz alıcı işlerden biridir. Bununla birlikte, herhangi bir futbolcu, diğer oyun teknikleri kadar mükemmel zamanlanmış bir mücadeleyi takdir edecektir.

Diğer tüm futbol tekniklerinde olduğu gibi, zihinsel yönler başarılı müdahalede önemli bir rol oynar. Bir oyuncu her zaman soğukkanlılığını korurken, topu kazanmaya yüzde 100 kararlı olmalıdır. Bir oyuncu asla kasıtlı olarak rakibini incitmeye çalışmamalıdır. Gayretsiz mücadele sadece topa sahip olmanın başarısızlığına yol açmayacak, aynı zamanda yaralanma riskini de artıracaktır. Benzer şekilde, iyi mücadele için kuvvetin yanı sıra yüksek seviyelerde konsantrasyon ve sakinlik gereklidir. İyi teknik, diğer alanlarda daha zayıf olan oyuncuları telafi etmeye yardımcı olabilir. Bir oyuncu, hücumcunun hareketlerini önceden tahmin edebilmeli ve müdahale etmek için doğru anı bilmelidir. Bir oyuncu, hücumcunun konumuna ve hareketine bağlı olarak hangi müdahale tekniğini seçeceğini de bilmelidir. Bu, uygulama ve oyun durumları aracılığıyla geliştirilecektir.

Sporcu Hazırlığı

Yeni başlayan oyuncu genellikle topu veya yaklaşan rakibi kovalar ve topu uzaklaştırmak için bir tür çaba gösterir. Oyuncu ya hazırlıksızdır ve müdahale etmekten korkabilir ya da bir şekilde kontrolden çıkmıştır ve top hariç hemen hemen her şeyle temas eder.

Orta seviye oyuncu, topu dripling yapan rakiplere başarılı bir şekilde odaklanabilir, takip edebilir ve karşılayabilir. Oyuncu, ayağın içini kullanarak topla iyi ve güçlü bir temas kuracak koordinasyona sahiptir. Bununla birlikte, bu oyuncu genellikle saldıran oyuncunun şaşırtmasına düşecektir.

Müdahale Öğretimi



Bir rakip topa sahip olduğunda, o oyuncuya olan mesafeyi kapatmak için hızlı hareket etmesini söyleyin. Oyuncuya yaklaştıkça yavaşlayın ve konsantrasyon olun. Dikkatinizi rakibin vücuduna değil topa odaklayın.



Anahtar Kelimeler

- Topa git
- Top Sürmelerine İzin Verme



Topu almak için bir fırsat gördüğünüzde, ayağınızın iç kısmıyla sağlam bir vuruş yapın. Ağırlığınızı vücudunuzun arkasına alın. Uzanmayın.

Anahtar Kelimeler

- Ayağınızın Topa Nasıl Çarptığını Görün

Temas kurduktan sonra dikkatli olun. Top genellikle serbest kalacaktır. Takip etmeye ve sahiplenmeye hazır olun. Hızlı bir şekilde karşı saldırı.

Anahtar Kelimeler

- Temasa Geçin - Öyleyse Sahip Olun!

Başlıca Müdahale Türleri

1. Önden Müdahale
2. Yandan Müdahale
3. Yerden Müdahale
4. Kayarak Müdahale

Topa sahip olmayı kazanmak için, forvetler dahil tüm oyuncuların bu farklı müdahale tekniklerini doğru şekilde uygulayabilmesi gerekir. Doğru şekilde müdahale etmeyen oyuncular faul yapar, yaralanma şanslarını artıracak ve genellikle rakiplerinin hücum şanslarını artıracaklar.

Önden Müdahale

Bir savunma oyuncusu bir hücum oyuncuyla baş başa kaldığında ve vücudu topla buluştuğunda, oyuncu genellikle rakibiyle aynı anda ayakbabisinin iç kısmıyla güçlü bir temas kurar. Savunmacı, ağırlığının topun üzerinden aktarıldığı sağlam bir tabana ihtiyaç duyar. Destek ayağı topun yanında olmalıdır. Üst vücut müdahaleye doğru eğilmeli ve tüm vücut hareket boyunca hareket etmelidir. Gergin bacak kasları kullanılarak sabit ve eşit bir basınç uygulanır.

Antrenör İpuçları

- Gözünü toptan ayırma
- Üst vücut ağırlığı öne.
- Vücut hareketini koordine edin.
- Topa vurmak yerine bloke etmeyi hedefleyerek maksimum güç uygulayın.

Yandan Müdahale

Bu müdahaleyi, bir atak bir defans oyuncusunu kısmen geçtiğinde veya savunmacı bir açılı pası kapatmaya çalıştığında kullanın. Bu teknik, uzatılmış bir bacakla yapılan blok nedeniyle iyi bir denge gerektirir. Topla güçlü temas kurmak için uzatılmış bacağın gerilmesi gerekir. İşlemi hızlı bir şekilde gerçekleştirmek için sabit bir taban gereklidir. Son olarak, genel zamanlama çok önemlidir.

Antrenör İpuçları

- Gözünü toptan ayırma
- Sporculara kendilerinin hücum etmediklerini öğretin. Şut atmaya da pas verme hissi.
- Müdahaleden önce omuz omuza dokunmaya çalışın, çünkü bu çok uzağa müdahale etme ve topun oyuncuların bacağından geçmesine izin verme riskini azaltmaya yardımcı olabilir.



Yerden Müdahale

Atak oyuncusu yerden hücum yapıyorsa veya yandan müdahale kullanılamıyorsa, yer müdahalesi yararlı bir tekniktir. Savunan, hücum oyuncusunun geçmesini önlemek için kendisini topun önüne "atar". Ancak, savunmacı mümkün olduğu kadar uzun süre ayakta kalır. Oyuncu kalçalarını düşürerek aksiyonu hızlandırır ve vücudun hızla yere inmesini sağlar. Temas bacakları hafifçe bükülmüş ve olabildiğince gergindir ve genel bir sıkı temas sağlamak için vücut ağırlıkları olabildiğince ileridir. Temas ayağının topuğu, sertliği artırmak için sahaya sabitlenebilir veya bastırılabilir.

Antrenör İpuçları

- Gözünü toptan ayırma.
- Sabırlı ol.
- Bu müdahaleyi yalnızca eylem gerçekleştirildiğinde ve savunma oyuncusu anlık olarak oyunun dışında olduğunda son çare olarak kullanın..
- Müdahale etmeyi ve olabildiğince çabuk ayağa kalkmayı hedefleyin.

Kayarak Müdahale

Bu muhtemelen en heyecan verici müdahale. Savunmacı, atak oyuncusunun kendisini geçmesini önlemek için bu özel tekniği son çare olarak kullanır. Bu hareketi gerçekleştirmek için, savunma oyuncusu yerde kayarak topa müdahale eder ve dıştaki bacağını kullanarak oynar. Bu hareket, özellikle top temas halinde oynanabileceği taç çizgisinin yanındaysa yararlıdır. Kayarak müdahale aynı zamanda topu kazanma ve savunmayı saldırıya dönüştürme aracı olarak da kullanılabilir. Savunma oyuncusu, yana doğru alçak bir pozisyonda kayar ve müdahale ayağını geriye doğru getirir ve topa doğru savurur. Oyuncu, topa sahip olmak için rakibi tuzağa düşürmeye çalışır, ancak durum tehlikeli ise, oyuncu topu doğrudan temasa geçmeye çalışmak isteyebilir.

Anterör İpuçları - Yerden Müdahaleye Benzer

- Müdahale tekniğini geliştirmek ve iyileştirmek için koçun, bir defans oyuncusunun yukarıda belirtildiği gibi çok çeşitli müdahale tekniklerini kullanmaya teşvik edildiği, tekrarlanan bire bir durumları içeren basit uygulamalar tasarlaması gerekecektir.
- Koç ayrıca gerektiğinde müdahale tekniğini kişisel olarak göstermeye de hazırlıklı olmalıdır.

Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz / Test Referansı
Defans, rakip oyuncuya çok fazla alan verdiği için geçiliyor.	Savunmacıyı rakip oyunculara yakın durmaya ve onlarla birlikte koşmaya teşvik edin.	Savunucuların, sahanın diğer kısımlarına değil, savundukları oyuncuya odaklanmalarını sağlayın.
Defans oyuncuyu kovalar ve rakibi yakalayamaz.	Daima kaleniz ve oyuncunuz arasında kalın.	Konumsal anlamda öğretin.
Rakip oyuncu, kaçan müdahale nedeniyle oyuncunun yanından geçer.	Topu kazanacağınızdan emin olduğunuz zaman müdahale edin.	1. Oyunculara doğru zamanlamayı öğretin. 2. Çok erken önermeyin.



Müdahale Egzersizleri

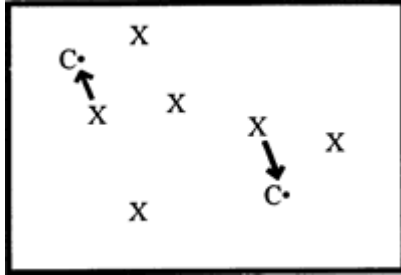
Düşük Yetenek - Koçla Müdahale Et

Egzersizin Amacı

- Oyuncuları kendilerini müdahaleye adanmaları için cesaretlendirin.

Basamaklar

1. 15 metreye 15 metre kare belirleyin.
2. Her koçun bir futbol topu vardır.
3. Oyuncular koçları takip etmeye ve müdahale etmeye çalışır. Koçlar, daha sonra müdahale etmeye çalışan belirli oyuncuların adını söyleyebilir.
4. Koçun topuyla herhangi bir tür ayak teması kurmak için bir puan verilebilir veya daha yüksek bir yetenek grubu için, bir puan almak için topun kareden uzaklaştırılması gerekir.



Koçluk İpuçları

- Topu kazanacağınızdan emin değilseniz müdahale etmeyin.
- Bu eğlenceli bir egzersiz olarak kullanılabilir.
- İlgi yaratır çünkü oyuncular her zaman koçu yenmeyi sever.

Orta Düzey Yetenek - Bire Bir

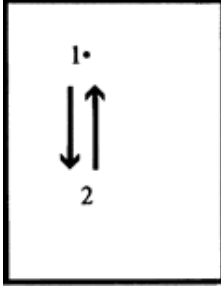
Egzersizin Amacı

- Müdahalelerin zamanlamasına yardımcı olur.
- Oyuncular arasındaki dostça rekabeti artırır.



Basamaklar

1. 10 metreye 15 metre alan oluşturun.
2. Üçlü gruplar oluşturun; her grup bir top ile. Bir grup oynar, diğer gruplar dinlenir.
3. İki oyuncu topun bir ucunda duruyor. Üçüncü oyuncu diğer tarafta duruyor.
4. 1 No'lu oyuncu dripling yapar ve 2 No'lu bitiş çizgisini geçmeye çalışır. 2 Nolu oyuncu topa müdahale etmeye ve topun kontrolünü geri kazanmaya veya meydanın dışına çıkarmaya çalışmalıdır. 2 Numaralı, topu başarılı bir şekilde kazanırsa, 3 numaralı oyuncuya karşı dripling yapar. 2 Numaralı, 1 numaralı dripling yapan oyuncu tarafından bitiş çizgisine kadar geçilirse, 1 Numaralı döner ve 3 numaralı oyuncuya dripling yapar.
5. Başarılı müdahale başına bir puan verin.



Koçluk İpuçları

- Oyuncular doğru tekniği kullanmaya teşvik edilmelidir.
- Oyun benzeri egzersizler oynamak teması teşvik eder.



Bir Bakışta Antrenörler için Müdahale İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Başlangıç seviyesindeki oyuncular genellikle çok hızlı koşarlar ve rakibin basit bir hamlesiyle yanlış yola girerler. Bu oyuncular bir rakibe koşarken, onlara "yavaşlamalarını" ve "topa konsantre olmalarını" söyleyin.
2. Daha yüksek yetenekli oyuncular, kayarak müdahale etmeyi öğrenebilirler. Bu müdahaleler her zaman dripling yapan oyuncunun yanından yapılır ve tüm temas top üzerindedir. Bir oyuncu geçildiyse ve rakibinin peşinde koşuyorsa, kayarak müdahale çok kullanışlıdır. Ancak bu teknik, doğru şekilde yapılmazsa tehlikeli olabilir. Bunu daha yüksek yetenekli bir oyuncuya öğretmek için deneyimli bir oyuncu kullanın.
3. Oyuncuları bir topla çiftler halinde organize edin. Aynı anda topa vurmalarını sağlayın. Bu, toptan bir "patlama" ile sonuçlanabilir, onları yarı yarıya topa alıştıırır ve onları mücadele için hazırlar.
4. Oyuncuları müdahale etmeleri için cesaretlendirin. Bu, yakın temasta veya yarı yarıya top durumunda bacakların hareket etmesini sağlayarak yapılır.
5. Doğru müdahale zamanı gelene kadar oyuncuları kandırma yapmaya teşvik edin.

Rekabet için İpuçları

1. Savunmacılarınızı çok geride bırakmayın. Rakip oyunculara en fazla 5 metre mesafede yakın oynamalarını sağlayın.
2. Sadece topu kazanacağını düşündüğün zaman müdahale et
3. Mücadeleyi sadece doğru pozisyondayken önerin.



Beceri İlerlemesi –Kafa Vuruşu

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Ara sıra	Sıklıkla
Kafa vuruşunda korkmayın. Topa kafa vuruşu girşimi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başa doğru gelen topa bakın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Top ile temas ettiğinde gözlerinizi açık tutun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Top gelmeden önce arka bacağıın üzerine salın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topun alınla temas etmesini sağlayın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güç için topa saldırın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövde ve boynu kullanarak topun arkasından güç alın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu doğru, genel yönde yönlendirin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direk ve doğru bir şekilde topla buluş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta topa kafa vurabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıçrayarak topa kafa vurabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Kafa Vuruşu

Lütfen Dikkat: Tıbbi araştırmalar, kafa vuruşların beyin hasarına neden olabileceğini bulmuştur. Bazı ebeveynler kafa vuruşu alıştırmalarına karşı çıkıyor.

Oyuncular büyüdükçe, pas vermek, almak, şut çekmek veya topu yönlendirmek için kafalarını daha sık kullanırlar. İki tür kafa vuruşu vardır.

1. Bir Yöne Kafa Vuruşu. Oyuncu, alnıyla veya saç çizgisinden vurulan topu kontrol etmek ister (yani pas, şut veya karşılama), oyuncunun topu görebileceği yerde. Bunu, topu alnından tutmalarını sağlayarak öğretin ve görüp göremediklerini sorun.
2. Uzaklaştırmak. Amaç, topu mümkün olduğunca uzağa göndermektir ve saç çizgisinden veya başın üstünden alınla vurulur. Savunmacı, daha fazla güç elde etmek için sıklıkla sıçrar.

U-10'a kadar kafa vuruşu öğretmeye çalışmayın. U-11'e kadar onları strese sokmayın. Çok fazla küçük alanda oynarsanız, U-10 veya U-11 ile kendi başlarına öğrenecekler. Kafa vuruşu öğretmek için ağır veya sert bir top kullanmayın. Yumuşak veya az şişirilmiş bir top kullanın. Zıplaması için, kale çizgisine yakın bir yere hedeflenen bir kafa vuruşu, kalecinin kurtarması için özellikle zordur.

Futbol oyununda top genellikle havaya gider. Bu nedenle kafa vuruşu, ustalaşmak için önemli bir beceri haline gelir. Savunmacılar, kalelerinin önünde havadan gelenleri savunabilmelidir. Hücum oyuncularının, kanattan çaprazlardan kaleye kafa atabilmesi gerekir.

Oyuncularınız kafa vuruşu tekniklerinde ustalaşmaya başladıkça, oyuna benzer durumları ve rakibin baskısını içeren daha zor alıştırmalara geçin. Oyuncular, pratikte yapabilirlerse, oyun sırasında topa kafa vurma olasılıkları daha yüksek olacaktır.

Sporcu Hazırlığı

Başlangıç seviyesindeki oyuncu bazen toptan korkar ve temastan kaçınır. Topa kafa atmaya çalışan oyuncular bunu topa bakmadan yaparlar, topu alın yerine başın üst kısmıyla yönetirler. Sonuç, tutarsız güç ve çok az doğruluktur.

Orta seviye oyuncu topa kafa ile hücum etme korkusu göstermez ve iyi bir teknik kullanabilir: Gözlerini topun üzerinde tutar, alnıyla topla oynar. Oyuncu, üst gövdesini ve boynunu kullanarak topun arkasından biraz güç alabilir. Oyuncu, topu doğru, genel yönde, ancak hassas bir doğruluk olmadan yönlendirecektir. Çoğu orta seviye oyuncu, başarılı bir şekilde zıplayıp kafa atmakta zorlanacaktır.

Kafa Vuruşu Öğretimi



Top başa doğru gelirken bakın ve temas kurulurken gözlerinizi açık tutun.

Anahtar Kelimeler

- Gözler açık
- Topu izle





Daha fazla güç elde etmek için top gelmeden önce arka ayağımızı sallayın ve hareket halindeyken biraz baskı yapın.

Anahtar Kelimeler

- İleri Geri Sallamak



Aşağıdaki ekte gösterildiği gibi başınızın üst kısmıyla değil, alnınızla temas edin ve güç için topun saldırın.

Anahtar Kelimelere

- Alın
- Güç



Topa yanlış kafa vuruşu

Bir yöne doğru kafa vurmak acı değil zevk olmalı. Birçok gol kafa vuruşlarından kaynaklanacağından ve tüm dış saha oyuncularının bir oyun sırasında birçok kez topa kafa atması gerekeğinden, diğer tüm tekniklerin yanı sıra kafa vuruşunun da öğrenilmesi gerekir.

Kafa vuruşu sadece kaleye bir vuruşla bitirmekle kalmaz, aynı zamanda bir pası kesip aynı takımdaki bir oyuncuya yönelerek veya gol atmak için bir takım arkadaşına atarak hareketleri başlatırlar.

Tüm oyuncuların topu savunmanın dışına çıkarabilmesi de önemlidir.

Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz / Test Referansı
Top oyuncunun kafasına vurur ve herhangi bir yöne gider.	Gözler topa odaklanmalıdır.	Antrenör topu servis ederek doğru temasın yapılmasını sağlar
Kafa vuruşunda yön yok.	Ayakları doğru pozisyona yerleştirin	Koç, doğru zamanlamayı gösterir.
Oyuncu topa kafa atmayı reddediyor.	Güven oluşturun.	1. Daha hafif bir top kullanın 2. Motive etmek 3. Doğru tekniği göster



Kafa Vuruşu Egzersizi

Kafa vuruşu, başarılı futbol oyununun önemli bir parçasıdır. Gollerin yaklaşık yüzde 20'si kafa vuruşlarından geliyor. Bir oyuncu ayakta, zıplama veya dalma pozisyonundan başını kullanarak pas, şut, atış ve hatta topu kontrol edebilmelidir. Örneğin, bir merkez savunma oyuncusu, bir köşe vuruşundan gelen bir kafa vuruşuyla ileri gitme ve gol atma kapasitesine sahipken iyi kafa mesafeleri ayarlayabilmelidir. Daha genç oyuncular, kafa travması riskinden kaçınmak için hafif ve pürüzsüz, doğru boyutta bir top kullanarak topa erken gitmeye teşvik edilir. Bazı genç oyuncular, kendilerine zarar verme korkusuyla topa kafa atmaktan korkabilir. Koç, dikkatle seçilmiş giriş uygulamaları ve bolca cesaretlendirme kullanarak bu korkuyu ortadan kaldırmalıdır.

Gerçekten de cesaret, ilerlemede önemli bir faktördür. "Başımızı acıttığı yere koymak" çoğu zaman uydurulmuş bir ifadedir. İyi bir örnek, muhteşem olsa da bazen oyuncuyu sakatlanma riskine sokabilen, en tatmin edici gol atma hareketlerinden biridir. Aynı şekilde topa hücum etmek de önemli bir tekniktir. Korkudan, genç oyuncular gözlerini kapatabilir ve amaç iddialı bir şekilde topa saldırmak olduğunda topun kafasına vurmasına izin verebilir. İyi yönlendirme tekniğinin iki önemli yönü vardır.

Topla Doğru Temas

Topla temas her zaman alın ile yapılmalıdır. Zaman zaman, bir oyuncu uzun mesafe pası veya topu oyuna sokmak için başının üstünü kullanabilir. Gözler çarpına kadar her zaman açık ve topa sabitlenmeli ve vücut aynı hizada olmalıdır. Topu aşağıya doğru yönlendirmek için alın topun üst yarısına temas etmelidir. Alın yan tarafı kafa vuruşunda doğrudan güç vermek için kullanılabilir. Sabit pozisyonda güç bacaklardan, sırttan ve boyundan gelir. Oyuncu geriye doğru yaslanır ve topla buluşmak için vücudunu öne doğru iter.

Topa Gitmek

Daha önce de belirtildiği gibi, bu son derece önemli bir tekniktir. Bir kafa vuruşa güç vermek, farklı güçlerin başarılı bir şekilde koordinasyonunu gerektirir. Güç kazanmak için, bir oyuncu topla buluşmak için koşabilir ve zıplayabilir. Bu, hem koşunun iyi zamanlamasını hem de topun nereye yerleştirileceğini tahmin etmeyi gerektirir. Sıçradıktan sonra üst gövde geriye doğru eğilir. Bu momentum, vücut ileri doğru itildiğinde bir güç hareketi üretir. Aynı zamanda boyun uzatılır ve vücutla senkronize olarak öne doğru kırılarak topa maksimum güçle vurulur. Topa sıçramanın en üst noktasında vurulmalıdır. Oyuncu çok erken zıplarsa, aşağı inerken topa dokunur ve tüm gücünü kaybeder. Koşma ve zıplama yeteneği, bir oyuncu kalabalığının içinde topu kazanmak için kullanışlıdır ve hareketin mükemmel senkronizasyonunu sağlamak için alıştırmaya yapılması gerekir.

Koçluk kitaplarında genellikle ihmal edilen topa vurma tekniğinden bahsetmek önemlidir. Bu teknik, topun oynaması veya oynandığı yönde aşağı yukarı aynı yönde devam etmesi için zıplamayı içerir. Pek çok takım, arkadan merkeze uzun mesafe pasla oynayacak ve bu da hava topu mücadelesini kazanmaya çalışacak ve topu arkalarından koşan bir takım arkadaşına atacak. Bu, iyi zamanlama ve yükseğe zıplama yeteneği gerektirir. Oyuncu, daha önce belirtildiği gibi zıplar, ancak topa vurmak için başıyla, genellikle ileriye doğru hareket etmesini sağlamak için geriye doğru bir fiske hareketi yapmadan önce hafifçe öne doğru düşer.

Kafa vuruş tekniğini geliştirmek için koç, oyuncuları başlarıyla topla oynamaya teşvik etmek ve topu yavaşça havaya fırlatmak gibi basit uygulamalarla başlamak isteyebilir, böylece oyuncu topu atıcıya veya etrafındaki oyunculara geri döndürebilir. Alıcı başlangıçta statik olabilir ve sonra topa gitmeye çalışabilir. Bu, oyuncunun daha karmaşık tekniklere geçmeden önce güven kazanmasını sağlayacaktır. Temel teknik elde edildikten sonra, yeteneklerini test etmek ve geliştirmek için farklı uçuş topları oynanabilir (örneğin, kaleye doğru ilerlemek için ortalar veya uzaklaştırılacak yüksek toplar).

Düşük Yetenek – Antrenörle Kafa Vuruşu Çalışması

Egzersizin Amacı

- Oyuncuları her zaman tetikte olmaya teşvik edin.
- Mükemmel tekniği çalıştırmaya yardımcı olur.

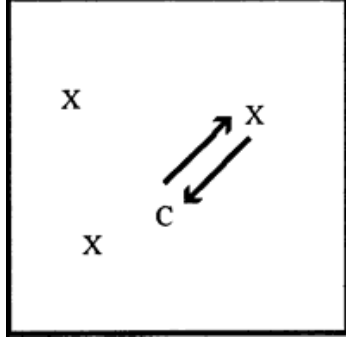
Futbol Becerilerini Öğretmek

Kafa Vuruşu



Basamaklar

1. 15 metreye 15 metre alan belirleyin.
2. Üç oyuncuya bir koç atayın. Her koçun bir alanı vardır.
3. Oyuncular koçların etrafında koşar.
4. Koç, bir oyuncunun adını söyler ve ardından geriye doğru gitmek için bir topu nazikçe fırlatır.
5. Başarılı kafa vuruşu için bir puan.
6. Oyuncuların düşünmeye devam etmesini sağlamak için, oyuncuların hızlı tepki vermesi veya bir puan kaybetmesi gereken "dondur", "otur" ve "her şeyi merkeze" gibi sürpriz komutlar verin.



Vurgu Noktaları:	Başla doğru temas.
Ne Zaman Kullanılmalı:	Bireysel becerilerin bir parçası



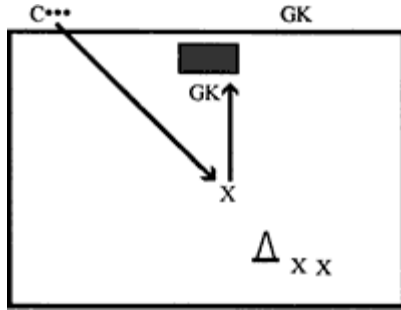
Orta Seviye – Antrenörle Kafa Vuruşu Çalışması

Egzersizin Amacı

- Oyuncuları baskı altında hızlı düşünmeye teşvik edin.
- Baskı altında güveni ve zamanlamayı artırın.

Basamaklar

1. Oyuncuları, her biri üç oyuncudan oluşan iki takıma ayırın: hücum takımı ve kaleci takımı.
2. 4 metreye 2 metre bir kale ve kalenin 12 metre önünde bir işaret konisi oluşturun.
3. Koç kalenin kenarında durur ve yaklaşan hücum oyuncusuna elle bir top atar.
4. Hücum oyuncusu topa kafa atmaya ve gol atmaya çalışır.
5. Kaleciler kale çizgisinin 1 metre yakınında kalmalıdır. Kaleciler her atıştan sonra dönerler.
6. Tekrar et. Her oyuncu üç deneme hakkına sahip olacak; sonra takım değiştirin.



Koçluk İpuçları

- Oyuncular doğru tekniğe sahip olmalıdır.
- Bu eğlenceli bir egzersiz olsun.
- Oyuncuların rahatlamasına izin vermek için bir oturumun sonunda kullanın.



Bir Bakışta Antrenörler için Kafa Vuruşu İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Daha düşük yetenekli oyuncularla, başarılı kafa vuruşunun önündeki en büyük engel top korkusudur. Bunun üstesinden gelmek için, oyuncu koşun elinden sabit bir topu vurarak bire bir çalışın. Ardından topu çok yakın mesafeden nazikçe fırlatın.
2. Yumuşatmak için topu biraz söndürün veya önce bir sünger / köpük top kullanın. Oyuncunun kendine güveni arttıkça, antrenörden oyuncuya olan mesafeyi kademeli olarak artırın.
3. Daha yüksek yetenekli oyuncular, topun kendilerine gelmesini beklemek yerine, topa zıplamaya başlayabilirler.
4. Buradaki en zor teknik zamanlamadır. Oyuncuya top gelmeden hemen önce zıplamayı zamanlamasına yardımcı olmak için sözlü bir ipucu kullanın.
5. Bir oyuncunun topu havaya fırlatmasını sağlayın ve arka arkaya kaç kez kafasından sektirebileceğini görün.
6. Oyuncuya, topa kafa atmak için pozisyon alırken kolları ve gövdeyi geri çekmesini söyleyin; daha sonra topla temas ederken kolları ve gövdeyi öne doğru itin.
7. Oyuncunun doğru pozisyonda durmasını sağlayın ve ardından topa servis yapın.
8. Oyuncuların zamanlama alıştırmaları yapabilmeleri için topu havaya atın.
9. Oyunculara kafa vuruşundaki gücün gövde, bacaklar ve kollardan geldiğini açıklayın. Bir oyuncu genellikle boynunu sıkı tutmak ve güç üretmek için vücudu kullanmak yerine boynunu kırarak başını topa vurmaya çalışır. Oyuncu ister yerde ister havada olsun, gövde topla temas etmeden önce geriye doğru eğilir.
10. Ayakları yere basarken, oyuncu geniş bir tabana ve kademeli bir duruşa sahiptir. Bu, kontrol ve gücün geliştirilmesine yardımcı olacaktır.
11. Kafa topuna zıplarken, zamanlama en önemli faktördür. Oyuncularınıza, zıplamanın zirvesinde topa vurmak için erken zıplamayı öğretin. Zıplamanın yüksekliğinde topla buluşmaya çalışmak istiyorlar. Mümkün olduğunda, oyuncuları tek bir bacakla kalkış yapmaya teşvik edin çünkü bu onların en fazla yüksekliği almalarına izin verir. Oyunculara zıplarken zıplamayan ayağı topa doğru sürmeyi öğretin.

Rekabet için İpuçları

1. Oyuncular kafalarını kullanmakta rahat değilse, göğüslerini kullanmalarını ve topu ayaklarına getirmelerini sağlayın.
2. Kafa vuruşunda kendine güvenmeyen oyunculara topu başka bir oyuncuya nasıl yönlendireceklerini öğretin.



Beceri İlerlemesi - Kaleci

Sporcunuz Şunları Yapabilir:	Asla	Ara Sıra	Sıklıkla
Top kaleden uzaktayken konsantrasyonu koruyun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topun arkasına geçin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacakları düz ve birlikte olacak şekilde alçak topları yukarı kaldırın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir dizinin üstüne çök ve alçak topları kaldır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yüksek topu iki elinizle tek bir birim olarak birlikte çalışarak tutun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dalıştan önce alt vücut ağırlık merkezi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karın üstü düz değil, yan tarafa dalın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İki elinizi de topa koyun ve güvenli bir şekilde vücuda getirin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu uygun tekniği kullanarak dağıtın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Kaleci

Kalecilik, kalenizi rakiplerin şutlarından koruma becerisidir. Sahadaki belki de en önemli konumdur; ancak, antrenörler tarafından en çok ihmal edilen pozisyon genellikle budur. Sağlam, kendine güvenen bir kaleci, şutları durdurmaktan fazlasını yapar. Kaleci, tüm takım için güven kaynağıdır. Kalecilik herkes için uygun pozisyon değildir ve iyi konsantrasyon ve güven gerektirir. Kalecinizin gol atmak istediğinden ve başarılı olmak için karakter gücüne sahip olduğundan emin olun. Kalecilik bazı ek güvenlik tehlikeleri içerir. Koçların bu pozisyonda güvenli bir şekilde oynamayı öğrenebilecek oyuncularını seçmesi önemlidir.

Küçük sahalı oyun dışında, her takımın belirlenmiş bir kalecisi olmalıdır. Kaleci, sahada ellerini yasal olarak kullanabilen ve daha sonra sadece ceza sahası içinde kullanabilen tek oyuncudur. Kaleci topu eline aldığı anda, topu tutmak veya serbest bırakmak için altı saniyeleri vardır. Kalecinin topu almasına, onunla koşmasına ve sonra atmasına, fırlatmasına veya düşürmesine ve dripling veya vurmasına izin verilir. Ancak ceza sahası dışında elleriyle dokunamazlar. Kaleci topu bıraktığında, bir rakip topa dokunana kadar elleriyle topa tekrar dokunamaz.

Kaleci, ceza sahası içinde özel korumalara sahiptir. Kaleci eli veya koluyla topa dokunursa topa vurulamaz. Kaleci tehlike altındaysa hakem faul çalacaktır. Kaleci, diğer tüm oyunculardan fark edilir derecede farklı bir forma giymelidir. Kaleciler genellikle yastıklı dirsekli özel formalar giyerler. Sıcak havalarda, bir oyuncunun üzerine uzun kol kaleci forması giydirmeyin. Aşırı ısınabilir ve hastalanabilirler. Bunun yerine, farklı renkte bir forma (sadece bir forma) veya formalarının üzerine eğitim yeleği giymelerini sağlayın.

Kalecinin güçlü bir bacağı varsa, aut vuruşlarını yapmasına izin verin. Oyuncuyu agresif oynamaya teşvik edin. İkinci bir süpürücü gibi oynamak için cesaretlendirin ve ceza alanının kenarına veya ötesine çıkartın. Kaleci topu alırsa ve yakınlarda rakip yoksa, topu düşürmesi, dripling yapması ve vurması için onu cesaretlendirin. Kaleci topu düşürdüğünde veya ceza sahası dışına çıktığında, kaleci bir saha oyuncusu gibi oynayabilir. Ancak kaleci elleriyle topa dokunamaz. Kaleciyi agresif oynamaya ve riske girmeye teşvik edin; eğer yaparsan herkes çok daha fazla eğlenecek ve daha fazla sporcu gol atmak isteyecek.

Kaleciler, çoğu zaman bu onların hatası olmadığı zaman goller için suçlanırlar. Diğer savunmacılar harika bir iş çıkarırsa, gol atılmayacaktır. Kalecinize maçtan önce diğer takımın gol atmasının beklendiğini ve gol atmasının kalecinin hatası olmadığını söyleyin. Başka hiç kimsenin, oyuncuların veya ebeveynlerin kaleciyi suçlamasına izin vermeyin. Aslında, maçtan sonra, takımın geri kalanının hata yapsalar bile kaleciye teşekkür etmelerini sağlayın. Kaleci oynamayı denemek isteyen herkesi cesaretlendirin. Kimin iyi olduğuna şaşıracaksınız ve onlar pozisyonu oynayana kadar gerçekten tahmin edemezsiniz. En azından, tüm oyunculara pozisyonun ne kadar zor olduğu konusunda saygı duyacak ve goller atıldığında kaleciyi suçlama olasılıkları azalacaktır. Ancak, o pozisyonda oynamak istemeyen bir sporcu kaleci olarak oynatmayın.

Sporcu Hazırlığı

Bir kalecinin diğer oyunculardan farklı becerilere ihtiyacı vardır. Kalecinin kaleden uzaklaşması, topa dalma cesareti ve doğru şekilde atış ve yakalama yeteneğine ihtiyacı vardır.

Acemi kaleci, yalnızca top doğrudan kendisine oynandığında etkilidir. Bu oyuncu genellikle ellerini kullanmak yerine yer toplarına tekme atarak tepki verir. Oyuncunun, kalenin köşelerine giden şutlar için etkili bir dalış yapma süresi sınırlıdır. Topu takım arkadaşlarına atamayabilir.

Orta seviye kaleci, golün ve temel kalecilik tekniklerinin ve sorumluluklarının farkındadır. Oyuncu, şut atmak için iyi bir konuma gelmek için iyi yanıl hareket gösterir ve genellikle ellerini topa götürmeye çalışır. Oyuncu, bu dalışlar yavaş olsa da yerden şut atmaya çalışır. Bu seviyedeki kaleci, genellikle havada şutlar veya havadan çapraz gelen şutları alamaz. Orta seviye kaleci tipik olarak topu takım arkadaşlarına doğru şekilde dağıtabilir.



Bir Kaleci Seçmek

Bir kaleci seçerken, oyuncunun kendine olan güveni, iletişimi, idaresi, yeteneği ve topu dağıtma yeteneği dikkate alınmalıdır.

Güven

Kaleciler, kendilerini bir ceza alanı savunmaya istekli cesur karakterler olmalıdır.

İletişim

Son savunma hattı olarak kaleci, önündeki oyuncuları organize etmede hayati bir rol oynayabilir. Kaleciler, bir topuetti almak için hatlarından ayrılırken her zaman net bir şekilde bağırıma istekli olmalıdır.

Yakalamak

Yakalayamayan uzun boylu bir kaleci, güvenli elleri olan kısa bir kaleciden daha az etkili olacaktır.

Pas Dağıtım

Modern oyunda, kaleciler kendine güvenen kaleci vuruşu yapmalıdır. Topa uzun mesafe vurabilen bir oyuncu, takım için önemli bir varlık olacaktır.

Diğer Takım Atak Yaparken Kalecinin Pozisyonu

- Oyuncular kafaları sabit kalmalıdır.
- Gözler topun üzerinde sabit kalmalıdır.
- Oyuncu ayaklarının üzerinde hafifçe durmalıdır.
- Ayaklar omuz genişliğindedir.
- Eller bel hizasında, avuç içi açık.

Kaleciye Doğru Gelen Toplarının Yakalanmasının Öğretilmesi

1. Kalecilik, ara sıra hareketlilik ve bolca ayakta durma ve beklemeden oluşur. Top hedeften uzaktayken konsantrasyonu korumak kritiktir.

Anahtar Kelimeler

- Ayakta kal
- Oyunu İzle

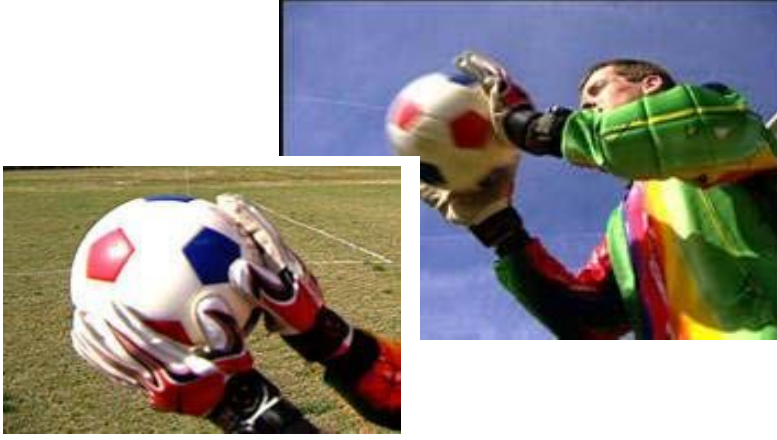
2. Top yaklaşırken kaleci, elleri yukarıda bel hizasında hazır pozisyonundadır.

Anahtar Kelimeler

- Hazır pozisyon
- Eller yukarı



Yüksek Topları Yakalama



Yüksek toplar alırken, kalecinin elleri başparmakları neredeyse birbirine değecek şekilde bir "W" oluşturur. Bu el pozisyonu, ellerini topun arkasına koymalarına ve topu güvenli bir şekilde durdurma ve bir skoru önleme şansına sahip olmalarına olanak tanır.

Düşük Topları Yakalama



Düşük toplar alırken kalecinin elleri, küçük parmakları neredeyse birbirine değecek şekilde bir "M" oluşturur. Yüksek toplar alırken olduğu gibi, bu el pozisyonu kalecinin ellerini daha tutarlı ve etkili bir şekilde topun arkasına çekmesini sağlar.

3. Top yerde yuvarlanıyorsa, kaleci topun arkasına geçmeli veya bacakları düz ve birlikte olacak şekilde topu yukarı kaldırmalı ya da tek dizinin üzerinde aşağı inmeli ve topu yukarı çekmelidir.

Anahtar Kelimeler

- Topun Arkasına Geçin
- Ayaklar-Birlikte Kepçe
- Bir diz yerde



4. Havaya gelen bir top için kaleci iki eliyle topu sabitler. İki elin tek bir birim olarak birlikte çalışması gerekir.

Anahtar Kelimeler

- İki el
- Yakala - Sarıl

Yerden Gelen Top İçin Dalışı Öğretmek

Vücudu sarsmadan güvenli bir şekilde nasıl dahlacağını öğrenmek önemlidir. Dalıştan önce ağırlık merkezinin alçaltılmasıyla yerdeki etki daha az olacak ve topun hızı artacaktır.

Anahtar Kelimeler

- Düşük Pozisyonda Kal
- Çömelme Dizleri Bük



Sporcuya karın üstü düz değil, vücudun yan tarafında dalmayı öğretin. Yandan dalış, topun önündeki engeli artırır ve daha güvenlidir.

Anahtar Kelimeler

- Yan
- Karın üstü değil





Oyuncuyu her iki elini de topa götürmesi için cesaretlendirin, ardından hemen vücuduna getirin ve sabitleyin.

Anahtar Kelimeler

- İki el topta
- Sonra Sarıl



Topu Dağıtmayı Öğretmek

1. Topu dışarı atarken, kalecilerin ortaya değil kanatlara (kenar çizgilerine yakın) bakması gerekir. Diğer oyuncular hızlı bir şekilde genişlemeli ve atışı almaya açık olmalıdır.

Anahtar Kelimeler

- Geniş Alana Bak

2. Atış, alttan (bowling gibi), el üstü (beyzbol gibi tek elle) veya iki elle oyuna sokma tarzı olabilir. Kaleciler, rakipler yeniden toplanma şansı bulmadan önce topu hızlı bir şekilde dağıtmaya çalışmalıdır.

Anahtar Kelimeler

- Hızlı Atış

3. 11'er kişilik oyunda, bir kaleci topa sahip olduktan sonra topu havada tutabilir. Bu genellikle bir Özel Olimpiyatlar kalecisinin topu dağıtmasının en etkili yoludur.

Anahtar Kelimeler

- Güçlü Vuruş
- Havaya Atmak



Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test Referans
Oyuncu, topu kale alanının çok gerisinden dağıtır.	Oyuncuya topu dağıtmadan önce kutunun içine doğru hareket etmesini söyleyin.	Topu atmadan önce oyuncunun üç ile beş adım ileri gitmesini sağlayın.
Oyuncu kale çizgisinde duruyor.	Oyuncuyu kale çizgisinde durmaya ve ardından büyük bir adım atmaya teşvik edin.	Oyuncu direklerde bile olsa, dışarı taşınmaları gerekir.
Topu çok hızlı at.	Takım arkadaşınızın topu onlara atacağını farkında olduğundan emin olun.	Topu dağıtırken takım arkadaşlarınızla etkili bir şekilde iletişim kurun.
Doğru pozisyonda değilken topu dışarı atmak.	Pas başarısız olursa, daima kalenizin korunduğundan emin olun.	Kalecinin kale alanının ortasında olduğundan emin olun.



Kaleci Egzersizleri

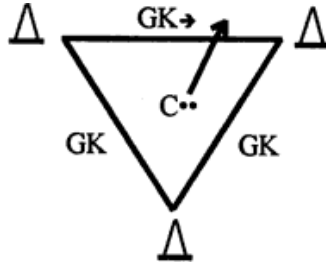
Düşük Yetenek - Temel Bilgiler

Egzersizin Amacı

- Oyunculara doğru teknikleri öğretin.
- Güven oluşturun.

Basamaklar

- Her tarafta 4 metre uzunlukta kenarları olan, koniler veya bayraklar kullanarak bir üçgen oluşturun.
- Üçgenin her iki yanında bir kaleci konumlandırın. Antrenör ortada birkaç topa duruyor.
- Temel kalecilik temelleri üzerinde çalışan grubun etrafında dolaşın.
- Kaleciler topu koça geri atarlar.
- Aynı şeyi yapın, ancak kalecilerin düşünmesini ve zihinsel olarak uyanık kalmasını sağlamak için topu rastgele atın.



Koçluk İpuçları

- Doğru tekniklerin kullanıldığından emin olun.
- Daha düşük seviyeli oyuncularla veya antrenmanın başlangıcında kullanın, böylece oyuncular doğru temellere hakim olur.

Orta Düzey Yetenek - Ortadaki Kaleci

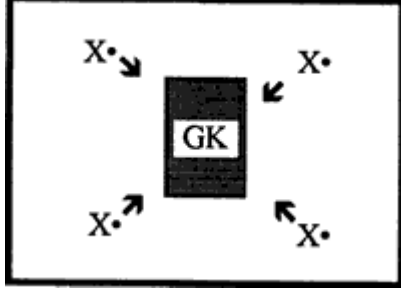
Egzersizin Amacı

- Oyuncunun hızlı düşünme yeteneğini artırın.
- Topu yakalarken oyuncunun çevikliğini artırın.



Basamaklar

1. Bayraklar veya konilerle 4 metre 2 metreye 2 metre (veya 11'e 11'lik oyuncular için tam boyutlu bir kale) merkezi bir kale işaretleyin.
2. Kaleci ortada durur.
3. Kaleci farklı türlerde şutlar alır (önce kolay, sonra sert şutlar).
4. Kaleci bir taraftan bir top alır, ardından hızla dönerek diğer taraftan bir şut çekilir.
5. Bir gol atılmadan önce yapılan yakalama sayısını say.



Koçluk İpuçları

- Kalecinin ilgisini çek.
- Farklı şutlar çek.
- Takımın geri kalanı belirli becerileri öğrenirken bire bir koçluk kullanın.



Bir Bakışta Antrenörler için Kaleci İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Daha düşük yetenekli bir kaleciye her zaman kaleye yakın durması ve dışarı çıkmaması öğretilmelidir. Kaleciye, top kaleden uzaktayken omzunun üzerinden bakmasını ve kalenin merkezindeki pozisyonunu korumasını hatırlatın. Bir kılavuz olarak, bir kaleci kale direğinden daha ileriye gitmemelidir.
2. Diğer takım gol attığında tüm oyunculara kaleciyi suçlamamalarını öğretin. Oyunu yeniden başlatmak için bir defans oyuncusunun topu olabildiğince çabuk ağdan çıkarmasını sağlayın.
3. Diğer oyunculara destek olmayı öğretin. Kaleci olmayı öğrenmek isteyen daha yüksek yetenekli bir oyuncunuz varsa, bir kaleci koçu bulmanız faydalı olacaktır.
4. Kalecinin saha oyuncularıyla iletişim kurabilmesi gerekir. Bu, kaleci defans oyuncusu ile aynı anda topa gittiğinde çok önemlidir. Kaleci, diğer oyuncuları toptan oyundan çıkarmaktan sorumludur.
5. Ortadan değil, her zaman kanattaki bir oyuncuya pas at.
6. Rakip oyuncuların pozisyonlarının farkında olun.
7. Topu fırlatırken her zaman yeterince sert atış yapıldığından emin olun.

Rekabet için İpuçları

1. Top oyun alanının sonunda değilken önünüzdeki oyuna odaklanın.
2. Gözlerinizi topun üzerinde tutun, oyunculara değil.
3. Yaralanma durumunda veya çok fazla gol atılması durumunda yedek bir kaleciniz olsun.
4. Her zaman hattınızdaki konumunuzun farkında olun.



Futbol Oyununu Anlamak

Bir antrenör olarak, sporcuların futbol becerilerini geliştirebilecekleri olumlu bir öğrenme ortamı sağlamak bizim işimiz. Yeteneklerine bakılmaksızın tüm sporcuların becerilerini oynamak ve geliştirmek için adil bir fırsat elde etmesini sağlamak da bizim görevimizdir. Sporunun futbol oyununa olan sevgisini geliştirmesi ve eğlenmesi de önemlidir.

Sosyal becerilerini geliştirmemiz de önemlidir. Oyunculara antrenörlerine, görevlilerine, organizasyonlarına ve birbirlerine saygı duymaları öğretilmelidir. Ayrıca sporcular:

- Her zaman ellerinden gelenin en iyisini yapmaya teşvik edilmelidir;
- Hakemlere ve oyunun kurallarına saygı göstermelidir; ve,
- En önemlisi, rakiplere saygı duymalı ve nazik kazananlar olmanın yanı sıra zarif kaybedenler olmalıdırlar.

Oyuncular, ilgilerini çeken ve aktif kalmalarını sağlayan iyi, organize bir antrenöre tepki verecekler. Eğitim oturumlarını kağıt üzerinde hazırlamak her zaman daha iyidir.

- Hızla organize edin
- Olumlu ve amaçlı olun
- Coşku göster
- Role bak ve oyna
- Doğru ekipmana sahip olun
- Baskı altında daima sakin kalın, bağırmayın
- Her zaman övün, özellikle çaba için
- Oyuncu geliştirmenin kazanmaktan daha önemli olduğunu anlayın

Oyuncular tekrar, eğlence ve zevk, küçük taraflı oyunlar, övgü ve olumlu pekiştirme, iyi koçluk ve gösteri yoluyla öğrenecekler.

Oyuncular şunları öğrenmeyecek:

1. Onlara bir beceriyi göstermek yerine nasıl gerçekleştireceklerini söylerseniz
2. Onlara yeterince top teması vermezseniz
3. Kazanmayı vurgularsan

Oyuncular performans göstermeyecek:

1. Küfürlü ve yıkıcı eleştiri verirseniz
2. Koç ve ebeveynler yan çizgiden bağırduğunda

Daha düşük yetenekli oyuncuların oyunun temel amacının veya hedefinin ne olduğunu bileceklerini varsaymayın. Bu tür oyuncular, takım arkadaşları ve rakipler arasında ayırım yapmak ve hangi yönde vurulacağını bilmek gibi basit kavramlarda zorluk yaşayabilir. Ancak ısrarla bu şeyler herhangi bir oyuncuya öğretilir.

Top aşinalığı da önemlidir. Bazı oyuncular kendilerine top atılmasına tepki verir, ancak çoğu vermez. Oyuncuya topu vermek ve topla ne yaptığını görmek, ardından antrenmanı buna göre uyarlamak her zaman daha iyidir. Oyuncu anlamıyorsa, her zaman açıkça açıklayın, farklı bir yaklaşım benimseyin.

5'e 5'lik futbol bile yeni başlayan bir oyuncu için karmaşık görünebilir. Oyunculara minifutbol oyunları aracılığıyla oyunun temel amacı ve organizasyonunu öğretin. Oyuncular temel oyun ilkeleri ve kurallarına daha aşına hale geldikçe, en basit bir yarışmalardan tam 5'erlik oyunlara kadar ilerleme. Bir koç, temel oyun ilkelerini öğretmek için minifutbol oyunları oluşturabilir. Minifutbol oyunları her antrenmanın bir parçası olmalıdır.

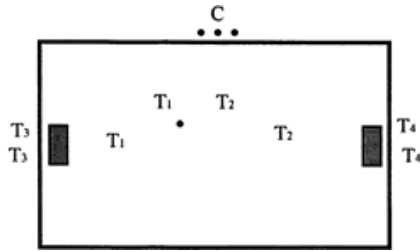


The best way to teach football is to play the game. This gives players an understanding of the concepts. From here, you can break up play into specific drills. To enhance players' skills when running to warm up, use a ball at their feet. Always encourage players, and pick out what they are doing right, more than what they are doing wrong. Try and adapt training to be fun and interesting. Most importantly, include progression in the drills so that their ability is challenged.

Futbol Kavramları ve Takım Stratejileri

Aktivite: İkiye Karşı İki

1. Her iki ucunda 4 metreye 2 metre kale olan 20 metreye 10 metre bir alan belirleyin.
2. İki dördü takım oluşturun. Her kalenin arkasında iki takım vardır.
3. Antrenör, birkaç futbol topuyla orta çizgide duruyor.
4. Takımlar ikiye iki oynar.
5. Top oyun dışına çıkarsa, bırakın ve koçtan bir tane daha alın.
6. Savunma oyuncusu topun kontrolünü kazanırsa, oyuncu gol atmaya çalışmadan önce topu bir takım arkadaşına pas vermelidir.
7. Daha düşük yetenekli oyuncular için, her takımın dripling yapmasına ve herhangi bir rakip olmaksızın bir kaleden diğerine geçmesine izin verin.
8. Rakiplerinizi daha sonra tanıttın.



Oyuncularımıza Sormanız Gereken Önemli Sorular

- Takım arkadaşın kim?
- Kime pas vereceksin?
- Takım arkadaşınızla mücadele ediyor musunuz? (Hayır)



Hücum / Savunma

Aktivite: Bire Bir

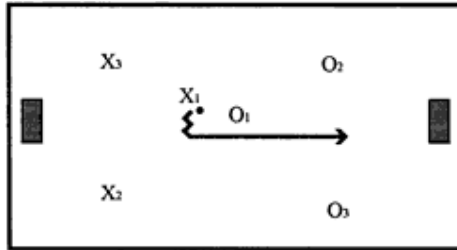
1. Her iki ucunda 4 metreye 2 metre kale olan 15 metreye 10 metre alan belirleyin.
2. Farklı renkte hücum yelekleri giyen üç kişilik iki takım oluşturun ve oyuncularını 1-2-3 numaralandırın (kaleci yok).
3. Antrenör, birkaç futbol topuyla orta çizgide duruyor.
4. Bir oyuncunun numarası arandığında, oyuncu çıkar ve aynı sayıya sahip rakibe karşı 30-45 saniye oynar.
5. Diğer oyuncular kalenin arkasında bekler, topun toplanmasına yardım eder ve onları koça geri verir.
6. Top dışarı çıkarsa, koç hemen başka bir topu yuvarlanacaktır.

Oyuncularınıza Sormanız Gereken Önemli Sorular

- Hangi kaleye gol atıyorsunuz?
- Hangi kaleyi savunuyorsunuz?
- Takımınız ne renk forma giyiyor?
- Diğer takım ne renk forma giyiyor?
- Topunuz olduğunda ne yaparsınız? (Hücum)
- Rakibin topa sahip olduğunda ne yaparsınız? (Savun)

Aktivite: Üçer Üç

1. 4'e 2 metre kaleleri olan 25'e 15 metre bir alan belirleyin.
2. Kaleciler olmadan üç kişilik iki takım oluşturun. Bunu bir kaleci ile dörde dört olarak da oynayabilirsiniz.
3. Pozisyonları belirleyin: sağ kanat / sol kanat / merkez.
4. Normal bir üçer karşı üçer oyun oynayın. Kenarda bir top için bir vuruş kullanın.
5. Sahanın her bölümünde nasıl oynanacağına koçluk edin.
6. Kanat oyuncularına odaklanın.
7. Ara sıra donma çağrısı yapın. Oyuncular durmalı ve pozisyonlarını kontrol etmelidir. İyi konumsal oyun için ödül puanları.



Oyuncularınıza Sormanız Gereken Önemli Sorular

- Hangi pozisyonda oynuyorsun
- Kanatlar nerede?
- Kalabalık değil miyiz? (Yayılmak)
- Büyük futbolcular olarak oynamak _____ ? (Takım)



Basit Oyun İlkeleri

İyi bir takım futbolu oyununun her seviyedeki oyuncuya öğretilbilecek birkaç temel ilkesi vardır. Bu temel ilkeler, alıştırılarda ve ayrıca alıştırma oyunları sırasında bir koşul getirilerek öğretilir. Koşul, belirli bir oyun türünü teşvik eden yapay bir kuraldır. Örneğin, "Sonraki beş dakika boyunca, pas geçmeyi teşvik etmek için, topu aldığımızda dripling yapmanıza izin verilmiyor." Oyun koşulları için beş temel ilke ve bazı fikirler aşağıda özetlenmiştir.

İlke No.1: Oyuncuyu Topla Destekleyin

Futbol bir takım oyunudur. Bir takım arkadaşı topa sahip olduğunda, en az bir takım arkadaşıyla ve tercihen daha fazla takım arkadaşıyla antrenman yapması önemlidir. Bir antrenör olarak, tek başına top sürme dışında sporcular için çeşitli oyun seçeneklerine sahip olmak önemlidir. Başlangıç seviyesindeki oyuncular ayakta durma ve topa sahip olan oyuncunun ne yapacağını izleme eğilimindedir. Topa sahip olan oyuncu, takım arkadaşlarının ya pas mesafesindeki açık bir alana girmesine ya da topu çağırmasına ihtiyaç duyar.

Alıştırma Oyunu Durumu

Bir koç "don" dediğinde, tüm oyuncular buldukları yerde durmalıdır. Koç daha sonra oyunculara topla oyuncuya yardım etmek için ne yapabileceklerini sorar. Oyuncu daha sonra pas almak için açık bir alana koşar. Maç sırasında, oyuncuyu topla destekleyen oyuncuları övün.

Anahtar Kelimeler

- Açılmak İçin Hareket Et
- Top Çağırısı

İlke No. 2: Arkadan Güvenli Bir Şekilde Oynayın: Kendi Yarınızdan Geçin, Top Sürme Yapmayın

Bir oyuncu topa sahip olduğunda, üç seçeneği vardır: pas, dripling veya şut. Soru ne yapmalı ve ne zaman yapmalı? Sahanın savunma yarısının basit bir prensibi "güvenli ve basit" oynamaktır. Genellikle topu hızlıca sahaya atmak yerine hızla geçmek daha güvenlidir. Bir oyuncu kendi kalesine yakın dripling yaparken müdahale edilirse, sonuç genellikle rakipler için bir gol olacaktır.

Alıştırma Oyunu Durumu

Bir koç, takımın savunma sahasında oyunda "iki dokunuş" veya "dripling yok" koşulu oluşturarak güvenli oyunu teşvik edebilir. Maç sırasında savunmadan hızlı pas atan oyuncuları övün.

Anahtar Kelimeler

- Basit oyun
- Geriden pas

Prencip 3: Hücumda Risk Alın: Rakibin Ceza Alanında Top sürme Hareketleri Kullanın

Topu rakibin ceza alanı yakınında yukarı çıkardığınızda 2. ilkenin tersi geçerlidir. Bu, daha riskli oyunu teşvik etmenin ve hücum edenlerin doğrudan kaleye dripling yapmaya ve rakipleri sahte ve hamlelerle yenmeye teşvik etmenin zamanıdır. Elbette iyi yerleştirilmiş paslar, ceza sahasındaki hücum oyuncularına kanatlardan ortalarla da çalışabilir.



Alıştırma Oyunu Durumu

Oyuncular, rakiplerin ceza alanı içinde veya yakınında olduklarında "dripling ve atış" yapmalıdır.

Anahtar Kelimeler

- Hareketlerinizi Kullanın
- Kaleye git

İlke 4: Kanatlarınızı Kullanın

Sahada çok yer var. Bununla birlikte, ekipler genellikle bu alanı iyi bir şekilde kullanamazlar. Tipik hatalardan biri, savunma oyuncularının en yoğun olduğu sahanın ortasında topu çok fazla oynamaktır. Genellikle topu kanatlara kadar geniş oynamak ve kaleye doğru ilerlemeden önce sahanın yan tarafına saldırmak etkilidir.

Alıştırma Oyunu Durumu

Bir golün atılması için topun bir hücum sırasında kanattan dışarı çıkması gerekir.

Anahtar Kelimeler

- Geniş alanda oyna

İlke 5: İyi Bir Fırsatınız Olduğunda Şut Atın

Futbol geçici bir oyun olsa da, bir oyuncu makul bir gol şansı bulduğunda, daha iyi bir pozisyonda başka bir oyuncu olsa bile şut atması gerekir. Bir takım arkadaşına pas, topun durdurulmasına veya kontrolünün kaybedilmesine neden olabilir.

Alıştırma Oyunu Durumu

Atışı teşvik etmek için, kaleciden bir kurtarış ve bir gol için üç sayı gerektiren herhangi bir gol şutuna bir puan verin.

Anahtar Kelimeler

- Şansın Varsa Şut At



Temel Başlangıç Öğretimi

Futbolda top oyun dışı kalır, bir serbest vuruş verilir veya bir gol atılır. Her durumda, oyun uygun şekilde yeniden başlatılmalıdır. Bu olduğunda oyuncularınız ne yapacaklarını bilecekler mi?

Sıklıkla, bu durumlarda nasıl tepki vereceği öğretilmeyen Özel Olimpiyat oyuncuları görüyoruz. Çoğu zaman, koç talimat vermek zorunda kalır veya hakem talimat vermek zorunda hisseder. Her seviyeden Özel Olimpiyat oyuncuları, temel yeniden başlatmaları öğrenebilir ve bunu yaparak daha başarılı oyuncular ve daha etkili bir takım haline gelebilir. Bir seyirci için en etkileyici şeylerden biri, oyunu minimum yönlendirme ile nasıl yeniden başlatacağını bilen bir Özel Olimpiyatlar takımıdır. Antrenörlerin, yeniden başlamaları öğretmek için her antrenman için birkaç dakika sağlamaları gerekir.

Başarımızı Artırmak İçin Bazı Yönergeler

- Tüm açıklamaları basit tutun.** Tek bir temel oyuna tamamen hakim oluncaya kadar yeniden başlatmalar için birden fazla seçenek sunmayın.
- Basit, somut anahtar kelimeler kullanın** hatırlaması kolay ve yarışma oyunu sırasında gerektiğinde bilgi istemi olarak kullanılabilir.
- Yarışma oyununda, yeniden başlatma gerektiğinde, yalnızca oyunu doğru şekilde yeniden başlatabilen oyuncularını kullanın.** Bir oyuncu bu beceride ustalaşmadıysa, pratikte bunun üzerinde çalışın.

Başlama Vuruşu

Oyunun başında veya bir gol atıldıktan sonra, oyun başlama vuruşuyla yeniden başlatılır. Bir golün ardından, başlama vuruşu golü kabul eden takım tarafından yapılır.

Top orta noktaya yerleştirilir. Saldıran takımdan iki oyuncu topun yanında duruyor. Savunan takım, top oynanana kadar en azından orta çemberin kenarına geri gitmelidir. Bir oyuncu topu diğerine pas atar ve oyun başlar. Top ileri doğru atılmalı ve en az bir tur gitmelidir.

Temel Taktikler

Topun geçtiği oyuncu ileri doğru dripling yapabilir, bir kanada pas verebilir veya bir takım arkadaşına pas verebilir. Daha düşük yetenekli takımlar ileriye doğru sallanmaya teşvik edilir. Daha yüksek yetenek takımları, topu bir defans oyuncusuna geri gönderebilir ve ardından diğer takımı öne çektikten sonra oradan toparlanabilir.

Anahtar Kelimeler

- İki oyuncu
- İleri Pas

Kale Vuruşu (11'erli) veya Kaleden uzaklaştırma (5'e 7)

Saldıran takım, topla rakibin bitiş çizgisi üzerinden oynadığında, savunma yapan takıma bir kale vuruşu (veya kaleci uzaklaştırır) verilir.

11'er oyuncuda , topu sahanın dışarı çıktığı taraftaki kale alanının içine yerleştiren ve topu sahaya atan kaleci tarafından yeniden başlatılır. Top ceza alanından temizlenmelidir. Aksi takdirde vuruş tekrarlanır.

5'e 7 oyununda, top orta saha çizgisinden daha fazla olmayacak şekilde oyuna geri atılır. Top, herhangi bir oyuncuya dokunmadan orta saha çizgisinin ötesine atılırsa, orta saha çizgisinin herhangi bir yerinde rakip takıma bir serbest vuruş verilir.



Temel Taktikler

Rakip takım yeniden toplanmadan önce kale vuruşu (kaleden uzaklaştırma) hızlı bir şekilde yapılmalıdır. Topu ortadan kaldırmaktansa kanatlara doğru temizlemek genellikle daha iyidir. Savunmacılar ve orta saha oyuncuları topu almak için hızlıca geniş hareket etmeye teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler

- Hızlı Oynayın
- Kanatları gör

Köşe Vuruşu

Savunma takımı topa kendi dip çizgisinin gerisine vurduğunda, hücum eden takıma bir köşe vuruşu verilir. Oyun, hücum yapan takımdaki bir oyuncunun, topun dışarı çıktığı taraftaki köşe yayı içinden topa vurmasıyla yeniden başlatılır. Savunmacılar toptan en az 10 metre uzakta olmalıdır (5 metrede 5'li /7'li).

Temel Taktikler

Vuruşu yapan oyuncu, genellikle havada kalenin önündeki alana doğru topa vurabilir veya bir takım arkadaşına kısa bir pas atabilir, o da daha sonra kaleye doğru dripling yapabilir ve şut çekebilir (kısa bir köşe). Kısa korner, özellikle bir takımın topu kale alanına atabilecek bir oyuncusu olmadığı 11'e 11'de etkilidir.

Anahtar kelimeler

- Ortaya Vur
- Kalenin önüne hücum et

Serbest Vuruş

Bir faul yapıldığında, bir serbest vuruş verilir. Ciddi fauller (yani, tökezleme, itme ve elle oynama), doğrudan serbest vuruşla sonuçlanır, burada vuruş yapan oyuncu doğrudan serbest vuruştan gol atabilir. Daha düşük fauller (yani engelleme, tehlikeli oyun), bir gol atılmadan önce topun birden fazla oyuncu tarafından oynanması gereken bir indirekt serbest vuruşla sonuçlanır. Savunma oyuncuları toptan en az 10 yarıda uzakta olmalıdır (5'e 5 / 7'ye 5 yarıda).

Temel Taktikler

Top rakibin ceza alanına yakınsa, en iyi taktik genellikle doğrudan şut denemektir. Oyuncu, kaleden daha uzakta bir yerden bir takım arkadaşına topu yukarı atar. Rakibin ceza alanına yakın bir indirekt serbest vuruştan, bir takım arkadaşı topu daha sonra şut atan başka bir takım arkadaşına hafifçe atabilir.

Serbest Vuruşu Savunma

Saldıran takım kaleye iyi bir şut atmak için yeterince yakınsa, savunma takımı şutu denemek ve engellemek için bir savunma duvarı yapmalıdır. 11'e 11'de, duvar genellikle toptan 10 metre uzakta duran üç ile dört oyuncudan oluşur. 5'li/7'li oyunda, baraj genellikle toptan 5 metre uzakta duran bir ile iki oyuncudan oluşur.

Anahtar Kelimeler

- Şut - direkt vuruş için
- Önce Pas - indirekt vuruş için
- Bir Baraj Yap - savunma



Taç (11'li) veya Ayakla (5'li)

Bir oyuncu topla kenar çizgisinin dışında oynadığında, diğer takıma taç atışı verilir. İki elle kenar çizgisinin arkasından, her iki ayağı yerde olacak şekilde ve top başın arkasından tek bir hareketle fırlatılarak taç atışı yapılır. Kurallara aykırı bir taç atışı — genellikle ayakların kaldırılmasından kaynaklanır ve taç atışının diğer takıma devredilmesine neden olur.

Temel Taktikler

Serbest vuruşta olduğu gibi, taç atışını hızlıca yapın. Mümkün olduğunca sahaya atın. Atıcı, pası alan ve geri dönüş için uygun olan oyuncuyu hemen destekler. Ayakla, yan çizgiden alınan bir pasdır. Savunmacılar en az 5 metre uzakta olmalıdır.

Anahtar kelimeler

- Hızlı atış
- Topu yukarı atma

Takım oyunu

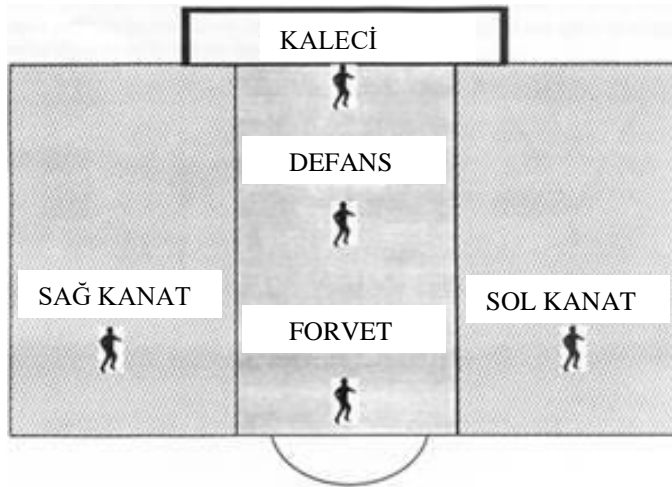
Sporcu Hazırlığı

Sabit bir topa en az 5 metre atabilen oyuncular; belki bazı sözlü yönlendirmelerle hareket eden bir topun peşine düşmek; havada kendilerine gelen bir topa güvenli bir şekilde tepki vermek ve çoğu zaman bir takım arkadaşını bir rakipten ayırt etmek, en az 5'e 5 futbolu başarıyla oynayabilir.

İyi temel becerilere ve oyunun temel kurallarını anlayan ve aynı zamanda biraz hız ve dayanıklılıkla iyi sporcular olan oyuncular, daha zorlu 11'e 11'lik futbol için uygun olabilir. Daha yüksek yetenekli oyuncular 11'li Birleşik Spor futbolu için de uygun olabilir.

Takım Oluşumlarını Öğretmek ve Her Oyuncu İçin Pozisyon Seçmek

5'li Futbol





Kaleci

Bu kritik bir pozisyonudur ve iyi görüş ve farkındalığa, biraz sabır ve konsantre olma yeteneğine sahip bir sporcu gerektirir. Bu, gol attıktan sonra geri sıçrayabilen kendine güvenen bir oyuncu olmalıdır.

1. Kaleyi korur.
2. Mümkün olduğunca iki eli kullanır.
3. Kaleye yakın durur.
4. Topa sahip olduktan sonra hızla kanatlara fırlatır.

Defans

Bu pozisyondaki sporcu, güçlü bir vuruş ile daha az hareketli bir oyuncu olabilir.

1. Rakiplerin şut yapmasını engeller.
2. Kovalar ve mücadele.
3. Topu hücum oyuncularına iletir..
4. Maçı orta çizgiye kadar takip eder.

Kanatlar

Bu pozisyon, iyi bir dayanıklılığa sahip sporcular gerektirir.

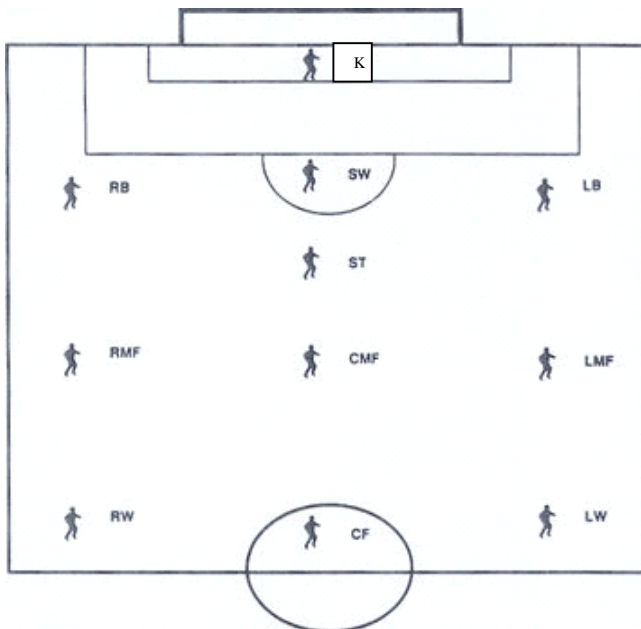
1. Hücum ve savunmaya yardımcı olur.
2. Genişleyerek açılır.
3. Oyunun çoğunda, özellikle de kalecinin topa sahip olduğu durumlarda sahanın kendi tarafında kalır.

Hücum

Bu pozisyon, güçlü bir şut atan bir sporcu gerektirir. Ancak, büyük bir dayanıklılığa sahip olmaları gerekmez.

1. Gole gider!
2. Skorlar!
3. Oyunun çoğunda sahanın rakip tarafında kalır.

11'li Futbol





Kaleci

1. Kaleyi korur
2. İki eli kullanır.
3. Kaleye yakın durur.
4. Topu hızla fırlatır veya kanatlara fırlatır.

Libero

1. Son savunma hattı.
2. Diğer savunmacıları destekler.
3. Topu hızlıca sahaya oynar.

Stoper

1. Merkezi savunma oyuncusu.
2. Forvet oyuncusunu izler
3. Takım arkadaşları topa sahip olduğunda orta saha çizgisine gider.

Savunmacılar (Sağ Bek / Sol Bek)

1. Forvetleri izler.
2. Rakiplerin şut yapmasını engeller.
3. Kovalar ve mücadele.
4. Topu hücum oyuncularına iletir.
5. Orta çizgiye kadar oyunu takip eder.

Orta saha oyuncuları

1. Savunma ve saldırı arasındaki bağlantılar.
2. Saldırıya ve savunmaya yardımcı olur. Oyuncular bu pozisyonu oynamak için bol miktarda dayanıklılığa sahip olmalıdır.
3. Savunmacılardan paslar almak için açılır.
4. Forvetlerine paslar atar, sonra onları desteklemek için koşar.
5. Orta saha oyuncuları da gol atabilir.

Kanatlar

1. Kenarlarda kalır.
2. Paslar için açılır.
3. Topu kanattan alır ve geçer. Takım arkadaşlarının alması ve gol atması için topu ceza alanına atar veya kaleye götürür ve şut atar.
4. Yaklaşık orta çizgiye kadar geri kovalar.

Santrafor / Forvet

1. Gole gider!
2. Gol atar!
3. Rakibin yarı sahasında kalır.



Bir Bakışta Antrenörler için Takım Oyunu İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Pratik oyunlarda, sahadaki pozisyonları işaretlemek için konileri kullanın. Pozisyonları belirtin ve oyuncuların bu pozisyona mümkün olduğunca çabuk koşmasını sağlayın.
2. Hücum için hazırlanırken her zaman oyunculardan başladıkları pozisyonu belirtmelerini isteyin.
3. Oyuncuları rakipsiz pozisyonlarına koyun. Pozisyonlarında kalarak rakipsiz oynamalarını sağlayın. Bir hücumda, her oyuncuyla zaman geçirin ve onlara nerede oynayacaklarını söyleyin.



Saha

Bir alanın düzeni aşağıda gösterilmiştir. Boyutlar, oyuncu sayısına ve yetenek seviyelerine bağlı olarak değişebilir. Koçların her antrenmanda, özellikle yeni başlayan oyuncularla, sahanın sınırlarını ve işaretlerini belirlemek için yeterli zaman harcamaları gerekir.

Kale Alanı

Kaleci, kale vuruşu için topu bu kutunun içine yerleştirmelidir (yalnızca 11'li oyunda).

Penaltı Bölgesi

Bu kutu içinde sadece kalecinin ellerini kullanmasına izin verilir. Bu alandaki herhangi bir büyük faul, penaltı noktasından yapılan bire bir penaltı vuruşuyla sonuçlanır. Penaltı kullanılırken diğer tüm oyuncular ceza yayı dahil olmak üzere ceza alanı dışında durmalıdır.

Orta Daire

Bu çemberin ortasından bir başlama vuruşu yapılır. Tüm savunucular çemberin ötesinde durmalıdır.

Yarı Alan

Başlama vuruşunda her iki takım da kendi tarafında olmalıdır.

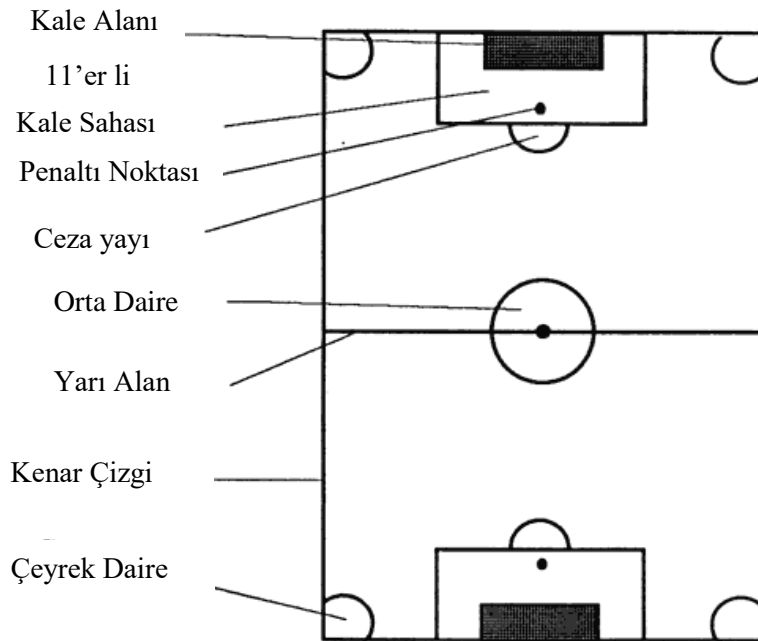
Yan Çizgi

Amerikan futbolu ve basketbolunun aksine, bu çizgiyi geçerse top oyun dışıdır. Çizginin kendisi oyunda.

Çeyrek Daire

Köşe vuruşu için top bu yay içine yerleştirilmelidir.

Saha





5'li Oyunda Saha Boyutları

Minimum Alan Boyutu	40 metreye 30 metre
Maksimum Alan Boyutu	50 metreye 35 metre
Kale Sahası	7 metre derinliğe 12 metre genişliğe
Penaltı Noktası	Kale çizgisinden 6,4 metre
Kale Ölçüleri	1,8 metre yüksekliğinde 3,7 metre genişliğinde

7'li Oyunda Saha Boyutları

Minimum Alan Boyutu	50 metreye 35 metre
Maksimum Alan Boyutu	70 metreye 50 metre
Kale Sahası	8 metre derinliğe, 20 metre genişliğe
Penaltı Noktası	Kale çizgisinden 7 metre
Kale Ölçüleri	2 metre yüksekliğinde ve 5 metre genişliğinde

11'li Oyunda Saha Boyutları

Minimum Alan Boyutu	90 metreye 50 metre
Maksimum Alan Boyutu	110 metreye 68 metre
Kale Sahası	16,5 metre derinlik, 40 metre genişlik
Penaltı Noktası	Kale çizgisinden 11 metre
Kale Ölçüleri	2.4 metre yüksekliğinde 7.3 metre genişliğinde



Değişiklikler ve Uyarlamalar

Yarışmada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Ancak antrenörler, sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, sporcunun özel ihtiyaçlarını, iletişimlerini ve spor ekipmanlarını değiştirebilir.

Egzersizleri Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir egzersize dahil olan becerileri değiştirin.

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim yöntemleri gerektirir. Örneğin, bazı sporcular gösterilen egzersizleri öğrenip daha iyi tepki verirken, diğerleri daha fazla sözlü iletişim gerektirir. Bazı sporcular, egzersiz veya becerinin bir tanımını görmek, duymak ve hatta okumak için bir kombinasyona ihtiyaç duyabilir.



Zihinsel Hazırlık ve Eğitim

İster kişisel olarak ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarına karşı rekabet eden sporcular için zihinsel eğitim önemlidir. Penn State'ten Bruce D. Hale'in "Terlemesiz Pratik" olarak adlandırdığı zihinsel imgeler çok etkilidir. Zihin gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı söyleyemez. Pratik, zihinsel veya fiziksel olup olmadığına bakılmaksızın pratiktir.

Sporcudan, sakin bir yerde, birkaç dikkat dağınıklığının olduğu rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Sporcuya gözlerini kapatmasını ve belirli bir beceriyi sergileyen resmi yapmasını söyleyin. Her biri kendisini bir futbol sahasında büyük bir sinema ekranında görüyor. Onları beceride adım adım ilerletin. Tüm duyuları - görme, duyma, dokunma ve koku alma - yumuşak ayak, yastık, derin yakın, parmak aşağı, hafif dokunuşlar gibi tüm duyuları ortaya çıkarmak için mümkün olduğunca fazla ayrıntı kullanın. Sporcudan resmi tekrar etmesini isteyin. Kaleye giden topu görme noktasına kadar beceriyi başarılı bir şekilde prova edin.






Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenecekler. Zihindeki becerileri icra etmek ile futbol sahasında yetenekleri icra etmek arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Ancak, kendilerini defalarca doğru bir şekilde tamamladığını hayal eden ve bunun doğru olduğuna inanan sporcuların bunu gerçekleştirme olasılığı daha yüksektir. Birinin aklına ne girerse ve yaptıklarında yüreği ortaya çıkar.



Ev Antrenman Programı

1. Sporcular antrenörleriyle haftada sadece bir kez antrenman yaparlar ve kendi başlarına antrenman yapmazlarsa, ilerleme çok sınırlı olacaktır. Bir eğitim etkisini kolaylaştırmak için en az üç eğitim seansı gereklidir. Futbol için Evde Antrenman Programı, sporcular ve aileler veya arkadaşlar arasında temel spor becerilerini ve fitness aktivitelerini kolaylaştırmaya yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Program ayrıca Özel Olimpiyatlar Ortaklar Kulübü programı için bir temel olarak da kullanılabilir. Evde Eğitim Programı evlerde, okullarda, grup evlerinde ve parklarda ve rekreasyon programlarında kullanılabilir.
2. *Sporcu El Kitabı / Ev Antrenmanı Kılavuzu*, antrenörlerin sezonlarına ev antrenmanını entegre etmelerine yardımcı olmak ve sporculara ve ailelere antrenmanlar arasında nasıl antrenman yapacakları konusunda fikir vermek için Özel Olimpiyatlar Web sitesinden indirilebilir!
3. Hiçbir şey sporcunun spor yeteneğini oynamak kadar geliştiremez! Ebeveynler / veliler, sporcuyu ek egzersiz veya sadece sosyal geziler için aile yarışmalarına davet edebilir.
4. Etkili olabilmek için, koçlar aile üyeleri ve / veya eğitim ortakları için bir ev eğitimi oryantasyonu yürütmelidir. Bu, ortakların farklı etkinliklerle pratik deneyimler edindikleri aktif bir oturum olmalıdır.
5. Motivasyon aracı olarak bir antrenör, sezon boyunca belirli sayıda ev antrenmanı seansını tamamlayan sporculara ve antrenman ortaklarına bir Başarı Sertifikası vermek isteyebilir.

Haftalık Evde Eğitim

Isınma egzersizleri		Talimatlar
Düşük Tempo / Koşu		5-10 dakika koşun
	Triceps Esnetme	Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Sağ kolunuzu bükün ve elinizi sırtınızın ortasına getirin. Bükülmüş kolun dirseğini kavrayın ve hafifçe sırtın ortasına doğru çekin. Bükülmüş kolun dirseğini yukarı ve başınızın arkasına getirmek için çalışmak istersiniz. 10 saniye tutun ve diğer kolla tekrarlayın. Her kolda beş kez tekrarlayın. Sırtınızın ortasına uzanmayı unutmayın.
Alt Baldır Esnetme		Dizlerinizi bir arada tutarak bacaklarınızı düz bir şekilde uzatın. Bacaklarınızı kilitlemeyin. Kalçalarınızı bükün, ellerinizi ayak bileklerine, göğsünüzü dizlerinize kadar uzatın. Esnekliğiniz arttıkça ayaklara uzanın. Ayak parmaklarınızı gökyüzüne doğru zorlayarak topuklarınızdan dışarı doğru itin. 15 saniye bekleyin. Beş kez tekrarlayın. Acıtması için esnememeyi unutma.
Baldır/Aşıl Esnetme		Bir ayağı diğerinin önünde olacak şekilde duvara veya çite bakacak şekilde durun. Ön bacağınızı hafifçe bükün. Arka bacağınızın bileğini bükün. Unutmayın, ağrı hissetmek istemezsiniz, sadece kas gerginliğinde hafif bir gerginlik vardır.
Şınav		Diz çökün ve ellerinizi omuz genişliğinde açık olacak şekilde vücudunuzun önünde yere koyun. Düz bir sırt ile, ayak parmaklarınızda olana kadar ayaklarınızı arkaya doğru hareket ettirin. Kilonuz hem ellerinizde hem de ayaklarınızda. Kollarınızı yere paralel olana kadar yavaşça bükün. Göğsünüz yerden 4-5 inç düşecek. Başlangıç pozisyonuna kadar itin. Beş kez tekrarlayın. 10 veya daha fazlasını deneyin ve çalışın. Başlama pozisyonunda kollarınızı düz bir sırt ile tamamen uzatmayı unutmayın. Karın kaslarınızı sıkarak sırtınızı dik tutmaya yardımcı olabilirsiniz.
	Mekik	Dizleriniz bükülmüş olarak sırt üstü yatın. Elleriniz, parmaklarınız kulaklarınıza değecek şekilde göğsünüzde, omuzlarınızda veya yanınızda olabilir. Dirsekleriniz yana doğru. Omuzlarınızı yavaşça kaldırırken, oturma pozisyonuna kadar tüm yolu yukarı çıkarken düz durun. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönerken mide kaslarınızı sıkın. 10 kez tekrarlayın. İki ila üç set 10'a kadar deneyin ve çalışın. Setler arasında 30 saniye dinlenin. Unutmayın, eller ne kadar geniş olursa sporcu göğüs kasları üzerinde o kadar çok çalışır.
Ayakları Kalçaya Çekme		Yerinde koşmaya başlayın. Topuğunuzu hızla kalçanıza doğru kaldırmaya başlayın; bacaklarınızı değiştirebileceğiniz kadar hızlı. Popo vuruşları yaparken, hafif öne doğru eğilerek sırt düzdür. Vücudun yalın olması, sporcunun koşarken sandığı kadar doğaldır. 15 saniye boyunca popo tekme yapın. Setler arasında 30 saniye dinlenin. Üç kez tekrarlayın. Unutmayın, kollar sadece bacaklar yukarıda, bu yüzden pompalamaya ve matkap boyunca sürmeye devam edin.
	Topla Dans	Alternatif bacaklar, sağ ayağın tabanıyla, ardından sol ayağın tabanıyla hafifçe topun üstüne hafifçe vurun. 15 saniye boyunca dönüşümlü olarak. 30 saniye dinlenin. Tekrar et.



Haftalık Günlük Egzersiz (En az 10 dakika egzersiz yapın)

1. Gün - Oynamak / Tuzak



2. Gün - Şut



3. Gün – Kontrol etme



4. Gün – Top sürme



Oyun Oynama - Minifutbol





Special Olympics

FUTBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Futbol Kuralları, Protokol ve Etik
Kuralları



İçindekiler

[Futbol Kurallarını Öğretmek](#)

[Birleşik Spor Kuralları](#)

[İtiraz Prosedürleri](#)

[Sportmenlik](#)

[Futbol Sözlüğü](#)



Futbol Kurallarını Öğretmek

Futbol kurallarını öğretmenin en iyi zamanı antrenman yapmaktır. Futbol kurallarının tam listesi için lütfen Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabına bakın. Uluslararası Futbol Federasyonu'nun (FIFA) Fair Play Felsefesi, futbol dünyasının her yerinde savunulmaktadır. Aşağıdaki yönergeler, FIFA'nın Oyun Kuralları ve Hakemler için Evrensel Kılavuzdan alınmıştır. Koç olarak oyunun kurallarını bilmek ve anlamak sizin sorumluluğunuzdadır. Oyuncularınıza kuralları öğretmek ve oyunun ruhu içinde oynamalarını sağlamak da aynı derecede önemlidir. Aşağıda, futbol oyununu yöneten 17 yasanın seçilmiş yasaları bulunmaktadır. Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarının güncel kopyalarını ve ulusal ve uluslararası federasyon futbol kural kitaplarınızı saklayın. Farklılıkları bilin ve her oyuna taşıyın.

Kural V - Hakemler

Hakem, oyunun bir kaydını tutmak ve zaman tutucusu olarak hareket etmek de dahil olmak üzere tüm oyundan sorumludur. Hakem cezalar hakkında kararlar verir, oyuncuları kötü davranıştan dolayı ikaz eder ve oyun dışı bırakır. Hakem ayrıca sert hava koşulları, seyircinin müdahalesi vb. nedenlerle oyunu bitirebilir. Hakem, yaralanma molalarını ve diğer süre duraklamalarını belirler. Hakemin tüm kararları kesindir.

Kural VI - Yardımcı Görevliler

Topun oyun dışı olduğunu ve hangi takımın taç atışı, kale vuruşu veya köşe vuruşu hakkı olduğunu hakeme belirtmek için öncelikle iki çizgi görevlisi sorumludur.

Kural VIII - Oyunun Başlangıcı

Her yarının başında ve bir gol atıldıktan sonra bir başlama vuruşu ile oyun başlar. Top, merkez çemberin içindeki orta noktaya yerleştirilir. Resmi olarak oyuna girmeden önce top öne doğru vurulmalı ve çevresi boyunca yuvarlanmalıdır.

Tüm oyuncular kendi yarısında kalmalı ve top oyuna girene kadar rakip oyuncular orta çemberin dışında olmalıdır. Topa vuran oyuncu, başka bir oyuncu topa dokunana kadar topla tekrar oynayamaz. Başlama vuruşundan doğrudan gol atılamaz. Bir gol atılmadan önce vuruşu yapan dışındaki bir oyuncu topa dokunmalıdır.

Oyunun başlangıcında bir yazı tura atılması, hangi takımın başlama vuruşunu yapmak veya seçilen bir tarafı önce savunmak arasında karar vereceğini belirler. Maçın başında başlama vuruşunu yapmayan takım ikinci yarı başlama vuruşunu yapar. Gol yiyen takıma oyunu yeniden başlatması için başlama vuruşu yaptırılır.



Kural IX - Topun Oyun İçinde ve Oyun Dışı Olması

Top bitiş çizgisini, kale çizgisini veya taç çizgisini tamamen geçtiğinde ve hakem oyunu durdurduğunda oyun dışıdır. Top, oyun alanında olduğu sürece kale direklerine, üst direğe veya hakeme çarpsa bile diğer tüm zamanlarda oyundadır.

Kural X - Puanlama Yöntemi

Bir gol, topun tamamı kale direkleri arasındaki ve üst direğin altından kale çizgisini geçtiğinde atılır. Rakip takımdaki bir oyuncunun eli veya kolu ile gol atılamaz, taşınmaz veya itilemez.

Kural XI - Ofsayt

Bir oyuncu, kaleci de dahil olmak üzere en az iki rakip kale çizgisine hücum oyuncusundan daha yakın değilse veya rakibinin yarı sahasında ve rakibin kale çizgisine toptan daha yakınsa ofsayttır. Bir oyuncu ofsayt pozisyonunda olsa da, sadece hakem oyuncunun oyuna müdahale ettiğine veya avantaj elde ettiğine inanıyorsa bir düdük çalar.

Kural XIII - Serbest Vuruş

Doğrudan ve dolaylı vuruşlar, bir oyun sırasında verilen iki serbest vuruş türüdür. Doğrudan vuruştan gol atılabilir. Endirekt vuruşlarda, gol atılmadan önce topa vuruşu yapan dışındaki bir oyuncu tarafından dokunulmalıdır. Tüm savunma oyuncuları, tüm serbest vuruşlarda toptan yaklaşık 10 metre uzakta durmalıdır. Top, çevresinin mesafesini geçtikten sonra oyuna girer. Vuruşu yapan kişi, başka bir oyuncu topa dokunana kadar ikinci kez topla oynayamaz.

Kural XIV - Penaltı Vuruşu

Savunan takım tarafından kendi ceza alanında dokuz büyük faulden herhangi biri yapılırsa, rakip takım lehine bir penaltı vuruşu verilir. Top, kaleden 12 metre uzaklıkta penaltı noktasına yerleştirilir. Vuruş yapıldığında, kaleci, kale direkleri arasındaki kale çizgisi üzerinde durmalıdır. Kaleci, topa vurulana kadar ayaklarını hareket ettiremez. Vuruş anında ceza alanı içinde izin verilen tek kişi kaleci ve vuruşu kullanan oyuncudur. Diğer tüm oyuncular, top oyuna girene kadar toptan yaklaşık 10 metre uzakta olmak üzere ceza alanı dışında kalmalıdır.

Kural XV - Taç Atışı

Bir oyuncu iki taç çizgisinden birinde topun tamamının çizgiyi geçtiği yerde rakip takıma topu oyuna sokma hakkı verilir. Topu atan oyuncunun yüzü sahaya dönük olmalı ve başının arkasına ve üzerinden yerleştirilen iki elini kullanarak topu atmalıdır. Serbest bırakma anında, atıcının her iki ayağı yerde ve taç çizgisinin üzerinde veya arkasında olmalıdır.

Kural XXI - Kale Vuruşu

Topun tamamı dip çizgiyi geçtiğinde ve en son rakip oyuncu tarafından dokunulduğunda, savunma yapan takıma bir kale vuruşu verilir. Savunan takım, topu kale alanının içine yerleştirmelidir. Topa başka bir oyuncu dokunmadan önce top ceza alanının dışına çıkmalıdır. Top ceza alanı dışına çıkmadan önce bir oyuncu tarafından temas ederse, kale vuruşu tekrarlanır. Vuruş yapılırken rakip takımın oyuncuları ceza alanı dışında kalmalıdır. Vuruşu yapan oyuncu, başka bir oyuncu topa dokunana kadar topa ikinci kez dokunamaz. Doğrudan bir kale vuruşundan gol atılamaz.



Kural XVII - Köşe Vuruşu

Savunma yapan takımın herhangi bir üyesi dip çizginin gerisine topu oynadığında hücum yapan takıma bir köşe vuruşu verilir. Sahanın dört köşesinin her birinde işaretlenmiş 1 metre yarıçaplı çeyrek daireden bir vuruş yapılır. Top, topun oyun dışı kaldığı noktaya en yakın, savunma tarafının dip çizgisinde, çeyrek daire içine yerleştirilmelidir. Vuruşu yapan oyuncu, başka bir oyuncu topa dokunana kadar topa ikinci kez dokunamaz. Doğrudan bir köşe vuruşundan gol atılabilir. Tüm savunma oyuncuları, top çevresinin mesafesini geçene kadar toptan 10 metre uzakta kalmalıdır.

Dokuz Kusurlu Hareket

İhlalin yerine bağlı olarak, direkt serbest vuruş veya penaltı vuruşuyla sonuçlanan dokuz büyük ihlal veya faul vardır.

1. Bir rakibi tekmelemek veya tekmelemeye çalışmak.
2. Bir rakibe tuzak atmak; yani, bir rakibi bacakları ile fırlatmak veya fırlatmaya teşebbüs etmek veya rakibin vücudunun altını keserek.
3. Oyuncuyu tehlikeye atacak şekilde rakibe atlamak.
4. Bir rakibe şiddetli veya tehlikeli bir şekilde saldırmak.
5. Rakibi engellemediği sürece arkadan şarj etmek.
6. Bir rakibe vurmaya çalışmak veya tükürmek.
7. Bir rakibi tutmak.
8. Bir rakibi itmek.
9. Elleri veya kolları kullanarak topu yönlendirmek veya durdurmak. Bu kural ceza alanı içindeki kaleci için geçerli değildir.

Birleşik Spor Kuralları

Birleşik Spor müsabakası kuralları ile resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında belirtilen kurallar ve kurallar kitabında belirtilen değişiklikler arasında çok az fark vardır. Eklemeler aşağıda vurgulanmıştır.

1. Tüm 5'e 5, 7'ye 7 ve 11'e 11 futbolu için hem sporcular hem de partnerler için benzer yaş ve yetenek seviyeleri gereklidir.
2. Müsabaka sırasındaki bir kadro, 5'e 5 için üç sporcu ve iki ortak, 7'ye 7 oyuncu için dört sporcu ve üç ortak ve 11'e 11 futbol için altı sporcu ve beş ortaktan oluşur.
3. Takımlar, öncelikle yeteneğe dayalı olarak rekabet için bölünmüştür. Futbolda, bölüm ataması, tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, kadrodaki en iyi oyunculara dayanır.
4. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir koç bulunmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.
5. Ceza durumunda, sporcular ve partnerler ilk cezayı alan sporcu ile dönüşümlü olarak hareket ederler.

Birleşik Spor futbol antrenmanları ve müsabakaları için benzer yaş ve yeteneklere sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi esastır. Sporcular ve partnerler arasındaki farklılıkları en aza indirmek için kural değişiklikleri uygulanmasına rağmen, uygun olmayan rekabet deneyimleri ve sporcuların ve partnerlerin kötü eşleştiği takımlardan daha yüksek bir yaralanma riski ortaya çıkmaktadır.

İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri, rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, sporunuz Resmi Futbol Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz yarışırken herhangi bir eylemi veya olayı itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporunuz bir olaydan istediğiniz sonucu alamadınız. İtiraz yapmak, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Yarışma için itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışma öncesinde yarışma yönetimi ekibiyle görüşün.



Sportmenlik

İyi sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcunun adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algı ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve koçluk yapacağınızla ilgili birkaç önemli noktayı ve fikri vurguluyoruz. Örnek olun.

Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında azami çaba gösterin.
- Becerileri yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman bir yarıştı veya etkinliği bitirin - asla pes etmeyin.

Her Zaman Adil Oyun

- Daima kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Yetkililerin kararına her zaman saygı gösterin.

Koçların Beklentileri

1. Katılımcıların ve hayranların takip etmesi için daima iyi bir örnek olun.
2. Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliği ve etiği en önemli öncelikler haline getirmelerini talep edin.
3. Yarışma görevlilerinin yargılarına saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
4. Rakip koçlara, yönetmenlere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
5. Yetkililer ve rakip antrenörle el sıkışın.
6. Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Birleşik Sporlarda Sporcuların ve Partnerlerin Beklentileri

1. Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını teşvik edin.
3. Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra tokalaşın.
4. Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, yarışma kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
5. Adil bir yarışma düzenlemek için yetkililer, koçlar veya yöneticiler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
7. Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
8. Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
9. Antrenör tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını yaşayın.

Koçluk İpuçları

- Tüm olaylardan sonra rakibi tebrik etmek gibi futbol görgü kurallarını tartışın — kazan ya da kaybet; öfkeyi ve davranışları her zaman kontrol edin.
- Her maç veya antrenmandan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirler verin.
- Sporcuları sportmenlik sergilediklerinde daima övün.



Hatırlama ...

- Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın oyun alanı içinde ve dışında hareket etme şeklinizle gösterilen bir tutumdur.
- Rekabet konusunda olumlu olun.
- Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- Kızgın veya kızgın hissediyor olsanız bile, daima kontrol altında kalın.



Futbol Sözlüğü

Terim	Tanım
Avantaj	Faul yapılan takım için dezavantajlı olacaksa, bir faulden sonra oyunun devam etmesine izin veren özel bir kural.
Orta Daire	Alanın ortasındaki daire. 10 metre çapında olmalıdır.
Uzaklatırma	Bir oyuncu kendi kale alanının önünden topa vurduğunda.
Kontrol	Top kendisine geldiğinde bir oyuncunun başarmaya çalıştığı şey.
Korner Vuruşu	Savunma takımı topa kendi dip çizgisinin üzerinden vurduğunda, rakip takım oyunu yeniden başlatır.
Doğrudan Serbest Vuruş	Başka bir oyuncunun dokunmasına gerek kalmadan kaleye atılabilen bir faulden kaynaklanan serbest vuruş.
Top Sürme	Topla koşan bir oyuncu.
Futbol Sahası	Futbol oyun alanı.
Serbest vuruş	Bir oyuncuya faul yapıldığında oyunun nasıl yeniden başlatılacağı.
Ver kaç	Bir rakibin karşılaştığı bir oyuncunun topu bir takım arkadaşına pas verdiği, rakibin etrafında koştuğu ve dönüş pasını aldığı oyun.
Kale Alanı	The rectangular area, 20 yards wide by 6 yards deep, in front of each goal from which all goal kicks are taken; inside this area, it is illegal for opposing players to charge a goalkeeper not holding the ball.
Kale vuruşu	Hücum, kale çizgisini geçmeden önce topla temas eden son kişi ise, bir serbest vuruş kaleciye verilir.
Kale çizgisi	Bir gol atmak için topun üzerinden geçmesi gereken oyun alanı çizgisi.
Gol	Hangi takımların gol attığı.
Yarı	Oyun, zamanlanmış iki yarıya bölünmüştür.
Endirekt serbest vuruş	Doğrudan kaleye atılamayan bir faulden kaynaklanan serbest vuruş. Top başka bir oyuncuya dokunmadan kaleye girerse, gol geçersizdir.
Sakatlanma Süresi	Sakatlıklar, boşa geçen zaman veya bir golün atılması nedeniyle oyunun durmasını telafi etmek için her bir devrenin sonuna ek süre eklenir.
Başlama Vuruşu	Bir oyun nasıl başlar.
Ofsayt	Top hücum takımının bir üyesi tarafından ileri doğru oynandığında, bir hücum oyuncusunun aralarında ve kale çizgisi arasında en az iki savunma oyuncusu (kaleci dahil) bulunmadığı kuralların ihlali.
Ceza Sahası	Kalecinin ellerini kullanabileceği kale önünde işaretlenmiş alan.
Penaltı Bölgesi	Kalecinin ellerini kullanabileceği kalenin önünde işaretlenmiş alan. Alan kalenin her iki yanından 18 yada başlar ve biter (kale direğinin içinden) ve 18 yada alana kadar uzanır.



Terim	Tanım
Penaltı vuruşu	Ceza alanında meydana gelen bir faul için verilen direkt serbest vuruş. Top, kalenin önünden 12 metre uzağa yerleştirilir. Vuruş sırasında sadece kaleci ve faul alan oyuncu ceza alanında olabilir, ancak herhangi bir oyuncu kaleci tarafından dokunulduğunda topla oynayabilir.
Penaltı Noktası	Sahada kalenin 12 metre önünde, her kale direğine eşit uzaklıkta veya başka bir deyişle ortalanmış bir "nokta".
Hamle	Müdafa etme aralığı denir. Top ile hareket eden bir oyuncunun vücudunu top ile işaretleme rakibi arasında tuttuğu bir teknik.
Tekmelik	Bir oyuncunun bacaklarını koruyan pedler.
Libero	Savunma ve kaleci arasındaki savunma bölgesinde dolaşan bir savunma oyuncusu.
Müdahale	Topu dripling yapan bir oyuncunun ayaklarından uzaklaştırmak.
İleri Pas	Bir çift savunmacıyı geçen bir pas top.
Taç Atışı	Topu taç çizgilerinin üzerinden terk ettiğinde oyuna iade etme tekniği. Oyuncunun iki eli de topun üzerinde olmalı ve her iki ayağını yerde tutarken başını fırlatmalıdır.
Yakalama	Topu vücudun herhangi bir yerinden kontrollü bir şekilde almak (eller veya kollar hariç). Genellikle ayak, uyluk veya göğüs ile sıkıştır.
Vole	Topa havada vurma.
Baraj	Kaleye yakın bir serbest vuruşu savunmak için omuz omuza duran bir grup savunucu.

Özel Olimpiyatlar Futbol Antrenör Rehberi

FUTBOL





Özel olimpiyatlar



Special Olympics

ANTRENÖRLER İÇİN HIZLI BAŞLANGIÇ REHBERİ

Futbol



İçindekiler

Resmi Etkinlikler	3
Saha	3
Bir Futbol Antrenman Seansı Planlamasının Temel Bileşenleri	5
Örnek Uygulama Planı Formu	7
Örnek Antrenman Planı	8
Örnek Fitness Programı	9
Antrenman İlkeleri Özeti	10
Bir Bakışta — Güç Antrenmanı ve Kondisyonlama Prensipleri	11
Örnek İstasyon Antrenmanı Programları	12
Güvenli Antrenman Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	13
Takım Üyelerinin Seçilmesi	13
Özel Olimpiyatlar Futbol Becerileri Değerlendirme Kartı	14
Futbol Kıyafetleri	16
Beslenme	18
Futbol Kuralları, Protokolü ve Görgü Kuralları	19
Özel Olimpiyatlar Birleşik Spor® Kuralları	22
İtiraz Prosedürleri	22
Futbol Sözlüğü	23
Ek A	
Esnetmeler	25
Ek B	
Beceri Geliştirme İpuçları	37



Resmi Etkinlikler

1. FIFA kurallarına göre 11 kişilik takım müsabakası
2. Beşli takım (dış mekan)
3. FIFA kurallarına göre futsal müsabakası
4. Yedili takım (dış mekan)
5. Unified Sports 11'li takım rekabeti
6. Unified Sports 5'li takım rekabeti
7. Unified Sports 7'li takım rekabeti

Aşağıdaki etkinlikler, daha düşük yetenek seviyelerine sahip sporcular için anlamlı rekabet sağlar.

1. Bireysel beceri yarışması (ISC)

Saha

Bir sahanın düzeni 4. sayfada gösterilmektedir. Boyutlar, oyuncuların sayısına ve yetenek seviyelerine bağlı olarak değişebilir. Koçların her antrenmanda, özellikle yeni başlayan oyuncularla, sahanın sınırlarını ve işaretlerini belirlemek için yeterli zaman harcaması gerekir.

Kale Alanı

Kaleci, kale vuruşu için topu bu alanın içine yerleştirmelidir (yalnızca 11'e bir).

Penaltı Bölgesi

Bu alan içinde sadece kalecinin ellerini kullanmasına izin verilir. Bu alandaki herhangi bir büyük faul, penaltı noktasından yapılan bire bir penaltı vuruşuyla sonuçlanır. Bir ceza sürerken, diğer tüm oyuncular ceza yayı dahil olmak üzere ceza alanı dışında durmalıdır.

Orta Daire

Bu çemberin ortasından bir başlama vuruşu yapılır. Tüm savunucular çemberin ötesinde durmalıdır.

Yarı Alan

Bir başlama vuruşunda her iki takım da kendi tarafında olmalıdır.

Yan Çizgi

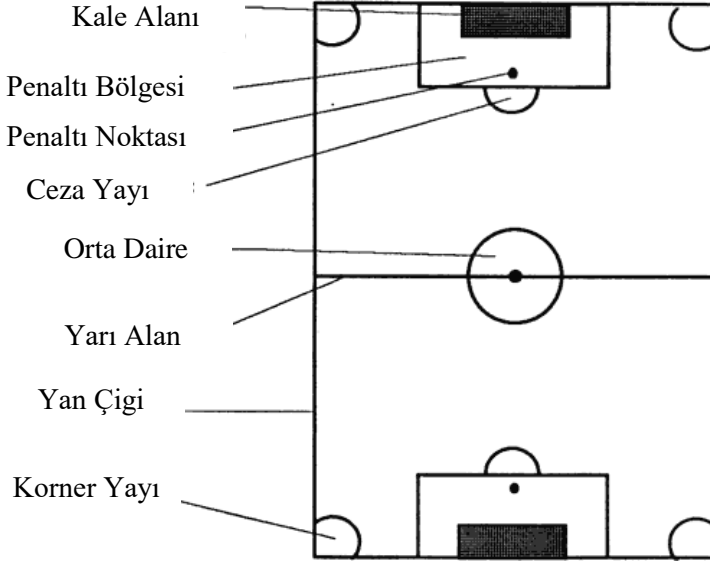
Top bu çizgiyi tamamen geçtiğinde ve hakem oyunu durdurduğunda oyun dışıdır.

Korner Çeyrek Yayı

Köşe vuruşu için top bu yay içine yerleştirilmelidir.



The Pitch



5'li Oyunda Saha Boyutları

Minimum Alan Boyutu	40 metreye 30 metre
Maksimum Alan Boyutu	50 metreye 35 metre
Penaltı bölgesi	7 metre derinliğe, 12 metre genişliğe
Penaltı Noktası	Kale çizgisinden 6,4 metre
Kale Ölçüsü	1,8 metre yüksekliğinde, 3,7 metre genişliğinde

7'li Oyunda Saha Boyutları

Minimum Alan Boyutu	70 metreye 50 metre
Maksimum Alan Boyutu	70 meters by 50 meters (77 yards by 55 yards)
Penaltı bölgesi	7 metre derinliğe, 12 metre genişliğe
Penaltı Noktası	Kale çizgisinden 6,4 metre
Kale Ölçüsü	1,8 metre yüksekliğinde, 3,7 metre genişliğinde

11'li Oyunda Saha Boyutları

Minimum Alan Boyutu	91.4 metreye 50.3 metre
Maksimum Alan Boyutu	109.7 metreye 68.6 metre
Penaltı bölgesi	16,5 metre derinlik, 40,2 metre genişlik
Penaltı Noktası	11 metre
Kale Ölçüsü	2,4 metre yüksekliğinde, 7,3 metre genişliğinde



Bir Futbol Antrenman Seansı Planlamının Temel Bileşenleri

Özel Olimpiyat sporcuları, aşına olabilecekleri basit, iyi yapılandırılmış bir antrenman rutinine iyi yanıt verirler. Sahaya varmadan önce hazırlanan organize bir plan, böyle bir rutin oluşturmanıza ve sınırlı zamanınızdan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır. Önerilen bir eğitim planı aşağıda özetlenmiştir.

Isınma / Esneme

- Her oyuncu bir topla ısınır; yani, düşük yoğunluklu dripling egzersizleri.
- Her kas grubunu gerin.
- Antrenörler gerektiğinde oyunculara bireysel olarak yardımcı olurken, oyuncuların esnemeyi yönetmesini sağlayın.
- Isınmayı eğlenceli bir top sürme / etiket oyunu ile bitirin.

Örnek Isınma Rutini

Kolay Aerobik Koşu
Esneme Germe
Triceps Esnetme
Yan Esneme
Kasık Germe
Sırtüstü Alt Baldır Germe
Alt Baldır Germe
Oturup Açık Bacak Germe
Oturup Bir Bacak Germe
Ayakta Ön üst adale Germe
Karın Germe
Ayakları Öne Gergin Bekletme
Hareketli Esnemeler
İleri Geri Bacak Sallama
Yana Sallanma
Dizi Yere Değdirip Kalkma
Ritim Egzersizleri
Basit Sıçrama
Koşarken Dizleri Çek
Sıçrayıp Tek Diz Çekme
Koşarken Ayakları Kalçaya Çekme
Sıçrayıp Ayak Savurmak



Beceri Talimatı

- Önceden öğretilen becerileri hızla gözden geçirin ve uygulayın.
- Beceri etkinliğinin konusunu tanıttın.
- Becerileri basit ve çarpıcı bir şekilde gösterin.
- Uygulama için altı veya daha az gruplara bölün.
- Gerektiğinde düşük yetenekli oyunculara fiziksel olarak yardımcı olun ve yönlendirin.
- Uygulama oturumunun başlarında yeni becerileri tanıttın ve uygulayın.

Yarışma Deneyimi

- Temel kuralları ve oyun anlayışını öğretmek için mini oyunları (bire bir / üçe karşı üç) kullanın.
- Temel pozisyonları ve yeniden başlamaları öğretmek için hazırlık yapın.
- Her zaman koçun hiçbir şey söylemediği en az 10 dakikalık ücretsiz oyuna izin verin. Oynasınlar.

Soğuma

- Yavaş koş / yürüyüş / esneme.
- Oyuncular sakinleştikçe, oturum ve sonraki oyun hakkında yorum yapın.
- Bir takım tezahüratı ile bitirin.

Örnek Soğuma Rutini

Aktivite	Amaç	Zaman (en az)
Yavaş aerobik koşu	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak azaltır	5 dakika
Hafif esneme	Atıkları kaslardan uzaklaştırır	5 dakika

Çeşitli eğitim alıştırmaları ve uzatmalar için bkz. "Ek A"



Örnek Uygulama Planı Formu

Tarih:		Yer:		Zaman:	
Amaç:					

Isınma - Vücudu uygulamaya hazır hale getirin.

Lider	Aktivite	Ekipman

Takım Konuşması - Sporcuların antrenman için beklentilerinizi bilmesini sağlayın.

Bugünün Hedefleri	
Önceki Beceri Dersi	
Yeni Beceri Dersi	

Beceri Geliştirme - Öğrenmeyi pekiştirmek için oyunlar ve alıştırma. Eğlenceli hale getir.

Lider	Aktivite	Ekipman

Ara - Su tedarik edin ve beceriyi savaşa alın.

Bugünden itibaren Beceri Güçlendirin:	
---------------------------------------	--

Hücum - Geçen haftanın becerisini ve yeni becerisini vurgulayın.

Önceki Beceri	
Yeni Beceri	

Takım Konuşması - Hücumdan yeni beceri ve teknikleri vurgulayın.

Hücum Dersi 1	
Hücum Dersi 2	
Geçen Haftanın Becerisini İnceleyin	
Ödevi İncele	

The Coaching Corner tarafından geliştirildi TM - www.thecoachingcorner.com



Örnek Antrenman Planı

Sezon Öncesi	
1. Hafta Egzersizleri	Isınma Beceri değerlendirmesi Fitness Kontrol Etme
2. Hafta Egzersizleri	Isınma Fitness Top Sürme Kuralları İnceleme
Yarışma Sezonu	
3. Hafta Egzersizleri	Isınma Top Kontrolü ve Sürmeyi İnceleme Pas Kurallar / Yeniden Başlatma
4. Hafta Egzersizleri	Isınma Pası İncele Şut Takım Oyunu / Pozisyonları
5. Hafta Egzersizleri	Isınma Takım Oyunu / Strateji Geçişi Şutu İncele Turnuva Sohbeti
6. Hafta Egzersizleri	Isınma Takım Oyunu / Kanatlar Pası İnceleme Kaleci Turnuva Beceri Değerlendirmesi
7. Hafta Egzersizleri	Isınma Takım Oyununu İncele Savunma / Müdahale Takımı Oynama / Savunma Turnuva Görgü Kuralları
8. Hafta Egzersizleri	Isınma Kafa Vuruşu Şut Turnuva Hazırlığı



Örnek Fitness Programı

Özel Olimpiyatlar sporcuları için genel genel kondisyona odaklanın. Aşağıdaki programın üç ana bileşeni vardır: ısınma, egzersizler ve soğuma. Tekrarların (tekrarların) ve setlerin sayısı, programınızın hedefini belirleyecektir: kas dayanıklılığı veya kas gücü. Kendi fitness programınızı geliştirmek için aşağıdaki kasa özgü kuvvet egzersizlerini ve plyometrik matkapları inceleyin.

Aktivite	Süre / Setler ve Tekrarlar
Isınma	
Kolay aerobik yürüyüş / jog / koşu	3-5 dakika
Esneme	15-20 dakika
• Üst vücut	3-5 her kas grubunun egzersizleri
• Sırt-Kalça	
• Alt Vücut	
Egzersiz	
Çeviklik ve Koşullandırma	
• Hızlanma Adımları	3 x 30 metre
• Bacak Sallama (F/S)	1 x 10 her bacak
• Topuk Kaldır	1 x 10 her bacak
Kollar ve Omuzlar	
• Şnav: Geniş	5 tekrar
• Arka kol	5 tekrar
• Şnav: Normal	5 tekrar
Sırt ve Karın	
• Mekik: Yan mekik	10 tekrar
• Sırt üstü bacak kaldır indir	10 tekrar
• Gövde Bükülmeleri	10 tekrar
Ayak ve Bacaklar	
• Adım at dizi bük	3 x 30 metre
• Squats	10 tekrar
• Kanguru sıçraması	2 x 5
Soğumak	
Kolay aerobik yürüyüş / jog / koşu	3-5 dakika
Hafif Esneme	10-15 dakika



Antrenman İlkeleri Özeti

Aşırı Yük Yasası

- Vücut, eğitim yüklerine uyum sağlar — eğitimin nasıl çalıştığını açıklar
- Yeterli egzersiz yükleri genel kondisyonu iyileştirir ve performansı artırır
- Egzersiz yükünü etkileyen faktörler: sıklık, süre ve yoğunluk

Tersine Çevirebilme

- Kademeli olarak artan egzersiz yükleri daha yüksek kondisyon seviyeleri oluşturur
- Yükleme çok uzaksa veya aynı kalırsa zindekte artış olmaz
- Aşırı eğitim veya eksik adaptasyon, eğitim yükleri çok büyük veya çok yakın olduğunda meydana gelir

Uygulama Özgürlüğü

- Spesifik eğitim yükü, spesifik yanıtlar ve uyarlamalar üretir
- Genel antrenman, sporcuları özel antrenmana hazırlar
- Genel eğitim hacmi arttıkça, özel eğitim için kapasite artar

Bireycilik İlkesi

- Sporcular benzersiz yeteneklerini ve kapasitelerini antrenmana taşıyor
- Kalıtım, eğitimi etkileyen birçok fizyolojik faktörü belirler
- Bir eğitim ve yarışma planı tasarlanırken kronolojik, biyolojik ve eğitim yaşları dikkate alınmalıdır

Çeşitlilik İlkesi

- Eğitim uzun vadeli bir süreçtir ve yükleme ve düzelleme sıkıcı hale gelebilir
- Sporcu için eğlenceli hale getirin
- Yaratıcı ol

Aktif Katılım İlkesi

- Sporcu, antrenman programına aktif ve isteyerek katılmak istemelidir.
- Sporcunun kararlı olması gerekir
- Bir sporcunun hayatının tüm yönleri, atletik başarısına katkıda bulunur



Bir Bakışta - Kuvvet Antrenmanı ve Kondisyonlama Prensipleri

Güç ve kondisyon eğitimi, sporcuların genel gelişimlerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. İki tür kuvvet antrenmanı programı vardır: genel ve özel. Her programda kullanılan egzersizler, sporcunun güç geliştirme ihtiyacını yansıtır. Genel bir güç ve kondisyon antrenmanı programı, sporculara spora özgü etkinliklerinde iyi performans göstermeleri için gereken belirli kaslarda ekstra güç sağlar. Ek olarak, kuvvet ve kondisyon eğitimi, daha sağlıklı, esnek ve daha güçlü kaslar ve kemikler oluşturarak sporcuların yaralanmasını önlemeye yardımcı olabilir.

Esneklik

- Yavaşça ve kontrollü esnetin
- Zıplamayın veya acı hissetmeyin
- Yavaş ve ritmik nefes alın; nefesinizi tutmayın
- Kolay esnetme: gerginlik olmadan hafif gerginlik - 5-12 saniye tutun
- Gelişimsel gerginlik: yeniden hafif gerginlik hissederek daha fazla gerin - 15-30 saniye tutun

Kas Dengesi

- Kuvvet antrenmanı sırasında hem ön hem de arka kasları çalıştır
- Örnek: biceps eğitimi, aynı zamanda triceps eğitimi
- Yaralanmanın önlenmesinde önemli

Egzersiz Seçimi

- Toplam vücut kondisyonunu vurgulayın

Egzersiz Sırası

- Her egzersizden en iyi şekilde yararlanmak için çok önemlidir
- Birçok kas grubunu çalıştıran ve daha fazla zihinsel konsantrasyon gerektiren egzersizler antrenmanın başlarında gerçekleştirilir
- Küçük kas gruplarını çalıştıran ve çok az konsantrasyon gerektiren egzersizler ve kaldırmalar - antrenmanda son performans

Egzersiz Sıklığı

- Kuvvet antrenmanları arasına her zaman bir günlük dinlenme ekleyin

Set Sayısı

- Eğitimin ilk ve ikinci haftalarında her egzersizden bir set önerilir. Egzersiz programınız ilerledikçe set sayısını artırın.

Setler Arasında Dinlenme

- Antrenmanın istenen sonuçlarına bağlıdır
- Kas dayanıklılığı: kısa dinlenme süresi - tam iyileşme gerekli değildir
- Dayanıklılık ve güç: daha uzun dinlenme süresi - tam iyileşme gereklidir

Aktif dinlenme

- Bir spor sezonunun tamamlanmasından sonra aktif bir dönem, rekreasyon düzeyi
- Kuvvet antrenmanı içerebilir veya içermeyebilir
- Sporculara vücutlarının yenilenmesi ve dinlenmesi için zaman verir



Örnek İstasyon Egzersizi Rutinleri

Egzersizleri yazarken, sporcunuzun belirli bir pozisyondaki özel ihtiyaçlarına yardımcı olacak egzersizlere odaklanmanız gerekir. Aşağıdaki tablo, başlamanıza yardımcı olacak temel bir kılavuздur. Bu egzersizler, tüm sporcularınız için yapması eğlenceli olacak çeşitli egzersizler sağlamak için bir eğitim devresine dahil edilebilir. Bir sporcunun egzersizde ustalaştığını ve sıkıldığını fark ederseniz egzersizleri biraz değiştirin.

Örnek

Bütün Sporcular	<i> faydalanabilir</i>	Çeviklik ve kondisyon Karın ve Sırt
Forvetler, Ortasahalar (güç odaklı sporcular)		Çeviklik ve kondisyon Plyometrics
Defans		Plyometrics
Kaleciler		Görsel Reaksiyon Egzersizleri

Kondisyon devrelerinin kullanılması, tekrar sayısına değil, her istasyondaki zamana odaklanarak sporcuların üzerindeki baskıyı azaltır. Amaç, sporcuların belirtilen sürede yapabildikleri kadar doğru şekilde yapabildikleri kadar tekrar yapmalarını sağlamaktır.

Egzersiz	Süre
Şınav	30 saniye
Crunches	30 saniye
Bacak yükselt	1 dakika
Lunges	30 saniye
Arka Kol	30 saniye
koşu	1 ½ dakika

Genel Kondisyon İstasyon - Örnek

İstasyon sayısı:	1-5
Her istasyondaki zaman:	30 saniye 1 ½ dakika
Egzersizler arasında iyileşme:	15-45 saniye
İstasyonlar arası dinlenme:	2-5 dakika



Güvenli Egzersiz Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

Riskler az olsa da, antrenörlerin sporcuların futbolun risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı koçların öncelikli endişeleridir. Futbol tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların en aza indirilmesi koçun sorumluluğundadır.

1. İlk alıştırmanızda açık davranış kuralları belirleyin ve bunları uygulayın.
2. Ellerine hakim ol.
3. Antrenörü dinle.
4. Düdük sesini duyduğunuzda, "Dur, bak ve dinle."
5. Oyun alanından ayrılmadan önce antrenöre sorun.
6. Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
7. Sporcuların, özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirmelerini sağlayın.
8. İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
9. Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
10. Güvenli bir alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek taş veya deliklerin olduğu alanlarda uygulama yapmayın. Sadece oyunculara engellerden kaçınmalarını söylemek yeterli değildir.
11. Sahada ve saha sınırlarda yürüyün ve güvenli olmayan nesnelere kaldırın. Karmaşık kapalı spor salonlarında oynarken özellikle dikkatli olun. Bir oyuncunun koşmasına engel her şeyi kaldırın.
12. Göz yaralanmasına neden olabilecek gevşek paneller için topları kontrol edin.
13. Yetersiz emniyete alınmış direkler ve çapraz çubuklar için hedefleri kontrol edin. Oyunculara asla gol atmamalarını söyleyin. Kuvvetli bir rüzgarda devrilebilecek veya oyuncular üst çubukta sallanacaksa taşınabilir hedeflere özellikle dikkat edin. Bu hedeflerin güvenli bir şekilde zemine sabitlendiğinden emin olun.
14. İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama ve oyunlar sırasında sahada veya sahanın çok yakınında ilk yardım ve kalp masajı konusunda eğitim almış birini bulundurun.
15. İlk alıştırmanızda davranış için net kurallar belirleyin.
16. Kas yaralanmalarını önlemek için her egzersizin başında ısınma ve uygun şekilde gerin.
17. Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
18. Oyuncuların kafa kafaya oynadıkları oyunlarda oyuncuların fiziksel olarak eşleştiklerinden emin olun (ör. Bire bir antrenmanlar).
19. Tüm oyuncularınızın antrenmanlarda ve oyunlarda tekme takmalarını zorunlu kılın. Özellikle daha yavaş tepki veren oyuncular için korumalık ve takılı ağız koruyucularının kullanılması önerilir.
20. Tepki süresi çok yavaş olan bir oyuncuyu kalecinin yerine koymayın. Bir kalecinin pozisyonu güvenli bir şekilde nasıl oynayacağını anlayabildiğinden emin olun.

Takım Üyelerinin Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Unified Sports takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım üyelerinin uygun şekilde seçilmesidir. Aşağıda bazı temel hususları verdik.

Yetenek Gruplaması

Unified Sports futbol takımları, tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip ortaklar ya rekabeti kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlayacaklardır. Her iki durumda da etkileşim ve takım çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez.

Yaş Gruplaması

Tüm ekip üyeleri yaş olarak yakından eşleşmelidir.

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yaş arası.
- 22 yaş ve üzeri sporcular için 10-15 yaş arası.

Örneğin futbolda 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşında bir sporcuyla veya sporcuyla yarışmamalıdır.



Özel Olimpiyatlar Futbol Becerileri Değerlendirme Kartı

Sporcunun İsmi _____

Tarih _____

Antrenörün Adı _____

Tarih _____

Talimatlar

1. Sporcunun başlangıç beceri seviyesinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aracı kullanın.
2. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
3. Sporcu beceriyi beş defadan üçünde doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.
4. Futbol programınıza değerlendirme seansları programlayın.
5. Sporcular becerileri herhangi bir sırayla başarabilirler. Sporcular bu listeyi tüm olası öğeler elde edildiğinde tamamlamışlardır.

Kontrol Etme

- Ayağın içini kullanarak topu kontrol eder
- Göğüsü kullanarak topu kontrol eder
- Uyluk kullanarak topu kontrol eder
- Göğüs veya uyluk ile top kontrolü
- Geri, ileri veya yanlara doğru hareket edebilmeleri için vücut ağırlığını dağıtır
- Uçuş hızına en uygun şekilde karar verir.
- Topu kontrol etmek için doğru tekniği ve vücut yüzeyini seçer

Top Sürme

- Ayağın üst kısmını kullanarak ileri doğru sürer
- Hızlıca yön değiştirmek için ayağın içini kullanır
- Topu rakiplerden korumak için ayağın dışında kullanır
- Topun yönünü değiştirmek için ayak tabanını kullanır
- Yürürken topla sahada sürer
- Koşarken topla sahada sürer

Pas

- Topu, oyuncuyu ve hedefi düz bir çizgide kareler
- Amaçlanan alıcıyla göz teması kurar
- Amaçlanan alıcıya doğru vuruş ayağı yönünü takip eder
- Topun arkasına karşı ayağı düz bir şekilde vuruş yeri
- Ayak parmakları yukarı çekilmiş, ayak yere paralel ve ayak bileği kilitli topla temas



Şut

- Topa yandan yaklaşır
- Topun yanına vuruş yapmayan ayağı yerleştirir
- Atıştan önce topu kontrol eder

Müdahale

- Üst gövdeyi ön blok mücadelesine yatırır
- Yan blok müdahalede uzatılmış bacak ile iyi denge sağlar
- Topu dripling yapan rakipleri takip eder ve kapatır
- Uygun mücadele tekniğinin ne zaman kullanılacağını bilir
- Topla rakibe yakın mesafeyi kapatmak için hızlı hareket eder
- Dikkatini rakibin vücuduna değil topa odaklıyor

Kafa Vuruşu

- Topa kafa atma girişimleri
- Top başa doğru gelirken bakar
- Top gelmeden önce arka ayağa sallanır
- Güç için topa yapılan saldırılar
- Topu doğru, genel yöne yönlendirir
- Topu doğru bir şekilde yönlendirir
- Ayakta top kafa vuruşu
- Sıçrarken Kafa Vuruşu

Kaleci

- Top kaleden uzaktayken konsantrasyonu korur
- Top çizgisinin arkasına geçer
- Bacakları düz ve bir arada olacak şekilde alçak topları toplar
- Tek dizinin üzerine iner ve düşük topları kaldırır
- Tek bir birim olarak birlikte çalışan iki elinizle yüksek topu sabitler
- Vücudun yan tarafındaki dalışlar
- Uygun tekniği kullanarak topu dağıtır



Futbol Kıyafetleri

Oyuncular, başarılı bir şekilde antrenman yapmak ve rekabet etmek için uygun futbol kıyafetleri giymelidir. Uygun olmayan formalar ve ekipman, oyuncunun oyunu oynama yeteneğini etkileyebilir ve bazı durumlarda güvenlik tehlikesi oluşturabilir. İyi görünümlü ve uygun şekilde giydirilmiş üniformalar giyen takımların takım olarak antrenman ve oyun oynama konusunda motive olma olasılığı daha yüksektir.

Tüm yarışmacılar için uygun futbol kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini tanıttın. Antrenman ve yarışmalar sırasında belirli türden kıyafetleri giymenin avantajları ve dezavantajları ile birlikte uygun şekilde giyilen kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolonlu kottan, mavi kot şortuna kadar hiçbir etkinlik için uygun futbol kıyafeti değildir. Hareketlerini kısıtlayan kot pantolonlar giyerken ellerinden gelen en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları lise veya kolej maçlarına götürün ve giyilen kıyafetleri gösterin. Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek ve antrenman yapmak ve / veya yarışmak için uygun olmayan şekilde giyinen sporcuları ödüllendirmeyerek örnek teşkil edebilirsiniz.



Forma



Formalar gevşek ve hafif malzemeden yapıldıklarında en iyisidir. Sıcak havalarda kısa kollu formalar önerilir. Oyuncunun numarası tüm resmi müsabakalarda formanın arkasında belirtilmelidir.

Şort

Hafif, suya dayanıklı naylon / polyesterden yapılmış ve bol bacak mesafesi olan şortlar en iyisidir. Erkek oyuncular, özellikle daha yavaş motor becerileri olanlar, koruyucu atletik bir bardak giymeleri için teşvik edilir.

Çoraplar



Tekmelikleri örtmek için uzun, diz boyu çoraplar önerilir. Su toplamasını önlemeye yardımcı olmak için genellikle pamuk veya pamuk karışımından yapılmış bir çift alt çorap önerilir.



Tekmelik



Hem yarışma hem de antrenman için dizlik pedleri gereklidir. Elastik bağları olan ve çorap altı ile çorap arasına yerleştirilmiş hafif pedler önerilir.

Ayakkabılar



Ayakkabıların ayağa uyması gerekir. Ayakkabı alırken, oturduğundan emin olmak için bir çift ince çorapla deneyin. Ayakkabılar, rahat bir oturuşa çabucak esneyecektir. Vidalı çiviler yerine kalıplı kauçuk tabanlar önerilir.

İç mekan antrenmanı için çivisiz ayakkabılar giyilir

Sweatshirts

Soğuk havada antrenman ve gün boyu süren turnuvalar için sweatshirtler önerilir. Resmi turnuvalarda oyuncuların sweatshirt giymesine izin verilmez.



Beslenme

Dengeli Beslenme Rehberi

- Sebzeler, meyveler, balıklar, etler, süt ürünleri ve tahıllar gibi birçok farklı türde yiyecek yer
- Hazır, konserve veya dondurulmuş yiyecekler yerine taze yiyecekler yiyin
- Karmaşık karbonhidrat açısından zengin yiyeceklerden yüksek oranda yiyin
- Yiyecekleri ızgara yapın, buharda pişirin. Kaynatmaktan veya kızartmaktan kaçınin
- Yağlı yemeklerden, tatlı ve tuzlu atıştırmalıklardan kaçınin
- Tam tahıllı ekmekler, tahıllar, makarnalar yiyerek lif alımını kontrol edin
- Beyaz pirinç yerine esmer pirinç yiyin
- Yiyecekleri tuz yerine otlar ve baharatlarla tatlandırın
- Sık sık az miktarda su ve meyve suları için

Yarışma Öncesi Yemek / Besinler

Antrenman ve rekabetten önce vücudun enerji seviyelerinin yüksek olması gerekir. Yukarıdaki yüksek performanslı diyet bu günlük ihtiyacı karşılayacaktır. Sporcular bireylerdir ve farklı yiyeceklere ihtiyaç duyarlar ve vücutları belirli yiyeceklere farklı tepki verir. Genel olarak konuşursak, aşağıdaki yönergeler sporcularınızın yarışmadan önce uygun besinleri tüketmelerine yardımcı olacaktır.

- Genellikle 500 kaloriden az, küçük, kolayca sindirilebilir bir öğün yiyin
- Yarışmadan önce yaklaşık 2½-4 saat yiyin
- Yavaş sindirildiklerinden proteinleri ve yağları sınırlayın
- Sindirim sisteminde gaz oluşturan gıdalardan kaçınin
- Yarışmadan önce, yarış sırasında ve sonrasında sık sık az miktarda su için.

Yarışma Sırasında Besinler

- Bir saatten az süren olaylar için hidrasyonun yanı sıra besin maddelerine ihtiyaç duyulmaz.
- Bir saatten fazla sürekli aktiviteye sahip etkinlikler için, karbonhidratlı içecekler veya meyveler, sürekli çaba için gereken enerjiyi sağlayacaktır.
- İki saatten fazla süren turnuvalarda, sporcularınızın bir sonraki maçlarından önce en az yarım saat ara verdiklerinde küçük muz parçaları, fıstık ezmesi sandviçler, erişte veya sade makarna (kompleks karbonhidratlar) yemelerine izin verin. Bu, enerji seviyelerini yüksek tutmalarına yardımcı olacaktır. Sporcularınızı 6-8 saatlik bir etkinlik süresince oruç tutmayın.

Müsabaka Sonrası Besinler

- Enerjiyi yenilemek için, kolayca bulunabilen karbonhidratlı yiyecekler (meyve, karbonhidratlı içecek, granola barlar) egzersizden hemen sonra küçük miktarlarda yenmelidir.
- Günün geri kalanında, enerjiyi yenilemek için öğünler yüzde 65 kompleks karbonhidrat içermelidir.



Futbol Kuralları, Protokol ve Etik Kuralları

Futbol Kurallarını Öğretmek

Futbol kurallarını öğretmenin en iyi zamanı antrenman yapmaktır. Futbol kurallarının tam listesi için lütfen Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarına bakın. Uluslararası Futbol Federasyonu'nun (FIFA) Fair Play Felsefesi, futbol dünyasının her yerinde savunulmaktadır. Aşağıdaki yönergeler FIFA'nın Oyun Kuralları ve Hakemler için Evrensel Kılavuzdan alınmıştır. Koç olarak oyunun kurallarını bilmek ve anlamak sizin sorumluluğunuzdadır. Oyuncularınıza kuralları öğretmek ve oyunun ruhu içinde oynamalarını sağlamak da aynı derecede önemlidir.

Aşağıda, futbol oyununu yöneten 17 yasanın seçilmiş yasaları verilmiştir. Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarının güncel kopyalarını ve ulusal ve uluslararası federasyon futbol kural kitaplarınızı saklayın. Farklılıkları bilin ve her oyuna taşıyın.

11'e 11, 5'e 5 ve 7'ye 7 yarışmaları da dahil olmak üzere tüm formatlar için Özel Olimpiyat kuralları Özel Olimpiyatlar Web sitesi www.specialolympics.org'da bulunabilir.

Kural V - Hakemler

Hakem, oyunun kaydını tutmak ve zaman hakemi gibi davranmak da dahil olmak üzere tüm oyundan sorumludur. Hakem cezalar hakkında kararlar verir, oyuncuları kötü davranıştan dolayı ikaz eder ve oyun dışı bırakır. Hakem ayrıca sert hava koşulları, seyirci müdahalesi vb. nedenlerle oyunu bitirebilir. Sakatlık molalarını ve diğer zaman duraklamalarını hakem belirler. Hakemin tüm kararları kesindir.

Kural VI - Yan Görevliler

Topun oyun dışı olduğunu ve hangi takımın taç atışı, kale vuruşu veya köşe vuruşu hakkı olduğunu hakeme belirtmek için öncelikle iki çizgi görevlisi sorumludur.

Kural VIII - Oyunun Başlangıcı

Her yarının başında ve bir gol atıldıktan sonra, bir başlama vuruşu ile oyun başlar. Top, orta çemberin içindeki orta noktaya yerleştirilir. Resmi olarak oyuna girmeden önce top öne doğru vurulmalı ve çevresi boyunca yuvarlanmalıdır.

Tüm oyuncular kendi yarı sahasında kalmalı ve top oyuna girene kadar rakip orta çemberin dışında olmalıdır. Topa vuran oyuncu, başka bir oyuncu topa dokunana kadar topla tekrar oynayamaz. Başlama vuruşundan doğrudan gol atılamaz. Bir gol atılmadan önce vuruşu yapan dışındaki bir oyuncu topa dokunmalıdır.

Oyunun başlangıcında bir yazı tura atılması, hangi takımın başlama vuruşunu yapmak veya seçilen bir tarafı ilk önce savunmak arasında karar vereceğini belirler. Maçın başında başlama vuruşunu yapmayan takım ikinci yarı başlama vuruşunu yapar. Gol yiyen takıma oyunu yeniden başlatması için başlama vuruşu yaptırılır.

Law IX - Top Oyun İçinde ve Oyun Dışı

Top bitiş çizgisini, kale çizgisini veya taç çizgisini tamamen geçtiğinde ve hakem oyunu durdurduğunda oyun dışıdır. Top, oyun alanında olduğu sürece kale direklerine, üst direğe veya hakeme çarpsa bile diğer tüm zamanlarda oyundadır.

Kural X - Puanlama Yöntemi

Bir gol, topun tamamı kale direkleri arasındaki ve üst direğin altından kale çizgisini geçtiğinde atılır. Rakip takımdaki bir oyuncunun eli veya kolu ile gol atılamaz, taşınmaz veya itilemez.



Kural XI - Ofsayt

Bir oyuncu, kaleci de dahil olmak üzere en az iki rakip kale çizgisine hücum oyuncusundan daha yakın değilse veya rakibinin yarı sahasında ve rakibin kale çizgisine toptan daha yakınsa ofsayttır. rakip topu doğrudan taç atışı, köşe vuruşu veya kale vuruşundan alır. Bir oyuncu ofsayt pozisyonunda olsa da, sadece hakem oyuncunun oyuna müdahale ettiğine veya avantaj elde ettiğine inanıyorsa bir penaltı çağırısı yapılır.
Ne 5'e 5 ne de 7'ye 7 müsabakada ofsayt yoktur.

Kural XIII - Serbest Vuruş

Doğrudan ve dolaylı vuruşlar, bir oyun sırasında verilen iki serbest vuruş türüdür. Doğrudan vuruştan gol atılabilir. Dolaylı vuruşlarda, gol atılmadan önce topa vuruşu yapan dışındaki bir oyuncu tarafından dokunulmalıdır. Tüm savunma oyuncuları, tüm serbest vuruşlarda toptan yaklaşık 10 metre uzakta durmalıdır. Top, çevresinin mesafesini geçtikten sonra oyuna girer. Vuruşu yapan kişi, başka bir oyuncu topa dokunana kadar ikinci kez topla oynayamaz.

Kural XIV - Penaltı Vuruşu

Savunan takım tarafından kendi ceza alanında dokuz büyük faulden herhangi biri yapılırsa, rakip takım lehine bir penaltı vuruşu verilir. Top, kaleden 12 metre uzaklıkta penaltı noktasına yerleştirilir. Vuruş yapıldığında, kaleci, kale direkleri arasındaki kale çizgisi üzerinde durmalıdır. Kaleci, topa vurulana kadar ayaklarını hareket ettiremez. Vuruş anında ceza alanı içinde izin verilen tek oyuncu kaleci ve vuruşu kullanan oyuncudur. Diğer tüm oyuncular, top oyuna girene kadar toptan yaklaşık 10 metre uzaklıkta ceza alanı dışında kalmalıdır.

Kural XV - Taç Atma

Bir oyuncu iki taç çizgisinden birinde topun tamamını oynadığında, topun tamamının çizgiyi geçtiği yerde rakip takıma topu oyuna sokma hakkı verilir. Topu atan oyuncu yüzünü sahaya dönük olmalı ve başının arkasına ve üzerinden yerleştirilen iki elini kullanarak topu atmalıdır. Serbest bırakma anında, atıcının her iki ayağı yerde ve taç çizgisinin üzerinde veya arkasında olmalıdır. 5' e 5 müsabakasında, top sahanın kenarının dışına çıktığında ayakla kullanılır. 7'e 7'lik yarışmada, top ya fırlatılabilir ya da topa vurulabilir.

Kural XXI - Kale Vuruşu

Topun tamamı dip çizgiyi geçtiğinde ve en son rakip oyuncu tarafından temas edildiğinde, savunma yapan takıma bir kale vuruşu verilir. Savunma takımı topu kale alanı içine yerleştirmelidir. Topa başka bir oyuncu dokunmadan önce ceza alanının dışında vurulmalıdır. Top ceza alanı dışına çıkmadan önce bir oyuncu tarafından temas ederse, kale vuruşu tekrarlanır. Vuruş yapılırken rakip takımın oyuncuları ceza alanı dışında kalmalıdır. Vuruşu yapan oyuncu, başka bir oyuncu topa dokunana kadar topa ikinci kez dokunamaz. Doğrudan bir kale vuruşundan gol atılamaz.

Kural XVII - Köşe Vuruşu

Savunma yapan takımın herhangi bir üyesi dip çizginin üzerinden topla oynadığında hücum yapan takıma bir köşe vuruşu verilir. Sahanın dört köşesinin her birinde işaretlenmiş bir yarda yarıçaplı çeyrek daireden bir vuruş yapılır. Top, topun oyun dışı kaldığı noktaya en yakın, savunma tarafının dip çizgisinde, çeyrek daire içine yerleştirilmelidir. Vuruşu yapan oyuncu, başka bir oyuncu topa dokunana kadar topa ikinci kez dokunamaz. Doğrudan bir köşe vuruşundan gol atılabilir. Tüm savunma oyuncuları, top çevresinin mesafesini geçene kadar toptan 10 yarda uzakta kalmalıdır.



Dokuz Büyük Faul

İhlalin yerine bağlı olarak, doğrudan serbest vuruş veya bir penaltı vuruşu ile sonuçlanan dokuz büyük ihlal veya faul vardır.

1. Bir rakibi tekmelemek veya tekmelemeye teşebbüs etmek.
2. Bir rakibi tuzağa düşürmek; Örneğin, bir rakibi bacaklarına vumak veya vurmamaya teşebbüs etmek veya rakibe çelme takmak.
3. Oyuncuyu tehlikeye atacak şekilde rakibe atlamak.
4. Bir rakibe şiddetli veya tehlikeli bir şekilde saldırmak.
5. Rakibi engellemediği sürece arkadan şarj etmek.
6. Bir rakibe vurmak, vurmaya çalışmak veya tükürmek.
7. Bir rakibi tutmak.
8. Bir rakibi itmek.
9. Elleri veya kolları kullanarak topu yönlendirmek veya durdurmak. Bu kural ceza alanı içindeki kaleci için geçerli değildir.

Oyunun Süresi

5'erli veya 7'şerli Oyun

1. Maçın süresi, beş dakikalık devre arası ile on beş dakikalık iki eşit periyot olacaktır. Oyun süresinin korunmasından hakem sorumlu olmalıdır.
2. Beraberliği bozmak için fazla mesai kullanılıyorsa, iki adet beş dakikalık "altın gol" uzatması kullanılır (atılan ilk gol kazanır). Maç hala berabere kalırsa, beraberliği bozmak için penaltı vuruşları kullanılacaktır. (Bkz. 11'e eşitlik bozma protokolü.)

11'erli Oyun

- Her biri 20 dakikalık minimum iki yarı.



Özel Olimpiyatlar Unified Sports Kuralları

Unified Sports müsabakası kuralları ile resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında belirtilen kurallar arasında çok az fark vardır. Eklemeler aşağıda vurgulanmıştır.

1. 5'e 5, 7'ye 7 ve 11'e 11 futbol için hem sporcular hem de partnerler için benzer yaş ve yetenek seviyeleri gereklidir.
2. Yarışma sırasındaki bir kadro, 5'e 5 için üç sporcu ve iki ortak, 7'ye 7 için dört sporcu ve üç ortak ve 11'e 11 futbol için altı sporcu ve beş ortakdan oluşur.
3. Takımlar, öncelikle yeteneğe dayalı olarak rekabet için bölünmüştür. Futbolda, bölüm ataması tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, kadrodaki en iyi oyunculara dayanır.
4. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir antrenör olmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.

Benzer yaş ve yeteneklere sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi Birleşik Spor futbol antrenmanı ve müsabakası için çok önemlidir. Sporcular ve partnerler arasındaki farklılıkları en aza indirmek için kural değişiklikleri uygulanmasına rağmen, uygun olmayan rekabet deneyimleri ve sporcuların ve partnerlerin kötü eşleştiği takımlardan daha yüksek bir yaralanma riski ortaya çıkmaktadır.

İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri, rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, sporcunuz Resmi Futbol Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz yarışırken herhangi bir eyleme veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz bir olaydan istediğiniz sonucu alamadınız. İtiraz etmek, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Yarışma için itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışma öncesinde yarışma yönetimi ekibiyle görüşün.



Futbol Sözlüğü

Terim	Tanım
Avantajı	Faul yapılan takım için dezavantajlı olacaksa, bir faulden sonra oyunun devam etmesine izin veren özel bir kural.
Merkez İşareti	Sahanın ortasındaki daire 10 metre çapında olmalıdır.
Boşluk	Bir oyuncu topa kendi kale alanının önünden vurduğunda.
Kontrol	Top kendisine geldiğinde bir oyuncunun başarmaya çalıştığı şey.
Köşe vuruşu	Savunma takımı topa kendi bitiş çizgisinin üzerinden attığında, rakip takım oyunu yeniden başlatır.
Doğrudan Serbest Vuruş	Başka bir oyuncunun dokunmasına gerek kalmadan kaleye atılabilen bir faulden kaynaklanan serbest vuruş.
Top sürme	Topla koşan bir oyuncu.
Bitiş çizgisi	Sahanın kısa tarafında kalenin bulunduğu oyun sahasındaki çizgi.
Alan veya Aralık	Futbol oyun alanı.
Serbest vuruş	Bir oyuncuya faul yapıldığında oyunun nasıl yeniden başlatılacağı.
Ver ve Git	Bir rakibin karşılaştığı bir oyuncunun topu bir takım arkasına pas verdiği, rakibin etrafında koştuğu ve dönüş pasını aldığı oyun.
Hedef Alan	Tüm kale vuruşlarının yapıldığı her kalenin önünde, 20 metre genişliğinde ve 6 metre derinliğinde dikdörtgen alan; Bu alan içinde rakip oyuncuların topu tutmayan bir kaleciye hücum etmesi yasaktır.
Gol Vuruşu	Hücum, kale çizgisini geçmeden önce topla temas eden son kişi ise, bir serbest vuruş kaleciye verilir.
Kale çizgisi	Bir gol atmak için topun üzerinden geçmesi gereken oyun alanı çizgisi.
Hedefler	Hangi takımların gol attığı.
Yarılar	Oyun, zamanlanmış iki yarıya bölünmüştür.
Dolaylı Serbest Vuruş	Doğrudan kaleye atılamayan bir faulden kaynaklanan serbest vuruş. Top başka bir oyuncuya dokunmadan kaleye girerse, gol geçersizdir.
Yaralanma Süresi	Sakatlıklar, boşa harcanan zaman veya bir golün atılması nedeniyle oyunun durmasını telafi etmek için her bir devrenin sonuna ek süre eklenir.
Başlamak	Bir oyun nasıl başlar.
Ofsaytta	Bir hücum oyuncusunun, top hücum takımının bir üyesi tarafından ileri doğru oynandığında kendisi ile kale çizgisi arasında en az iki savunma oyuncusu (kaleci dahil) bulunmaması kurallarının ihlali.
Penaltı bölgesi	Kalecinin ellerini kullanabileceği kale önünde işaretlenmiş alan. Alan kalenin her iki yanından 18 metre başlar ve biter (kale direğinin içinden) ve 18 metre alana kadar uzanır.



Terim	Tanım
Penaltı vuruşu	Ceza alanında meydana gelen bir faul için verilen direkt serbest vuruş. Top, kalenin önünden 12 metre uzağa yerleştirildi. Vuruş sırasında sadece kaleci ve faul alan oyuncu ceza alanında olabilir, ancak herhangi bir oyuncu kaleci tarafından dokunulduğunda topla oynayabilir.
Penaltı İşareti	Sahada kalenin 12 metre önünde, her kale direğine eşit uzaklıkta veya başka bir deyişle ortalanmış bir "nokta".
Tarama	"Koruma" olarak da adlandırılır. Kontrol eden bir oyuncunun vücudunu top ile işaretleme rakibi arasında tuttuğu bir teknik.
Tekmelik	Bir oyuncunun bacaklarını koruyan pedler.
Yan çizgi	Sahanın uzun kenarlarında, gol olmayan sahadaki çizgi. Touchlines olarak da adlandırılır.
Libero	Savunma ve kaleci arasındaki savunma bölgesinde dolaşan bir savunma oyuncusu.
Ele almak	Topu dripling yapan bir oyuncunun ayaklarını kullanarak uzaklaştırmak.
İleri Pas	Bir çift savunmacıyı bölen bir pas top.
Dahil etmek	Topu taç çizgilerinin üzerinden terk ettiğinde oyuna geri döndürme tekniği. Oyuncunun iki eli de topun üzerinde olmalı ve her iki ayağını yerde tutarken başını fırlatmalıdır.
Kale çizgisi	Sahanın uzun kenarlarında, gol olmayan sahadaki çizgi. Kenar Çizgileri olarak da adlandırılır.
Tuzak veya Yakalama	Vücudun herhangi bir yerinden (eller veya kollar hariç) topu kontrollü bir şekilde almak. Genellikle ayak, uyluk veya göğüs ile sıkıştır.
Voleybol	Topa havada veya havada vurma.
Baraj	Kaleye yakın bir serbest vuruşu savunmak için omuz omuza duran bir grup savunucu.



Ek A: Esneme

Üst Vücut

Not: Soğuk havalarda, mümkün olduğunda bu esneme hareketlerinin ayakta veya kapalı alanda yapılması tavsiye edilir; donmuş veya ıslak zeminde oturmamak.

Triceps Esneme – Geri



Her iki kolu da başınızın üzerine kaldırın
Sağ kolunuzu bükün, eli arkaya getirin
Bükülmüş kolun dirseğini kavrayın ve sırtın ortasına
doğru yavaşça çekin
Diğer kolla tekrarlayın

Triceps Esneme – Ön



Sonunda sporcunun dirseğini başının
arkasına kaldırmasını istiyoruz, böylece
elleri nihayetinde sayılarına dokunabilir.

Omuz Triceps Germe



Dirseğinizi elinize alın Karşı omuza doğru çekin
Kol düz veya bükülmüş olabilir



Bel ve Kalçalar

Çapraz Ayak Bileği Germe

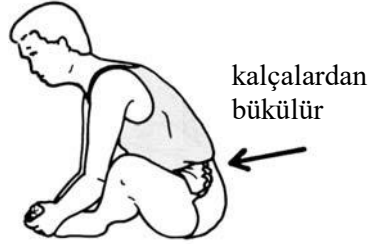


Oturun, bacaklar uzatın, ayak bileklerinden çaprazlayın Vücutun önünde uzatılmış kollara ulaşın

Kasık Germe



Burada sırt ve omuzlar yuvarlatılmıştır. Sporcu kalçalarından eğilmiyor ve esnemenen maksimum fayda sağlamıyor



Oturun, ayaklarınızın alt kısımları birbirine değiyor Ayakları / bilekleri tutun Kalçalardan öne doğru eğilin



Burada atlet sırtının alt kısmını yukarı çekiyor, göğsünü ayağa getiriyor ve ayak parmaklarını vücuduna doğru çekmiyor.



Bel ve Kalçalar

Kalça Çevirme



Sırt üstü yatın, kollarınızı uzatın Dizlerinizi göğsünüze getirin
Yavaşça dizleri sola bırakın (nefes verin)
Dizlerinizi göğsünüze getirin (nefes alın)
Dizlerinizi yavaşça sağa doğru bırakın (nefes verin)



Kalçalarınızı tamamen germek için dizleri bir arada tutmaya çalışın

Alt Gövde

Baldır Esnetme



Duvara / çite bakan stand,
Bacağına hafifçe bükün
Arka bacağın bileğini bükün

Bükülmüş Diz ile Baldır Esnetme



Gerginliği azaltmak için her iki dizinizi bükün



Alt Gövde

Hamstring Esnetme



Bacaklar düz ve bir arada Bacaklar kilitli değil
Kalçaları bükün, ayak bileklerine doğru uzanın
Esneklik arttıkça, ayaklara uzanmak Topuklardan
dışarı doğru itin ve ayak parmaklarını gökyüzüne
doğru zorlayın

Oturmalı Straddle Esnetme



Bacaklar birbirine bağlı, kalçaları
bükün Ortaya doğru uzanın Sırtınızı
düz tutun

Engelli Esneme - Yanlış



Engelli Esneme - Doğru



Öncü bacağın doğru hizalanması, engelli olsanız da olmasanız da engel gerginliğinde önemlidir. Ayak, ileri koşu yönünde hizalanmalıdır.

Dizinizi bükün, ayağın alt kısmına karşı uyluğa dokunun
Düz bacak, ayak parmakları gökyüzüne doğru
Topuktan dışarı doğru itin, ayak parmaklarınızı gökyüzüne doğru zorlayın
Kalçayı güzel ve kolay bir şekilde bükün, ayaklara veya ayak bileklerine doğru uzanın
Göğsü dizinize getirin



Esnetme - Hızlı Başvuru Yönergeleri

Rahatlayarak Başlayın

Rahatlayıp kaslar ısınana kadar başlamayın

SistematiK Olun

Vücudunuzun tepesinden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden ÖzelliĐe İlerleme

Genel başlayın, ardından etkinliğe özel alıştırmalara geçin

Gelişimden Önce Kolay Esneme

Yavaş, aşamalı esnetmeler yapın

Daha uzağa uzanmak için zıplamayın veya sarsmayın

Çeşitliliği Kullan

EĞlenceli hale getir. Aynı kası çalıştır, ancak farklı egzersizlerle

Doğal Nefes Al

Nefes tutmayın, sakin ve rahat olun

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler

Düzenli Esneme

Daima ısınma ve soğuma sürecini dahil edin

Evde de esneyin



Isınma ve Güç Egzersizleri

Kalçaya Çek

Kalçaya çekme sporda evrensel bir egzersizdir. Futbol antrenmanında sporcuların futbolda gerekli olan sürekli başlama, durma, dönme ve dönme için gerekli olan hızlı seğirme kaslarını geliştirmelerine yardımcı olmak için kullanılan harika bir egzersizdir.



Popo vuruşları yaparken, hafif öne doğru eğilerek sırt düzdür. Vücudun yalın olması, oyuncunun koşarken varsayacağı gibi doğaldır.

Unutma, kollar bacaklar yukarıda. Sporcularınızı antrenman boyunca pompalamaya ve sürmeye devam etmeleri için teşvik edin.



Şınav

Şınav – Üst Pozisyon



Sporcularınızın başlama pozisyonunda kollarını tamamen arkaya doğru uzattığından emin olun. Karın kaslarını sıkarak düz bir sırt tutmaya yardımcı olabilirler.



Şınav– Alt Pozisyon



Sporcular aşağı pozisyondayken, dirsekleri omuzlarına paralel olmalıdır.

Alkışla Şınav



Çeşitlilik ve artan yoğunluk için şınav egzersizine bir alkış ekleyin. Bu, sporcuların sıkı çalışırken kendilerini ve birbirlerini test etmelerine ve eğlenmelerine yardımcı olabilir.





Zıpla ve Uzan

Tekrarlar: Arka arkaya 10-12 atlama

Öğretim Adımları

- 1."Kalçalar uzun" pozisyonda, ayaklar biraz açık
- 2.Dizlerinizi bükün ve kolları yere doğru tutun
- 3.Kolları ileri ve yukarı sallayın; Güçlü bir şekilde yukarı zıplarken olabildiğince yükseğe uzanın
- 4.İnişi yumuşatmak için dizleri ve bilekleri bükün
- 5.Başlangıç pozisyonuna dön



Vurgu Noktaları	Ayaklarla yerden kuvvetlice itin
Ne Zaman Kullanılmalı	Kondisyon veya fitness istasyonları



Kangru Sıçraması

Tekrarlar: Arka arkaya 10-12 sıçrama

Öğretim Adımları

1. "Kalçalar uzun" pozisyonda, ayaklar biraz açık
2. Ağırlığı ayak toplarına taşıyın
3. Dizleri göğsüne kadar sürün (zıplayarak)
4. Kollar dizlerle dışarı ve yukarı çıkıyor
5. Düz ayaklara inin



Vurgu Noktaları	Başımızı yukarıda ve kollarımızı dışarıda tutun
Ne Zaman Kullanılmalı	Kondisyon veya fitness istasyonları



Squats: Yavaş

Tekrarlar: 10-12 çömelme

Öğretim Adımları

1. Ayaklar omuz genişliğinde açık ve ileriye gösterecek şekilde durun
2. Kolları çalışır halde tutun
3. Dizler 90 dereceye gelene kadar yavaşça çömelin
4. Başlangıç pozisyonuna dön



Vurgu Noktaları	<ul style="list-style-type: none">• Başınızı yukarı ve geriye doğru düz tutun• Ayrıca artan direnç için ağırlık ekleyebilir; yani sağlık topu
Ne Zaman Kullanılmalı	Sezon boyunca; kondisyon veya fitness istasyonlarında



Lunges: Tek bacak

Tekrarlar: 10-12 çömelme

Öğretim Adımları

1. Ayaklar omuz genişliğinde açık ve ileriye gösterecek şekilde durun
2. Dışarı çıkın ve diz 90 derece olana kadar sağ bacakla çömelin
3. Ayak topu üzerinde güçlü bir şekilde yukarı itin
4. Başlangıç pozisyonuna dön
5. Alternatif bacaklar



Vurgu Noktaları	<ul style="list-style-type: none">• Başımızı yukarı ve geriye doğru düz tutun• Ayrıca artan direnç için ağırlık ekleyebilir; yani sağlık topu
Ne Zaman Kullanılmalı	Sezon boyunca; kondisyon veya fitness istasyonlarında

Mekik

Mekik - Eller Boynun Arkasında (yukarı pozisyon)



Burada sporcu gelen karınları sıktı. Bir dahaki sefere dirsekleri yanlara doğru ve yere paralel tutmak için çalışmak istiyoruz.

Mekik – Eller Omuzlarda Çapraz



Boyundaki gerilimi azaltmak için sporcular ellerini zıt omuzlarına koyabilirler. Bu karınları sıktıkları sürece, aynı amaçlanan sonucu elde ediyorlar - daha güçlü mide kasları.

Mekik: Normal

1. Dizler bükülmüş şekilde yere yatın
2. Eller göğüste, omuzlarda veya parmaklar kulaklara değecek şekilde yan tarafta olabilir
3. Dirsekler yana doğru
4. Geriyi düz tutun; yavaşça omuzları kaldırın, oturma pozisyonuna ulaşın
5. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün



Mekik: Crunches

1. Yukarıdaki 1-3 arası adımları gerçekleştirin
2. Geriyi düz tutun; yavaşça omuzları yaklaşık 45 derece kaldırın
3. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Mekik: Yanlara

1. Sol tarafa yatın, dirseğe dayanın, kol 90 derece, dizler 45 derece
2. Vücut düz bir çizgide olana kadar kalçaları yerden kaldırın
3. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.
4. Tarafları değiştirin ve asansörleri gerçekleştirin

Mekik: Sağlık Topu ile Çakı Mekik

Tekrarlar: 2x5 (beş tekrarlı iki set)

1. Kolları ve bacakları gerilmiş şekilde yere yatın
2. Sağlık topunu eller arasında tutun
3. Topu ve bacakları yerden 45 derecede yavaşça kaldırın
4. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.





Trunk Lifts (Supermans)

Tekrarlar: 2x10

1. Ayak parmakları geriye dönük olarak yere yatın
2. Eller ve bacaklar dümdüz
3. Vücudunuzun üst kısmını yavaşça yerden olabildiğince yükseğe kaldırın
4. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün



One-Arm Lifts

Ayrıca bu egzersize alternatif kol kaldırma hareketleri de ekleyebilirsiniz.



Vurgu Noktaları	<ul style="list-style-type: none">• Sadece bacaklar veya değişen kollar ve bacaklar kaldırılarak da yapılabilir• Kaldıraç için kolları kullanmayın• Kalçaları, uylukları, dizleri ve ayakları yerde tutun
Ne Zaman Kullanılmalı	Erken sezon ve istenirse bakım olarak sezon boyunca



Ek B: Beceri Geliştirme İpuçları

Kontrol Etme

Kontrol Etmeyi Öğretme

Futbolda ilk dokunuş en önemlisidir. Topu almanın en kolay yolu ayağın iç kısmıdır. Oyuncu, gözleri topa odaklanarak rahat bir pozisyonda durur ve pozisyonunu topun uçuşunda kalacak şekilde ayarlar. Tekme atmayan ayak diğer ayağın biraz önünde. Vuruş ayağı topla buluşur ve çarpma anında hemen geri çekilir. Bu genellikle topu oyuncunun vücudundan uzaklaştırır.

1. Yer topunu kontrol altına almak için ayağın içini kullanın. Tüm vücut ağırlığı, alıcı ayak yerden hafifçe kaldırmış şekilde destekleyici bacak üzerinde olmalıdır.

Anahtar Kelimeler

- Ayağı aç
- Ayağı kaldırın

Topa karşı direnç göstermek yerine gevşeyin ve topu yastıklayın. Amaç, topu tamponlu bir dokunuşla karşılayarak herhangi bir hızı absorbe etmektir. Topun inmesi için geniş bir alan verilir. Temas kuruldukça göğüs, baş, uyluk veya ayak geri çekilir.

Anahtar Kelimeler

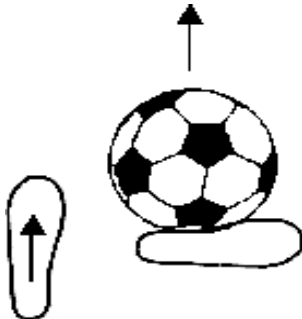
- Yumuşak ayak
- Yumuşatmak

Topu Yumuşatmayı Öğretmek

1. Top yaklaşırken oyuncu hafifçe durmalıdır.
2. Oyuncuyu topun hareket çizgisine yerleştirin.
3. Oyuncunun seçeneklerini değerlendirin, ardından topu vücudun hangi kısmıyla kontrol etmek istediğine karar verin.
4. Doğrudan topa bakın.
5. Oyuncunun vuruş yapmayan ayağını topun önüne konumlandırın.
6. Denge için kolları kullanın.
7. Çarpışma anında çarpıcı ayağı geri getirin.

Anahtar Kelimeler

- Sakin
- Yumuşat





Ayağın İçini Kullanarak Pas Alma

1. Topu ayağının ayak parmaklarıyla biraz önde alın.
2. Topun yaklaşık bir adım ötede durması için karşılayan ayağı sertleştirin veya gevşetin, sporcunun hızlı bir şekilde bir adım atmasını ve ona vurmasını sağlayın. Pasa güç veren bu adımdır.
3. Alıcı ayağın yerden dört ila beş inç yukarıda olduğundan emin olun. Kabul ayağı çok alçaksa, top yukarı fırlayacak ve topa ayağın arka kısmından - ayak bileği kemiğinin altından, ayak parmaklarının yakınından değil. Ayak parmaklarınızı yukarı doğru çekin, böylece ayak yere paralel olur, aşağıyı göstermez. Bir oyuncu ayağını kaldırmayı hatırlayamazsa, oyuncunun ayağını toptan daha yükseğe kaldırarak alıştırmaya yapmasını sağlayın ve ardından durdurmak için ayağını topun önüne doğru indirin. Bu onların hatırlamasına yardımcı olacaktır.
4. Topun dümdüz öne gitmek yerine sola veya sağa gitmesini istiyorsanız, sporcu topun sola veya sağa gitmesini isteyip istemediğine bağlı olarak ayağını eğmeli ve topla daha çok öne veya arkaya temas etmelidir.



Daha fazla egzersiz için lütfen Futbol CD'sine bakın



Beceri İlerlemesi

- Topu kontrol etme girişimleri
- Ayağın iç kısmını kullanarak yuvarlanan topu kontrol altına alır
- Topu göğüs ile kontrol eder
- Topu uyluk ile kontrol eder
- Göğüs veya uyluk ile yumuşatır
- Geri, ileri veya yanlara doğru hareket edebilmesi için vücut ağırlığını dağıtır
- Uçuş hızına uygun şekilde karar verir
- Topu kontrol etmek için doğru tekniği ve vücut yüzeyini seçer

Arızalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test Referans
Topu aldıktan sonra zıplıyor.	Bırak top gelsin ve alındığı gibi ayağınızı hafifçe geri çekin.	Topu oyuncuya yuvarlayın veya fırlatın - önce yavaşça. Oyuncu rahat olana kadar top hızını artırın.
Top ayağın altına giriyor.	Topu ayağa kadar izleyin.	Topun ayağına çarpmasına izin ver.



Top Sürme

Top Sürmeyi Öğretmek

Top sürme sırasında en önemli hususlar denge ve koordinasyondur. Bir oyuncunun etrafında dolaşabilmek için vücudun, dengeyi ve hızlı düşünme yeteneğini korurken, ağırlığı hızla değiştirerek yön değiştirebilecek kadar esnek olması gerekir. Bir oyuncudan ısınmak için sahanın etrafında koşmasını isterken, koşarken top kontrolüne olan güveni artırmaya yardımcı olmak için bunu ayağında bir topa yapmak daha iyidir. Top sürme becerisinin çoğu, oyuncuların özgüveninden gelişir, bu nedenle antrenmanda övmek ve motive etmek önemlidir. Top sürme temel unsurları yakın kontrol, yön değiştirme veya hız ve kılık değiştirme. Oyuncular robot değildir; her zaman kendilerini ifade etmeleri için cesaretlendirin.

1. Topun dokunuşunu ve kontrolünü geliştirmeye yardımcı olmak için, oyuncu bağcıkların dışında ayağının üstünü kullanarak ileri doğru sallayın.
2. Parmağı yere doğru çevirin.
3. Topu vücudun bir yarıda yakınında yakın tutun.

Anahtar Kelimeler

- Yakın tut - hafif dokun
- Ayak ucu aşağıda



Oyuncuları hızlı bir şekilde yön değiştirmek ve rakibi yenmek için ayağın içini kullanmaya teşvik edin. Topu ayaklara yakın tutarken kısa ve eşit adımlar kullanın.

Sporcuların bir çizgi işaretleyiciden düz bir çizgide gitme alıştırmalarına, koniler olmadan veya bir çizgi işaretleyiciyi takip etmek zorunda kalmadan daha hızlı bir tempoya geçmeye doğru ilerlemesini istersiniz.





Anahtar Kelimeler

- Ayağın içi
- Yönü değiştir
- Topu doğrayın



Oyuncuyu, topu rakiplerinden korumak ve onların müdahalelerinden kaçınmak için ayağının dışını kullanmaya teşvik edin.



Daha fazla tatbikat için lütfen Futbol CD'sine bakın

Beceri İlerlemesi

- Bağıcıkların dışında ayağın üst kısmını kullanarak ileri doğru sürer
- Hızlıca yön değiştirmek ve rakibi geçmek için ayağın içini kullanır
- Topu rakiplerden korumak ve müdahalelerden kaçınmak için ayak dışında kullanır
- Topun yönünü değiştirmek için ayak tabanını kullanır
- Yürürken topla sahada sürer
- Koşarken topla sahada sürer

Top Sürme Hataları ve Düzeltmeleri

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test Referans
Koşarken topu kontrol edemez.	1. Oyuncu yürür ve dripling yapar. 2. Yavaşça hafif koşuya, ardından koşuya yükseltin.	Oyuncu koşarken sahanın yaklaşık yarısını dripling yapar.
Sağa ve / veya sola hareket ederken topu kaybeder.	<ul style="list-style-type: none">• Oyuncu konilerin etrafında yavaşça dripling yapıyor.• Oyuncu topa daha iyi temas ettikçe hızı artırın.	Oyuncu konilerin etrafında dripling yaparken zamanı koruyun. En iyi zaman veya zamandaki en iyi değişiklik için bir puan verin.
Top her zaman oyuncudan kaçar.	Yavaşla. Yeteneğinizle ilgili hızınız olsun.	Koni top sürme.



Kaleci

Bir Kaleci Seçmek

Güven

Kaleciler, kendilerini bir ceza alanı saldırısına atmaya istekli cesur karakterler olmalıdır.

İletişim

Son savunma hattı olarak kaleci, önündeki oyuncuları organize etmede hayati bir rol oynayabilir. Kaleciler, bir çarpı işareti almak için hatlarından ayrılırken her zaman açıkça bağarmaya istekli olmalıdır.

Ele Alma

Yakalayamayan uzun boylu bir kaleci, güvenli elleri olan kısa bir kaleciden daha az etkili olacaktır.

Dağıtım

Modern oyunda, kaleciler kendine güvenen top vuruşu yapmalıdır. Topa uzun mesafeden vurabilen bir oyuncu, takım için önemli bir varlık olacaktır.

Diğer Takım Saldırırken Kalecinin Pozisyonu

- Oyuncular kafa boyunca sabit kalmalıdır.
- Gözler topun üzerinde sabit kalmalıdır.
- Oyuncu ayaklarının üzerinde hafifçe durmalıdır.
- Ayaklar omuz genişliğindedir.
- Eller bel hizasında, avuç içi açık.



Bir Bakışta Antrenörler için Kalecilik İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Daha düşük yetenekli bir kaleciye her zaman kaleye yakın durması ve dışarı çıkmaması öğretilmelidir. Kaleciye, top kaleden uzaktayken omzunun üzerinden bakmasını ve kalenin merkezindeki konumunu korumasını hatırlatın. Bir kılavuz olarak, bir kaleci kale direğinden daha uzağa gitmemelidir.
2. Diğer takım gol attığında tüm oyunculara kaleciyi suçlamamalarını öğretin. Bir defans oyuncusu, oyunu yeniden başlatmak için topu olabildiğince çabuk ağdan çıkarır.
3. Diğer oyunculara destek olmayı öğretin. Kaleci olmayı öğrenmek isteyen daha yüksek yetenekli bir oyuncunuz varsa, bir kaleci koçu bulmanız faydalı olacaktır.
4. Kalecinin saha oyuncularıyla iletişim kurabilmesi gerekir. Bu, kaleci defans oyuncusu ile aynı anda topa gittiğinde çok önemlidir. Kaleci, diğer oyuncuları toptan uzaklaştırmaktan sorumludur.
5. Ortadan değil, her zaman kanattaki bir oyuncuya tekme at.
6. Rakip oyuncuların pozisyonlarının farkında olun.
7. Topu fırlatırken her zaman yeterince sert atış yapıldığından emin olun.

Rekabet için İpuçları

1. Kaleci, top oyun alanının sonunda değilken önündeki oyuna odaklanmasını sağlayın.
2. Kalecinin gözlerini oyunculara değil topta olmasını sağlayın.
3. Yaralanma durumunda veya çok fazla gol atılması durumunda yedek bir kaleciniz olsun.
4. Kalecinin her zaman çizgideki konumunun farkında olduğundan emin olun.





Daha fazla egzersiz için lütfen Futbol CD'sine bakın

Beceri İlerlemesi

- Top kaleden uzaktayken konsantrasyonu korur.
- Top çizgisinin arkasına geçer.
- Bacakları düz ve bir arada olacak şekilde alçak topları toplar.
- Tek dizinin üstüne iner ve düşük topları kaldırır.
- Tek bir birim olarak birlikte çalışan iki elinizle yüksek topu sabitler.
- Dalıştan önce vücut ağırlık merkezini düşürür.
- Karın üstü düz değil, yan tarafa dalın.
- Her iki elinizi de topa koyun ve güvenli bir şekilde vücuda getirin.
- Topu uygun tekniği kullanarak dağıtın.

Kaleci Hataları ve Düzeltmeleri

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test referans
Oyuncu, topu kale alanının çok gerisinden dağıtır.	Oyuncuya topu dağıtmadan önce kutunun içine doğru hareket etmesini söyleyin.	Topu dağıtmadan önce oyuncunun üç ila beş adım ileri saymasını sağlayın.
Oyuncu kale çizgisinde duruyor.	Oyuncuyu kale çizgisinde durmaya ve ardından büyük bir adım atmaya teşvik edin.	Oyuncu direklerde bile olsa, dışarı taşınmaları gerekir.
Topu çok hızlı at.	Takım arkadaşınızın topu onlara verdiğinizin farkında olduğundan emin olun.	Topu dağıtırken takım arkadaşlarınızla etkili bir şekilde iletişim kurun.
Doğru pozisyonda değilken topu dışarı atmak.	Pas başarısız olursa, daima hedefinizin korunduğundan emin olun.	Kalecinin kale sahasının ortasında olduğundan emin olun.



Kafa Vuruşu

Kafa Vuruşu Öğretimi



Top başa doğru gelirken bakın ve temas kurulurken gözlerinizi açık tutun.

Anahtar Kelimeler

- Gözler açık
- Topa bak



Daha fazla güç elde etmek için top gelmeden önce arka ayağınızı sallayın ve yöne giderken biraz baskı yapın.

Anahtar kelimeler

- Geriden öne salla



Başınızın üst kısmıyla değil alınınızla temas kurun ve güç için topa saldırın.

Anahtar kelimeler

- Alın
- Güç



Topa yanlış kafa vuruşu



Yön vermek acı değil zevk olmalı. Birçok gol kafa vuruşlarından kaynaklanacağından ve tüm dış saha oyuncularının bir oyun sırasında birçok kez topa kafa atması gerekeceğinden, diğer tüm tekniklerin yanı sıra başlığın da öğrenilmesi gerekir.

Kafa vuruşcular, hareketleri sadece kaleye bir vuruşla bitirmekle kalmaz, aynı zamanda bir pası kesip aynı takımdaki bir oyuncuya yönelerek veya gol atmak için bir takım arkadaşına giderek hareketleri başlatırlar.

Tüm oyuncuların topu savunmanın dışına çıkarabilmesi de önemlidir.

Daha fazla egzersiz için lütfen Futbol CD'sine bakın

Beceri İlerlemesi

- Kafa vurmaktan korkmaz. Topa kafa atma girişimleri.
- Top başa doğru gelirken bakar.
- Topla temas kurulduğu için gözleri açık tutar.
- Top gelmeden önce arka ayağa sallanır.
- Top alnına temas etti.
- Güç için topa saldırır.
- Üst gövdeyi ve boynu kullanarak gücü topun arkasına alır.
- Topu doğru, genel yöne yönlendirir.
- Topu doğru bir şekilde yönlendirir.
- Dururken kafa at.
- Zıplarken kafa at.

Kafa Vuruşu Hataları ve Düzeltmeleri

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test Referans
Top oyuncunun kafasına vurur ve herhangi bir yöne gider.	Gözler topa odaklanmalıdır.	Koç topa servis atarak doğru temasın yapılmasını sağlar.
Kafa vuruşunda yön yok	Ayakları doğru pozisyona yerleştirin.	Koç, doğru zamanlamayı gösterir.
Oyuncu topa kafa atmayı reddediyor.	Güven oluşturun.	1. Daha hafif bir top kullanın 2. Motive et 3. Doğru tekniği göster



Pas

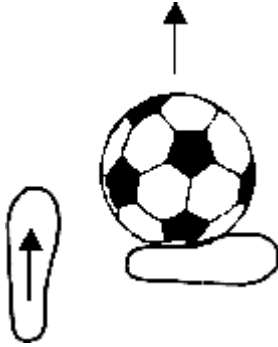
Pas Öğretimi

1. İstenen alıcıyla göz teması kurun. Başarılı pas için başlangıç noktası budur.
2. Eylemi düzeltmek için önce hayali bir topla tekniği gözden geçirin.
3. Oyuncudan pas yaparken dizini bükmesini isteyin.
4. Oyuncunun ayağını topun üzerine koyun, böylece topa hangi kısımla temas edeceklerini bilirler.

Koçluk İpuçları

- Daima ayağın yanından pas yapmayı öğretmeye başlayın.
- Alıcıyı yakın tutun, sonra pas iyileştikçe uzaklaşın.
- Ayağın iç kısmı kısa itme pasları için kullanılabilir. Topa sıkıca vurulur ve ayak hedeflenen alıcı yönünü takip eder.

Ayağın İçinden "İtme" Pasının Öğretilmesi



1. Oyuncunun, topun ve hedefin düz bir çizgide olması için "kafa yukarı".
2. "Sabit ayağını" hedefe doğru işaret edecek şekilde topun kenarından yaklaşık dört santimetre uzağa yerleştirin. Sabit ayağının işaret ettiği yön önemlidir, çünkü kalçaların bakacağı yön budur.
3. Baş topun üzerinde, gözler aşağı bakıyor, iki diz de hafifçe bükülmüş.
1. Önce oyuncunun vuruş ayağını topun arkasına düz bir şekilde, yerden yaklaşık beş santimetre yukarıda yerleştirerek doğru hareketi öğretin, ardından topu hedefe doğru takip ederek hedefe doğru itin. Bu bir itme ve takip etme, bir vuruş değil. Bir tenis servisini düşünün. Ancak, tek dokunuşla geçiş yapmak sorun değildir.
2. Top temasının, ayak parmakları yukarı çekilmiş (yani, yere paralel) ve ayak bileği kilitli olduğundan emin olun.
3. Ayak bileği kemiğinin altındaki kemerle temas kurun ve topun üst dönüşe sahip olması için hedefe doğru ilerleyin.
4. Oyuncunun aynı şeyi yapmasını sağlayın, ancak toptan bir adım geri başlasın - oyuncu, top ve hedef düz bir çizgide. Bu adım geçide güç sağlar. Geçiş havaya girerse, çok alçaktan vurulmuş demektir.



Daha fazla egzersiz için lütfen Futbol CD'sine bakın



Beceri İlerlemesi

- Kafa yukarı, böylece top oyuncu ve hedef düz bir çizgide olsun.
- İstenen alıcıyla göz teması kurar.
- Ayağı topun arkasına düz bir şekilde tekmeleyen yerler.
- Topu tekme ayağıyla iter ve istenen alıcı yönüne doğru takip eder.
- Tekme atarken dizleri bükür.
- Topa ayağın hangi kısmıyla temas edileceğini bilir.
- Ayağı yere paralel ve ayak bileği kilitli, yukarı çekilmiş ayak parmaklarıyla top teması sağlar.

Pas Hataları ve Düzeltmeleri

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test Referans
Sinir bozucu oyuncunun pas almaması.	Oyuncular pas almak ve topu çağırmak için kendilerini iyi bir konuma koyarlar.	Oyuncuları topa sahip olmadıklarında sahada hareket etmeye teşvik edin.
Top havaya giriyor.	Oyuncuya topun doğru temasını gösterin.	Topla daha yüksek temas kurun.
Oyuncu vuruştan sonra tökezledi.	Oyuncuya topun doğru temasını gösterin.	Top ile daha yumuşak temas kurun.
Top takım arkadaşının yanına gider.	Çarpıcı ayak, denge ayağına kare değil.	Oyuncunun doğru duruşu.



Şut

Şut Öğretimi

1. Şut atarken, topa yandan hafifçe yaklaşın. Bu, ayağın topa daha doğal ve etkili bir vuruş yapmasını sağlar.
2. Vurmaman ayağı topun yan tarafına yerleştirin.
3. Tekme ayağını bükülmüş bir dizle geriye doğru sallayın.
4. Gözünü topa ayır ve başını sabit tut.
5. Tekme ayağını diz aşağı bakacak şekilde ileri doğru sallayın.
6. Diz düzleşirken tekme ayağı topu takip eder.



Vuruş yapan ayak ile topu kalenin köşesine yönlendirir ve ayağı vurduğu yöne doğrultur.



Koçluk İpuçları

- Çoğu gol, orta taraf genellikle iyi savunulduğu için kalenin köşelerinden atılır; bu nedenle oyunculara açılı atış yapmayı öğretmek daha faydalıdır.
- Doğru büyüklükte hedeflerde atış yapmayı öğretmek önemlidir.
- Kalecinin düşük bir şutu kurtarması daha zordur. Bir top havadayken, kaleci topun uçuşunu kaldırabilir.
- Alçak şutlar ayrıca sahadaki tümseklere vurarak yön değiştirebilir veya yön değiştirebilir.
- Açılı çekim yaparken daima uzak direği hedefleyin. Bu, ikincil bir fırsatın şansını artırır.
- Şut yaparken doğruluk güçten daha önemlidir.
- Alçaktan şut atmak için ayakkabının üstüyle topa vurmak etkilidir.



Anahtar Kelimeler

- Yandan
- Etrafı süpür

İyi isabet ve güç için, başınızı aşağıda tutun ve sıkıca kilitlemiş bir ayak bileği ile topa ayağın üst kısmı ile vurun.

Anahtar Kelimeler

- Kafa aşağıda
- Ayak ucu aşağıda
- Şut ayağını takip et

Daha fazla egzersiz için lütfen Futbol CD'sine bakın

Beceri İlerlemesi

- Topa düz değil yandan yaklaşır.
- Topun yanına vuruş yapmayan ayağı yerleştirir.
- Ayağı bükülmüş diz ile geriye doğru tekmeleyen sallanır.
- Topa göz kulak olur ve kafa sabittir.
- Ayağı öne doğru tekmeleyen sallanır, diz aşağı bakar.
- Topu takip eden ayağı tekmelerken dizini düzleştirir.
- Güç üretmek için ayağın üst kısmıyla (ayak üstü) şut atar.
- Atıştan önce topu kontrol eder.

Şut Hataları ve Düzeltmeleri

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test Referans
Top vurulduğunda geri dönüşe sahip veya yükseğe ya da Yanlara gitti.	Oyuncuyu topun ortasına vurmaya teşvik edin.	Topa doğru şekilde vurulduğunda "bom" u dinleyin.
Oyuncu, şut atarken güç veya doğruluk elde edemez.	1. Oyuncunun topun yanına tekme atmaman ayağı koyduğundan emin olun. 2. Tekme bacağındaki dizinizin topun üzerinde olduğundan emin olun.	1. Oyuncunun topun yanında tekme atmaman ayakla durmasını sağlayın. 2. "Hayali" tekme ayağıyla topa vurur.



Müdahale

Başlıca Müdahale Türleri

1. Önden Müdahale
2. Yan Blok Müdahale
3. Zemin Engelle Müdahale
4. Kayarak Müdahale

Bir Bakışta Antrenörler için Müdahale İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Başlangıç seviyesindeki oyuncular genellikle çok hızlı koşarlar ve rakibin basit bir hamlesiyle yanlış yola girerler. Bu oyuncular bir rakibe koşarken, onlara "yavaşlamalarını" ve "topa konsantre olmalarını" söyleyin.
2. Daha yüksek yetenek oyuncular, kayarak müdahale etmeyi öğrenebilirler. Bu müdahaleler her zaman dripling yapan oyuncunun yanından yapılır ve tüm temas top üzerindedir. Bir oyuncu yakalanmışsa ve rakibinin peşinde koşuyorsa, kayarak müdahale çok kullanışlıdır. Ancak bu teknik, doğru şekilde yapılmazsa tehlikeli olabilir. Bunu daha yüksek yetenekli bir oyuncuya öğretmek için deneyimli bir oyuncu kullanın.
3. Oyuncuları bir topla çiftler halinde organize edin. Aynı anda topa vurmalarını sağlayın. Bu, toptan bir "patlama" ile sonuçlanabilir, onları 50/50 topa alıştırır ve onları mücadele için hazırlar.
4. Oyuncuları müdahale etmeleri için cesaretlendirin. Bu, yakın temasta veya 50/50 top durumundayken bacakların hareket etmesini sağlayarak yapılır.
5. Doğru müdahale zamanı gelene kadar oyuncuları aldatma yapmaya teşvik edin.

Rekabet için İpuçları

1. Savunmacılarınızı çok geride bırakmayın. En fazla beş metre bantla rakip oyunculara yakın oynamalarını sağlayın.
2. Sadece topu kazanacağınızı düşündüğünüzde müdahale edin.
3. Müdahaleyi sadece doğru pozisyondayken yapın.



Daha fazla egzersiz için lütfen Futbol CD'sine bakın





Beceri İlerlemesi

- Bir ön blok müdahalesi gerçekleştirir; üst gövde, topa vurmak yerine topu bloke etmeyi hedefleyerek maksimum güç uygulayarak müdahaleye eğilir.
- Uygun müdahale tekniğinin ne zaman kullanılacağını bilir.
- Bir yan blok müdahalesi gerçekleştirir; oyuncu uzanmış bacak ile iyi bir denge sağlar.
- Topu dripling yapan rakiplere başarıyla odaklanır, onları takip eder ve kapatır.
- Oyuncunun, ayağın içini kullanarak topa iyi güçlü bir temas sağlamak için iyi bir koordinasyonu vardır.
- Aldatmalara kolayca düşmez.
- Topla rakibe yakın mesafeyi kapatmak için hızlı hareket eder.
- Rakibin vücuduna değil topa odaklanır.
- Müdahalenin arkasına ağırlık verir.

Müdahale Hata ve Düzeltmeler

Hata	Düzeltilme	Egzersiz/Test Referans
Defans, rakip oyuncuya çok fazla alan verdiği için yeniliyor.	Savunmacıyı rakip oyunculara yakın durmaya ve onlarla birlikte koşmaya teşvik edin.	Savunucuların, sahanın diğer kısımlarına değil, savundukları oyuncuya odaklanmalarını sağlayın.
Defans oyuncuyu kovalar ve rakibi yakalayamaz.	Daima kaleniz ve oyuncunuz arasında kalın.	Konumsal anlamda öğretin.
Rakip oyuncu, cevapsız müdahale nedeniyle oyuncunun yanından geçer.	Topu kazanacağınızdan emin olmak için zaman müdahale edin.	1. Oyunculara doğru zamanlamayı öğretin. 2. Çok erken müdahalede bulunmayın.