



BEŞİKTAŞ JK

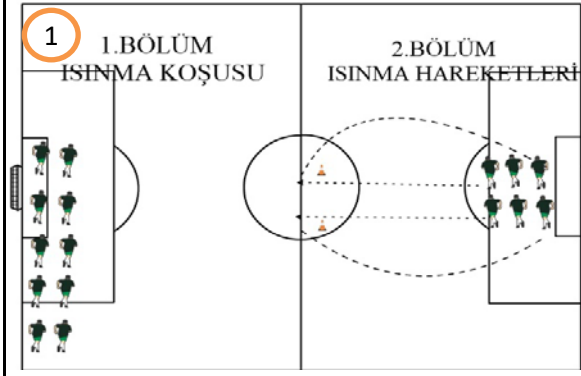
GEBZE FUTBOL OKULU

ANTRENMAN PROGRAM ÇİZELGESİ



ANTRENÖR: METİN SANIK TARİH: 12.05.2018 YAŞ GRUBU: 13-14 YAŞ SÜRE: 60 dakika

ANTRENMANIN AMACI: PAS ÇALIŞMASI (PAS VE SON VURUŞ TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ)



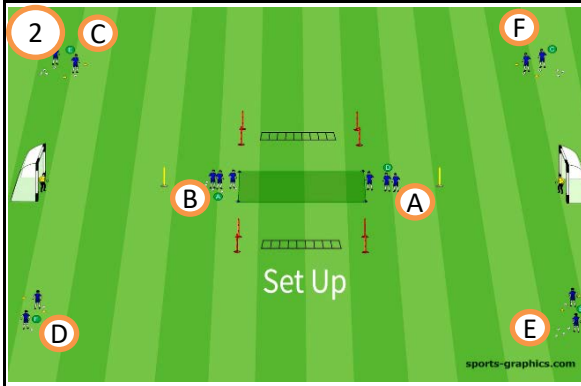
AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

ISINMA BÖLÜMÜ:

1. BÖLÜM: ISINMA KOŞUSU (5 DAKİKA)
2. BÖLÜM: FARKLI ISINMA HAREKETLERİ (5 DAKİKA)
3. BÖLÜM: AÇMA GERME HAREKETLERİ (5 DAKİKA)



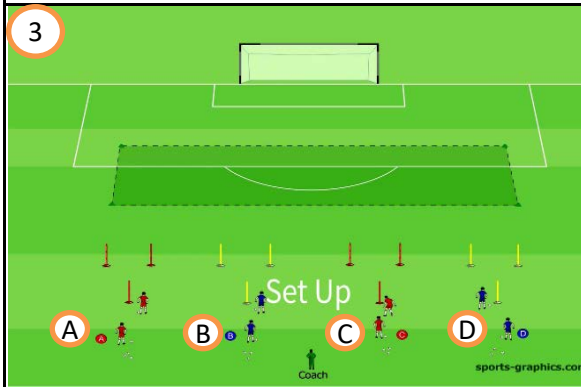
AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

ÇALIŞMA:2

A VE B OYUNCUSU 3 ER KEZ BİRBİRİ İLE PASLAŞTIKTAN SONRA A OYUNCUSU YER MERDİVENİNİNDEN GEÇEREK C DEN ALDIĞI TOPU KALEYE ŞUT ÇEKER VE C NİN YERİNE GEÇER. C TOPSUZ BİR ŞEKİLDE CEZA SAHASI ÖNÜNDEKİ ÇUBUĞUN ARKASINDAN GEÇEREK D DEN ALDIĞI TOPU KALEYE ŞUT ÇEKER VE D NİN YERİNE GEÇER. D OYUNCUSU DAHA SONRA B BÖLGESİNE GEÇER. OYUN DİĞER TARAFTAN AYNI ŞEKİLDE DEVAM EDER.



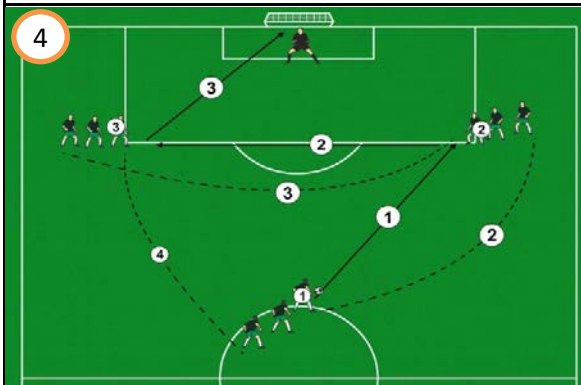
AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

ÇALIŞMA 3:

A OYUNCUSU ÇUBUKLARIN ARASINDAN TOP SÜREREK KALEYE ŞUT ÇEKER VE SAVUNMA POZİSYONUNA GEÇER.
B OYUNCUSU ÇUBUKLARIN ARASINDAN TOP SÜRDÜKTEN SONRA A OYUNCUSUNU GEÇEREK KALEYE ŞUT ÇEKER.
C OYUNCUSU ÇUBUKLARIN ARASINDAN GEÇTİKTEN SONRA AYNI RENKTEKİ A OYUNCUSU İLE PASLAŞRAK GOL ATMAYA ÇALIŞIR. BU SIRADA 2 YE BİR POZİSYONDADIR.
D OYUNCUSU ÇUBUKLARIN ARASINDAN GEÇTİKTEN SONRA AYNI RENKTEKİ B OYUNCUSU İLE PASLAŞRAK GOL ATMAYA ÇALIŞIR. BU SIRADA 2 YE 2 POZİSYONDADIR.
DAHA SONRA ÇALIŞMA DİĞER TARAFTAN DEVAM EDER.



AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

ÇALIŞMA:4

1 NUMARALI OYUNCU 2 YE PAS VERİR VE ONUN YERİNE GEÇER.
2 NUMARALI OYUNCU PASI TEK PASLA 2 NUMARALI OYUNCUYA ATAR VE ONUN YERİNE GEÇER.
3 NUMARALI OYUNCU 2 DEN GELEN TOPA TEK VURUŞLA KALEYE GOL VURUŞU YAPAR VE TOPUNU ALIP 1 NUMARALI OYUNCUNUN SIRASINA GEÇER.