



BEŞİKTAŞ JK

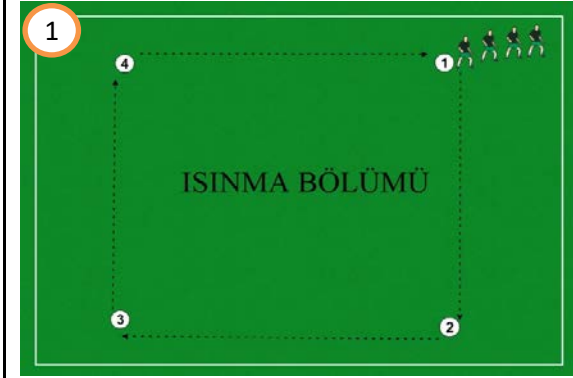
GEBZE FUTBOL OKULU

ANTRENMAN PROGRAM ÇİZELGESİ



ANTRENÖR: METİN SANIK TARİH: 14.04.2018 YAŞ GRUBU: 13-14 YAŞ SÜRE: 60 dakika

ANTRENMANIN AMACI: SAVUNMA PRENSİPLERİ (TOPUN ARKASINA GEÇME)



AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

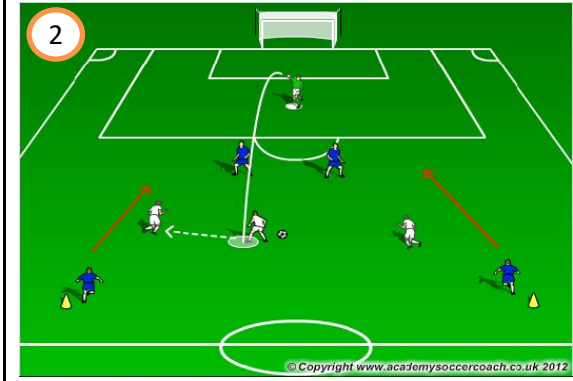
ISINMA BÖLÜMÜ:

ISINMA KOŞUSU ARDINDAN (5 DAKİKA)

Çalışma 1:

1 İLE 2 ARASI DÜZ KOŞU, 2 İLE 3 ARASI YAN YAN, 3 İLE 4 ARASI GERİ GERİ 4 İLE 1 ARASI YANYAN

Çalışma 2:



AÇIKLAMA:

SÜRE:

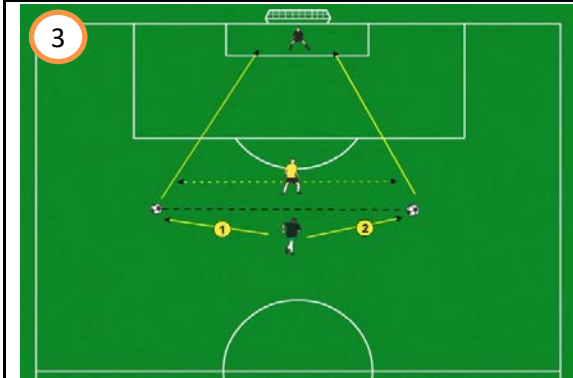
20 dakika

ÇALIŞMA 2:

- BU ÇALIŞMA 2 SABİT SAVUNMA VE 2 DESTEĞE GELEN OYUNCU İLE 3 HÜCUM YAPAN OYUNCU İLE YAPILIR.

KALECİ OYUNU ELİYLE RAKİP TAKIMA TOP ATARAK BAŞLAR.

TOP RAKİP TAKIMA GEÇTİĞİ ANDA YANDAKİ İKİ OYUNCU TOPUN ARKASINA GEÇEREK SAVUNMAYA DESTEK VERİR . BURADA AMAÇ ÇIKIŞ SIRASINDA KAPTIRILAN TOPUN HEMEN ARKASINA GEÇMEK VE KAZANIMIDIR.



AÇIKLAMA:

SÜRE:

20 dakika

ÇALIŞMA 3:

OYUNCULAR 1 SAVUNMA 1 DE HÜCUM YAPACAK ŞEKİLDE KARŞILIKLI DİZİLİRLER.

2 YÖNDE 2 ADET TOP VARDIR. HÜCUM YAPAN OYUNCU SAVUNMA

OYUNCUSUNU ALDATARAK İSTEDİĞİ TOPU ALIR VE HÜCUM YAPMAYA ÇALIŞIR.

AYNI ŞEKİLDE DİĞER OYUNCUDA SAVUNMA YAPMAYA ÇALIŞIR. BURADAKİ AMAÇ SAVUNMA OYUNCUSUNU ALDATARAK HIZLI HÜCUM YAPMAKTIR.

SOĞUMA

AÇIKLAMA:

SÜRE:

5 dakika

ÇALIŞIMLAR SONRASI AÇMA GERME VE SOĞUMA ÇALIŞIMLARI YAPILIR