



BEŞİKTAŞ JK

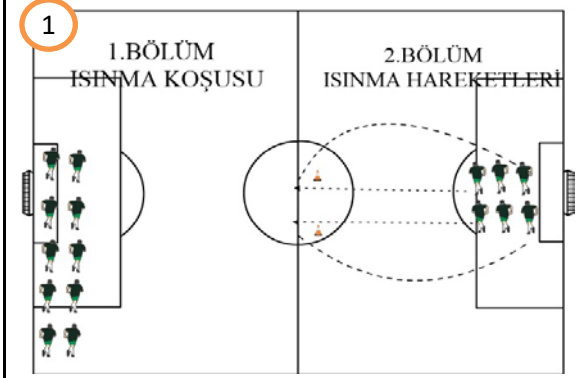
GEBZE FUTBOL OKULU

ANTRENMAN PROGRAM ÇİZELGESİ



ANTRENÖR: METİN SANIK TARİH: 24.03.2018 YAŞ GRUBU: 11-12 YAŞ SÜRE: 60 dakika

ANTRENMANIN AMACI: PAS ÇALIŞMASI (İLK DOKUNUŞ VE PAS TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ)



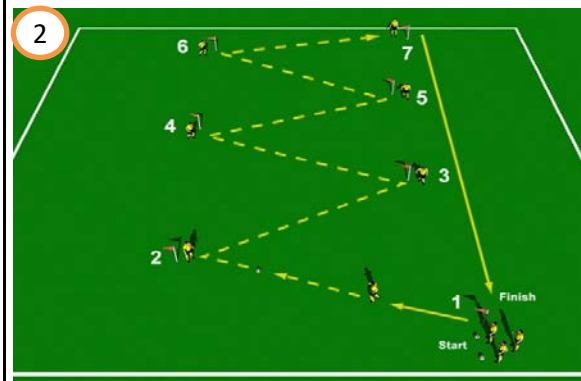
AÇIKLAMA:

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)



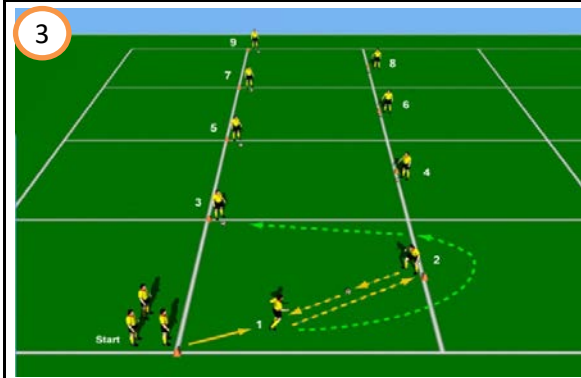
AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

ÇALIŞMA 1:

- 1. oyuncu 2. oyuncuya pas verir ve onun yerine geçer
- 2. oyuncu 3. oyuncuya pas verir ve onun yerine geçer
- 3. oyuncu 4. oyuncuya pas verir ve onun yerine geçer
- 4. oyuncu 5. oyuncuya pas verir ve onun yerine geçer
- 5. oyuncu 6. oyuncuya pas verir ve onun yerine geçer
- 6. oyuncu 7. oyuncuya pas verir ve onun yerine geçer
- 7. oyuncu 1. oyuncuya pas verir ve onun yerine geçer



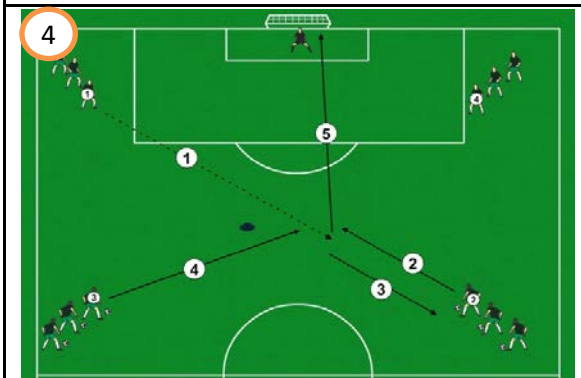
AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

ÇALIŞMA 2:

- HUNİLERDEKİ OYUNCULAR SABİT VE HERBİRİNDE TOP VARDIR.
- 1 NUMARALI OYUNCU VE SIRADAKİLER SIRASIYLA ÖNCE 2 İLE PASLAŞIR VE ARKADAN DÖNEREK SONRAKİ OYUNCU İLE PASLAŞIR.
- HAREKET BU ŞEKİLDE TEKRAR EDER
- DAHA SONRA SABİT OLAN OYUNCULAR İLE HAREKETLİ OYUNCULAR YER DEĞİŞTİRİR.



AÇIKLAMA:

SÜRE:

15 dakika

ŞUT ÇALIŞMASI:

- 1. OYUNCU 2 YE DOĞRU KOŞAR
- 2. OYUNCU 1 E PAS ATAR
- 1. OYUNCU PASI 2. OYUNCUYA İADE EDER.
- 3. OYUNCU 1. OYUNCUYA PAS ATAR
- 1. OYUNCU 3. OYUNCUDAN ALDIĞI PASI ŞUT İLE SONUÇLANDIRIR.
- DAHA SONRA HAREKET TEKRARI 4 NUMARALI OYUNCU İLE DEVAM EDER
- 1 İLE 3 4 İLE 2 HAREKET SONRASINDA YER DEĞİŞTİRİR.