



BEŞİKTAŞ JK

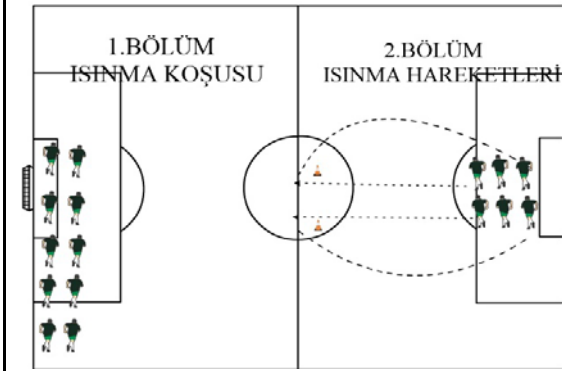
GEBZE FUTBOL OKULU

ANTRENMAN PROGRAM ÇİZELGESİ



ANTRENÖR: METİN SANIK TARİH: 24.03.2018 YAŞ GRUBU: 8-9 YAŞ SÜRE: 60 dakika

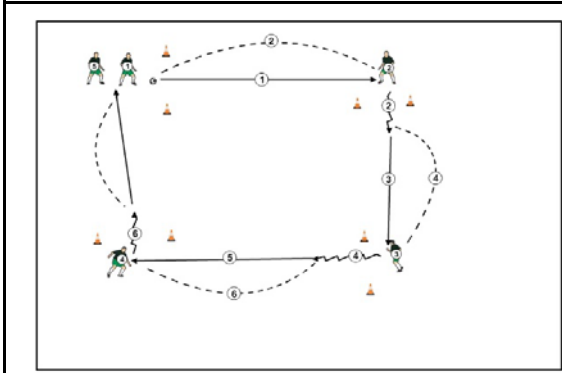
ANTRENMANIN AMACI: PAS ÇALIŞMASI (İLK DOKUNUŞ VE PAS TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ)



AÇIKLAMA: SÜRE: 15 dakika

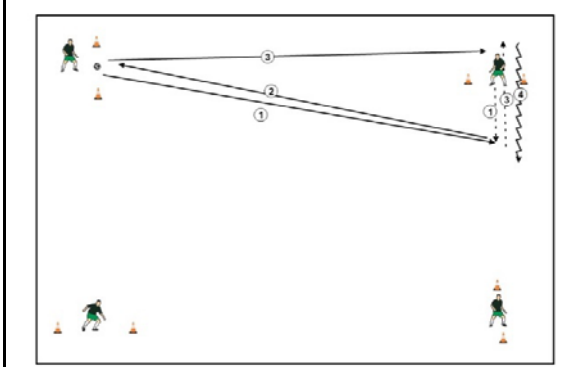
ISINMA BÖLÜMÜ:

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



AÇIKLAMA: SÜRE: 15 dakika

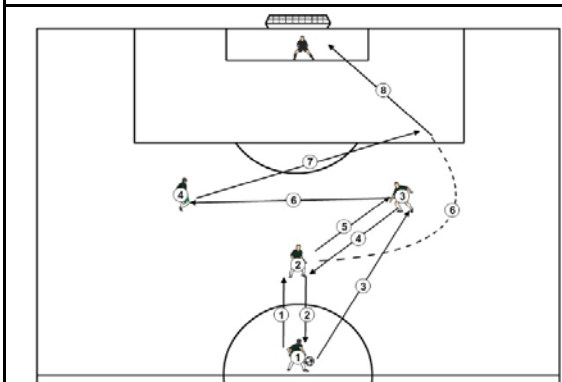
- 1) 1. oyuncu 2. oyuncuya pas verir.
- 2) 2. oyuncu 1. oyuncudan aldığı pası tek dokunuşla hunilerin arasında tek dokunuşla geçirir ve pasa hazırlanır. bu sırada 1.oyuncu 2. oyuncunun yerine geçer.
- 3) 2. oyuncu 3. oyuncuya pas verir.
- 4) 3. oyuncu 2. oyuncudan aldığı pası tek dokunuşla hunilerin arasında tek dokunuşla geçirir ve pasa hazırlanır. bu sırada 2.oyuncu 3. oyuncunun yerine geçer.
- 5) 3. oyuncu 4. oyuncuya pas verir.
- 6) 4. oyuncu 3. oyuncudan aldığı pası tek dokunuşla hunilerin arasında tek dokunuşla geçirir ve pasa hazırlanır. bu sırada 3.oyuncu 4. oyuncunun yerine geçer.



AÇIKLAMA: SÜRE: 15 dakika

PAS ÇALIŞMASI:

BU ÇALIŞMADA BİR ÖNCEKİ ÇALIŞMAYA EK OLARAK PAS ALAN OYUNCU ÖNCE İÇTEN PAS ALIR VE İADE EDER DAHA SONRA HUNİNİN İÇİNDEN GEÇEREK TEKRAR PAS ALIR VE HUNİLERİN ARASINDAN TOP TAŞIR.



AÇIKLAMA: SÜRE: 15 dakika

ŞUT ÇALIŞMASI:

1. 1.OYUNCU 2 YE PAS VERİR.
2. 2.OYUNCU 1 E İADE EDER.
3. 1.OYUNCU 3.OYUNCUYA PAS VERİR.
4. 3. OYUNCU 1 OYUNCUYA PAS VERİR.
5. 1. OYUNCU TOPU 3.OYUNCUYA İADE EDER.
6. 3. OYUNCU 4. OYUNCUYA PAS VERİR VE 2 OYUNCU 3. OYUNCUNUN ARKASINDAN KOŞARAK 4.OYUNCUDAN PAS ALIR VE ŞUT ÇEKER.