



BEŞİKTAŞ JK

GEBZE FUTBOL OKULU

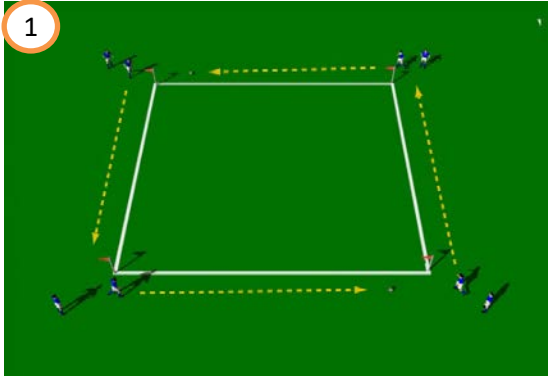
ANTRENMAN PROGRAM ÇİZELGESİ



ANTRENÖR: METİN SANIK TARİH: 24.03.2018 YAŞ GRUBU: 13-14 YAŞ SÜRE: 60 dakika

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

1



AÇIKLAMA:

SÜRE:

25 dakika

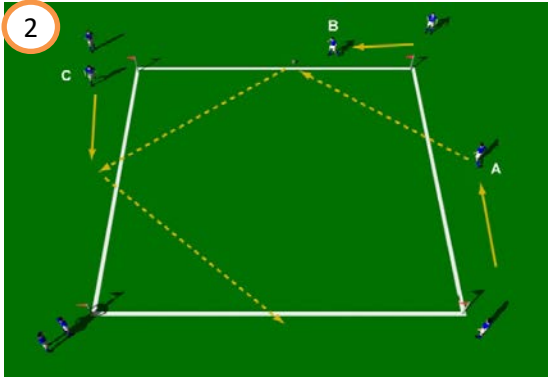
ISINMA BÖLÜMÜ:

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

ÇALIŞMA 1:

- KARE ŞEKLİNDEKİ ALANDA OYUCULAR SIRASIYLA 1 VE 2 TOP İLE KÖŞELERE PAS VEREREK YER DEĞİŞTİRİRLER

2



AÇIKLAMA:

SÜRE:

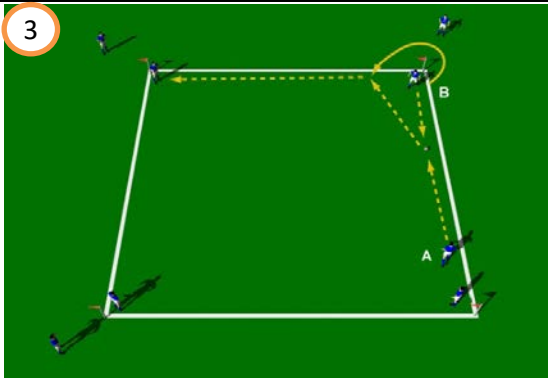
10 dakika

ÇALIŞMA 2:

- A OYUNCUSU B NİN KOŞU YOLUNA PAS ATARAK B NİN YERİNE GEÇER
 - B OYUNCUSU ALDIĞI PASTAN SONRA TOP SÜREREK C NİN ÖNÜNE ATAR
 - C OYUNCUSU ALDIĞI PASTAN SONRA TOP SÜREREK D NİN ÖNÜNE ATAR
- ÇALIŞMA BU ŞEKİLDE DEVAM EDER.

DİKKAT: BU ÇALIŞMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONU KOŞU YAPAN OYUNCUNUN ÖNÜNE DOĞRU ŞİDDETDE PAS ATMAK VE İYİ TOP KONTROLÜ

3



AÇIKLAMA:

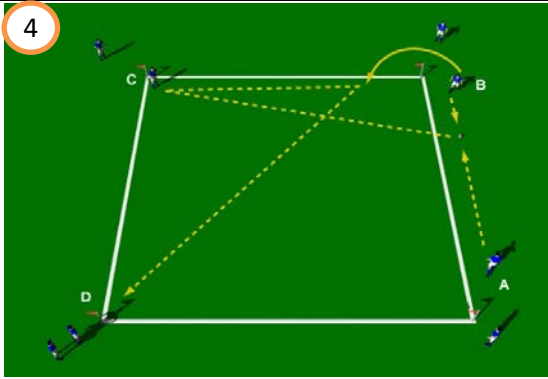
SÜRE:

10 dakika

ÇALIŞMA 3:

- A OYUNCUSU B YE TOP ATAR VE B OYUNCUSU PASI A YA İADE ETTİKTEN SONRA HUNİNİN ARKASINDAN DOLANARAK TEKRAR A DAN TOP ALIR.
- B OYUNCUSU C YE TOP ATAR VE C OYUNCUSU PASI B YE İADE ETTİKTEN SONRA HUNİNİN ARKASINDAN DOLANARAK TEKRAR B DEN TOP ALIR.
- C OYUNCUSU D YE TOP ATAR VE D OYUNCUSU PASI C YE İADE ETTİKTEN SONRA HUNİNİN ARKASINDAN DOLANARAK TEKRAR C DEN TOP ALIR.

4



AÇIKLAMA:

SÜRE:

10 dakika

ÇALIŞMA 4 :

- A OYUNCUSU B YE TOP ATAR VE B OYUNCUSU PASI A YA İADE ETTİKTEN SONRA HUNİNİN ARKASINDAN DOLANIR. A BNİN YERİNE GEÇER
- A OYUNCUSU C YE TOP ATAR VE C OYUNCUSU PASI B YE İADE ETTİKTEN SONRA HUNİNİN ARKASINDAN DOLANIR. B CNİN YERİNE GEÇER