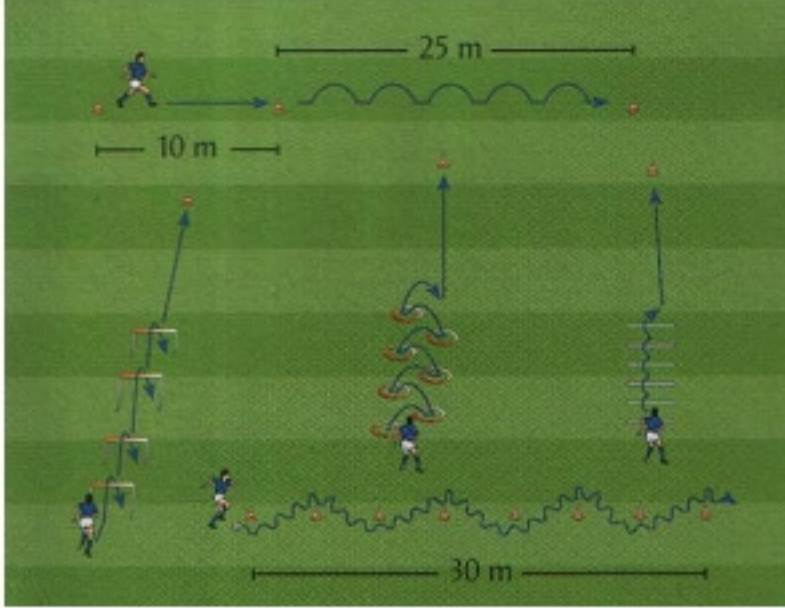


Cabuk Kuvvette Devamlılık Parkuru



Organizasyon

- Aşağıdaki istasyonlarla ve alıştırmalarla parkur kurulur :

İstasyon 1 : Engellerden atladıktan sonra 10m. Sprint

İstasyon 2 :Sağ-Sol çemberlere sıçrama sonrası10m. Sprint

İstasyon 3 :10m. Başlama koşusu sonrası 25m. İleri tek ayak sıçrama

Dikkat: İleri ve yukarı sıçrama, bu arada atılan bacak uzatılarak yere paralel yapılmaya çalışılır.

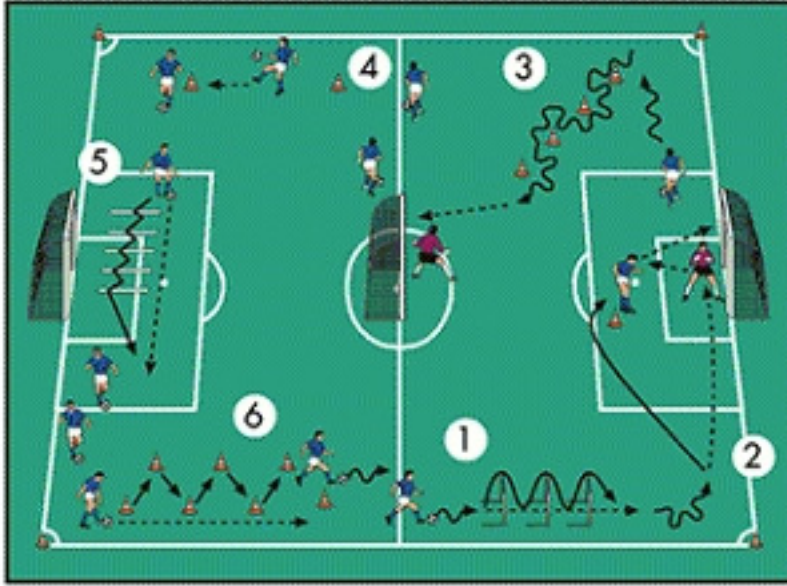
İstasyon 4 :Top ile tempo yapılarak kuleler arası Slalom

İstasyon 5 :Koordinasyon çubukları üzerinden 2 kontak ile sıçrama sonrası 10m. sprint

Dikkat

- Dönüş yolunda jog ile koşu
- Her istasyonda 3 seri çalışma : 75"/60"/45" - Dinlenme : 60"/45"/30"
- İstasyon değişiminden önce 2-3 Dak. Dinlenme
- Süre: 35 Dak.

Koordinasyon- Çabukluk parkuru



Organizasyon

- Parkur tam sahaya kurulur

İstasyon 1

- Engeller arasından top geçirilir, engeller üzerinden atlanır, top yakalanır, kaleciye orta atılır, kalecinin karşısına koşulur

İstasyon 2

- Kaleci topu tutar ve altı pas içersinde bekleyen oyuncuya topu elle atarak kafa attırır

İstasyon 3

- Kaleciden topu alan oyuncu, kuleler arasından slalom yapar ve orta alandaki kaleye gol atmak için şutunu atar

İstasyon 4

- Topunu alır, iki kule arasında topu havada oynayarak mesafe kat eder

İstasyon 5

- Daha sonra ceza alanı içinde bulunan sopalar yanından topa vurur sopalar üzerinden skipping yaparak atlar, topu tekrar yakalar

İstasyon 6

- Kuleler yanından top sürer.

Dikkat

- Koşu temposu yüksek tutulmaz
- Bekleme olmaması için iyi organizasyon yapılmalı
- Parkur antrenman başında ısınmadan sonra yapılmalı
- Yedek toplar hazır olmalı
- 2 seri, seriler arası 3-5 dakika dinlenme

Üçlü İstasyon



Organizasyon

- 3 İstasyondan oluşan Parkur yarı sahaya kurulur
- Her grupta 4 oyuncu bulunur
- 5 dakika sonunda istasyonlar değişir.

İstasyon 1: Futbol tenis oynamak üzere ağ ve sınırlı alan hazırlanır.

İstasyon 2: 2 Küçük kaleli bir sınırlı alan hazırlanır.

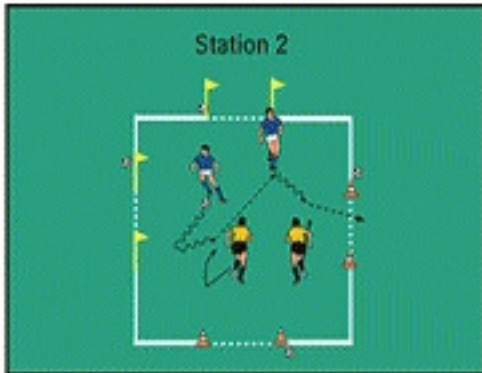
İstasyon 3: 1 Kalecili büyük kaleden 20m uzakta bir kule hazırlanır.

İstasyon 1 :

- Oyuncular 2:2 ayak tenisi oynarlar.

Kurallar

- Top servis sonrası bir kez alana vurabilir
- Oyuncular direk veya 2 kez topa oynayabilir.
- Servis elden vole atılarak yapılır.
- Voleybol kuralları geçerlidir.

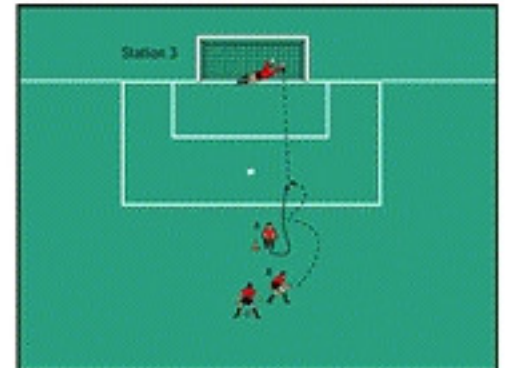


İstasyon 2 :

- Oyuncular 4 kaleli sınırlı alanda 2:2 oynarlar
- Diyagonal 2 kaleyi korurlar. (1 dakika sonunda kısa dinlenme)

İstasyon 3 :

- 1 Oyuncu kaleci görevi üstlenir, diğer 3 oyuncu kulenin yanındadır
- A kulenin yanında sırtı kaleye dönük oturur, B topu A üzerinden atar
- A kalkar topu ikinci kez sıçrarken yakalayıp gol vuruşu yapar
- A kaleci görevi üstlenir, görevler değişir.



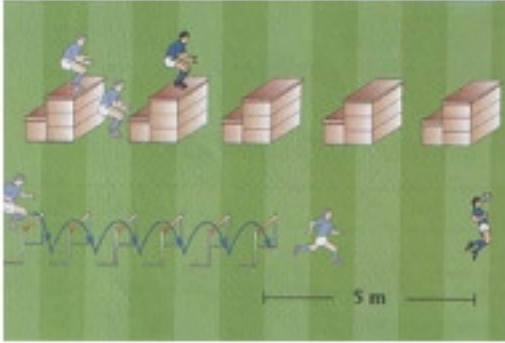
Cok Yönlü Çabuk Kuvvet

Organizasyon

- Alanda 4 değişik istasyon kurulur. Her istasyonda 3-5 oyuncu bulunur
- 2-4 seri çalışılır, diğer istasyona 2-3 dak. Dinlendikten sonra başlanır

Yüklenme

- Mesafe max. 20m
- Sıçrama süresi 6"-8"
- Sprint max. 10m

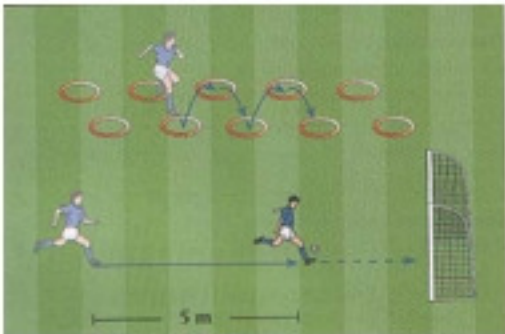
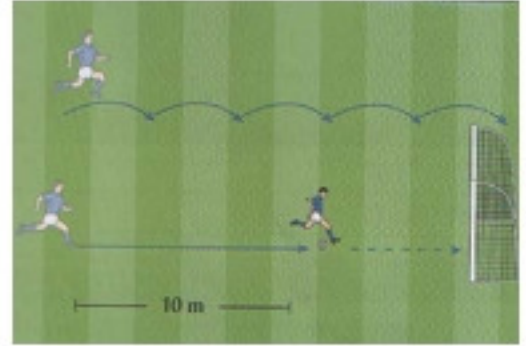


İstasyon 1

- Bacak kuvveti, Dikey (Vertikal) Sıçrama
- Oyuncu 5 kısa ve yüksek kasadan (resimdeki gibi) çift ayak ile atladıktan sonra
- 6 engel üzerinde yine çift ayak ile atlar, 5m sprint sonrası atılan topa kafa vuruşu yapar.

İstasyon 2

- Bacak kuvveti. Yatay (Horizontal) Sıçrama
- Oyuncu tek ayak uzun ve yukarı doğru, kolları çekerek atlama yaptıktan sonra (her ayak için 6-8)
- 10m. Sprint atar, duran topu gol yapmaya çalışır.



İstasyon 3

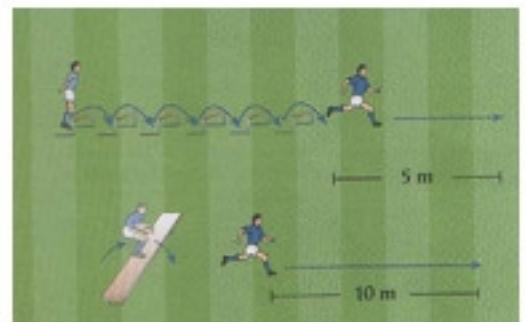
Bacak kuvveti. Kasık

- Oyuncu 16-20 çember üzerinden sağ-sol yana doğru atladığı ayak üzerinde 1" bekleyerek sıçramalar yaptıktan sonra
- 5 m sprint yapar ve havadan atılan

topu vole ile gol yapmaya çalışır.

İstasyon 4

- Baldır kuvveti.
- Oyuncu 6 plyometrik sıçrama sonrası
- 5 m. Sprint yapar, sonra bir bank önünde çömelip atlar
- 10m sprint yapar.



İntermittierendes Çabuk Kuvvet Antrenmanı -Sayfa 1

Organizasyon:

- Bu çalışma bir İnterval antrenman karakterindedir
- İstasyon yarı sahada kurulur, 8 Oyuncu çalışır
- Yüklenme ve dinlenme süreleri değişebilir
- Örnek (10"/20"- 15"/15"-20"/20"- 30"/30")



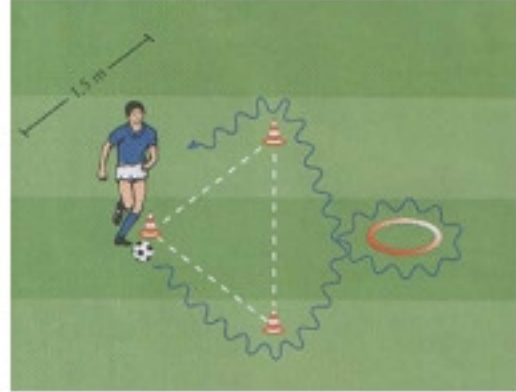
• İstasyon 1

Kaleden 18m uzakta 1 mini engel konulur. Engelin 3m arkasında 3 renkli kuleden oluşan bir üçgen oluşturulur. Oyuncu engel önünde bekler.

Oyuncu çift ayakla geri geri engel üzerinden atlar, bu sırada kaleci bir renk söyler, oyuncu engelden atladıktan sonra söylenen kuleye eli ile değeri ve kalecinin o yöne attığı topu gol vuruşu yapmak için koşar.

İstasyon 2

Bir üçgen oluşturulur (kenar 1,5m) üçgen arkasında 1 çember konulur, oyuncu üçgenin uç köşesinde topa bekler, komut ile üçgen kenarlarından ve çember etrafından topa dönerek çıkış noktasına gelir.



İstasyon 3

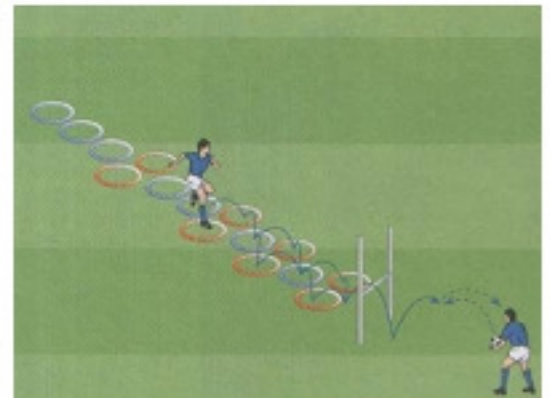
3 engel arka arkaya (araları 0,5m), sonrasına 1 çember, buradan 5m uzağa 2 kule konulur. Komut ile çift ayak engellerden atlanır, çember etrafından dönülür, 1. kuleye sprint atılarak elle değeri, 2. kuleye sprint atılır.

İstasyon 4

Bir çok çemberden sıçrama parkuru, sonunda 1 engel konularak hazırlanır.

Engel sonrasında 1 oyuncu top ile bekler.

Komut ile oyuncu çemberlerden sıçrama yapar,(çift-tek ayak) engelden atlar, eşinin attığı topa kafa vuruşu yapar.



İntermittierendes Çabuk Kuvvet Antrenmanı -Sayfa 2

İstasyon 5

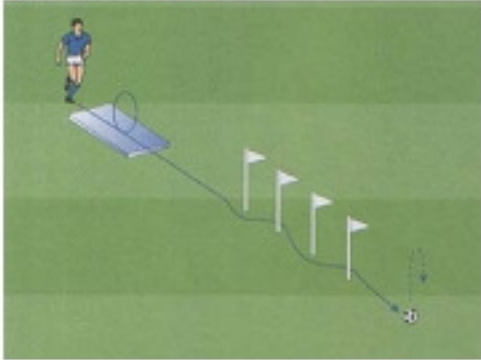
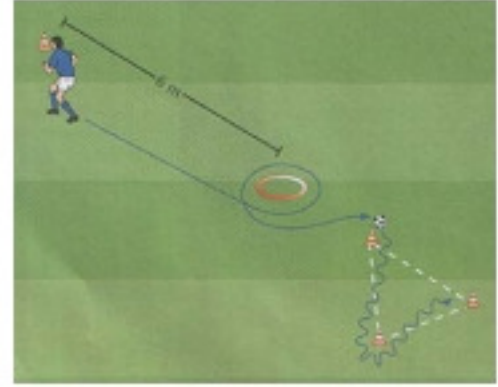


Kaleden 20m. Uzakta 1 sandalye, sonrasında 3 engel bulunur.Oyuncu sandalyeye oturur, komut ile engellerden 2 ileri - 1 geri ritmi ile atladıktan sonra ceza alanına koşar ve kalecinin attığı topu gol vuruşu yapar.

İstasyon 6

Oyuncu çıkış kulesinde bekler, 6m. İleride bir çember bulunur, sonrasında kenar uzunluğu 1,5m olan bir üçgen üçgenin çembere yakın noktasında top bulunur.

Komut ile geri geri çembere koşar,etrafından geri geri döner, topa koşar topu sürerek üçgen etrafından döner.



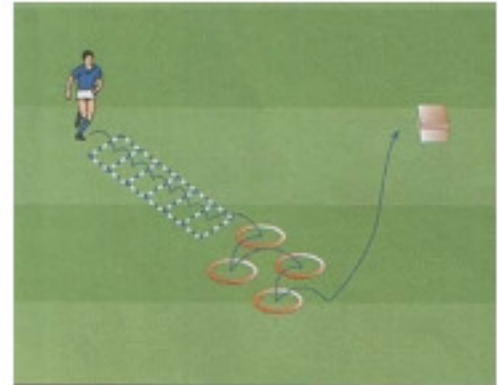
İstasyon 7

Yerde sünger bulunur, sonrasında 4 slalom çubuğu, onlardan 1m sonrasına 1 top konulur. Oyuncu takla atar, slalom yapar, topu alır 3 kez jong yapar.

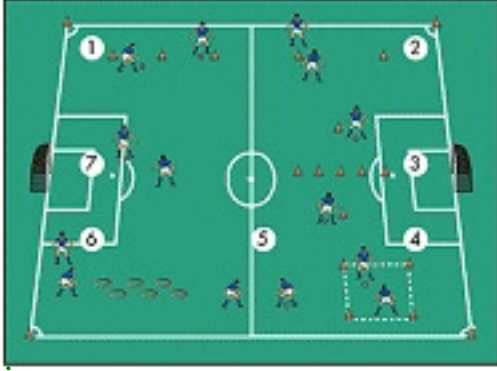
İstasyon 8

Yere koordinasyon çubukları, sonrasına 4 çember,yan tarafa 1 banka konulur.

Oyuncu 2 yer kontağı ile çubukları geçer, tek ayak ile çemberlerden çıkar, koşarak banka oturur.



Dairesel Kuvvet-Teknik



Organizasyon

- Oyuncular 2 li guruplar halinde 7 istasyona dağılırlar
- Her istasyonda 60'' çalışırlar- 60'' dinlenirler
- 2 seri çalışılır
- Devamlılık yanında teknik ve koordinatif özellikler geliştirilir.

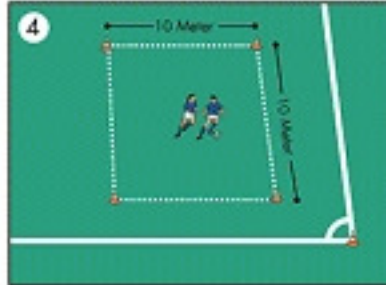
İstasyon 1

2 kule arası 20 m. Ortada 1 kule, her iki oyuncuda topa yukarıda oynarlar ortadaki kuleye gelince toplar havada değişir.



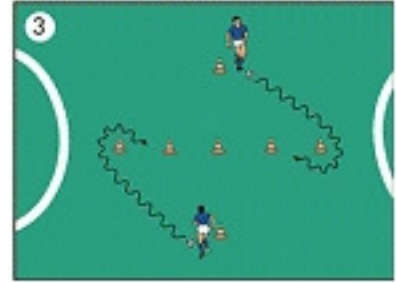
İstasyon 2

2 kule arası 15 m. Bir oyuncu koşmaya çalışırken diğer oyuncu onu frenlemeye çalışır. Diğer kulede roller değişir.



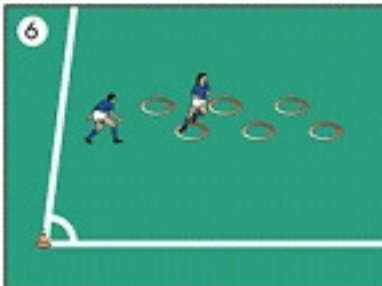
İstasyon 4

10 x 10 m. sınırlı alan içinde oyuncular 1: 1 oynarlar (45'' sonunda kısa bir dinlenme)



İstasyon 5

2 Oyuncu karşılıklı topu kafa, sol diz, sağ diz, sağ ayak, sol ayak ile havada oynar ve arkadaşına verir , o ayakla topu aldıktan sonra aynı sırayı tersten takip eder.

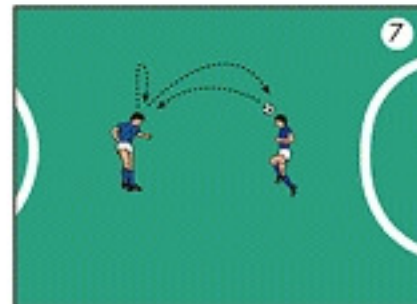


İstasyon 6

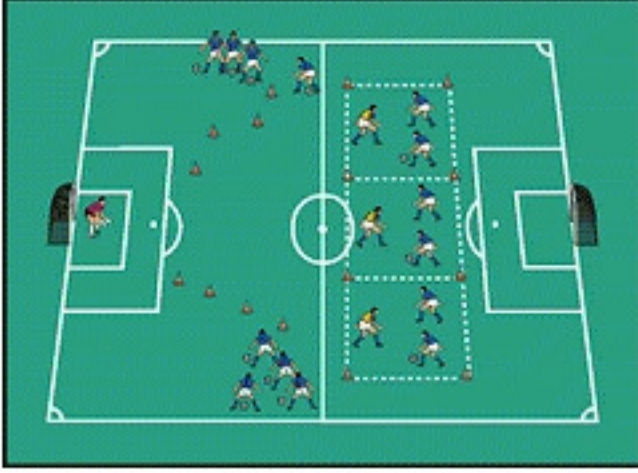
Oyuncular 6 daire üzerinden tek ayak sağ- sol atırlar.

İstasyon 7

Oyuncular karşılıklı topa kafa oynarlar. Kontrol pas yaparak oynarlar.



Sut ve Defans Anlayışını Geliştirme



Organizasyon

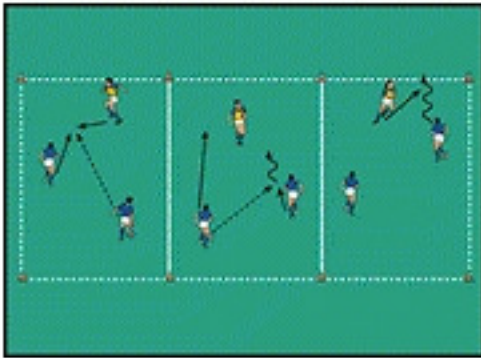
- Oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar
- Bir grup kalecili bir kaleye gol vuruşu
- Diğer grup, grup taktiği defans duruşu çalışırlar
- İstasyonlar 10 dakika sonunda değiştirilir.

Dikkat

- İstasyon antrenmanlarının küçük gruplarla olması konsantreyi artırır
- Her istasyon da bir antrenör olmalıdır.

İstasyon 1

- Oyuncular kuleler etrafından slalom ile top sürdükten sonra gol vuruşu yaparlar
- Ve diğer taraftaki grubun arkasına geçerler
- Ara sıra kulelerin dolayısıyla slalom parkurunun şekli değiştirilir.

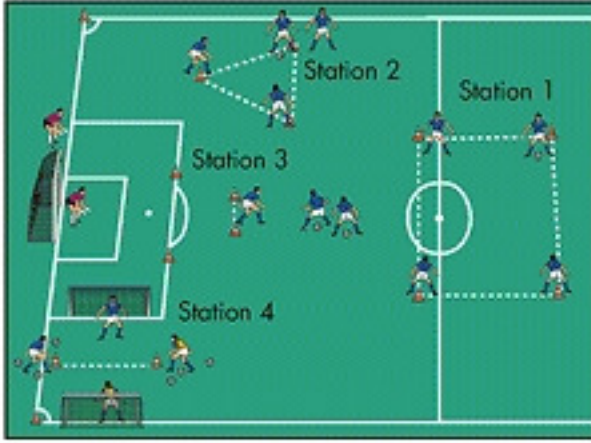


İstasyon 2

- İki hücum oyuncusu birebir veya beraber yapılan varyasyonlarla bir defans oyuncusuna karşı, çizgiyi geçmeye çalışırlar.(aynı anda yan yana kurulan sınırlı alanlarda)
- Defans oyuncusu topa sahip olursa çabuk kontra ile karşı çizgiyi geçmeye çalışır. (Ofsayt kuralı geçerlidir)

- Çalışma süresi : (45"-60")
- Kısa bir dinlenmeden sonra görevler değiştirilir.

Pas, Şut ve Top kontrol İstasyonu - Sayfa 1



Organizasyon

4 İstasyon aşağıdaki organizasyonla kurulur :

- **İstasyon 1:** 4 Oyuncu kuleler ile sınırlanmış bir karenin kenarlarındadır
- **İstasyon 2:** 4 Oyuncu kuleler ile sınırlanmış bir üçgenin kenarlarındadır
- **İstasyon 3:** Kalecili bir kalenin ceza alanı ve onun 5 m. önünde

bir alan kulelerle belirlenir, 1 oyuncu belirlenen ikinci hat üzerinde diğerleri 10m uzakta topla beklerler

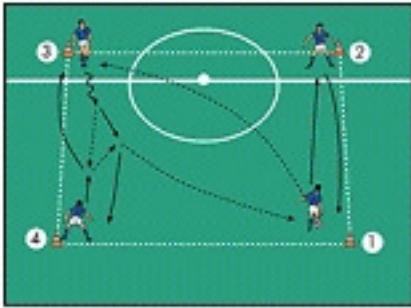
- **İstasyon 4:** Ceza alanı yan çizgisi ve yan çizgi arasında 2 kale kurulur ve bu alan ortası kulelerle belirlenir

Dikkat:

Teknik ağırlıklı istasyon çalışmaları yenilenme için idealdir.

İstasyonlar 6-8 dakika sonunda değiştirilir.

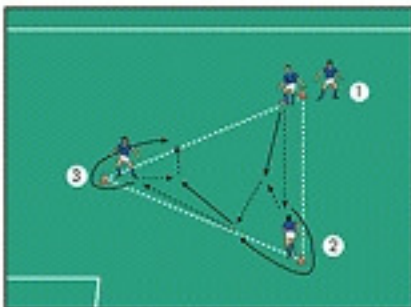
İstasyon 1



- 1. Oyuncu diyagonal 3. oyuncuya pas verir, 2 ile yer değiştirir, 3 topu kontrol eder, 4 ile ver-kaç yapar
- 4 ile pozisyon değiştirirken topu 1. kuleye atar
- Oyun bu şekilde devam eder
- Ağırlık noktası top kontrolü ve garanti pas
- 1. ve 2. İstasyonlarda pas sıralamasına yavaş

başlanır, oyunculara güven geldikçe tempo artırılır

İstasyon 2



- 1.Oyuncu 2. oyuncuya pas verir, 2 topu geri verir ve geri koşar arkasındaki kulenin etrafından döner
- 1. oyuncunun tekrar önüne attığı topu 3 ile aynı varyasyon ile oynar
- 1 , 2 nin pozisyonuna koşar, 2, 3 ün pozisyonuna vs.
- Ağırlık noktası top kontrolü ve garanti pas.

Pas, Şut ve Top kontrol İstasyonu - Sayfa 2

İstasyon 3

- Kule ile belirlenmiş alan üzerinde bekleyen oyuncuya pas atılır
- Ayak içi veya dışı ile yalancı hareketle dönüp topu önüne alan oyuncu gol vuruşu yapar
- Ağırılık noktası top kontrolü ve gol vuruşu.



İstasyon 4:

- Elle atılan top uçarak veya normal kafa vuruşu ile gol yapılmaya çalışılır
- 2 oyuncu düzenli değiştirilir
- 4. istasyon yalnız kafa vuruş tekniğini geliştirmekle kalmaz , maç karakterinde düşünceyi de devreye sokar.

