

FUTBOLDA YAŞ GRUPLARININ GENEL ÖZELLİKLERİ

Doç. Dr. Nurcan DEMİREL¹

Futbol oyunu, zihinsel faktörlere bağlı olduğu kadar fiziksel parametrelere de ihtiyaç duyan bir spor branşıdır. Anatomik uygunluk, fizyolojik güç ve kondisyon, takımın beraber hareket etme ve takım taktiğini tamamlayıcı olduğu gibi teknik beceri ve yeteneği sergilemekte, olası sakatlıkları ve yaralanmaları korumakta önemli bir etkidir. Futbolda başarıya ulaştıran yol öncelikle futbol oynamaya uygun olan oyuncuların bulunması ve bu oyuncularının performanslarının artırılmasına bağlıdır. Antrenmanlar sporcuyla geliştirmek, performansı arttırmak amacı ile kullanılmakla beraber fizyolojik ilkelere bağlı olarak yapılmalıdır.

Futbol ile ilgili bu açıklamalara dayalı olarak bu sporun genel yapısına aşağıdaki şekilde yer verilmiştir.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nurcan_demirel@hotmail.com

giriş yapılmalıdır. Standart pozisyonlardan vuruşların (başlama vuruşu, korner, taç, serbest vuruş) eğitimi yapılmalıdır. Duvar pası, verkaç ve pozisyon değişimi çalışılmalıdır. Bu amaçlar doğrultusunda 2 büyük kaleye yönelik olarak 11:11 tam saha oyun oynanmaya başlanabilir. Takım oyunu ve takım birlikteliği bilinçlendirilir. Ayrıca 3:1, 4:2 mücadeleler, topa kayarak müdahaleler, basit oyun kombinasyonları, yana ve derinliğine paslar, iki ve üç oyuncu ile hücumu gidiş antrenmanları yapılabilir.

Taktik prensiplerin (top rakipteyken veya top kendi takımındayken) uygulamasına başlanır. Topsuz oyunun, markajın, bloklarla ve takımla ilgili taktiğin genel prensiplerine giriş yapılabilir. Taktik eğitim, korner, serbest atışlar gibi özel hareketleri de kapsamaktadır. 12 yaş grubunda artık yetenekli futbolcular belirlenebilir, seçilebilir ve bunlardan takım oluşturmaya başlanır.

Kaynaklar

- Bu çalışma, Futbolda Yetenek Seçim Modelleri, (2007),Akademi Yayınevi, İstanbul, kitabından derlenerek/geliştirilerek hazırlanmıştır.*
- Aracı H., (2004) *Öğretmenler ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara -.
- Gazimehmetoğlu O.,(2021), “10-11 Yaş Futbol Oynayan Çocuklarda Farklı Çalışma Yöntemlerinin Motor Gelişim Performansına Etkisinin İncelenmesi”, İstanbul Gelişim Üniversitesi /Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, , İstanbul
- Serhat Uygun S.,(2019), “İlköğretim 10-14 yaş 8 haftalık futbol eğitimi alan ve almayan öğrencilerin Eurofit test bataryaları ile değerlendirilmesi ve uygulama sonuçlarının karşılaştırılması” Atatürk Üniversitesi / Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Yüksek Lisans Tezi, - Erzurum.
- Topkaya İ., (2015).Futbolda Altyapı Eğitimi, Paradigma Yayınevi, Edirne
- Tutkun E., (2007),Futbolda Yetenek Seçimi, Akademi Yayınları, İstanbul

İnternet Kaynakları

<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=883>