

FUTBOLDA TEMEL ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Emre SERİN



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-932-2	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Futbolda Temel Antrenman Prensipleri	47518
Yazar	Baskı ve Cilt
Emre SERİN	Vadi Matbaacılık
ORCID iD: 0000-0001-9596-2912	Bisac Code
Yayın Koordinatörü	SPO000000
Yasin DİLMEN	DOI
	10.37609/akya.3165

Kütüphane Kimlik Kartı
Serin, Emre.

Futbolda Temel Antrenman Prensipleri / Emre Serin.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
144 s. : grafik, şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253999322
1. Spor.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Futbolda temel antrenman prensipleri, futbol severlere ışık tutabilecek bu kılavuz kitapçığını hazırlarken, bu işe gönül vermiş binlerce futbol severden esinlendim ve geçmiş yıllardaki mesleki birikimlerle birleştirerek bilimsel bilgilerin ışığında süzölmüş bilgi demeti şeklinde sunmaya çalıştım. Kısaca bu kitabı, bilimsel bilgilerin ışığında bilgi deneyimleri analizine dayalı özgün bir çalışma niteliğinde hazırladım.

Kitapta futbolda temel antrenman kavramları futbol antrenör adaylarına yönelik bölümler, temel bilgilerden başlayıp futbolun içerisindeki sistemler ve dönemlerle beraber temel eğitim de dikkat edilmesi gereken hususlar ve yeni başlayanlara yönelik diriller vs. içermektedir. Bunu adayların okuyabileceği ve anlayabileceği akıcı bir kullanmaya özen göstererek yaptım. Bu kitabı yaklaşık üç yıldır planlamaktayım. Süreç boyunca her zaman desteğiyle beni yüreklendiren sevgili eşimin rolü büyük oldu. Bunun yanında futbol antrenörlük uzmanlık aldığım hocalarım, futbol uzmanlık derslerini yürüttüğüm öğrencilerim kitabı yazmaya başlamam da rolü büyük oldu ve esin kaynağım biricik oğluma teşekkür ediyorum.

Zaman içerisinde genç kuşakların futbol eğiticileri ve yöneticileri olarak farklı bakış açıları geliştirilmesini istiyorum ve bekliyorum. Yetiştirdiğimiz öğrencilerin ayrıca bu gibi bilimsel kaynaklardan yararlanabileceği görmek önemli bir mutluluk olacaktır. Kitabı hazırlarken saha çizimlerinin planlanmasında bana yardımcı olan meslektaşım Yasemin Kula'a, yazmaya ara verdiğim zamanlarda kitap için kalemime itici güç veren sevgili eşim Gamze Serin'e, canım oğlum Ege Serin'e, meşakkatli bilimsel çalışmalardan zaman ayıramadığım annem, babam ve ablama, farklı kaynaklarından yararlandığım değerli meslektaşlarıma ve sevgili öğrencilerime teşekkür ediyorum.

Doç. Dr. Emre SERİN
Mersin, Haziran 2024



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	
FUTBOLDA TEMEL KAVRAMLAR.....	3
Futbolun Tanımı.....	3
Futbolun Tarihsel Gelişimi	5
Futbolda Temel Motorik Özellikleri	10
BÖLÜM 2	
FUTBOLDA ENERJİ SİSTEMLERİ.....	17
Anaerobik Güç.....	18
Futbolda Anaerobik Güç ve Antrenman	18
Anaerobik Dayanıklılık Antrenmanları	19
Aerobik Güç.....	20
Futbolda Aerobik Kapasiteyi Geliştirmeye Yönelik Antrenmanlar	21
Düşük şiddette yapılan antrenmanlar	21
Orta şiddette yapılan antrenmanlar	22
Yüksek şiddette yapılan antrenmanlar	22
Aerobik Dayanıklılık Antrenmanları	22
BÖLÜM 3	
FUTBOLDA TEMEL ANTRENMAN.....	25
Futbolda Temel Altyapı Eğitiminin Önemi	26
Türkiye’de Futbol Alt Yapı Eğitimi	26
Futbol Altyapısında Yetenek Seçimi.....	28
Futbolda Yetenek Seçiminin Önemi ve Yararları.....	28
Futbolda Yetenek Seçiminde Uygulanan Evreler	29

BÖLÜM 4

FUTBOLDA DÖNEMLER	31
Dönem - Genel Hazırlık Dönemi	31
Dönem Özel Hazırlık Dönemi (Adaptasyon)	33
Dönem – Müsabaka Dönemi	33
Dönem (Geçiş Dönemi)	35

BÖLÜM 5

FUTBOLDA TEMEL OYUN SİSTEMLERİ.....	37
WM Oyun Sistemi.....	40
4-2-4 Oyun Sistemi	41
4-3-3 Oyun Sistemi	42
4-4-2 Oyun Sistemi	43
4-2-3-1 Oyun Sistemi	44
3-5-2 Oyun Sistemi	45
4-5-1 Oyun Sistemi	46
3-4-3 Oyun Sistemi	47

BÖLÜM 6

FUTBOLDA TEMEL ANTRENMAN PERİYOTLANMASI	49
Periyotlama	51
Periyotlama Türleri	51
Futbolda Antrenman Planlaması	52
Antrenman Planlamasının Özellikleri	52
a. Bireysel Antrenman Planlaması	53
b. Grup Antrenman Planları.....	53
Haftalık Antrenman Programı.....	55
Aylık Antrenman (Mezo-Siklus)	58
Yıllık Antrenman Programı.....	61

BÖLÜM 7

FUTBOLDA TEMEL ANTRENMAN PRENSİPLERİ	65
Futbolda Hücum ve Savunma Prensipleri.....	67
Pas ve Destek.....	68
Genişlik ve Derinlik.....	69
Sızma	70
Hareketlilik ve Yer Değiştirme.....	70
Yaratıcılık	71
Hücum Stilleri	72
Organize Oyun Kurma.....	72
Direkt Oyun	72
Kontratak Oyunu	72
Toplam Futbol.....	73
Futbolda Temel Savunma Prensipleri	73
Savunma Stilleri	74
Blok Savunma	74
Yarı Presli Oyun.....	74
Tam Presli Oyun.....	75
Toparlanma ve Oyalama	75
Oyalama	75
Kademe, Destek ve Derinlik.....	76
Yoğunlaşma, Sıkıştırma ve Konsantrasyon.....	77
Denge ve Balans	77
Kontrol ve Kısıtlama.....	78
Gözleme İzleme.....	78
Amaçlar ve Uygulamalar.....	81

BÖLÜM 8

FUTBOLDA MAÇ ANALİZİ VE GÖZLEM	81
Yararlar ve Uygulamalar	82
Müsabaka Öncesi Analiz.....	82
Müsabaka Sırası Analiz	83
Müsabaka Sonrası Analiz.....	83

BÖLÜM 9

FUTBOLDA PRATİK ANTRENÖR GÖRÜŞLERİ	89
Sir Alex Ferguson	89
Fatih Terim	90
Josep Guardiola	90
Ersun Yanal	91
Ünal Karaman	91
Vincenzo Montella	92

BÖLÜM 10

FUTBOLDA TEMEL TEKNİK DRİLLER	93
SONUÇ	131
KAYNAKLAR	133
YAZAR HAKKINDA	136

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. (2018). "Antrenman Bilimi" Spor Yayınları. Ankara.
- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara.
- Ak, M. (2010). Türkiye ve Azerbaycan futbol liglerinde mücadele eden U15 U16 U17 takım futbolcularının aerobik güç performansının karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Akgün N. (1994). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi: İzmir.
- Akgün, Y., & İşleğen, C. (1983). Futbolcuların Fizyolojik Profili, *Spor Hekimliği Dergisi*, 18 (3), Ss. 105–123.
- Arık, M.B. (2004). Top Ekranda: Medya Çağında Futbol ve Televizyon Arasındaki Kaçınılmaz İlişki. *Salyangoz Yayınları, İstanbul*, 159.
- Arıpınar, E. (1992). Türk Futbol Tarihi. *İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları*. S, 7-18.
- Bal, M. A. (2011). Türkiye Spor Toto 3. Liginde Mücadele Eden Bir Futbol Takımının İç Saha Ve Dış Saha Maçlarının Analiz Sonuçlarının Karşılaştırılması (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bangsbo J, Mohr M, Krstrup P. (2006). Physical and Metabolic Demands of Training and Match-Play In The Elite Football Player. *J Sports Sci*. 24(7), 665-674.
- Bangsbo, J. (1994). Energy Demands in Competitive Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 12 (Sup1), S5-S12.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic Response and Fatigue in Soccer. *International Journal of Sports Physiology And Performance*, 2(2), 111-127.
- Başer, E. (1996). Futbolda Psikoloji ve Başarı. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi-4.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Carling C, Williams Am, Reilly T (2005): Handbook of Soccer Match Analysis. Routledge Printing House. 1nd Ed. Usa and Canada.
- Çakıroğlu, B. (2022). Futbol Taraftarlarının Fanatizm Duyguları İle Siber Zorbalık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çamdereli, M., & Gürer, M. (2008). Futbolda Görsel Kimlik Ögesi Olarak Kulüp Armaları. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 135-168.
- Devicioğlu, S. (2008). Futbolun Yasal Evrimi ve Son Gelişmeler. *T. Akşar, & K. Merih İçinde, Futbol Yönetimi*, (S 159).
- Doğan, O. (2004). Spor Psikolojisi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Durusoy, İ. (2005). Futbol Stratejisi. İstanbul: Boyut Kitapları.
- Dündar, O. (2017). Osmanlı Devletinin Klasik Devri Özelinde Toplumsal Yapı ve Sermaye Birikimi İlişkisinin Asketizm ve Mistizm Yönünden İncelenmesi.
- Eniseler, N. (2010). Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı. *İzmir: Birleşik Matbaacılık*, 178-334.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 1-58.

- Fox, L. M., & Keteyian, J. S. (1998). Fox's Physiological Basis For Exercise and Sport, Methods For Anaerobik Training and Physiologic Responses.
- Franks Im, Hughes M (2016). Successful Coaching Through Match Analysis. Meyer and Meyer Sport. 1nd Ed.
- Günay M, Yüce Ai, Ocak Y. (2017). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Batman: Batman Belediyesi Spor Kulübü Eğitim, Kültür ve Spor Yayınları.
- Hughes, M., & James, N. (2004). Notational Analysis of Soccer. Proceedings Book, 644.
- Iaia, F. M., & Bangsbo, J. (2009). Testing The Elite Soccer Player. In *III. Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi*. Bildiri Kitabı.
- İnal, A. N. (2013). Futbolda Eğitim ve Öğretim. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kapelman.A.E, (2013). Futbolda Savunma Esnasında Kazanılan Toplarla Yapılan Farklı Hücum Çeşitlerinin Müsabaka Sonucuna Etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kaplan,T. (2016). Futbol, Antrenörlük Eğitiminde Kavramsal Boyutlar. Konya: Palet Yayınları.
- Konter, E. (1997). Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Köklü, Y., Özkan, A., & Ersöz, G. (2009). Futbolda Dayanıklılık Performansının Değerlendirilmesi ve Geliştirilmesi. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 142-150.
- Kurak, K. (2018). Avrupa Futbol Şampiyonasında En Başarılı Dört Takımın Oyun Sistemleri İle Hücum Varyasyonlarının İncelenmesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Küçük, V. (2009). Futbolda Yetenek Seçimi. Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Eğitimcileri, İstanbul.
- Malliou, P., Ispiridis, I., Beneka, A., Taxildaris, K., & Godolias, G. (2003). Vertical Jump and Knee Extensors Isokinetic Performance İn Professional Soccer Players Related To The Phase Of The Training Period. *Isokinetics And Exercise Science*, 11(3), 165-169.
- Müniroğlu, S. (2009). Futbolda Müsabaka Analizi ve Gözlemin Önemi. 3. *Ulusal Futbol Bilim Kongresi* (S.17). 9-11 Ocak, Antalya, Türkiye.
- Nkfucom.(2013).<https://www.nkfu.com/futboluntarihi/>.<https://www.nkfu.com/https://www.nkfu.com/futbolun-tarihi/> Adresinden Alındı
- Özbar, N. (2002). Türkiye Profesyonel Futbol Takımlarının Müsabaka Hareket ve Teknik Analizi, Bazı Yabancı Ülkelerle Mukayesesi (Master's Thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Pinasco, A., & Carson, J. (2005). Preseason Conditioning for College Soccer. *Strength & Conditioning Journal*, 27(5), 56-62.
- Reilly, T. (2003). Aspectos Fisiológicos Del Fútbol. *Publice Standard*, 3, 15-9.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Elit Futbol İçin Antropometrik ve Fizyolojik Yetkinlikler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(9), 669-683.
- Rosch, D., Hodgson, R., Peterson, L., Graf-Baumann, T., Junge, A., Chomiak, J., & Dvorak, J. (2000). Assessment and Evaluation of Football Performance. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5), 29-39.
- Samur, S. (2013). Kurumsal Futbol Yönetimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sayar, K. E. (2018). U16 Yaş Amatör Genç Erkek Futbolcularda 8 Haftalık Çeviklik ve Pliometrik Antrenmanlarının Aerobik ve Anaerobik Güç Üzerine Etkisi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Shephard, R. J. (1999). Biology and Medicine of Soccer: An Update. *Journal of Sports Sciences*, 17(10), 757-786.

- Şahin, Y., & Kaya, E. (2021). Türkiye ve Portekiz Kadın Futbol Liglerinde Mücadele Eden Sporcuların İçsel ve Dışsal Motivasyon Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 145-154.
- Şentürk, U. (2011). 17-20 Yaş Basketbolcu ve Futbolcuların İzokinetik Kuvvetlerinin (Diz Fleksiyon ve Ekstansiyonların) Karşılaştırılması (Master's Thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Taş, Z. (2018). Uygulamalı Futbol Eğitimi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (Tod)*, 121-140.
- Toklu, A. (2018). Amatör Futbolcularda Maç Sezonu Süresince Sezon İçi Antrenman Programının Kas Hasarı Biyokimyasal Parametreler Üzerine Etkisi (Master's Thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tutkun, E. (2007). Futbol ve Futbolda Yetenek Seçim Modelleri. Türkiye Futbol Federasyonu. (2012, Mart). Futbolun Prensipleri. *Futbol Gelişim Bülteni*. <https://www.tff.org/default.aspx?pageid=228&ftxtid=14811> Adresinden Alındı.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2018). <https://www.tff.org/default.aspx?pageid=1138>. Futbol Gelişim Dergisi, 22.
- Uzun, A., Akyüz, M., Taş, M., & Aydos, L. (2010). Genç Elit Güreşçilerde Solunum Parametrelerinin Bazı Antropometrik Özelliklerle İlişkisinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1).
- Weineck, J. (2011). Futbolda Kondisyon Antrenmanı (T. Bağırhan, Çev.). Ankara. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Yaman, F. (2022). Spor Sponsorluğunun Bir Türü Olarak Forma Sponsorluğu: Türkiye ve Avrupa Futbol Liglerinin Sponsorluk Açısından Sektörel Olarak Karşılaştırılması. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 7(87), 3709-3719.
- Yıldıran, İ. (1997). Tepük Futbol Mudur? Xı. Yüzyıl Türk Spor Faaliyetlerinden" Tepük" Oyununun Mahiyeti Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 54-62.
- Yıldız, Y., Ay, C., & Özbey, S. (2012). Futbol Takımlarında Tüketici Temelli Marka Değeri: Bir Model Önerisi. *Ege Akademik Bakış*, 12, 1-10.
- Yüksel, Y. (2019). Futbolda Küçük Alan Oyunları İle Kombine Edilen Maksimal Aerobik Hız Antrenman Yöntemlerinin Bazı Performans Değişkenlerine Etkisi.