

ÇOCUK VE GENÇLERİN FUTBOL EĞİTİMİ VE ÖĞRETİMİ

Doç. Dr. Mehmet KOÇAK

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt 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

978-625-7409-22-3

Kitap Adı

Çocuk ve Gençlerin Futbol Eğitimi ve Öğretimi

Yazar

Doç. Dr. Mehmet KOÇAK
ORCID iD: 0000-0003-0853-5993

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.332

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
A-B Gençler (U19/U18-U17/U16) Yaş Grupları ve Özellikleri.....	3
1.2. Antrenman Hedefleri.....	3
1.3. Antrenman İçerikleri.....	4
1.4. Doğru Antrenman Planı.....	4
1.5. Antrenmanın % İçerik Ağırlıkları	5
A-B Gençler (U19/U18-U17/U16) İçin Sistemler ve Kullanımı	7
2.1. 4:3:3 (4:2:3:1) Sistemi	7
2.2. 4:4:2 (Eşkenar Dörtgen) veya 4:1:3:2 Sistemi	8
2.3. 4:4:2 Sistemi	8
2.4. Çocuk ve Gençler Kategorisinde Oyun Sistemlerinin Gelişim Modelleri..	9
A-B Gençler Taktik Antrenman İçin Öneriler.....	17
3.1. Taktik Antrenmanın Temel Hedefleri	17
3.2. Taktik Antrenmanın Önemli İçeriği	17
3.3. Yaşa Uygun Futbol Oyunu (A-B Gençler)	18
3.4. Maçtan Önce Antrenörün Görevleri.....	18
3.5. Maç Sırasında Antrenörün Görevleri.....	18
3.6. Çocuk ve Genç Kategorilerinde Oyun Sistemleri Gelişim Modelleri ...	19
3.7. Çocuklarda Motorik Becerilerin Duyarlı Gelişim Safhaları.....	19

Çocuk ve Gençlerin Futbol Eğitimi ve Öğretim Yöntemleri	21
4.1. Yöntemle İlgili Öğretici Öneriler	21
Çocuk Futbolunda 10 Altın Kural.....	33
Küçük Saha Çocuk Futbolunda Müsabaka İçin Pratik Öneriler	35
Çocuk ve Gençlerde Oyun Süreleri Ve Kategorileri	37
Teknik Eğitimin Öğretim Yolları	39
Öğrenme Metotlarının Karakteristik Avantajlar ve Dezavantajları	43
9.1. Oyun Metotlarında Üç Öğretim Aşaması.....	43
9.2. Kafa Vuruşunun Öğrenilmesi	43
9.3. Alan Değiştirerek Topu Yönlendirmenin Öğrenilmesi (Dripling)	44
Alıştırma Metotları (Çözümleyici Metot (Analitik), Bölüm veya Parçalara Ayıran Metotlar).....	47
Karışık Metotlar.....	49
Teknik Antrenman	51
Taktik Oyun Pozisyonu Antrenmanında Beş Temel Basamak Uygulanmaktadır ..	55
A-B (U19/U18-U17/U16) Genç Oyuncuların Antrenman Örnekleri	57

C-D Gençler (U15/U14-U13/U12) Çocuk ve Gençlerin Özellikleri	191
15.1. C-D Gençler Antrenman Hedefleri.....	191
15.2. Antrenman İçerikleri.....	191
15.3. Doğru Antrenman Yapısı (C-D Gençler)	192
15.4. Antrenmanın % İçerik Ağırlıkları	193
15.5. Teknik Antrenmanlarının En Önemli İçerikleri C-D Gençler (U15/U14-U13/U12)	196
15.6. Etkili Bir Teknik Antrenmanın Esasları	196
15.7. C-D Gençler (U15/U14-U13/U12) İçin İdeal Müsabaka.....	196
15.8. Maçtan Önce Antrenörün Görevleri.....	197
15.9. Maç Sırasında Antrenörün Görevleri	197
15.10. D-Genç (U12-U13) Uluslararası Futbola Uygun Oyun Şekli	197
15.11. D Genç (U12/U13) 9:9 Oyun.....	197
15.12. C- D Gençler (U15/U14-U13/U12) Antrenman Örnekleri	203
E-F Gençler (U11/U10-U9/U8)	259
16.1. Antrenmanın Hedefleri.....	259
16.2. E-F Gençler (U11/U10-U9/U8) İçin Öneriler.....	260
16.3. Doğru Antrenman Yapısı.....	260
16.4. Antrenmanın % İçerik Ağırlıkları	261
16.5. E-F Gençler (U11/10-U9/U8) İçin İdeal Maç.....	263
16.6. Maç Sırasında Doğru Koçluk Yapmak.....	264
16.7. E-F Gençler (U11/10-U9/U8).....	264
Mini Mini Çocuklar (U7).....	317
17.1. Mini Mini Çocukların Tipik Özellikleri ve Amaçları	317
17.2. Bir Oyun Saatinin İçeriği	317
17.3. Oyun Süreleri İçin Pratik Öneriler	318
17.4. Oyun Süresi İçin Ana Hatları (Özellikleri).....	318
17.5. Antrenör ve Yardımcılar İçin Öneriler	318
17.6. Doğru Antrenman Yapısı.....	319

17.7. Mini Mini Çocuklarda Futbola Yönelik Hareket Eğitimi	319
17.8. Mini Mini Çocuklarda Futbol Oyunları.....	319
17.9. Antrenmanın % İçerik Ağırlıkları	320
17.10. Mini Mini Yaş Gruplarına Uygun Futbol Oyunları	322
17.11. Mümkün Olabilecek Organizasyon Şekilleri	322
17.12. Mini Mini Çocuklarda de Asıl Amaç.....	322
17.13. Mini Mini Çocuklarda Oyun Örnekleri (Mini-Mini Çocuklar U7)...	322
Testlerin Açıklaması ve Uygulanışı	365
Oyuncu Test Değerlendirme Tablosu	377
KAYNAKLAR	377

KAYNAKLAR

1. Akademisches Institut für Fußball in Duisburg, Deutschland, 2009.
2. Albeck,T, Zöller, H, Grindler, H., **Kindergerechtes Fußballtraining**, WFV Band 27.
3. Baker J, Cote J, Abernethy B. **Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports**. J Appl Sport Psychol [Internet]. 2003;15(1):12–25.
4. Bar-Eli M, Raab M. **Judgment and decision making in sport and exercise**: Rediscovery and new visions. Psychol Sport Exerc. 2006;7(6):519–24.
5. Bauer,G., **Richtig Fußballspielen**, blv sportpraxis,3.Auflage, München,1983.
6. Bauer,G.,**Fußball Perfekt vom Anfänger zum Profi**,München,1976.
7. Belling PK, Suss J, Ward P. **Advancing theory and application of cognitive research in sport: Using representative tasks to explain and predict skilled anticipation, decision-making, and option-generation behavior**. Psychol Sport Exerc [Internet]. 2015;16:45–59.
8. Benedek,E., **Fußballtraining mit Kindern** 1.Auflage, Berlin,1987.
9. Bizans, G.,**Fußball-Lehrplan 3,Jugendtraining,aufbau und Leistung**,München,1987.
10. Bizans,G, Gerisch, G., **Fußball Training,Technik,Taktik**,Juni,1981.
11. Bruggmann,B.,**1009 Spiel und Übungformen im Fußball**, Hamburg,1984.
12. Côté J, Strachan L, Fraser-Thomas JL. **Participation, personal development and performance through youth sport**. In N.L. Holt (Ed.), Positive youth development through sport:34–45.
13. del Campo DGD, Villora SG, Lopez LMG, Mitchell S. **Differences in decision-making development between expert and novice invasion game players**. Percept Mot Skills [Internet]. 2011;112(3):871–88.
14. Derwall, J, Bizans, G, Osiek, G, Ribbeck, E, Vogts, B, Weise, D., **Fußball-Lehrplan 1**,München,1982.
15. DFB-Talentförderprogramm Sportwissenschaftliche Begleitung durch die DSHS Köln Anleitung zur Testdurchführung, Februar 2006.
16. DFB-Akademie,Fry J, Tan C, McNeil M. **Children’s perspectives on conceptual games teaching**: A value adding experience. Phys Education Sport Pedagogy 2010;15:139–158.
17. DFB-Talentförderprogram, info Abende für vereinstrainer, **Anbieten und Freilaufen**, Say1 10, Marz,2008.
18. Elgert, N, Screiner, P., **Die Kunst des Angriffsfußballs**,1.Auflage, November, 2004.
19. Engel F, dfb.de., A-Jugend Online Taining, 2014.
20. Falopa,M.,**The Brazilian to play soccer**,Brazil,1997.
21. Feichtenbeiner, M. dfb.de., A-Jugend Online Taining, 2016.

22. Fifa/Coca-Cola Cup-11.**Jugendweltmeisterschaft Mexiko Endrunde,Technischer Bericht**, 2.-19 juni,1983.
23. Forsman H, Blomqvist M, Davids K, et al. **The role of sport-specific play and practice during childhood in the development of adolescent Finnish team sport athletes**. Int J of Sport Science and Coaching 2016;11:69–77.
24. Friedrich A., dfb.de., A-Jugend Online Taining, 2015.
25. Gigerenzer G, Gaissmaier W. **Heuristic decision making**. Annu Rev Psychol. 2011;62:451–482.
26. Gigerenzer G, Todd PM. **Fast and frugal heuristics: The adaptive toolbox** [Internet]. Simple heuristics that make us smart. New York: Oxford University Press; 1999.
27. Grindler, K, Pahlke, H, Hemmo, H., **Fussballpraxis 2, Teil, Konditionstraining**, 6.Auflage, Stuttgart,1975.
28. Grindler, K, Pahlke, H, Hemmo,H., **Fussballpraxis 1.Teil,Technik und Taktik**, Stuttgart,1976.
29. Grosser,M,Starischka,Zimmermann,E.,**Konditionstraining**,S.13,München,1981.
30. Gülen, M, N., **06-07 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Özellikleri**, TFF Futbol Gelişim, Sayı 11,
31. Hamsen, G, Daniel,J., Fussball Jugendtraining, rororo sport, Marz, Hamburg,1990. 27.Knebel, P, K,
32. Hartwig,W,H, Müller, R,W,Stockhausen, H., **Arbeitshilfen zur Trainer-Ausbildung im Fussball-B-Lizenz**, Barsinghausen Februar, 1994.
33. Heddergott,H,K., **Neue Fussball-Lehre**,4. Auflage,Kassel-Stuttgart,1976.
34. Hepler TJ, Feltz DL. **Take the first heuristic, self-efficacy, and decision-making in sport. J Exp Psychol Appl** [Internet]. 2012;18(2):154–61.
35. Herbeck, B, Hamsen, G., **Fussball Funktionsgymnastik**, rororosport, Dezember, Hamburg,1998.
36. Hubball H, Butler J. **Learning-centred approaches to games education: Problem-based learning (PBL) in a Canadian youth soccer program**. New Zealand Physical Educator 2006;39:20.
37. Hübscher,Screiner, P., **Erfolgreiches Flügelspiel imFussball**, İnstitut Für Jugendfussball, Heenberg, Germany, 2006.
38. Johnson JG, Raab M. **Take the first: option-generation and resulting choices**. Organ Behav Hum Decis Process [Internet]. 2003;91(2):215–29.
39. Kayarlar,G,Gündüz,H,Türel,M,Güney,T,Özusakız,T,Renklikurt,T,Şahinoğlu,Z.,**Futbolda Yetenekli Gençler için Özel Eğitim Uygulamaları**, TFF Eğitim Yayınları 14,1991.
40. Koçak, M. Temel Futbol Eğitimi, TC Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, yayın no:88, Ankara 1990.
41. Kunze,A.,**Fussball**,sportverlag,Berlin,1981.
42. Laborde S, Raab M. **The tale of hearts and reason: the influence of mood on decision making. J Sport Exerc Psychol** [Internet]. 2013;35(4):339–57.
43. LaPrade RE, Agel J, Baker J, et al. **AOSSM early sport specialization consensus statement**. Orthopaedic Journal of Sports Medicine 2016;4.
44. Ling F, Farrow A, Farrow D, et al. **Children’s perspectives on the Playing for Life philosophy in an afterschool sports program**. Int J Sport Science & Coaching 2016;11:780–788.
45. Mann DTY, Williams AM, Ward P, Janelle CM. **Perceptual-Cognitive Expertise in Sport: A Meta-Analysis**. J Sport Exerc Psychol [Internet]. 2007;29(4):457–78.

46. Marotzke, H, Hotz, A, Ebesberger, H, Spring, R, Kern, W., **The Fifa/Coca-Cola, Word Football Youth Academy**, Zurich, Switzerland, 1987.
47. Mayer, R., **Fussballkurzprogramme**, Oktober, Hamburg, 1998.
48. Mayer, R., **Fussballtrainieren**, 3. Auflage, September, Hamburg, 2001.
49. Mayer, R., **Spieltraining Fussball**, Juni, Hamburg, 1992.
50. Mayer, R., **Torschusstraining Fussball**, Marz, Hamburg, 2001.
51. Metzelder, C., dfb.de., A-Jugend Online Taining, 2014.
52. Musculus L. Do **the best players “take-the-first”?** Examining expertise differences in the **option-generation and selection processes of young soccer players**. Sport Exerc Perform Psychol [Internet]. 9. April 2018.
53. Pabst, K., dfb.de., C-Jugend Online Taining, 2017.
54. Peter, R., **Fussball von Morgen 4, Modernes Verteidigen**, Philippka-Sportverlag, Münster, 2007.
55. Pfeifer, W, Maier, W., **Fussballpraxis 4. Teil, Jugendtraining, Technik-Taktik-Kondition**, WFV-Schriften Nr.20, Stuttgart, 1984.
56. Punga, M., **Trainen von Jonge Voetballers**, Belgie, 1. Auflage, 2001.
57. Raab M, Johnson JG. **Expertise-based differences in search and option-generation strategies**. J Exp Psychol Appl [Internet]. 2007;13(3):158–70.
58. Raab M. **Simple heuristics in sports**. Int Rev Sport Exerc Psychol [Internet]. 2012 Sep [cited 2014 Oct 13];5(2):104–20.
59. Reilly T, Williams AM, Nevill A, Franks A. **A multidisciplinary approach to talent identification in soccer**. J Sports Sci. 2000;18:695–702.
60. Reimöller, D, Voggenreiter, T., **Erfolgreiches Angreifen Moderne Spielsysteme-vom Spielaufbau bis zum Torerfolg**, 2. Auflage, 2008.
61. Schmid, M, Dugandzic, D., **Torchancen Herausspielen, Raume Erkenen Öffnen und Nutzen**, Oktober, 2017.
62. Schönweitz, M., **Spielauffassung und Taktik Training**, Fussballtraining, Dezember, 2017.
63. Schreiner, P., **Fussball Perfekt Ballbeherschung**, meyer verlag, Aachen, 2009.
64. Schreiner, P., **Erfolgreich Dribbeln**, Juni, Hamburg, 1999.
65. Schreiner, P., **Koordinasyonstraining Fussball**, 3. Auflage, Januar, Hamburg, 2006.
66. Strachan L, Côté J, Deakin J. A new view: **Exploring positive youth development in elite sport contexts**. Qual Res in Sport, Exercise, and Health 2011;3:9–32.
67. Vossen, M., dfb.de., B-Jugend Online Taining, 2015.
68. Vossen, M., dfb.de., B-Jugend Online Taining, 2016.
69. Ward P, Ericsson KA, Williams AM. **Complex perceptual-cognitive expertise in a simulated task environment**. J Cogn Eng Decis Mak [Internet]. 2013;7(3):231–54.
70. Ward P, Suss J, Eccles DW, Williams AM, Harris KR. **Skill-based differences in option generation in a complex task: A verbal protocol analysis**. Cogn Process. 2011;12(3):289–300.
71. Ward P, Williams AM. **Perceptual and cognitive skill development in soccer: the multidimensional nature of expert performance**. J Sport Exerc Psychol. 2003;25:93–111.
72. Wittmann, F, Maier, W, Pfeifer, W., **Fussballpraxis 3. Teil, Jugendtraining 1**, WFV Band 15, Stuttgart, 1982.
73. Wüick, C., Vossen, M., dfb.de., C-Jugend Online Taining, 2017.
74. Yağızatlı, T, Yamanlar, T, Tüzün, H, S., **Futbol Gençlerin Yetiştirilmesi**, Tff Teknik Kitap Yayınları 6, 1974.