

FUTBOLDA TEKNİK

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

978-625-7451-80-2

Kitap Adı

Futbolda Teknik

Yazar

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

SPO015000

DOI

10.37609/akya.698

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
1.Futbolun Tarihçesi	3
2. Futbolun Tanımı.....	5
2.1.Futbolun Özellikleri	5
2.1.2. Futbol Oyunu Felsefesi ve Prensipleri.....	6
2.1.3. Futbolda Şekillerin Sembollerle Gösterilmesi.....	7
3. Futbol Tekniği ve Tanımı	9
3.1. Teknik Eğitimde Gerekli Şartlar ve Özellikler	9
4. Futbol Teknikleri Şematik Görünümü	11
5. Teknik Eğitimi İçin Öğrenim Yoluna Bakış.....	13
6. Teknikte Metodik Basamağın Geliştirilmesi	15
6.1. Teknik Eğitimde Topa Sahip Olmak.....	16
6.2. Teknik Eğitimin Öğretim Yolları.....	19
7. Antrenman ve Alıştırmalarda Kullanılan Organizasyon Şekilleri	23
8. Bireysel Oyun (Beceriklilik, Örneğin; Top Sektirme Gibi)	31
9. Çalım (Rakibi Geçmek).....	33
9.1. Çalım 1: Rivelino-Trick Çalım Antrenmanı.....	33
9.2. Çalım 2:Ronalda-Trick Çalım Antrenmanı	34
9.3. Çocuk Ve Gençlerin Futbolda Çalım Eğitimi	35
9.4. Çalım İlgili Örnek Antrenman İçeriği.....	38
10. Yerden Süratli Pas Oyunu	63
10.1. Ayak İçi Vuruş Tekniği ve Çalışmaları	70
11. Ayak Üstü Vuruş Tekniği.....	85
11.1. Ayak Üstü Vuruş Tekniği ve Çalışmaları	88
12. Ayak İç Üstü Vuruş Tekniği.....	97
12.1. Ayak İç Üstü Vuruş Tekniği Ve Çalışmaları	99
13. Ayak Dış Üstü Vuruş Tekniği	105
13.1. Ayak Dış Üstü Vuruş Tekniği Ve Çalışmaları.....	107
14. Yerde Seken Topa Vuruş Tekniği (Dropkick) ve Çalışmaları	115
15. Kalça Döndürerek (Vole) Vuruş Tekniği	123
15.1. Kalça Döndürerek (Vole) Vuruşu Tekniği ve Çalışmaları.....	125

16. Rveşata Vuruş Tekniği ve alışmaları (Yere Düşerken Vole Vuruşu)	129
17. Kafa Vuruş Tekniği	137
17.1. Kafa Vuruş şekilleri.....	144
17.2. Kafa Vuruş Tekniği ve alışmaları.....	152
17.3. Kafa Vuruş alışmalarını Kolayca ğrenmek.....	157
17.4. Kafa Vuruşunda Oyun Formları	174
17.5. Kafa Vuruşu Antrenmanı	185
17.6. Kafa Vuruşu alışmalarında Metodik Adımlar	188
17.7. Kafa Vuruşunda Antrenman Formu Isınma ve Alıştırma	196
17.8. İleri Düzey Oyun Formu Kataloğu Kafa Vuruşu Oyunu.....	208
18. Kaleye Doğru şekilde şut Atmak.....	213
18.1. Kaleye Ayak şt İle Vuruş.....	214
18.2. Kaleye Ayak İ şt İle Vuruş	215
18.3.Kaleye Ayak Dış şt İle Vuruş.....	216
18.4. şut Antrenmanında Metodik Yapı	217
18.5. Kaleye şut Antrenman alışmaları.....	218
19.6.Kaleye Kısa Alanda Oyunla şut alışmaları.....	240
18.7.Amatörler İçin Temel şut Alıştırmaları (ğretim Basamağı 1)	255
18.8.İleri Düzeyde Temel şut Alıştırmaları (ğretim Basamağı 2)	264
18.9.İleri Düzeyde Kaleye Temel şut Alıştırmaları(ğretim Basamağı 3)	269
18.10.İleri Düzeyde Kaleye Temel şut Alıştırmaları (ğretim Basamağı 4)	271
18.11.İleri Düzeyde Kaleye Temel şut Alıştırmaları (ğretim Basamağı 5)	274
18.12. İkili Mücadele Sonrası Kaleye şut (ğretim Basamağı 6)	279
18.13. Zaman Baskısı Altında Kaleye şut (ğretim Basamağı 7)	282
18.14.Kaleye şut Antrenmanında Alıştırma rnekleri	285
18.15. Kaleye şut Antrenmanı 2 (şut Tekniğinin Geliştirilmesi)	291
18.16. Kaleye şut Antrenmanı 3 (şut Tekniğinin Geliştirilmesi)	297
19. Az Kullanılan Vuruş Teknikleri	303
19.1. Diz şt İle Vuruş.....	303
19.2. Ayak Ucu İle Vuruş	303
19.3.Topukla Vuruş.....	304
19.4.Ayak Tabanı İle Vuruş.....	305
20. Top Sürme (Dripling) Tanımı	307
20.1. İyi Bir Dripling İçin 10 Temel Kural	307
20.2. Top Sürme (Dripling) Alıştırmaları.....	309

20.3. Driplingde Oyunla Basit- Orta ve Zor Seviyeli Antrenman Formları	330
20.4.Yetenekli Oyuncuların Driplingle Eğitilmesi	394
20.5. Dripling Tekniklerine Genel Bakış	394
20.5.1. Ayak İçi İle Dripling	395
20.5.2. Ayak Dış Üstü Dripling	395
21.5.3. Ayak Üstü İle Dripling	396
20.6. Driplingle İlgili Alıştırmalar	397
21. Top Kontrolleri Tekniği ve Çalışma Şekilleri	415
21.1. Sıçrayan Ve Düşen Topların Kontrolü.....	415
21.2 Ayak Tabanı İle Kontrol.....	415
21.3. Ayak İçi Kontrol Tekniği Ve Çalışmaları.....	417
21.4. Yerden Gelen Topların Ayak Dış Üstü Kontrolü	420
21.5.Ayak Dış Üstü Kontrol Tekniği Ve Çalışmaları	423
21.6. Ayak Dış Üstü İle Kontrol	423
22.7. Diz Altı Ve Göğüs Altı Kontrol Tekniği Ve Çalışmaları.....	424
22.8. Alt Bacakla (Baldırla) Topun Kontrolü	424
22.9. Göğüs Ve Karınla Kontroller	424
22. Havadan Gelen Topların Kafa İle Kontrol Tekniği ve Çalışmaları	425
23. Göğüs Kontrolü Tekniği ve Çalışmaları	427
23.1.Diz Üstü Kontrol Tekniği ve Çalışmaları	430
23.2.Ayak Üstü Kontrol Tekniği ve Çalışmaları.....	432
24. Ayak İçi Kontrol Tekniği ve Çalışmaları.....	437
24.1. Ayağın İçi İle Kontrol.....	439
25. Ayakla Vuruş Yaparak Sarkaç Top Çalışması	441
26. Kafa İle Vuruş Yaparak Sarkaç Top Çalışması (Sabit) Pozisyonda Durarak Ve Sıçrayarak Oturarak Kafa Vuruşu).....	445
27. Şut Duvarında Antrenman Alıştırmaları	447
27.1. İkili Gruplarla Şut Duvarına Pas Çalışmaları	453
Kaynaklar	455
Özgeçmiş	457

KAYNAKLAR

1. Bauer, G., **Fussball Perfekt vom anfanger zum Profi**, dritte völlig neubearbeitete aufgabe, BLV Verlagsgesellschaft,München,Bern,Wien,1976.
2. Bauer, G., **Lehrbuch Fussball,Erfolgreiches Training von Technik-Taktik und Kondition**, BLV Verleggesellschaft,München, 1990.
3. Bauer, G., **Richtig Fussballspielen**, blv sportpraxis, BLV Verlagsgesellschaft, München,1983.
4. Benedek, E., **Zweikämpfe im Fussball**, Verlag Bartels & Wernitz, 1. Auflage, Berlin, 1983.
5. Benedek,E., **Fussballtraining mit Kindern**, Bartel & Wernitz Sportverlag, 1. Auflage, Berlin,1987.
6. Bisanz,G., **Fussball-Lehrplan 3,Jugenttraining Aufbau und Leistung**, BLV Verlagsgesellschaft, München,1987.
7. Bisanz,G.,Gerisch,G., **Fussball, Training, Technik, Taktik**, Sachbuch rororo, Juni, 1981.
8. Bisaz,G., Gerisch, G., **Fussball**, rororo,1988.
9. Bookmann,j., **Fussballtraining,den ball sichern und behaupten**,S.23, 2010.
10. Bruggmann,B.,**1009 Spiel und Übungformen im Fussball**, Hamburg,1984.
11. Brüggemann,A., **Modernes Fussballtraining**, Schorndorf, 1982.
12. Coöperatieve Vennootschap cvba) Leuven (Belgie),2001.
13. Daniel, J., Hamsen,G., **Fussball Jugend Training,Grundlagen-Übungen-Programme**, Hamburg, Marz, 1990.
14. Derwall, J, Bizans, G, Osiek, G, Ribbeck, E, Vogts, B, Weise, D., **Fussball-Lehrplan 1**,München,1982.
15. DFB-Talentförderprogramm, info- Abende für vereinstrainer, **Anbieten und Freilaufen**, Sayı 10, Marz,2008.
16. DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Spielend Fussballspielen**
17. DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Spielend Dribbeln Lernen**, S.11 ,September,2007.
18. DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Torhütertraining**, Sayı.2,April,2004.
19. DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Torschusstraining**, Sayı,1 September,2003.
20. DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Training des Dribblings**, September,2004.
21. DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Training des Fintierens**, S.5,Juli,2005.
22. DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Training des Passens Und Der Kontrolle**,S.8,April,2006.
23. Elgert, N., Schreiner, P., **Angriffsfussball, Teil 2, Kombinationsspiel,Spiel in die Tiefe, Torschuss**, 1. Auflage, Marz, 2005.
24. Elgert, N., Schreiner, P., **die Kunst des Angriffsfussball, Teil 1, direkt Spielen, blitzschnell kombinieren, erfolgreich angreifen**, 1. Auflage, November, 2004.

25. Falopa,M., Concacaf Tecnical Director Fifa İnstructor,**The Brazilian Way,To Play**
26. Feldkamp,M.,**Fussballtraining,Aus Zweikämpfen Dreikämpfe machen**,S.7,2015/1+2.
27. Fuhrmann,R., **Fussballtraining,Breitseite Nutzen**,S.10,2012/8.
28. Heddergott,H- K., **Neue Fussball-Lehre**, 4. Erweiterte Auflage,by Limpert-Verlag GmbH,Bad Homburg v. d. H. Umschlagentwurf, Wurf Weis,Frankfurt am Main, 1976.
29. Hübscher, S., **Erfolgreiches Flügelspiel im Fussball**, Institut für jugendfussball, 2006.
30. Klante,R., **Der Weg zur B-Lizens**, Bayerischer Fussball-Verband, 1987.
31. Krempel, J., **Konditionstraining,Training-Technik-Taktik**, Sport rororo, Hamburg,September,1987.
32. Kunze,A., **Fussball**, Sportverlag, Berlin, 1981.
33. Lammich, G., Kadow, H., **Spiele Für das Fussballtraining Lernen**, S.9,September,2007.
34. Marotzke, H.,Hotz,A., Ebesberger,H., Spring,R., Kern,W., Furrer,G., **The FİFA/Coca-Cola World Football Youth Academy**, Zurich Switzerland,1987.
35. Mayer,R., **Torschustraining Fussball**, rororo Sport, Hamburg,Marz, 2001.
36. Metzelder,C.,DFB-Talentförderprogramm,info-Abende für Vereinstrainer,**Training Des Kopfballs**,Sayı.4,Februar,2005.
37. Punga,M., **Trainen van jonge voetballers**, Eerste druk, by Acco (Academische coöperative vennootschap cvba) leuven (Belgie),2001.
38. Reimöller,D., Voggengeriter,T., **Erfolgreiches Angreifen,Moderne Spielsysteme-vom Spielaufbau bis zum Torerfolg**, Zweite überarbeitete Auflage, DFV Der Fussballverlag, 2008.
39. Schreiner, P., **Erfolgreich Dribbeln,Grundlagentraining Fussball**, rororo Sport, Hamburg Juni,1999.
40. Schreiner, P., **Fussball Perfekte Ballbeherrschung**, Meyer Verlag, Aachen, 2009.
41. Schreiner, P., Tomaz, C., **Koordinatives Technik- und Taktiktraining im Fussball**,
42. **Soccer**,2nd Edition;1st Edition publisihed in Trinidad and Tobago, Sao Paulo, Brazil, 1997.
43. Talaga, J., **Fussballtechnik**, Sportverlag, Berlin, 1979.
44. Ueberle, H.,**Trainingsbuch für Fussballtrainer**, BLV Verlagsgesellschaft,München,1982.
45. Verheijen,R.,**Handbuch Fussballkondition**,Amsterdam,1997.