

FUTBOLDA YETENEK SEÇİMİ

Dragan Test Ölçümleri

- Koordinasyon ve işbirliği
- Yorgunluğa ve strese karşı dayanıklılık
- Yüksek aerobik ve anaerobik kapasite
- Taktik ve zeka

TEKNİK TESTLER VE UYGULAMALAR

1-ŞUT TESTİ:Duran topa serbest ayakla isabetli vuruş(6 atıştan en iyi 3 tanesinin toplamı alınacak)

Değerlendirme:

Yaş Grubu Zayıf Orta İyi Çok İyi

A Genç 1-6 7-8 9-10 11-12

B Genç 1-6 7-8 9-10 11-12

C Genç 1-5 6-7 8-9 10-12

D Genç 1-4 5-6 7-8 9-12

2-TOP SÜRME TESTİ:Başlama noktasından (başlama bitiş arası :20m. İşaretler arası:1.5m.) bitiş noktasına kadar işaretler arasından top sürme zamanı kronometre ile belirlenecektir.

Değerlendirme:

Yaş Grubu Zayıf Orta İyi Çok İyi

A Genç 15dk.altında 14dk.alt. 13dk.alt 12dk.alt.

B Genç 15dk.altında 14dk.alt. 13dk.alt 12dk.alt.

C Genç 15dk.altında 14dk.alt. 13dk.alt 12dk.alt.

D Genç 15dk.altında 14dk.alt. 13dk.alt 12dk.alt.

3-VOLE VURUŞU TESTİ: Elle yerden zıplatılan topa 15 metreden düz vole vuruşu.

Değerlendirme:

Yaş Grubu Zayıf Orta İyi Çok İyi

A Genç 1-14 15-19 20-22 23-24

B Genç 1-13 14-18 19-21 22-24

C Genç 1-12 13-17 18-20 21-24

D Genç 1-11 12-16 17-19 20-24

4-KALİTELİ ORTA TESTİ: 6 atış toplamı 24/24 tam puan. Serbest ayakla durarak yapılan ortaların kavis ve uzunluk olarak 10 üzerinden puanlanması.(6 denemede en iyi 3 vuruşun ortalaması)

Değerlendirme:

Yaş Grubu Zayıf Orta İyi Çok İyi

A Genç 30m-1.4 34m-5:6 38m-7:8 42m-9:1

B Genç 27m-“ 30m-“ 36m. –“ 40m-“

C Genç 24m-“ 27m-“ 34m. –“ 37m-“

D Genç 23m-“ 25m-“ 32m. –“ 35m-“

5-UZUN VURUŞ TESTİ::Vuruş noktasından işaretli bölgeye yapılan en uzun 3 vuruşun ortalaması.

Değerlendirme:

Yaş Grubu Zayıf Orta İyi Çok İyi

A Genç 32m 37m 42m 47m

B Genç 30m 34m 38m 42m

C Genç 28m 32m 35m 38m

D Genç 26m 30m 32m 36m

6-KAFA HAKİMİYETİ TESTİ:Topu kafa ile sektirme:3 kez düşürene kadar devam edilecek Toplam sayılacak

Değerlendirme:

Yaş Grubu Zayıf Orta İyi Çok İyi

A Genç 60 80 100 150

B Genç 50 60 80 100

C Genç 40 50 60 80

D Genç 30 40 50 60

7-KAFA VURUŞU (İLERİ ATMA TESTİ):İki ayak yerde iken topu elle havaya atıp ileri kafa vuruşu yapılacak(3 atış toplamı alınır)

Değerlendirme:

Yaş Grubu Zayıf Orta İyi Çok İyi

A Genç 28m 30m 32m 34m

B Genç 27m 28m 30m 32m

C Genç 25m 26m 28m 30m

D Genç 24m 25m 26m 28m

DAYANIKLILIK TESTLERİ VE UYGULAMALARI:

1-COOPER TESTİ(AEROB DAYANIKLILIK):Önceden belirlenmiş koşu pistinde (uzunluğu bilinen)başlama düdüğüyle 12 da.koşulur.Futbolcu 12 dk.sürede tempolu olarak koşar ve koşulan her tur bir kişi tarafından hesaplanır kronometre kullanılır.

COOPER TESTİ ÖLÇÜLERİ
KONDİSYON DURUMU D GENÇ C GENÇ B GENÇ A GENÇ
(10-12YAŞ) (12-14 YAŞ) (14-16 YAŞ) (16-18 YAŞ)
MÜKEMMEL 2900M 3100M 3250M 3400M
ÇOK İYİ 2700M 2950M 3100M 3250M
İYİ 2350M 2450M 2650M 2850M
ORTA 1900M 2000M 2200M 2400M
KÖTÜ 1250M 1350M 1500M 1700M

2-ANAEROB DAYANIKLILIK (SÜRATTE DEVAMLILIK TESTİ)

Futbolcular 400m.lık normal atletizm pistinde 300m 'yi maksimum hızda koşarlar.Amaç futbolcunun süratte devamlılığını test etmektir.Kronometre kullanılır.Futbolcu önceden ısınmış olmalıdır.Test bitiminde futbolcunun dakikalı kalp atım sayısı ölçülmelidir.

DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ GRUPLARI 16 17 18

İDEAL DEĞERLER 40sn 39sn 38 sn

SÜRAT -ÇABUKLUK TESTLERİ VE UYGULAMALARI:

1-Sürat testi (simetrik sürat):30m koşu 30mlık düz ve yumuşak bir zeminde futbolcuların maximal bir hızda koşmaları istenir.

DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ GRUPLARI 12 13 14 15 16 17/18

İDEAL DEĞERLER 4,8 4,8 4,7 4,7 4,3 4,1

2-ASİMETRİK SÜRAT

18mlık düz bir parkurda futbolcuların zamana karşı işaretlenmiş zigzaglı slalomlarda mümkün olan en kısa sürede koşmaları istenir.Test öncesinde futbolcuya parkur hakkında bilgi verilmelidir. Başlangıçtan bitişe kadar süre kronometre ile hesaplanır.

KUVVET TESTLERİ VE UYGULAMALARI

1-MEKİK(KARIN-SIRT-KAS GÜCÜ)TESTİ:Futbolcu sırt üstü pozisyonunda iki eli gergin baş gerisinde , dizlerini bükmeden yatar Ayaklarında bir kişi tutmalıdır. 15 sn' de futbolcunun olabildiğince çok mekik çekmesi istenir.

DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ GRUPLARI 14 15 16 17/18

İDEAL DEĞERLER 10 10 14 15

2-Şınav(Omuz-Kol kasları itme gücü)testi: 30 sn.de futbolcudan şınav çekmesi istenir

DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ GRUPLARI 12 13 14 15 16 17/18

İDEAL DEĞERLER 17 19 20 21 22 24

3-Omuz kol kaslarının atma gücü (Taç atışı) testi: Futbolcudan olduğu yerden futbol topunu taç atışı olarak kullanması istenir. Futbolcunun topu attığı metre kartotekse işlenir.

DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ GRUPLARI 14 15 16 17 18

İDEAL DEĞERLER 20 25 30 35 40 ve üstü

4-Bacağın öne gitme (durak uzun atlama)Testi: Futbolcu ayağı bitişik şekilde çift ayakla öne doğru uzun atlama yapar.

DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ GRUPLARI 14 15 16 17/18

İDEAL DEĞERLER 2,20 2,40 2,60 2,80

5- Dikey Sıçrama Testi : Futbolcu duvara bitişik vaziyette ayakları bitişik yan vaziyette duvara yakın kolunun kaldırır..Kaldırdığı kolun en uç noktası işaretlenir ve sıçrama yapılır. Bu iki nokta arasındaki mesafe ölçülür.

DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ GRUPLARI 12 13 14 15 16 17/18

İDEAL DEĞERLER 45 50 55 60 65 70

6-Üç adım öne atlama testi: Futbolcu sağ ayağı üzerinde hiç durmadan ve olduğu yerde sekip hız almadan 3 adım atar.Atlanan mesafenin ölçümü yapılır.

7-TEK BACAĞI YANA BİTİŞTİRİCİ VE AÇICI KAS GÜCÜ TESTİ:Futbolcu önce sağ sonra sol ayakla olduğu yerden yanlara doğru sekmeden atlar.Yanlara gidilen mesafeler ölçülür.

8-ESNEKLİK(öne eğilme) TESTİ: Yerden 50 cm. yükseklikte bir sehpa bulunur. Tam ortasına gelen noktaya 20cmlik bir cetvel koyulur. Futbolcu bank üzerine

ıkar ve ayakta duruştan dizlerini gergin tutarak gövdesini ne eğer. Uzanabildięi en ileri noktaya kadar uzanır ve burada 2sn.bekler.Ulaşılan mesafe ölçülür.

DEğERLENDİRME TABLOSU

YAş GRUPLARI 12 13 14 15 16 17/18

İDEAL DEğERLER 3,02 3,67 4,47 5,84 7,14 7,40

TEST UYGULAMA PLANI:

1.GÜN Testler arasında 3 dk.dinlenme verilecektir.

- Isınma
- Esneklik
- 30m sürat kořusu
- Çabukluk testi
- Dikey sıęrama
- şınav
- Mekik
- Durarak Uzun atlama
- Sol ayak 3 adım atlama
- Sağ “ “ “
- Taę atış testi
- Sol-Sağ ayak yanlamasına uzun atlama

2.gün

- Isınma
- 300m koşu
- 15dk.ara(Hafif tempolu koşular,yürüyüşler ve toplu çalışmalarla organizmanın normale dönmesi sağlanacaktır)
- Cooper Testi

TAKTİK ÖNCELİKLER

1-Savunma ve hcumda ikili mücadele

2-Defans taktiđi

- Oyalama
- Kademe
- Aksiyon sahaları
- Adam markajı
- Alan markajı
- Kombine markaj
- Pres

3 -Hücum taktiđi

- Boşa kaçmak
- Dribling
- Duvar pası
- Oyunda yön deđiřtirmek
- Geniřliđine oynamak
- Hareketlilik
- Kontra atak
- Mevkiler için özel antrenman

4-Sistemlere uygun oyuncu kriterleri

5-Ölü toplan deđerlendirilmesi