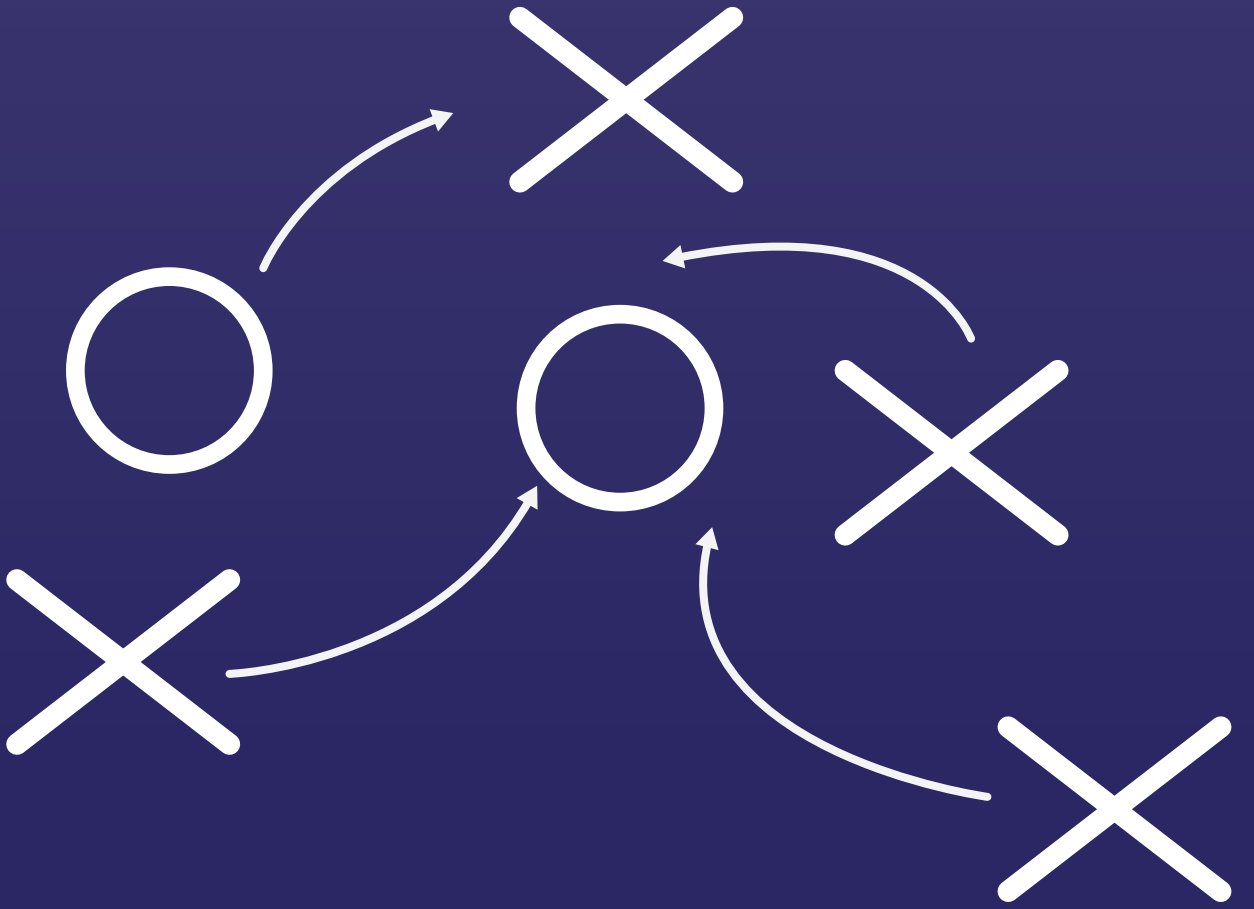




TÜRKİYE HOKEY FEDERASYONU



ANTRENÖR EĞİTİM KİTABI

TEKNİK - TAKTİK - PRENSİPLER

TÜRK SPORUNUN DEV DESTEKÇİSİ



sportoto.gov.tr

HAKKINDA

Antrenör Eğitim Kitabı,
FIH Hokey Akademi tarafından
hazırlanmıştır.

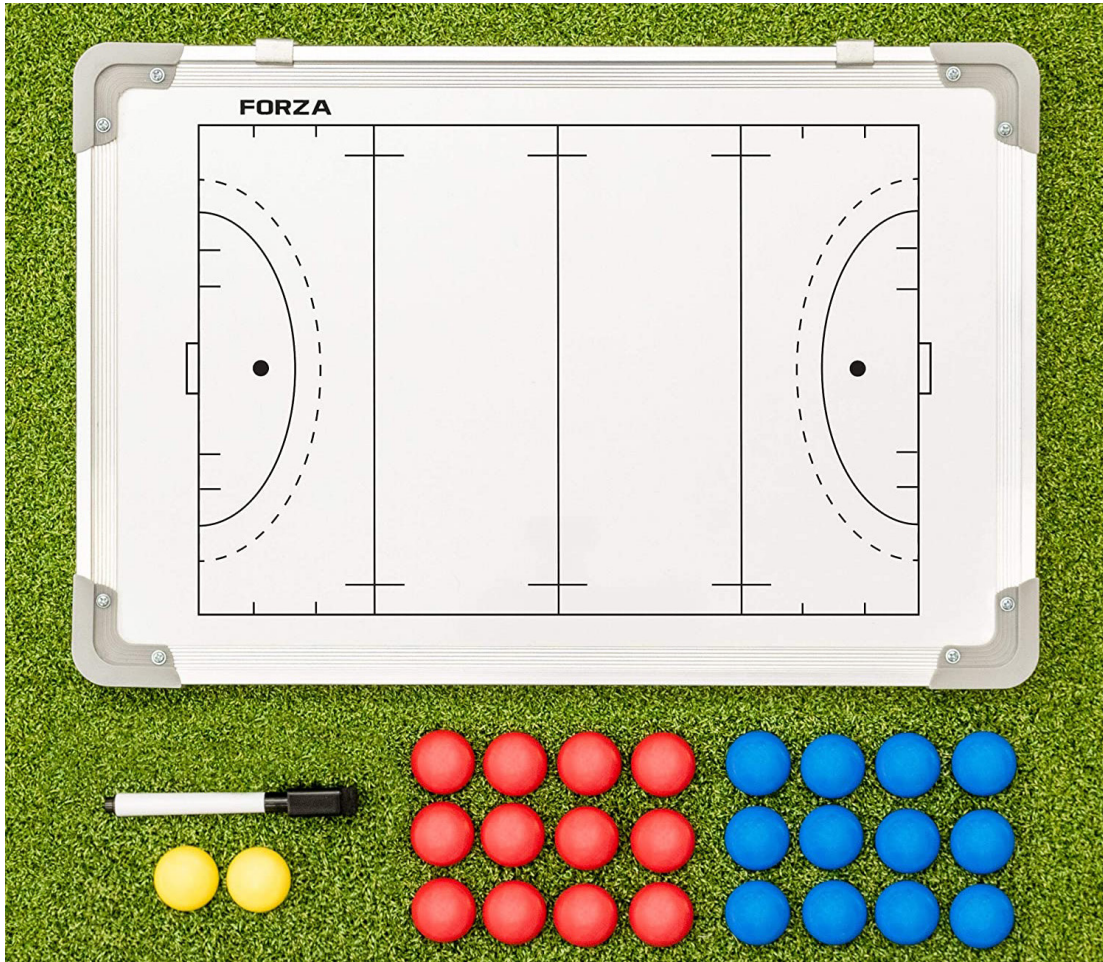
Türkiye Hokey Federasyonu
çatısı altında bulunan TürkHokey
Akademi tarafından; Türkçeye
çevrilerek yalın, anlaşılır bir dil ile
hazırlanarak antrenörlerimiz için
yayınlanmıştır.

TürkHokey Akademisi; uluslararası alandaki yenilik, gelişim ve değişimleri inceleyen, analiz eden ve bu yönde çalışmalar yapan Türkiye Hokey Federasyonuna bağlı bir eğitim programının bütünüdür.

TürkHokey Akademisi, başlangıçtan elit seviyeye kadar antrenörler ve takım idarecileri yetiştirmek için basitleştirilmiş eğitim yapısı ve kaynak sağlar.

Türk hokeyinin gelişimini arzulayan herkes akademinin üreteceği içeriklere katkıda bulunabilir, yeni içerik üretimiyle ilgili fikir sunabilir. TürkHokey akademide katkıda bulunmak isteyenler turkhokey.gov.tr web sitesi üzerinden akademiye kayıt olabilirler.

Elinizdeki bu kitap Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH) Hokey Akademi tarafından Koçluk programlarına iştirak eden eğitim antrenman koçları için destek kaynağı olarak geliştirilmiş olup, Türkiye Hokey Federasyonu tarafından 2020 yılının Temmuz ayında Muhammed Yıldırım Bayazid, Mustafa Çakır, Serdar Celasun, İsmail Yıldız ve Sinem Alpakan'ın katkılarıyla türkçeye çevrilmiş olup, 01.10.2020 tarihinde turkhokey.gov.tr web sitesi üzerinden yayınlanmıştır.



ÖNSÖZ



Mustafa ÇAKIR
Türkiye Hokey Federasyonu Başkanı

Yeniliklerin kişisel ve toplumsal gelişmede büyük bir rolü olduğu düşüncesiyle, Türkiye Hokey Federasyonu olarak uluslararası bir antrenör gelişim kitabını, ilk kez tüm antrenörlerimizin kullanımına açıyoruz.

Federasyonumuz çatısı altında tamamen gönüllülük ilkesiyle kurmuş olduğumuz TürkHokey Akademi üzerinden yenilikleri camiamızla buluşturmaya devam edeceğiz. Yenilikçi fikirleriyle Türk hokeyinin gelişimine katkıda bulunmak isteyen herkesi web sitemiz üzerinden TürkHokey Akademiye kayıt olmaları çağrısında bulunuyorum. TürkHokey Akademi'de camiamızın faydasına olacak şekilde üreteceğiniz, geliştireceğiniz her türlü projeye Türkiye Hokey Federasyonu destek olacaktır.

Kendini geliştirme arzusundaki antrenörlerimizin gelişimine katkıda bulunmaya devam etmekle birlikte önümüzdeki süreçte hakemlerimiz, idarecilerimiz ve sporcularımız için de yenilikler üretmeye devam edeceğiz.





İÇERİK

Hokey Felsefesi

8

Tutuşlar

9

- Temel Tutuş { Basic Grip }
- Çift El V Tutuş { Double V Grip }
- Tek El Tutuş { One Handed Grip }
- Açık Yüz Tutuş { Open Face Grip }
- Yassı Tutuş { Pancake Grip }

Tutuş Geçişi

18

- Temel Tutuş (Basic Grip) > Çift El V Tutuş { Double V Grip }
- Çift El V Tutuş { Double V Grip }
- Temel Tutuş (Basic Grip)
- Çift El V Tutuşa Geçmek İçin
- Temel Tutuş (Basic Grip) > Çift El V Tutuş { Double V Grip }
- Temel Tutuş (Basic Grip)
- Çift El V Tutuşa Geçmek İçin

Beceriler

24

- Topla Hareketlenme (Moving with the Ball) - Dribbling
- Moving with the Ball (Topla Hareket) - 1v1 (Birebir)
- Topu Hareket Ettirme - Pas atma (Moving the Ball - Passing)
- Topu Hareket Ettirme - Gol Atma
- Topa Sahip Olma - Top Alma
- Topa Sahip Olma - Top Kapma
- Bireysel Taktik Beceriler

Prensipler

66

- Prensip 1: Boş alan
- Prensip 2: Birebir Oyun
- Prensip 3: Topu oynama - Pas
- Prensip 4: Açık Pas Hattı
- Prensip 5: Forehandden Forehande
- Prensip 6: Oyuncu Baskısı
- Prensip 7: Temel Görev { İlk Savunma Görevi }
- Prensip 8: Top hattı
- Prensip 9: Üçgen savunma
- Prensip 10: Tehlikeli Bölge
- Prensip 11: Tehlikeli Bölge
- Prensip 12: Birebir savunma
- Prensip 13: Yönlendirme
- Prensip 14: Tekrar Top Çalma
- Prensip 15: Çizgi Gerisi



HOKEY FELSEFESİ

Eğitim

“Oynamak istediğin şekilde antrenman yap”

Antrenmanın türünü ve seviyesini koç belirler. Oyuncu ise seviyesine ve yoğunluğuna karar verir. Bu yüzden koçlarımızı ve oyuncularımızı eğitmeye ihtiyacımız var.

Felsefe

Dünya klasi seviyesinde hangi oyuncular fark yaratır? Hokey 5s formatında hangi oyuncular yetenekli kabul edilir? Oyunda fark yaratanlar top cambazları ve yetenekli oyunculardır. Ama biz bu sporcularla ne yapacağız? Bunları daha iyi bireysel oyuncular yapmaya çalışıp eğitmek yerine geleneksel koçluk yöntemleriyle hemen sınırlamaya başlarız.

Hokey bireysel beceri gerektiren en zor takım sporlarından biridir. Oyuncularımızdan talep ettiğimiz teknik ve taktik yetenekler pek çok bireysel spor ve neredeyse diğer tüm takım sporlarından önemli ölçüde daha yüksektir.

Hokeydeki geleneksel koçluk, oyuncunun bireysel yeteneklerini geliştirmek yerine takımın ihtiyaçlarına önem verir ve mevkisel ve taktiksel yapılara, bastırılmış yaratıcılığa ve sonunda ortalama oyuncular üretmeye odaklanır.

Topla ilerleyen oyuncu birden fazla karar verebilir. Dripling, birebir veya pas. Neyin ve ne zaman doğru olduğuna karar vermeyi öğrenmeleri gerekir.

Genç oyuncuların bireysel yetenekleri, motor ve atletik becerileri maç esnasında etkili bir şekilde uygulamadan önce öğrenmeleri gerekir. Bu oyun oynamayın anlamına gelmez. Aksine her şey oyundaki gibi olmalıdır ama odak noktası oyuncular geliştikçe değişecektir.

İdeal döngü şöyledir:

Bireysel oyuncu-takım oyuncusu-Üst seviye oyuncu

Yetenek ve oyun çevresi önce, taktik sonra gelir.

Sıklıkla genç oyuncuların teknikle mücadele ettiklerini görürüz.

Büyük turnuvalar uluslararası oyuncuların düzgün veya süpürme vuruşu yapamadıkları anlarda teknikleriyle mücadele ettiklerini gösterir.

Yüksek kalitede teknik eğitim, üst düzey hokey oyuncusunun gelişiminde esas anahtardır.

TUTUŞLAR

Etkili hokey becerileri doğru bir kontrole başlar.

Bir golf dersinde profesyonel farklı vuruşları gerçekleştirmek için kullanılan değişik tutuşları gösterir. Aynısı tenis, kriket, beyzbol, lakros ve her türlü raket ve sopa ile oynanan sporlar için geçerlidir.

Hokey bu sporların hepsi ve daha fazlasıdır. Hokey karmaşıktır, sadece bir sopa ve top oyunu değildir aynı zamanda takım halinde atak yapılan bir spordur. Oyun esnasında bazı genç oyuncular durumsal yeteneklerini uygulayacak teknikler keşfederler. Bir çok genç oyuncu iyi bir teknik için koçun rehberliği olmaksızın yeni teknik beceriler keşfedebilir. Yanlış bir tutuş sıklıkla becerinin yok olmasıyla sonuçlanır.

Oyuncu karar vermeye başlar başlamaz esas olarak taktik öğrenirler. Güçlü bir teknik temele sahip olmak oyuncunun seçenek sayısını ve alabileceği potansiyel başarılı karar sayısını artıracaktır.

Yanlış bir tutuş uygun olmayan teknik ve taktik becerilere yol açacaktır. Bu bölüm hokeyin temel tutuşlarını, hangi becerinin nerede kullanılacağını ve beceri geliştikçe tutuş değiştirmenin önemini gösterecektir.

Temel Tutuşlar

- Temel Tutuş (Basic Grip)
- Çift El V Tutuş (Double V Grip)
- Tek El Tutuş (One Handed Grip)
- Açık Yüz Tutuş (Open Face Grip)
- Yassı Tutuş (Pancake Grip)



TUTUŞLAR

TEMEL TUTUŞ (Basic Grip)

Bu tutuş, top sürme ve alma gibi en temel becerileri uygulamak için kullanılır.

Temel tutuş, oyuncular Indian dribble yaptıklarında veya yön değiştirmek için backhand vuruş kullandıklarında kolayca kontrol edilebilir.

Sol El

Backhand tutuş (Saatinize bakar pozisyon) Sapın en üstü ve sopanızın arkası boyunca başparmak işaret parmağı arasında V oluşur.(Fotoğrafa bakınız).

Tüm parmaklar, başparmak dahil sopanın etrafına sabittir

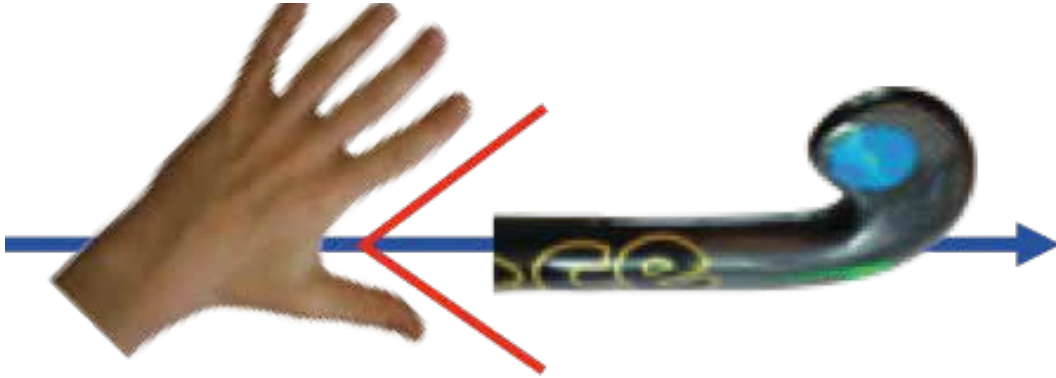
Sağ El

'Tokalaşma' tutuşu-bütün parmaklar sopanın çevresindedir. Sağ işaret parmağı sopa boyunca tutulur. Sopa döndüğünde bu el gevşetilir.



Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Top alma, dripling, Indian dirbble, topu itme, ribaund, reverse



TUTUŞLAR

Temel Tutuştaki Yaygın Hatalar

Sol El

Başparmak sopa üzerinde



İşaret parmağı sopa üzerinde



Ön tarafta V



Sağ El

Başparmak sopa üzerinde



İşaret parmağı sopa üzerinde



TUTUŞLAR

ÇİFT EL V TUTUŞ (Double V Grip)

Sol El

Sopanın iç köşesinden aşağıya doğru başparmak ve işaret parmağı arasında V oluşur (fotoğrafa bakınız)

El sapın tepe noktasında, tüm parmaklar sopanın etrafında sıkıca sarılıdır

Sağ El

Tüm parmaklar sopanın etrafına sarılıdır. Uç noktanın hemen sağında başparmak ve işaret parmağı arasında V oluşur.



İki El

Eller birlikte bir bütün olarak çalışır.

Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Top alma, dripling, Indian dirbble, topu itme, ribaund, reverse



TUTUŞLAR

TEK EL V TUTUŞ (One Handed Grip)

Tek elle dripling

Sopanın uç noktası aşağıdadır.

Sol El

Sopanın ucu aşağı işaret eder. V tutuş sopanın tepe noktasındadır.

Tüm parmaklar sopanın etrafına sıkıca sarılıdır.

Başparmak ve işaret parmağı arasında sopanın dış kenarı boyunca V oluşur (fotoğrafa bakınız)

Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Tek elle dripling-Top çalma



TUTUŞLAR

TEK ELLE BLOK (One Handed Block - Backhand)

Sol El

Sopanın ucu yeri işaret eder Sopannın tepe noktasında V tutuşu

Tüm parmaklar sopanın etrafında sıkıca sarılı

Sopanın dış kenarı boyunca başparmak ve işaret parmağı arasında V oluşur (Fotoğrafa Bakınız)



Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Tek elle top kapma



TEK ELLE TOP KAPMA (One Handed Block Forehand)

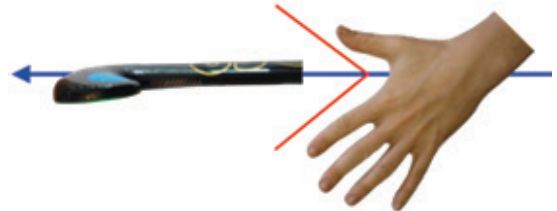
Sol El

1. Stick'in ucu yukarıyı gösterir.
2. V tutus sopanın tepe noktasında
3. Tüm parmaklar sopanın etrafında sıkıca sarılı
4. Stick'in iç kenarı boyunca başparmak ve işaret parmağı arasında V oluşur. (Fotoğrafa bakınız)



Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Tek elle blok top kapma



TUTUŞLAR

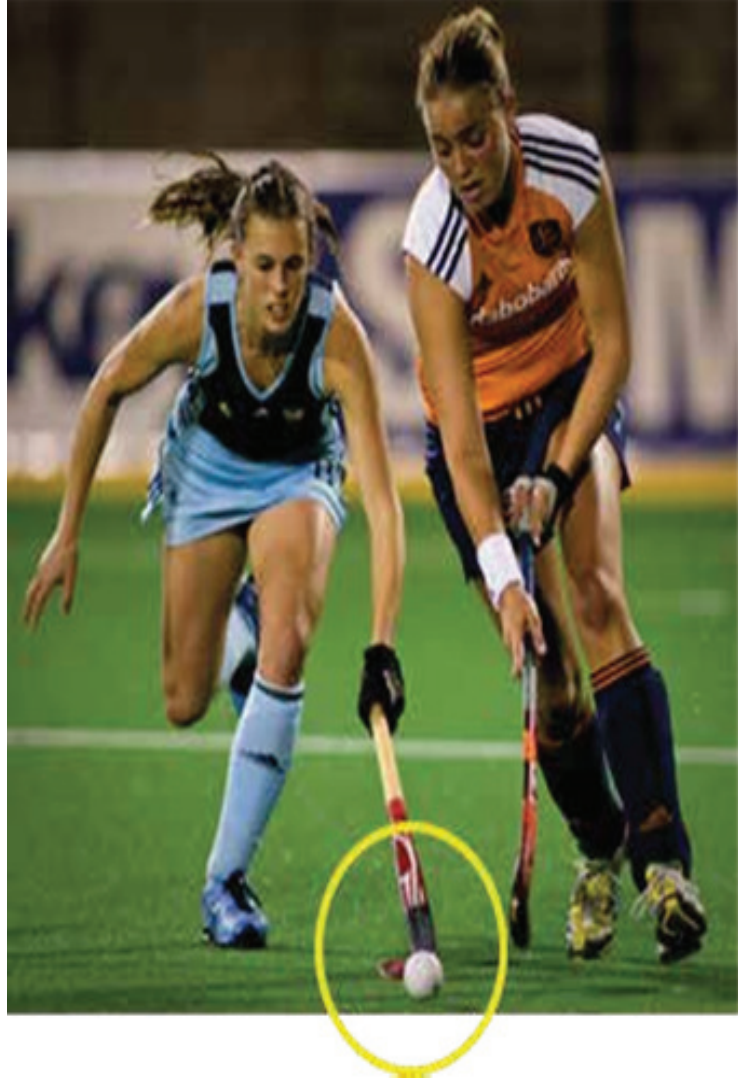
TEK ELLE SIYIRARAK TOP KAPMA (One Handed Block Tackle)

Sol el

1. Stick tutuşu: Açık yüz tutuş
2. Stick'in ön yüzü boyunca başparmak ve işaret parmağı arasında V oluşur (Fotoğrafa bakınız)
3. Tüm parmaklar Stick'in etrafında sıkıca sarılı

Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Sıyırarak alma (Shave) – Topu Dürtme (jab)



TUTUŞLAR

AÇIK YÜZ TUTUŞU (Open Face Grip)

Sol el

1. V tutuşu Stick'in en tepe noktasında
2. Tüm parmaklar sopanın etrafında sıkıca sarılı
3. Stick'in ön yüzü boyunca başparmak ve işaret parmağı arasında V oluşur (Fotoğrafa bakınız)



Sağ El

Tüm parmaklar Stickin etrafında



Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

1. Backhand slide (2. Fotoğrafa bakınız)
2. Sektirerek top sürme



TUTUŞLAR

YASSI TUTUŞ (Pancake Grip)

Sol el

1. V tutuşu stickin en tepe noktasında
2. Tüm parmaklar stickin etrafında sıkıca sarılı
3. Stickin ön yüzü boyunca başparmak ve işaret parmağı arasında V oluşur (Fotoğrafa bakınız)



Sağ El

1. Tüm parmaklar stickin etrafında
2. V tutuşu stickin ön yüzü boyunca

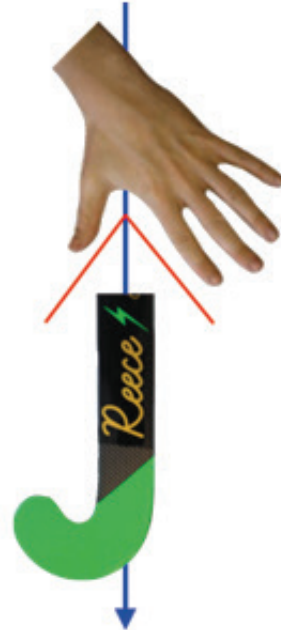


İki El

Birbirine bağlı, birlikte hareket eder.

Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Alçak backhand vuruş



TUTUŞ GEÇİŞİ

TUTUŞ DEĞİŞİKLİKLERİ

Sol el tutuşunun farklı beceriler arasında değiştiğini dikkate almak önemlidir

1. Çoğu hata; oyuncuların stick tutuşlarını doğru bir şekilde değiştiremediklerinde ortaya çıkar.
2. Bu da bir sonraki beceriye geçilirken Stick'in çok açık ya da çok kapalı olmasına sebep olur.
3. Özellikle genç yaş gruplarının temel tutuşları gözlemlenerek pekiştireçler verilmelidir.

Stick tutuşu bir çok pozisyonda değişiklik gösterebilir.

Genellikle sağ el stick tutmak için kullanılırken sol el tutuşu değiştirmek için kullanılır. Sol el değiştikten sonra akabinde sağ el değişir. Örneğin Temel tutuştan Çift El V tutuşuna geçmek için:

TEMEL TUTUŞ (Basic Grip)

1. Eller ayrı
2. Sağ el "tokalaşma" tutuşu
3. Sol el tüm parmaklar stickin etrafında
4. V stickin arkası boyunca

ÇİFT EL V TUTUŞA GEÇMEK İÇİN

1. Sticki sağ elle tutunuz
2. V tutuşu stickin iç kenarı boyunca gelene kadar sol eli saat yönünün tersine döndürünüz
3. Sağ eli sol elin yanına yukarıya çekiniz

Örnek; Sweep(süpürme) pası attıktan sonra oyuncu topu tekrar alabilmek için Temel tutuşa geçer.

1. Sağ el; tokalaşma tutuşu için tekrar stickin aşağısına gider
2. Sol el stickin saat yönünde tekrar döner.

Bu tutuş değişiklikleri devam eden bir süreçtir.Oyuncu ve koçlar bunun farkında olmak zorundadır. Genç oyunculara her bir beceride doğru tutuşu yapana ve tutuş değişikliklerinin önemini tam olarak anlayana kadar rehberlik edilmeli ve hataları düzeltilmelidir.

Üç örnekle devam edelim;

TUTUŞ GEÇİŞİ

TEMEL TUTUŞ (Basic Grip) > ÇİFT EL V TUTUŞ (Double V Grip)

Top sürme ve sweep (süpürme) pas gibi teknik becerilerde kullanılan tutuş değişimleridir.

Temel tutuşta sol el stickin arkasındadır, çift el V tutuş ta ise sol el stickin iç kenarı boyuncadır. Oyuncular sıklıkla sol el tutuşlarını değiştirmeyi unuturlar bu yüzden sol el hala stickin ucu ve arkası arasında arada bir yerde kalır.

Bu Stickin 'kapalı' kalmasına sebep olur. (stickin ucu dik olmak yerine biraz önde durur)

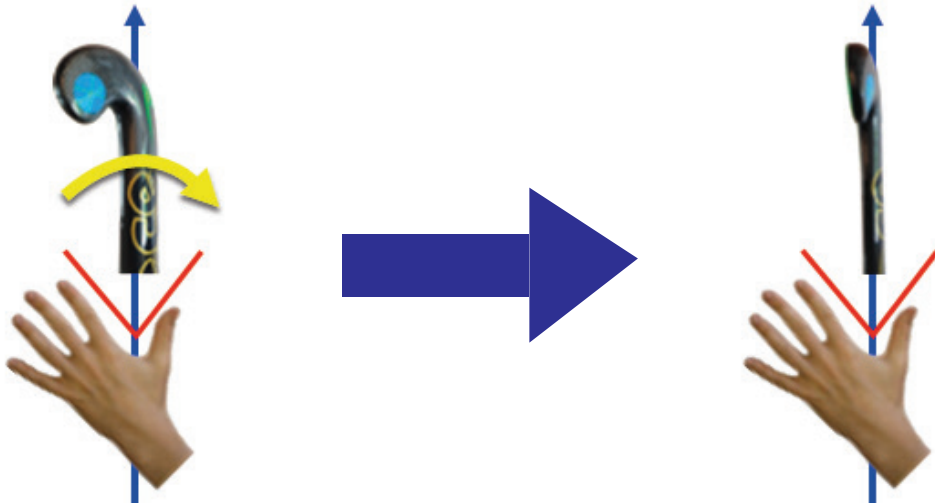
1. Stick, vuruş anında(süpürme veya vuruş) kapatılarak topun sekmesine ya da sola gitmesiyle sonuçlanır.
2. Temel tutuştan çift el V tutuşuna geçmenin ikinci problemi Temel tutuşta ellerin ayrı çift el V tutuşta ise beraber çalışabilmek için ellerin birlikte olmasıdır

Yaygın bir hata da topu süpürürken ya da topa vururken eller arasındaki açıklıktır. Bu ise eller arasında zayıf işbirliğine, daha az bilek hareketine, stick alçak hızına ve böylelikle topun az hızlanmasına sebep olur.



Tutuş Tekniğinin Kullanıldığı Beceriler

Dripling, Push (İtme), top alma, Sweep (Süpürme) Pas, Hit (vuruş)
Temel Tutuş, Double handed V grip (Çift el V Tutuş)



TUTUŞ GEÇİŞİ

TEMEL TUTUŞ (Basic Grip) > YASSI TUTUŞ (Pancake Grip)

Alçak backhand tutuşu yapmak için oyuncunun tutuşunu temel tutuştan yassı tutuşa değiştirmesi gerekir. Vuruş için Stick'i hazırlamanın en iyi ve kısa yolu sticki topun altından saat yönüne döndürmektir.

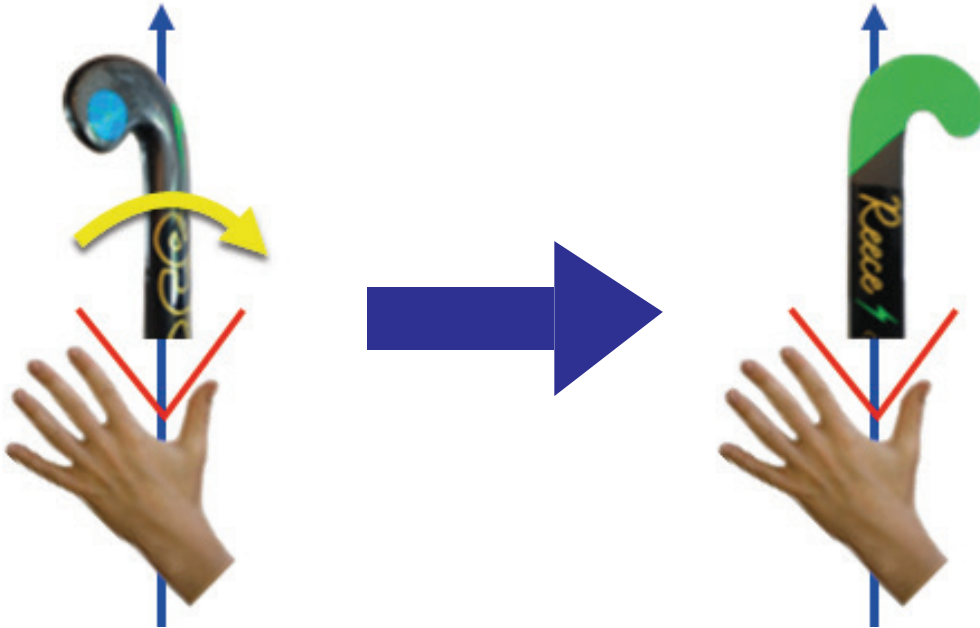
Bu tutuş değişiklikleri bazen iki elin bir araya gelmemesine neden olur



Eller ayrı



Eller birlikte



TUTUŞ GEÇİŞİ

AÇIK YÜZ TUTUŞU (Open Face Grip) > TUTUŞ (Backhand Grip)

Tutuş değişikliğinin üçüncü örneği ise açık yüz tutuştan backhand tutuşa geçiştir.

Birebir savunmada açık stick ağzı ile Açık Yüz tutuşunu kullanırız. Buna 'nötr' stick pozisyonu denir. Bu pozisyonda savunmacı hızlı bir biçimde pek çok defansif beceri gösterebilir.

Açık yüz Tutuşundan Tek elle bloğa geçişte vücudun sol tarafı (stickin ucu aşağıyı gösterir şekilde Stick sol eldedir) veya ön tarafıyla (stickin ucu yukarıyı gösterir şekilde stick sol eldedir) mücadele edilir.

Sol el değiştirilirken sağ el tekrar Sticki tutmak için kullanılır. Sol el pozisyon alırken sağ el ardından gelir.

Tek el açık yüz tutuşunda (sol el, Stickin yüzü yukarıda) jab(topu dürtme) veya shave (sıyrarak top kapma) yapılırken sol bilek çevrilerek top kapma veya Tek el blok için Stickin ucu kullanılır.

Nötr savunma Stick pozisyonu

Pancake Grip (Yassı tutuş)

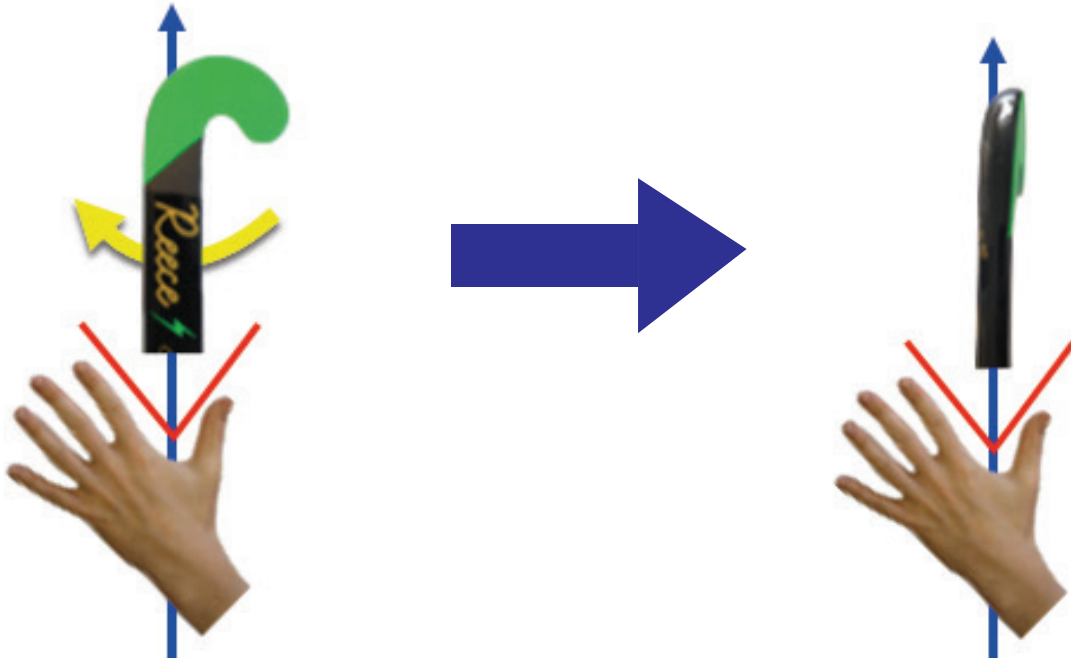
Dripling, push (itme) , top alma

Backhand blok top kapma

Alçak backhand top alma

Backhand Grip (Tutuş)

Alçak backhand vuruş, backhand slider, nötr birebir pozisyon



TUTUŞ GEÇİŞİ

TEMEL TUTUŞU (Basic Grip) > AÇIK YÜZ TUTUŞ (Open Face Grip)

Defans oyuncusu birebir oynarken 'Nötr' pozisyona geçiş için tutuş, temel tutuştan yatay tutuşa dönüşür. Stickin yüzü yukarı gelene kadar stick saat yönünde çevrilir. Eller temel tutuşta olduğu gibi ayırdır.

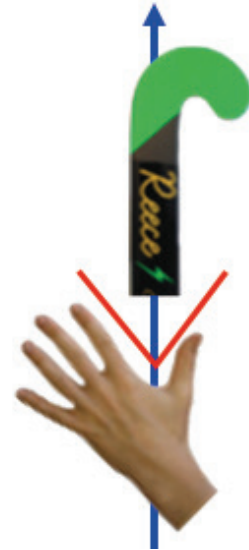
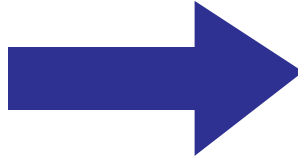
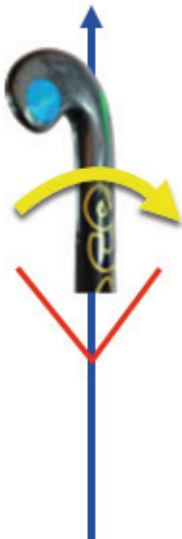


Nötr Defansif Stick Pozisyonu

Backhand Block Tackle
(backhand blok ile top kapma)
Low Backhand
(alçak backhand ile top alma)

Basic Grip (Temel Tutuş)

Basic Grip (Temel Tutuş)



BECERİLER



BECERİLER

Beceriler taktiksel davranışların temelidir.

Oyuncular birebir durum kontrolü için ilk olarak becerileri öğrenmeye ihtiyaç duyarlar.

Oyuncuların oyun durumlarına göre karar alıyor olabilmeleri gerekir. Değişen saha durumlarını sezmek ve bunlara reaksiyon göstermeleri gerekir. Dribbling, pas, birebir oyun vb. seçeneklerinden hangisini seçerse seçsin oyuncunun top becerilerinin iyi olması gerekir.

En önemli temel becerilerden bir seçme yaptık.



BECERİLER

TOPLA HAREKETLENME (Moving With the Ball) - Dribbling

Forehand Tam Temaslı Dribbling

Topla dribbling yapan oyuncuların stickin top ile tam temaslı sürmesi teşvik edilmelidir. Bu şekilde oyuncu top sürerken aksiyon alanını net bir şekilde görmeyi öğrenir.

Oyuncuların çoğu topa hafifçe vurur ama her vuruş onları topa bakmaya zorlar ve iyi bir görüş geliştirmelerini imkansız kılar.

Resimde turuncu formalı hokeyci iyi bir görüş açısıyla pas verme seçeneği ararken görülüyor. Özellikle dar alanda ya da değişen oyun durumuna doğru şekilde reaksiyon gösterebilmek için stick-top temasını sağlamak gereklidir.

Stickin toptan uzaklaşması rakiplerin topu çalmasına neden olabilir.



Grip (Tutuş)

Basic Grip (Temel tutuş)

Vücut Pozisyonu

Basic Grip (Temel tutuş)

Stick Pozisyonu

Top teması
Stick açısı 45°

Topun Pozisyonu

Sağ ayağın önünde
Sticke tam temas

BECERİLER

FOREHAND BECERİSİ İLE TOP SÜRME 1

A oyuncusu forehand kullanarak tam top teması ile B ye doğru top sürer. B topu alır ve C ye doğru top sürer.vb.

Dikkat Edilecekler

Tam sürat koşu,
Görüş geliştirme
(top sürerken ileri bak)

Varyasyon

A oyuncusu top sürüşünün yarısında
topu B'ye atar.
Topu doğru şekilde B'nin forehandine
atar



FOREHAND BECERİSİ İLE TOP SÜRME 2

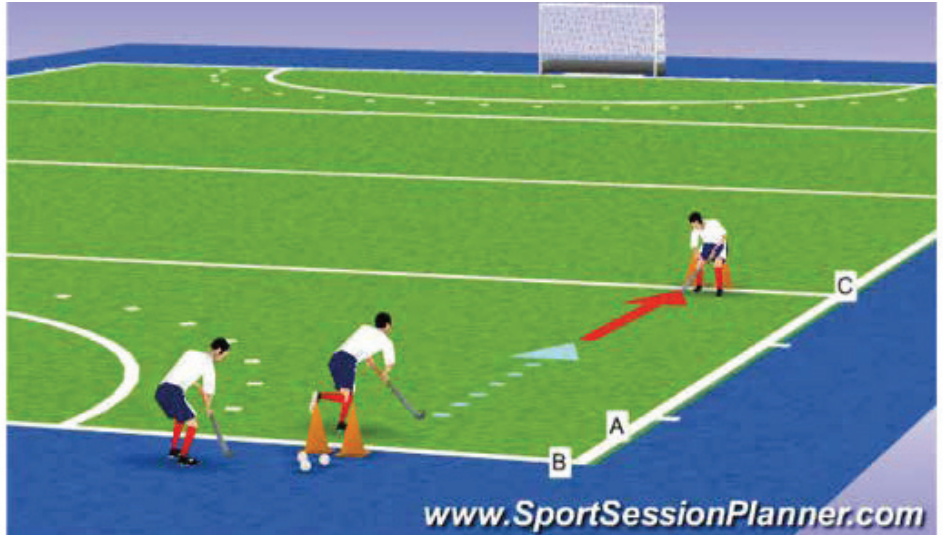
A oyuncusu forehand kullanarak tam top teması ile B'ye doğru top sürer.

Dikkat Edilecekler

Süratli koşu
Topu iterken ayağı önde tutmaya
devam etmeli
Sağ ve sol ayağıyla yere güçlü
baskı yap

Varyasyon

Pas atmadan önce topu
backhand ile sağa al



BECERİLER

BECERİ İLE TOP SÜRME 3

A oyuncusu C'ye doğru girişten geçerek top sürer. A, girişten geçmek için backhand kullanır. Girişten geçtikten sonra A, topu C'ye atar. Sonra C, aynı hareketi ters yönden yaparak B'ye atar.

Dikkat Edilecekler

Tam hız koşu
Forehandde iken top sticke tam temasta,
Topu itmeden önce ilk olarak forehand ile top kontrolü
C'nin tam olarak forehandine at.



BECERİ İLE TOP SÜRME 4

Yukarıdaki gibi başlayınız. C, topu yönlendirmeye huninin çevresinde başlar. C, circle'a (daire) doğru top sürer ve golü atar.

Dikkat Edilecekler

Tam hız koşu
İsabetli pas
Forehand tam top teması

Varyasyon

C, circle üzerinde skor yapacak oyuncuya oynar



BECERİLER

INDIAN DRIBBLE

Indian Dribble, topu sağ elden sol ele ya da tam tersine almak için kullanılır.

Çoğu genç oyuncu topu backhand ile oynayabilmek için sol elleriyle tekrar tutuş yaparlar. İyi yapılan bir "Indian Dribble" sadece tek bir tutuş tekniğiyle yapılır.

1. Hızlı sol bilek hareketlerinizi geliştirin.
2. Sol el, sağ elin yönlendirdiği sticki çevirir.
3. Koşma ritmi stick ritminden bağımsız olmalıdır.
4. Deneyimli oyuncular, aritmik Indian Dribble tekniği kazanırlar.

Tutuş (Grip)

Basic grip (Temel Tutuş)
Sol el sticki çevirir
Sağ el sticki yönlendirir

Vücut Pozisyonu

Hafif eğik
Kollar vücuttan ayır

Stick Pozisyonu

Sticki topa yakın tutunuz
Stick açısı 45°

Topun Pozisyonu

Sağ ayağın önünde
Tam temas



BECERİLER

INDIAN DRIBBLE TESTİ

İki oyuncu. A, sticki sahaya koyar. B, bir dakika Indian Dribble yapar. A, süreyi hesaplar. B'nin bir stick boyu yaptığı Indian Dribble sayısı hesaplanır. 1 dk sonunda oyuncular yer değiştirir.

Dikkat Edilecekler

Temel Tutuş kullanınız
Sticki sol bilekten çeviriniz

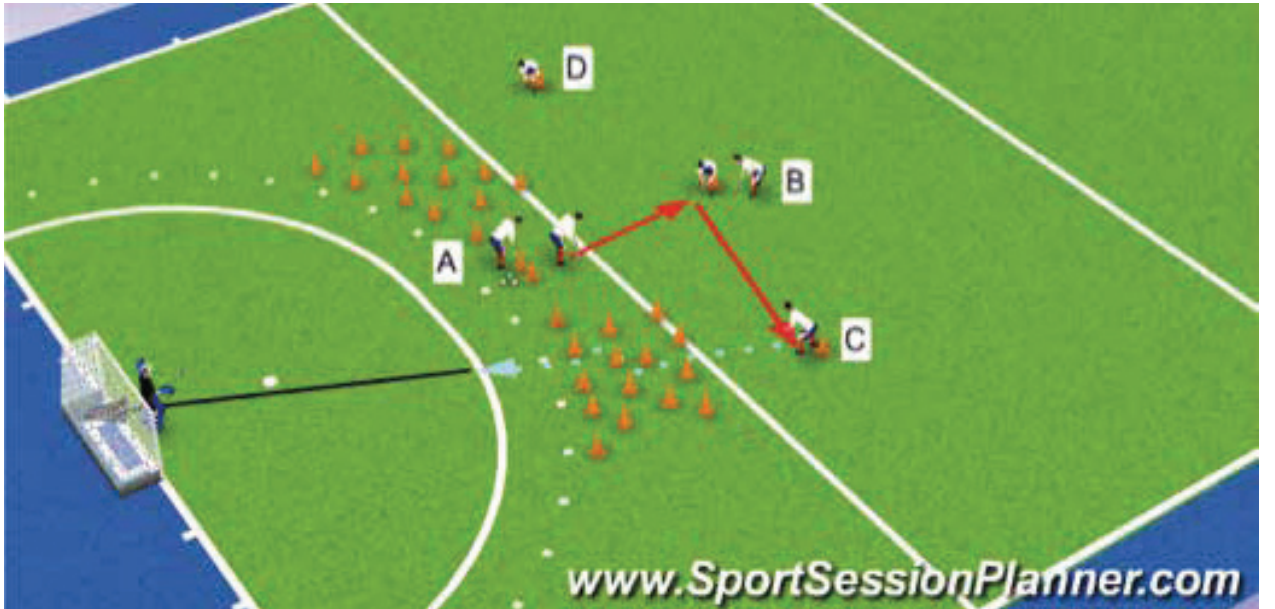


MAYIN TARLASI EGZERSİZİ

A topu B'ye atar, B ise C'ye atar. C, forehand ve backhand kullanarak tehlikeli bölgeye doğru top sürer ve skor üretmeye çalışır. B'nin sonraki topu D'ye gider. Pastan sonra tekrar dönlür.

Dikkat Edilecekler

İsabetli pas
Konilere değmeden yüksek hızla koşu
Forehand ya da backhand şutu için tehlikeli bölgeden sonra tutuşu değiştiriniz



BECERİLER

DIŞ MERKEZLİ TOP SÜRME (Eccentric Dribble)

Oyuncu konilere doğru top sürer. Top koninin soluna oyuncu sağına gider. Diğer konide ise oyuncu sola giderken, top sağa gider.

Dikkat Edilecekler

Sol bileğin doğru kullanımına dikkat ediniz
Oyuncuların konilere dokunması yasaktır



BECERİLER

TEK ELLE TOP SÜRME (One Handed Dribble)

Tek elle dribblingin faydası oyuncunun dik kalabilmesi ve daha hızlı koşmasıdır.

İkinci avantajı ise topla giden oyuncunun Vücudunu top ve rakip arasına koyup topu daha iyi koruyabilmesidir.

Üçüncü olarak top rakibin ulaşamayacağı kadar uzaktır.

Sahanın sol tarafında top sol elle tek el vasıtasıyla taşınır (Stickin ucu aşağıda)

Sahanın sağ tarafında top sağ elle tek el vasıtasıyla taşınabilir (Stickin ucu yukarıda)



Tutuş (Grip)

Tek elle tutuş
(Stickin ucu aşağıda)

Vücut Pozisyonu

Hafifçe eğik
Kollar vücuttan ayrı
Vücudu top ve rakip arasına yerleştir

Stick Pozisyonu

Hafif vuruş ya da tam temas
Stick açısı 65°

Topun Pozisyonu

Sol ayağın dışında

Tek Elle Forehand Örneği

Stick sol elde
Stickin ucu yukarıda
Tam top teması

Avantajları oyuncunun daha hızlı ve sahada daha iyi bir görüş sağlamasıdır.



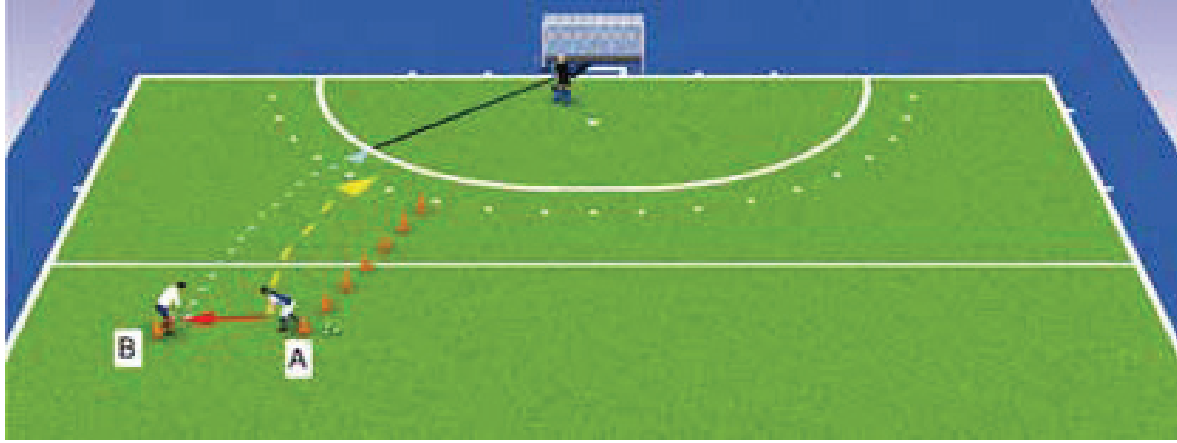
BECERİLER

TEK ELLE BACKHAND TOP SÜRME (One Handed Backhand Dribble)

- A oyuncusu topu B'ye oynar
- A, B'yi baskı altına almaya başlarken B topu alır
- A topu sol ayağının dışına alır ve temel tutuştan tek elle tutuşa geçerek topu tek elle sürer. (Stickin ucu aşağıdadır)
- A alçak backhand ile skor yapar
- A top sürene baskı uygular

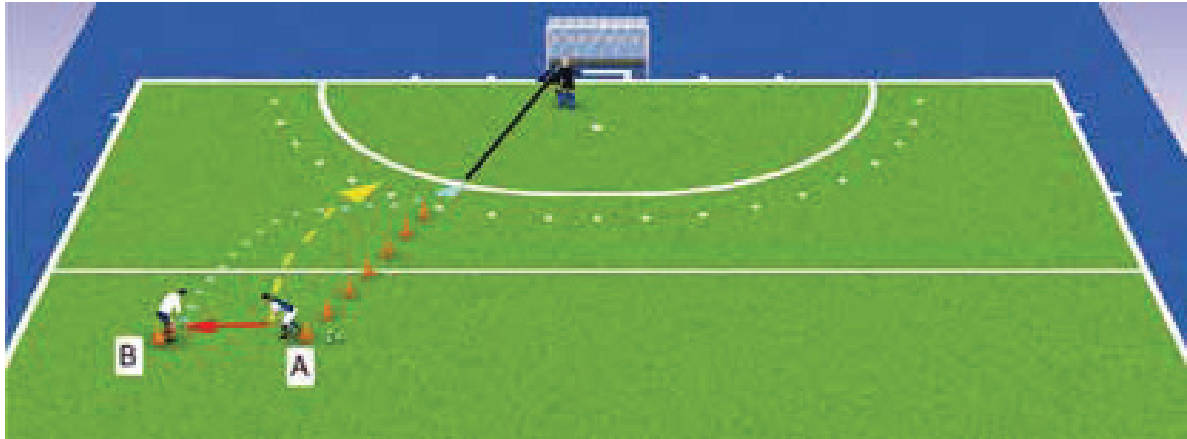
Dikkat Edilecekler

- B topu forehand ile alır (Temel Tutuş)
- Temel tutuştan Tek elle tutuşa geçer (Sol el)
- Vücudu top ve savunmacı arasına koyar
- Topa vuracakken alçak backhand için tutuşu yeniler (Yassı tutuş)



Varyasyon

- Dripling sırasında B içeride boşluk arar, eğer A çok geride kalırsa B, A'nın önünden içeri girer. Eğer A, B'nin önünde çok fazla savunma yaparsa B, A'nın arkasından içeri girer



BECERİLER

FOREHAND RESERVE (Forehand Dönüşü)

Ters top sürme baskıdan kaçmak için kullanılırken hızlı dönüş rakibi ekarte etmek için birebir durumlarda da kullanılabilir.

Dönüş, hem backhand hem de forehand ile yapılabilir ve topu taşıırken kolay bir yön değiştirme hareketidir.

Grip Tutuş

Temel tutuş

Vücut pozisyonu

Hızlı bir dönüş yapabilmek için dizleri bükün
Kollar vücuttan ayrı
Geniş bir dönüş yapın ve harekete devam edin

Stick

Stick açısı 65°

Top

Vücudun önünde (görüşü korumak için)
Tam top teması



BECERİLER

DEFANSİF FOREHAND DÖNÜŞÜ (Defensive Forehand Reserve)

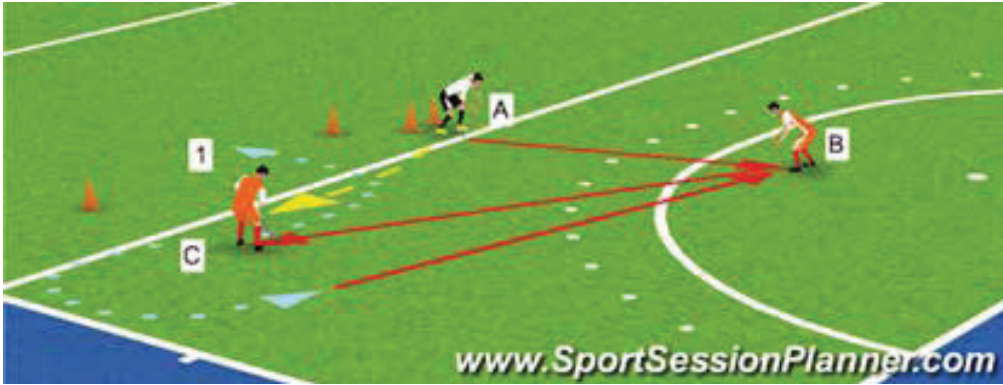
A topu B'ye oynar. B, topu forehand ile ön çizgiye doğru giden C'ye oynar. A, C'ye baskı yapar, C'nin arkasında savunma pozisyonu alır, C, forehand dönüşü yapar ve tekrar B'ye oynar

Dikkat Edilecekler

B'den C'nin ayağına doğru pas (forehand (Forehand)
A, C'ye yaklaşır, nötr tutuş, topa baskı, C'den topu çalmak için hazır

Varyasyon

C, forehand dönüşü veya A'dan alan bulursa giriş 1'den içeri top sürmeyi seçer



OFANSİF FOREHAND DÖNÜŞÜ (Offensive Forehand Reserve)

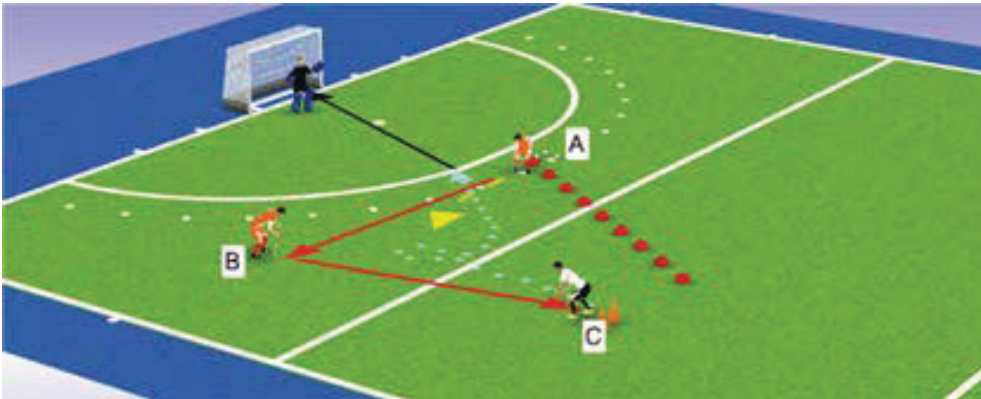
A, B'ye oynar. B, C'ye oynar. C, Circle'a (ceza alanı) doğru top sürer. A, topu kazanmaya çalışırken C, dönüş yaparak Circle'a girer. Yüzü kaleye dönük olarak sayı yaparken A içeride alan bırakır.

Dikkat Edilecekler

Hızlı ayak ve Stick hareketine odaklan
Dönüşten sonra kaleye şut atmak için hızlı bir tutuş değişikliği gerekir
(Forehand vuruşu için Temel tutuştan Çift V'ye)

Varyasyon

Eğer A forehand tarafından alan bırakırsa C girip alçak backhand vuruş ile skor yapar
C'nin başlangıç noktasını ve atak açısını değiştirin



BECERİLER

TOPLA HAREKET (Moving With the Ball) - BİREBİR (1v1)

Drag (Çekiş)

Indian Dribble yapan oyuncular, koşu hareketinden bağımsız olarak çekiş hareketi yapabilmelidir.

Oyuncunun stick hareketiyle yan dönmüş vaziyette ilerlediği aldatmanın aksine çekiş sadece bir stick hareketidir.

Forehand çekiş hareketinde vücut topun hafifçe solundadır, backhand hareketinde ise vücut topun sağındadır

Grip (tutuş)

Temel tutuş

Vucüt Pozisyonu

Temel vücut pozisyonu

Hareket

Sağa pas aldatması yapın

Sonra topu backhande sol omuzun dışından kontrol ederek sağ omuzun dışından çekiniz.

Hareket boyunca tam top teması

Stick

Stick açısı 65°

Top

Tam top teması



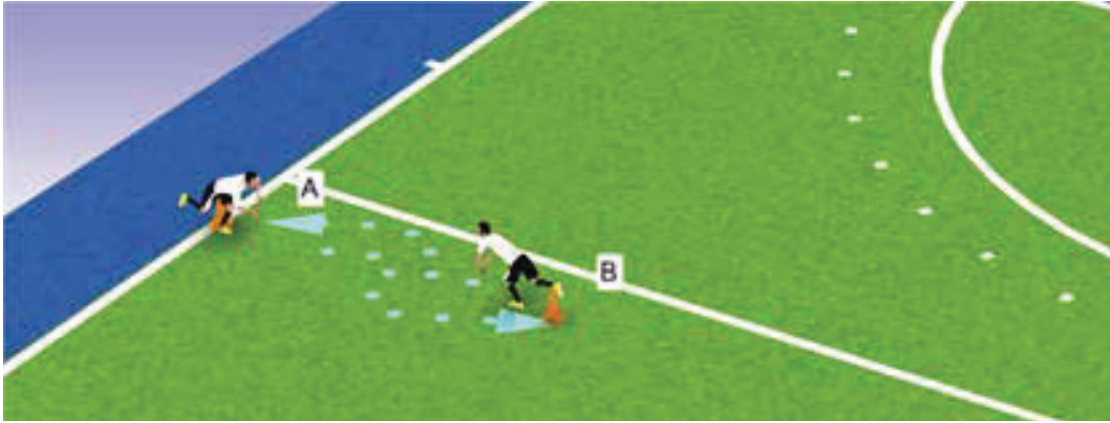
BECERİLER

FOREHAND ÇEKİŞ (Forehand Drag)

A ve B aynı anda birbirlerine doğru top sürerler. Her iki oyuncu da sola forehand çekişi yapar ve karşı koniye doğru devam eder.

Varyasyon

Backhand çekiş ile aynı egzersiz
Çekiş yaptıktan sonra dönüş yapıp kendi koninize gidiniz



FOREHAND ÇEKİŞ (Forehand Drag)

A kırmızı alanlara doğru top sürer

Oyuncu gri koşu çizgisini kullanırken sarı huninin dışına topu hareket ettirerek her bir girişte forehand çekiş yapar ve sadece bir elle kontrol eder. Girişten sonra topu forehand e çekip diğer girişte hareketi tekrar eder. Sonra gol vuruşu yapar.

Dikkat Edilecekler

Forehand çekiş için Temel tutuş kullanın
Backhand top kontrolü için tek elle tutuş kullanın
Temel tutuşu tekrar kullanarak topu forehande geri getirin
Kaleye şut atmadan önce Tutuşu çift V tutuşa getirin

Varyasyon

Circle(ceza alanı) farklı açılardan denemeler yapın



BECERİLER

FOREHAND ÇEKİŞ + BACKHAND ÇEKİŞ (Forehand Drag + Backhand Drag)

A topu B'ye oynar. B, topu forehand ile alan C'ye oynar, C her bir girişte forehand çekişi yapar. D, her bir girişte backhand çekişi yapar.

Her girişte pas aldatması yapın

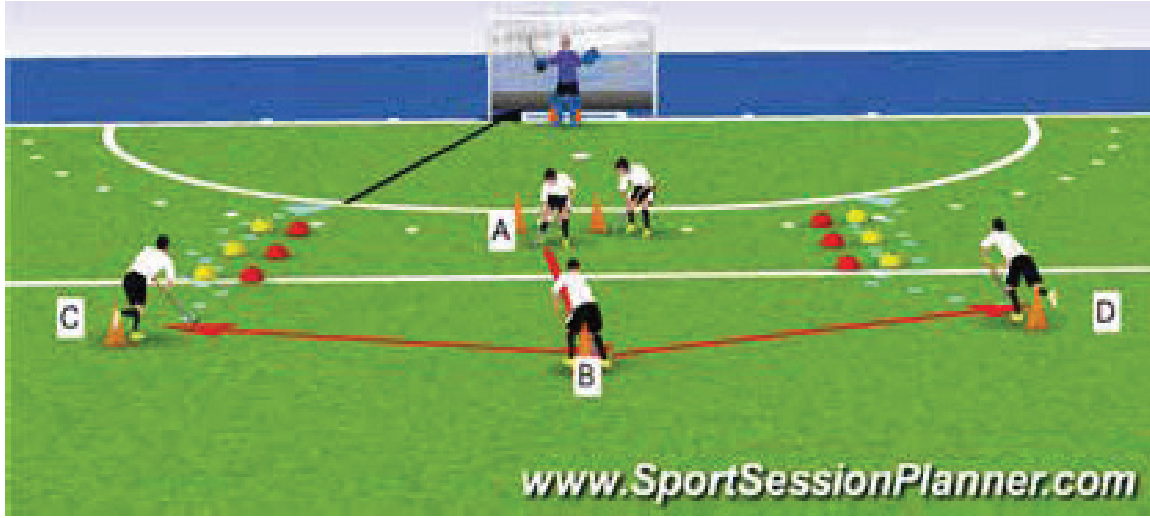
Dikkat Edilecekler

Forehand çekiş (egzersizin sol kısmı için) ile oyuncu topu sağ omzun dışından taşıyarak topun sağına doğru hareketlenir . sonra ayağının önünde backhand ile topu forehande geçene ve omzun sağ dışına kadar çeker.

Backhand çekiş (egzersizin sağ parçası) ile oyuncu topu sol omzun dışından taşıyarak topun hafifçe sağına doğru hareketlenir ve sonra ayağının önünde backhand ile topu forehande geçene ve omzun sağ dışına kadar çeker.

Varyasyon

Forehand çekişi yaptıktan sonra backhand ile topu kontrol etmek için tek el kullanma tekrarı yapılmalı. (solu görmek için resme bakın).



BECERİLER

TOPU YERDEN KALDIRMA (Lift)

Birebirde ekstra oyuncu yaratmak için oyuncuların yaratıcı olmaları ve bunların yanında saha becerileri, ayrıca top sektirme becerileri geliştirmeleri gerekir.

En basit beceri topu yerden kaldırmadır. Bu hareket hem forehand hem de backhand ile yapılabilir ve topu ilk önce pası kesmeksizin uygulanmalıdır.

Dönen topu yerden kaldırmanın en iyi yolu hafifçe topun 'dışında' olmaktır. Böylelikle top stickle kolayca yönlenir.

Grip (Tutuş)

Basic Grip (Temel tutuş)

Sol el Sticki çevirir

Sağ el Stick'e yön verir

Vücut pozisyonu

Hafif eğik

Kollar vücuttan ayrı

Stick

Stick topa yakın tutunuz Stick açısı 45°

Top

Sağ ayağın önünde

Tam temas



BECERİLER

BACKHAND İLE TOPU YERDEN KALDIRMA (Backhand Lift)

Atak yapan oyuncu huninin etrafında top sürer ve girişe doğru backhand ile topu yerden kaldırarak yön değiştirir. Bir sonraki girişe devam eder ve tekrar backhand lift kullanır. Atak yapan oyuncu forehand vuruşu ile gol atar.

Dikkat Edilecekler

Temel tutuştan (top sürme) Açık stick tutuşuna(lift) geçiniz ve sonra Çift V tutuşa geçiniz (Forehand vuruşu)

Varyasyon

Atak yapan oyuncu sola döner ve alçak backhand vuruşu ile sayı yapar (Temel tutuştan yassı tutuşa)



FOREHAND İLE TOPU YERDEN KALDIRMA (Forehand Lift)

Atak yapan oyuncu huninin etrafında top sürer ve girişe doğru backhand ile topu yerden kaldırarak yön değiştirir. Bir sonraki girişe devam eder ve tekrar backhand lift kullanır. Atak yapan oyuncu forehand vuruşu ile gol atar.

Dikkat Edilecekler

Temel tutuştan (top sürme) Açık Stick tutuşuna(lift) geçiniz ve sonra Çift V tutuşa geçiniz (Forehand vuruşu)

Varyasyon

Atak yapan oyuncu sola döner ve alçak backhand vuruşu ile sayı yapar



BECERİLER

TOPU HAREKET ETTİRME - PAS ATMA (Moving the Ball - Passing)

İTME PAS (Push)

İtme pası kısa mesafede pas vermek için kullanılır. İtme pastan önce, bazı oyuncular rakiplerinin pas anını bulma amaçlı olarak yanlara hareket eder. İtme pas işlemini yaparken normal olarak koşmaya devam edin.

Top temaslı dribbling (eğitim seviyesinde) oyuncunun topa bakmasına izin verir ve oyuncunun her an topu iterek pas vermesine de olanak sağlar.

Topu sağa iterek pas atmak için çapraz bir adım gerektirir (Sağdaki resimler).

Grip (Tutuş)

Basic Grip (Temel tutuş)

Vücut Pozisyonu

Hafif eğik

Kollar vücuttan ayrı

Omuzları döndürmek için çapraz bir adım at

Topu geride bırak ve vücut ağırlığını sol ayağa ver

Stick

Stick açısı 45°

Hareket

Sola doğru devam et

Top

Önde

Tam temas



BECERİLER

FOREHAND İTME PAS (Forehand Push)

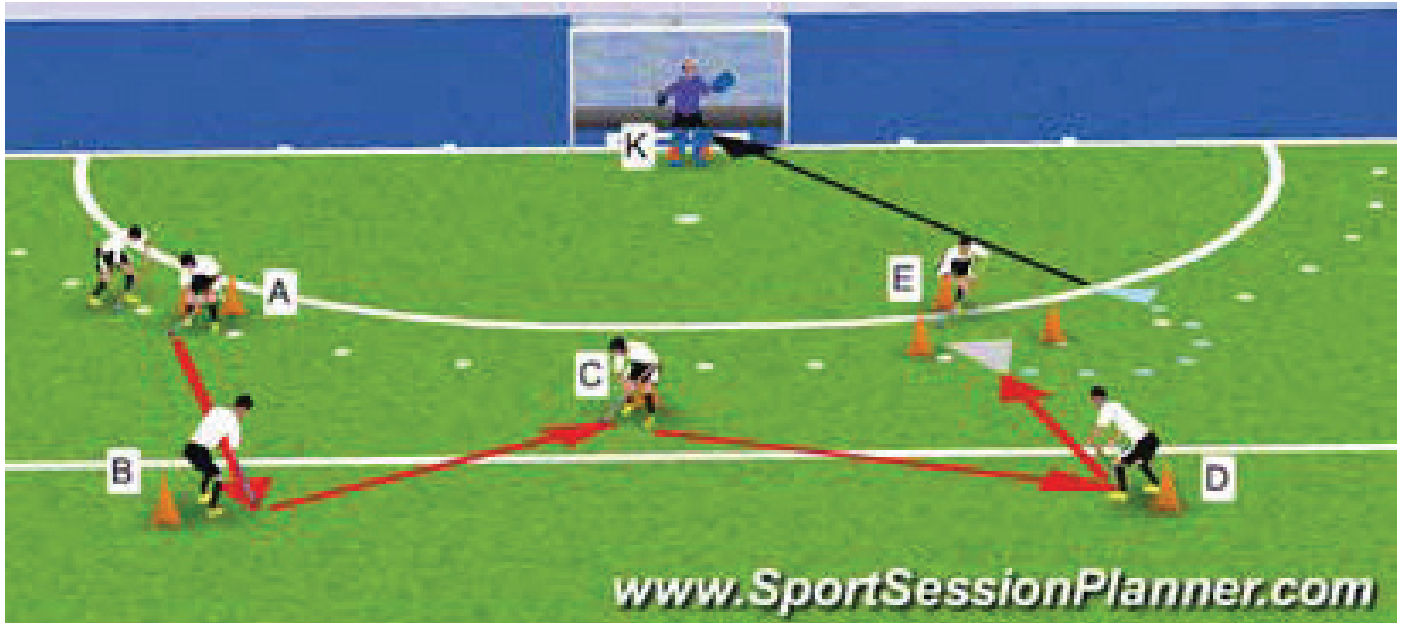
A oyuncusu topu B'ye, B C'ye, C D'ye,
D de E'ye itme pas ile aktarır. E topu öne çıkarak alır ve tam top teması ile sola dönüş yapar
E Forehand vuruş ile gol atar

Dikkat Edilecekler

Forehand e isabetli pas yapılır
Bir sonraki pas yönünde top alınır
Vuruş yapılırken tutuş değişikliğine dikkat edilir

Varyasyon

E, backhand ile vurmak için sola döner



BECERİLER

SÜPÜRME PAS (Sweep)

Süpürme pas, itme pastan daha uzağa atmak için kullanılan bir pas becerisidir.

Süpürme pas, Hit vuruştan (uzun vuruştan) daha isabetli yapılabilir. Stick saha üzerinde süpürülür ve böylece top kolayca yerden gider.

Push (itme pas) ve hit vuruş (uzun vuruş) arasındaki en iyi bağlantının olduğu bir beceridir.

Güvenlik açısından süpürme pasın son aşamasına kadar yerden kalkmaması gerekir. (4. Fotoğrafa bakınız)

Fotoğraflardaki örneklerle bakınız.

Grip (Tutuş)

Çift V tutuş

Vücut Pozisyonu

Vücut ağırlığı sol ayakta

Sol ayak yere 45°

Kollar tam gergin

Stick

Neredeyse düz

Stickin ucu hareketin tamamında yukarı bakar

Stick sol ayak çevresinde daire çizer

Hareket

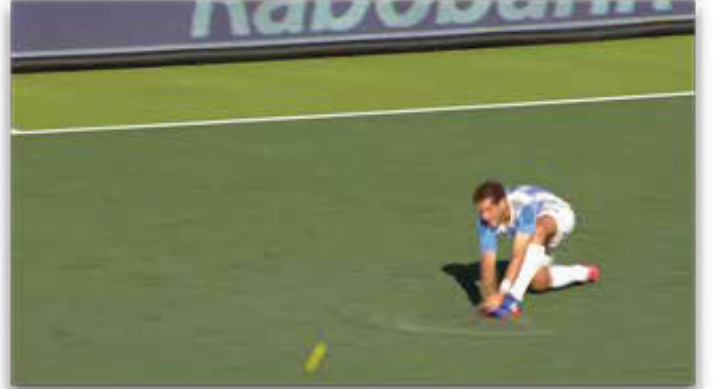
Stick geri harekette sahanın üzerinde

Vuruş anında el sol ayağa bitişik

Top

Önde

Stick mesafesinde



BECERİLER

FOREHAND SÜPÜRME VURUŞU (Forehand Sweep Hit)

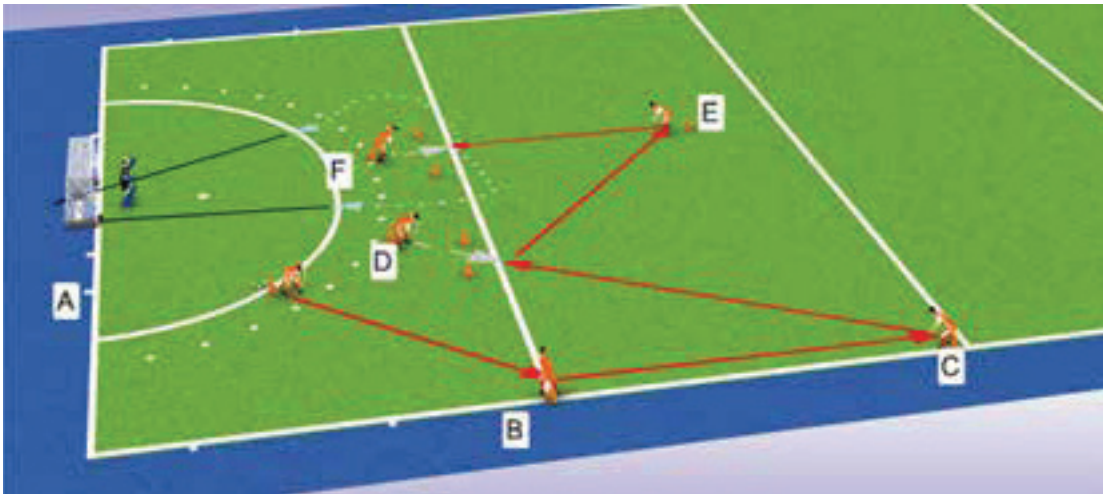
"A" topu "B"ye atar, "B", "C"ye atar vb. "D" girişten geri döner ve "C"den topu alır, "D" kapıdan geçerek topu alır ve aldığı topu "E"ye atar. "F" E'den topu alıp girişe ilerler, "F" sola dönüş yapar ve forehand vuruşu ile gol atar.

Dikkat Edilecekler

Tüm oyuncular bir sonraki hareket yönünde topu alır
B, C'nin bulunduğu tarafa yönelir vb.
D ve F top alırken hareket etmeye devam eder

Varyasyon

F, alçak backhand ile vuruş yapmak için sağa döner



FOREHAND SÜPÜRME VURUŞU (Forehand Sweep Hit)

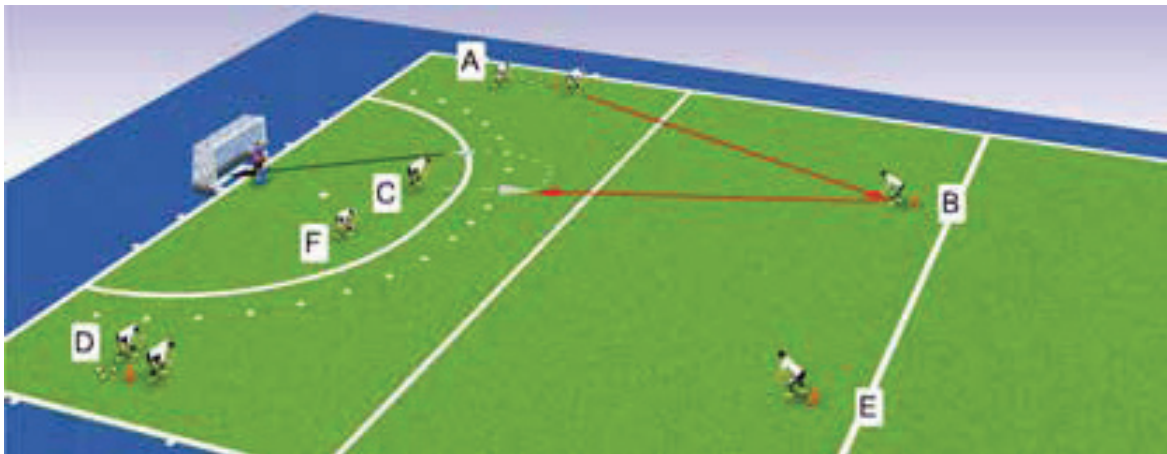
"A" topu "B"ye süpürme pas ile atar, "C" öne çıkarak "B"den topu alır, ardından Forehand dönüş ile Circle'a girer ve süpürme vuruşu ile gol atar.

Dikkat Edilecekler

Sıkı pas
Forehande isabetli pas
Pas atmadan önce göz teması

Varyasyon

C farklı şekillerde pas alır
C alçak backhand ile sayı yapar



BECERİLER

BACKHAND KAYDIRMA PAS (Backhand Slider)

Backhand kaydırma pası topu hızlıca sağa atmak için kullanılır. Oyuncu stickin arkasını sahada kaydırır ve topu stickin iç kenarıyla oynar.

Sticki saat yönünde çevirerek tutuşu, temel tutuştan açık yüz stick tutuşuna değiştirir.

Tutuş

Açık Stick tutuşu

Vücut Pozisyonu

Alçak

Kollar gevşek

Stick

Neredeyse düz

Hareket

Stickin arkası sahada kayar

Top Stickin iç kenarıyla oynanır

Top

Sağ ayağın önünde

Stick mesafesinde



BECERİLER

BACKHAND KAYDIRMA PAS (Backhand Slider)

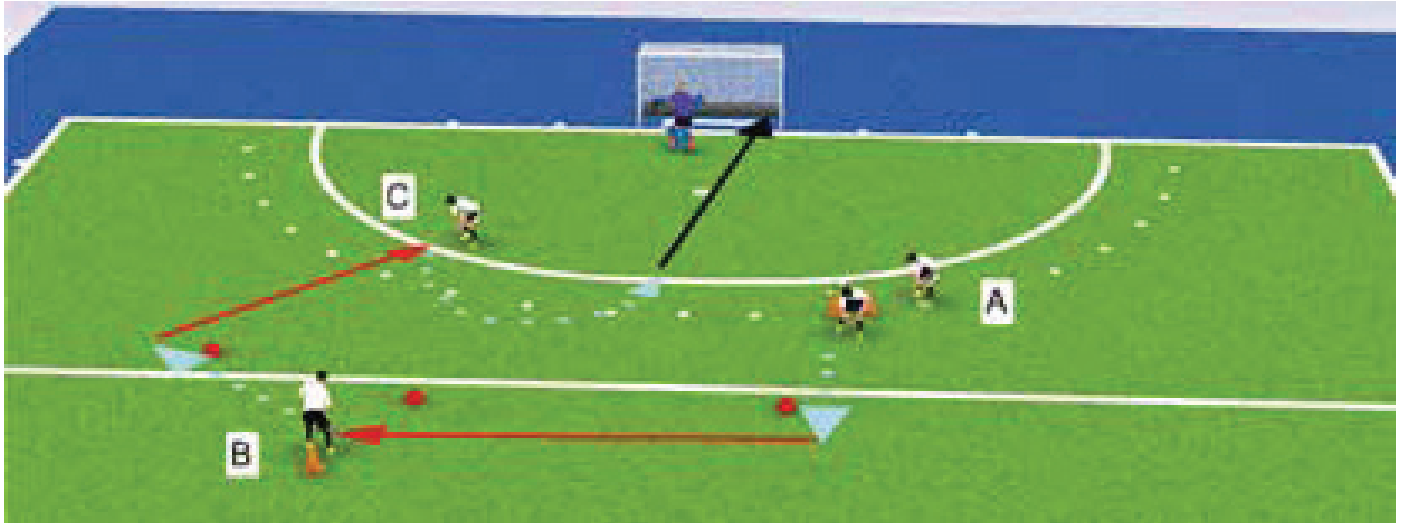
"A" circledan uzağa top sürer ve "B"ye backhand kaydırma pas atar. "B" topu alır ve dışa doğru topu sürer
"C", "B"yi takip eder
"B", "C"ye topu backhand kaydırma pas ile atar
"C" circle a döner ve sayıyı yapar

Dikkat Edilecekler

Uygun tutuş değişikliği yapmaya dikkat edin (Temelden Açığa)
Stick'i saat yönünde çevirin!
İsabetli pas
"B" topu alıp sola yönlendirir

Varyasyon

Koniler arasındaki mesafeyi değiştirin



BECERİLER

ALÇAK BACKHAND VURUŞ (Low Backhand Hit)

Topu soldan sağa daha uzun mesafeye atabilmek için alçak backhand vuruş ideal bir pas becerisidir.

Oyuncuların dribbling yaparken, sağ ayak ya da tercihen sol ayak öndeyken bu vuruşu kullanmaları gerekebilir.

Alçak backhand vuruşu ileri pas ya da circle içinde merkez pas olarak pek çok alanda yararlı olabilir.

Alçak backhand vuruşunda pas açısına göre ayak pozisyonuna karar verilir.

Tutuş

Yassı tutuş

Vücut Pozisyonu

Alçak

Kollar uzatılmış fakat rahat

Stick

Neredeyse düz

Hareket

Top stickin iç kenarıyla oynanır

Takip alçaktan!

Top

Sağ ayağın önünde

Stick hizasında



BECERİLER

ALÇAK BACKHAND VURUŞ (Low Backhand Hit)

A kenar çizgisine doğru top sürer

B dışarı yönelir

"A" alçak backhand ile B'ye pas verir

"C" temasa başlarken "B" forehand ile dışarıda pas alır

"B" topu 'C'ye alçak backhand ile atar

"C" topu alır ve atışa hazırdır

Dikkat Edilecekler

"B" ve "C"nin ilerleme zamanı çok erken olmamalıdır

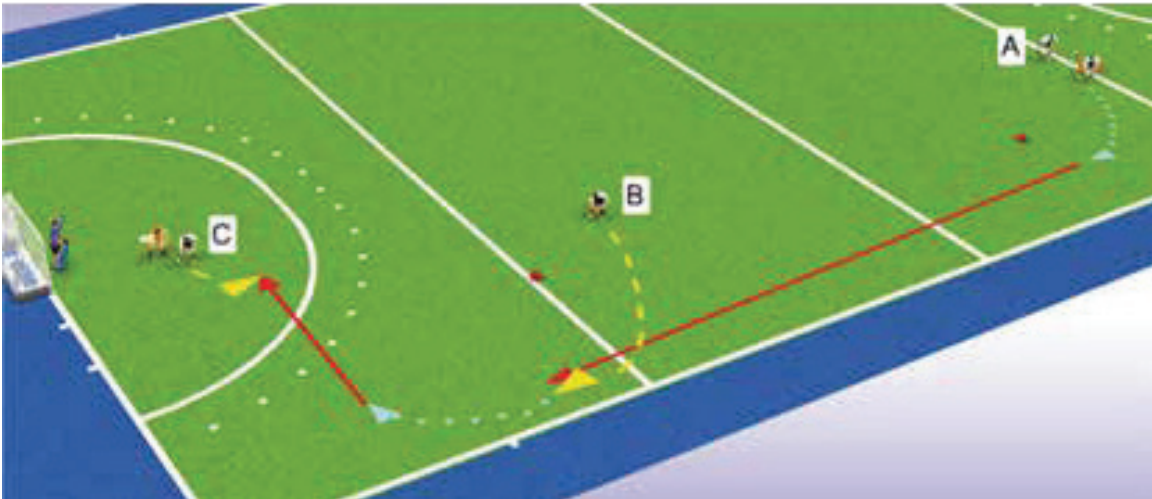
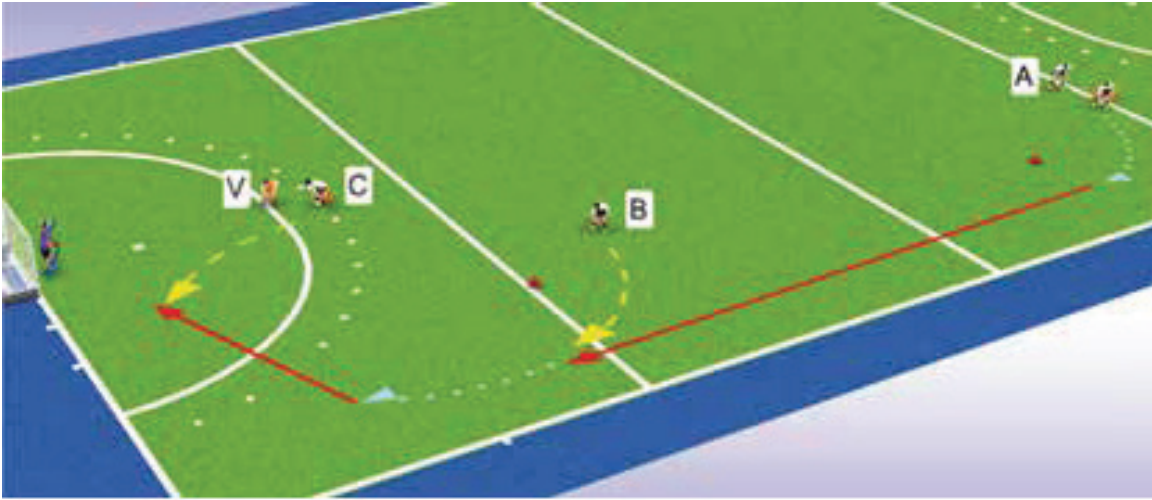
İsabetli pas

Alçak backhandi alternatif olarak her iki ayağın önde olduğu pozisyonda yapınız

Varyasyon

B dairesel koşu yapar ve pası sağından alır (örnek 2)

C'nin backhand tarafına doğru oynar (örnek 2)



BECERİLER

TOPU HAREKET ETTİRME - GOL ATMA

FOREHAND İTİŞ

Gol atmak için kısa mesafeden direk itiş ya da ribaunt becerisi olarak çoğunlukla itiş kullanılır. İtiş alçak ya da yüksek yapılabilir.

Çevrenizde oyuncular varken topu stick'te tutmaya ihtiyacınız vardır ve bu durumda gol vuruşu için itiş idealdir.

Tutuş

Temel tutuş

Vücut

Alçak

Kollar rahat ve vücuttan ayrı

Stick

Zemine 45° de

Hareket

Sticki, topa temaslı tutun

Vücut ağırlığını sol ayağa verin

Ribauntlarda sticki alçak tutunuz

Top

Stickle tam temasta



BECERİLER

FOREHAND İTİŞ

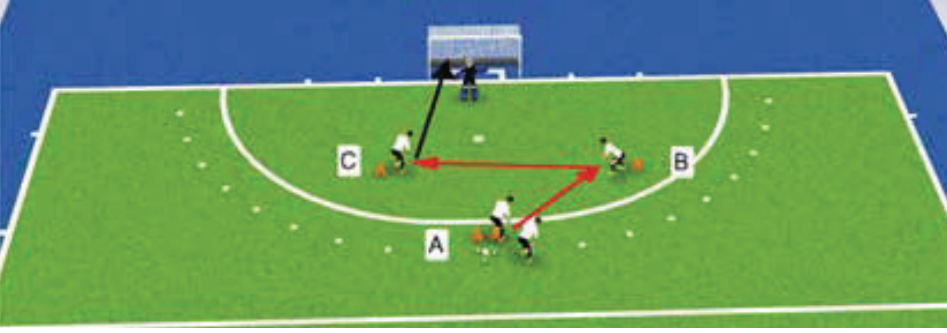
A topu B'ye, B topu C'ye oynar
C topu alır ve itişle gol yapar

Dikkat Edilecekler

Forehande sert ve isabetli pas
İtişten önce topu stickle kontrol et
Sıra ile alçak ya da yüksek top deneyin

Varyasyon

Uygulama saat yönünde devam eder
Daire dışındaki başlangıç noktasını değiştirin böylece
C farklı noktalardan itiş yapabilir
Kaleye olan mesafeyi değiştirin



KALECİDEN DÖNEN TOPU İTİŞ (Ribaund)

A daireye top sürer ve kaleciye şut atar. Dairedeki oyuncular ribaunda itiş denerler. Sonra A top sürer ve kaleciye şut atar

Rotasyon: A ribaunt oyuncusu olur ve dairedeki bir sonraki oyuncu A'nın görevini üstlenir

Dikkat Edilecekler

Kaleciye sırayla alçak ve yüksek top atın
Ribaund oyuncularını sticklerini hazır tutmalı

Güvenlik

Ribaund oyuncularını şut hattının dışında olmalı
Diğer tüm oyuncular hazırken A sadece B'den gelen bir sonraki topu oynar

Varyasyon

Antrenör başka bir ribaund topu atabilir



BECERİLER

FOREHAND VURUŞ

Hokeydeki ikinci en zor beceri Forehand vuruştur. Pek çok unsur yanlış gidebilir ve her bir oyuncunun uzun vuruşu doğru şekilde öğrenmesi antrenörlerin sorumluluğundadır.

Vuruşla ilgili sorun temel olarak üç noktadan kaynaklanır; Tutuş, gerilme ve denge.

Çift el V tutuşu kullanınız. Şut veya pas atarken oyuncular süpürme ve uzun vuruş için doğru tutuşu yaptıklarından emin olmalıdır.

Dribbling için temel tutuştan süpürme veya vuruş için çift el V tutuşa kadar olan her tutuş değişikliği bilinçli bir şekilde yapılmalıdır.

Antrenörler eğer bu noktayı kaçırlırlarsa oyuncular genelde yetenekleri, özelde ise vuruş ve süpürme vuruşla ilgili büyük problemlerle karşılaşır

Tutuş

Çift el V tutuş

Vücut

Sol ayak üzerinde dengede

Vücut ağırlığı azalır

Stick

İlk önce stick geriye çekilir

Vuruş anında stick açısı 40°

Hareket

Sol ayakla vururken çapraz adım atınız (Sağ üstteki resim)

Top

Sol ayağın önünde



BECERİLER

YAYGIN HATALAR

Tutuş Çift el V tutuş	Çift el v tutuşa geçerken sol el vuruş anında hareket ettirilmemelidir. Bunu kontrol etmek için gerilme anının tepe noktasında sticki gözlemleyin. Stick pas yönünü işaret ediyor olması gerekir.
Gerilme Önce stick geriye gider	Gerilme hareketinde önce stick gider ve eller otomatik olarak takip eder. Çoğu oyuncu önce elleri geriye hareketlendirerek gerilme hareketindeki ünlü 'döngü'ye sebep olurlar
Uçan Dirsek	Gerilme hareketinde sağ dirsek vücudun yanında kalır. Bazı oyuncular gerilme hareketinde dirseği beraber kaldırır. Buna 'uçan dirsek' adı verilir. Uçan dirsek stickinizin doğru şekilde geriye alınmasını, gerilme hareketinin mesafesini kısıtlar ve gerilme hareketini önler
Bileklerin Bükülmesi	Gerilme hareketinin tepe noktasında sol bilek sticki daha uzağa kaldırmak için bükülür. Buna 'bilek bükme' adı verilir. Vuruş anında bilekler serbest kaldığında, stick büyük bir hız oluşturur.
Bükük Kollar	Gerilme hareketinde sağ kol vücudun sağ tarafına doğru bükülür ama sol kol esner. Bazı oyuncular sol ellerini bükerek kötü sallanmaya sebep olur.
Ayak Hakimiyeti Çapraz Adım	Hızlanmak için omuzların çevrilmesi gereklidir. Topun hızı genellikle üst vücut rotasyonuyla sağlanır. Bu yüzden oyuncunun zamanı varsa çapraz adım atmalıdır. Çoğu oyuncu bunun farkında değildir. Çapraz adım sağ ayakla sol ayağın arkasından adım atarak yapılır ve aynı anda gerilme hareketi başlar. Omuzlar geri döner ve stick yukarı doğru çekilir.
Denge	Diğer sporlarda olduğu gibi becerileri kullanmada denge hayati önem taşır. Denge olmadan topa doğru şekilde vuramayız. Oyuncuların vuruşta vücut ağırlığının %100'ünün sol ayağa transfer edildiğini bilmeleri gerekir. Çapraz adımdan sonra sol ayakla bir adım atar ve topa vururuz. Sol ayak üzerindeki %100'lük vücut ağırlığıyla dengede olmalıdır. Çoğu oyuncu topa vururken geri adım atar ya da dengelerini kaybeder. Sol ayak vuruş anında 90 derecedir. Bazı oyuncular vuruştan sonra sağ ayaklarını hemen geri atarak toptaki enerjiyi azaltır.
Hareketi Sonuca Ulaştırma	Kollar stick sallanırken rahat pozisyonudadır. Topa sticki doğrultmayın. Sadece topa doğru sallayın. Sol kol vücudun sol tarafına doğru bükülürken, sağ kol esner.

BECERİLER

FOREHAND VURUŞ 1

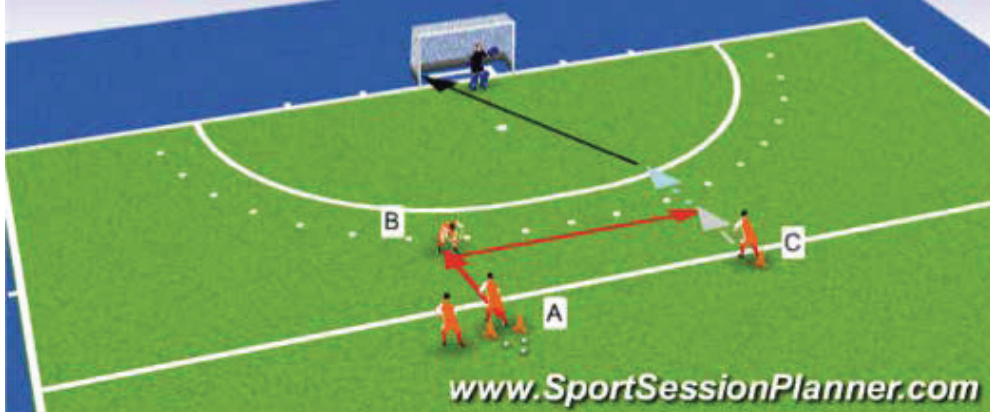
A topu B'ye atar, B, C'ye. C, koşarken topu alır ve uzun mesafeye vuruşla gol yapar.

Dikkat Edilecekler

Uygun tutuş değişikliğine dikkat edin (Temel tutuştan çift el V'ye)
Çapraz adım atın
B topu alırken topu sola doğru sürer

Varyasyon

Sağ ayakla şut tekrarı yapın
Her şutta sonuca odaklanın
Sağdan sola aynı egzersizi tekrar edin
C en az dokunuş yapar (2 dokunuş)



FOREHAND VURUŞ 2

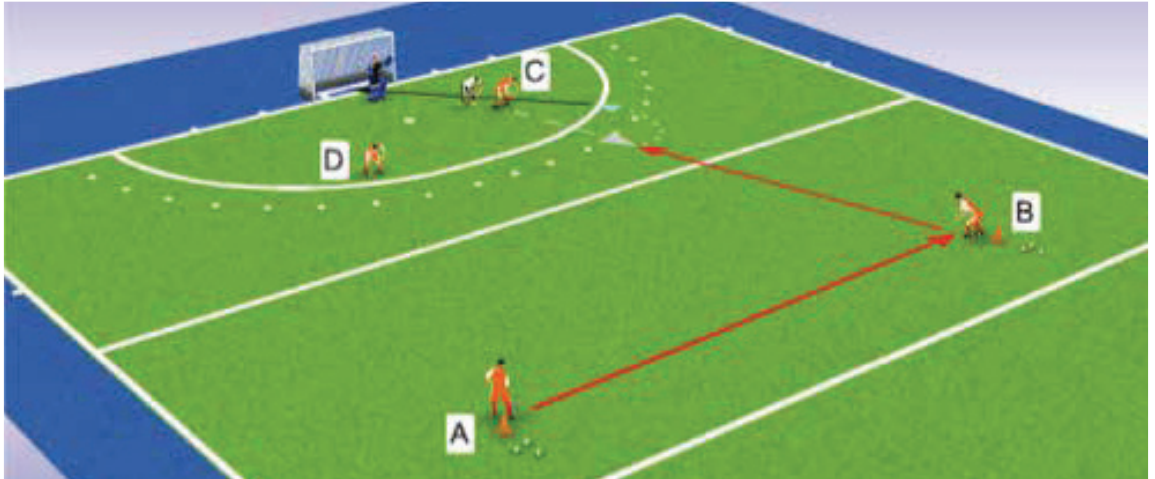
A, B'ye oynar. C, öne koşu yaparak B'den topu alır. C, forehand dönüşü yapar ve uzun mesafeli vuruş kullanarak sayı yapar. Sonra B, A'ya pas atar vb.

Dikkat Edilecekler

Tüm paslar forehand vuruşla yapılır
İsabetli pas
Pas atmadan önce göz teması
C'nin yeterli mesafe elde etmesi için çok erken koşuya başlamamalı

Varyasyon

Atak yapan oyunculara baskı kurmak için bir savunmacı ekleyin



BECERİLER

ALÇAK BACKHAND VURUŞ

Backhand vuruş (Tomahawk), top oyuncunun sol tarafında iken skor yapmak için kullanılır. Oyuncular hem sağ hem de sol ayak kullanarak şut atabilecekleri için her iki ayağı da çalışmalıdır. Sol ayakla şut atmak daha zordur ama savunmacıları ve kalecileri de daha zor duruma düşürür. Önce stick geriye hareket eder sonra kollar otomatik olarak takip eder. Çoğu oyuncu önce elleri geri hareket ettirerek stickte 'döngü' hareketine sebep olur. Topa vuruş anında ise önce eller sonra stick gelir.

Tutuş

Yassı tutuş

Vücut

Alçak

Kollar rahat ve vücuttan ayrı

Stick

Vuruş anında neredeyse düz

Hareket

Top stickin iç kenarıyla oynanır

Sonraki hareket alçak ve vücudun sağına doğrudur

Top

Sağ ayağın önünde

Stick mesafesinde



BECERİLER

ALÇAK BACKHAND VURUŞ

A daireye doğru ilerler ve B'den pas alır

A daireye doğru top sürer ve alçak backhand ile kaleye vuruş yapar.

A dairenin çaprazından devam eder ve C'den ikinci bir top alır

A alçak backhand ile kaleye vuruş yapar.

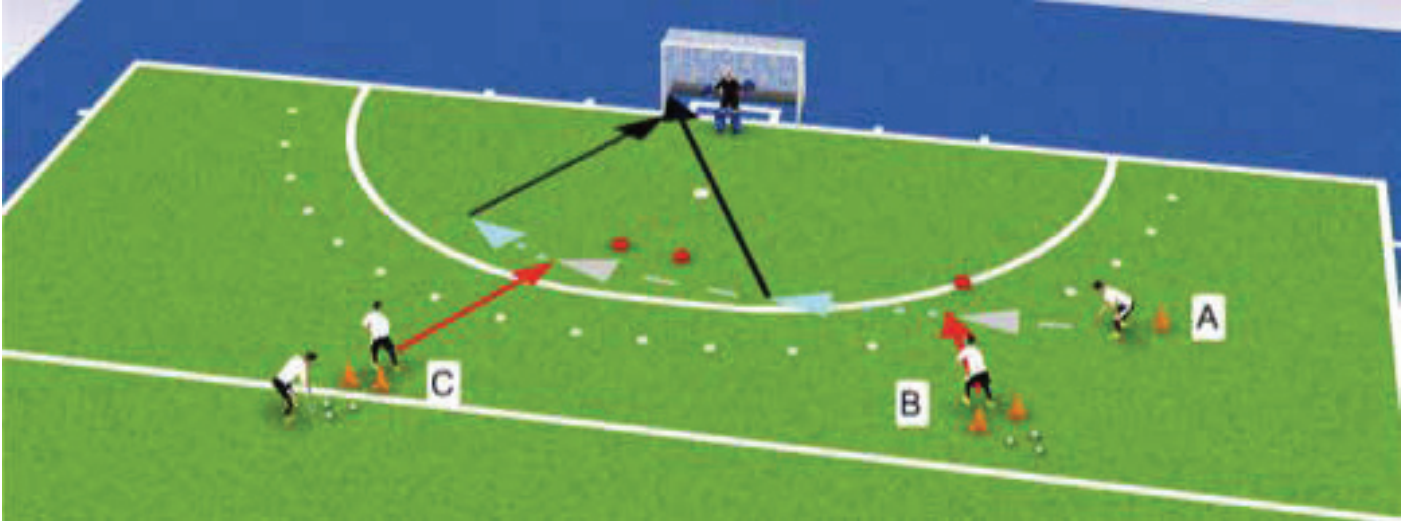
Rotasyon: A - C - B - A

Dikkat Edilecekler

Uygun tutuş değişikliği yapmaya dikkat edin (Temel tutuştan Yassı tutuşa)
Vuruşa hazırlanmak için acele etmeyin
Pastan önce göz teması kurun

Varyasyon

Sağ ya da sol ayakla şut çalışması yapın
A minimal sayıda dokunuş yapar (2-dokunuş)
Dairenin çevresinde farklı açılardan çalışın örneğin daha sağdan başlayın



BECERİLER

TOPA SAHİP OLMA - TOP ALMA

FOREHAND

Pas alma kalitesinin verilen pasın kalitesinden etkilendiğini her zaman hatırlamalısınız. Eğer atılan pas iyiye alınacak pas daha kolay olacaktır. Topu almadan önce sticki alçaltın ve topun stickinize yuvarlanmasına izin verin. Topu alırken kontrol için gereken dokunuş sayısını azaltmaya çalışın.

Bir sonraki hareket yönünde top almak için en baştan pratik yapın.
Bu çevrenizdeki oyun durumunu ön tarama gerektirir.

Tutuş

Temel tutuş

Vücut

Kollar gevşek ve vücuttan ayrı

Alçak kalın

Stick

45°

Hareket

Top almadan önce sticki alçaltın

Gözler topta

Topun sıçramasını önlemek için topu saklayın

Top

Sağ ayak yanında



BECERİLER

FOREHAND İLE ALMA (AÇIK)

A topu B'ye, B'de topu C'ye iter. D daireye doğru koşu yapar ve topu C'den alır. D gol vuruşu yapar

Dikkat Edilecekler

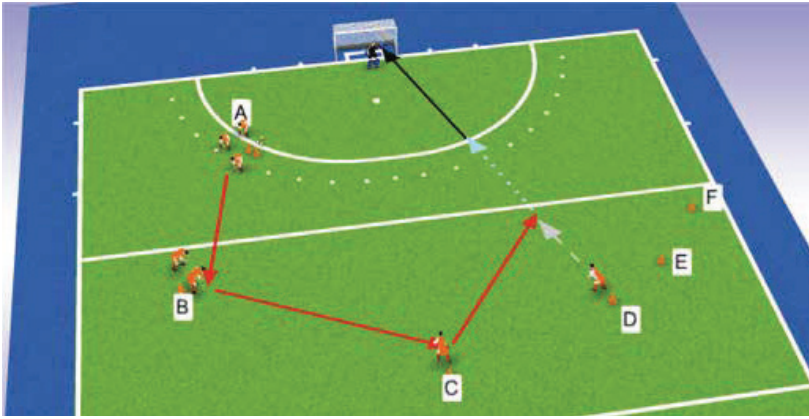
Pastan önce göz teması
D top almadan önce hareket etmeye devam eder
Gol vuruşu yaparken tutuşu Temel tutuştan Çift el V'ye değiştirir

Varyasyon

D'nin (E ya da F'nin) başlangıç noktasını değiştirin
Seken paslar atın

Yoğunluğu Arttırma

C'den gelen pastan sonra A sonraki topu atar
C topu aldıktan sonra A topu atar



FOREHAND İLE ALMA (KAPALI)

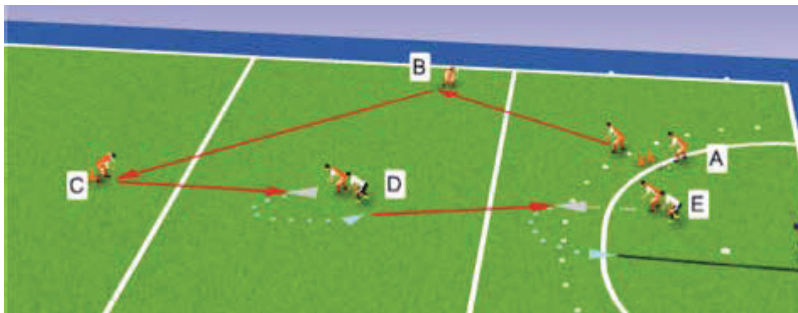
A topu B'ye, B topu C'ye, C'de topu D'ye iter. D topu forehand ile kapalı olarak alır. D sola döner ve E'ye oynar. E kapalı olarak alır gol vuruşu yapmak için sola dönüş yapar.

Dikkat Edilecekler

Forehandden forehande isabetli pas
Topa doğru ilerlerken topu alma
Topu alırken harekete devam
Pas atmadan önce göz teması

Varyasyon

"D ve E" sola veya sağa döner



BECERİLER

BACKHAND

Topu dik bir şekilde(ayakta) alır. Alış ve dripling esnasındaki vücut pozisyonu aynı olduğundan, oyuncunun oynamaya devam etmesine ve oyundaki hızını korumasına olanak sağlar. Alçak backhand ile topu almak vücut pozisyonunu alçalttığı için oyuncunun yavaşlamasına yol açar. Backhand ile topu dışarıda almanın oyunu okumanızı kısıtlayacağını unutmayın! Bunun avantajı dış pası durdurmanın zor olması ve topu alan oyuncunun topu korumak için rakiple top arasına vücudunu koyabilmesidir.

Tutuş

Temel tutuş

Vücut

Kollar gevşek ve vücuttan ayrı
Vücut temel pozisyonunda

Stick

60°

Hareket

Topu almadan önce sticki alçaltın
Gözler topta
Topun sekmesini önlemek için topu saklayın

Top

Sağ ayağın yanında



BECERİLER

BACKHAND TOP ALMA

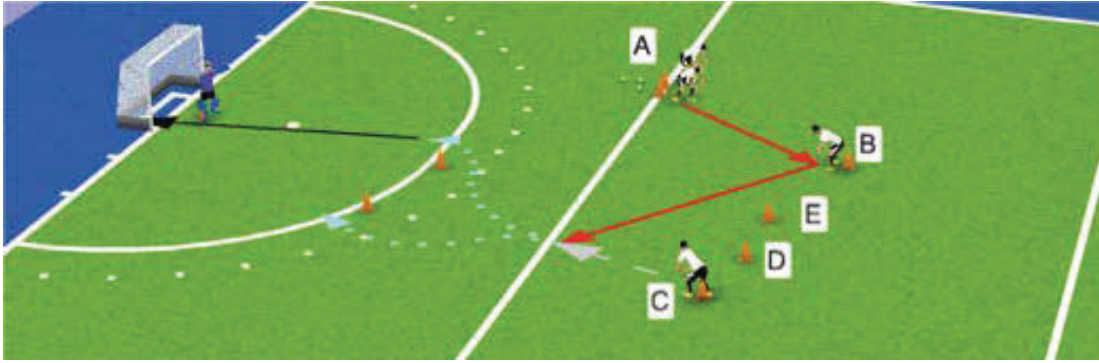
Sağdan pası verin. A topu B'ye atar. C daireye doğru hareketlenir ve backhand ile B'den topu alır. C daire üzerinde circle (ceza alanı) çevresinden devam eder ve gol atar.

Dikkat Edilecekler

Pastan önce göz teması
C topu alırken harekete devam eder
Sayı yaparken Temel tutuştan İkili tutuşa geçiş
Top almadan önce stick'i alçalt

Varyasyon

C farklı pozisyonlardan başlar. (D veya E)
Bu pasın ve top alışı açısını değiştirir



BACKHAND TOP ALMA

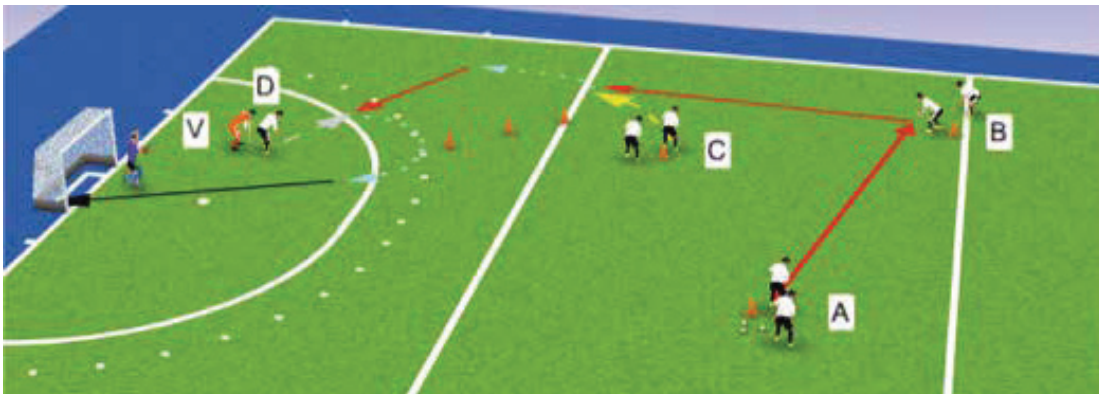
A topu B'ye atar. C sol dışa hareketlenir ve backhand ile B'den topu alır. D top almak için öne koşu yapar ve topu alıp gol vuruşu yapar.

Dikkat Edilecekler

Pastan önce göz teması
C ve D topu alırken harekete devam eder
Gol vuruşu yaparken Temel tutuştan Çift el V tutuşa geçiş
Top almadan önce stick'i alçalt

Varyasyon

D üstündeki baskıyı artırmak için bir savunmacı(V) ekleyin



BECERİLER

TOPA SAHİP OLMA - TOP KAPMA

BLOK TOP KAPMA

Blok top kapma pek çok şekilde yapılabilir. En büyük fark topu tek veya iki elle kapmaktır. Blok top kapma, oyuncuyu kapatmak veya circle (ceza alanı) ayağı korumada çok etkilidir. Koşan bir oyuncuyu seçerken diyagonal bir duruş yaptığınızdan emin olun.

Her zaman nötr stick pozisyonu (Sopanın keskin yüzü açık-açık sopa tutuşu) kullanarak birebir savunma ile başlayınız. Daha sonra sağ elle sticki çevirerek tek elleri backhand veya forehandden iki elleri forehande geçiniz. Her zaman doğru stick pozisyonuna odaklanın.

Tutuş

Açık stick tutuşundan Temel tutuşa

Vücut

Alçak duruş, gözler topta

Sopa

25° de alçak

Top hattına dik olarak koyun

Hareket

Uygun alanı azaltarak oyuncuyu kapatın. Backhand alanını boş bırakmakta geç kalmaktan veya forehand alanını hemen kapatmaktan kaçının. Topu bloklayıp kazanmak için sıkı tutuş yapın

Top

Stickin alt bölümünün yarısında olmalı

Bu yüzden stick alçakta olmalı



BECERİLER

BLOK TOP KAPMA

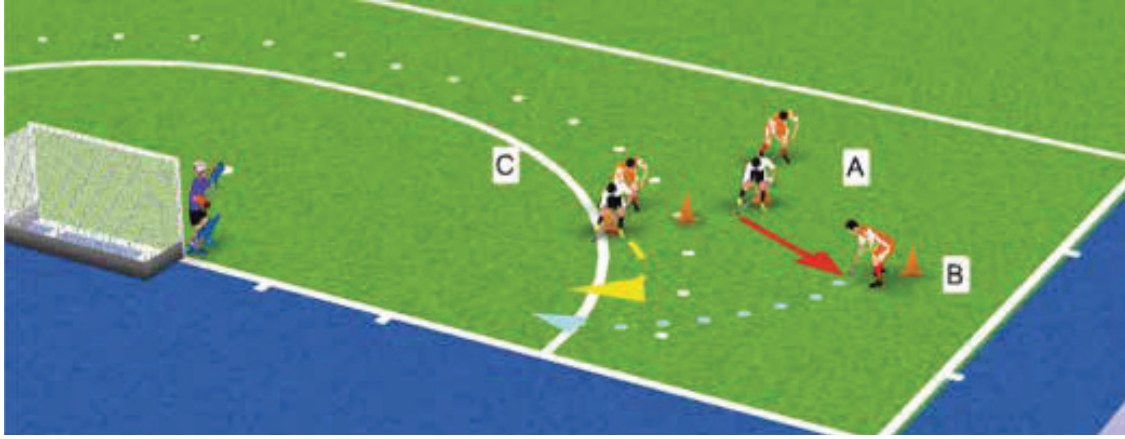
A topu B'ye atar. C, B'yi kapatır ve forehand blok top kapma ile topu kazanır.

Dikkat Edilecekler

C, B'yi arka çizgiye doğru sıkıştırır
Circle içinde alçak durun ve ayağınızı koruyun
B, C'nin backhandine doğru alan arar
Savunma kanal pozisyonu atak yapanın hafif arkasındadır

Varyasyon

Pastan sonra C'yi ikili sıkıştırma için A, B'ye baskı uygular.
B, Penaltı Korner arar.
C, topu kazandıktan sonra B'nin baskısıyla sayı yapabilir (sadece 1 top kaybı)



Tek elle blok top kapma örneği



BECERİLER

DÜRTME (Jab)

Jab atak yapan oyuncu üzerindeki baskıyı devam ettirir. Stickinizin nötr pozisyonda (stick yüzü açık) ve atak yapanın görüş alanında olduğundan emin olun. Atak yapanı baskı altına almak ve onu hataya zorlamak için fake jab (sahte dürtme) yapın. Jab yaparken çift eli tutuştan (sol dirsek hızlıca Jap yapabilecek şekilde bükük) başlayıp tek eliye geçin ve daha sonra tekrar çift el tutuşa geçin.

Altan vurmasını önlemek amacıyla ataktan Jab mesafesi kadar (stick hizasında ve tek adım) uzak durun. Topu kazanmak için geri adım atarak ikinci bir top kapma yaptığınızdan emin olun. Vücut pozisyonu atak yapanın biraz arkasında olmalıdır.

Jab ile top çalmanın belirgin dezavantajı; savunmacı topa sahip olamaz, sadece atağı yavaşlatır veya topu atak yapandan uzağa dürter.

Tutuş

Açık stick tutuşu

Vücut

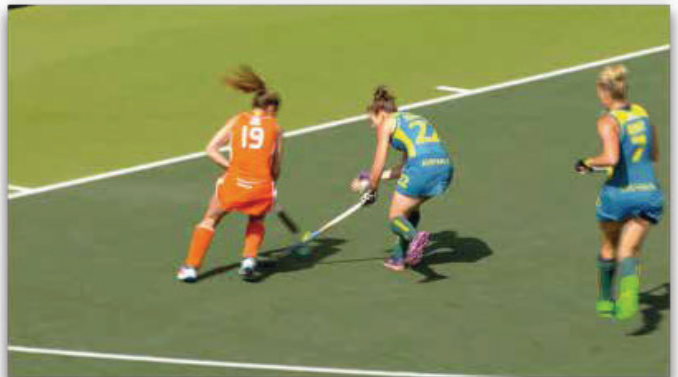
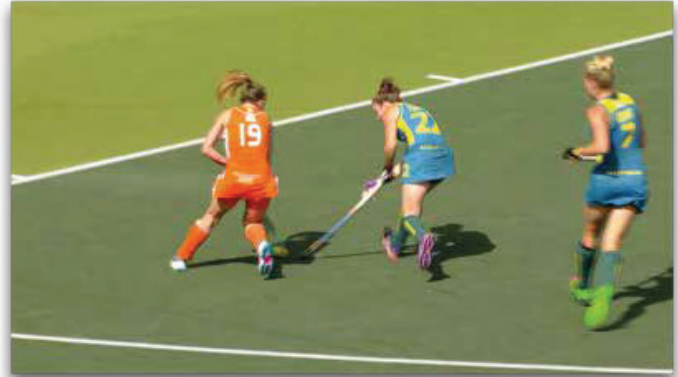
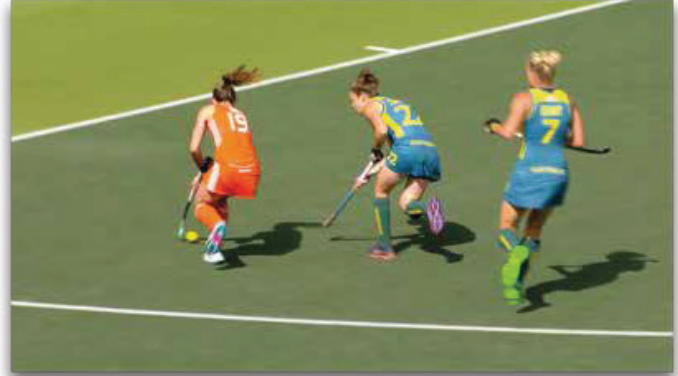
Alçak ve hareketli, ayak hakimiyeti ön ayakta
Kollar rahat ve vücuttan ayrı
Gözler topta

Stick

60°

Hareket

Atak yapan oyuncuyu rahatsız etmek için fake jab (sahte dürtüşler) yapın
İkinci top kapmada geri adım atarak topu kazanmak için yeterli alan olduğundan emin olun



BECERİLER

JAB İLE TOP KAPMA

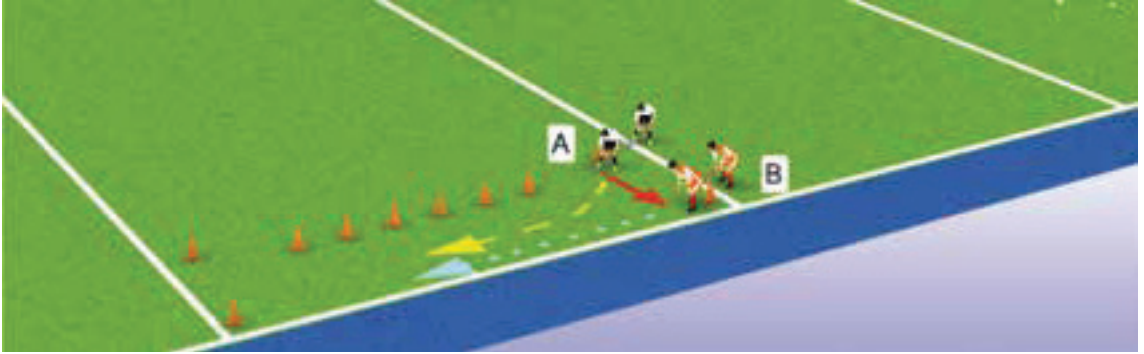
A, B'ye topu atar. A, B'ye jab ile baskı kurarak atak yapan oyuncuya topu kaybettirmeye çalışır.

Dikkat Edilecekler

Atak yapan oyuncuya baskı kurmak için sahte fake jab yapın.
Backhandinizin gerisinde iç boşluk bırakmamaya dikkat edin ama atak yapan oyuncuyu dışarda tutun
Jabden sonra tekrar çift el tutuşa geçin.

Varyasyon

Alana doğru diğer bölgeden başlayın
Jab şimdi atak yapan oyuncunun sol tarafından yapılır.



JAB İLE TOP KAPMA

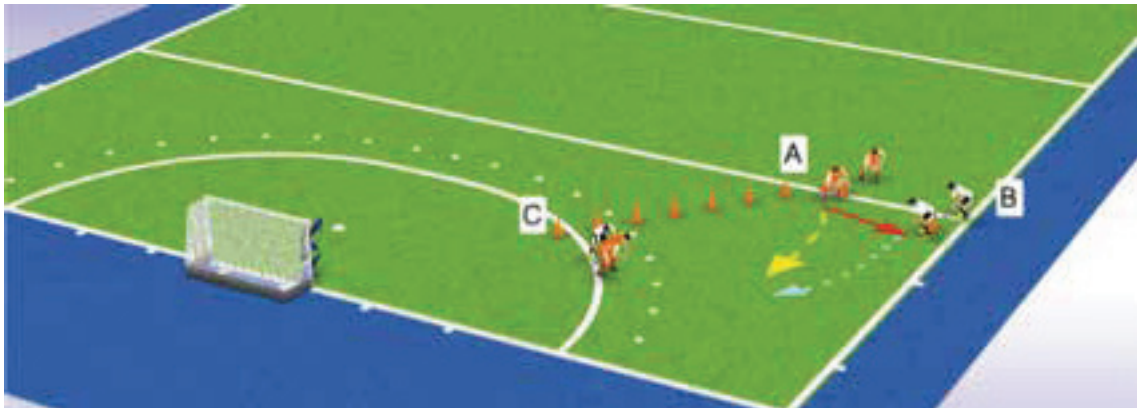
A, topu B'ye atar. A, B'ye jab ile baskı kurarak atak yapan oyuncuya topu kaybettirmeye çalışır. C, kaleye ikiye iki oynamak için atağa katılır.

Dikkat Edilecekler

Atak yapan oyuncuyu tehlike bölgesinin dışında tutun
Fake "Jab"ler yapın ve tekrar çift el tutuşa geçin.

Varyasyon

Başlangıç noktalarını değiştirin,
Örneğin, geri çizgiye daha yakın bir yerden başlayın
Sahanın diğer tarafında uygulama yapın



BECERİLER

TOP KAPMA (Atak Yapan Oyuncunun Sağından)

Top kapma genellikle topu geri alma durumları için kullanılır. Savunmacı, atak yapan oyuncunun hafif arkasındadır ve topu kapmaya çalışır. Savunmacı stickini nötr pozisyonda tutar ve stickin yüzü açıktır. Top, sticki atak yapan oyuncunun stickinin üzerinden ya da altından geçirerek çekilir. Savunmacı, sticki çift el tutuştan tek elle tutuşa geçirir ve stickin ucunu alta çevirmek için sticki saat yönünde çevirir.

Tutuş

Çift el açık tutuştan tek el tutuşa

Vücut Alçak

Atak yapan oyuncuyla beraber hareket et
Eğer gerekirse vücut baskısı uygula

Stick

Rakibin stickinin üzerinde ya da altında

Hareket

Stickin ucunu aşağı çevirmek için sticki sol bilekle döndür

Top teması kur

Topu atak yapan oyuncudan uzağa çek



BECERİLER

TOP KAPMA (Sağdan)

A topu B'ye oynar. A, Jab yaparak B'ye baskı uygular ve topu B'den kapmaya çalışır.

Dikkat Edilecekler

Atak yapan oyuncuya baskı kurmak için fake jab (sahte dürtme) yapın
Backhand üzerinde iç boşluk bırakmamaya çalışın ama atak yaparını dışarda tutun
"Jab"dan sonra çift el tutuşa tekrar geçin
Top kapmak için sticki yere koyacak şekilde bileği çevirin.

Varyasyon

A topu kazandıktan sonra A ve B, 23 m çizgisine geri dönüş yapar



TOP KAPMA (Soldan)

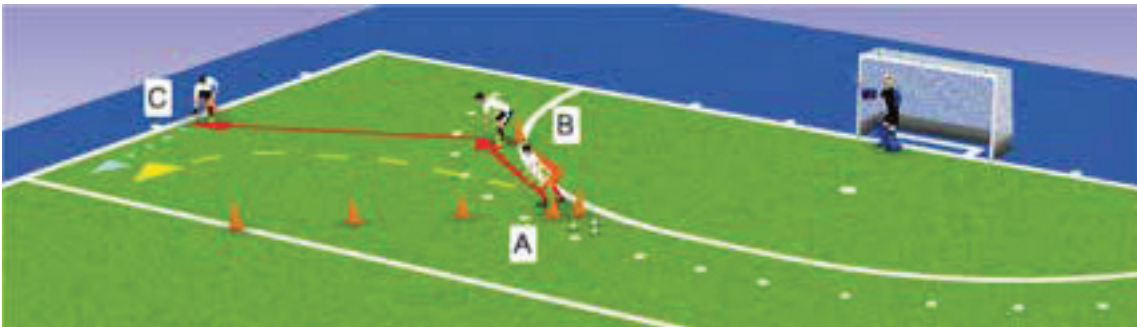
A topu B'ye, B de C'ye atar. A geri koşar ve 23 m çizgisine top süren C'ye baskı yapar. A Jab ile C'ye baskı yapar ve kapma hareketi ile topu kazanmaya çalışır. A topu kazanır, geri döner ve kaleye gol vuruşu yapar

Dikkat Edilecekler

Öğrenme aşamasında C, A'nın topu almasına izin verir
A, C'ye tam baskı uygular
C'nin içeri girmesine müsaade etmez

Varyasyon

A topu kazandıktan sonra, B ile birebir oyun yaparak gol üretmeye çalışır.



BECERİLER

BİREYSEL TAKTİK BECERİLER

FIH Oyuncu Eğitim Yöntemi

Bireysel Teknik Beceriler - Bireysel Taktik Beceriler - Takım Taktikleri - Üst Taktikler

Takım taktiklerine geçmeden önce oyuncuların bireysel taktik beceri prensiplerinin, bireysel eğitim programının bir parçası olduğunu anlamaları gerekir. Koçlar ve oyuncular bu bireysel seçenekleri tam olarak öğrenmeden önce takım taktiklerine geçmemelidir.

Oyunda dört aşama vardır:

1. Topa sahip olma
2. Topu kaybetme (geri dönüş)
3. Savunma
4. Topu tekrar kazanma (geri dönüş)

TOPA SAHİP OLMA

Topa sahip olmada sadece bir tane top taşıyıcı ve takımın diğer oyuncularının (destekleyici) olduğunu bilmeliyiz. Topa sahip olmada takımın diğer oyuncuları ilerleyerek alan yaratma gibi topsuz becerilere odaklanmalıdır. Yani temel olarak topa sahip olmada top taşıyıcı ve destek oyuncularından bahsederiz.

GERİ DÖNÜŞLER

Geri dönüşler, topu kaybettikten sonra oyuncuları ofansif görevlerden, savunma görevlerine ya da hızlı bir biçimde geri dönmeye zorlar.

SAVUNMA

Savunmada birebir kalan bir oyuncu ve savunan takıma destek sağlayan diğer oyuncular vardır.

Bu bölümde bireysel taktik becerilerin 15 Prensibinden bahsedeceğiz.

Bireysel taktikler iki gruba ayrılır;

- Topa sahip olma durumu
- Topun rakipte olma durumu

Topa sahip olmada; topla oynayan bir, destek veren dokuz oyuncu vardır.

Topun rakipte olma durumunda; birebire gelen bir, destek veren dokuz oyuncu olduğunu bilmemiz gerekir.

Tüm bu oyuncular birbirleriyle nasıl bağlantı kurar? Birbirlerine karşı davranışları nasıldır? Niyetleri ve tercihleri nedir?

PRENSİPLER

TAKTİKLER – TOPA SAHİP OLMA

Oyunda oyuncularımıza öğretmemiz gereken en önemli unsur; doğru pas vermeyi öğrenmeleridir. Doğru pas vermeyi öğrenmek oyuncu davranışlarının temelidir.

Oyuncular, hata yaparak ve hatalardan ders çıkararak deneyim kazanır ve sezgisel oyunlarını geliştirirler. Oyuncularınıza seçme özgürlüğü vermeniz elbette pek çok hataya yol açar ama oyuncuların yaratıcılıklarını ve ileride karşılaşacakları karmaşık durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir.

Topa sahip olan takımın topla giden oyuncusu (ve koçu) üç seçeneği olduğunu hatırlamalıdır:

Prensip 1: Boş Alan

Topla giden oyuncu her zaman boş alanın nerede olduğunu farkında olmalıdır. Boş alana yapılan koşu zaman kazandırır ve riskli birebirlere girmenin önüne geçer. Oyuncunun ne kadar fazla zamanı olursa o kadar daha çok isabetli pas alma şansı olacaktır. Daha fazla baskı daha az uygun hareket etme şansı verir.



Savunmacıların, rakiplerin savunma yapısını istikrarsızlaştıracak top taşıyıcısının tercihlerine göre konumlarını uyarlamaları gerekecektir.

Arzu edilen her istikamete hareketlenme yeteneği her oyuncunun sahip olması gereken temel bir beceridir. Yön değiştirme yeteneği (açılı koşu-dönüş-ters dönüş) hızlı bir şekilde backhand kullanma becerisi anlamına gelir. Hızlı bir backhand'ın temeli çevik bir sol bilekte yatar. Çevik bir sol bilek gelişiminin tek yolu sadece tek bir tutuş kullanarak sopayı değiştirmektir (tekrar tutuş yok).

Diğer bir deyişle hızlı yön değiştirme doğru bir tutuşla başlar.



Baskıdan kaçmak için forehand dönüş kullanan ve boş alana kaçan oyuncu

PRENSİPLER

Prensip 2: Birebir Oyun

Özellikle eğitim safhasındaki genç oyuncular birebir oyun için teşvik edilmelidir. Rakiplerini zorlamaya ve onları yenme yollarını öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Özellikle atak oyuncuları rakiplerini tedirgin edebilmelidir. Ayrıca birebir oyun fazladan bir oyuncu ortaya çıkarır. Birebir oyun savunmacıyı çeker ve savunmacının etrafındaki ve arkasındaki diğer alanlarda boşluk yaratır. Destek oyuncularının top taşıyıcılara seçenekler yaratmak için bu boş alanları doldurmayı öğrenmeye ihtiyaçları vardır.

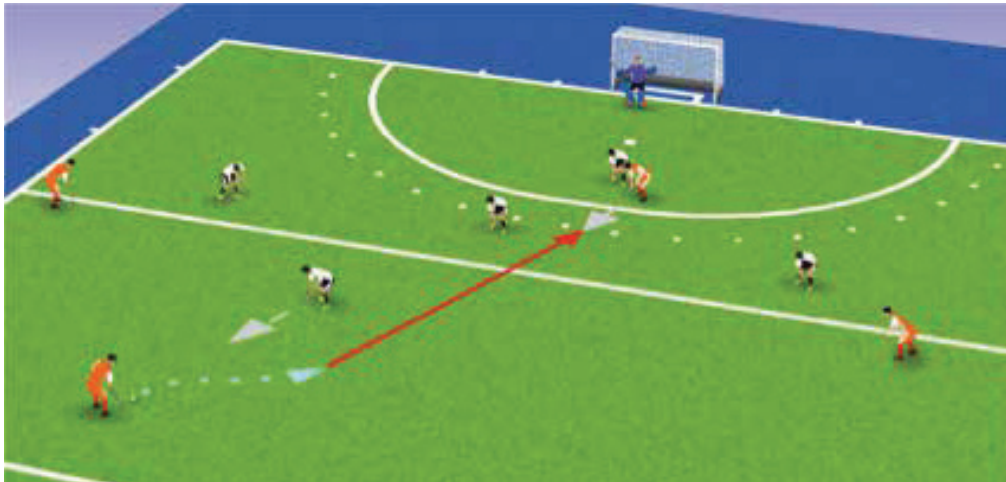


Prensip 3: Topu oynama - Pas

Koçların yapabileceği en büyük yanlış oyuncuları pas atmaya zorlamalarıdır. Pas atmak topa sahip olan oyuncu için üç tercihten sadece biridir. Bunun yerine oyuncuları iyi kararlar almaları için hazırlamalıyız.

Pas atma iyi bir tercihtir fakat birebir oynama ya da boş alana girme de iyi seçeneklerdir. Pas atması öğretilen pek çok oyuncu pas seçeneği olmasa bile pas atmaya tercih eder ve sonra 'boşta kimse yoktu' diyerek şikâyet eder. Pas seçeneği yoksa pas atma.

Bu seçenekleri sağlamak takım arkadaşlarının sorumluluğundadır bu yüzden topa sahip olan oyuncu yerine bu oyuncuları çalıştırın. Topu atabilecek oyuncu için diğer oyuncuların topu almaya hazır olması gerekir.



PRENSİPLER

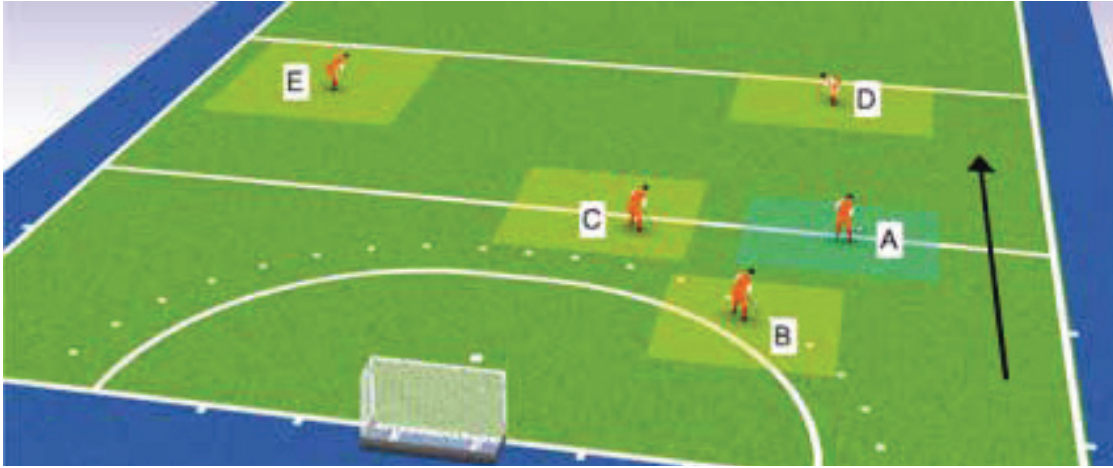
Bu seçeneklerin tamamı uygundur.

Çünkü eğer en iyi seçenek değillerse işte o zaman oyuncular öğrenmeye başlar. En çok kaybettiğimiz oyunlarda öğreniriz. Tercihler takım arkadaşlarımızın ve rakiplerin pozisyonlarına bağlıdır.

Genelde koçlar takım taktiklerini çok sonra öğretmeye başlar. Oyuncuları takım olarak oynamaya ve pas vermeye zorlar. Açık ya da kapalı alan oyunlarında koçların sıkça 'pas ver' diye bağırdıklarını duyarsınız ve maçtan sonra takım olarak ('birlikte çok iyi oynadılar') beraber oynadıkları için herkes mutludur. Sonunda tek geliştirdiğimiz sadece pas atmayı bilen asla top tutmayı, durumu kontrol etmeyi ve tek başına kararlar almayı asla öğrenmemiş kendine güveni olmayan oyunculardır. Oyuncuların top kontrolünü öğrenme, topla rahat hissetme, topu saklama ve baskı altında yaratıcı olmaları sadece pas vermeyi öğrenmekten daha önemli özelliklerdir.

Bu sadece topla oynayan oyuncuya değil aynı zamanda topun etrafındaki takım arkadaşlarına da bakmamız gerektiği anlamına gelir. Top taşıyan oyuncu için boşa çıkmaya çalışmaları gerekir. Top taşıyanın seçenekleri taktiksel durumlara bağlıdır: Takım arkadaşlarının pozisyonları, rakiplerin pozisyonları ve sahadaki pozisyon.

A-Topla oynayan oyuncu	:	Taşıyıcı
B-A'nın arkasındaki oyuncu	:	Koruyucu oyuncular (Nöbetçi)
C-A'nın yanındaki oyuncu	:	Destek oyuncuları
D + E - A'nın önündeki oyuncular	:	Hedef oyuncular



Eğer takım arkadaşları A oyuncusuna bir seçenek sunmak istiyorsa üç şeyi göz önünde bulundurmalıdır:

1. Açık bir pas hattında mıyım?
2. Forehand ile topu alabilir miyim?
3. Doğrudan baskı altında mıyım?

Bu üç prensip takım taktik davranışının başlangıcıdır. Oyunculara kolaylıkla çeşitli seçenekleri gösterebilir ve oyuncuların sahanın herhangi bir yerinde destek oyuncusu olarak yaptıkları tercihlerin farkına varmalarını sağlayabiliriz.

PRENSİPLER

Aşağıdaki üç prensip takımdaki topa sahip olmayan oyuncular için geçerlidir.

Prensip 4: Açık Pas Hattı

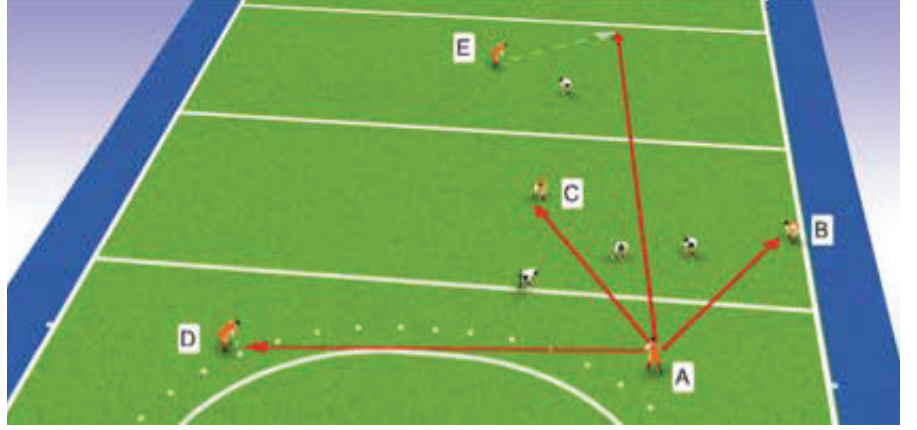
A'nın pek çok seçeneği vardır:

B, C, D ve E'nin hepsi açık pas hatlarında top almaya uygundur.

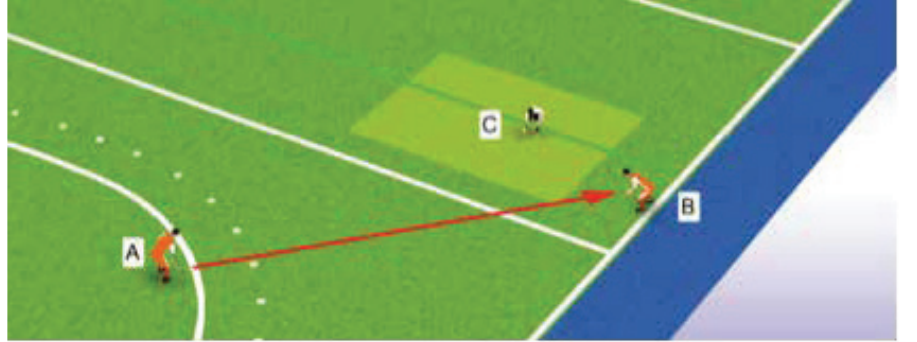
Eğer savunmacılar bu açık hatları kapatmak için hareketlenirse destek oyuncularının da tekrar boşa çıkmak için farklı bir pozisyona geçmeleri gerekir.

Bu devam eden bir süreçtir.

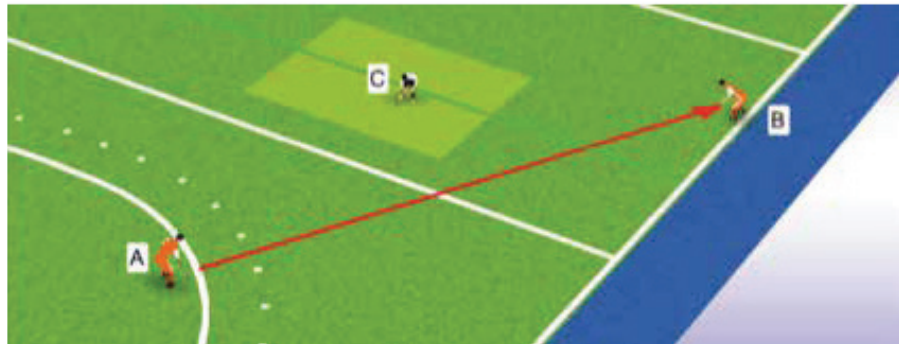
Oyuncular yer değiştirdikçe açık pas hatları, zaman, boş alan, baskı ve risk oranları değişir. Oyuncuların savunma ve hücumu organize etmek için vizyon ve iletişimlerini geliştirmeye ihtiyaçları vardır.



B oyuncusu pas alırken A'nın forehand pası için açık pas hattında boşta ve C'nin baskısı altında değildir fakat C'nin savunma hattının önündedir.

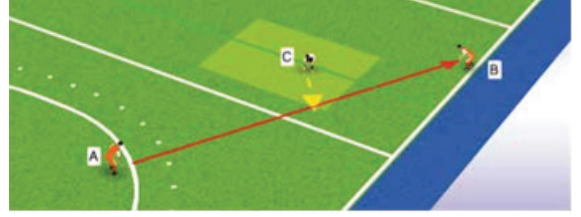


Eğer C daha içerde olsa B, C'nin savunma hattının arkasında! pas alırken daha yukarı çıkarak açık pas hattını koruyabilir.

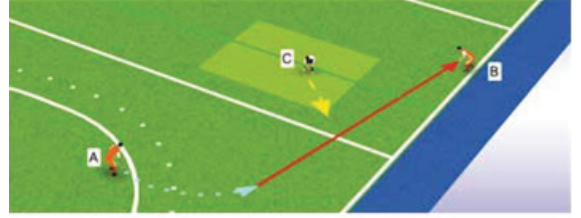


PRENSİPLER

Eğer C daha dışarıda olsa aynı pas hattı baskı altında kalır

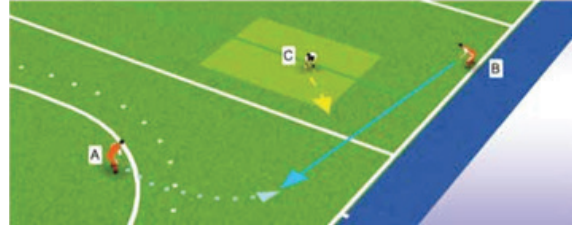


"A" dışarı hareketlenip "B"nin pozisyonu (C'nin arkasında) tekrar müsait olursa pas açısı değişir.



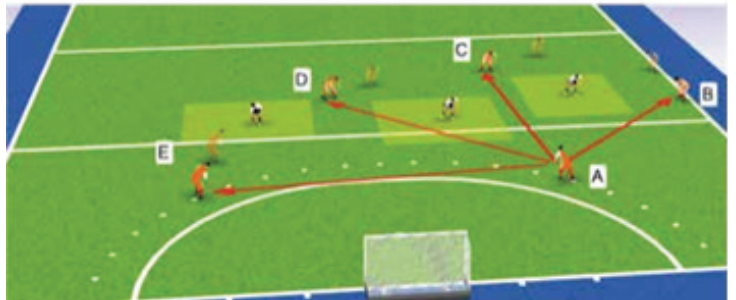
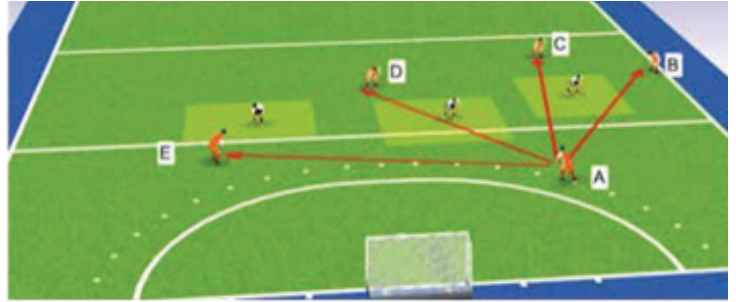
Bu başka türlü de işler!

"A" oyuncusu rakibin hareketini ön görmelidir, "C" ne kadar dışarıda olursa "A" da o kadar dışarı çıkmalıdır.



Nöbetçi (koruyucu-gözetleyici) bir oyuncu mutlaka müsait olmalıdır.

Tüm paslar riskli ve durdurulabilir olabileceği için B, C, D ve E topu sürmek için daha iyi pozisyonlar bulabilir. Top alırken yine forehand den forehand e basit pas ve az baskı kullanılır.



PRENSİPLER

TOP SÜRME

Top taşıyıcının arkasında: Nöbetçi oyuncu

C topu A'dan alır

B koruma pozisyonu alır

A alanı daraltır ve karşı atak kontrolü sağlar

D transfer seçeneği sunmak için orta alanı destekler ve karşı atak kontrolü sağlar



Top taşıyıcının yanında: Destek oyuncusu

A pası C'den alır ve E'ye oynar

E'nin topu atmak için pek çok seçeneği vardır:

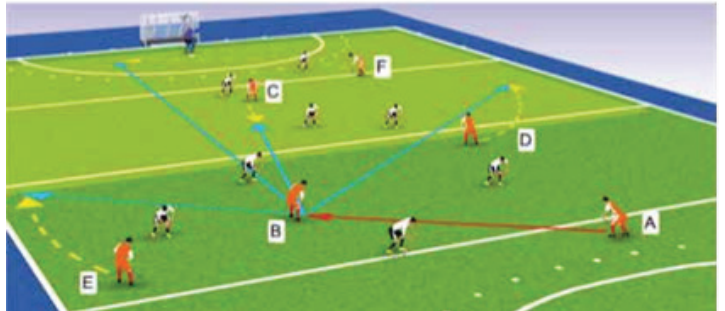
F veya B'ye (koruma pozisyonları) geri oynar veya G ve D'ye geniş oynar. E için ilk tercih H'ye derin oynama yolu bulmaktır.



Top taşıyıcının önünde: Hedef oyuncu

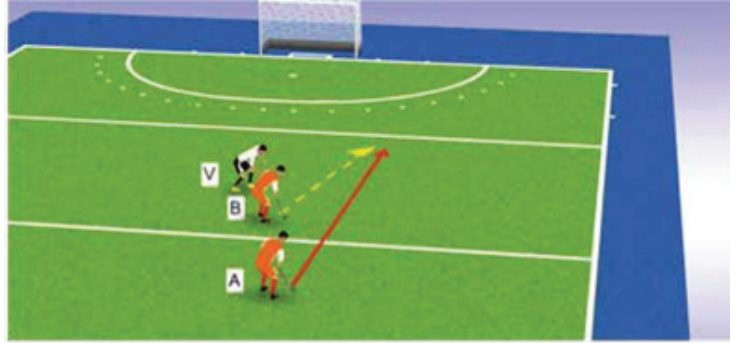
B topu A'dan alır ve önünde farklı seçenekler vardır:

- C, B'ye doğru temaslı top sürer ve yakın alır (rakibin kalesine arkası dönük).
- D kanca sürüş yapar ve içerde top alır ve yüzü kaleye dönüktür (rakibin kalesine karşı)
- E yukarı doğru hareketlenir ve topu açıkta alır.
- F derin bölgeye (deep zone) hareketlenir ve topu yarı açık alır

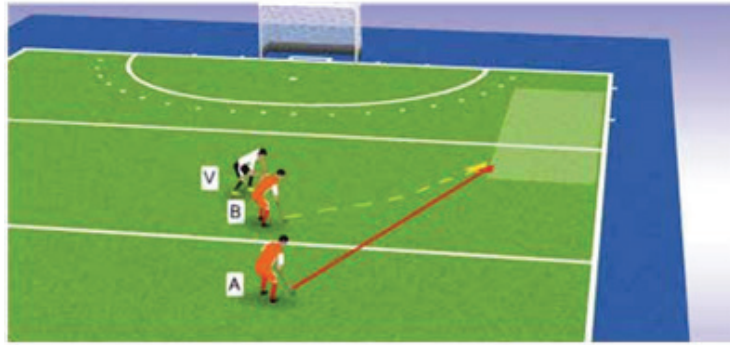


PRENSİPLER

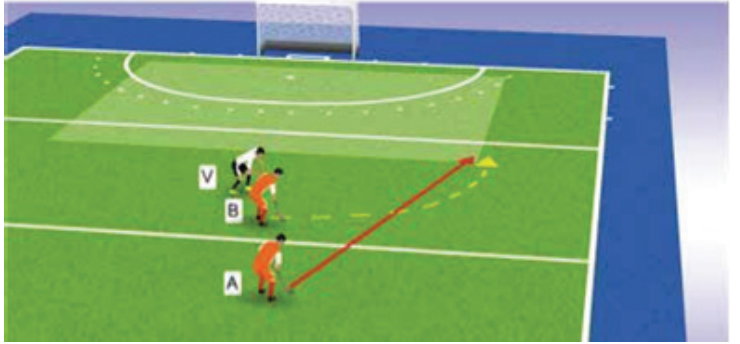
Çoğu oyuncu topa sahip oyuncuya ulaşmayı zorlaştıran düz bir çizgide top sürerken hata yapar.



Oyuncular dış pas için top sürmek isteyebilirler. Topu alan oyuncu topu backhand ile ve dışarıda alır (veya diğer çizgide forehand ile dışarıda). Backhand ile dışarıda top almak zordur ve topu kaybetme ile sonuçlanır. Topu aldıktan sonra sahada daha sınırlı bir bakış açısına sahip olurlar.



Kanca sürüşü topsuz oyuncunun sahada tam bir görüş açısıyla topu forehand ile almasına müsaade eder. Kanca sürüşünde anahtar öne koşu yaparken pas hattına çapraz koşu yapılabilmesidir. İçerideki boşluk, atak yapan oyuncunun kaleye dönük olarak ve dış top durumunda olduğundan daha çok baskı ile top almasına izin verir.



PRENSİPLER

Prensip 5: Forehandden Forehande

Oyuncuları Forehandden forehande oynamaya teşvik edin. Dış backhand paslar sıklıkla top kaybına sebep olur. Oyuncular forehand de top alabilecekleri şekilde top sürmeyi öğrenmelidirler (Örnek olarak önceki sayfadaki kanca sürüşüne bakınız).

İsabetli pas, antrenmanda en baştan odaklanılması gereken öğedir.

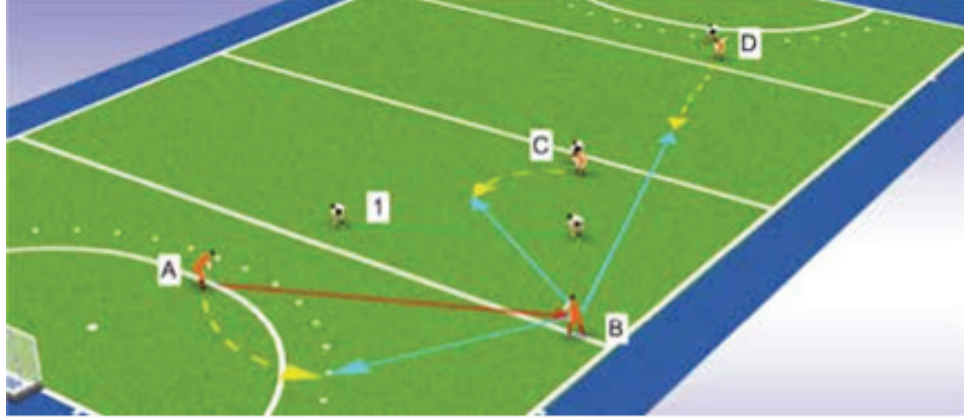
A topu B'ye oynar

B'nin pek çok seçeneği vardır:

A koruma pozisyonuna geçer ve forehand ile B'den topu geri alır.

C pencere 1'in arkasındaki alandan içeri girer ve forehand ile topu alabilir.

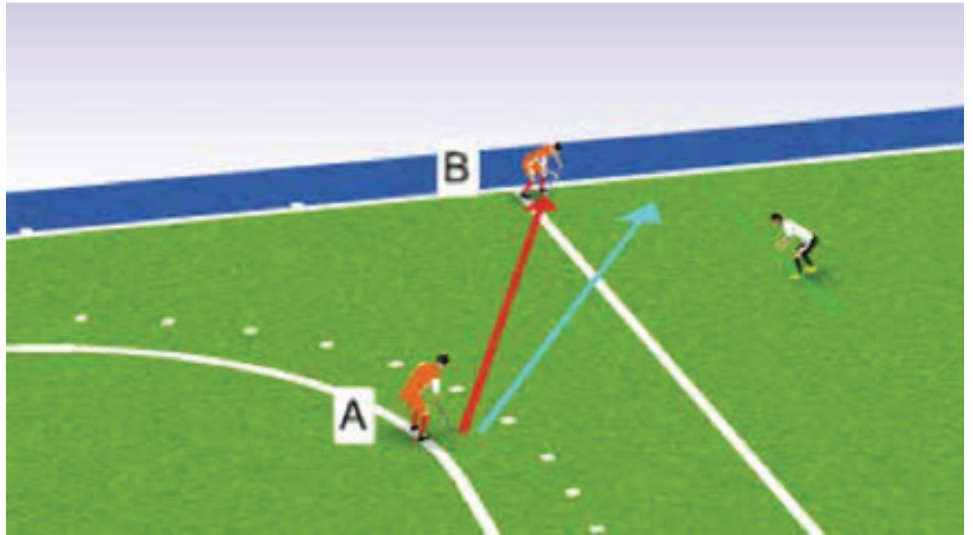
D temaslı top sürüş yapar, forehand ve kapalı olarak alabilir.



Aslında oyuncuların topu hem forehand hem de backhand ile almayı öğrenmeleri gerekir ama eğer isabetli forehand pasa odaklanırsak sahadaki oyun daha güzel olabilir.

Sağdan sola pas ayrıca isabetli pas gerektirir. B'nin önündeki (mavi ok) alana oynamak yerine A topu ayağa oynamalıdır (kırmızı ok)

B daha güçlü ve pas hattı savunmacının ulaşamayacağı yerde olacaktır Ayrıca savunmacı eğer kenar çizgisindeki alanı kapatırsa B forehand ile hemen içeri kat edebilir



Aslında sopadan sopaya ve sopadan boş alana pasın farklı boyutlarına göz atmamız gerekir. Bu sebeple boş alan ve isabetli pası anlamak geliştirilmelidir. Topu alan ne kadar az kontrole sahipse o kadar çok zamana ihtiyaç duyar ve oyunda daha hızlı olmalıdır.

Kaliteli top kontrolü, kaliteli pas ile başlar.

PRENSİPLER

TAKTİKLER - SAVUNMA

Takım savunması bireysel savunma ile başlar. Tüm oyuncuların defansif birebir için gereken tüm gereksinimleri anlayabilmeleri gerekir. Maç esnasında topa sahip olma ortalaması %50 dir. Kalan % 50'sinde ise topu savunuruz.

Bu sebeple oyunda eğer böyle bir denge varsa, antrenmanlarınızda da bu denge olmalıdır.

Tüm oyuncular aşağıdaki savunma seçeneklerini kullanabilmek için ...

- Pası kesme
- Birebir
- Mücadele
- Topu geri kazanma
- Taç çizgileri

... Buradaki dört savunma prensibini anlamalıdır:

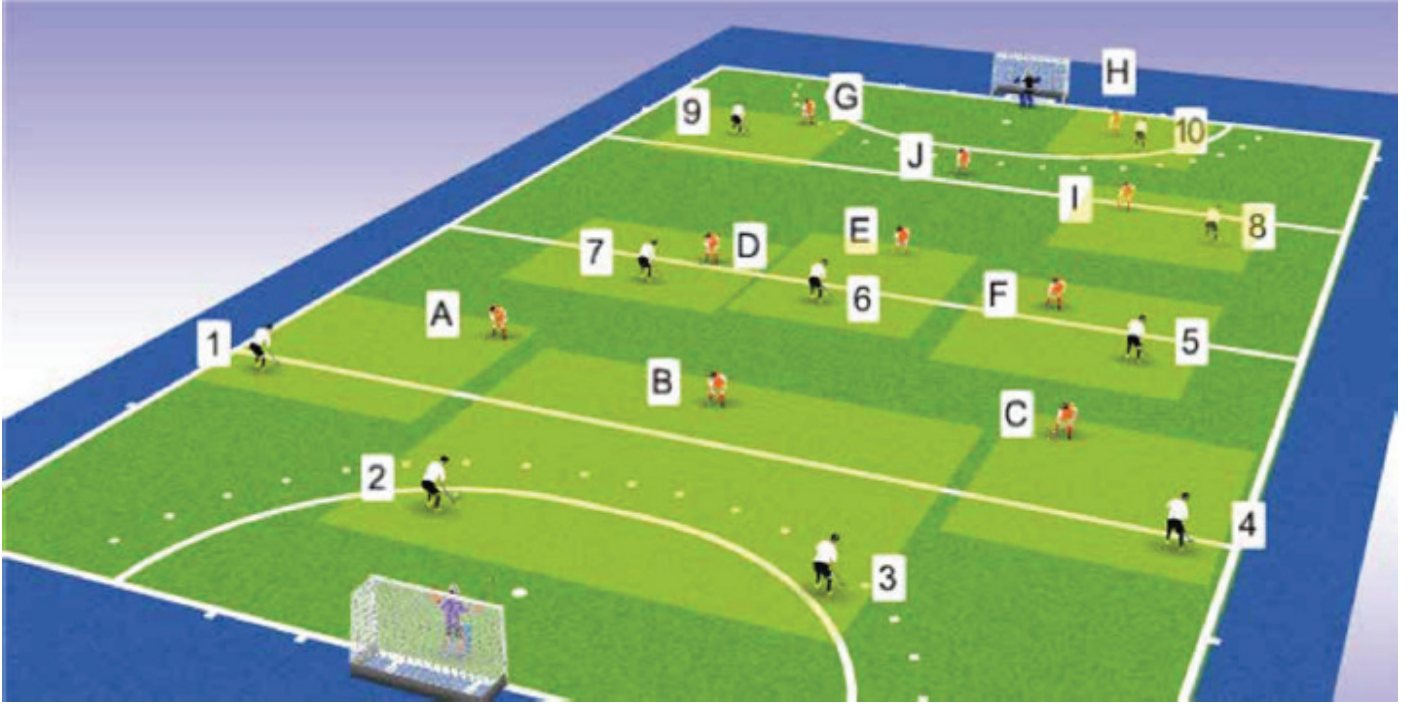
1. Temel görev
2. Top hattı
3. Üçgen savunma
4. Tehlikeli bölge

PRENSİPLER

BİREYSEL SAVUNMA PRENSİPLERİ

Prensip 7: Temel Görev (İlk Savunma Görevi)

Her bir oyuncunun temel görevi adam markajından alan markajına dayalı 4-3-3 sistemiyle oynamaktır ve bu örnekte takım oyunun tamamında ya da oyunun bazı bölümlerinde bu sistemle oynar.



Forvetler

- Sağ forvet A, sol bek 1'den sorumludur
- Merkez forvet B, merkez savunmacılar 2 ve 3'ten sorumludur
- Sol forvet C, sağ bek 4'ten sorumludur

Orta saha

- Sağ orta saha oyuncusu D, sol orta saha 7'den sorumludur
- Merkez orta saha oyuncusu E, sol merkez orta saha 6'dan sorumludur
- Sol orta saha oyuncusu F sağ orta saha 5'ten sorumludur

Savunmacılar

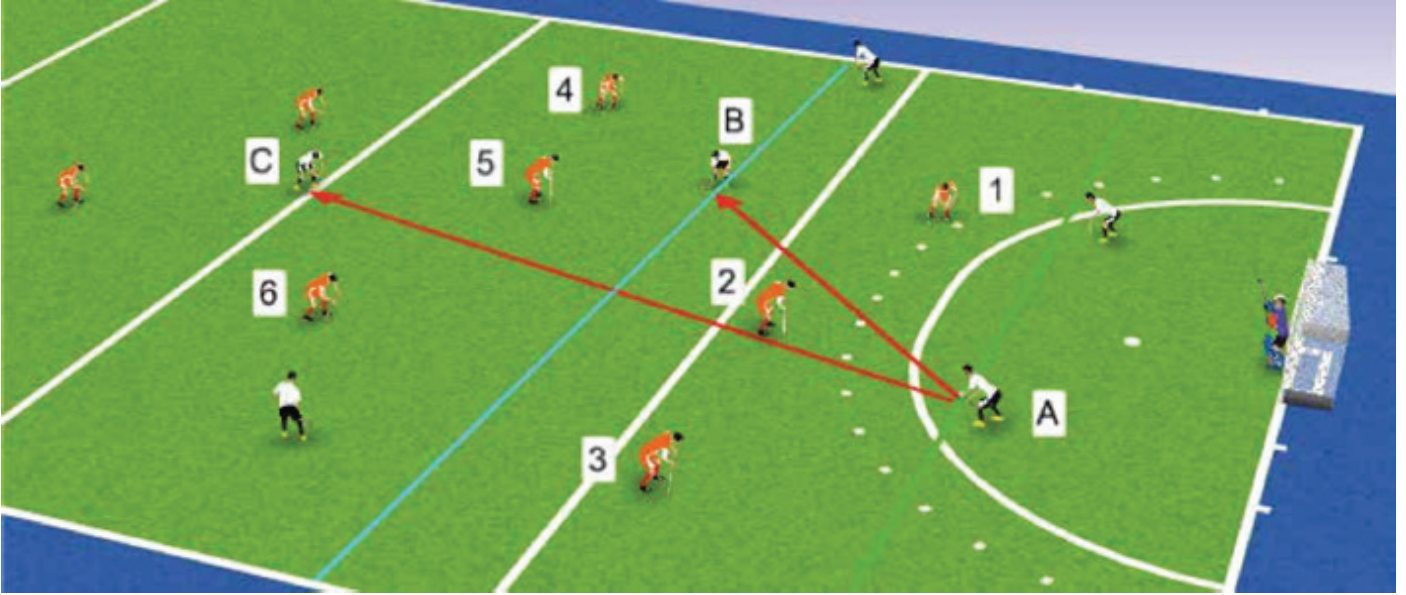
- Sağ bek G sol forvet 9'dan sorumludur
- Merkez savunmacı H merkez forvet 10'dan sorumludur
- Sol bek I sağ forvet 8'den sorumludur

J ise serbest savunmacı veya 'süpürücü'dür.

Serbest savunmacı orta sahaya ve ' ikili takım oyununda' savunma hattına, çalım yiyen oyuncuların yerine geçmeye ve defansif 3-4-3'e geçişe yardımcı olur. Kaleci ile birlikte süpürücü savunmanın iletişiminin ve organizasyonundan sorumludur.

PRENSİPLER

Prensip 8: Top hattı



Top hattı bir kenar çizgisinden diğerine kadar olan hayali çizgidir.

Oyuncular top hattındaki defansif görevlerinin farkında olmalıdır. A top taşıyıcıdır. Forvetler 1,2 ve 3 defansif görevle top hattının (yeşil çizgi) gerisindedir.

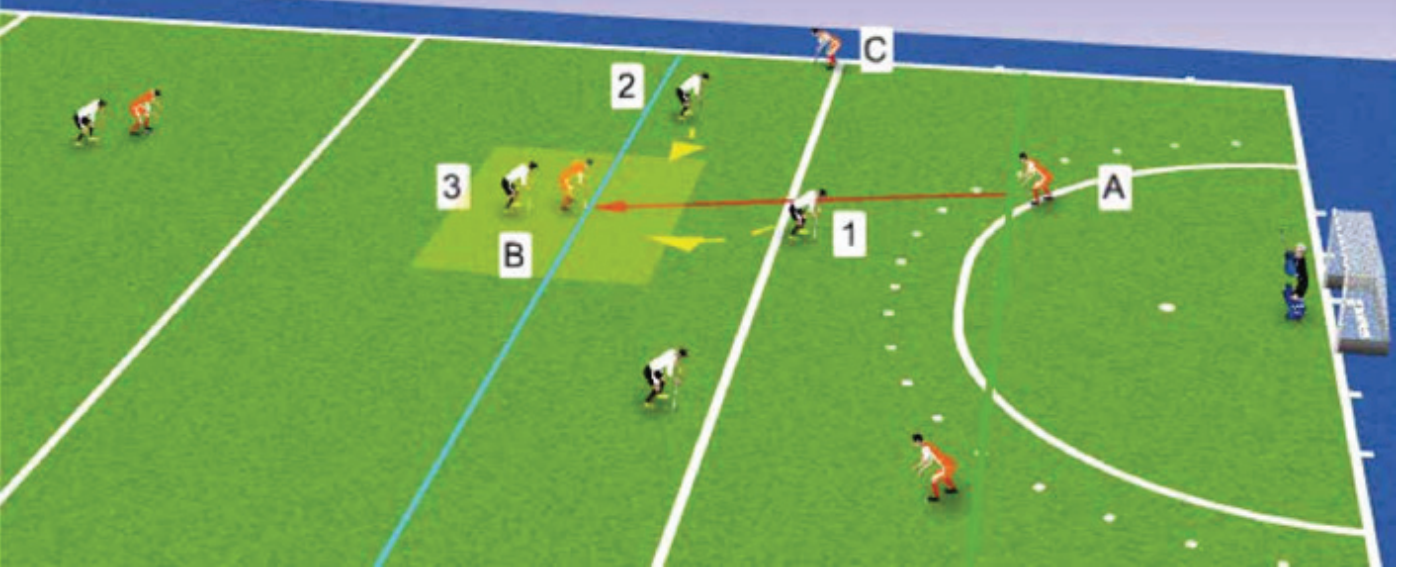
Eğer A, B'ye yetişebilirse top hattı değişir (mavi çizgi).Bu esnada forvetler 1,2 ve 3 Aya veya diğer savunmacıların birine geri pası savunmak için top hattının önündedir.

Eğer A, C'ye yetişebilirse orta saha oyuncularını 4,5, ve 6 top hattının önünde kalır. (Beyaz merkez çizgi)

Oyuncular ilk savunma görevlerinin uygun olup olmadığının farkında olmalıdır.

PRENSİPLER

Birinci savunma görevinden ikinci savunma görevine.



Yukarıdaki resim A'nın (top hattı=yeşil çizgi) B'ye pas attığını ve rakipler 1 ve 2'nin (şu anki top hattı=mavi çizgi) topun önünde olduğunu gösterir. Sıradaki ilk görevleri (A'dan 1'in ve C'den 2'nin sorumlu olması) anlamsız hale gelir çünkü top hattının önünde değildirler. Takım arkadaşları 3'ü destekleyebilecekleri ve artık top taşıyıcı olan C'yi savunmaya yardım edecekleri anlamına gelir.

İlk savunma görevleri ikinci bir savunma görevine dönüştü: bu örnekte olduğu gibi, geri çizgi savunması.

Şayet C oyuncusu B oyuncusu için seçenek sağlamak amacıyla çizgi boyunca hareket ederse savunmacı 1 bunu fark edip ya C ile kalmayı seçmeli ya da savunmacı 3'ü destekleyip C'yi daha fazla alan savunma pozisyonunda tutmaya karar vermeli.

PRENSİPLER

Prensip 9: Üçgen savunma

Üçgen savunma; sahadaki farklı bölgelerde adam adama markajdan, alan markajına dayanır. Üçgen savunma kullanın böylece hem rakibi hem de top taşıyıcıyı görebilirsiniz. Pek çok avantajı vardır:

Savunmacı:

Kendi kalesine yakındır

Topa yakındır

Hem top taşıyıcıyı hem de rakibini görür

İçeri hareketlenen rakibe müdahale edip onu savunabilir

Diğer savunmacılara yardım edebilir

Boş alanları kısıtlayabilir

Top A'dadır

Takım arkadaşları B, C ve D müsaittir

V1 topun olduğu tarafta B'yi savunur: top tarafı

V2 ve V3 diğer tarafta C ve D'yi savunur: yardım tarafı

Savunmacılar üçgen savunmada pozisyon alır:

Pas hattı yönüne yüzünü çevir böylece hem top taşıyıcıyı hem de direk rakibi izleyebilir.

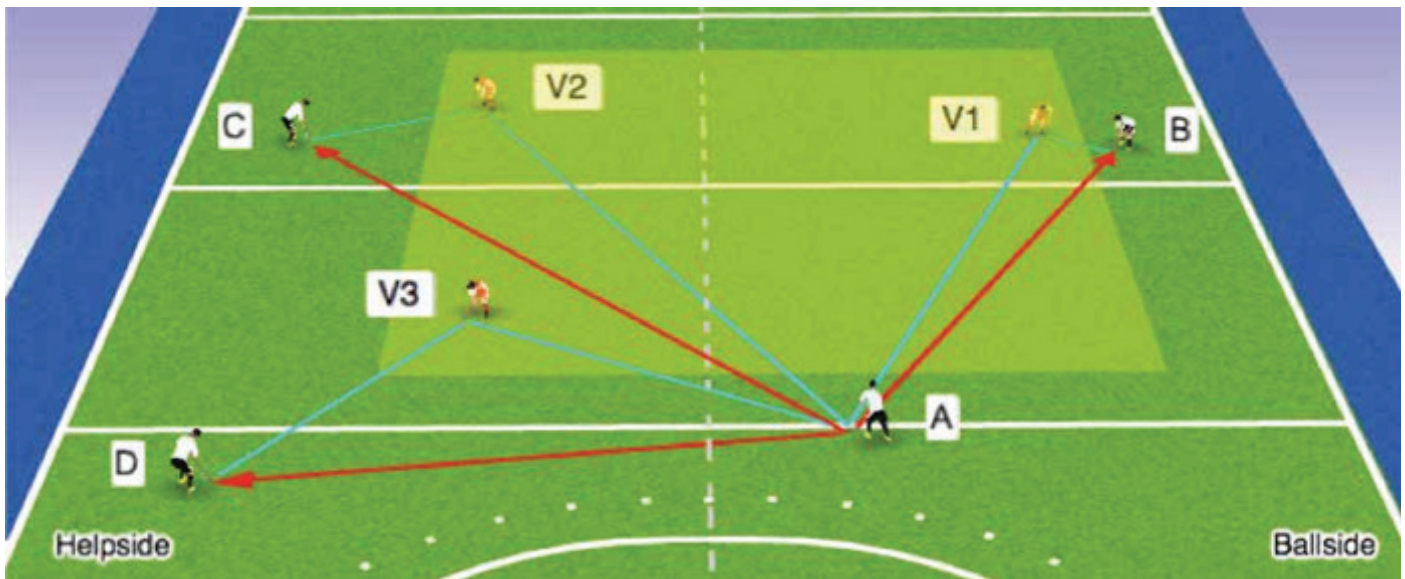
V1 ve V2, içeriye (backhand tarafı-C'ye pas) savunabilmek için V3'ün daha fazla alan savunması yaptığı yerde topun önüne geçebilir.

V2 ve V3 rakiplerinin önünde iyi pozisyon alarak atak yapan takımın uygun alanlarını azaltır. Bu onların gerektiği zaman top yan savunmasına yardım etmelerini sağlar.

Savunmacılar birlikte sahanın merkez alanını savunur.

Aslında üçgenler top taşındığı zaman değişir.

Her zaman rakibi ve içerideki boşluğu kapatma arasındaki dengeyi sağlayın.



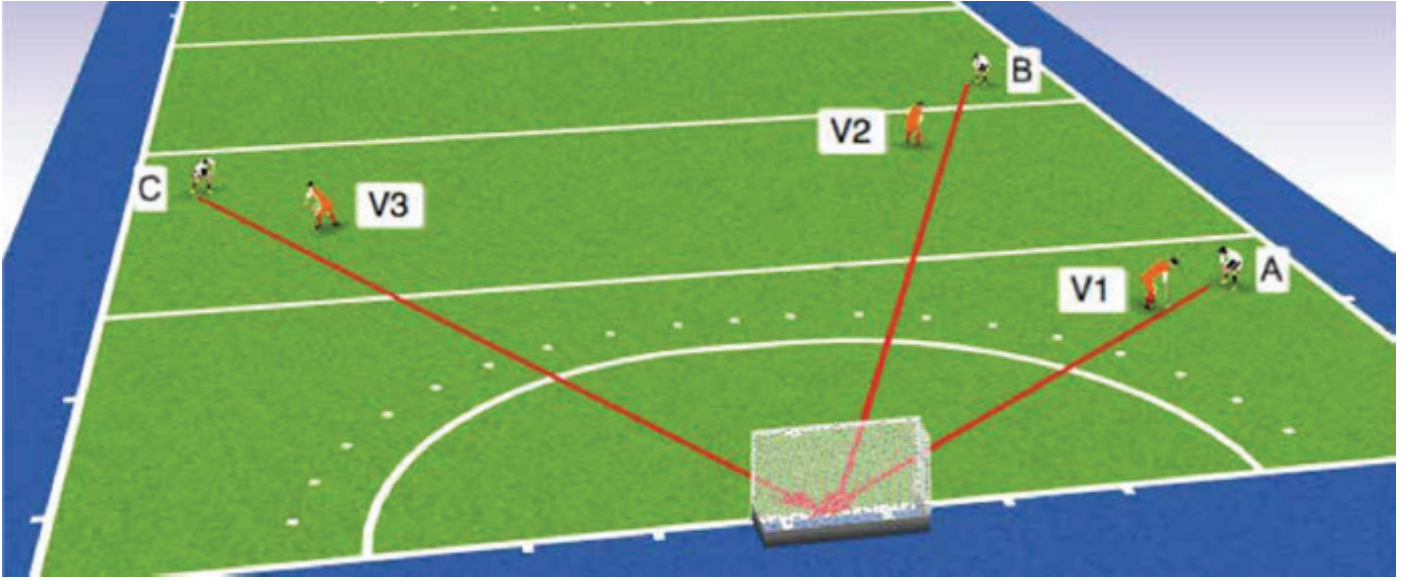
PRENSİPLER

Prensip 10: Tehlikeli Bölge

Tehlikeli bölge kaleye en yakın yerdir.

Savunmacılar rakibi dışarıda tutmak için tehlikeli bölge içinde yer tutarlar. İlk önce sahanın merkezini savunuruz.

V1 tehlikeli bölge içinde A'yı savunur, V2 B'yi, V3 C'yi savunur.



Yukarıdaki dört prensip bireysel ve takım savunmasının temelidir.

Diğer sayfalarda ise farklı savunma seçenekleri açıklanmaktadır. Her bir oyuncu iyi bir bireysel savunmacı olmak ve takım savunma organizasyonuna katkı verebilmek için antrene edilmeli ve bu prensipleri iyi bilmelidir.

PRENSİPLER

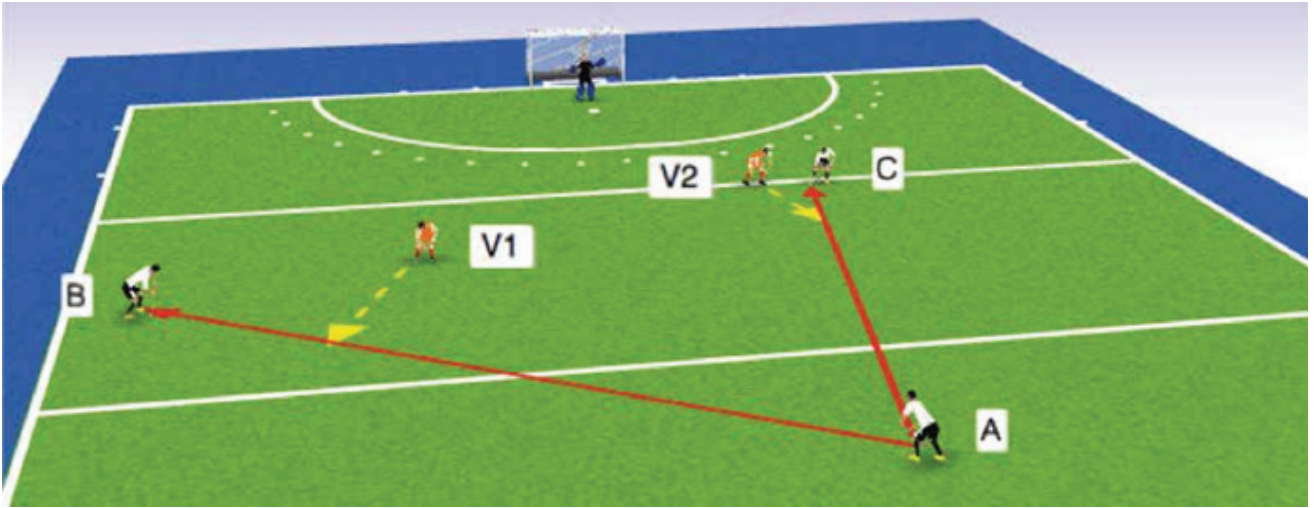
BİREYSEL SAVUNMA TERCİHLERİ

Prensip 11: Tehlikeli Bölge

İlk savunma tercihi, pası kesmedir.

Savunmacılar, eğer rakipleri almadan önce topu alabilirse pek çok sıkıntının önüne geçer. Bu her zaman birinci savunma tercihi olmalıdır. Çoğu savunma durumunda topun önünü kesmek mümkün değildir. Fakat pası kesmek için kullanılmayan pek çok fırsat vardır.

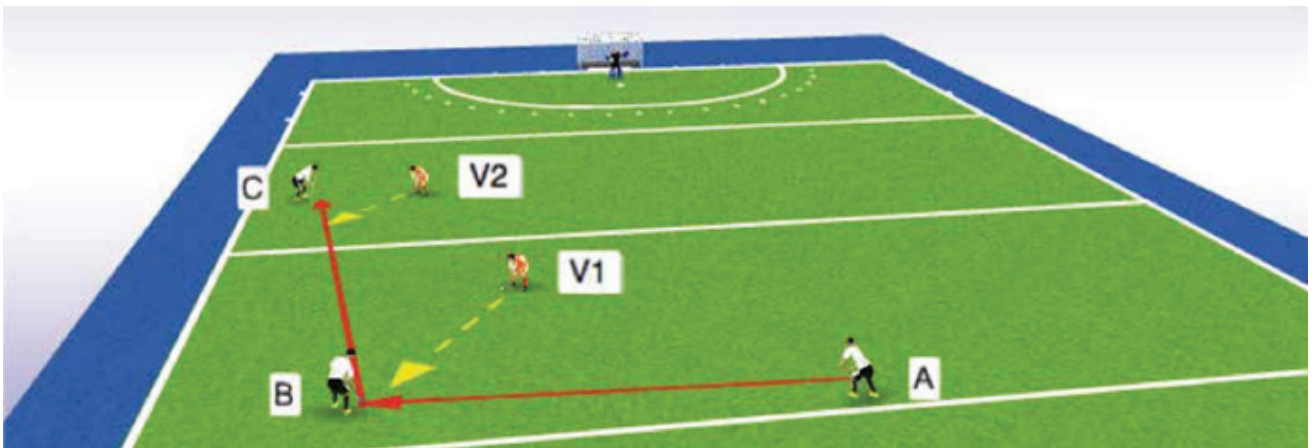
A topu B'ye atar. V1 yardım tarafındadır ve defansif üçgenin içinde pozisyon alır, pas B'ye ulaşmadan araya girer. V2 top yönündedir ve düz bir savunma üçgeni içinde pozisyon alır, pas C'ye ulaşmadan araya girer.



Pası keserek karşı atak yakalama şansı vardır. Pası kesme dinamik bir karşı atakla sonuçlanır ve defans yapan takıma büyük bir kontra atak şansı vererek atak yapan tüm oyuncuların ofansif pozisyonlarda kalmasına sebep olur.

Pas kesme forvetlerin baskı kombinasyonu ile destek oyuncularını tarafından yapılır:

V1, B'ye baskı yap C'ye giden pası kesmesi için V2'ye müsaade eder



PRENSİPLER

Prensip 12: Birebir savunma

Eğer pası kesme olasılığı yoksa ve rakip topu almışsa savunma oyuncuları birebir oynar. Birebir, rakibi cepheden karşılayıcı veya rakibi daha az tehlikeli bölgeye zorlayıcı olabilir.

Cephesel baskı yapma pozisyonu bireysel savunma prensiplerine bağlıdır: top hattı-tehlikeli bölge-temel görev-ikinci görev ve üçgen savunma.

Oyuncular bu prensipleri anlamak ve savunma sezgilerini geliştirmek için çok çalışmalıdır.

Rakibiniz topu aldığı anda birebire giriş şekliniz sizin ve rakibinizin pozisyonuna bağlıdır. Oyuncular bu durumları bilmeli ve birebirde doğru yolu seçmeyi öğrenmelidir.

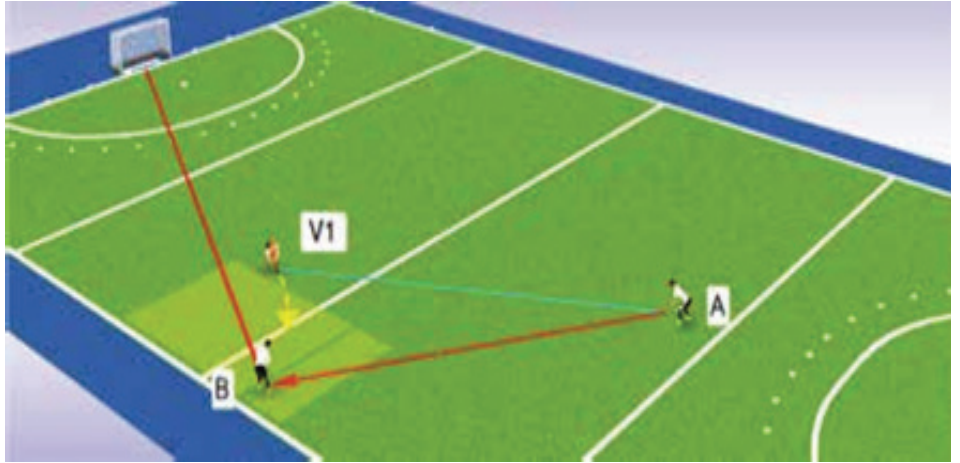
Yeşil çizgi=top hattı=tehlikeli bölge=mavi çizgi=savunmacının oryantasyonu

V1 top hattının gerisindedir ve B'ye karşı cepheden birebire girebilir.

V1 B'yi dışarda tutup topu kazanmaya önem verir

V1 hem backhand hem de forehand tarafıyla birebir oynamak için pozisyon almaya gerek duyar

V1 backhandi kapatarak birebir girer ve sopayı dürtme, traşlama ve top çalma için nötr tutuşla tutar.



- Topu kazanana ya da rakip pas verene kadar topu takip etmeye devam edin

PRENSİPLER

Prensip 13: Yönlendirme

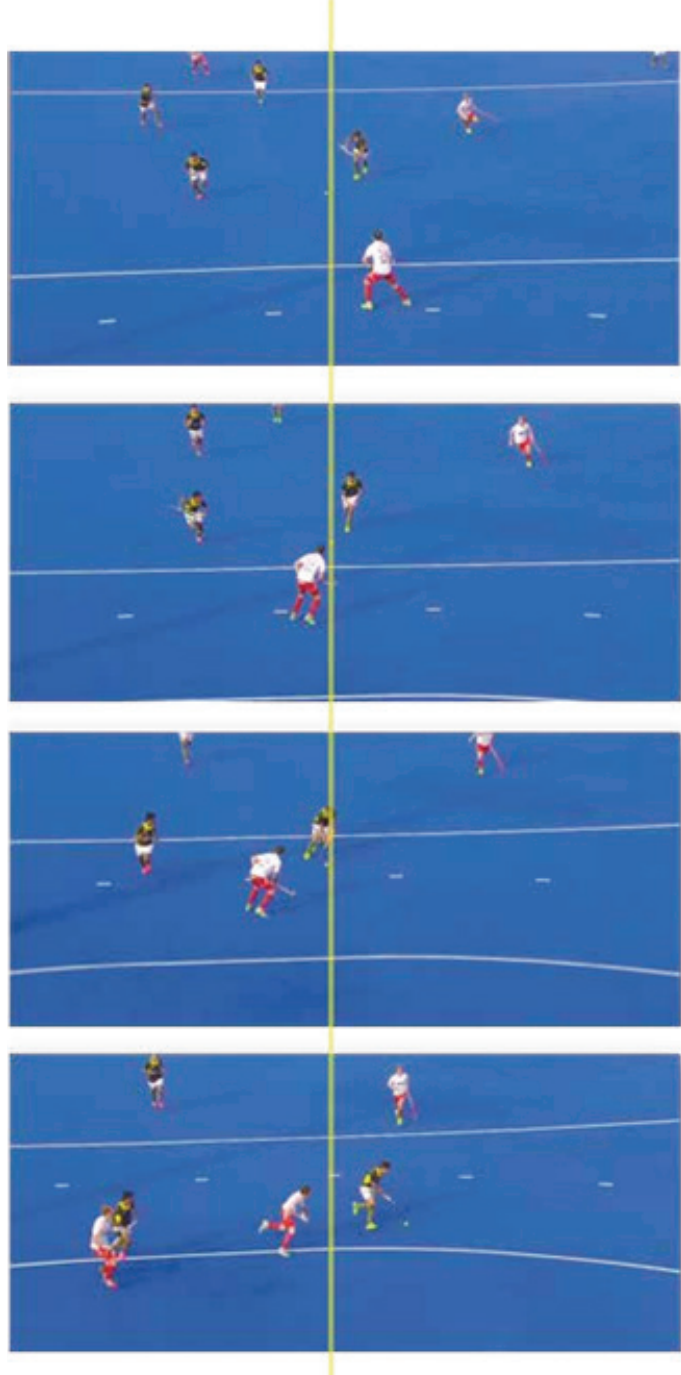
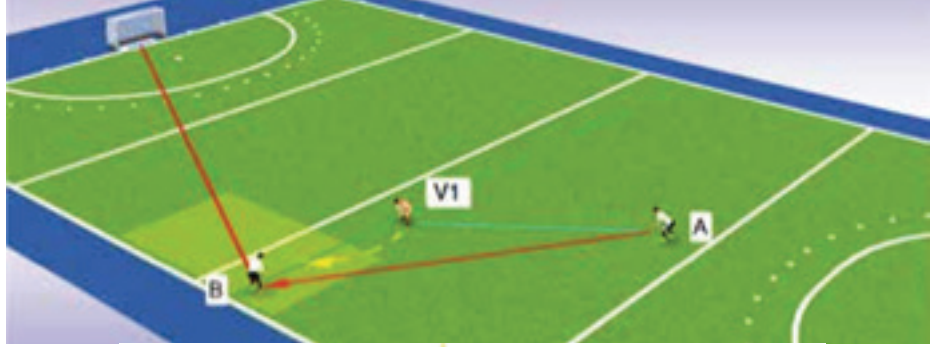
V1 top hattı çevresine konumlanmıştır ve cephesel birebir için geç kalmıştır.

Sonraki opsiyon rakibi daha az tehlikeli bölgeye veya ikinci savunmacının savunma alanına (ikili sıkıştırma ya da ikili savunma) baskı yaparak yönlendirmektir.

Yandaki fotoğraf dizisinde, siyah takım atakçısını forehand tarafa yönlendirmek için tehlikeli bölgeye (sarı çizgi) giren beyaz takım savunmacısını gösterir.

Ayak çalışması, atak yapanın hızını kesebilmek için çapraz bir vücut açısıyla müdahaleyi hedefler.

Atak yapan oyuncunun topuna dürtme top çalma ile baskı yapabilmek için dışarıda baskı yapın ve nötr tutuşla müdahale edin.

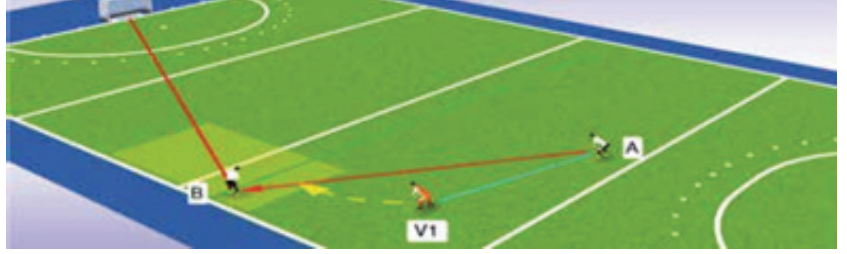


PRENSİPLER

Prensip 14: Tekrar Top Çalma

Eğer imkan yoksa

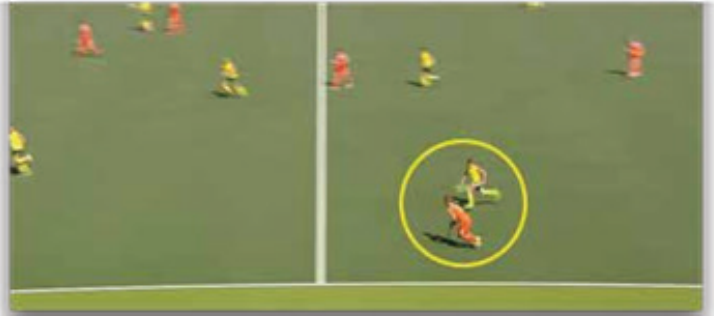
- A top hattının önündeyse ve rakipten topu tekrar çalmayı seçerse veya onun doğrudan rakibi değil de çizgi gerisi defans seçecekse



Yan taraftaki fotoğraf dizisinde; sarı formalı oyuncunun, çizgide turuncu formalı oyuncunun topunu çaldığını gösterir.

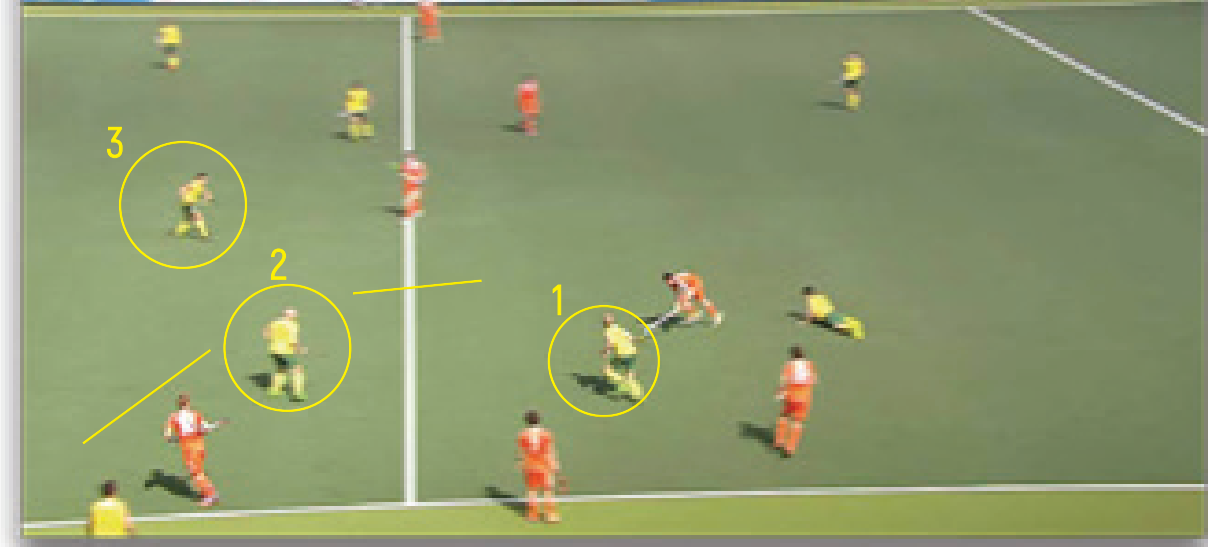
Sarı formalı oyuncu top hattının tam önündedir.

Sarı formalı oyuncu, turuncu formalı oyuncuyu çizgiye sıkıştırarak backhand tıraşlama ile topu tekrar kazanır.



PRENSİPLER

Prensip 15: Çizgi Gerisi



Turuncu formalı oyuncu sahanın yukarısına hareketlenir

Sarı formalı 1. oyuncu kendi orta sahasına yardım etmek ve ikinci görevini yapmaya başlamak için doğrudan rakibinden uzaklaşır. Sarı formalı 2. oyuncu arka çizgide turuncu formalı orta saha oyuncusuna adam adama ve alan savunması uygular. Sarı formalı 3. oyuncu top taşıyan oyuncuya baskı yapmak için içeri girer.

Sarı formalı 3. oyuncunun yardımıyla sarı formalı 1. oyuncu, turuncu takımın orta sahasına baskıya devam eder ama turuncu formalı sol orta saha oyuncusu kenar çizgiye ulaşır. Top taşıyan oyuncu, kenar çizgideki oyuncudan daha tehlikeli hale gelene kadar Sarı formalı 2. oyuncu geri çekilir.

Sarı formalı 2. oyuncu, turuncu formalı oyuncudan topu geri alır

Sarı formalı 2. oyuncu Turuncu takımın orta sahasını engeller...

.. ve topu geri kazanır

PRENSİPLER

İLETİŞİM

Oyuncularımıza daha iyi bir takım oyuncusu olmaları için öğretmemiz gereken önemli bir öge de birbirleriyle iletişim kurmaları gerektirir.

15 bireysel taktik beceri prensibi oyuncuların örneğin birebir savunmada nerede odaklanmaları gerektiğini netleştirir. Acil müdahale anında, top hattının önünde ya da tehlike bölgesi dışında atak sonlandırmada bir sonraki sefer nasıl daha iyiyi yapacaklarını öğrenirler.

Planlama olduğu sürece işler sadece oyuncu için değil aynı zamanda takım arkadaşları içinde daha açık ve kolay hale gelir. Hatalar anlaşılmalı ve düzeltilmeli, iyi hareketler ise ödüllendirilmelidir.

İyi bir planlama, iyi iletişimi beraberinde getirir.

Eğer tüm oyuncular birebirdeki defansif prensiplerini anlarsa, teknik - taktik ve bireysel görevleri bildiği için takım arkadaşlarıyla iletişim kurması daha kolay olur.

İsabetli pas verme ve almada yapılması gerekenler bilinirse hatalar hemen anlaşılır. Tüm oyuncular bu hataların farkına varırsa bir sonraki aşamada, rakibe karşı daha iyi reaksiyon gösterirler.

Oyuncular takımı bir sonraki aşamaya taşımak için birbiriyle de mücadele eder.



TÜRKHOKEY AKADEMİ