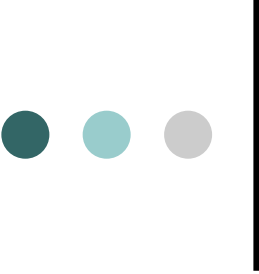
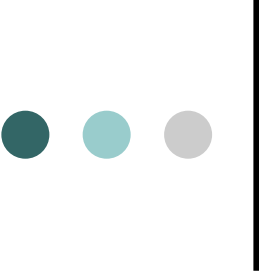


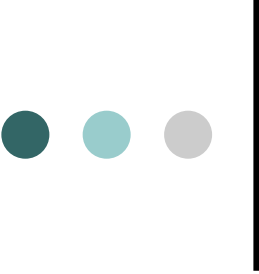


# Sürat Antrenmanı

- Bu antrenmanlar sürat ve çabukluk çeviklik gelişimi için antrenörler için temel kaynaktır.Özel bir sürat antrenmanını takiben gevşeme egzersizleri her zaman kullanılmalıdır.
- Sürat antrenmanları kısa fakat şiddeti çok yüksek ve patlayıcı olmalıdır.

- 
- Futbolda sürat oldukça kompleks olabilmektedir. koşma hızından daha fazlasını gerektirir. Aşağıdaki özellikler oyuncuyu daha iyi yapacaktır...
  - çabuk tepki sürati
  - 10-15 m. içinde hızlı ivmelenme
  - İyi sürat dayanıklılığı
  - Topa sahip olmadaki sürat
  - Adım hızı veya çabukluk
  - Çabuk yön değiştirme yeteneği
  - Çabuk hareket etme becerisi
  - Son fakat aynı derecede önemli...hızlı düşünme

- 
- 100m sprinterlerin çabuk futbolculardaki özelliklere sahip olmalarının gerekmediğini görebilirsiniz.
  - genel olarak hızlı koşucu olmayan oyuncular, eğer hızlı adımlara ve çabuk düşünme yeteneğine sahip olurlar ise futbolda üstün olabilirler.
  - **Mutlak sürat** veya hızlı koşma yeteneğini belirleyen faktör genetikdir.
  - Uygun sprint genlerine sahip iseniz çok fazla endişe etmenize gerek yoktur.
  - İyi bir futbol sürat antrenman programı kas fibrillerinin verimliliğini geliştirir ve daha hızlı yapar.
  - Bu yüzden futbolda sürat antrenmanının bir hedefi **sprint gücünü** artırmak-ivmelenme ve tepki sürati- olmalıdır. Futbolcular, düz bir çizgide nadiren 50 m. den daha fazla sprint yaparlar.
  - İkinci ve aynı öneme sahip hedef, **sürat dayanıklılığını** artırmaktır.
  - Süratte devamlılık antrenmanı tekrarlı sprintler sonrası toparlanmayı anlamlı olarak artırır. Vücudun laktik asiti uzaklaştırma yeteneği gelişir.
  - Üçüncüsü, bir futbol sürat antrenmanı çabukluğu, adım hızını ve reaksiyon zamanını geliştirmelidir.
  - Son olarak, bazı sürat ve çabuklu drilleri içine bir topun dahil edilmesi kazanılan süratin oyun alanına transferini sağlayacaktır.

- 
- **Sürat ve sprint Gücü Nasıl Geliştirilir**
  - Çabukluk ve hızlı adımlara geçmeden önce mutlak sürat ve ivmelenmeyi anlamlı olarak nasıl geliştirileceğine bakılması gerekir. Sporcuyu hızlı yapacak 4 element vardır...
  - **1. Kuvvet ve Güç Antrenmanı**  
Güç, mutlak süratle direkt ilişkilidir. 100m sprinterler çok güçlüdürler. Futbolcular da öyledir. Halterciler çok kuvvetlidir- fakat onlar için güç gerekmez.
  - Güç, kuvvet ve kasılma hızının bileşimidir. Biri arttığında güç de artar. İdeal olan her ikisini de artırmaktır.
  - Ağırlık antrenmanı kuvveti artırır ve plyometrik antrenman kuvveti hız ve güce çevirir.



## ○ **2. Sprint Antrenmanı**

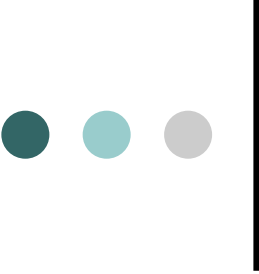
- Sürati geliştirmede koşu mekanizmalarının ve ivmelenme antrenmanlarının futbolda sürat antrenman rutinlerine yansımalıdır. Çok fazla olması gerekmez –sezon esnasında uygulama öncesi kısa bir oturum yeterlidir.
- Driller, sprintler arası bol dinlenmeli kısa mesafelerle tamamlanmalıdır. Yorulmamak önemlidir. İlk metrelerde bacak hareketlerinin hızına ve biçimine yoğunlaşılır.
- **Sezon öncesinin ortalarında ve sonlarında** sprint drillere başlanır ve sezon boyunca devam edilir. Yorgunluk vermediğı için bir maç öncesi günde yapılabilir. Profesyonel takımlardan bir çoğı yaklaşan bir maça hazırlanmada zihinsel keskinliğı artırmaya yardım ettiğini düşünmektedir.
- Not olarak, sprint driller, bir antrenman oturumunun başında dinlenirken yapılmalıdır.

### 3. Süratte Dayanıklılık Antrenmanı

Hazırlıklı olmak- bu tip bir antrenman yıkıcı olabilir.

Fakat profesyonel açıdan, bunun karşılığı değerlidir ve kısa bir oturum sırasında ve sonrasında geçici bir rahatsızlık hissedilir.

Bu yüzden bu drilleri yoğun bir şekilde yapmak olasıdır. Onlar, süratle laktik asit miktarını geniş ölçüde oluşturmak için dizayn edilmiştir. laktik asitin uzaklaştırılmasında Vücut adaptasyonu gelişir ve toparlanma göze görülür bir biçimde artar.

- 
- Futbol çoklu sprint sporudur ve 90 dk. boyunca bir çok ortaya çıkar. Sürat ve gücü yüksek oranda sürdürme yeteneği, vücudun laktik asiti uzaklaştırma yeteneğine bağlıdır.
  - **Sezon öncesinin ortasında ve sonlarında** haftada 2 süratte devamlılık antrenmanı yapılabilir (24-48 saat aralıklarla).
  - Sezon içerisinde bu bire indirilebilir veya haftada 2 maç var ise çıkarılabilir.

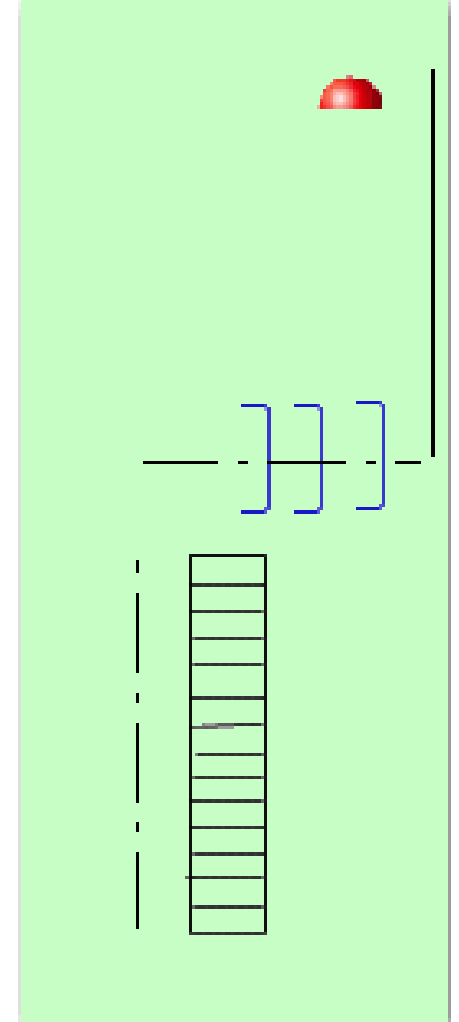


- **Örnek sürat drilleri**

- Bu sürat drilleri, çıkış süratini, ivmelenme ve çabukluğu geliştirmede kullanılabilir.
- Sürat antrenmanı fiziksel olarak yorucu olmamalıdır...
- Her sprint veya dril arası yavaş bir jog veya yürüme tam toparlanmaya yetecek kadar uzun olmalıdır. Niteliğe ve biçime odaklanmalıdır.
- **Tipik bir sürat antrenmanı toplamda 10 tekrarlık 3-5 setten oluşabilir** (bir tekrar bir sprint veya drilden oluşur).
- Setler ve tekrarlar arası yeterli toparlanma periyotları sağlandığı sürece **futbolda sürat drilleri bir maç öncesi günde yapılabilir.**

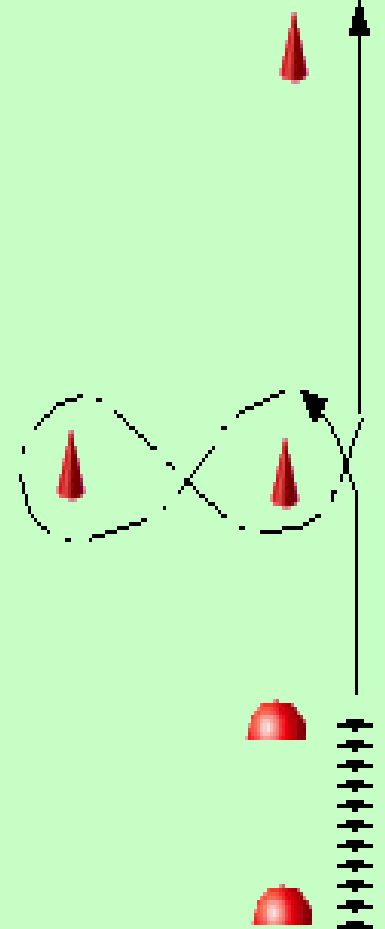


- Her sürat antrenmanına başlamadan önce 6-8 dakika hızlı yürüme, yavaş koşu ve toparlanma aralıkları bulunan hazırlık yapılır.
- Uzun adımlı koşuyla başlanır. Köşeye gelindiğinde engellerin üzerinden çift adım sıçrama veya tek adım sıçrama yapılır. Yere serili merdiven üzerinden kısa ve diz çekmeli koşu yapılır. Yürüyerek başa dönülür.
- 4-6 tekrar
- 2 set
- Yeterli toparlanma süresi



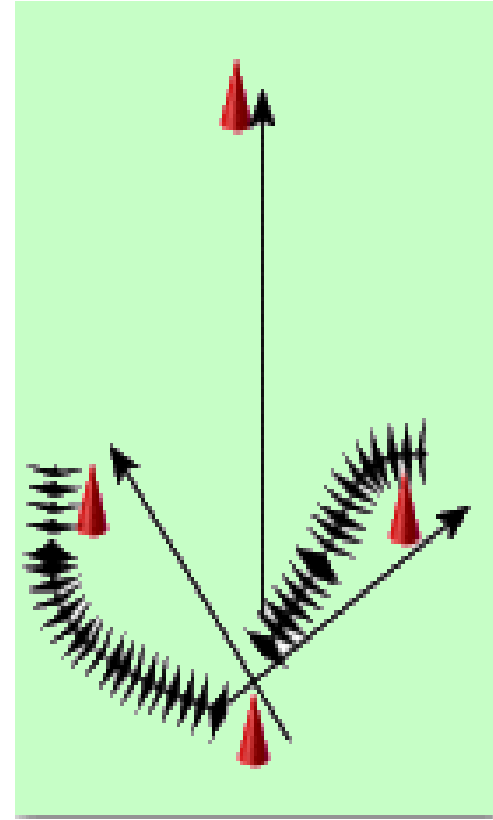
# Çabukluk çeviklik

- Geri geri koşuyla başlanır. İkinci huniye kadar ileri sprint yapılır. Birinci şapkanın dışından dönüş yapılır ve ikinci şapkanın etrafından dönerek birinci huninin içinden dönüş ve son huniye kadar koşulur.
- Kısa ve sert dönüşler için huniler başlangıçtan 2m. 5m. Ve son huni 10 metredir.
- 4-6 tekrar
- 2 set
- Yeterli toparlanma süresi



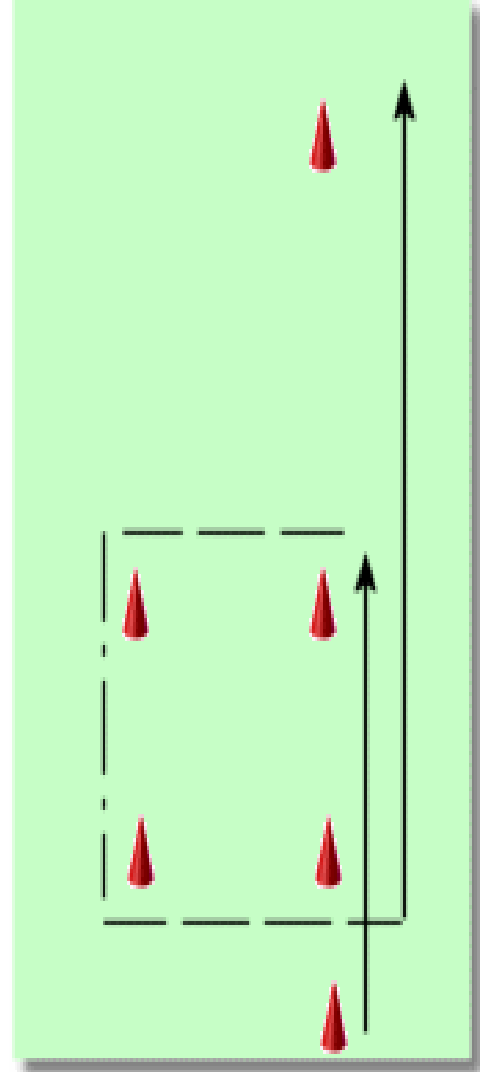
# Patlayıcı Sürat

- Soldaki huniye koşuyla başlanır. Huninin etrafından dönülür ve başlangıç noktasına geri geri gelinir. Aynıısı sağdaki huniye doğru yapılır ve başlangıç hunisine dokunur ve karşıdaki huniye koşulur.
- Sol ve Sağ huniler başlangıç hunilerinden 2-3 metredir. Son huni ise 5-10 metredir.
- 4-6 tekrar
- 2 set
- Yeterli toparlanma süresi



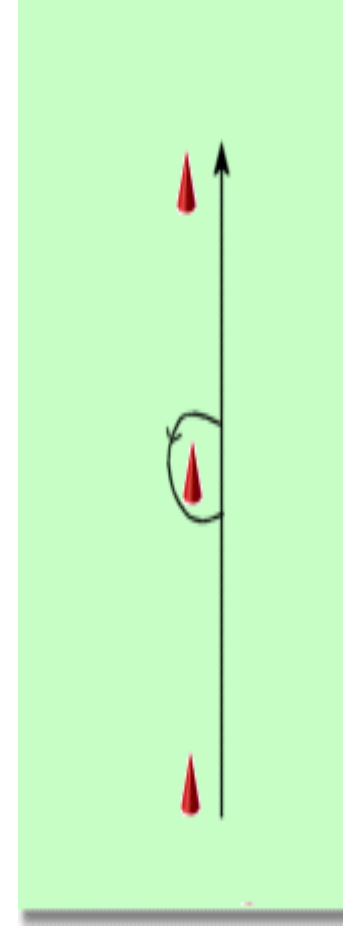
# Sürat ve çabukluk

- 1. huniden başlanır, 3.huniye kadar ileri sprint yapılır. Yan yan koşuyla soldaki huniye, geri geri koşuyla arkadaki huniye gelinir. Yan yan koşuyla sağ yandaki huniye gelinir ve son huniye koşulur
- 1. huni 1-2 m., 2x3 m. Dikdörtgen, son huni 3. huniden yaklaşık 5m. Olacaktır.
- 4-6 tekrar
- 2 set
- Yeterli toparlanma süresi



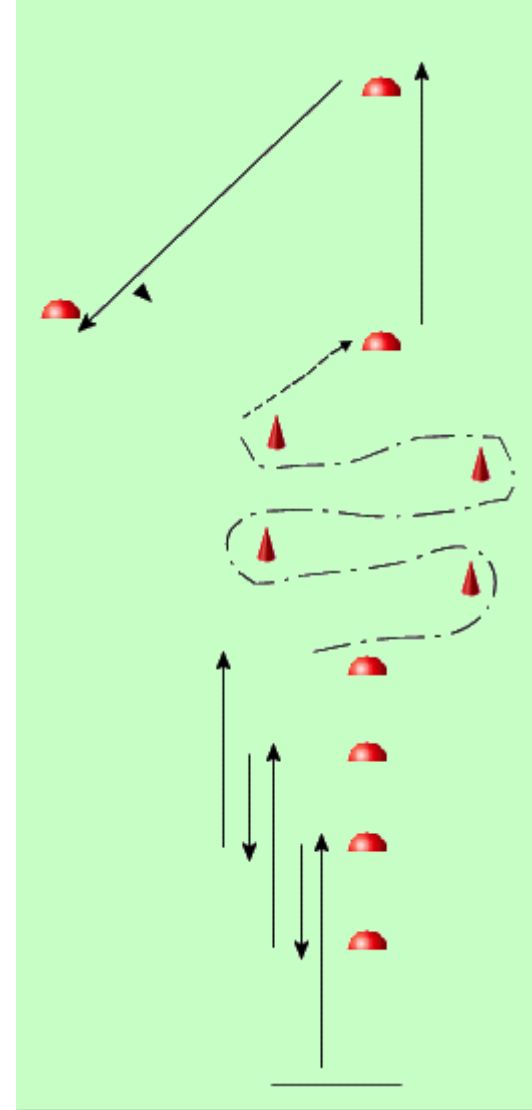
# Sürat ve çabukluk 2

- Birinci huniden başlanır, ortadaki huniye kadar sprin yapılır. Huninin etrafından dönülür ve son huniye hızlanarak tamamlanır.
- Huniler yaklaşık 10-15 metredir.
- 4-6 tekrar
- 2 set
- Yeterli toparlanma süresi



# Süratte devamlılık

- Mekik koşusu yapılır. Sonra yan yan hunilerin arasından geçilir ve sondan bir önceki huniye yavaştan başlayarak artan bir hızla ivmelenme koşusu yapılır. Huninin etrafından keskin bir dönüşle son huniye kadar sprint yapılır.
- Hunilerin arası yaklaşık 10metredir.
- Antrenman düzeyine göre 8 tekrar yapılır.
- Yeterli toparlanma süresi





- Antrenörün komutuyla, oyuncu huniler doğru top sürmeye başlar. Birinci hunide durur, sonra hızlanır, ikinci hunide durur, sonra hızlanır, üçüncü hunide durur, sonra döner ve hızlanır. Başlangıç noktasına kadar hızla top sürer. Önemli olan sadece hızlanma değil, hızın azaltılması ve tekrar artırılmasıdır. Antrenör yönlerle ilgili komutlar verir.





- Oyuncu antrenörün komutuyla koşuya başlar. Antrenör topu pas olarak oyuncuya atar. Oyuncu süratini kaybetmeksizin topu kontrol etmek zorundadır. Oyuncu top kontrolüyle beraber hunilerin arasından hızla drible yapar ve sonunda topu yöndeğiştirir ve geriye başlangıç noktasına top sürer.

