


T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü



**SPOR**  
**FUTBOL (12-13 YAŞ)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2017

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ .....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	1
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	2
PROGRAMIN KREDİSİ .....	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	7
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	8
BELGELENDİRME .....	8



## **PROGRAMIN ADI**

Futbol (12-13 yaş)

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

Talim Terbiye Kurulu başkanlığının 29 Haziran 2016 tarih ve 50 sayılı kararı "spor lisesi takım sporları dersi (9.10.11 ve 12. Sınıflar)öğretim programı".

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 11 Yaşını bitirmiş olmak.
2. 14 Yaşından gün almamış olmak.
3. *(Değ: 22.03.2019 / 6013494 Makam Onay)* Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
4. Velilerinin izin belgeleri

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Sırasıyla;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Kararında belirtilen "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları" 'na göre aylık karşılığı ders okutacak Futbol alanında eğitim almış, En az "TFF Grassroots C" lisansı sahibi ve son dönem gelişim seminerine katılmış olan beden eğitimi öğretmenleri,
2. En az "TFF Grassroots C" lisansı sahibi ve son dönem gelişim seminerine katılmış olan öğretmenler ,
3. Çocuk Futbolu Sertifika Belgesi sahibi antrenörler, görevlendirilir.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Futbol sporunun önemini kavraması,
2. Futbolun saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Futbolun yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi, futbol etkinliklerine işbirliği içinde ve centilmence katılım göstermesi,
4. Futbol konusunda sağlık ve güvenlik kurallarını bilerek, sağlıklı yaşam için egzersiz yapmanın önemini kavraması,
5. Katılımcılara saygılı ve hoş görülü tutum göstererek, başarılarında ortak sevinç ve gurur duyması,
6. Temel futbol hareketlerinin gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları
7. Futbol temel teknik eğitiminin gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları

8. Futbolun hücum parametrelerinin gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları,
9. Futbolun savunma parametrelerinin gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları,
10. Kazandığı beceriler ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
11. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
12. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
13. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
14. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek
15. davranışlarını kontrol etmesi,
16. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

### **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Kurs gurubundaki kursiyer sayısı kurs merkezinin fiziksel koşulları dikkate alınarak eğitimci tarafından belirlenir.
3. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
4. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
5. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
6. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
9. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan niteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

### DEĞERLER

Saygı (Respect), Hoşgörü, Doğruluk ve Dürüstlük, Adalet ve Adil olmak, Örnek davranış Kabullenme, Eşitlik ilkesi, Kuralları uygulama, Etkinliklerde İşbirliği, Ortak sevinç-gurur duygusu

### SAĞLIKLI YAŞAM VE FUTBOL

Egzersiz sağlıkları yaşama katkısı, Sağlık ve hijyen kuralları, Bilinçli beslenme, Isınma ve soğuma aşamaları, Uygun kıyafet ve malzeme kullanımı.

### PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

### PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

(Değ: 25.01.2019 / 1836397 Makam Onayı)

#### Program Süresi

Futbol Kurs Programı (12-13 yaş) haftada 3 gün ve günde en fazla 4 saat olmak üzere, toplamda 335 saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Koordinasyon	35
Esneklik	50
Futbola Özgü Eğitsel Oyunlar	50
Teknik	80
Hücum Parametreleri	40
Savunma Parametreleri	40
Fiziksel Çalışmalar	40
<b>TOPLAM</b>	<b>335 saat</b>

#### Program İçeriği

1. Koordinasyon
2. Esneklik
  - 3.1. Üst Ekstremiteler
  - 3.2. Alt Ekstremiteler
3. Futbola Özgü Eğitsel Oyunlar
4. Teknik
  - 4.1. Vuruşlar (Pas; yerden, havadan. Şut)
    - 4.1.1.1. Ayak İçi
    - 4.1.1.2. Ayak İç Üstü

- 4.1.1.3. Ayak Üstü
  - 4.1.1.4. Ayak Dış Üstü
  - 4.1.1.5. Ayak Dışı
  - 4.1.1.6. Burun
  - 4.1.1.7. Topuk
  - 4.1.1.8. Kafa İle (Alın ortası)
- 4.2. Top Sürme
- 4.2.1. Ayak İle
  - 4.2.2. Ayak İçi
  - 4.2.3. Ayak Üst Ve İç Üstü
  - 4.2.4. Ayak Dış Üstü
  - 4.2.5. Ayak Tabanı
  - 4.2.6. Diz Üstü
  - 4.2.7. Kafa
- 4.3. Topla Koşular (Ayak İle)
- 4.3.1. Ayak Üst
  - 4.3.2. Ayak Dış Üstü
- 4.4. Amaca Uygun Top Kontrolleri (Top alış becerileri: yerden, havadan)
- 4.4.1. Ayak İle
  - 4.4.2. Ayak İçi
  - 4.4.3. Ayak Üst ve İç Üstü
  - 4.4.4. Ayak Dışı
  - 4.4.5. Ayak Dış Üstü
  - 4.4.6. Ayak Tabanı
  - 4.4.7. Diz Üstü Ve Altı
  - 4.4.8. Göğüs
  - 4.4.9. Kafa
- 4.5. Topu Koruma
- 4.5.1. Ayak İçi
  - 4.5.2. Ayak Üstü
  - 4.5.3. Ayak Dışı
  - 4.5.4. Ayak Dış Üstü
  - 4.5.5. Ayak Tabanı
- 4.6. Çalım
- 4.6.1. Top İle (Ayak ile)
    - 4.6.1.1. Ayak İçi
    - 4.6.1.2. Ayak Dışı

- 4.6.1.3. Ayak Tabanı
    - 4.6.1.4. Topuk
  - 4.6.2. Topsuz
    - 4.6.2.1. Vücut Çalım
- 4.7. Dönüşler
  - 5.8.1. (Top ile)
    - 4.7.1.1. Tam Dönüş
    - 4.7.1.2. Yarım Dönüş
  - 4.7.2. Topsuz
    - 4.7.2.1. Tam Dönüş
- 4.8. Taç Atışı ve Penaltı Vuruşu
- 4.9. Bileşik Teknik Çalışmalar
- 5. Hücum Parametreleri
  - 5.1. Parametreler
    - 5.1.1. Kısa Pas: Yerden - Havadan
    - 5.1.2. Uzun Pas: Yerden - Havadan
    - 5.1.3. 2:1 (Verkaç)
    - 5.1.4. Falsolu Pas
    - 5.1.5. Şut ve Vole
    - 5.1.6. Top Alış Becerileri
    - 5.1.7. Top Sürme
    - 5.1.8. Topla Koşular
    - 5.1.9. Amaca Uygun Top Kontrolleri
    - 5.1.10. Topu Koruma
    - 5.1.11. Top Değişimi
    - 5.1.12. Top Değişimi Aldatmacası
    - 5.1.13. Çalım Çeşitleri
    - 5.1.14. Dönüş
    - 5.1.15. Bindirmeler
    - 5.1.16. Hücumda Doğru Pozisyon Alma
    - 5.1.17. Hücumda Genişlik
    - 5.1.18. Hücumda Derinlik
    - 5.1.19. Geriden Oyun Kurma
    - 5.1.20. Hareketlilik
    - 5.1.21. Alan Yaratma
    - 5.1.22. Hücum Sonlandırma
    - 5.1.23. Önde Çoğalma

- 5.1.24. Çapraz Koşular
- 5.1.25. Sonuçlandırma
- 5.1.26. Oyunda Yön Değiştirme
- 5.1.27. Oyunda Tempo (Çabuk Oynama)
- 5.1.28. Kontraatak ve Kaleci
- 5.1.29. Hızlı Hücum ve Kaleci
- 5.1.30. Doğru Tercih
- 5.1.31. Sonucu Etkileyen Pas
- 5.1.32. Santraforun Kanat Oyuncusu Olması
- 5.1.33. Gerinin Paylaşımı
- 5.1.34. Dönen ve Seken Toplar
- 5.2. Duran Toplar
  - 5.2.1. Başlama Vuruşu
  - 5.2.2. Köşe Vuruşu
  - 5.2.3. Serbest Vuruşlar
  - 5.2.4. Penaltı Vuruşu
  - 5.2.5. Kale Vuruşu
  - 5.2.6. Taç Atışı
  - 5.2.7. Hakem Atışı
  - 5.2.8. Duran Toplar ve Hızlı Hücum Çıkabilme
- 6. Savunma Parametreleri
  - 6.1. Parametreler
    - 6.1.1. (1:1 Oyun Kalitesi ) (Baskı;Sırtı Dönük Rakibe)
    - 6.1.2. (1:1 Oyun Kalitesi )(Baskı;Yüzü Dönük Rakibe)
    - 6.1.3. (2:2 Oyun Kalitesi )(Baskı Ve Kademe)
    - 6.1.4. (3:3 Oyun Kalitesi )(Baskı, Kademe Ve Denge)
    - 6.1.5. (4:4 Oyun Kalitesi )(Baskı, Kademe Ve Dengeler)
    - 6.1.6. Kaymalar
    - 6.1.7. Top Kesme
    - 6.1.8. Uzaklaştırmalar
    - 6.1.9. Çıkışlar
    - 6.1.10. Topun Arkasına Koşular
    - 6.1.11. Ortaları Savunma
    - 6.1.12. Sıkıştırma
    - 6.1.13. Takım Boyu Ve Kaymalar
    - 6.1.14. Takım Halinde Savunma:1.Bölgede/2.Bölgede/3.Bölgede
    - 6.1.15. Takım Halinde Savunma: Tüm Sahada



- 6.1.16. Kalecinin Pozisyonu
- 6.1.17. Gerinin Paylaşımı
- 6.1.18. Dönen ve Seken Toplar
- 6.2. Duran Toplar
  - 6.2.1. Başlama Vuruşu
  - 6.2.2. Köşe Vuruşu
  - 6.2.3. Serbest Vuruşlar
  - 6.2.4. Penaltı Vuruşu
  - 6.2.5. Kale Vuruşu
  - 6.2.6. Taç Atışı
  - 6.2.7. Hakem Atışı
- 7. Fiziksel Çalışmalar
  - 7.1. Enerji Sistemleri ( Dayanıklılık )
    - 7.1.1. Aerobik Kapasite
    - 7.1.2. Anaerobik Alaktat
  - 7.2. Sürat
    - 7.2.1. Reaksiyon
    - 7.2.2. İvmelenme Sürat
    - 7.2.3. Maksimal Sürat
    - 7.2.4. Süratte Devamlılık
    - 7.2.5. Asiklik Sürat
  - 7.3. Kuvvet
    - 7.3.1. Core Kuvveti
    - 7.3.2. Genel Kuvvet ( Postür Gelişimine Yönelik )
    - 7.3.3. Temel Pliyometrik Kuvvet
  - 7.4. Esneklik
  - 7.5. Koordinasyon
    - 7.5.1 Denge
  - 7.6. Çeviklik

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

- Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;
1. Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Kursun amaçlarına ulaşım ulaşmadığı çok sayıda ölçme aracı kullanılarak ölçülecektir.
  2. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olması gerektiğinden kursiyerlerin yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.

3. Değerlendirme; teorik ve/veya uygulamalı olarak yapılmalıdır.
4. Teorik değerlendirme, programın tüm amaçlarının kazanılıp kazanılmadığını ölçecek şekilde yapılmalıdır.
5. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmalıdır.
6. Değerlendirme 100 puan üzerinden yapılmalı ve sınav başarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.

#### **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ**

1. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
2. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; Yaş gruplarına özgü; 4-5 numara futbol topu, kaleler, antrenman kulesi-tabağı, yelek, futbol oyun alanı (tercihen öncelikli olarak doğal çim zemin yüzeyli futbol sahası, suni çim zemin yüzeyli futbol sahası, parke, kauçuk vb. zemin yüzeyli spor salonu, toprak zemin yüzeyli futbol sahalarında yaptırılması önerilmektedir).

#### **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.