**HARİKA OLMANIN İLK ADIMI, ORAYA ULAŞMAK İÇİN BİR PLANLA BAŞLAR.**

**Program oluşturmak için lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayın:**

**1. Nelerde iyisiniz ve nelerin iyileştirilmesi gerekiyor?**

Ben iyiyim: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geliştirmek: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Örnek:

Şu konularda iyiyim: Hız, Geçiş, Müdahale

Geliştirme: Şut gücü, Zayıf Ayak, Bazı özel top sürme hareketleri üzerinde çalışın

**2. 1 aylık, 1, 5 ve 10 yıllık hedefleriniz nelerdir?**

1 ay: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 yıl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 yıl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10 Years:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Örnek

1-Ay: Şut gücünü geliştir ve ceza sahası dışında en az bir gol at. 1'e 1 yenmek için 3 yeni hamle öğrenin ve ustalaşın. Genel tekniği geliştirin

1-Yıl: En az bölgesel ligte oynayan yarı profesyonel bir takıma geçin.

5-Yıl: Bir dünyada bazı ülkelerde 1. lige çıkın. Ve yeni ligde veya yeni ülkede kulüp bulmakta hiçbir sıkıntı yaşamamak.

10-Yıllar: Bir dünyada farklı liglerde oynamak istiyorum. Kariyerimin sonunda kendimi “futbolda daha az gelişmiş” ülkelerden birinin (Yeni Zelanda, İzlanda, Panama gibi) şampiyonu olarak adlandırmak isterim.

**3. Bir aylık hedefleriniz nelerdir? (geliştirmek istediğiniz beceriler nelerdir):**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 aylık hedefinize ulaşmak için önümüzdeki ay ne tür bir eğitim yapmanız gerekiyor?**

Teknik:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fiziksel:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Taktik:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zihinsel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Örnek:

● Bir Aylık Hedef 1: Şut gücünü geliştir ve ceza sahası dışında en az bir gol at (liğimde 3 maç kaldı)

Teknik: Bitirici antrenmanı haftada 2 kez, her gün iki ayağınızla 25 şut atın. Bir duvarla ilk dokunuş ve vuruş tekniğinde günde 20 dakika çalışın. Oyun sırasında bir şut için kendimi geliştirmeyi kolaylaştırmak için bunu Hava topu antrenmanıyla (Etkili olarak) birleştirin.

Fiziksel: Şut gücünü geliştirmek için haftada 3 kez 10 dakikalık bacak gücü egzersizleri yapın.

Taktik: Ünlü bir orta saha oyuncusunun ceza sahası dışında gol attığı videoları izleyin. Bunu nasıl yapıyorlar ve adım adım takip edin. Uygun atış tekniği konusunda araştırma yapın. Yaptığın antrenmanları kaydedin ve yanlış bir şey yaparsanız geri bildirim alın.

Zihinsel: Kaçma korkusunu bırakmak, orta sahada bir top aldığınızı ve uyumadan önce her gün ceza sahası dışında güzel golü attığınızı hayal edin.

● Bir Aylık Hedef #2: 1'e 1 yenmek ve ustalaşmak için 3 yeni hamle öğrenin. Genel tekniği geliştirin

Teknik: Harika top sürme hareketlerine sahip bir video bulun ve bunlardan 3 tanesini seçin. Her gün birkaç dakika top sürmehareketleri çalışın. Teknik ile bazı adam eksiltme ve etkili egzersizler yapın.

Fiziksel: Halihazırda yapmakta olduğnuz düzenli eğitim yoluyla devam edin.

Taktik: Bir hamle yapmak için en iyi zamanın ne olduğunu araştırın? Bir rakibi 1'e 1 yendikten sonra ne yapmalı? Etkili Oyun Beyni de dahil olmak üzere buna cevaplar bulun.

Zihinsel: Teknik üzerinde çalışırken iyi eğlenceler. Bunu zevkle ilişkilendirmeliyin ki daha da hızlı öğrenin.

**HARİKA OLMANIN İLK ADIMI, ORAYA ULAŞMAK İÇİN BİR PLANLA BAŞLAR.**

**Program oluşturmak için lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayın:**

**1. Nelerde iyisiniz ve nelerin iyileştirilmesi gerekiyor?**

Ben iyiyim: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geliştirmek: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. 1 aylık, 1, 5 ve 10 yıllık hedefleriniz nelerdir?**

1 ay: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 yıl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 yıl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10 Years:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Bir aylık hedefleriniz nelerdir? (geliştirmek istediğiniz beceriler nelerdir):**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 aylık hedefinize ulaşmak için önümüzdeki ay ne tür bir eğitim yapmanız gerekiyor?**

Teknik:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fiziksel:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Taktik:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zihinsel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_