

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

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

Ankara, 2023

## **İÇİNDEKİLER**

PROGRAMIN ADI

PROGRAMIN DAYANAĞI

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

PROGRAMIN KREDİSİ

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

BELGELENDİRME

## **PROGRAMIN ADI**

Futbol (12-13 Yaş)

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 10.07.2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1).
2. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu.
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği.
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 19.01.2018 tarihli ve 6 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı.
6. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 19.01.2018 tarihli ve 24 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Öğretim Programı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuryazar olmak.
2. 11 yaşını tamamlamış, 14 yaşından gün almamış olmak.
3. "Veli/Vasi İzin Belgesi"ne sahip olmak.
4. Kurs programının öngördüğü temel becerileri yapabilecek fiziksel yeterliliğe sahip olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs Programının Uygulanmasında Eğitimciler Aşağıdaki Öncelik Sırasına Göre Görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge"ye göre Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atananlardan lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında futbol dersi aldığını belgeleyenler,
2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden

yükseköğretim programları/fakülte mezunlarından lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında futbol dersi aldığını belgeleyenler,

3. Türkiye Futbol Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Futbol Antrenörlük Belgesi'ne veya TFF Grassroots C Antrenörlük Lisansı'na sahip olanlardan, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından verilen Çocuk Egzersizi Eğitimi Sertifikası alanlar,
4. En az lise mezunu olanlardan alanında milli sporcu ünvanı almış olanlar.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Futbol (12-13 Yaş) Kurs Programı'nı bitiren bireyin;

1. Futbol sporunun önemini kavraması,
2. Futbolun saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Futbolun kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi, futbol etkinliklerine iş birliği içinde ve centilmence katılım göstermesi,
4. Futbol konusunda sağlık ve güvenlik kurallarını bilerek, sağlıklı yaşam için egzersiz yapmanın önemini kavraması,
5. Katılımcılara saygılı ve hoşgörülü tutum göstererek, başarılarında ortak sevinç ve gurur duyması,
6. Futbolun temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
7. Futbol temel teknik eğitiminin gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları,
8. Futbolun hücum parametrelerini kavraması ve uygulaması,
9. Futbolun savunma parametrelerini kavraması ve uygulaması,
10. Kazandığı teknik ve becerileri 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 kullanması,
13. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini geliştirmesi,
14. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
15. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
16. Spor ahlâkını kavraması amaçlanmaktadır.

## **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması

için bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli altyapı ve imkânların artırılması gerekmektedir.

2. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, ayrıca bireylerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, bireylere önemli bir spor dalı olan futbol sporunu sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
5. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
6. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı konuların birbirleriyle bağlantılı olanları birlikte ele alınabilir.
7. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
8. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
9. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
10. Programın amaçları ve içeriği yoluyla bu programa katılan bireylere **sevgi, saygı, sabır, yardımlaşma ve empati** başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
11. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç gereç bulundurulmalıdır.
12. Kurs programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
13. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
14. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazırbulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.

15. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.

16. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

## **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## **PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ**

Kurs programının süresi, günde en fazla ... ders saati uygulanacak şekilde toplam 324 saattir.

<b>Konular</b>	<b>Süre (Ders Saati)</b>
KOORDİNASYON	30
ESNEKLİK	30
FUTBOLA ÖZGÜ EĞİTSEL OYUNLAR	50
TEKNİK	80
HÜCUM PARAMETRELERİ	40
SAVUNMA PARAMETRELERİ	40
FİZİKSEL ÇALIŞMALAR	50
SPOR AHLÂKI	4
<b>TOPLAM</b>	<b>324</b>

## **İÇERİK**

### **1. KOORDİNASYON**

### **2. ESNEKLİK**

2.1. Üst Ekstremiteler

2.2. Alt Ekstremiteler

### **3. FUTBOLA ÖZGÜ EĞİTSEL OYUNLAR**

### **4. TEKNİK**

4.1. Vuruşlar (Pas; Yerden, Havadan- Şut)

4.1.1. Ayak İçi

4.1.2. Ayak İç Üstü

4.1.3. Ayak Üstü

4.1.4. Ayak Dış Üstü

- 4.1.5. Ayak Dışı
- 4.1.6. Burun
- 4.1.7. Topuk
- 4.1.8. Kafa ile (Alın ortası)
- 4.2. Top Sürme
  - 4.2.1. Ayak ile
  - 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 ile)
  - 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 ile
  - 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 ile (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
  - 4.7.1. (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 PARAMETRELERİ**

- 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 Hücuma Çıkabilme

## **6.SAVUNMA PARAMETRELERİ**

- 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 Denge)
  - 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.FİZİKSEL ÇALIŞMALAR**

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

## **8. SPOR AHLÂKI**

8.1. Sportmenlik (Fair Play)

8.1.1. Hoşgörü

- 8.1.2. Tarafsızlık
- 8.1.3. Adalet
- 8.1.4. Dürüstlük
- 8.1.5. Saygı
- 8.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar
  - 8.2.1. Şiddet (Holiganlık)
  - 8.2.2. Şovenizm
  - 8.2.3. Şike
  - 8.2.4. Doping

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Değerlendirme, “Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği” esaslarına göre yapılmalıdır.
2. Kurslarda başarı, programın özelliğine göre ders öğretmeni tarafından değerlendirilir.
3. Değerlendirme; yazılı, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan kursun puanı, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan kursun başarı puanı olarak değerlendirilir.
4. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
5. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
6. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.
7. Kursiyerlerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenme faaliyetleri ile kursiyere kurs sonunda yapılan yazılı, sözlü ve performans dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar 100 puan üzerinden değerlendirilir.

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

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlanmış olan materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.

3. Yararlanılacak kaynak araç gereçlerin, programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
4. Programın uygulanabilmesi için yararlanılacak araç ve gereçler:
  - Kaynak kitaplar
  - İnteraktif öğretim materyalleri
  - Bilgisayar
  - Projeksiyon
  - Etkileşimli tahta
  - 3 numaralı futbol topu
  - Futbol kalesi
  - 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 sahaları önerilmektedir.)
  - Televizyon

## **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.