

REKREASYON SPORİF UZMANLIK (FUTBOL) DERSİ YETERLİLİK SINAVI



UYGULAMA SINAVI



TEORİK SINAV

TEORİK SINAV İÇERİĞİ

Futbolda Isınma ve Soğuma

- Isınma türleri
- Aktif ısınma
- Genel ısınma
- Özel ısınma
- Pasif ısınma
- Mental ısınma

Futbolda Planlama ve Periyotlama

KAYNAK:

Futbol oyun kuralları (Kitapçık TFF bilgi bankasından ücretsiz olarak indirilebilir.

Erişim için link: <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/MHK/2021-2022/2021-2022-Oyun-Kural-Kitabi.pdf>

UYGULAMA SINAV PARKURU

- Top sürme
- Pas atma ve alma
- Ayak, bacak üstü veya kafa ile top sektirme
- Hareketli topu kontrol etme
- Slalom
- Ayak içi plase vuruş
- Ayak üstü şut atma