

[Tavsiye]

Kalecilik tüyoları

Karşı karşıya pozisyonlarda ne yapmalısın?
Penaltı ustası olmak için nelere dikkat etmelisin?
Topu oyuna sokarken vücudun nasıl durmalı?
Almanların ünlü kaleci antrenörü Michael Kraft,
altın eldiven olmanın püf noktalarını sıralıyor...



TEKNİK

Kalabalıkla çalış

“Bireysel çalışmalar önemli ama maçlar bire bir oynanmıyor! Bunun için mümkün olduğunca fazla kişiyle antrenman yapmalısın. Mesela en az üç kişi hücum etsin, sen de onları durdurmaya çalış. Maç havası yaratmak için üzerinde bir baskı oluşturmalısın.”



Rakibin açısını kapat

“Karşı karşıya pozisyonlarda vücudunu düzgün ayarla. Çok aşağıda, ellerin yere değecek şekilde durursan hamle yapacak zamanı bulamazsın. Ne çok aşağıda, ne de çok yukarıda pozisyon almalı, ayaklarını omuz hizasında açmalısın. Rakibin kaleye baktığında boşluğu değil, seni görmeli!”



Topa vurulduğu anda zıplama!

“Frikiklerde topun durduğu yer önemli. Açığı iyi hesaplamalısın. Bir direği savunma oyuncularıyla kapat, sonra diğer köşeye geç ama direğe de çok yakın durma! Topa vurulduğu anda hemen zıplama! Önce topa doğru bir adım at, sonrasında hamleni yap.”

TAKTİK

Takımınla iletişim kur

“Yalnızca savunmayı değil, tüm takımı organize et. Kontratıklarda arkadaşının ve rakibin pozisyonunu iyi analiz edip, konuşarak ne yapacağınıza karar ver. Mümkün olduğunca net ve pozitif direktifler vermelisin. Kurduğun iletişim arkadaşını kötü etkilememeli.”



Analiz işini başkasına bırakma!

“Rakiplerinin nasıl bir oyun anlayışı olduğunu, yeteneklerini ve açıklarını önceden araştırmış, onlar hakkında az çok bir fikir edinmiş olmalısın. Mesela penaltıları nereye vurduğunu maçtan önce öğrenmen lazım. Rakibini tanımak, özgüvenini de yükseltir.”



Destek ayağını sabit tut!

“Topu oyuna doğru sokamazsan sorun yaşayabilirsin. Yaptığın bir hata, topun bumerang gibi sana dönmesine sebep olabilir! Kontrolünü kaybetmemen için destek ayağın sabit olmalı ve vücudunu doğru şekilde ayarlamalısın.”

PSİKOLOJİ

Rakibin psikolojisini boz!

“Penaltılarda vuruş yapıldıktan sonra sağa sola hareket ederek rakibin psikolojisini etkile. Topa konsantre olup, daha önceki vuruşlarda kullandığı köşeye göre pozisyon al. Konsantrasyonunu sağlayamazsan hazırlıksız yakalanıp ters köşeye yatabilirsin!”



Duygusalığa yer yok!

“Kaleci olmayı seçtiysen hassas olduğun konulardan arınacakslın. Hata yaptıysan bunu kabul edip eleştirilene kulak vereceksin çünkü hatalarının skora etki ettiğini biliyorsun. Hataların yüzüne vurulmadığı sürece kariyerin gelişmez!”



Rakip baskısı yarat

“Mental yönün zayıfsa üst düzey kaleci olamazsın. Üzerindeki baskıya alışamazsan maç içerisinde ceza sahası kalabalık olduğunda kalenden çıkmaya cesaret edemezsin! Bu yüzden mutlaka maç şartlarına uygun bir ortam yaratarak, rakip baskısı altında çalışmalısın.”

