

SANTİMLER VE AÇILAR

Cornerback'ler için Coverage Teknikleri ve Stance

Türkiye liglerinde rekabet eden müsabık takımların tamamına yönelik güçlü bir motor egzersiz seti hazırlanarak müfredat oluşturulması faydalı olacaktır. Böyle bir müfredat ile yaş gruplarına göre müsabık katılımcıların gelişim yolu çizilebilir ve ileri seviyelerde rekabet etme şansı yakalanabilir. Türkiye liglerinde yetişen katılımcıların jimnastik kabiliyetleri arttıkça – ki bu branş spesifik motor yeteneklerin geliştirilmesi ve nöro-masküler (kas ve sinir sistemi) sistemin terbiye edilmesi ile mümkün olabilir – takımların da atletik değerleri yükselecektir. Belirli bir eşik seviyesinin aşılması ile Türkiye kökenli takımların uluslararası platformlarda söz sahibi olması mümkün hale gelecek ve milli takım da uluslararası alanda doğrudan başarıya ulaşacaktır. Bunları söylemek ve yazmak kolay olmakla birlikte gerçek hayatta pratik olarak tatbik etmek (artistik ifade ile “walk the talk”) müfredat dahilinde haftanın belirlenen günlerinde belirli frekanslarda egzersizlerin defalarca tekrar edilmesi ile mümkün olabilmektedir. Empirik olarak kanıtlanmış olan da program dahilinde yapılan jimnastik eylemlerinin yetenekten bağımsız olarak tüm bireylerde kesin sonuç verdiğidir.

Dizimizin bu bölümünde defensive back pozisyonunda oynayan cornerback'lerin coverage tekniklerine değineceğiz. Yine de vurgulamak istediğim, futbol oyuncularının stance sahibi olması ve stance'e önem vermeleridir. Çünkü stance ilgili pozisyon için oyuncunun en güçlü olduğu duruş şeklidir. Yazımızda amacımız Türkiye'de oynayan katılımcıları cesaretlendirmek ve harcadıkları emeği teşvik etmek olduğu için bardağın dolu tarafında bakmayı tercih ediyoruz. Ancak squat hareketinde çok karşılaştığımız bir durum olan dizleri bükerek kalçayı yere yaklaştırma konusunda gözlemlediğimiz yetersizlik sahada da oyuncuların stance'e yeteri kadar önem vermemelerine neden oluyor ve konuya önem gösteren bazı bir kaç takım hariç pek çok oyuncunun pre-snap / top oyuna girene kadar ayakta beklediklerini ve topun yerden kalkması ile stance'e geçmek için zaman kaybettiklerini görüyoruz. Bu da pek çok çalıştırıcının üzerine basarak söylediği “no false steps” kavramı ile ters bir durum oluşturuyor.

Stance'in ardından ise atılan ilk adım öne çıkmaktadır. Patlayıcılık esasına dayanarak tatbik edilen Amerikan Futbolu'nda bütün olay ilk adımın doğru atılması ile gerçekleşmektedir. Bir adım yanlış tarafa ya da bir an geç atılan bir adım oyunun gerçekleşmesi (execution) ile gerçekleşmemesi arasındaki farkı belirliyor. Çünkü kazanacağınız ivme ve oyuna en kısa sürede ulaşabilmeniz için takip etmeniz gereken doğrultu ilk adımın şiddet, güç, ve yönü ile belirlenebilir. Bu adımın da doğru olarak atılabilmesi için oyuncuların en güçlü hallerine yani stance'I doğru almaları önem kazanmaktadır.

Türkiye'de diziliş gereği mecburi stance gerektiren offensive line haricinde receiver, running back, defensive line, linebacker, ve defensive back pozisyonlarında stance açığından söz etmek mümkündür. Somut bir örnek olarak ABD'deki fotoğraflar incelendiğinde pre-snap bölümde squat pozisyonunda stance'ini almış, gözlerini faltaşı gibi açmış rakip hücumu okuyan, oyunu okuduğuna göre check eden ve gerekiyorsa yer değiştiren line-backer'lar görmek mümkündür. Bunun olabilmesi için linebacker'ın oyunda belirtilen yerde stance'ini almış sakın sakın nefes alıp vererek rakibi okuyan bir pozisyonda olması gerekmektedir. Böylece beynin motor hareketler yanısıra zihinsel işlemler gerçekleştirmek için yeterli oksijen temin etme şansı olacaktır. Bunun neticesinde linebacker'ın rakibi bir kaç saniye içinde analiz edip oyuna doğru reaksiyon vermesi gerçekleşecektir.

Gelelim defensive back ve cornerback'lere... Oyuna, takıma, koça göre sınırsız sayıda coverage tekniğinden söz etmek mümkündür. Bugün yalnızca press cover (alan) ve man cover (adam adama) tekniklerinden bahsedeceğiz. Konu ile ilgili Google, YouTube, akademik veritabanaları, sosyal medya, vb. yapacağınız aramalarda fazlası ile yazılı, görsel, ve işitsel materyala ulaşmanız mümkündür. Haliyle bunların pek çoğu yabancı dillerde mevcut olduğu için bu yazının yararlanmak isteyenlere faydalı olması dileği ile...

Not: Çalışma Daryl Johnson ve Burak Korkmaz ile 2010 senesinde yapılmıştır.

Adam – Adam'a Diziliş

- İçerideki ayak önde
- Adamın içinde



Alan Savunması DiziliŖi

- DıŖardaki ayak nde



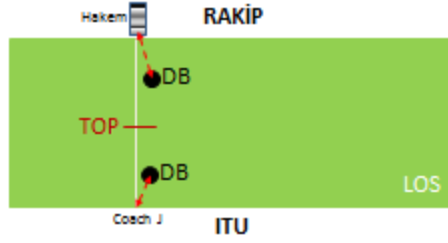
DiziliŖ Uzaklığı

- Yakın, dip dibe!



Offside Diziliş

- Rakip Saha Kenarındaki DB Hakem ile kontrol ediyor



- Saha Kenarındaki DB'ye Coach bağıracak

Adam – Adam'a Savunma

- Geriye ve Dışarı Bastır



Adam Koşarsa

- Peşinden **KOŞ** / Bump & **RUN**
- Yüz adama dönük



Koşarken

- Adımı hep **HİSSET**
- Kol Temasını KORU



Pas Savunması

- Adamın **GÖZ**lerini OKU
- Dön ve **EN YUKARI** ZIPLA

