



TÜRKİYE'DE FUTBOL KULÜPLERİNİN TERCİH ETTİĞİ TEK FUTBOL EĞİTİM SİSTEMİ

160 PRO FUTBOL EĞİTİM VİDEOLARI

EVDE ÇALIŞ, SAHADA UYGULA.

Bol tekrarlar kas hafızasını güçlendiren, yaşa özel futbol gelişim sistemi. Bireysel futbolcular ve kulüpler için.

6+ YAŞ

8 SEVİYE

TELEFON · TABLET · PC · TV

app.teknikmat.com

Outside Roll



⌚ 3:00 min ⚡ +25 XP



Level 1 Başlangıç



⚡ +25 XP

YÖNTEMİMİZ

BOL TEKRAR. KAS HAFIZASI. SAHADA HAREKET.

1

Bol tekrar

Aynı hareketi doğru teknikle, matın üzerinde defalarca tekrar et.

2

Kas hafızası

Hareket otomatikleşir; maçta düşünmeden, doğru yapılır.

3

Sahada uygula

Evde öğrenilen teknik, sahada özgüvene dönüşür.

XP bu gelişimin ölçüsüdür: her tekrar puana dönüşür.

Outside Roll



⌚ 3:00 min ⚡ +25 XP



Level 1 Başlangıç



⚡ +25 XP

160 PRO FUTBOL EĞİTİM VİDEOLARI

160 VIDEO. 8 SEVİYE.

80

hareket dersi

2

video her derste:
Tutorial + Training

1-4 dk

ders süresi

Level 1-2

Başlangıç

+25 XP

Level 3-4

Orta Seviye

+25-35 XP

Level 5-6

İleri Seviye

+40-45 XP

Level 7-8

PRO Advance

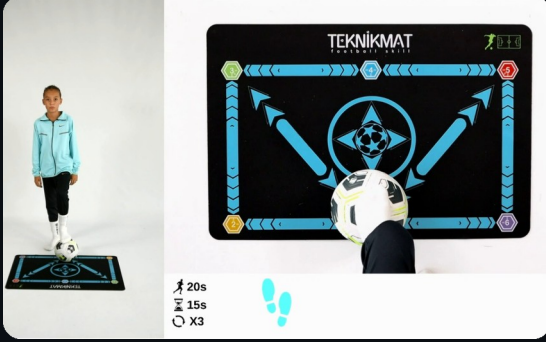
+75 XP



Gerçek eğitim videolarından kareler

8 SEVİYE

HER SEVİYEDE YENİ HAREKETLER, ARTAN ZORLUK



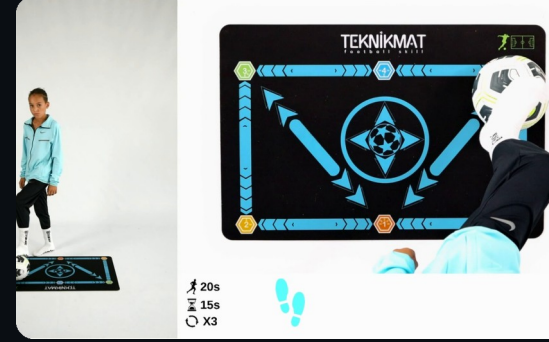
SEVİYE 1 Başlangıç

Inside Touch 2



SEVİYE 2 Başlangıç

Outside Roll 2



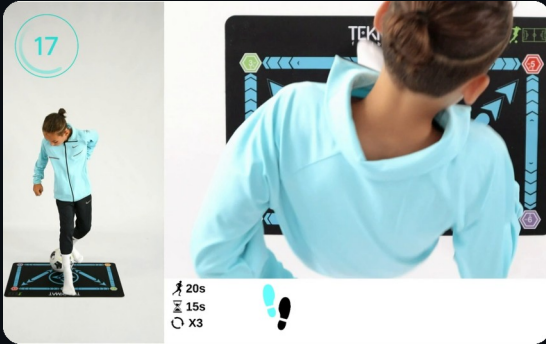
SEVİYE 3 Orta Seviye

V Shape 1



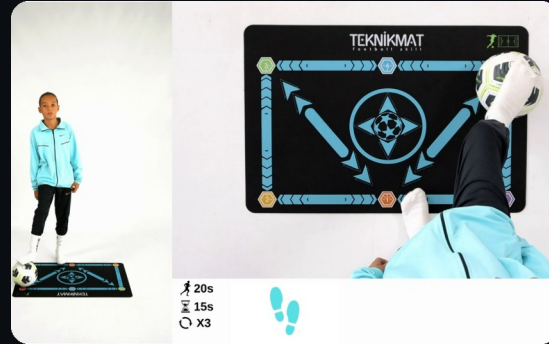
SEVİYE 4 Orta Seviye

E Shape



SEVİYE 5 İleri Seviye

L + V Shape



SEVİYE 6 İleri Seviye

Figure 8



SEVİYE 7 PRO Advance

PRO hareketler

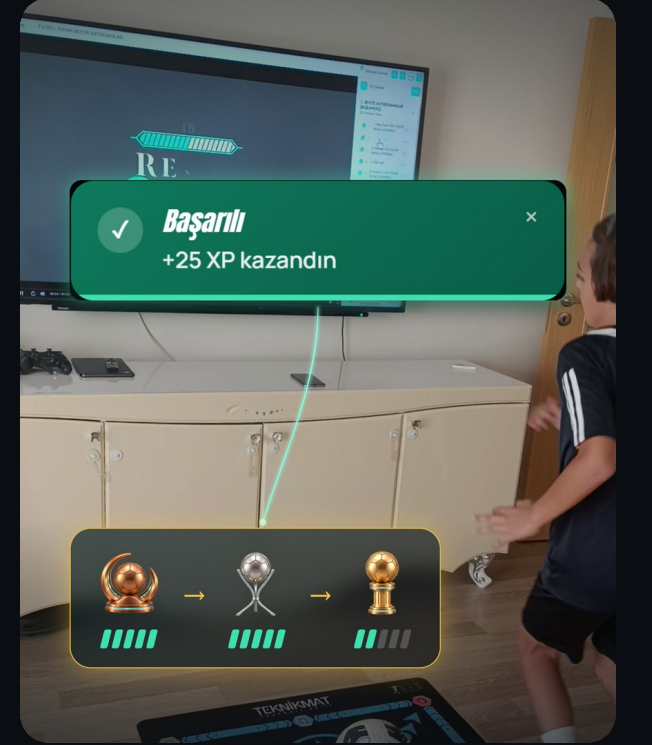


SEVİYE 8 PRO Advance

PRO hareketler

BİR DERS NASIL İŞLER

İZLE. MATTA TEKRAR ET. KUPAYI DOLDUR.



1 Tutorial'ı izle

Hareketi önce yavaş ve anlaşılır biçimde izle.

2 Training ile tekrar et

Videoyla birlikte matta tekrar et; süre ve tekrar sayısı ekranda.

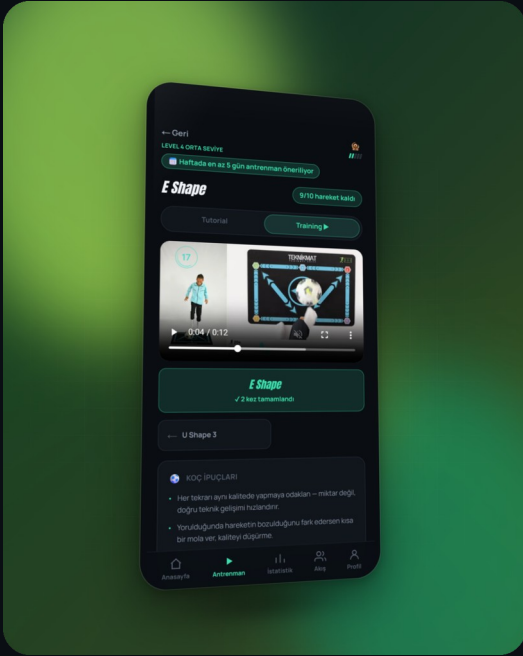
3 XP kazan, kupayı yükselt

Her tekrar kupaya bir çizgi ekler; 5 tekrarda Bronz → Gümüş → Altın.

TELEFON · TABLET · BİLGİSAYAR · TV

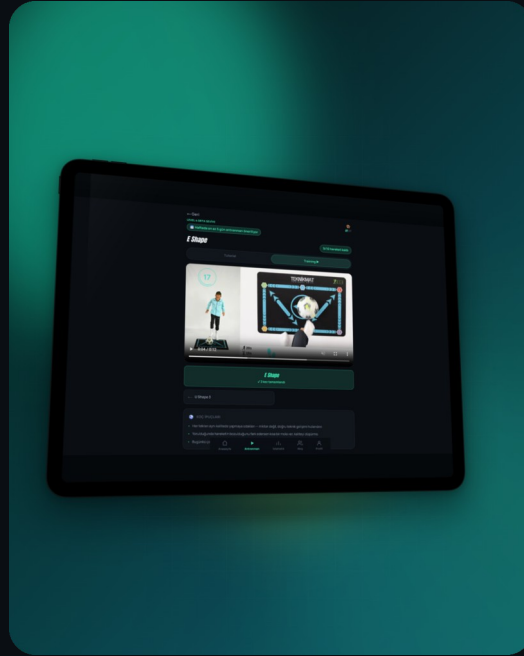
EKRAN SÜRESİ = GELİŞİM SÜRESİ

Ekran başında geçen zaman, çocuğu sahada geliştiren antrenmana dönüşür.



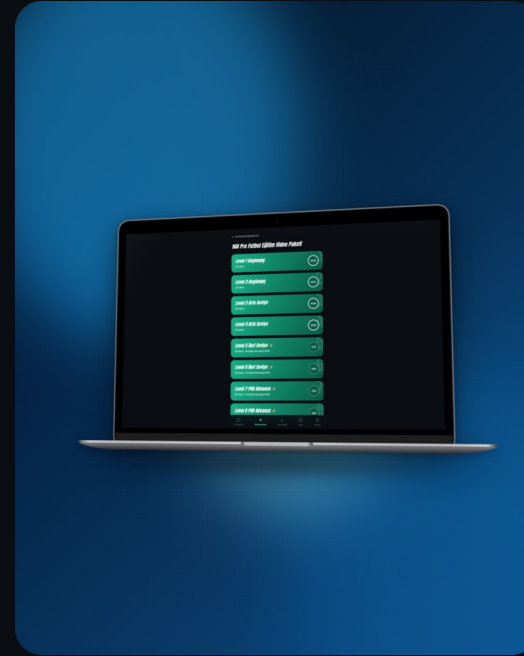
Telefon

Her an yanında



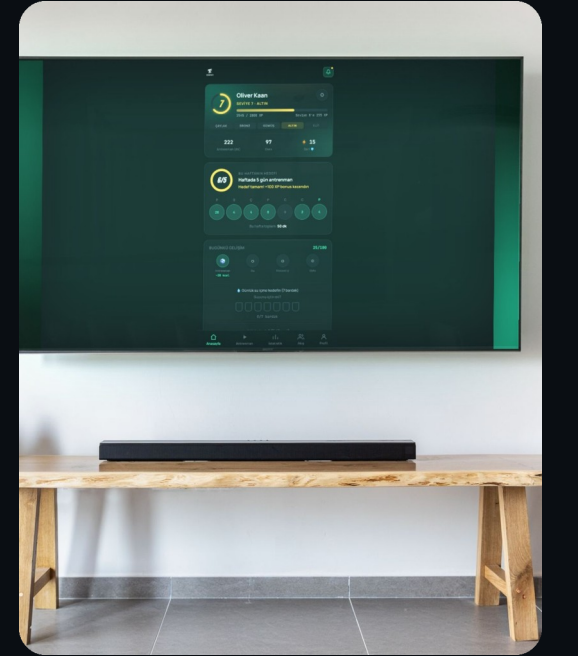
Tablet

Videoyu büyük izle



Bilgisayar

Aynı hesap, aynı ilerleme



Televizyon

Salonda, matın karşısında

YAŞA ÖZEL ANTRENMAN PROGRAMI

YAŞINA GÖRE, HAFTA HAFTA

Yaş grupları

6-8

9-12

13-15

16-18

18+

32 hafta

6-8 yaş

48 hafta

9-12 yaş

40 hafta

13 yaş ve üstü

Her seviye 3 setle çalışılır

1 1. Set — Doğru Hareket Kalitesi

2 2. Set — Ayak Hızlılığı

3 3. Set — Matsız Çalışma

Haftalık hedef: yaşa göre haftada 3–5 gün antrenman.

← 160 Pro Futbol Eğitim Video Paketi

6-18 Arası Yaşına Uygun Antrenman Programı

6-8

9-12

13-15

16-18

18+

13-15 Yaş • Senin yaşı

40

Toplam hafta

5

Haftada en az gün

8

Seviye

3

Set

8 seviyelik müfredat, bu yaş grubunda 3 ayrı set halinde işlenir — her set aynı seviyeleri farklı bir odakla tekrar çalışır. Toplam 40 hafta sürer. Seviyeleri hızlı geçmek yerine bu ritmi takip etmen, tekniğin sağlıklı ve kalıcı şekilde gelişmesi için önerilir.

1. Set — Doğru Hareket Kalitesi

8 Hafta

Ritmik tempoda, hareketi doğru öğrenme ve kaliteli uygulama • haftada en az 5 gün

Level 1 Başlangıç

1 hafta çalış

Level 2 Başlangıç

1 hafta çalış

Level 3 Orta Seviye

1 hafta çalış

Level 4 Orta Seviye

1 hafta çalış

Anasayfa

Antrenman

İstatistik

Akış

Profil

DOĞRU ÇALIŞMA + SAĞLIKLI GELİŞİM

SAHADAKİ GELİŞİM, SAHA DIŞINDA BAŞLAR.

Dünyada tek: futbolcuya özel, yaşa göre beslenme programı ve yapay zeka koç bir arada.

75/100

Uyku



Beslenme

Yaşa göre öğün planı



Uyku

Yaşa uygun uyku hedefi



Su

Günlük su hedefi



Recovery

Antrenman sonrası toparlanma

BESLENME PROGRAMI

Örnek menü enerjisi (yaklaşık)

~2700 kcal

KAHVALTI

~640 kcal

Yulaf + süt/yoğurt + muz + bal +
yumurta + tam tahıllı ekmek

ARA ÖĞÜN

~240 kcal

Muz/üzüm + yoğurt



DÜNYADA TEK

BESLENME PROGRAMI

FUTBOLCUYA ÖZEL BESLENME PROGRAMI

1

Yaşa göre 5 grup

6-8, 9-12, 13-15, 16-18 ve 18+ yaş için ayrı menü.

2

Haftanın her günü

Pazartesten pazara günlük öğün planı.

3

Öğün öğün

Kahvaltı, ara öğün ve ana öğünler; yaklaşık kalorisiyle.

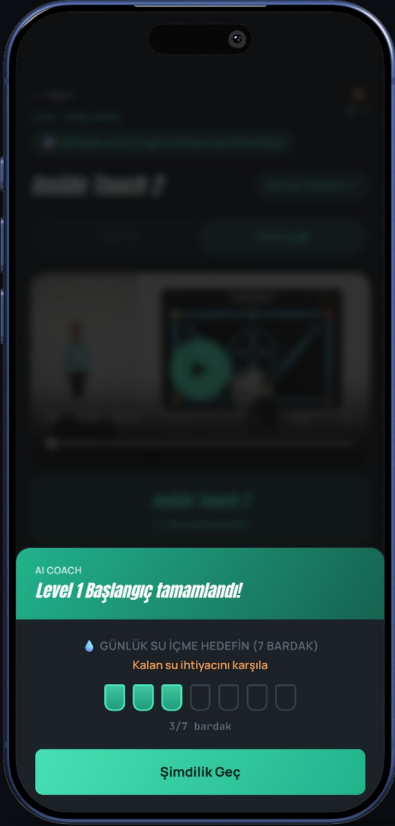
4

Antrenmana uygun

Seviye bitince toparlanma ara öğünü önerilir.

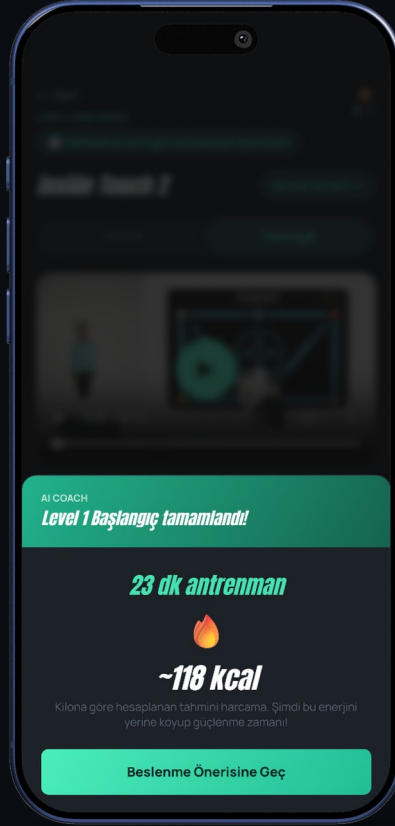
YAPAY ZEKA KOÇ

HER SEVİYEDEN SONRA KOÇUN YANINDA



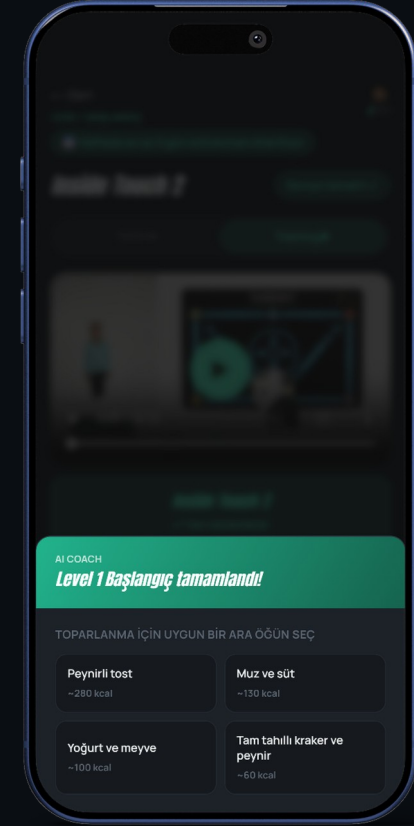
1 Su

Kaybettiğin suyu yerine koy, bardakları işaretle.



2 Kalori

Antrenmanda harcadığın tahmini kaloriyi gör.



3 Recovery

Yaşına uygun toparlanma ara öğünü seç.

GÜNLÜK GELİŞİM

GÜNDE 4 GÖREV, 100 PUAN



■ Antrenman ■ Su
■ Beslenme ■ Uyku



AKILLI HATIRLATMALAR



Uyku

Yatma saatinden 15 dakika önce.



Su

Hedef tamamlanmadıysa gün içinde.

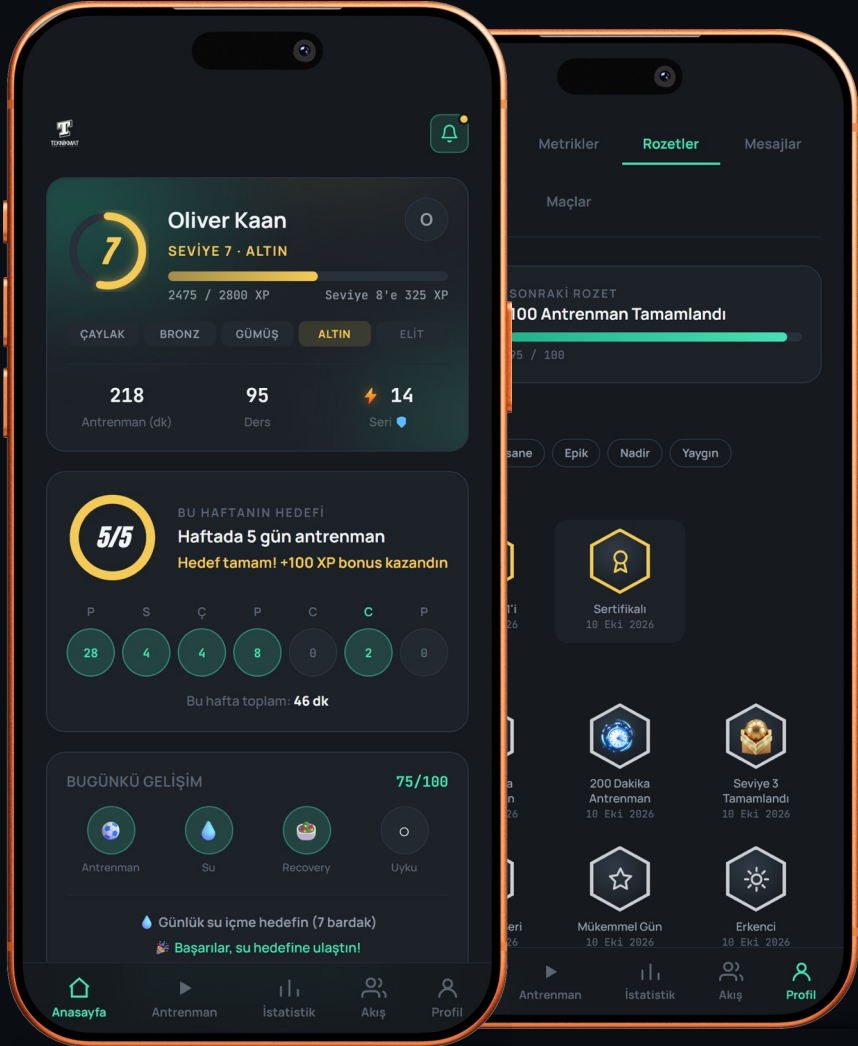


Antrenman ve seri

O gün antrenman yapılmadıysa.

EKRAN SÜRESİNİ OLUMLU KULLAN

ÇALIŞ, GELİŞ. PUAN TOPLA, LİDER OL.



1-50

Oyuncu Seviyesi

Çaylak → Bronz → Gümüş → Altın → Elit

+100 XP

Haftalık hedef bonusu

Yaşa göre haftada 3-5 gün

7 günde 1

Seri Koruyucu

Bir gün kaçırsan da serin bitmez (en fazla 2)

54

Rozet

Yaygın, Nadir, Epik, Efsane

LİDERLİK

HAFTANIN VE YILIN 11'İNDE YERİNİ AL

1

Liderlik tablosu

Hafta, ay, yıl ve ülke bazında sıralama.

2

Haftanın ve Yılın 11'i

En çok XP toplayan 11 oyuncu 4-3-3 dizilişte sahaya çıkar.

3

Oyuncu kartı

Seviyen ve istatistiklerinle kendi profesyonel kartın.

4

Gizlilik

Liderlikte yalnızca ilk ad görünür; istenirse listeden çıkılabilir.

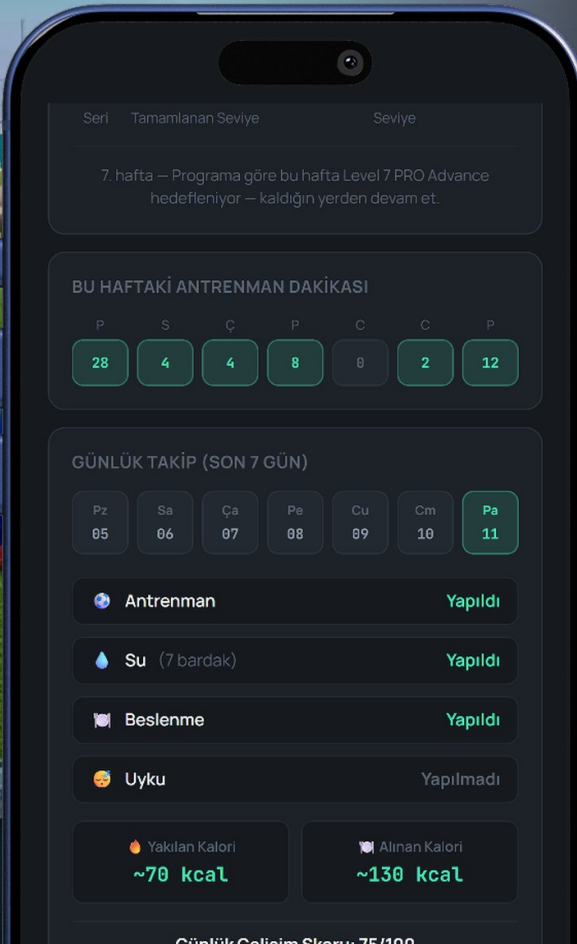


FUTBOLCU TAKİBİ

FUTBOLCU	XP	DERS	DAKİKA	SERİ	SEVİYE
Oliver Kaan	2545	97	222	15	Level 4 Orta Seviye

KULÜPLER VE KOÇLAR İÇİN

FUTBOLCU TAKİBİ: SAHA DIŞINDA DA YANINDASINIZ



Oyuncunu seç

Takımındaki her oyuncunun son 7 gününü gün gün gör.

Su, beslenme, uyku

Günlük görevlerin yapılıp yapılmadığını izle.

Kalori ve tempo

Tahmini kalori ve haftalık antrenman temposu.

PAKETLER

BİREYSEL FUTBOLCULAR VE KULÜPLER İÇİN

160 Pro Master Videos

- ✓ 160 video, 8 seviye
- ✓ Uygulamanın tüm özellikleri

EN ÇOK TERCİH

Premium

- ✓ 160 Pro videolar
- ✓ Teknik mat ve çorap

Platinum

- ✓ 160 Pro videolar
- ✓ Teknik mat, top ve çorap



Kulüpler

Koç hesabı ile tüm takımın futbolcu takibi. Kulübünüze özel fiyat avantajı için bizimle iletişime geçin.

teknikmat.com

app.teknikmat.com

KULÜPLER

TÜRKİYE'DE FUTBOL KULÜPLERİNİN TERCİH ETTİĞİ TEK FUTBOL EĞİTİM SİSTEMİ

Futbol kulüpleri, okulları ve akademileri oyuncularının teknik gelişimini Teknikmat ile destekliyor.

Yurt dışında da tercih ediliyor



EVDE ÇALIŞ, SAHADA UYGULA.

Dünyada 2.

Video ve hareket çeşitliliğinde

Dünyada 1.

Yaşa özel program, beslenme, su-uyku-
recovery koçu ve futbolcu takibini bir arada
sunan bütünsel sistemde

app.teknikmat.com

teknikmat.com

Outside Roll



⌚ 3:00 min ⚡ +25 XP



Level 1 Başlangıç



⚡ +25 XP