

Futbolda Dar Alan Oyunları

Alperen Bektaş¹, Gökhan Atasever²

Bu çalışma, modern futbol antrenman metodolojisinin vazgeçilmez bir parçası haline gelen “Dar Alan Oyunları”nın (DAO) oyuncuların performans bileşenleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Dar alan oyunları, oyuncu sayısının azaltıldığı ve saha boyutlarının kısıtlandığı, futbolun doğasına özgü spesifik drilleri ifade eder. Literatür taraması ve uygulama sonuçlarına dayanan bu makalede, DAO’nun sadece dayanıklılık kapasitesini artırmakla kalmadığı, aynı zamanda yüksek yoğunluklu hareket çeşitliliğini ve karar verme mekanizmalarını geliştirdiği vurgulanmaktadır.

Çalışma kapsamında, farklı saha ölçüleri (küçük, orta, büyük) ve oyuncu sayılarının (2v2’den 6v6’ya kadar) kalp atım hızı, kan laktat konsantrasyonu ve algılanan zorluk derecesi (RPE) üzerindeki değişimleri analiz edilmiştir. Bulgular, saha boyutu küçüldükçe teknik becerilerin (pas, top kontrolü, çalım) kullanım sıklığının arttığını; buna karşın saha boyutu genişledikçe toplam katedilen mesafe ve sprint sayısının yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca, antrenörlerin oyun kurallarına getirdiği kısıtlamaların (dokunuş sayısı sınırı, adam adama savunma vb.) oyuncuların taktiksel farkındalık düzeylerini doğrudan etkilediği sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak DAO, fiziksel yüklenme ile teknik-taktik gelişimi eşzamanlı sağladığı için geleneksel koşu antrenmanlarına göre daha efektif bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.

Giriş

Futbol

Futbol, dünyada ki en yaygın spor dallarından biridir ve farklı bölgelerden ve kültürlerden milyonlarca insanı bir araya getiren bir etkinliktir. Oyunun evrensel olarak bu kadar geniş bir ilgiye kavuşmasında birçok coğrafyada ve kültürde futbola benzer özellikleri olan birçok yarışmanın ya da aktivitenin

1 Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-3222-9486>, gokhan.atasever@atauni.edu.tr

2 Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi <https://orcid.org/0000-0002-4476-5916>

bulunmasının da büyük bir payı bulunmaktadır (Tazegül,2017; Demir ve Yıldız, 2020).

Futbol, geniş bir alanda yüksek hız, teknik beceri ve taktiksel uyumun aynı anda sergilendiği, dinamik yapısıyla sürekli değişen bir takım sporudur. Oyunun yapısı gereği futbolcular, kısa süre içerisinde çok sayıda hızlanma, yavaşlama, yön değiştirme, pas, şut ve ikili mücadele gerçekleştirmek zorundadır (Altunbaş, 2025; Bradley ve ark., 2009; Di Salvo ve ark., 2013). Aynı zamanda futbol, üst seviyede taktiksel zekâ ve takım uyumu gerektiren bir spor dalıdır. Oyuncular, sahadaki sürekli değişen duruma hemen uyum sağlamalı ve doğru kararlar verebilmelidir (Atasever, 2024)

Günümüz futbol anlayışı topun oyunda kalma süresini artırmak ve futbolun seyir zevkini geliştirmek için sürekli güncel olarak kural değişikliğine gitmektedir. Bu değişikliklerdeki temel amaçlardan birisi de oyunun daha akıcı bir şekilde oynanmasını sağlamaktır. Bu kavram doğrudan oyuncuların maç içerisinde yaptıkları seçimlere ve hızlı değişen durumlara karşı verdikleri tepkiler ile ilgilidir (Demir ve Kıyıcı, 2023). Yüksek performans seviyelerine ulaşmak için oyuncuların motor becerilerinin hazır olmasının yanı sıra doğru ve hızlı kararlar vererek bunu en kısa sürede sahaya yansıtması futbol gibi skor odaklı oyunlarda başarının temel anahtarıdır. Literatürde modern futbolun fiziksel taleplerinin özellikle son yıllarda belirgin biçimde arttığı ve maçların daha yüksek tempoda oynandığı sıklıkla vurgulanmaktadır.

Futbol Antrenmanı

Futbolda performansın sürdürülebilir şekilde geliştirilmesi, bilime dayalı, sistemli ve planlı bir antrenman sürecinin yürütülmesini gerektirir. Antrenman; sporcunun fiziksel, fizyolojik, teknik ve taktik özelliklerini geliştirmeyi amaçlayan, yüklenme ilkeleri doğrultusunda düzenlenen bir uygulama süreci olarak tanımlanmaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2019). Futbolun çok boyutlu yapısı, antrenman süreçlerinin yalnızca fizyolojik gelişimi değil, oyuna özgü hareket kalıplarını, karar verme süreçlerini ve takım içi koordinasyonu kapsayan geniş bir alana yayılmasını zorunlu kılar. Bu nedenle modern futbol antrenmanı, klasik interval veya dayanıklılık çalışmalarının ötesine geçerek hem enerji sistemlerini hem teknik becerileri hem de taktik davranışları aynı doğrultuda geliştirmeyi hedefleyen bütünsel bir yaklaşım benimser.

Güncel futbol biliminde, antrenmanın maç koşullarına olabildiğince benzeyen bir yapıda olması gerektiği görüşü yaygınlık kazanmıştır. Bu yaklaşımın temelinde, spesifik uyarıların sporcuda daha etkili adaptasyonlar oluşturmaları fikri yer alır. Bu bağlamda teknik-taktik davranışların fiziksel ve

fizyolojik yüklenmeyle bütünleştiği antrenman modelleri modern futbolun temel ihtiyaçlarından biri hâline gelmiştir (Hill-Haas ve ark., 2011). Bu yöntemin en belirgin örneklerinden biri ise dar alan oyunlarıdır.

Modern antrenman anlayışı, oyuncuların hem fiziksel hem de oyuna özgü taleplerle aynı anda karşılaşmasını sağlayan yöntemlere yönelmiştir. Dar alan oyunları (Small-Sided Games; SSG), bu talepleri karşılayan ve antrenman ile maç arasındaki bağlantıyı koruyan önemli antrenman olarak futbol literatüründe öne çıkmaktadır. Dar alan oyunlarının, hem yüksek fizyolojik yüklenme düzeyi oluşturması, hem teknik-taktik becerileri doğal bir akış içinde geliştirmesi, hem de müsabakayla birebir aynı ortamı oluşturması nedeniyle futbol antrenmanların da çok tercih edilen hale geldiği birçok çalışma tarafından desteklenmektedir (Impellizzeri ve ark., 2006; Rampinini ve ark., 2007; Owen ve ark., 2012).

Sporun fiziksel boyutu olduğu kadar psikolojik faktörlere de iyi gelen yönleri bulunmaktadır. Bu psikolojik faktörlerin baskıya dayalı yönleri arasında stres düzeyini artıran ve oyuncunun karar nasıl vermesini sağlayan etkileyen bir iş yükünü içermektedir. Özellikle stres düzeyinin armasıyla oyuncunun baskı altında cevaplaması gereken birçok faktörü çok yönlü düşünmesi gerekmektedir. Futbolda da dar alanda yapılan baskılı antrenmanlar bu stres faktöründen çok yönlü olarak etkilenmektedir (Öztürk, Sajedi ve Ogan., 2016).

Bu bölümde dar alan oyunlarının fiziksel ve fizyolojik etkileri, teknik ve taktiksel gelişimde ki etkileri, antrenman değişkenleri ve mevkisel gerekliliklere göre değişkenleri bilimsel literatür ışığında ele alınacaktır. Amaç, dar alan oyunlarının futbol antrenmanındaki yerini hem bilimsel hem uygulamaya yönelik bakış açısıyla kapsamlı biçimde ortaya koymaktır.

Dar Alan Oyunları

Dar alan oyunları belirlenen bir amaç doğrultusunda normal müsabakada ki oyuncu sayısından az oyuncu ile nizami futbol sahasına göre daha küçük ölçülerle oluşturulan alanda futbolun normal oyun kuralları veya değiştirilmiş kurallar ile müsabakaya yönelik uygulanmış antrenman modelleridir.

Futbol antrenmanlarında oyuncuların teknik, taktik, fiziksel ve fizyolojik özelliklerini aynı anda geliştirmeyi amaçlayan dar alan oyunları, geleneksel geniş alan oyunlarından farklı olarak, oyuncuların topa temas sayısını artırır, karar verme sürelerini kısaltır ve yüksek yoğunluklu eforlarla oyunun doğasını daha kompakt bir yapıda sunar (Hill-Haas ve ark., 2011). Bu nedenle dar alan oyunları, modern futbol antrenman metodolojisinin hem performans artırıcı hem de maçın fiziksel istemlerini yansıtan temel araçlarından biri hâline

gelmiştir. Dar alan oyunlarının en belirgin özelliği, **alanın küçültülmesi** ve **oyuncu sayısının azaltılması** ile birlikte oyun yoğunluğunun doğal olarak yükselmesidir. Alanın daralması, oyuncuları hem hücumda hem savunmada daha fazla baskıyla karşı karşıya bırakır. Bu durum, pas hızını, yön değişimlerini, tekrar eden sprintleri, ivmelenme-yavaşlama döngülerini ve ikili mücadele sıklığını artırır (Owen ve ark., 2014).

Buna ek olarak, oyuncu sayısının azaltılması topa temas sayısını artırarak teknik tekrarların doğal biçimde çoğalmasını sağlar. Örneğin 3v3 veya 4v4 formatlarında bir oyuncunun topa ortalama temas süresi 11v11'e göre yaklaşık 3–4 kat artmaktadır. Bu durum, teknik becerilerin yüksek yoğunluk altında uygulanabilirliğini geliştiren önemli bir avantaj sunar.

Diğer taraftan dar alan oyunlarında her oyuncunun gerek skor üretme gerekse atağı engelleme gibi bir şansı olduğundan dar alan oyunları futbolcuların kendine güveninin artmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca dar alan oyunlarında futbolcular çeşitli konumların gerektirdiklerini gerçekleştirebilmek için karşılaşmada farklı konumlarda karşılaştıkları pozisyonlarda da yabancılık hissetmemektedirler (Atasever G.,2024).

Dar Alan Oyunlarında Teknik Boyut

Dar alan oyunları, oyuncuların topa müdahale sıklığını artırarak teknik becerilerin gelişimine önemli katkı sağlayan antrenman formatları olarak kabul edilmektedir. Literatürde, bu antrenman türünün özellikle pas, top kontrolü, dripling, top saklama ve yön değiştirme gibi temel futbol tekniklerinin geliştirilmesinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Clemente et al., 2020; Sarmiento et al., 2018).

Benzer şekilde küçük alan koşullarında oyuncuların sürekli baskı altında karar vermek zorunda kalmalarının teknik uygulamaların hızını ve doğruluğunu geliştirdiğini bilinmektedir. Saha içinde rakip ve takım arkadaşına olan yakın mesafe, oyuncuların **hızlı pas kombinasyonları**, **dar alanda dripling**, **baskıdan çıkma teknikleri** ve **destek açısı oluşturma** gibi becerileri doğal olarak uygulamalarını zorunlu kılmaktadır. Ayrıca Clemente (2020), dar alan oyunlarının teknik etkinliği artırmasının temel nedenlerinden birinin top kaybı-sonrası kazanım süresinin çok kısa olması olduğunu, bunun da oyuncuların hem hücum hem savunma yönlü teknik eylemlerini daha yüksek tempoda gerçekleştirmelerini sağladığını vurgular. Literatürde, oyuncuların özellikle 3v3, 4v4 ve 5v5 formatlarında teknik becerilerini daha sık kullanmalarının, oyuna özgü teknik yeterliliği müsabaka temposuna yakın bir biçimde geliştirdiği ifade edilmektedir. Bu nedenle dar alan oyunları, modern futbol antrenmanında teknik gelişimin oyun

bağlamından kopmadan zenginleştirildiği en etkili yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Dar Alan Oyunlarında Taktik Boyut

Dar alan oyunları, oyuncuların taktiksel farkındalığını geliştirmede son derece etkili bir antrenman yöntemidir. Saha ölçülerinin daraltılması ve oyuncu sayısının azaltılması, futbolcuları sürekli baskı altında hızlı ve doğru karar vermeye zorlayarak oyunun taktik gerekliliklerini daha görünür hâle getirir. Bu oyunlar sırasında oyuncular; alan daralmasına karşı doğru konumlanma, takım şeklini koruma, destek ve üçüncü adam koşuları gibi temel taktik prensipleri yüksek yoğunluklu tekrarlarla deneyimler. Ayrıca oyunun sürekli akış hâlinde olması, hücumdan savunmaya ve savunmadan hücumla geçişlerde daha hızlı reaksiyon verme becerisini geliştirir. Dar alan oyunlarının anında karar verme zorunluluğu yaratması, oyuncuların oyun okuma, boşluk yaratma ve baskıya karşı çözüm üretme gibi bilişsel-taktik yetilerini de güçlendirir. Bu yönüyle dar alan uygulamaları, modern futbolda talep edilen kolektif oyun anlayışını pratik yolla pekiştiren etkili bir yöntemsel araç olarak kabul edilmektedir.

Oyun Formatları ve Temel Özellikleri

Dar alan oyunları farklı teknik-taktik amaçlarla çeşitli formatlara ayrılmaktadır.

2v2 Oyunlar

- En yüksek yoğunluklu dar alan oyun formatlarından biridir.
- Oyuncu başına düşen sprint, ikili mücadele ve yön değiştirme sayısı oldukça fazladır.
- Fizyolojik yanıtların genellikle anaerobik eşikle yakın gerçekleştiği bildirilmiştir (Fanchini et al., 2011).

3v3 Oyunlar

- Hem teknik tekrar hem fiziksel yüklenme açısından dengeli bir yapı sunar.
- Literatürde topa temas oranının en yüksek olduğu formatlardan biri olduğu belirtilmektedir (Clemente, 2021).
- Dar baskı altında pas, şut ve kısa oyun kombinasyonları gelişir.

4v4 Oyunlar

- Antrenman biliminde en çok incelenen formatlardan biridir.

- Oyuncuların hem aerobik hem anaerobik sistemlerini etkin şekilde uyarır.
- 11v11'e mekansal ve taktik açıdan en yakın dar alan formu olarak kabul edilmektedir (Owen et al., 2014).

5v5 ve Daha Büyük Oyun Formatları

- **Fiziksel yüklenme profili**, küçük formatlara göre daha kontrollüdür; oyuncu başına düşen ivmelenme-yavaşlama sayısı azalırken, orta-yüksek hız koşularının toplam mesafesi artma eğilimi gösterir. 5v5 formatında kalp atım hızı yanıtlarının genellikle **%80-90 HR_{max}** aralığında gerçekleştiği bildirilmektedir (Owen et al., 2014).
- Oyun genişledikçe sprint mesafeleri artar ancak anaerobik yük azalabilir.
- Takım organizasyonu, baskı şemaları ve geçiş oyunu çalışmaları için uygundur.

Joker Oyunculu Oyunlar

- Joker oyuncular hücum yönünde sayı üstünlüğü yaratmak için kullanılır.
- Bu formatlar özellikle hücum varyasyonları, pas bağlantıları ve topa sahip olma süresi üzerinde etkili bulunmuştur (Clemente & Sarmiento, 2020).
- Fiziksel yüklenme hafif düşerken teknik tekrar sayısı artma eğilimindedir.

Kısıtlamalı Oyunlar

- Dokunma sayısının sınırlandırılması, yön zorunluluğu, alan bölümlendirme gibi kurallarla oyun davranışları şekillendirilir.
- Kısıtlamalar artırıldığında karar verme süresi kısalır, sprint ve yön değiştirme sayısı artabilir

Uygulama Örnekleri

- 3v3 + Kaleciler (20x20m): Teknik beceri ve çabuk karar verme öne çıkar.
- 4v4 Geçiş Oyunu (30x40m): Savunmadan hücumla geçişler odaklanır.
- 2v2 + 2 Yardımcı Oyuncu: Oyuncuların alan yaratma ve rakip baskısından kurtulma becerileri geliştirilir.

- İki Kaleli 5v5 (40x30m): Maç temposuna yakın yoğunlukta oynanarak takım koordinasyonu sağlanır. (Atasever G., 2024)

Tablo 1: Dar Alan Oyunlarında Formatlara Göre Saha Ölçüleri (Little,2009)			
Format	Küçük	Orta	Büyük
1v1	5x10 m	10x15 m	15x20 m
2v2	10x15 m	15x20 m	20x25 m
3v3	12x20 m	15x25 m	18x30 m
4v4	16x24 m	20x30 m	24x36 m
5v5	20x28 m	25x35 m	30x42 m
6v6	24x32 m	30x40 m	36x48 m

Dar Alan Oyunlarında Fiziksel Yanıtlar

Dar alan oyunları, oyuncuların yüksek tempo altında kısa mesafeli ivmelenme, yavaşlama ve yön değiştirme hareketlerini sıkışık şekilde tekrarlamasını gerektirir. Bu nedenle dar alan oyunları, sprint sayısı, toplam efor düzeyi ve yüksek şiddetli koşu miktarı açısından klasik koşu temelli antrenmanlara benzer fiziksel yükler oluşturabilmektedir (Hill-Haas et al., 2011). Ayrıca alan daraldıkça oyuncular arasındaki mesafe azaldığından yüksek yoğunluklu aksiyonların sıklığı artmakta, bu da toplam fiziksel zorlanmayı anlamlı ölçüde yükseltmektedir (Clemente et al., 2021). Genel olarak, dar alan oyunları fiziksel performansın oyun bağlamında geliştirilmesini mümkün kılan çok yönlü motorik uyarılar sunar.

Başlıca Fiziksel Yanıtlar

- Kısa mesafeli sprint sayısında artış
- Tekrarlı hızlanma-yavaşlama döngülerinde yükselme
- Toplam koşu mesafesine ek olarak yüksek şiddetli koşu oranında artış
- Oyun içinde yön değiştirme ve çeviklik gereksiniminde belirgin yükselme
- Denge, reaksiyon ve kuvvet kullanımının doğal olarak daha fazla devreye girmesi

Dar Alan Oyunlarında Fizyolojik Yanıtlar

Dar alan oyunlarının fizyolojik etkisi, yüksek kardiyovasküler uyarım ve yoğun metabolik stres ile karakterize edilir. Çalışmalar, dar alan oyunlarının

kalp atım hızını genellikle maksimum kalp atımının %85–95 seviyelerine çıkardığını ve aerobik kapasite gelişimi için güçlü bir uyarıcı oluşturduğunu göstermektedir (Impellizzeri et al., 2006). Ayrıca oksijen tüketimi, laktat üretimi ve anaerobik enerji sistemlerinin kullanımı, saha daraldıkça ve oyuncu sayısı azaldıkça daha da artmaktadır (Sarmento et al., 2018). Bu nedenle dar alan oyunları hem aerobik hem anaerobik fizyolojik yanıtların aynı anda gelişmesine olanak sağlar.

Başlıca Fizyolojik Yanıtlar

- Yüksek kalp atım hızı tepkisi
- Artan oksijen tüketimi ve metabolik enerji talebi
- Laktat birikimi ve anaerobik stresin yükselmesi
- Oyun içi yoğunluğa bağlı olarak ventilasyon hızında artış
- Hızlı toparlanma kapasitesini geliştiren kardiyorespiratuvar uyarıcılar

Dar Alan Oyunlarında Yükleme

Dar alan oyunlarında yükleme, oyuncuların fiziksel, fizyolojik ve bilişsel gereksinimlerini dengeleyen bir antrenman değişkeni olarak ele alınır. Yüklemenin temel belirleyicileri; alan büyüklüğü, oyuncu sayısı, kural sınırlamaları, süre-tekrar yapısı ve antrenman hedefi gibi parametrelerdir. Bu değişkenlerin her biri hem oyunun yoğunluğunu hem de oyuncuların maruz kaldığı metabolik talepleri doğrudan şekillendirir. Literatürde, oyuncu başına düşen alan miktarının azalmasının kalp atım hızı, laktat düzeyi ve yüksek-yoğunluklu efor sayısını artırdığı belirtilmektedir (Hill-Haas et al., 2011). Buna karşılık, daha geniş oyun alanları topa sahip olma süresini artırarak teknik eylem çeşitliliğini desteklemekte ve koşu hızlarının yükselmesine olanak tanımaktadır (Clemente et al., 2020).

Yüklemenin yönetiminde amaç, oyuncuların zorlanma düzeyini kontrol ederek hedeflenen fizyolojik uyarıcıyı sağlamaktır. Bu nedenle antrenörler, oyun formatını ve kuralları değiştirerek yüklenmeyi hem artırabilir hem de düşürebilir. Örneğin, baskı zorunluluğu, tek/iki dokunuş sınırlaması veya sürekli geçiş oyunları gibi kural modifikasyonları, oyunun temposunu yükselterek yüksek yoğunluklu eforları artırır. Buna karşılık, joker oyuncu kullanımı veya uzun topa izin verilmesi gibi düzenlemeler oyunu nispeten daha kontrollü hâle getirir. Bu nedenle yükleme, sadece fiziksel bir değişken değil; teknik, taktik ve bilişsel talepleri bütüncül olarak şekillendiren dinamik bir yapıdır.

Kaynakça

- Altunbaş A. (2025). Kadın Futbolcularda Benlik Saygısının Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi. Efe Akademi Yayınları.
- Atasever, G., (2024). Futbolda Dar Alan Oyunlarının Fizyolojik Yanıtlarının İncelenmesi. Performans Ve Bilim (Pp.42-53), Duvar Yayınevi.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics.
- Bradley, P. S., Di Mascio, M., Peart, D., Olsen, P., & Sheldon, B. (2009). High-Intensity Activity Profiles Of Elite Soccer Players At Different Performance Levels. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 23(9), 2183–2191.
- Clemente, F. M. (2020). Small-Sided And Reduced Games İn Soccer Training: The Science And Practical Applications. *Routledge*.
- Clemente, F. M. (2021). The Effects Of Small-Sided Games On Technical Actions And Skills İn Soccer Players: A Systematic Review. *Human Movement*, 22(2), 1–12.
- Demir, O., & Kırııcı, F. (2023). Investigation Of The Relationship Of Cognitive Performance, Visual Reaction Time And Agility Parameters On Football Players. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 107-116.
- Demir, O., & Yıldız, S. (2020). Futbolda Sosyal Medya İletişimi ve Marka Değeri: Trabzonspor ve Taraftarları Üzerine Bir Çalışma. *The Journal of International Scientific Researches*, 5(2), 111-127.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschann, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance Characteristics According To Playing Position İn Elite Soccer. *International Journal Of Sports Medicine*, 28(3), 222–227.
- Fanchini, M., Azzalin, A., Castagna, C., Schena, F., McCall, A., & Impellizzeri, F. M. (2011). Effect Of Bout Duration On Exercise İntensity And Technical Performance Of Small-Sided Games İn Soccer. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 25(2), 453–458.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology Of Small-Sided Games Training İn Football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological And Performance Effects Of Small-Sided Soccer Games: Insights From Literature. *Sports Medicine*, 36, 101–116.

- Little, T. (2009). Optimizing Small-Sided Games For Technical And Physical Stimulus In Soccer Training. *Strength And Conditioning Journal*, 31(3), 67–73.
- Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical And Technical Comparisons Between Various-Sided Games Within Professional Soccer. *International Journal Of Sports Medicine*, 35(4), 286–292.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. (2007). Factors Influencing Physiological Responses To Small-Sided Soccer Games. *Journal Of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T., Owen, A., & Figueredo, A. (2018). Small Sided Games In Soccer – A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48, 611–634.
- Tazegül, Ü. (2017). Futbolun Tarihsel Gelişimi Ve Sosyokültürel Etkileri. *Gaziantep University Journal Of Sport Sciences*, 2(1), 1–12.