

TOP HAKİMİYETİ SERİSİ · SEVİYE 1

# ELITE HANDLES

*serinin gerçek 1. seviyesi*

Bu program ile topla daha iyi hareket edeceksin, rakiplerini elit top hakimiyeti ile çok daha rahat geçeceksin. Bu PDF, Athlevo uygulamasındaki programın birebir kopyası — her hareketin videosu bir dokunuş ötede.



**Uzay Demiral** — Athlevo kurucusu  
9 yıl koçluk · 1500+ sporcuyla saha tecrübesi

BAŞLAMADAN ÖNCE

# NASIL ÇALIŞIRSN

01

## SERT ÇALIŞ

Topu okşama — her dribbling'i sert ve kararlı yap. Kontrol, güçten gelir.

02

## GÖZLER YUKARIDA

Topa bakmadan çalışmaya alış. Maçta topu değil, sahayı görmeyi gerekir.

03

## İKİ ELİNİ DE KULLAN

Zayıf elin, rakibin ilk hedefi. Her hareketi iki elle eşit sayıda yap.

04

## TEMPOYU SEN BELİRLE

Önce temiz, sonra hızlı. Hata yapmadığın hız senin başlangıç hızın — oradan yukarı çık.

### PROGRAM HAKKINDA

Aşağıdaki antrenman **eksiksiz programdır** — 6 hareket, set ve tekrarlarıyla. Her hareketin çekimli videosu karttaki bağlantıda.

# TOP HAKİMİYETİ

1

## SİNGLE HAND HIGH DRİBBLE

her iki el ile 30 saniye yap!

3×30<sub>sn</sub>

► VIDEO

2

## HİGH CROSSOVER

Hareketi rahat ve akıcı yapmaya dikkat et

3×45<sub>sn</sub>

► VIDEO

3

## SİNGLE HAND FRONT TO BACK HİGH DRİBBLE

Her iki el ile 30 saniye yap

3×30<sub>sn</sub>

► VIDEO

4

## SİNGLE HAND SİDE TO SİDE HİGH DRİBBLE

Her iki el ile 30 saniye yap

3×30<sub>sn</sub>

► VIDEO

5

## HİGH ONE DRİBBLE CROSSOVER

Akıcı bir şekilde önden el değiştirme yap

3×30

► VIDEO

6

## SİNGLE HAND LOW DRİBBLE

Tek elle sert dribbling yap

3×30

► VIDEO

### İPUCU

Top hakimiyeti günlük iştir: kısa ama **düzenli** tekrar, uzun ama seyrek çalışmayı her zaman yener.

SIRADAKİ ADIM · TEK ÖDEME, ANINDA TESLİM

# 19 DRILL. 4 SEVİYE. TEK PAKET.

Elindeki antrenman serinin 1. seviyesiydi. **Elite Handles Komple Seri** ile 4 seviyenin tamamı — 19 drill, video linkleriyle — PDF olarak anında elinde. Yanında **1 ay Athlevo uygulaması hediye**: videolu takip + gelişim grafiği.

₺299,99 — tek ödeme

PAKETİ AL → ₺299,99

ÖDEME HALKBANK GÜVENCESİNDEKİ HALK ÖDE'DE · KARTLA 6 TAKSİTE KADAR

Ödeme biter bitmez PDF ve uygulama kodu **anında** ekranda + e-postanda. Takıldığın yerde WhatsApp: 0507 278 88 80

BU, SERİNİN 1. SEVİYESİ · DEVAMI UYGULAMADA

# SEVİYE 2 SENİ BEKLİYOR.

Bu antrenman, Koç Uzay'ın **Elite Handles serisinin** 1. seviyesi. Athlevo'da serinin 4 seviyesi de hazır: her hareketin videosu telefonunda, antrenmanların işaretli, gelişimin takipte.

Seviye 2, 3 ve 4 — daha hızlı kombinasyonlar, daha sıkı kontrol. Hepsi *programın* içinde.

► SERİYE DEVAM ET

APP STORE + GOOGLE PLAY · ATHLEVO · 3 GÜN ÜCRETSİZ

**Koç Uzay Demiral** — 9 yıl koçluk, 1500+ sporcu. Bu program genel antrenman içeriğidir; ağrı veya rahatsızlıkta dur, şüphen varsa başlamadan doktoruna danış.