

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: فوتبال (۱)

نام نویسنده: صیدہ نظررتاج کبادری، مجید جلالی، مسعود اقبال، دکتر مصد خیر

تعداد صفحات: ۹۶ صفحہ

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۲



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فوتبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۳

فوتبال (۱) / مؤلفان: مجید جلالی [و دیگران] - تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای	۷۹۶
درسی ایران، ۱۳۹۲	/ ۳۳۴
۹۲ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه ای: شماره درس ۴۴۶۳)	ف/ ۸۷۶
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات	۱۳۹۲
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتابهای	
درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه ای و کار دانش وزارت	
آموزش و پرورش	
۱ فوتبال الف خبری، محمد ب ایران وزارت آموزش و پرورش دفتر برنامه ریزی و	
تألیف آموزشهای فنی و حرفه ای و کار دانش ج عنوان د فروست	

۱۳۹۲



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی تهران- صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کار دانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وب‌گاه (وب‌سایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام کتاب : فوتیال (۱) - ۳۵۹/۶۵

مؤلفان : مجید جلالی، مسعود اقبالی، دکتر محمد خیبری و حمیده نظری تاج آبادی
اعضای کمیسیون تخصصی : علی شاه‌محمدی، دکتر محمد خیبری، عزت‌الزمان بازاری، قریبا حسین آبادی،
معصومه سلطان رضوانفر و حمیده نظری تاج آبادی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳-۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

عکاس : نسرین اصغری

رسم : فاطمه رئیسیان فیروزآباد

صفحه‌آرا : معصومه چهره آرا ضیابری

طراح جلد : مریم کیوان

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : خجستگان

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ یازدهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۰۸۶۹-۱ ISBN 964-05-0869-1



@caffeinebookly



caffeinebookly



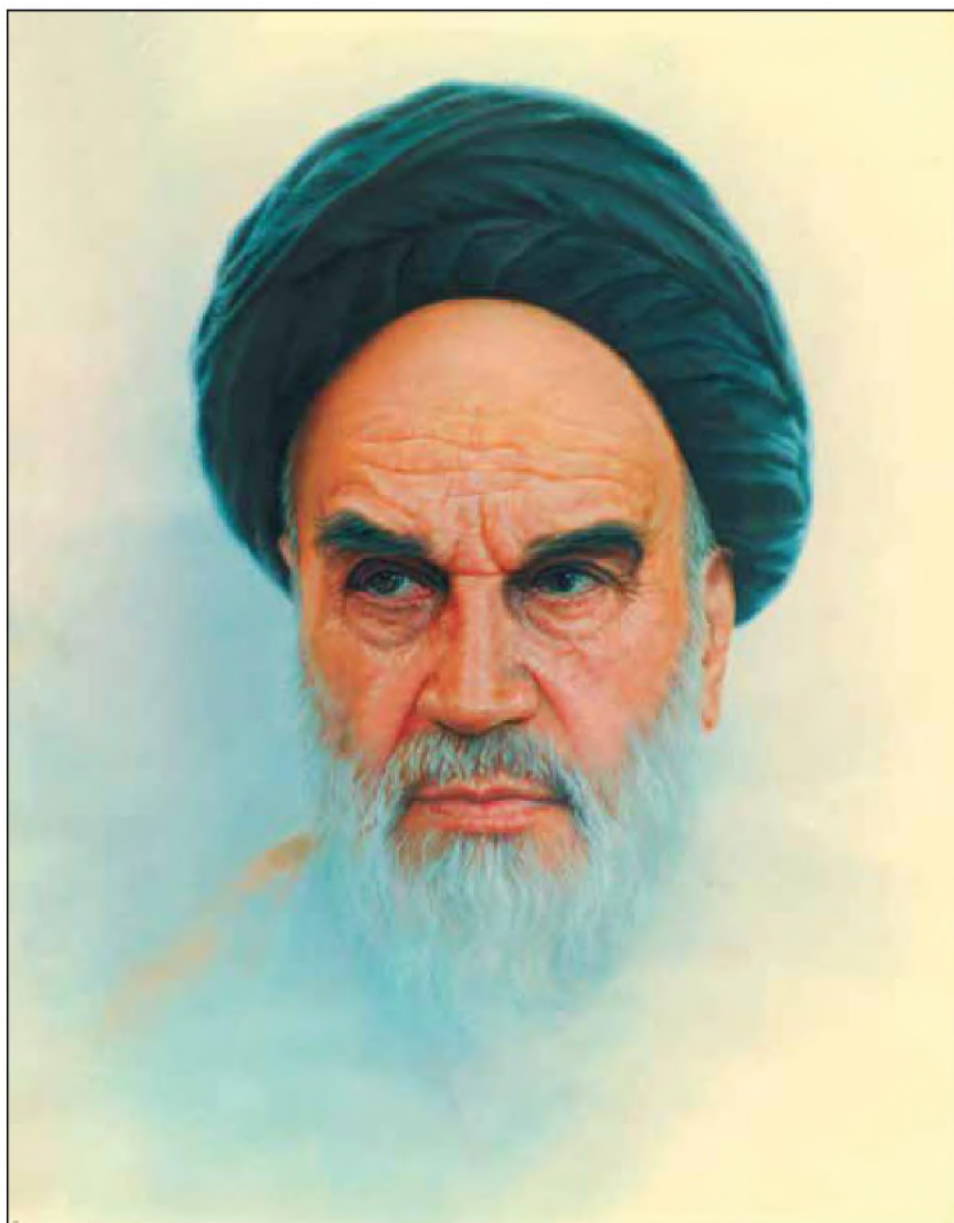
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



ورزشکاران باید به علی (ع) اقتدا کنند.
امام خمینی «ره»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست مطالب

۴۷	شوت باید به آن توجه خاص داشته باشند	۱	مقدمه
۴۸	۳-۴- تمرینات مربوط به شوت زدن	۳	دانش آموزان عزیز
۵۳	خودآزمایی	۴	تاریخچه فوتبال
۵۴	فصل چهارم : دروازه بانی	۴	۱- تعریف بازی فوتبال
۵۶	۴-۱- وضعیت استقرار دروازه بان	۴	۲- تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی
۵۶	۴-۲- چگونگی گرفتن توپ در دست	۵	۳- تاریخچه فوتبال در قرون وسطی
۵۶	۴-۳- دریافت توپهای زمینی	۶	۴- پیدایش فوتبال نوین
۵۷	۴-۴- مهار توپهای هوایی	۸	۵- تاریخچه فوتبال در ایران
۵۷	۴-۵- شیرجه رفتن		
۵۸	۴-۶- در خط توپ قرار گرفتن		
۵۸	۴-۷- انواع یرتابها با دست		
۵۸	۴-۸- تاکتیکهای دروازه بانی		
۶۳	خودآزمایی		
	بخش دهم - آشنایی با تاکتیکهای تیمی		
۶۵	فصل پنجم : آشنایی با تاکتیکهای مقدماتی در فوتبال	۱۱	فصل اول : آشنایی با تکنیکهای مقدماتی
۶۵	۵-۱- تعریف تاکتیک در فوتبال	۱۳	۱-۱- تعریف تکنیک
۶۵	۵-۲- انواع تاکتیکها	۱۳	۱-۲- مهارت
۶۶	۵-۳- دفاع انفرادی	۱۳	۱-۳- دریبلینگ
۶۷	۵-۴- تمرینات مربوط به دفاع انفرادی	۱۳	۱-۴- اصول دریبلینگ
۷۱	۵-۵- دفاع گروهی	۱۵	۱-۵- تمرینات مربوط به دریبلینگ
۷۱	۵-۶- تمرینات مربوط به دفاع گروهی	۲۲	۱-۶- پاس و حمایت
۷۶	خودآزمایی	۲۳	۱-۷- پاس بغل پا
		۲۴	۱-۸- پاس روی پا
		۲۴	۱-۹- پاس داخل و خارج روی پا
		۲۵	۱-۱۰- تمرینات مربوط به پاس و حمایت
		۲۹	۱-۱۱- کنترل
		۳۰	۱-۱۲- تمرینات مربوط به کنترل
		۳۷	خودآزمایی
۷۷	فصل ششم : آشنایی با تاکتیکهای پیشرفته در فوتبال	۳۸	فصل دوم : سرزدن
۷۸	۶-۱- عوامل مهم موفقیت تیم در دفاع ضربات	۳۸	۲-۱- اصول مکانیکی ضربه سر
	ایستگاهی	۳۹	۲-۲- مراحل تمرین برای آموزش بهتر ضربه سر
	۶-۲- نکات مورد توجه به هنگام تشکیل دیوار	۴۰	۲-۳- تمرینات مربوط به ضربه سر
۷۸	دفاعی در اطراف محوطه جریمه	۴۵	خودآزمایی
۷۹	۶-۳- نمونه تمرینات مربوط به ضربات ایستگاهی		
۸۲	فصل هفتم : حمله گروهی	۴۶	فصل سوم : شوت زدن
۸۲	۷-۱- تعریف	۴۶	۳-۱- تعریف شوت
۸۲	۷-۲- تمرینات مربوط به حمله گروهی	۴۶	۳-۲- اصول مکانیکی شوت زدن
۸۸	خودآزمایی		۳-۳- مواردی که دانش آموزان به هنگام تمرین
۹۲	منابع		



مقدمه

بازی فوتبال در دنیای امروز مردمی‌ترین بازی است. بر روی هر قطعه زمین صاف، کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان با شادی وصف‌ناپذیری به دنبال توپ می‌دوند. در پارکها، باشگاهها، مدارس و حتی کویچه‌های ایران و شهر و روستای کشورهای مختلف، برای تفریح، نفع و آموزش فوتبال بازی می‌کنند. طبع آدمی با فوتبال بیش از سایر ورزشها سازگار است. از ویژگیهای بازی فوتبال یکی آن است که زمینی بزرگتر از اغلب ورزشهای دیگر دارد، تعداد بازیکنان آن نیز نسبت به ورزشهای رایج مثل والیبال، بسکتبال و هندبال بیشتر است. صحنه‌های فوتبال دائماً در حال تغییر است و هر لحظه با لحظه‌های قبل و بعد آن تفاوت دارد. پیش‌بینی حرکات، موفقیت و یا شکست تیمها بسیار دشوار است. همین امر، دائماً احساس بیم و امید، انتظار و اشتیاق تماشاچیان را برمی‌انگیزد. همچنین، در این بازی، توپ برای مدت بیشتری در بازی است و ظرافت حرکات و مهارتها (با توپ و بدون توپ)، دقت و ارسال پاسهای کوتاه و بلند، قدرت ضربه‌زنی به توپ، شیرین‌کاری و ریزه‌کاریهای انفرادی و گروهی و در یک جمله وجود هنرهای و خلاقیتها در بازی فوتبال سبب گردیده است که بازیکنان و تماشاچیان با هیجان بیش از اندازه‌ای این بازی را دنبال نمایند.

از آنجا که بازی فوتبال با خلاقیتهای فردی و گروهی سر و کار دارد، آن را هنر می‌دانند و با توجه به این که از علوم مختلف در ارائه بازی بهتر، استفاده می‌شود، آن را اصطلاحاً علم می‌نامند. اگرچه دقت علوم را ندارد و عامل بخت و اقبال در سرنوشت و نتیجه بازی نیز مؤثر است.

فوتبال، در کشور ما با آن که درخشندگیهایی داشته و دارد ولی در مقام مقایسه با سایر کشورهای پیشرفته، بدون شک دارای کمبودها و نواقصی است. ریشه این تفاوتها اساسی در نبود شور و علاقه یا کمبود استعدادها و نوجوانان ما نیست، بلکه این نواقص بیشتر به کیفیت و کمیت تعلیمات و آموزشها مربوط است. برای رفع نقایص و فراهم کردن موجبات رشد و تکامل کیفی و کمی در فوتبال، به سازماندهی، برنامه‌ریزی، صرف وقت، شکیبایی و از همه مهمتر آشنایی معلمان و مربیان به امر آموزش صحیح نیاز است. به عبارت دیگر، برای تعلیم و تربیت راه ساده‌ای وجود ندارد.

در تدوین این کتاب تلاش شده تا از تجارب آموزشی فوتبال در سطح جهانی به شکل ساده استفاده گردد و شیوه صحیح آموزش در آن بکار گرفته شود. با آن که فهم و کاربرد مفاهیم، اصول و قواعد مطرح شده چندان دشوار نیست، کاملاً ضرورت دارد که دانش‌آموزان مقدماتی درباره فوتبال بدانند تا مطالب این کتاب را بهتر درک کنند. مطالب این کتاب باید در دو نیم‌سال تدریس گردد. بخش اول آن مربوط به «تکنیکهای پایه و چگونگی اجرای آنها» و بخش دوم مربوط به «اصول سرزدن و اصول دروازه‌بانی» است که باید در نیم‌سال دوم تدریس گردد. در شروع نیم‌سال دوم باید توجه داشته باشید به نکات آموزش داده شده در نیم‌سال اول توجه لازم را بنمایید و برای شروع هر مبحث تمرینات قبلی را مورد توجه قرار دهید.

در سازمان‌بندی هر دو بخش کتاب دقت شده است که هماهنگی مطالب و شیوه‌های ارائه مطالب یکسان باشند به گونه‌ای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که علاوه بر قابل استفاده بودن برای دانش‌آموزان سایر افرادی که علاقه‌مند به فراگیری هستند بتوانند به شیوه خودآموز از مطالب آن استفاده نمایند. تمرینات به ترتیب از ساده به مشکل با رعایت شرایط آورده شده است و در نهایت تمرینات در شرایط بازی ارائه شده است تا دانش‌آموزان بتوانند ارزش هر تکنیک و مهارت را در شرایط بازی کاملاً درک نموده و ملکه ذهن آنان شود تا بتوانند به شیوه‌ای بسیار روان و هماهنگ فوتبال بازی کنند. با این حال از معلمان عزیز تقاضا داریم که در آموزش مؤثر این کتاب نکات زیر را رعایت کنند:

۱- آموزش با مهارت‌های ساده شروع و به مهارت‌های پیچیده ختم گردد و در تمرینات مربوط به مهارت‌ها به سن و میزان آمادگی فراگیران توجه شود.

۲- فرصت‌های لازم برای تکرار و تمرین هر جزء مهارت به دانش‌آموزان داده شود. به‌خاطر داشته باشید که یادگیری به معنی تغییر و تثبیت در رفتار است و نیاز به زمان و تکرار دارد.

۳- از تثبیت الگوهای حرکتی غلط در دانش‌آموزان با نظارت کامل جلوگیری شود.

۴- مهارت‌های سخت‌تر به اجزای ساده تقسیم و از روش جز به کل استفاده شود و در هر جلسه، تمرینات بر روی یک تکنیک تمرکز باید.

۵- در نمایش مهارت‌های فوتبال، از دانش‌آموزانی که این مهارت‌ها را صحیح انجام می‌دهند استفاده گردد. این تمرینات به اندازه کافی باید متنوع باشد تا دانش‌آموزان بیشتری برای شرکت در تمرینات از خود تمایل نشان دهند.

۶- در صورت امکان از وسایل کمک‌آموزشی، بخصوص از ویدئو استفاده شود.

۷- به اشتباهات رایج در اجرای مهارت‌ها توجه شود و به فراگیران اجازه داده شود تا از اشتباه خود بند گرفته و آن را اصلاح نمایند.

۸- به‌خاطر داشته باشید که سلامت دانش‌آموزان در درجه اول اهمیت قرار دارد، بنابراین شایسته است به نکات ایمنی توجه ویژه‌ای مبذول گردد.

۹- تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود و با والدین آنها در زمینه پیشرفت فرزندانشان، مشورت به عمل آید.

۱۰- در شناخت استعداد دانش‌آموزان به پنج عامل تکنیک، هوش و ذکاوت، شخصیت، سرعت و ارتباط توجه شود. در پایان به‌عنوان یک معلم و مربی، به کلیه دانش‌آموزان، علاقه‌مندی خاص خود را نشان دهید. تمرینات را به‌گونه‌ای مفرح سازید که بچه‌ها به آن علاقه نشان دهند. صبور و شکیب‌باشید و آنان را به موقع تشویق نمایید. سعی کنید همه نکاتی را که می‌تواند مورد توجه و الگوبرداری قرار گیرد، اجرا نمایید.

مؤلفان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دانش آموزان عزیز

- در این قسمت نکاتی به شما عرضه می‌شود که با توجه به آنها می‌توانید میزان یادگیری خود را افزایش داده، اعتماد به نفس را در خود بالا ببرید.
- انتظار ما این است علاوه بر نکاتی که معلمان شما هنگام تمرینات به‌طور اختصاصی به شما ارائه خواهند داد به راهکارهای کوچک زیر نیز توجه نمایید تا نتایج بزرگی عاید شما بشود.
- ۱- در شروع تمرینات با مشاهده نمایش حرکات معلمان شیوه صحیح حرکات را فراگیرید و سپس با تمرینات بیشتر و مشاهده حرکات سایر دوستانتان که سریعتر فرا گرفته‌اند به یادگیری خود کمک نمایید.
 - ۲- از طریق تصویرسازی ذهنی تکنیک مورد نظر، یادگیری را تسریع کنید.
 - ۳- به توضیحات تکنیکی معلم خود توجه کنید و از وی سؤال کنید و در بحثهای مربوط شرکت نمایید.
 - ۴- پیشرفت خود را در هر مرحله از درس، با مراحل قبلی خود مقایسه نمایید نه با دیگران.
 - ۵- تکنیکهایی را که آموزش می‌بینید روزانه برای مدت کوتاهی تمرین نمایید.
 - ۶- در مورد خود منصف باشید و بر اصلاح اشتباهات خود تأکید کنید و به‌خاطر داشته باشید که ممکن است اشتباه کنید ولی باید از آن پند هم بگیرید.
 - ۷- در جریان تمرینات کلاسی موفقیت دوستان خود را تشویق نمایید و موجبات دلگرمی آنان را فراهم سازید.
 - ۸- چنانچه قبل از شروع به یادگیری مهارتها با کمک معلم خود شناخت لازم و کافی در مورد ویژگیهای بدنی خود به‌دست آورید، بهتر می‌توانید سطح انتظار از خودتان را تعیین کنید و این امر شما را از مقایسه با دوستانتان باز می‌دارد و می‌توانید به ارزیابی پیشرفتتان با توجه به تواناییهای فردی خود پردازید.

مؤلفان

هدف کلی

آشنایی با تکنیکهای پایه و تاکتیکهای تیمی پیشرفته، چگونگی اجرای آنها و استفاده از آنها در شرایط بازی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تاریخچه فوتبال

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- بازی فوتبال را تعریف نماید.
- ۲- تاریخچه فوتبال را در کشورهای چین، ژاپن، یونان و روم به اختصار بیان کند.
- ۳- حداقل پنج ویژگی بازی فوتبال را در قرون وسطی ذکر کند.
- ۴- حداقل دو دلیل عمده را که باعث تحريمهای متعدد در فوتبال اروپا گردید، بیان کند.
- ۵- حداقل به پنج مورد از قوانین و مقررات تدوین شده در بازی فوتبال در قرن نوزدهم اشاره نماید.
- ۶- سالهای تأسیس فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) و کنفدراسیون فوتبال آسیا (ای-اف-سی) را بیان نماید.
- ۷- خلاصه‌ای از تاریخچه فوتبال در ایران را بیان کند.

۱- تعریف بازی فوتبال

هوانگ‌تین، امپراتور بزرگ چین، مبتکر بازی فوتبال بوده است. وی تی - سو - چو (یعنی با پا زدن به توپ) را ابداع کرد تا سرپاژانش با هم مبارزه کنند و به رقابت بپردازند. پس از چندی این بازی به میان مردم راه یافت. تویی که در این بازی مورد استفاده قرار می‌گرفت هشت تکه و از جنس چرم بود. این چرم را به هم می‌دوختند و درون آن را از بُر، پشم یا پنبه پُر می‌کردند. بازی تی - سو - چو در ابتدا قانونی نداشت. اصل و مبنای بازی هل دادن طرف مقابل و هدف آن بردن توپ به سمت جلو بود.

در اواخر قرن ششم میلادی بازی تی - سو - چو، از چین به ژاپن برده شد و با شکل و مقررات جدیدی رواج یافت. ژاپنیها فوتبال خود را «کوماری» نامیدند و به آن رنگ مذهبی و عبادی دادند. برخلاف تی - سو - چو، کوماری یک بازی بدون خشونت و برخورد و آرام بود. اگر بازیکنی کوچکترین حرکت خشنی از خود نشان می‌داد و یا به بازیکن دیگر تنه می‌زد فوراً حکم اخراج او صادر می‌شد و چنانچه حریف

بازی فوتبال به کمک دو تیم انجام می‌گیرد. یازده نفر در یک سو و یازده نفر در سوی دیگر میدانی محدود، درصدد فرستادن توپ به درون دروازهٔ مقابل هستند و از گل زدن تیم مقابل (از رسیدن توپ به دروازه خود) ممانعت به عمل می‌آورند. به استثنای دروازه‌بان، سایر بازیکنان مجاز به استفاده از دستان خود نیستند.

در کشورهای مختلف فوتبال به نامهای دیگر خوانده شده است. از جمله در چین باستان تی - سو - چو^۱، در ژاپن قدیم کوماری^۲، در ایتالیا کالجیو^۳، در آمریکا ساکر^۴ و در یونان باستان اسفروناتسیا^۵ نامیده شده است.

۲- تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی

بازی فوتبال، امروز قدمتی بیش از دو هزار سال دارد. چین، مصر، یونان و روم باستان را زادگاه فوتبال می‌دانند. در کتابهای چینی آمده است که در سالهای قبل از میلاد مسیح،

۱- T - So - Gho

۲- Kumari

۳- Calcio

۴- Soccer

۵- Esphero Nashia



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقابل او را می‌بخشید، بازیکن اخراج نمی‌شد و در بازی باقی می‌ماند.

قبل از شروع بازی کوماری، کاهن بزرگ توپ را به دست می‌گرفت و دعا‌های مخصوص بر آن می‌خواند. آنگاه توپ به زیر پای بازیکنان انداخته می‌شد و بازی بدون وقفه ادامه می‌یافت. بازی کوماری در نیمه قرن دهم میلادی در سراسر ژاپن رونق بسیار داشت.

فوتبال در یونان باستان به نام «اسفروناسیا» نامیده می‌شد و افلاطون آن را سودمندترین تمرین نظامی می‌دانست. رومیها نوعی بازی به نام «هارباستوم» به معنی «من می‌گیرم» را رواج دادند که بسیار خشن و هیجان‌انگیز بود. در سال ۴۳ میلادی، زمانی که «کلاودیوس اول» امپراتور روم، انگلستان را فتح کرد، سربازان رومی بازی «هارباستوم» را در آن کشور رواج دادند و به این ترتیب بازی با توپ در بین جوانان انگلستان جای خود را باز کرد و چنان گسترش یافت که انگلستان را به «مهد فوتبال» جهان تبدیل کرد. در بازی هارباستوم از توپ پر از هوا به جای پشم و پر استفاده می‌شد.

در اسپارت، نوعی بازی فوتبال مستداول گشت که مقررات بسیار خشن در آن حکم‌فرما بود. مثلاً اگر بازیکنی خطا می‌کرد او را در انتظار عمومی صدضربه شلاق می‌زدند.

۳- تاریخچه فوتبال در قرون وسطی

در قرون وسطی مقررات فوتبال به دست فراموشی سپرده شد. تنها یک توپ گرد در میانه میدان بود که باید از سوی بازیکنان به هدف نه‌چندان مشخص زده می‌شد. این بازی در سراسر قرون وسطی با هیاهو، خشونت و مشت و لگد در سراسر اروپا رواج داشت و خشونت آن به حدی بود که گاهی آن را بازی ناشایست قلمداد می‌کردند. از طرف دیگر، نوع و نحوه بازی قرون وسطایی بنا به ویژگی خاص خود بسیار جالب توجه نیز بود، یعنی ابتدا مقررات با صدای بلند برای بازیکنان خوانده می‌شد و جایزه برندگان در همان آغاز مشخص می‌گردید. در این بازیها، زمین بازی نامحدود بود که گاهی از یک شهر تا شهر دیگری امتداد داشت و در واقع ابتدا و انتهای نداشت. فواصل

دروازه‌ها گاهی دو دهکده و حتی دو شهر را هم دربر می‌گرفت. در بین راه، رودخانه و شهرهای بزرگ هم مانع محسوب نمی‌شدند و بازیکنان در میان رودخانه‌ها و شهرهای مختلف در صدد رودن توپ از حریف برمی‌آمدند. زمان بازی نیز نامحدود بود و گاهی ممکن بود این بازی روزها به طول انجامد و قدر مسلم تلفات ناشی از این گونه بازی بسیار سنگین و وخیم بود. وجود تعدادی کشته و زخمی در هر بازی، امری عادی به حساب می‌آمد و مانع ادامه بازی نمی‌گردید. با این وصف در مآخذ مربوط به قرون وسطی یا اوایل قرون جدید، نشانی از این که بازی فوتبال، طبق مجموعه‌ای واحد از مقررات بازی شده باشد، وجود ندارد.

بازی فوتبال به‌طور سنتی با جشنهای مذهبی همراه بود. در هر صورت، این بازیها را می‌شد براساس مناسبتها در هر زمان (پاییز، زمستان یا بهار) انجام داد و اغلب به نسبت مردها، زنان هم در آن شرکت داشتند. فرد به‌عنوان عضوی از یک گروه خاص بازی می‌کرد؛ برای مثال، کفائشان در مقابل برآزان، مردان مجرد در مقابل مردان ازدواج کرده و... بازی می‌کردند.

از آنجا که بازی فوتبال در قرون وسطی مشکلات زیادی را در اروپا، بخصوص در فرانسه و بریتانیای کبیر به‌وجود آورده بود، واکنش برخی حکومتهای وقت را در پی داشت. فقط در بریتانیا در بین سالهای ۱۳۱۴ تا ۱۶۶۰ از سوی مسئولان مرکزی و محلی بیش از ۳۰ مورد دستوراتی برای ممنوع کردن فوتبال صادر شده بود.

در یکی از اعلامیه‌ها آمده است که بازی غیرانسانی و غیرشرافتمندانه با توپ اکیداً ممنوع می‌باشد و متخلفان از دستور تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت یا در یکی دیگر از فرمانها آمده که بازی با توپ قانون‌شکنی است هرگاه مأمور دولت، فردی را در حال بازی فوتبال دستگیر کند، جایزه دریافت خواهد کرد.

روند ممنوعیت بازی فوتبال گاه تند و گاه کند، تا اواخر قرن هیجده ادامه داشت ولی رفته رفته این ممنوعیت در برابر محبوبیت فوتبال کم‌رنگ گردید، به‌ویژه این که فوتبال در چارجویی از مقررات قرار گرفت و علاقه‌مندان بیشتری یافت. بدین ترتیب، فوتبال از حالت انزوا خارج گردید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱



شکل ۲

۴- پیدایش فوتبال نوین

را در قرن نوزدهم باید زادگاه فوتبال نوین به شمار آورد. قانون و مقررات فوتبال از جمله کاهش تعداد شرکت کنندگان در بازی و تثبیت این تعداد، تعیین اندازه زمین و اندازه توپ، مشخص کردن اندازه و شکل دروازه‌ها، نصب تور دروازه‌ها، تعیین داور و

در طول قرن نوزدهم، شکل‌های جدیدتری از بازی فوتبال که با وضعیت و موقعیت اجتماعی و ارزشهای جامعه صنعتی و شهری متناسب بود گسترش یافت. در واقع تدوین قانون و مقررات از جمله ویژگیهای فوتبال در دو قرن معاصر بوده است. انگلستان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تغییرات، در طی نیم قرن، فوتبال را در سراسر جهان گسترش داد و موجب افزایش بسیار طرفداران فوتبال در قاره اروپا گردید. فدراسیون جهانی فوتبال^۱ (فیفا) در سال ۱۹۰۴ از سوی

کمک‌دوران، تدوین گردید. در سال ۱۸۶۳ پس از شکل‌گیری اتحادیه فوتبال، قوانین تازه‌ای از سوی فدراسیونهای فوتبال انگلستان، ولز، اسکاتلند و ایرلند تدوین و اجرا شد. این مجموعه



شکل ۳

است و هر کشور فقط می‌تواند یک عضو داشته باشد. علت این گستردگی در جهان، ساده بودن قوانین فوتبال – جدای از قانون آفساید – نیاز نداشتن به ابزار زیاد و ارزان بودن این بازی است. در هر قاره، انجمن یا فدراسیونهای ملی فوتبال،

انجمن یا فدراسیونهای ملی فوتبال کشورهای بلژیک، دانمارک، فرانسه، هلند، اسپانیا، سوئد و سوئیس در پاریس تأسیس گردید. در واقع فیفا، ابتدا دارای هفت عضو در شروع فعالیت بود. اما تعداد اعضای آن هر سال افزایش یافت به طوری که در حال حاضر در پنج قاره و در سراسر جهان دارای بیش از ۲۰۰ عضو



شکل ۴

^۱ Federation International De Football Association (FIFA)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



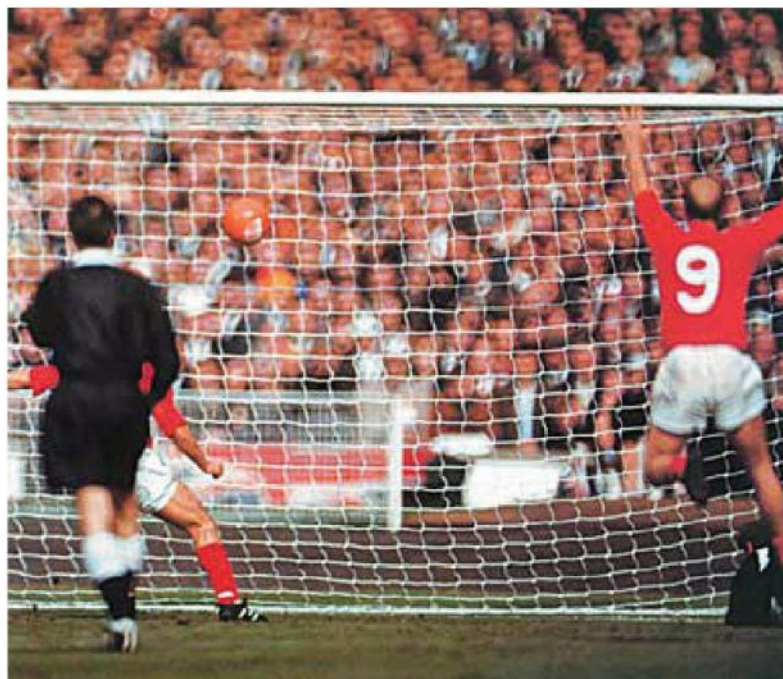
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فوتبال آسیا می‌باشد.
در حالی که فوتبال بسرعت توسعه می‌یافت با شروع بازیهای المپیک در سال ۱۸۹۶ در آتن، به‌عنوان بازی جهانی و رسمی پذیرفته شد.

کنفدراسیون قاره‌ای را تشکیل می‌دهند. به‌عنوان مثال در قاره آسیا کنفدراسیون فوتبال آسیا (ای-اف-سی) در سال ۱۹۵۴ تأسیس گردیده است و طبق آمار سال ۲۰۰۰ میلادی، چهل و پنج کشور در آن عضویت دارند. کشور ما نیز عضو فیفا و کنفدراسیون



شکل ۵

و همچنین ملوانان کشتیهای خارجی در بنادر بوشهر، خرمشهر و بندرعباس و سایر بنادر پا گرفت. در سال ۱۹۰۷ (۱۲۸۶ شمسی) «اسپرینگ رایس» وزیر مختار انگلستان در ایران، به منظور ایجاد حس رقابت در بازیکنان و رسمیت دادن به بازیها دو جام برای فوتبال و هاکی تهیه کرد. بدین ترتیب، اولین دوره رسمی مسابقه فوتبال بین سه تیم سفارت انگلیس، بانک شاهی و تلگرافخانه انجام شد.

۵- تاریخچه فوتبال در ایران

ورزش و بازیهای جدید مانند فوتبال که «بازیهای اروپایی» خوانده می‌شوند. در حدود سالهای ۱۲۸۰ تا ۱۳۰۰ ش، از سوی اروپاییان بخصوص انگلیسیها در ایران توسعه پیدا کرد. واژه فوتبال را دانشجویانی که در اروپا تحصیل می‌کردند پس از بازگشت به وطن وارد زبان فارسی کردند. فوتبال در ابتدا در میان انگلیسیهای مقیم ایران در تهران و برخی از شهرهای بزرگ



البته این بازی در ایران از دوران تأسیس سفارت انگلستان در سال ۱۸۶۵ میلادی در بین کارکنان سفارتخانه انجام می‌شد. در آن مقطع تعداد کارکنان سفارت نسبتاً زیاد بود و همچنین انگلیسیهای زیادی نیز در ایران زندگی می‌کردند که برای سرگرمی خود در میدان مشق (اطراف میدان امام خمینی - توپخانه سابق) بازی می‌کردند. تماشای بازی فوتبال برای مردم آن زمان تهران بسیار جالب بود. جوانان ایرانی نیز به تقلید از انگلیسیها شروع به بازی فوتبال کردند. اما مشکل پیدا کردن توپ باعث شد از هر وسیله گردی به جای توپ استفاده گردد. متداولترین توپ در تهران در ابتدا مثانه گاو بود که ابتدا آن را باد کرده و روی آن پوشش پارچه‌ای تعبیه می‌کردند و سپس آن را می‌غلطاندند. رفته رفته مشکل توپ، ابتدا از طریق توپهای فوتبال سفارت انگلیس و سپس تقلید از نحوه ساختن آن حل گردید.

در سال ۱۲۹۹ «باشگاه ایران» تشکیل شد و همچنین در سال ۱۳۰۰ «انجمن ترقی و ترویج فوتبال» از سوی نخستین معلمان ورزش کشور به وجود آمد. به هر حال جوانان و نوجوانان ایرانی در شهرهایی که انگلیسیها حضور داشتند مثل تهران، بوشهر، اصفهان، مشهد، بندرعباس، کرمان، کرمانشاه، خرمشهر، زابل، شیراز، تبریز، اهواز، آبادان، بیرجند، همدان، قزوین، رشت، اراک، یزد، قصرشیرین، بروجرد، کرند، مراغه و سایر شهرها با فوت و فن بازی فوتبال آشنا شدند.

رفته رفته بر تعداد تیمها افزوده شد و تیمهای «کلب تهران»، «باشگاه اجتماعیون» و «باشگاه شعاع» اضافه گردید. مسابقات این تیمها در میدان مشق برگزار می‌گردید. در سال ۱۳۰۴ تیم «کلب تهران» تیم انگلیسیهای مقیم تهران را ۲-۱ شکست داد.

بدین ترتیب، کسانی که فوتبال را به ایران آورده بودند از شاگردان و مقلدان خود شکست خوردند.

اولین بار در سال ۱۳۰۴ تیم ملی کشور تشکیل و عازم بادکوبه گردید که مورد استقبال بسیار زیاد قرار گرفت. بازیکنان ایران در این بازیها با پیراهن راه راه سفید و سبز ظاهر شدند و حاصل آن دو باخت ۲-۰ و ۴-۱ و یک مساوی ۰-۰ بود. در سال ۱۳۰۸، ایران میزبان تیم ملی بادکوبه بود. در همین هنگام، دولت ایران تصمیم به چمن کاری زمین محل مسابقه گرفت و زمینی را با بودجه‌ای که به تصویب دولت رسیده بود به مبلغ ده هزار تومان خریداری کرد. از این پس، بازیکنان به جای بازی در زمین خاکی، برای اولین بار بر روی چمن بازی کردند. نتیجه بازی ۷-۰ و ۴-۱ به نفع تیم مهمان به اتمام رسید که خاطره تلخ شکست دوره قبل را برای ایرانیان دوباره زنده کرد.

در سال ۱۳۲۵ مجمع فوتبال که از سال ۱۳۱۹ تشکیل شده بود به «فدراسیون فوتبال» تغییر نام داد و در اوایل سال ۱۳۲۶، خواستار عضویت در فدراسیون بین المللی فوتبال (فیفا) شد. این درخواست بیستم ژانویه سال ۱۹۴۸ برابر با سی ام دی ماه سال ۱۳۲۶ مورد موافقت فیفا قرار گرفت و فوتبال ایران وارد مرحله جدیدی گردید. این روز برای فوتبال ایران روزی تاریخی به حساب می‌آید. از آن تاریخ به بعد، ایران در مسابقات مختلف رسمی نظیر «جام ملتهای آسیا»، «بازیهای المپیک»، «بازیهای آسیایی» و «جام جهانی» شرکت فعال داشته و چندین بار در جام ملتهای آسیا و بازیهای آسیایی به مقام قهرمانی رسیده است و دو بار هم به افتخار رسیدن به مرحله نهایی جام جهانی در سالهای ۱۹۷۸ و ۱۹۹۸ دست یافته است.



بخش اول

آشنایی با تکنیکهای پایه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آشنایی با تکنیکهای مقدماتی

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- تعریف کامل و جامعی از تکنیک ارائه دهد.
- ۲- تکنیک در بیلینگ را به خوبی انجام دهد.
- ۳- تکنیک احساس لمس توپ را در قالبهای زیر انجام دهد:
 - در مدت ۲۰ ثانیه ۵۰ بار با کف پای چپ و راست، به تناوب روی توپ ضربه بزند.
 - در مدت ۲۰ ثانیه ۶۰ بار با داخل پای چپ و راست به تناوب به توپ ضربه بزند.
 - مسافت ۱۵ متری را از بین موانعی که در فاصله ۱/۵ متر از هم قرار دارد به صورت رفت و برگشت پا به توپ بدون برخورد با مانع انجام دهد.
- ۴- تکنیک پوشش دادن توپ را در مقابل حریف به خوبی انجام دهد.
- ۵- تکنیک گذشتن از حریف را در شرایط نزدیک به بازی و شرایط بازی به خوبی انجام دهد.
- ۶- اصول پاس و حمایت را در مراحل مقدماتی، شرایط نزدیک به بازی و شرایط بازی رعایت کند.
- ۷- اصول کنترل توپ را به اختصار شرح داده، مراعات نماید.
- ۸- انواع کنترلها را به طور فردی نمایش دهد.
- ۹- کنترل و هدایت توپ را در شرایط بازی نمایش دهد.
- ۱۰- کنترل و چرخش را در شرایط بازی به خوبی انجام دهد.

مقدمه: در این فصل، ابتدا از مفاهیمی که دانستن آنها ضروری و مورد نیاز است تعاریفی ارائه شده است پس از آن، تمرینات مربوط به هر کدام از آنها به گونه ای سازماندهی شده که اجرای آنها برای فراگیران ساده است و در پایان مهارتهای مورد نیاز آموزش داده می شود. هر تمرین، شامل چهارچوب زیر است:

- ۱- تعداد دانش آموز شرکت کننده
- ۲- شیوه تمرین که به صورت مرحله ای است و فراگیران می توانند به ترتیب و با نظارت معلم خود در آن تمرینات شرکت نمایند و حتی می توانند نکاتی که به نظرشان می رسد به معلم خود ارائه دهند و به بحث بیشتر بپردازند.
- ۳- در پایان نکات مورد توجه ذکر شده است که معلم به همراه دانش آموزان می تواند در بحثهایی برای بهبود تمرینات و شیوه های کار شرکت نمایند.
- ۴- علاوه بر آن، علامتهای قراردادی که در تمام طول کتاب مورد استفاده قرار می گیرد و در ابتدای این فصل ذکر شده است.

۱- موضوع

۲- هدف

۳- سازماندهی شامل:

الف - ابعاد زمین

ب - وسایل مورد نیاز



علائم قراردادی در نمودارها و سازماندهی تمرینی کتاب

بازیکن مهاجم (کسی که به دروازه حریف حمله می‌کند)	×
بازیکن مدافع (کسی که از حمله حریف جلوگیری می‌کند)	○
مسیر بازیکن بدون توپ	----->
مسیر توپ (مسیر پاس)	—————>
مسیر بازیکن با توپ	~~~~~>
پاس بلند	⤵
دروازه بان	GK
پرچم	🚩
قیف تمرینی — علامت تمرینی = وسیله‌ای که برای تقسیم بندی در زمین هنگام تمرین بکار برده می‌شود.	▲
سرویس دهنده (تغذیه کننده، خوراک دهنده) = کسی که تمرین از او شروع می‌شود ولی او در جریان تمرین شرکت ندارد. جلیقه‌های تمرینی بیراهن بدون آستین در رنگهای مختلف که دانش آموزان به جهت هم رنگ شدن تیم خود در جریان تمرینات می‌پوشند.	S



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱-۲- کنترل توپ از نزدیک

۱-۴-۲- قابلیت تظاهر و فریب: منظور از فریب، خارج کردن حریف از حالت تعادل جسمی و ذهنی است. فریب از سه طریق قابل اجراست:
الف- فریب با بدن، از طریق نشان دادن تمایل بدن به یک سمت و حرکت به سمت دیگر (شکل ۱-۳).



شکل ۱-۳- فریب با بدن

۱-۱- تعریف تکنیک^۱

تکنیک، در لغت به معنی «فن» آورده شده است و منظور از آن در ورزش و به ویژه در فوتبال، به کارگیری صحیح اهرمهای بدن در اجرای حرکات مورد نظر می باشد.

۱-۲- مهارت^۲

تصمیم گیری در اجرای تکنیک در زمان و مکان مناسب و صرف حداقل انرژی را «مهارت» گویند.

۱-۳- دربیلینگ^۳

حرکت هماهنگ با توپ را که دارای ویژگیهای تغییر سرعت، تغییر مسیر و فریب باشد «دریبل» می گویند (شکل ۱-۱).



شکل ۱-۱- دریبلینگ

۱-۴- اصول دریبلینگ

اصول دریبلینگ عبارت است از: کنترل توپ، قابلیت تظاهر و فریب، قابلیت تغییر مسیر و قابلیت تغییر سرعت.

اینک به شرح هر یک از مراحل بالا خواهیم پرداخت:

۱-۴-۱- کنترل توپ از نزدیک: یعنی توپ در فاصله ای از پا قرار گیرد که فرد بتواند تسلط کافی روی آن داشته باشد (شکل ۱-۲).

۱- Technic

۲- Skill

۳- Drybling





شکل ۱-۶-۱ قابلیت تغییر مسیر

۱-۴-۴-۱ قابلیت تغییر سرعت: هر بازیکن صاحب توپ باید بتواند در هر لحظه مسیر حرکت را با توجه به وضعیت موجود تغییر دهد (شکل ۱-۷).



شکل ۱-۷-۱ قابلیت تغییر سرعت

دریبلینگ و گذشتن از حریف در سه مرحله انجام می‌گیرد: مرحله ۱ - نزدیک شدن: در این مرحله، با سرعت کنترل شده به حریف نزدیک می‌شوید و از حرکت عرضی

ب - فریب با چشم، از طریق نگاه کردن به یک جهت و حرکت به جهت دیگر (شکل ۱-۴).



شکل ۱-۴-۱ فریب با چشم

ج - فریب با پا از طریق اقدام به رفتن در یک مسیر و حرکت در مسیر مخالف (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵-۱ فریب با پا

۱-۴-۳-۱ قابلیت تغییر مسیر: بازیکن صاحب توپ باید بتواند مسیر حرکتی خود را با توجه به وضعیت موجود تغییر دهد و پس از تغییر مسیر با سرعت از حریف دور شود (شکل ۱-۶).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خودداری می‌کنید (شکل ۱-۸).



شکل ۱-۸- نزدیک شدن



شکل ۱-۱۰- بهره‌برداری از فضای پشت حریف

۵-۱- تمرینات مربوط به دریبلینگ

تمرین شماره ۱

موضوع: دریبلینگ

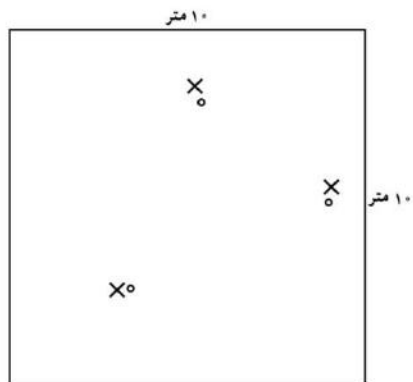
هدف: آشنایی با توپ به عنوان مقدمه دریبلینگ

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۱۰ × ۱ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی (به تعداد نفرات)

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۳ نفر در هر محوطه



تمرین ۱



شکل ۱-۹- به هم زدن تعادل حریف

مرحله ۳- بهره‌برداری از فضای پشت حریف: ضربه

آخر توپ باید طوری زده شود که بتوان از فضای پشت مدافع بهترین استفاده را برد (شکل ۱-۱۰).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین ۲

شیوه تمرین:

- ۱- با سطوح کف پا، داخل پا، خارج پا و روی پا به توپ ضربه بزنید (شکل ۱۱-۱).
- ۲- با توپ به داخل، خارج و عقب تغییر مسیر دهید.



شکل ۱۱-۱- ضربه با خارج پا

- ۳- بعد از هر پنج ضربه سریع به روی توپ، آن را به داخل یا خارج هدایت کنید (شکل ۱۲-۱).

شیوه تمرین:

- ۱- هر یک از نفرات با داشتن یک توپ در محوطه حرکت می کنند.
- ۲- با علامت مربی، نفرات پا به توپ مسیر خود را تغییر می دهند.
- ۳- ضربه را در حال حرکت با داخل پا می زنند.
- ۴- ضربه به چپ و راست با بیرون هر دو پا در حال حرکت به توپ زده می شود.
- ۵- ضربه به جلو و عقب با کف هر دو پا در حال حرکت به توپ زده می شود.
- ۶- توپ، با کف پا کشیده می شود و در مسیر توپ تغییر ایجاد می گردد.
- ۷- چرخش با استفاده از داخل و خارج پا
- ۸- حرکت پا به توپ به شکل عدد هشت لاتین (8)
- ۹- انجام حرکات فوق با سرعت بیشتر
- ۱۰- نسبت فعالیت به استراحت در این تمرین یک به یک خواهد بود. (مثلاً ۳۰ ثانیه فعالیت ۳۰ ثانیه استراحت)

نکات مورد توجه:

- ۱- توجه به کیفیت ضربه با نقاط مختلف پا و آهنگ حرکت با توپ
- ۲- توجه به کیفیت تغییر مسیر در حرکت
- ۳- زیر نظر داشتن توپ از جانب بازیکن

تمرین شماره ۲

موضوع: دربیلتینگ

هدف: افزایش سرعت ضربه زدن پیاپی به توپ
سازماندهی:

- ۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر
- ۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی (به تعداد نفرات)
- ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: در هر محوطه سه بازیکن



@caffeinebookly



caffeinebookly



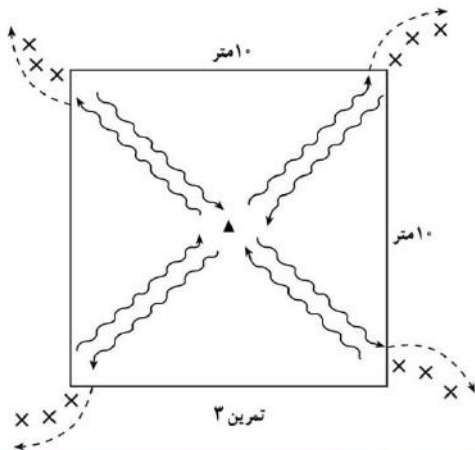
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱۳-۱- سازماندهی شروع تمرین

۲- حرکت عکس عقربه ساعت انجام می شود. نفرات، به طور هم زمان از چهار گوشه تا مرکز مربع حرکت کرده، بعد از پوشش توپ به زاویه مجاور می روند (شکل ۱۴-۱).



شکل ۱۴-۱- حرکت به مرکز مربع، تغییر مسیر و رفتن به زاویه مجاور

۳- این حرکت تا رسیدن به نقطه شروع ادامه دارد (شکل ۱۵-۱).



شکل ۱۲-۱- ضربه با کف پا

نکات مورد توجه:

- ۱- توجه به تعداد ضربات به روی توپ با هر دو پا در مدت ۲۰ ثانیه
- ۲- توجه به تعداد ضربات با داخل پا به توپ با هر دو پا در مدت ۲۰ ثانیه
- ۳- توجه به کیفیت ضربه به توپ

تمرین شماره ۳

موضوع: دریلینگ

هدف: پیشرفت و زمان بندی پوشش توپ

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: گروه های ۲ نفره شیوه تمرین:

۱- چهار نفر از افراد، از ۴ گوشه مربع به طور هم زمان کار را شروع می کنند تا یک دور کامل انجام گیرد (شکل ۱۳-۱).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴- این تمرین تا حد نیاز انجام می شود.



شکل ۱۵-۱ تسلط روی توپ

نکات مورد توجه:

- ۱- پوشش توپ در لحظه مناسب (شکل ۱۶-۱)
- ۲- خم شدن زانو در زمان چرخش
- ۳- کیفیت لمس توپ هنگام چرخش
- ۴- قرار گرفتن بدن بین توپ و حریف (شکل ۱۷-۱)
- ۵- پوشش توپ با هر دو پا



شکل ۱۶-۱ پوشش توپ



شکل ۱۷-۱ قرار گرفتن بدن بین توپ و حریف

تمرین شماره ۴

موضوع: دربیکنگ

هدف: پوشش توپ و تظاهر

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 10×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: گروههای سه نفره

شیوه تمرین:

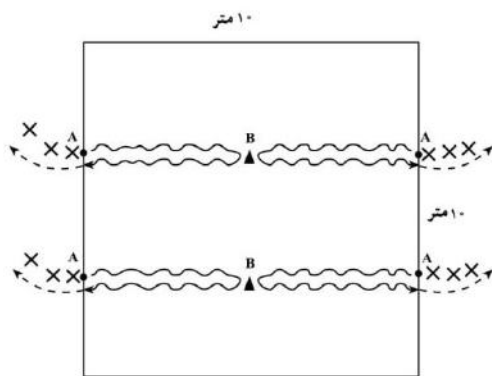
۱- حرکت هم زمان به طرف حریف و زمان بندی در چرخش

با توپ

۲- حرکت از نقطه A شروع تا نقطه B ادامه یافته، به

نقطه A باز می گردد. این حرکت در پنج دقیقه انجام

شود (تمرین ۴).



تمرین ۴

نکات مورد توجه:

- ۱- کیفیت چرخش و پشت کردن به حریف
- ۲- کیفیت چرخش با داخل و خارج پا
- ۳- کیفیت حرکت و توقف توپ با کف پا و چرخش
- ۴- تظاهر به شوت و تغییر مسیر با نقاط مختلف پا (کف پا، داخل پا و خارج پا)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۵

موضوع: دریبلینگ

هدف: بهبود زمان بندی حرکت برای گذشتن از حریف
سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 10×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: گروههای دو

نفره در مقابل هم (شکل ۱۸-۱).



شکل ۱۸-۱- سازماندهی شروع تمرین

شیوه تمرین:

۱- دو بازیکن به طور هم زمان به هم نزدیک شده و با فریب از هم عبور می کنند (شکل ۱۹-۱).

۲- حرکت فریب دهنده را مربی تعیین می کند.

۳- جهت تغییر مسیر باید قبلاً مشخص شود.



شکل ۱۹-۱- بهبود زمان بندی برای گذشتن از حریف

نکات مورد توجه:

۱- کنترل توپ از نزدیک در هنگام نزدیک شدن به مدافع

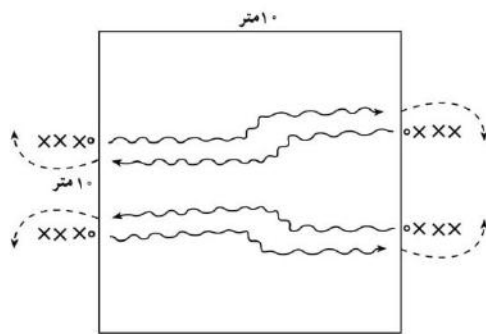
۲- خارج کردن حریف از حالت تعادل با اجرای فریب

۳- تغییر مسیر حرکت

۴- گذشتن از حریف و رفتن به پشت مدافع

۵- افزایش شتاب

۶- توجه به نکات تمرینات قبل



تمرین ۵

تمرین شماره ۶

موضوع: دریبلینگ

هدف: فریب و گذشتن از حریف



شکل ۲۰-۱- فریب و تغییر مسیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۲-۱- حرکت به مرکز مربع و تغییر مسیر

تمرین شماره ۷

موضوع: دریلینگ

هدف: کسب مهارت در شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

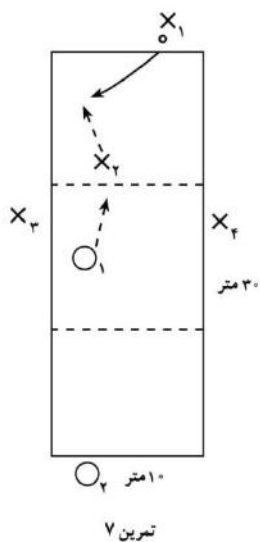
۱- ابعاد زمین: 30×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: قیف تمرینی و یک توپ برای هر

گروه ۶ نفره

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ بازیکن در

هر محوطه



سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 10×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: در هر محوطه

سه بازیکن

شیوه تمرین: مری، حرکتهای فریب دهنده را دیکته

می کند.

نکات مورد توجه:

۱- فریب با نشان دادن شوت و سپس، تغییر مسیر با استفاده

از کف پا

۲- فریب با نشان دادن پاس و سپس، تغییر مسیر با خارج

یا داخل پا (شکل ۲۱-۱).



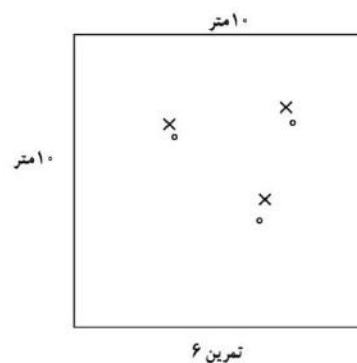
شکل ۲۱-۱- فریب و تغییر مسیر با خارج پا

۳- فریب با استفاده از چشم و سر و سپس، تغییر مسیر با

استفاده از زدن توپ به پشت پای تکیه

۴- فریب با استفاده از شانه ها و سپس تغییر مسیر (شکل

۲۲-۱).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیوه تمرین:

- ۱- بازیکن X_1 توپ را در زاویه مناسب به X_2 می دهد.
- ۲- X_2 با توپ چرخیده، سعی می کند از O_1 عبور نماید و توپ را به O_2 پاس دهد.
- ۳- بازیکن O_2 به جای X_1 می رود و O_1 به عنوان مهاجم، روی X_2 حمله می کند.

نکات مورد توجه:

مهاجم اول

- ۱- از مدافع جدا شده، در زاویه مناسب قرار می گیرد.
- ۲- توپ را دریافت کرده، می چرخد و در مقابل مدافع قرار می گیرد.
- ۳- قبل از دریافت توپ، موقعیت مدافع را در نظر می گیرد.
- ۴- به طرف مدافع حرکت می کند و با توجه به نکات دریلینگ از او عبور می نماید.
- ۵- از بازیکنان X_2 و X_1 برای فریب در پاس استفاده می کند.

تمرین شماره ۸

موضوع: دریلینگ

هدف: گذشتن از حریف

سازماندهی:

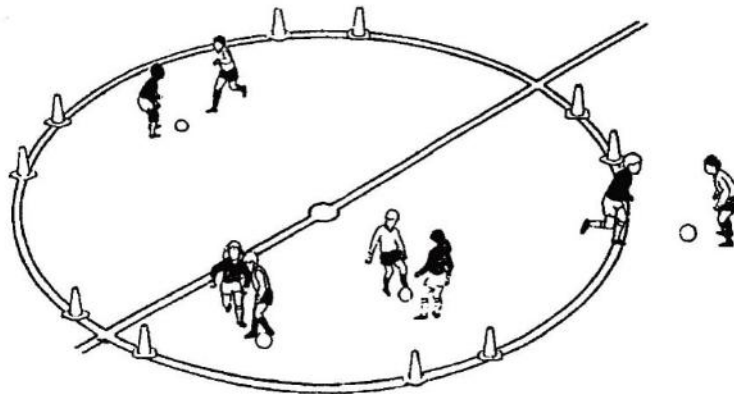
- ۱- ابعاد زمین: دایره ای به قطر ۱۰ متر
- ۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی
- ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۸ نفر، یک در مقابل یک

شیوه تمرین:

- ۱- ۵ دروازه کوچک روی محیط دایره قرار دارد.
- ۲- بازیکنان می توانند به خارج دایره بروند اما تنها می توانند از داخل دایره از دروازه عبور کنند و گل بزنند.
- ۳- مهاجم زمانی به مدافع تغییر نقش می دهد که - توپ را از دست بدهد.
- توپ او با توپ دیگری برخورد کند.
- توپ به قیف تمرینی برخورد کند.
- به دروازه شوت بزند.

نکات مورد توجه:

- ۱- پوشش توپ
- ۲- هدایت توپ در جهت مخالف مسیر مدافع
- ۳- تغییر سرعت و جهت
- ۴- آگاهی محیطی با بالا نگهداشتن سر و حمله به یکی از دروازه های خالی



تمرین ۸



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۹

موضوع: دریبلینگ

هدف: پیشرفت در شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 30×20 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۲ تیم ۴ نفره،

۲ بازیکن آزاد در خارج زمین، ۲ بازیکن تغذیه کننده

شیوه تمرین:

۱- استفاده از خطوط عرضی به عنوان دروازه

۲- گذاشتن توپ پشت خط برای کسب امتیاز

۳- استفاده از دو بازیکن آزاد در حرکات ترکیبی

۴- زمین به شش قسمت مساوی تقسیم می شود.

۵- بازیکنان حق ندارند از خط طولی میانه زمین عبور نمایند.

نکات مورد توجه:

۱- آگاهی محیطی قبل از دریافت توپ نسبت به حضور

حریف، همبازی و با موقعیت خود در زمین

۲- حمله به مدافع با توپ

۳- تصمیم گیری قبل از گذشتن از حریف: استفاده از

نوع تکنیک، نوع فریب

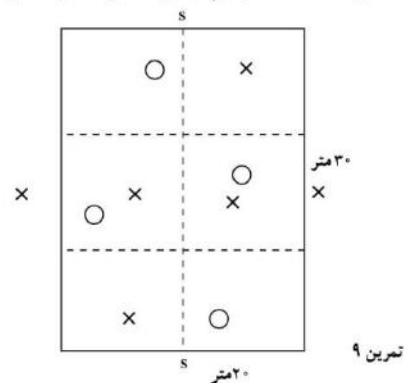
۴- دیدن فضای پشت مدافع قبل از عبور

۵- بازیکنان بدون توپ

- حمایت از مهاجم اول در زاویه و فاصله مناسب

- ایجاد فضا یا دور شدن از توپ

- نزدیک شدن به مهاجم اول برای اجرای حرکات ترکیبی



تمرین ۹

تمرین شماره ۱۰

موضوع: دریبلینگ

هدف: پیشرفت در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 40×30 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: 3×3 به

اضافه دو دروازه بان

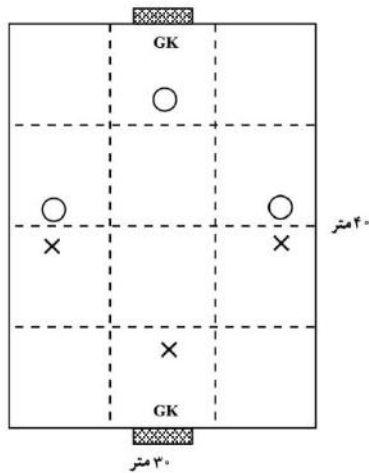
شیوه تمرین: بازی متعارف با توجه به موضوع و هدف

تمرین

نکات مورد توجه:

۱- توجه به نکات تمرین قبل

۲- استفاده از فضای پشت مدافع



تمرین ۱۰

۱-۶ پاس و حمایت

۱-۶-۱- تعریف پاس: رد و بدل کردن توپ بین افراد

همبازی را «پاس» می گوئیم.

۱-۶-۲- تعریف حمایت: فرار گرفتن در زاویه، فاصله

و زمان مناسب به منظور کاهش فشار از بازیکن صاحب توپ را

«حمایت» می گوئیم.

۱-۶-۳- اصول پاس ماهرانه: کیفیت یک پاس خوب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۳-۱- ضربه بغل پا

بالا تنه به نحوی قرار گیرد که متمایل به عقب نباشد در غیر این صورت توپ از زمین بلند می‌شود.

۴-۷-۱- نقاط قوت: دقت در پاس بغل پا بسیار اطمینان بخش است.

۵-۷-۱- نقاط ضعف: مسیر پاس، از سوی حریف تشخیص داده می‌شود.

- برد این پاس کم است.

- به هنگام اجرای این تکنیک آهنگ دیدن تغییر می‌کند.

- سرعت حرکت توپ محدود است.



شکل ۲۴-۱- وضعیت صحیح پای تکیه

به عوامل زیر بستگی دارد :

داشتن تکنیک خوب

انتخاب پاس که به عوامل زیر بستگی دارد :

الف - به آنچه که بازیکن می‌بیند.

ب - به محل استقرار همبازیان و حریف

ج - به منطقه زمین، به هر اندازه به دروازه خودی نزدیکتر باشید باید با درصد اطمینان بیشتری پاس بدهید و به هر اندازه به دروازه حریف نزدیکتر می‌شوید پاسها می‌تواند با درصد اطمینان کمتری توأم باشند.

د - به اهداف تاکتیکی؛ برای مثال اگر تاکتیک تیمی استفاده از ضربه‌های بلند باشد این نکته را در انتخاب پاس باید مورد توجه قرار داد.

ه - به قابلیت‌ها و تواناییهای تکنیکی پاس دهنده

اجرای پاس که به چند عامل نیازمند است :

الف - دقت پاس: پاس دقیق پاسی است که دریافت کننده بتواند از توپ پراحتی استفاده نماید.

ب - شدت پاس: با توجه به فاصله و موقعیت حمایت کننده و حریف قابل تغییر است.

ج - فریب در پاس: جهت گمراه کردن حریف در تشخیص جهت پاس

د - زمان پاس: بهترین لحظه‌ای است که حمایت کننده در شرایط دریافت توپ قرار دارد.

۷-۱- پاس بغل پا

۱-۷-۱- پای ضربه: پای ضربه از عقب حرکت کرده، با بغل پا به پشت توپ ضربه می‌زند (شکل ۲۳-۱). بعد از وارد آوردن ضربه ادامه حرکت پا در جهت مسیر توپ الزامی است. موج پای ضربه باید کاملاً محکم نگه داشته شود.

۲-۷-۱- پای تکیه: پای تکیه در فاصله مناسب در کنار و امتداد توپ قرار می‌گیرد. پنجه پای تکیه باید در جهت هدف باشد (شکل ۲۴-۱).

۳-۷-۱- وضعیت سر: وضعیت سر ثابت است و چشم به توپ دوخته می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱-۸ پاس روی پا

۱-۸-۱ پای ضربه: مفصل مج پای ضربه باید محکم باشد و با قسمت روی پا به توپ ضربه زده شود. ادامه حرکت پا بعد از وارد آوردن ضربه الزامی است و حرکت دست مخالف به طرف جلو و به سمت پای ضربه ضرورت دارد. زانوی پای ضربه باید در راستای توپ قرار گیرد (شکل ۱-۲۵).



شکل ۱-۲۵ پاس روی پا

۱-۸-۲ پای تکیه: در محل مناسب در کنار، امتداد توپ در جهت ضربه قرار می‌گیرد (شکل ۱-۲۶).

۱-۸-۳ وضعیت سر: وضعیت سر، ثابت است و چشمها به توپ دوخته می‌شود.

۱-۸-۴ نقاط ضعف: دقت در این نوع پاس کم است.

۱-۸-۵ نقاط قوت:

۱- برای شوت می‌توان از این ضربه استفاده کرد.



شکل ۱-۲۶ وضعیت صحیح پای تکیه و پای ضربه به هنگام ضربه روی پا

۲- تغییر ریتم در دویدن لازم نیست.

۳- شدت پاس بسیار خوب است.

۱-۹ پاس داخل و خارج روی پا

۱-۹-۱ پای ضربه: پای ضربه معمولاً حرکت عرضی دارد و میزان دامنه حرکتی آن به مقدار انحنای پاس وابسته است (شکل ۱-۲۷).



شکل ۱-۲۷ پاس داخل روی پا

۱-۹-۲ پای تکیه: کمی عقب و بیرون از توپ قرار می‌گیرد تا مانع حرکت عرضی پای ضربه نشود.

۱-۹-۳ نقاط ضعف: کنترل این پاس برای دریافت‌کننده تا حدی مشکل است.

۱-۹-۴ نقاط قوت:

۱- شوت کردن: این نوع پاس برد زیادی دارد. بنابراین می‌توان از آن برای شوت به دروازه استفاده نمود.

۲- عبور از حریف: چون توپ مسیر قوسمانندی طی می‌کند، می‌تواند از حریفی که بین توپ و هدف قرار گرفته، عبور نماید.

۳- سانتر کردن: می‌توان برای سانترهای کوتاه و پاس قوسی رو به جلو از این ضربه استفاده نمود.

۱-۹-۵ وضعیت سر: وضعیت سر، ثابت است و چشمها به توپ دوخته می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۸-۱- تمرین ضربه با بغل پا



شکل ۲۹-۱- ضربه با بغل پا و عبور توپ از میان علامتهای وسط

۱-۱- تمرینات مربوط به پاس و حمایت

تمرین شماره ۱

موضوع: پاس دادن

هدف: دقت و شدت در پاس

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۴ بازیکن در

هر محوطه، به شکل هر دو نفر یک توپ

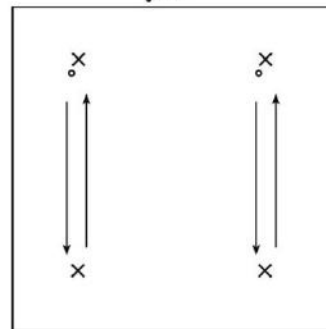
شیوه تمرین:

۱- هر دو بازیکن یک توپ دارند.

۲- بازیکنان سعی می کنند توپ را از میان قیفها به بازیکن

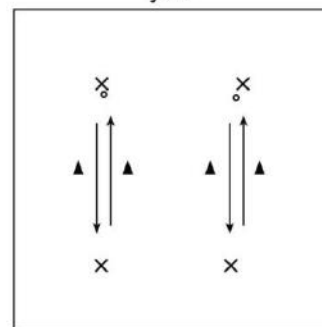
مقابل برسانند (شکلهای ۲۸-۱ و ۲۹-۱).

۱۰متر



الف

۱۰متر



ب

تمرین ۱

نکات مورد توجه:

- توجه به نکات مکانیکی
- طرز قرار گرفتن پای تکیه نسبت به توپ (شکل ۳۰-۱)
- طرز قرار گرفتن پنجه پای تکیه نسبت به هدف
- طرز حرکت پای ضربه و محل برخورد با توپ
- توجه به وضعیت سر در لحظه زدن ضربه
- قفل شدن مفصل میچ پا در لحظه زدن ضربه
- توجه به ادامه حرکت پا بعد از زدن ضربه (شکل ۳۲-۱)
- توجه به دیدن هدف قبل از زدن ضربه

سیر پیشرفت:

- ۱- استفاده از قیفهای تمرینی برای دقت بیشتر در پاس
- ۲- پاس دوضرب (کنترل زاویه دار و ضربه)
- ۳- پاس یک ضرب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۲

موضوع: پاس دادن

هدف: حمایت در پاس

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 10×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: سه بازیکن

در هر محوطه

شیوه تمرین: بازیکن صاحب توپ بعد از ارسال پاس،

به ضلع خالی مربع می‌رود.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به نکات تمرین قبل

۲- اجرای فریب قبل از ارسال توپ

۳- استفاده از قسمت‌های مختلف پا برای پاس دادن

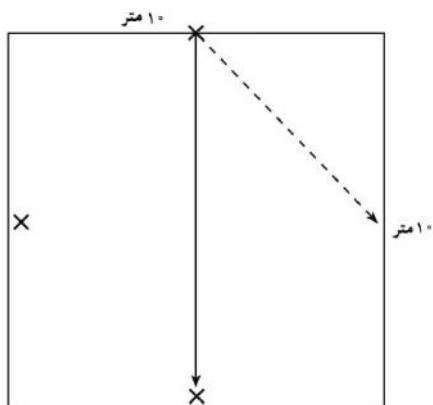
۴- حرکت به زاویه و فاصله مناسب بعد از پاس

سیر پیشرفت:

۱- حداکثر دو ضرب

۲- حداکثر یک ضرب

۳- حداکثر پاس یک ضرب در ۲۰ ثانیه



تمرین ۲



شکل ۳۰-۱ سازماندهی شروع تمرین



شکل ۳۱-۱ پاس بغل پا



شکل ۳۲-۱ ادامه حرکت پا بعد از ضربه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۳

موضوع: پاس دادن

هدف: فریب و زمان بندی در پاس

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 10×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۴ نفر، ۳ در

مقابل ۱

شیوه تمرین: بازیکن صاحب توپ پس از ارسال پاس، به فضای مناسب برای حمایت حرکت می کند.

۱ به X_1 پاس داده، در این حالت، X_2 به وضعیت جدید حرکت می کند. بازیکن \bigcirc در صورتی که توپ را قطع یا تصاحب کند جایگزین یکی از مهاجمان می شود.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمامی نکات تمرینات قبل

۲- آگاهی محیطی با بالا نگه داشتن سر

۳- استفاده از قسمت های مختلف پا

۴- حرکت به زاویه و فاصله مناسب برای دریافت توپ

سیر پیشرفت:

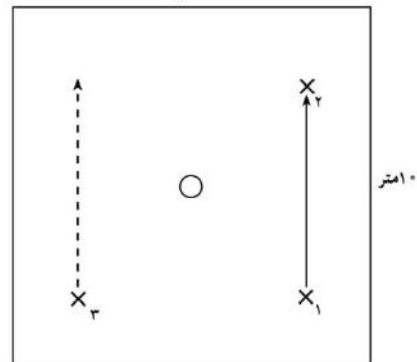
۱- حداکثر ۳ ضرب

۲- حداکثر ۲ ضرب

۳- حداکثر ۱ ضرب

۴- به هر 10° پاس متوالی یک امتیاز داده می شود.

۱۰ متر



تمرین ۳

تمرین شماره ۴

موضوع: پاس دادن

هدف: پاس و حمایت

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 20×20 متر

۲- وسایل مورد نیاز: چهار توپ، یک توپ برای هر

زوج

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۸ نفر به

صورت چهار زوج

شیوه تمرین:

۱- پاس و حرکت در فضاهای خالی و مناسب زمین

۲- انواع پاس در فواصل 10° تا 20° متری با قسمت های

مختلف پا

۳- سعی کنید توپ با بازیکن و توپ های دیگر برخورد نکند.

نکات مورد توجه:

۱- آگاهی محیطی با بالا نگه داشتن سر

۲- دقت در پاس به فرد یا فضا

۳- شدت مناسب پاس

۴- زمان ارسال پاس

۵- فریب در پاس

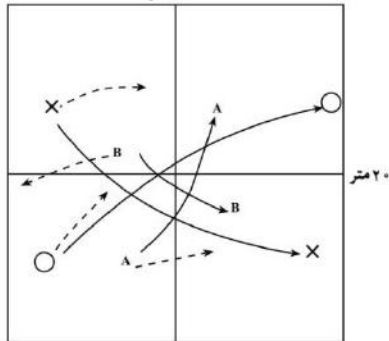
۶- دریافت با ضربه اول و ارسال توپ با ضربه دوم

سیر پیشرفت:

۱- تعداد ضربات آزاد

۲- حداکثر دو ضرب

۲۰ متر



تمرین ۴



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۵

موضوع: پاس دادن

هدف: انتخاب نوع پاس

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۲۰×۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۵ مهاجم در

مقابل ۲ مدافع

شیوه تمرین:

۱- بدون محدودیت در ضربه، ۱۰ پاس متوالی بدهند.

۲- مدافعان سعی کنند سه بار توپ را قطع یا تصاحب

نمایند. در این صورت، دو مهاجم جایگزین آنها می شوند.

نکات مورد توجه:

۱- آگاهی محیطی

۲- انتخاب نوع پاس (عرضی، عمقی)

۳- ارسال پاس

- دقت

- شدت

- زمان

- فریب

۴- استفاده از قسمت‌های مختلف پا برای پاس

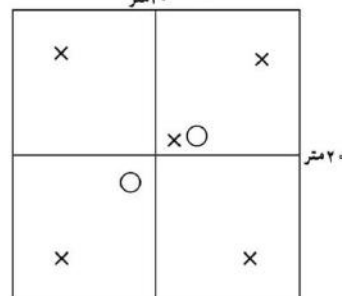
۵- استقرار بازیکن حمایت کننده در زاویه و فاصله مناسب

سیر پیشرفت:

۱- تعداد ضربات آزاد

۲- حداکثر دو ضرب

۳- حداکثر یک ضرب ۲۰ متر



تمرین ۵

تمرین شماره ۶

موضوع: پاس دادن

هدف: پیشرفت پاس و حمایت در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۴۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۳×۳ به

اضافه دو دروازه بان

شیوه تمرین:

۱- بازی از دروازه بانان شروع می شود.

۲- در صورت خارج شدن توپ از زمین بازی، با پرتاب

توپ با دست مجدداً آغاز می شود.

۳- زمان بازی سه وقت پنج دقیقه ای با استراحت‌های پنج

دقیقه ای در فواصل هر بازی

۴- هر پنج پاس متوالی یک امتیاز و هر گل نیز یک امتیاز

به همراه دارد.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمامی نکات تمرینات قبل

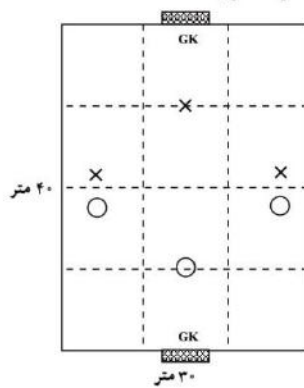
۲- از تمام سطح زمین برای بازی استفاده کنید.

سیر پیشرفت:

۱- بازی با ضربات آزاد

۲- حداکثر ۳ ضرب

۳- حداکثر ۲ ضرب



تمرین ۶



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۷

موضوع: پاس دادن

هدف: تمرین مفرح، کسب لذت و نشاط
سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۴۰×۲۰ متر که به سه منطقه تقسیم می شود.

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۲ نفر در

قالب چهار گروه ۳ نفره

شیوه تمرین:

۱- در محوطه ۲۰×۲۰ میانی دو گروه ۳×۳ بازی

می کنند و قبل از گذشتن از خط مرزی محوطه میانی اقدام به شوت می کنند.

۲- در هر دروازه سه بازیکن استقرار می یابند که تنها با پا

می توانند مانع به ثمر رسیدن گل شوند.

۳- بازیکنان دروازه نباید پیشتر از ۲ متر از دروازه دور شوند.

۴- با اعلام مری مبنی بر «تعویض»، بازیکنان میانی توپ را به حال خود رها کرده، به سرعت به دروازه می روند و بازیکنان دروازه هر چه سریعتر برای تصاحب توپ به قسمت میانی وارد می شوند.

۵- این تعویض می تواند بارها تکرار شود.

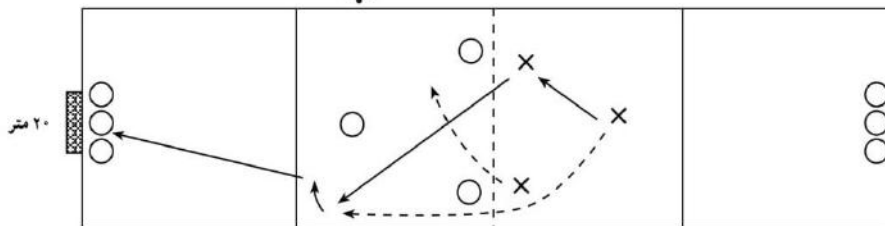
۶- در صورت خطا یک ضربه آزاد مستقیم از وسط زمین به دروازه خالی زده می شود.

۷- در صورت خارج شدن توپ از بازی، مری بلافاصله توپ دیگری را در جریان بازی قرار می دهد.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمام نکات تمرینات قبل

۲- استفاده از تمام سطح زمین برای بازی



۴۰ متر
تمرین ۷



شکل ۳۳-۱ - قرار گرفتن در مسیر توپ و کنترل بغل با

۱-۱۱-۱- کنترل

۱-۱۱-۱-۱- تعریف کنترل: در اختیار گرفتن توپ را

به شکلی که بتوان در کوتاه ترین زمان ممکن بهترین تصمیم را به مرحله اجرا گذاشت، «کنترل» می گویند.

۱-۱۱-۱-۲- اصول کنترل: به طور کلی، اصول کنترل

شامل موارد زیر است:

۱- در مسیر حرکت توپ قرار بگیریم: از آنجا که

توپ از جهات مختلف به ما می رسد بهتر است تا حد امکان برای کنترل توپ خود را به مسیر حرکت توپ نزدیکتر کنیم (شکل

۳۳-۱).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سازماندهی:
- ۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر
 - ۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی
 - ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو بازیکن در هر محوطه



شکل ۳۵-۱- کنترل روی پا

- شیوه تمرین: بازیکنان در محوطه به یکدیگر پاس داده و کنترل می کنند (تمرین ۱- الف).
- نکات مورد توجه:
- ۱- در مسیر حرکت توپ قرار بگیرید.
 - ۲- پای کنترل را به استقبال توپ ببرید.
 - ۳- پای تکیه را نسبت به توپ، در فاصله مناسب قرار دهید.
 - ۴- پنجه پای تکیه را در جهت هدایت توپ قرار دهید.
 - ۵- سطح تماس را نرم و راحت نگاه دارید.
 - ۶- مفصل مچ پای کنترل را ثابت نگاه دارید.

۲- انتخاب سطح کنترل: به طور کلی، در فوتبال دو نوع شرایط برای کنترل وجود دارد.

الف - استفاده از یکی از سطوح بدن که شامل بغل پا، روی پا، خارج روی پا، داخل روی پا، کف پا، ساق، ران، سینه و سر است.

ب - استفاده از یکی از سطوح بدن و زمین که شامل بغل پا و زمین، خارج روی پا و زمین، کف پا و زمین و ساق پا و زمین می باشد (شکل ۳۴-۱).

۳- آرامش عصبی - عضلانی: در زمان کنترل باید سطح تماس با توپ را نرم و شل نگاه داشت (شکل ۳۴-۱).



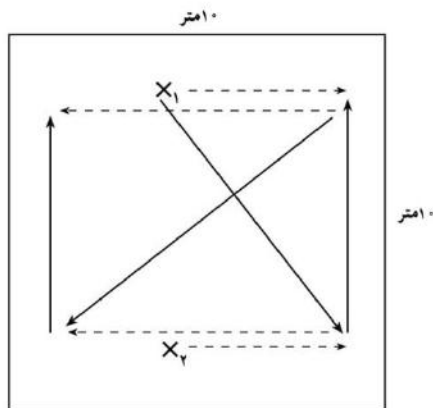
شکل ۳۴-۱- کنترل ران توأم با آرامش عصبی - عضلانی

۱۲-۱- تمرینات مربوط به کنترل

تمرین شماره ۱

موضوع: کنترل بغل پا (شکل ۳۳-۱)

هدف: قرار گرفتن در مسیر حرکت توپ



ب
تمرین ۱

تمرین شماره ۲

موضوع: کنترل

هدف: انتخاب سطح کنترل و هدایت توپ

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۲۰×۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۸ بازیکن در

هر محوطه به صورت چهار زوج



شکل ۳۶-۱- کنترل با استفاده از یکی از سطوح بدن و زمین

سیر پیشرفت:

۱- در (تمرین ۱-ب)، بازیکن X_1 در قطر محوطه پاس می‌دهد در صورتی که بازیکن X_2 پاس مستقیم می‌دهد.

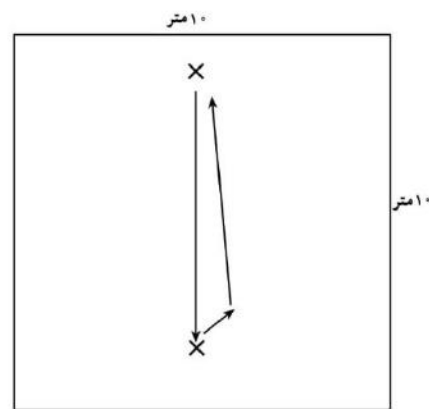
۲- مانند (تمرین ۱-الف)، با این تفاوت که بازیکنان یک ضرب بازی می‌کنند.

۳- مانند (تمرین ۱-ب) با این تفاوت که بازیکنان یک ضرب بازی می‌کنند.

تذکر: بازی یک ضرب، نوعی کنترل مطلوب محسوب می‌شود.



شکل ۳۷-۱- کنترل سر



الف



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



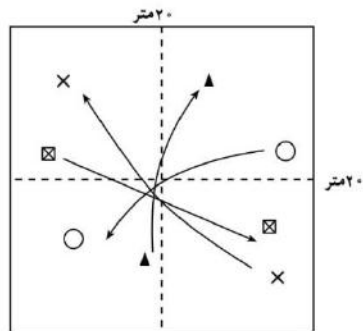
t.me/caffeinebookly



شکل ۳۹-۱- گرفتن سرعت توپ در کنترل سر

سیر پیشرفت:

- ۱- ضربه آزاد
- ۲- دو ضرب
- ۳- به طور متناوب، کنترل آزاد و یک ضرب انجام گیرد.



تمرین ۲

شیوه تمرین: پاس و حرکت به محوطه دیگر برای کنترل توپ

نکات مورد توجه:

- ۱- قبل از کنترل، نسبت به محیط اطراف خود آگاه باشید.
 - ۲- این آگاهی با بالا نگه داشتن سر و نگاه کردن به اطراف حاصل می گردد.
 - ۳- در خط توپ قرار بگیرید و به طرف توپ حرکت کنید.
 - ۴- قبل از دریافت، سطح کنترل را مشخص کنید.
 - ۵- سطح کنترل را به طرف توپ ببرید (شکل ۳۸-۱).
 - ۶- در لحظه تماس:
- الف - برای گرفتن سرعت توپ، در صورت نیاز سطح کنترل را به طرف خود بکشید (شکل ۳۹-۱).
- ب - مسیر توپ را بعد از تماس تغییر دهید، تا حرکت بعد ساده تر انجام گیرد (شکل ۴۲-۱).



شکل ۳۸-۱- انتخاب سطح کنترل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۴۰-۱- سازماندهی شروع تمرین



شکل ۴۱-۱- تمرین مقدماتی برای کنترل



شکل ۴۲-۱- کنترل و ایجاد زاویه برای حرکت بعدی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



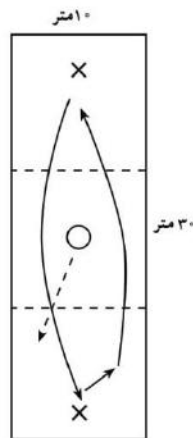
شکل ۴۳-۱ کنترل سینه

بازیکنان مناطق کناری:

- ۱- شدت و جهت پاس به بازیکنان میانی را تغییر می دهند.
- ۲- دریافت و کنترل مانند تمرین قبل
- سیر پیشرفت: بازیکن میانی با بازیکنان کناری تعویض جا می کنند.

تمرین شماره ۴

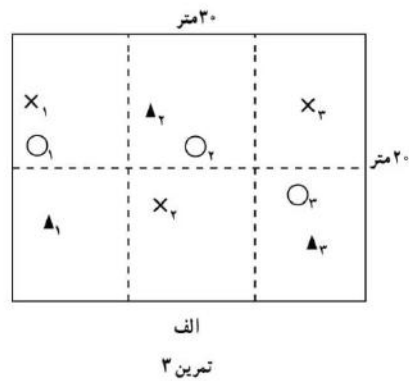
- موضوع: کنترل (تمرین ب)
هدف: کنترل در شرایط نزدیک به بازی



ب
تمرین ۴

تمرین شماره ۳

- موضوع: کنترل (تمرین الف)
هدف: هدایت توأم با چرخش با توپ
سازماندهی:
۱- ابعاد زمین: ۳۰×۲۰ متر
۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی و جلیقه تمرینی
۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۹ نفر در سه گروه سه نفره



شیوه تمرین:

- ۱- پاس از یک مربع کناری به مربع میانی و سپس به مربع دیگر با سرعتهای متفاوت به بازیکن خودی داده می شود.
 - ۲- ابتدا روی زمین و سپس در صورت امکان، در فضا پاس داده می شود.
 - ۳- بازیکن پاس می دهد و در منطقه خود حرکت کرده، تغییر مکان می دهد.
- نکات مورد توجه:
بازیکنان منطقه میانی:
- ۱- اطلاع از موقعیت اطراف، بخصوص پشت خود
 - ۲- دریافت مانند تمرین قبل، تغییر مسیر توپ به طوری که بازیکن بتواند براحتی چرخش کرده، پاس دهد.
 - ۳- جهت و شدت ضربه اول بستگی به فضای موجود دارد.
 - ۴- سعی کنید دریافت و پاس با دو ضرب انجام گیرد.



سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۳ نفر، یک

مدافع و دو مهاجم

شیوه تمرین: حرکت مدافع برای تحت فشار قرار دادن

باید بعد از ارسال پاس انجام گیرد. مهاجم بعد از کنترل و هدایت

باید اقدام به ارسال پاس نماید. مدافع قبل از ارسال در $\frac{1}{3}$ میانی

قرار دارد.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمام نکات تمرینات قبل

۲- ایجاد زاویه و هدایت یا ضربه اول با توجه به موقعیت

مدافع

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف، جلیقه تمرینی و

دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱×۱ به علاوه

دو دروازه بان

شیوه تمرین:

۱- دروازه بان با ارسال پاس، مهاجم را در موقعیت کنترل

و چرخش قرار می دهد.

۲- مهاجم، پس از دریافت و چرخش به دروازه شوت

می زند.

۳- تمرین از جهت دیگر به همین شکل ادامه پیدا می کند.

نکات مورد توجه:

۱- جدا شدن از مدافع برای دریافت توپ (رفتن به استقبال

توپ)

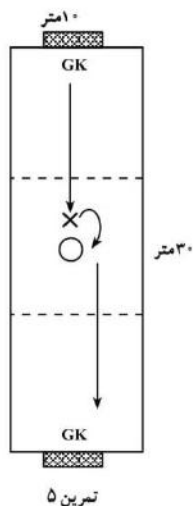
۲- آگاهی نسبت به موقعیت مدافع با نگاه کردن قبل از

دریافت

۳- فریب، قبل از دریافت توپ

۴- نگاه کردن به توپ در هنگام کنترل

۵- چرخش کامل یا توپ



شکل ۱-۴۴

تمرین شماره ۵

موضوع: کنترل

هدف: کنترل و چرخش در شرایط نزدیک به بازی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۶

موضوع: کنترل

هدف: کنترل در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف، جلیقه تمرینی و

دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: 3×3 به

علاوه دو دروازه بان

شیوه تمرین:

۱- بازی از دروازه بان شروع می شود.

۲- فوتیال به شکل متعارف و با تأکید بر کنترل و هدایت

انجام می شود.

۳- ضربه اوت با پا زده می شود.

۴- بازی بدون آفساید انجام می گیرد.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمام نکات تمرینات قبل

۲- ایجاد عرض در بازی

۳- تا حد امکان ضربه اول رو به جلو و در فضای مناسب

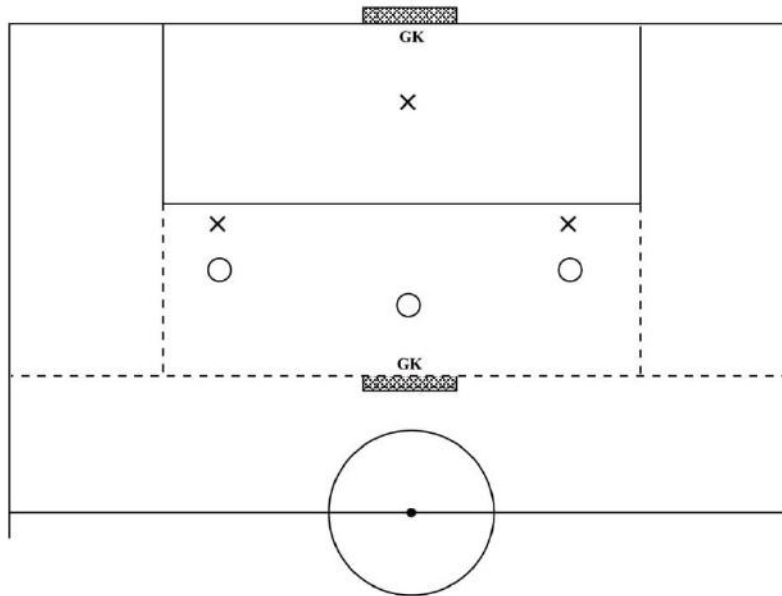
زده شود.

۴- هدایت توپ باید در جهت مخالف مسیر حرکت مدافع

زده شود.

۵- قبل از دریافت، مهاجم باید برای خارج کردن مدافع

از حالت تعادل، حرکت فریبده را انجام دهد.



تمرین ۶

تمرین شماره ۷

موضوع: کنترل

هدف: تمرین مفرح کسب لذت و نشاط

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 30×30 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف، جلیقه تمرینی و

دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: 3×3 با

چهار دروازه بان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

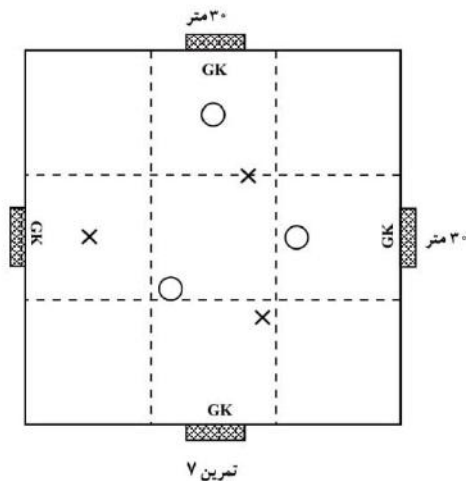
شیوه تمرین:

۱- بازیکنان هر تیم از دو دروازه مجاور دفاع کرده، به دو دروازه دیگر حمله می کنند.

۲- پرتاب اوت انجام می گیرد.

۳- آفساید ندارد.

نکات مورد توجه: توجه به تمامی نکات تمرینات قبل



خودآزمایی

۱- حداقل پنج مورد از نکات مورد توجه بازیکنان در امر یادگیری فوتبال را ذکر نمایید.

۲- برای بهبود قابلیت تکنیک در بیلینگ از چه وسایل کمک آموزشی می توان استفاده کرد؟ آنها را ذکر

کرده، عملاً اجرا نمایید.

۳- منظور از فریب چیست و در چند حالت قابل اجراست؟ عملاً نشان دهید.

۴- چگونه تمرینات آشنایی با توپ به روند یادگیری مهارتها کمک می کند؟

۵- کیفیت یک پاس خوب به چه عواملی بستگی دارد؟ به اختصار توضیح دهید.

۶- به هنگام تمرین پاس و حمایت، به چه نکاتی باید توجه کرد؟

۷- کنترل را تعریف کنید و اصول آن را به اختصار توضیح دهید.

۸- در کنترل و جرخش در شرایط نزدیک به بازی، چه اولویتهایی را باید در نظر گرفت؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرزدن

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- اصول مکانیکی سرزدن را در جریان یک تمرین مقدماتی به‌خوبی نشان دهد.
- ۲- یک ضربه سر قوی با استفاده درست از تاب کمر را نمایش دهد.
- ۳- حداقل ۲۰ ضربه سر به‌صورت ممتد زده و سپس توپ را در جلوی پای خود کنترل نماید.
- ۴- در جریان تمرین با یک توپ آویزان ضربه سر از روبرو توأم با پرش جفت و پرش لنگ را اجرا کند.
- ۵- در جریان تمرین با یک توپ آویزان ضربه سر از پهلو توأم با پرش (جفت - لنگ) را اجرا کند.
- ۶- در یک درگیری هوایی ۱×۱ اصول فراگرفته شده را به‌خوبی نشان دهد.

خمیده و در کنار بدن مانند شکل نگهداشته، چشمها کاملاً باز، دهان بسته و چانه نزدیک سینه قرار می‌گیرد. همزمان با نزدیک شدن توپ سر و سینه با شدت به جلو آورده می‌شود.



شکل ۲-۱

ضربه سر

در نظر بسیاری از مربیان فوتبال، توانایی در بازی هوایی از جمله مهمترین فاکتورها برای یک بازیکن می‌باشد آن‌ها معتقدند که بیش از (پنجاه درصد) لحظات تعیین‌کننده در یک بازی فوتبال مربوط به توپهای هوایی است. ۵۳٪ گلهایی که در جام جهانی کره و ژاپن زده شد حاصل توپهای هوایی و صحنه‌هایی بوده است که قابلیت سرزدن بازیکنان در آن نقش تعیین‌کننده‌ای داشته و به همین ترتیب توانایی بازیکنان مدافع در ضربه سر نیز می‌تواند یک نکته اطمینان‌بخش برای مربیان باشد. بنابراین وقتی ضربه سر تا این حد در به‌وجود آمدن نتایج فوتبال نقش دارد ما باید زمان بیشتری را به این تمرین اختصاص دهیم.

تعریف: هماهنگی قسمتهای مختلف بدن به هنگام مقابله با یک توپ بلند یا سر را ضربه سر می‌گویند.

۲-۱- اصول مکانیکی ضربه سر

۲-۱-۱- مرحله قبل از ضربه: پاها به اندازه عرض شانه باز ولی در عرض هم قرار نگیرند، زانوها قدری خمیده، کمر در راستای پاها و بالاتنه به عقب برده می‌شود. دستها را به حالت

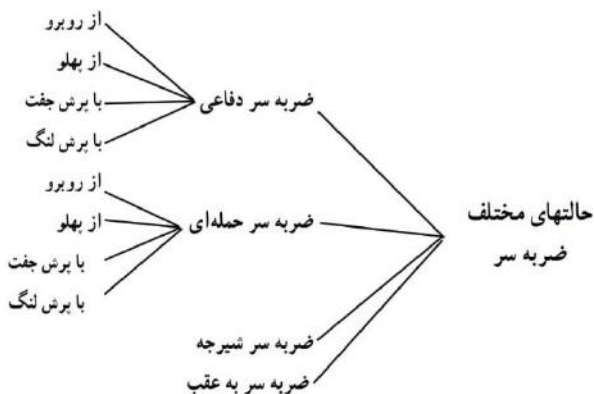


۲-۱-۲- مرحله ضربه: هنگامی که توپ در راستای پاها قرار گرفت لحظه مناسب برای ضربه زدن به توپ است که با پیشانی به قسمت میانی توپ ضربه زده شده و در این حالت وزن بدن از پاشنه به پنجه پا منتقل، پای عقب به جلو می آید، چشمها کاملاً باز، دهان بسته و چانه را نزدیک سینه نگه می داریم و از تاب کمر برای شدت بیشتر ضربه استفاده می کنیم.

۲-۲- مراحل تمرین برای آموزش بهتر ضربه سر
 ۱- سر مقدماتی ۲- سر توأم با پرش ۳- سر توأم با حرکت و پرش ۴- سر در تحت فشار حریف در دفاع ۵- ضربه سر به دروازه در شرایط بازی در مراحل اول تا سوم بهترین وسیله برای یادگیری بهتر استفاده از توپ آویزان است.



شکل ۲-۲



۳-۲- تمرینات مربوط به ضربه سر

تمرین شماره ۱

موضوع: ضربه سر

هدف: آموزش مقدماتی ضربه سر

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: هر دو نفر یک توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو گروه دونفره

در هر محوطه

شیوه تمرین:

۱- بازیکن توپ را برای خود بلند به هوا پرتاب کرده و

سپس با سر برای بازیکن روبرو می زند.

۲- توپ را برای خود بلند و به جلو پرتاب کرده با ضربه

سر توأم با برش به بازیکن روبرو پاس می دهد.

۳- بعد از پرتاب توپ به بالا و جلو برای خود با ضربه سر

توأم با برش لنگ برای بازیکن روبرو می زند.

۴- توپ را با هدف برای بازیکن مقابل می زند.

- به سمت سر بازیکن مقابل

- به سمت سینه بازیکن مقابل

- به سمت پا

۵- حالا بازیکن X توپ را با دست پرتاب می کند و

بازیکن O با سر به X برمی گرداند.

نکات زیر را در هنگام تمرینات رعایت نمایید تا از این

طریق کیفیت تمرینات افزایش پیدا کند.

نکات مورد توجه:

۱- توپ را با پیشانی بزنید.

۲- به هنگام ضربه، چشمها را باز نگهدارید.

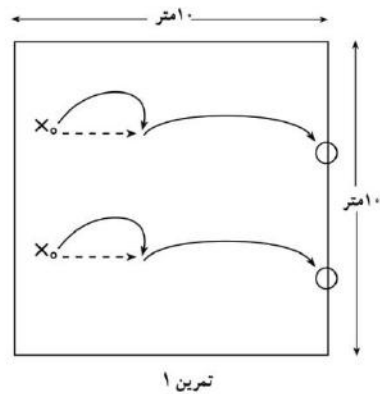
۳- از محور کمر برای ضربه بهتر و قوی تر استفاده نمایید.

۴- به هنگام برش از حرکات اضافی دستها جلوگیری کرده

و سعی نمایید دستها را در اطراف سینه به حالت راحت نگهدارید.



شکل ۳-۲



۵- برای ثبات بیشتر هنگام سرزدن پاها را به اندازه عرض

شانه باز کنید.

۶- به پشت و قسمت بالای توپ ضربه بزنید.

۷- عضلات گردن منقبض باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲-۴

خود نفر دوم (X_2) پرتاب کرده و او با سر به نفر سوم (X_3) پاس داده و خود به ضلع خالی محوطه رفته و تمرین به همین ترتیب ادامه پیدا می کند.

نکات مورد توجه:

- ۱- توجه به نکات تمرین قبل
- ۲- به هنگام ضربه سر به پهلو از چرخش بدن و سینه استفاده نمایید.
- ۳- در لحظه ضربه عضلات گردن ثابت است.

تمرین شماره ۲

موضوع: ضربه سر

هدف: پیشرفت در حرکت و ضربه سر

سازماندهی:

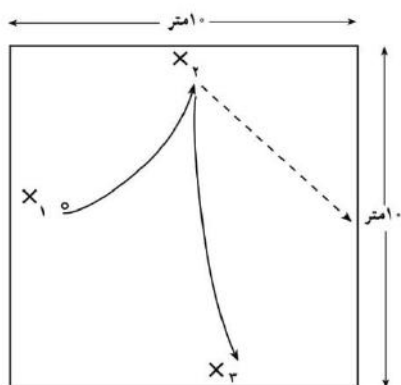
۱- ابعاد زمین: 10×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: یک توپ برای سه بازیکن

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: در هر محوطه

سه نفر

شیوه تمرین: نفر اول (X_1) توپ را برای بازیکن مجاور



تمرین ۲



@caffeinebookly



caffeinebookly



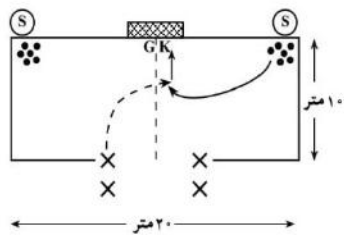
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تمرین ۳

تمرین شماره ۴

موضوع: ضربه سر

هدف: آموزش ضربه سر دفاعی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 20×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: در هر محوطه

تمرینی ۲ بازیکن

شیوه تمرین: بازیکن مهاجم (X) توپ را با دست بلند پرتاب کرده و بازیکن مدافع (O) برمی گرداند.

- با پرش جفت - با پرش لنگ - حرکت، پرش، ضربه سر

تغییرات تمرین:

- بازیکن مهاجم (X) توپ را با دست رها کرده و با ضربه

روی پا، بلند برای بازیکن روپرو می زند و بازیکن مدافع (O) با

سر دفاعی توپ را برمی گرداند.

- بازیکن مهاجم (X) توپ را برای بازیکن روپرو سائتر

می کند. در این مرحله اندازه زمین هم 30×10 می شود و بازیکن

مدافع (O) با سر دفاعی برمی گرداند.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به اصول مکانیکی در ضربه سر

۲- تنظیم گام ها به هنگام نزدیک شدن به توپ و پرش

۳- استفاده از تاب کمر به هنگام ضربه سر

۴- دفع هدفمند توپ به طرف بازیکن سرویس دهنده

۵- تعقیب توپ بعد از دفع آن تا چند گام (بیرون آمدن بعد

از دفع)

تمرین شماره ۳

موضوع: ضربه سر

هدف: پیشرفت در ضربه سر به دروازه

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 20×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۷ نفر

(دانش آموز) یک دروازه بان، دو تغذیه کننده و چهار بازیکن برای

سر زدن

شیوه تمرین:

۱- تغذیه کننده توپ را پرتاب کرده و مهاجم دروازه را با

سر هدف قرار می دهد.

۲- مهاجم مسیر خود را برای رسیدن به توپ و سر زدن

طوری انتخاب کند، که اول به فضای پشت تیر دوم رفته سپس به

استقبال توپ آمده و سر بزند.

۳- تغذیه کننده سعی می کند توپ را با سرعت و با ارتفاع

کمتر پرتاب کند.

۴- مهاجم به هنگام ضربه زدن، زیاد به دروازه نزدیک

نشود.

۵- تعویض موقعیت تغذیه کننده ها با مهاجمین

نکات مورد توجه:

۱- آگاهی از موقعیت دروازه و دروازه بان از جانب مهاجم

به هنگام ضربه زدن به دروازه

۲- مهاجم با دید خوب طوری به توپ ضربه می زند که

توپ درون دروازه به زمین بخورد.

۳- سرعت و جهت توپ را در نظر بگیرید.

۴- با پیشانی به قسمت بالا و وسط توپ ضربه بزنید.

۵- در صورت لزوم با شیرجه سر بزنید.

۶- چشمهای خود را باز نگهدارید.

۷- اگر توپ از سمت راست ارسال می شود پای پرش،

پای چپ می باشد و اگر توپ از سمت چپ ارسال می شود پای

پرش، پای راست خواهد بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



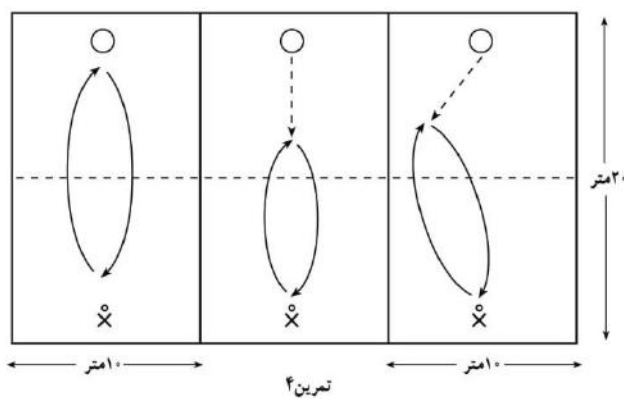
شکل ۵-۲- حرکت به طرف توپ



شکل ۷-۲- مرحله ضربه



شکل ۶-۲- مرحله قبل از ضربه



تمرین ۴

سازماندهی:

- ۱- ابعاد زمین: ۱/۳ دفاعی زمین
- ۲- وسایل مورد نیاز: توپ و کیف تمرینی

تمرین شماره ۵

- موضوع: ضربه سر
- هدف: پیشرفت در ضربه سر دفاعی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



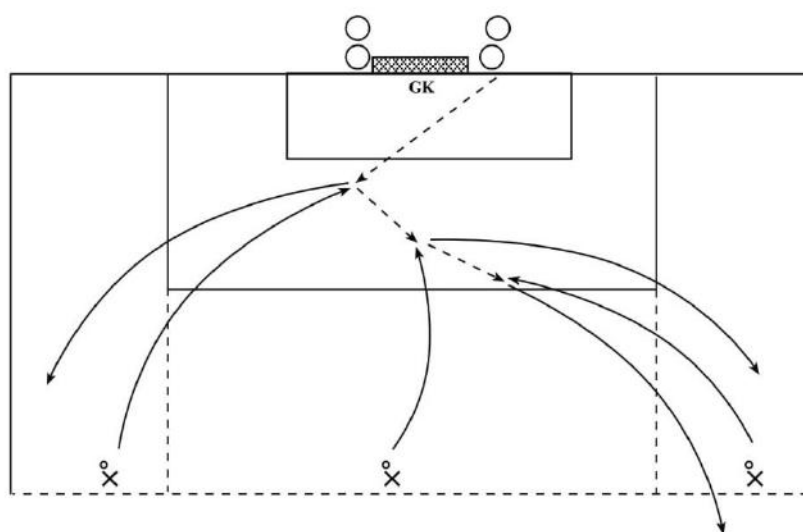
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۲- علاوه بر آن به هنگام دفع توپ نکات زیر را در نظر داشته باشید.
- ۳- توپ را به سمت مخالف دفع کنید.
- ۴- دفع توپ از محوطه دروازه (محوطه خطر) عبور نکند.
- ۵- دفع توپ باید با ارتفاع بلند باشد.
- ۶- دفع توپ هرچه دورتر باشد.
- ۷- دفع توپ به کناره‌های زمین باشد.
- ۸- بعد از دفع تا چند گام توپ را تعقیب کنید.

- ۳- تعداد نفرات شرکت‌کننده در تمرین: ۷ دانش‌آموز، ۴ مدافع، ۳ تغذیه‌کننده
- شیوه تمرین: تغذیه‌کننده‌ها توپ را بلند به محوطه جریمه ارسال می‌کنند. بازیکنان مدافع (○) که در کنار دروازه مستقر شده‌اند به استقبال توپ آمده و با ضربه سر دفاعی توپ را دفع می‌کنند. هر بازیکن مدافع بعد از دفع سه توپ متوالی به مکان اولیه خود باز می‌گردد.
- نکات مورد توجه:
- ۱- به تمام نکات تمرین قبل توجه نمایید.



تمرین ۵

- ۳- تعداد نفرات شرکت‌کننده در تمرین: دو تیم هشت نفره، ۱۶ بازیکن
- شیوه تمرین:
- ۱- بازی بدون دروازه بان انجام می‌شود.
- ۲- بازیکنان فقط می‌توانند با سر به توپ ضربه بزنند.
- ۳- هر تیمی توپ را به زمین انداخت تیم دیگر می‌تواند توپ را با ضربه بلند روی پا شروع نماید.

- تمرین شماره ۶
- موضوع: ضربه سر
- هدف: تمرین مفرح، کسب لذت و نشاط
- سازماندهی:
- ۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه
- ۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، قیف تمرینی، توپ و جلیقه تمرینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

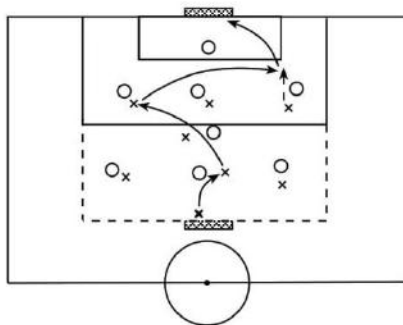


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۴- ضربه اوت هم با ضربه بلند روی پا زده می‌شود.
 ۵- ضربه کرنر به صورت کاشته زده می‌شود.
 ۶- آفساید ندارد.
 ۷- بازیکنی که درون دروازه قرار می‌گیرد فقط می‌تواند با سر از دروازه دفاع کند.
 نکات مورد توجه: به تمام نکات تمرینات قبل توجه نمایید.



تمرین ۶

خودآزمایی

قابل توجه مدرسان محترم: این سوالات به‌عنوان نمونه است، شما می‌توانید با توجه به هدفهای درس در این فصل به‌منظور میزان دسترسی به اهداف مورد نظر سوالات دیگری را طراحی نمایید و دانش‌آموزان را مورد ارزیابی قرار دهید.

- ۱- در چه هنگام بازیکن باید چشم خود را باز نگه دارد و تا آخرین لحظه توپ را دنبال کند؟
- ۲- منظور از تاب کمر در ضربه سر چیست؟ به‌طور عملی نشان دهید.
- ۳- علت این که در مرحله قبل از ضربه نباید باها در عرض هم باشند، (وقتی که باها به اندازه عرض شانه باز است) چیست؟
- ۴- در زدن ضربه سر به دروازه چه نکاتی را باید مورد توجه قرار داد تا شانس موفقیت بیشتر باشد؟
- ۵- چه عاملی در هنگام برش و ضربه سر باید حتماً از طرف بازیکن رعایت شود؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شوت زدن

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- اصول مکانیکی شوت را تعریف کند و آنها را به خوبی نشان دهد.
- ۲- با درک صحیحی از چگونگی بالا رفتن شانس موفقیت در شوت در جریان تمرین، آن نکات را نمایش دهد.
- ۳- به اهمیت ریباند در شوت پی برده و در تمام مراحل تمرینی آن را نشان دهد.

۳-۲-۳- وضعیت سر: ثابت و چشم به توپ دوخته می شود.
برای تمرین شوت باید به سطح پراکندگی در موقعیتهای مختلف شوت زدن توجه کرد.



شکل ۱-۳- به وضعیت پای تکیه، پای ضربه و وضعیت سر توجه نمایید.

مقدمه: در هنگام بازی فوتبال بسیاری از مواقع با یک بازی فشرده، بسته و درگیرانه از جانب حریف روبرو می شویم. در چنین شرایطی بهترین راه برای باز کردن گره بازی «شوت زدن» است؛ به این معنی که وقتی ما شانس نزدیک شدن به دروازه حریف را نداریم یک شوت دور می تواند همه چیز را به سود ما تغییر دهد. اما باید توجه داشته باشیم که شوت زدن علاوه بر مهارت، یک مسئولیت است و بعضی از بازیکنان در مواجه شدن با یک موقعیت خوب برای شوت زدن ترجیح می دهند که این مسئولیت را به دیگری پاس بدهند. بنابراین بسیار مهم است که به منظور کسب مهارت و شجاعت در شوت زدن، تمرینات ارائه شده را اغلب در شرایط بازی در زمین کوچک و گروههای کوچک تمرین کنیم.

۳-۱- تعریف شوت

به طور کلی به هر ضربه محکم و هدفمندی که به سمت دروازه زده می شود، شوت اطلاق می گردد.

۳-۲- اصول مکانیکی شوت زدن

- ۳-۲-۱- وضعیت پای ضربه: مانند ضربه با روی پا
- ۳-۲-۲- وضعیت پای تکیه: در محل مناسب در کنار و امتداد توپ قرار گرفته و نوک پای تکیه در جهت هدف قرار می گیرد. در نظر داشته باشید که وضعیت پای تکیه در دقت شوت نقش بسیار مهمی دارد.





- ب- در شوت زمینی که از کنار دروازه می‌گذرد احتمال تغییر مسیر آن توسط بازیکنان دیگر وجود دارد.
- ج- احتمال سر خوردن و پریدن ناگهانی توپ وجود دارد.
- ۳-۳-۴- در تمرین شوت به دروازه همیشه از دروازه‌های واقعی با اندازه‌های استاندارد استفاده شود.
- ۳-۳-۵- نقاط ضعف تکنیکی خود را شناسایی و به آن توجه کنید و سعی در برطرف کردن آن نمایید.
- ۳-۳-۶- برای تمرین شوت از بازیهای چند نفره مثلاً ۴×۴ استفاده کنید.



شکل ۳-۲

۳-۳- مواردی که دانش‌آموزان به هنگام تمرین شوت باید به آن توجه خاصی داشته باشند.

- ۳-۳-۱- توجه به منظور و هدف اصلی در شوت به دروازه: بعضی از بازیکنان تنها وقتی خوب شوت می‌زنند از کار خود احساس رضایت می‌کنند درحالی که ممکن است این شوت با اختلاف کمی به بیرون از زمین رفته و یا به تیر دروازه برخورد کند. بنابراین زمانی باید از این عمل خود احساس رضایت کنید که شوت شما به هدف خورده باشد.
- ۳-۳-۲- شجاعت پذیرفتن مسئولیت شوت به دروازه را در خود تقویت کنید.
- ۳-۳-۳- با رعایت نکات زیر سعی کنید به یک نگرش صحیح در شوت به دروازه دست پیدا کنید.
- قبل از ضربه به موقعیت دروازه و دروازه‌بان توجه کنید.
 - در زمان ضربه فقط به توپ نگاه کنید.
 - در شوت به طرف دروازه سعی کنید بیشتر «دقت» مورد توجه شما باشد، تا فقط «شدت» در شوت زدن.
 - سعی کنید تیر دور را برای شوت‌زدن هدف بگیرید.
 - همیشه شوت خود را تعقیب کنید چون ممکن است شانس مجددی نصیب شما بشود.
 - شوت زمینی درصد موفقیت شما را افزایش می‌دهد، زیرا:
- الف- مقابله با این گونه شوتها از طرف دروازه‌بان مشکل‌تر است.



۳-۴ تمرینات مربوط به شوت زدن

تمرین شماره ۱

موضوع: شوت به دروازه

هدف: آموزش مقدماتی شوت

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۴۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک پایه دار بدون

توپ، قیف و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۴ بازیکن برای

شوت و یک دروازه بان

شیوه تمرین:

۱- دروازه ۶ متری در وسط زمین مطابق شکل روبرو

قرار می گیرد.

۲- بازیکن تغذیه کننده پاس می دهد و بازیکن دریافت کننده

به دروازه شوت می زند.

۳- حالا از طرف دیگر به همین شکل شوت زده می شود.

۴- بعد از هر شوت مسئولیت بازیکنان در سرویس دادن و

شوت زدن تغییر می کند.

نکات مورد توجه:

۱- آگاهی از موقعیت دروازه و دروازه بان قبل از دریافت

توپ

۲- کیفیت ضربه اول جهت دریافت توپ

- ایجاد زاویه مناسب برای شوت زدن

- ایجاد فاصله مناسب توپ با بدن با ضربه اول

۳- دیدن آخرین وضعیت دروازه و دروازه بان با یک نگاه

۴- توجه به کیفیت نکات مکانیکی در مراحل قبل از ضربه،

در حین ضربه و بعد از ضربه

- وضعیت پای تکیه نسبت به توپ

- طرز قرار گرفتن پنجه پای تکیه نسبت به هدف

- طرز حرکت پای ضربه و محل برخورد با توپ

- توجه به وضعیت دستها و بالاتنه به هنگام ضربه زدن

- توجه به وضعیت سر در لحظه ضربه زدن به توپ



شکل ۳-۴

- استفاده از تاب یا برای ضربه قوی تر (با از عقب با تاب

پرتاب شود)

- توجه به ادامه حرکت پا بعد از زدن شوت

۵- تأکید روی به دست آوردن یک نگرش خوب در

شوت زدن

۶- تعقیب شوت



شکل ۳-۵



شکل ۳-۳



@caffeinebookly



caffeinebookly



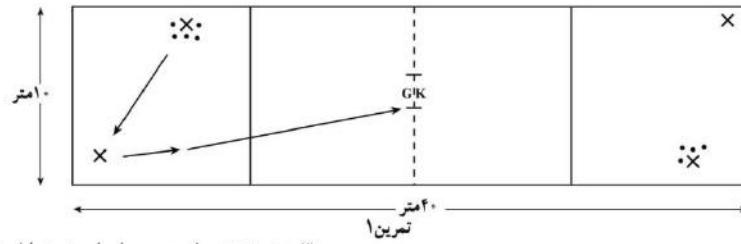
@caffeinebookly



caffeinebookly

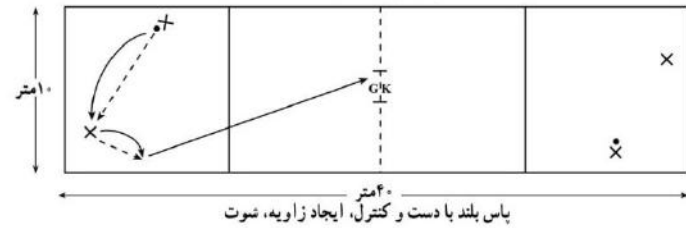
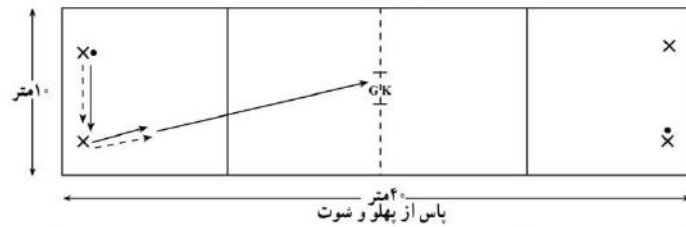
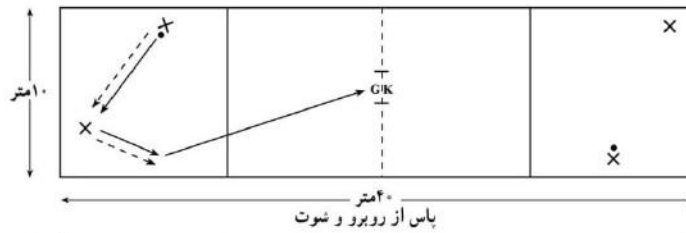


t.me/caffeinebookly



- ۳- شوت زنده از هر دو پا برای شوتها استفاده می کند.
- ۴- تغذیه کننده بعد از دادن پاس در همان جهت به منظور فشار به سمت مهاجم حرکت می کند.
- نکات مورد توجه:
 - ۱- توجه به نکات تمرین قبل
 - ۲- تنظیم پاها به هنگام نزدیک شدن به توپ و شوت به دروازه
 - ۳- کیفیت ضربه اول و هدایت توپ به فضای مناسب برای فرار از فشار حریف و شوت به دروازه
 - ۴- سازگاری و تطبیق بدن در لحظه ضربه به هنگام شوت سر ضرب
 - ۵- به محل تماس توپ با پا توجه کنید.
 - ۶- تعقیب شوت

- تمرین شماره ۲
موضوع: شوت به دروازه
هدف: پیشرفت در شوت به دروازه از زوایای مختلف
سازماندهی:
۱- ابعاد زمین: ۴۰×۱۰ متر
۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، کیف تمرینی و توپ
۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: یک دروازه بان و چهار شوت زن
شیوه تمرین:
۱- تغذیه کننده از زوایای مختلف پاس می دهد.
۲- شوت زنده در صورت لزوم بدون کنترل شوت می زند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



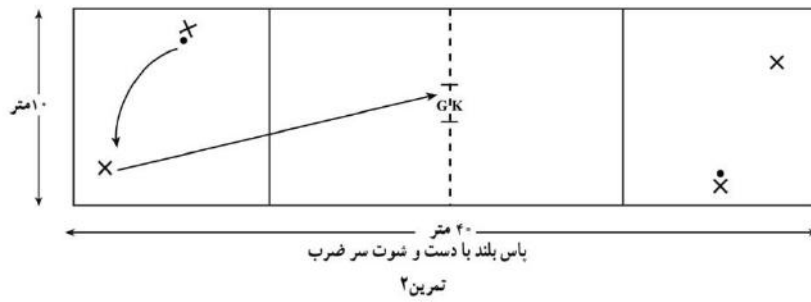
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳-۷



شکل ۳-۶

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، توپ، جلیقه

تمرینی و قیف تمرینی

تمرین شماره ۳

موضوع: شوت به دروازه

هدف: پیشرفت در شوت به دروازه در شرایط نزدیک به

بازی



شکل ۳-۹



شکل ۳-۸



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۲ دروازه بان + ۶ مهاجم + ۲ مدافع = ۱۰ بازیکن

شیوه تمرین:

۱- تمرین از دروازه بان با پاس به یکی از مهاجمان شروع می شود.

۲- در هر نیمه سه مهاجم در برابر یک مدافع بازی می کنند.

۳- شوت به دروازه باید از تیمه خودی زده شود.

۴- تمام بازیکنان تنها می توانند در نیمه خود بازی کنند.

۵- تیم صاحب توپ می تواند با مدافع خود در نیمه حریف بازی کند.

۶- تعقیب شوت توسط تنها بازیکنی که در نیمه حریف

بازی می کند.

۷- بعد از حداکثر ۳ پاس باید اقدام به شوت نمایند.

۸- تمرین از هر دو طرف انجام شده و هر تیم که صاحب

توپ شد، شوت می زند.

نکات مورد توجه:

۱- باز شدن در نیمه خودی به منظور ایجاد فضای مناسب

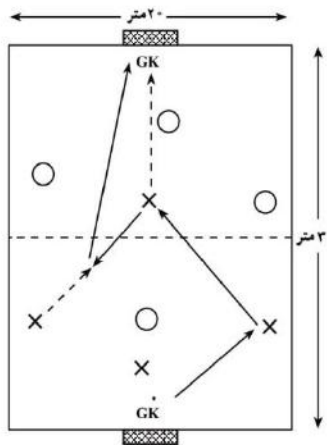
برای شوت

۲- کنترل و هدایت در جهت شوت به دروازه با ضربه اول

۳- توجه به موقعیت دروازه بان قبل از شوت

۴- کیفیت شوت به دروازه

۵- تعقیب شوت



تمرین ۲

تمرین شماره ۴

موضوع: شوت به دروازه

هدف: پیشرفت در شوت به دروازه در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، توپ، جلیقه

تمرینی و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ بازیکن

به صورت GK ۲×۴×۴

شیوه تمرین: بازی طبیعی با تمام قوانین

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمام نکات تمرینات قبل

۲- باز شدن به منظور ایجاد موقعیت برای شوت

۳- آگاهی محیطی

۴- کیفیت ضربه اول

۵- کیفیت شوت

۶- اولویت دادن «دقت» نسبت به «شدت» شوت

۷- تعقیب شوت



@caffeinebookly



caffeinebookly



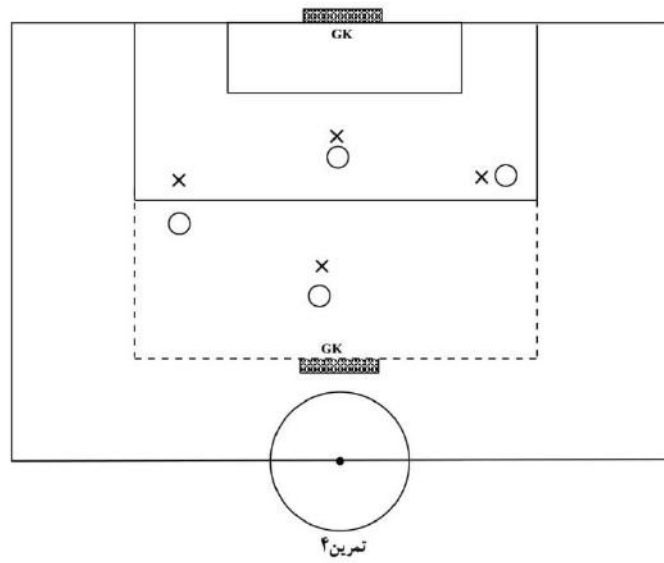
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱۰-۲

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، توپ، جلیقه

تمرینی و کیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: GK+۱×۶

شیوه تمرین:

۱- دروازه در وسط خط نیمه زمین قرار دارد.

تمرین شماره ۵

موضوع: شوت به دروازه

هدف: تمرین مفرح، کسب لذت و نشاط

سازماندهی:

۱- /بعد از زمین: ۴۰×۲۰ در وسط زمین، قطر دایره

زمین قانونی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

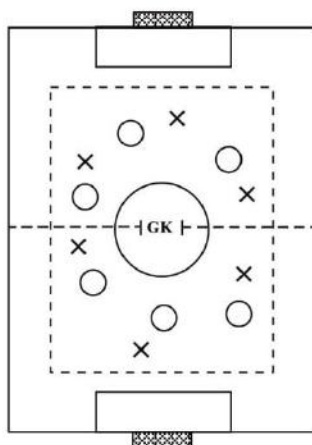


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۲- از هر دو طرف می‌توان به دروازه شوت کرد.
- ۳- هیچ‌کدام از بازیکنان نمی‌توانند وارد دایره وسط یا نیمه دیگر زمین شوند و بازی در بیرون دایره انجام می‌شود.
- ۴- هر تیم می‌تواند با یاران خود در نیمه دیگر زمین بازی کند.
- نکات مورد توجه:** توجه به تمام نکات تمرینات قبل تغییرات تمرین:
- ۱- هر بازیکن می‌تواند تنها با دو ضرب بازی کند.
- ۲- هر بازیکنی که به نیمه دیگر زمین به یاران خودش پاس داد، می‌تواند به نیمه دیگر زمین رفته و در آنجا پرتی عددی به تیم خود دهد.
- ۳- از هر طرف که به نیمه دیگر زمین پاس داده شد از سمت مخالف می‌تواند یک بازیکن از خط نیمه عبور کرده و به جمع حمله‌کننده‌ها اضافه شود.



تمرین ۵

خودآزمایی

- ۱- چرا اغلب شوت‌های ما از بالای دروازه بیرون می‌رود؟ علت را بیان کنید.
- ۲- برای این که شوت با دقت بیشتری توأم باشد چه نکته مهمی را باید در نظر گرفت؟
- ۳- هنگام شوت به دروازه به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۴- در شوت به دروازه اولویت با کدام یک از فاکتورهای «دقت» و «شدت» است. چرا؟
- ۵- برای دستیابی به یک نگرش مطلوب و صحیح چه نکاتی را باید رعایت کرد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دروازه‌بانی

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- وضعیت صحیح استقرار دروازه‌بان را به هنگام مهار توپهای زمینی شرح داده و به‌طور عملی آن را در جریان یک تمرین ساده نشان دهد.
- ۲- نحوه صحیح شیرجه رفتن را به‌خوبی نمایش دهد.
- ۳- به‌عنوان یک دروازه‌بان خوب بداند که چگونه و به چه منظور می‌تواند با همبازیان خود ارتباط برقرار کند.
- ۴- در جریان تمرین ۱۴ تکنیک دریافت را به‌خوبی نمایش دهد.
- ۵- در خط توپ قرار گرفتن دروازه‌بان را با رسم شکل شرح داده و آن را در تمرین اجرا نماید.

که با استفاده از تمام اعضای بدن، حتی دستها می‌تواند از ورود توپ به دروازه جلوگیری کند «دروازه‌بانی» گویند. به‌طور کلی نکات مهمی که در تمرینات دروازه‌بانی باید رعایت شود به این شرح است:

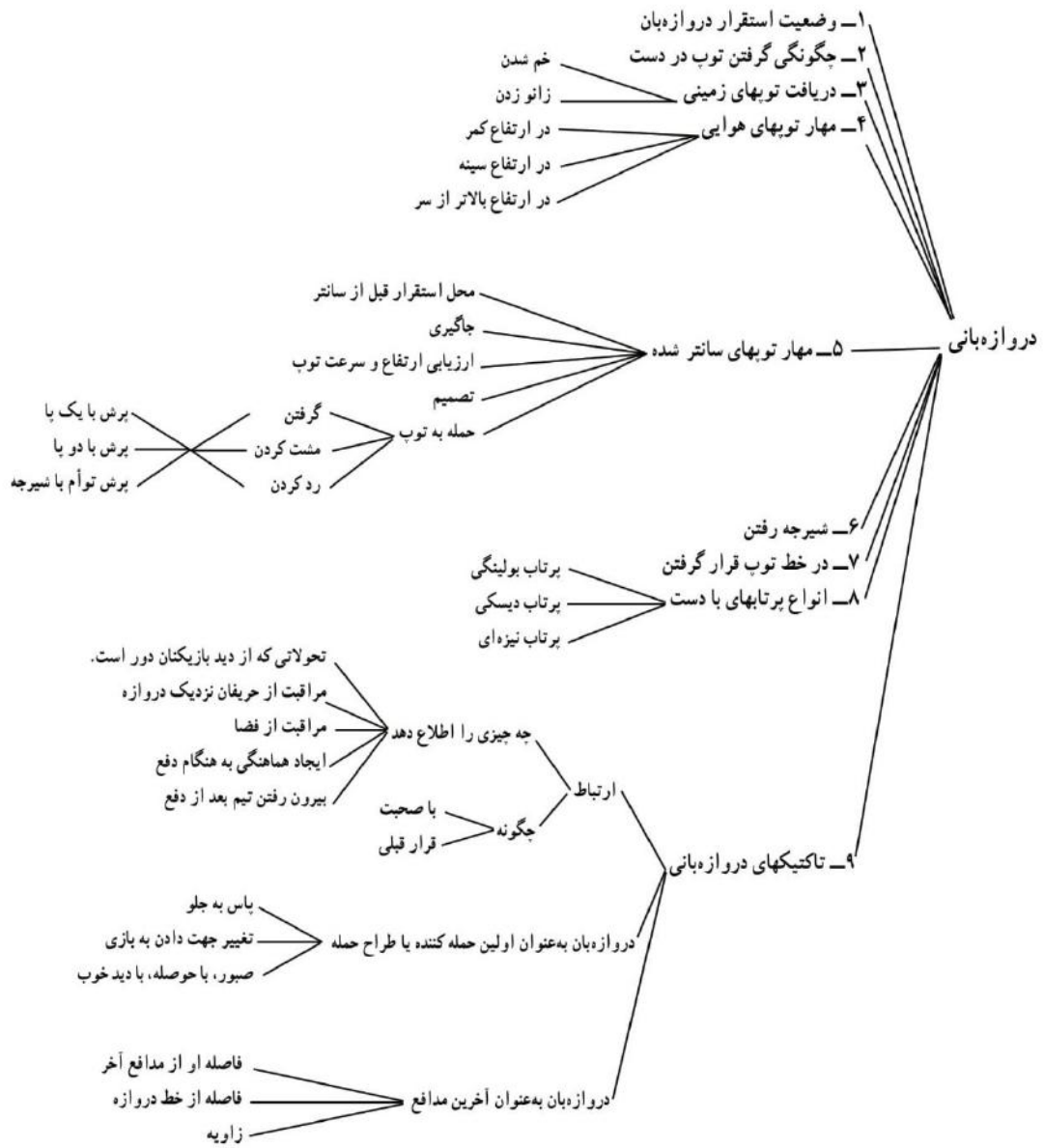
- ۱- دروازه‌بان باید با مربی اختصاصی کار کند.
- ۲- دروازه‌بان نیاز به تمرینات اختصاصی دارد.
- ۳- تمرینات باید در دروازه‌های قانونی انجام گیرد.
- ۴- تمرینات باید در زمینی انجام گیرد که به‌طور قانونی ابعاد محوطه جریمه و محوطه دروازه خط‌کشی شده باشد.
- ۵- بعد از آموزش اولیه، تمرینات در شرایط بازی و نزدیک به بازی سازماندهی و اجرا شود.

مقدمه: بدون شک می‌توان گفت که دروازه‌بان مهمترین بازیکن زمین به شمار می‌رود. اگر او ضعیف عمل نماید مسابقه به شکست خواهد انجامید و اگر او خوب بازی کند به بازیکنان تیم خود اعتماد به نفس خواهد بخشید.

بنابراین بازیکنی که به‌عنوان دروازه‌بان در تیم انجام وظیفه می‌کند باید تمرینات کاملاً تخصصی را در جلسات تمرینی در زمینه‌های مختلف انجام دهد. دانش‌آموزان عزیز توجه نمایند که این بخش برای آشنایی با اصول دروازه‌بانی و نکات مربوط به آن می‌باشد و ممکن است که هر کدام از شما پس از اتمام درس مایل به بازی در این پست باشید که باید تمرینات مربوط به آن را بعدها زیر نظر مربی اختصاصی انجام دهید:

تعریف: به مجموعه اقدامات تنها یک بازیکن در هر تیم





@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴-۱- وضعیت استقرار دروازه بان

- پاها: پاها باید به اندازه عرض شانه باز و وزن بدن تمایل به جلو و روی کف پاها قرار گیرد.
- دستها: اندکی از بدن فاصله گرفته و در ارتفاع کمر قرار می گیرد کف دستها به طرف یکدیگر.
- سر: ثابت و اندکی به جلو خم می شود.



شکل ۲-۴



شکل ۱-۴

۴-۲- چگونگی گرفتن توپ در دست

- انگشتان شست به صورت مکمل در مجاور هم قرار گرفته و انگشتان دیگر، توپ را حمایت می کند.



شکل ۳-۴

۴-۳- دریافت توپهای زمینی

- ۴-۳-۱- خم شدن: پاها به اندازه ای به هم نزدیک می شوند که از عبور توپ از میان پاها جلوگیری شود. کف دستها به طرف توپ و کاملاً پشت آن قرار می گیرد و بعد از دریافت، آن را به داخل سینه می کشانند.
- ۴-۳-۲- زانو زدن: پای نزدیک به مسیر توپ ستون شده و زانوی پای دیگر به موازات آن نزدیک زمین قرار می گیرد، کف دستها به طرف توپ و بعد از دریافت، آن را به داخل سینه می برد.



شکل ۴-۴



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴-۴- مهاری توپهای هوایی

۴-۴-۱- مهاری توپهای در امتداد کمر: پاها به اندازه عرض شانه باز و وزن بدن روی کف پاها قرار می‌گیرد دستها رو به بیرون می‌چرخد کمر را به طرف عقب برده و بعد از دریافت توپ، دستها از آن مراقبت می‌کند.



شکل ۴-۷

۴-۵- شیرجه رفتن

وقتی دروازه‌بان در مسیر بین توپ و دروازه قرار گرفت اگر توپ از مهاجم فاصله داشت دروازه‌بان می‌تواند کمی به جلو حرکت کند ولی اگر پا به توپ است او باید در موقعیت خود بماند بعد از شوت، دروازه‌بان نخست وزن بدن را به پای نزدیک توپ منتقل می‌کند و با حرکتی انفجاری به قصد قطع توپ، شیرجه می‌رود. دستی که در مسیر توپ قرار دارد پشت توپ و دست دیگر در بالای توپ قرار می‌گیرد و بعد از فرود زانوها به منظور محافظت از توپ و بدن به داخل شکم کشیده می‌شود.



شکل ۴-۸



شکل ۴-۵

۴-۴-۲- مهاری توپهای در ارتفاع سینه: سینه را باید راحت نگهداشت، دستها توپ را پوشش می‌دهد.



شکل ۴-۶

۴-۴-۳- مهاری توپهای بالاتر از سر: هم‌زمان با پرش، دستها به استقبال توپ می‌روند به طوری که جلوتر از امتداد سر، آن را گرفته و به سینه می‌کشانیم. پای غیر سنون را بالا آورده تا به عنوان محافظ بدن عمل نماید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴-۷-۳- پرتاب نیزه‌ای برای مسافتهای دور



شکل ۱۱-۴- پرتاب نیزه‌ای

۴-۸- تاکتیکهای دروازه‌بانی

یکی از مهمترین وظایف تاکتیکی دروازه‌بان ایجاد ارتباط با خط دفاعی و تیم می‌باشد. او باید از طریق صحبت کردن یا قرار قبلی موارد زیر را به اطلاع همبازیان رسانده و در دفع حمله حریف بین ارگانهای تیم هماهنگی ایجاد کند، از جمله:

- تحولاتی که از دید بازیکنان دور است، به دلیل تمرکز روی توپ امکان دید کافی وجود ندارد.

- گوشزد کردن به مدافعان برای مراقبت از حریفان نزدیک دروازه

- توجه مدافعان به مراقبت از فضاهای خطرناک

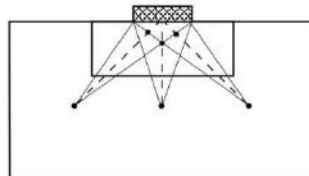
- ایجاد هماهنگی به هنگام دفع توپ

- بیرون رفتن تیم بعد از دفع که به صورت هماهنگ تیم به جلو برود.

مقدمه: مدرسان توجه نمایند که کلیه دانش‌آموزان در تمرینات مربوط به دروازه‌بانی در نقش دروازه‌بان این تمرینات را انجام دهند تا کاملاً با اصول عملی علاوه بر تئوری آشنا بشوند. زیرا آشنا شدن با این اصول می‌تواند در علاقه‌مندی آنان به دروازه‌بانی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد.

۴-۶- در خط توپ قرار گرفتن

برای یادگیری این که چگونه در بهترین نقطه برای مهار توپ جاگیری کنیم باید از توپ دو خط فرضی به دو تیر دروازه رسم کرده سپس نیمساز زاویه را در نظر گرفته و این خط بهترین مسیر جاگیری است. جلو یا عقب بودن دروازه‌بان روی این خط بستگی به فاصله توپ از دروازه دارد.



چگونگی در خط توپ قرار گرفتن دروازه‌بان در سه موقعیت مختلف

۴-۷- انواع پرتابها با دست

۴-۷-۱- پرتاب بولینگی که مخصوص مسافتهای

نزدیک و در سطح زمین است.



شکل ۹-۴- پرتاب بولینگی

۴-۷-۲- پرتاب دیسکی برای مسافتهای متوسط و بلند



شکل ۱۰-۴- پرتاب دیسکی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



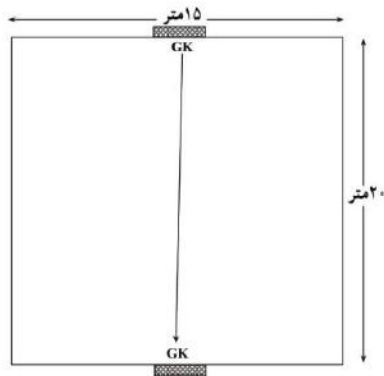
t.me/caffeinebookly

– وضعیت دستها، سر و پاها با توجه به اصول دریافتهای مختلف

تمرین شماره ۲
موضوع: دروازه‌بانی
هدف: آموزش شیرجه



شکل ۱۲-۴



تمرین ۲

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۲۰×۱۵ متر
۲- وسایل مورد نیاز: دروازه‌های متحرک استاندارد و توپ
۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو دروازه‌بان در هر منطقه
شیوه تمرین: دو دروازه‌بان مانند تمرین قبل ابتدا برای

تمرین شماره ۱

موضوع: دروازه‌بانی
هدف: آموزش تکنیکهای دریافت سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر
۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک با ابعاد قانونی و توپ

توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: در هر منطقه دو دروازه‌بان
شیوه تمرین: دو دروازه‌بان در روبروی هم و درون دروازه توپ را در ارتفاع مختلف برای یکدیگر پرتاب می‌کنند.

– روی سطح زمین

– با برخورد توپ با زمین جلوی دروازه‌بان

– در ارتفاع زانو و کمر

– در ارتفاع سینه و سر

– در ارتفاع بالاتر از سر

نکات مورد توجه:

۱- نحوه استقرار دروازه‌بان

– باز شدن پاها به اندازه عرض شانه

– وزن بدن به جلو و روی پنجه

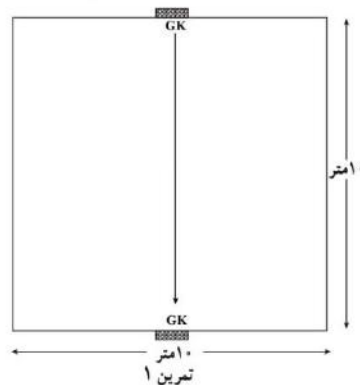
– دستها جلوتر از زانو قرار می‌گیرد.

– مرکز نقل بدن کمی پایین می‌آید.

۲- کیفیت گام برداشتن و نزدیک شدن به توپ

– حرکت گامها به پهلوی به پهلوی از عرض

۳- کیفیت دریافت و فرود در ارتفاع مختلف



تمرین ۱



@caffeinebookly



caffeinebookly



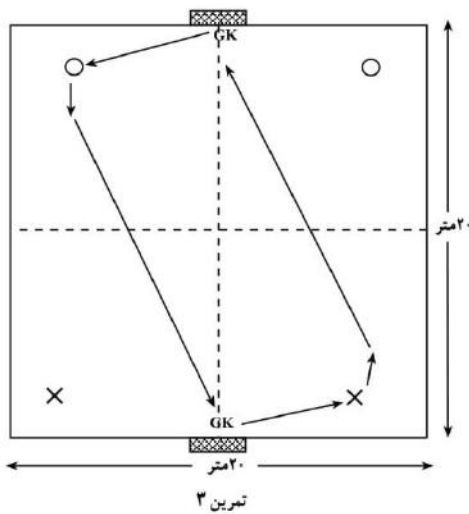
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



یکدیگر توپ را به طرفین پرتاب می کنند و سپس به صورت شوت سعی در گل زدن دارند.

نکات مورد توجه:

- ۱- توجه به نکات تمرین قبل
- ۲- توجه به سرعت حرکت و رسیدن در مسیر توپ
- ۳- شیرجه
 - پرش و پرتاب بدن از طریق پای نزدیک به توپ
 - باز شدن بدن به هنگام پرواز
 - گرفتن با دست نزدیک و پشت توپ و دست دیگر در روی توپ قرار می گیرد.
 - مراقبت از توپ در زمان فرود و بعد از فرود به زمین با نزدیک کردن زانو به بالاتنه

تمرین شماره ۳

موضوع: دروازه بان

هدف: در خط توپ قرار گرفتن

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۲۰×۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه های متحرک استاندارد و توپ

توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: چهار شوت زن و دو دروازه بان

شیوه تمرین:

- ۱- دروازه بان توپ را به بازیکن کنار خود پاس داده و او پس از کنترل به دروازه مقابل شوت می کند.
- ۲- مهاجمین باید از پشت خط نیمه به دروازه مقابل شوت بزنند.

نکات مورد توجه:

- ۱- توجه به نکات تمرینات قبل
- ۲- حرکت رو به جلو و به سمت توپ جهت تنگ کردن زاویه
- ۳- توجه به اصول قرار گرفتن در خط توپ و تنگ کردن زاویه

تمرین شماره ۴

موضوع: دروازه بان

هدف: پیشرفت در مهار و سد کردن توپ

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه قانونی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: پنج شوت زن و یک دروازه بان

شیوه تمرین: پنج بازیکن در پشت محوطه جریمه و در فاصله ۲/۵ متری از توپ خود می ایستند بازیکنان دارای پیراهنهایی با رنگهای مختلف هستند و مربی نام هر رنگی را صدا زد او می تواند با سرعت به طرف توپ حرکت کرده و به دروازه شوت نماید. او سپس شوت را تعقیب کرده و بعد از آن بلافاصله به محل استقرار قبلی خود باز می گردد و تمرین ادامه می یابد.

نکات مورد توجه:

- ۱- توجه به کیفیت استقرار در مرحله قبل از شوت
- ۲- توجه به کیفیت قرار گرفتن در خط توپ
- ۳- توجه به کیفیت مهار یا دفع توپ
- ۴- در صورتی که مهار شوت ممکن نیست باید طوری آن را دفع کنیم که توپ به بیرون رفته تا شانس مجددی برای مهاجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به وجود نیاید.

می گیرد.

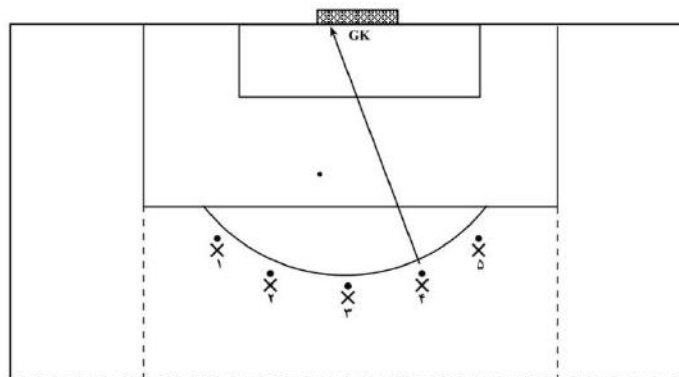
۵- دروازه بان باید هرچه سریع تر به شکل استقرار اولیه باز گردد.

۲- شوت را می توان از داخل محوطه جریمه زد.
۳- پنج بازیکن با تغییر مکان دائمی و در حرکت به یکدیگر پاس داده و به طور ناگهانی یکی از آنها شوت می زند.

تغییرات تمرین:

۱- پنج بازیکن در زوایای مختلف مستقر شده و با یک توپ به یکدیگر پاس می دهند و ناگهان یکی از آنها تصمیم به شوت

۴- می توان بازیکنان شوت زن را شماره داد و هر شماره ای را که مری صدا زد او شوت می کند.



تمرین ۴

تمرین شماره ۵

موضوع: دروازه بانی

هدف: پیشرفت در جاگیری و مهار توپ در شرایط نزدیک

به بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه قانونی، جلیقه تمرینی،

توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین:

۲GK+۴×۴

شیوه تمرین:

۱- در هر نیمه زمین بازیکنان به صورت ۳×۱ بازی می کنند و هیچ کدام نمی توانند وارد نیمه دیگری شوند.

۲- دروازه بان بعد از دریافت توپ آن را به باران خود در نیمه خودی پاس داده و آنها با رد و بدل کردن توپ و با به دست

آوردن فضا اقدام به شوت می نمایند.

۳- مهاجمی که در نیمه حریف بازی می کند می تواند از شرایط ریاند استفاده نماید.

۴- بازیکنان صاحب توپ می توانند با تنها مهاجم خود در نیمه زمین حریف بازی کرده و او بعد از چرخش به دروازه شوت نماید.

نکات مورد توجه: دروازه بان باید:

- همیشه ۴ تا ۵ متر جلوتر از خط دروازه استقرار داشته

باشد.

- داشتن حرکات عرضی درون دروازه با توجه به حرکت

توپ و حریف

- استقرار صحیح در لحظه شوت

- رعایت تکنیکهای دریافت در مواجهه با شرایط مختلف

در جریان بازی

- استقرار سریع بعد از دفع توپ



@caffeinebookly



caffeinebookly



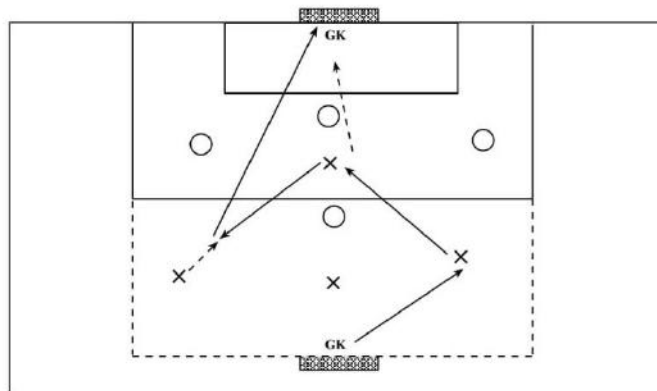
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تمرین ۵

توپ آن را به مهاجم دیگر پاس داده و او از سمت دیگر سانتر می کند.
جهت ارسالها را تغییر می دهیم تا از هر دو سمت سانتر شود.

نکات مورد توجه:

۱- کیفیت جاگیری دروازه بان با توجه به زاویه و فاصله
توپ نسبت به دروازه

۲- قرار گرفتن در مسیر پرواز توپ و حرکت به طرف توپ
در صورت امکان

۳- کیفیت پرش و دریافت توپ در بالاترین نقطه ممکن
۴- توجه به تکنیک دریافت توپ، دستها، بازوها، سر و

پاها

۵- توجه به کیفیت دفع توپ در صورت عدم امکان مهار،
مشت کردن با یک دست و دو دست و رد کردن توپ با یک دست

تمرین شماره ۶

موضوع: دروازه بانی

هدف: مهار یا دفع توپهای ارسالی از کنار

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۷۰×۳۵ متر

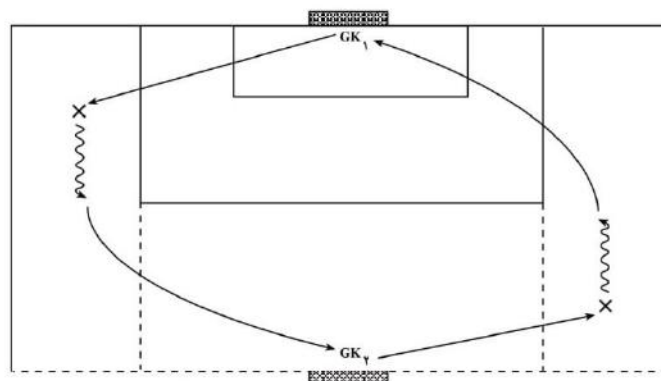
۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک قانونی، توپ و

قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو مهاجم

ارسال کننده و دو دروازه بان

شیوه تمرین: دروازه بان اول (شماره ۱) توپ را به یکی از دو
مهاجم پاس داده و او بعد از مقداری پیشروی توپ را روی دروازه
مقابل سانتر می کند و حالا دروازه بان دوم (شماره ۲) بعد از گرفتن



تمرین ۶



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۷

موضوع: دروازه‌بانی

هدف: پیشرفت در مهار دفع توپهای بلند از کنار در

شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 7×35 متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه قانونی، قیف تمرینی،

جلیقه تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۸ بازیکن -

دو بازیکن سانترکننده - دو مدافع - دو مهاجم - دو دروازه‌بان

شیوه تمرین: دروازه‌بان یک توپ را به دانش‌آموزی که

در نقش بازیکن مهاجم (X) بازی می‌کند در کنار پاس می‌دهد او

بعد از کمی پیشروی روی دروازه مقابل سانتر می‌کند و بازیکن

مدافع یا (O) به کمک دروازه‌بان از دروازه در مقابل دو مهاجم

X دفاع می‌کنند. سپس تمرین از طرف دیگر ادامه می‌یابد.

مهاجمین X به هر دو دروازه حمله می‌کنند.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمام نکات تمرین قبل

۲- ارتباط با مدافع خودی با صحبت کردن یا قرار قبلی

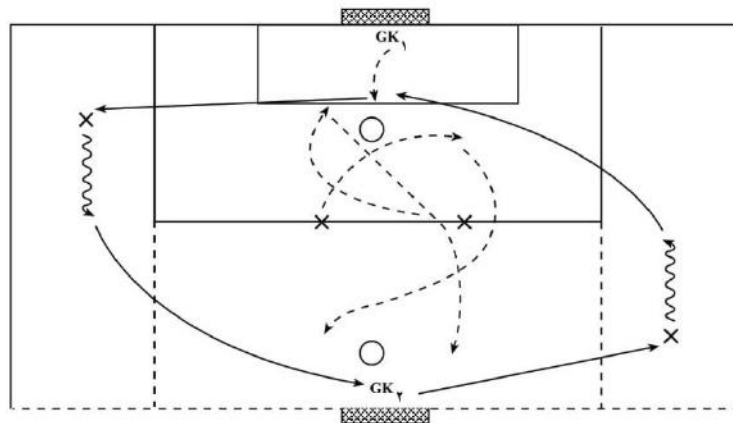
۳- کیفیت مشت کردن توپ

۴- کیفیت پرش

۵- وضعیت پای محافظ

۶- کیفیت فرود و به جریان انداختن توپ در حمله با

سرعت هرچه تمام‌تر



تمرین ۷

خودآزمایی

- ۱- چرا دروازه‌بان مهمترین بازیکن زمین به‌شمار می‌رود؟
- ۲- تکنیک مهار توپهای بالاتر از سر را شرح داده و اجرا کنید.
- ۳- به هنگام شیرجه وضعیت دستها چگونه باشد تا توپ را بهتر مهار کنیم؟
- ۴- در صورتی که مهار شوت ممکن نباشد چگونه عمل کنیم که شانس مجددی به حریف ندهیم؟
- ۵- برای تمرین دروازه‌بانی چه نکات مهمی را باید در نظر گرفت؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش دوّم

آشنایی با تکنیکهای تیمی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آشنایی با تاکتیکهای مقدماتی در فوتبال

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- تعریف جامعی از تاکتیک ارائه دهد.
- ۲- انواع تاکتیکها را نام برده، در مورد هر یک توضیح دهد.
- ۳- موارد تاکتیکهای فردی را بداند و بتواند آنها را به خوبی نمایش دهد.
- ۴- در درگیری ۱×۱ بتواند توپ را به خوبی حفظ نماید.
- ۵- وظایف دفاع انفرادی را در جریان تمرین ۱×۱ به خوبی نشان دهد.
- ۶- وظایف دفاع انفرادی را در بازی گروهی نزدیک به شرایط بازی به خوبی نشان دهد.
- ۷- وظایف دفاع انفرادی را در شرایط بازی به خوبی انجام دهد.
- ۸- اصول پوشش را در دفاع گروهی ۲×۲ به خوبی انجام دهد.

۵-۱-۱ تعریف تاکتیک در فوتبال

۵-۱-۱-۱ مهمترین اصل تیمی، کار تاکتیکی می‌باشد: کار تیمی مانند زندگی روزمره است در این راه، همکاری، بیشترین سهم را در پیشبرد اهداف به عهده دارد. در یک خانواده، همه اعضا سعی می‌کنند با همکاری به هدف خود برسند. یک گروه کاری در اداره، کارخانه و یا هر قسمت دیگر، برای رسیدن به اهداف خود نیاز به همکاری دارند.

مسلماً همکاری گروهی می‌تواند قدرت بیشتری را برای گروه به ارمغان آورد و همین امر دلیل قاطعی است که همکاری تیمی را به مهمترین عنصر موفقیت تبدیل می‌سازد. نیاز اولیه یک تیم فوتبال، همکاری در حمله و دفاع است و اهمیت وظایف خطوط مختلف و هماهنگی آنها در این ارتباط تقویت می‌شود. چگونه توپ را به گردش درآوریم؟ چگونه به فضای خالی برویم؟ به کجا برویم؟ چه موقع برویم؟ و چگونه بتوانیم بهره‌وری بهتری از دوندگی خود در جریان بازی داشته باشیم؟ اینها همه می‌تواند ثمره یک همکاری گروهی و تاکتیک تیمی باشد. همانطور که در بسیاری از درگیرهای بدنی، میزان آمادگی

بدن می‌تواند نقش اصلی را ایفا کند، در کارهای تاکتیکی نیز شعور و آگاهی این وظیفه را برعهده دارد. با اطمینان باید بگوییم که در فوتبال ابتدا ذهن و سپس بدن، مشکل‌گشا است.

۵-۱-۱-۲ تعریف خاص تاکتیک: هرگونه حرکت فردی یا گروهی از پیش تنظیم شده به منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را «تاکتیک» می‌گویند.

۵-۱-۱-۳ تعریف عام تاکتیک: هنر آرایش نیروها برای رسیدن به موفقیت یا وسیله‌ای برای رسیدن به نتیجه مطلوب است.

۵-۲ انواع تاکتیکها

به طور کلی تاکتیکها در فوتبال به چهار بخش تاکتیکهای فردی، تاکتیکهای گروهی، تاکتیکهای ایستگاهی و تاکتیکهای تیمی تقسیم می‌شوند.

تذکر: تاکتیکهای ایستگاهی از جمله تاکتیکهای گروهی و تیمی است، اما به دلیل اهمیت آن به طور جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرد.



۱-۲-۵ تاکتیکهای فردی: هرگونه تصمیم‌گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک فردی» می‌گویند.

تاکتیکهای فردی شامل موارد زیر است:
- بازیکنی که صاحب توپ می‌شود باید حمله جدیدی را آغاز کند.

- تویی را که پاس می‌دهید از آن حمایت کنید.
- به استقبال توپ بروید.
- در زمان و مکان مناسب دریبل کنید.
- در حداقل زمان ممکن توپ را کنترل و هدایت نمایید.
- بدن را بین توپ و مدافع قرار دهید.
- با هر شروع مجدد، حمله جدیدی را آغاز کنید.
- بازیکنی که توپ را از دست می‌دهد مدافع می‌شود.
- توپ را همیشه زیر نظر داشته باشید.
- در باز پس گرفتن توپ مصمم باشید.

۲-۲-۵ تاکتیکهای گروهی: هرگونه تصمیم‌گیری گروهی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک گروهی» می‌نامند. توضیح این که تاکتیکهای گروهی به تدابیری گفته می‌شود که در فضای محدود و با تعداد محدود انجام گیرد. مثلاً ۳×۳ در زمینی به ابعاد ۳۰×۴۰ متر یا ۵×۵ در $\frac{1}{3}$ میانی زمین.

۳-۲-۵ تاکتیکهای ایستگاهی: هرگونه تدبیر تنظیم شده در شروع مجدد به صورت گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک ایستگاهی» می‌گویند.

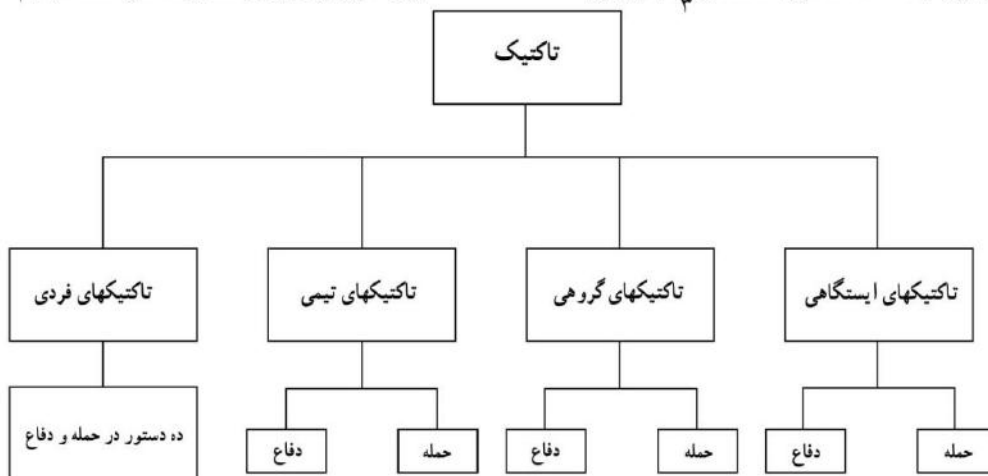
تاکتیکهای ایستگاهی در حمله و دفاع شامل:

- ۱- ضربه شروع بازی
- ۲- ضربه دروازه
- ۳- ضربه کرنر
- ۴- ضربه آزاد
- ۵- برتاب توپ از خارج زمین
- ۶- ضربه پنالتی
- ۷- شروع مجدد بازی از سوی داور*

۴-۲-۵ تاکتیکهای تیمی: هرگونه تدبیر تیمی از پیش تعیین شده برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک تیمی» می‌نامند. توضیح این که تاکتیکهای تیمی به تدابیری گفته می‌شود که در زمین قانونی و با تعداد بیش از ۶ نفر انجام گیرد. مثلاً ۷×۷ در نیمه زمین برای اجرای تاکتیک آفساید یا ۱۱×۱۱ در زمین کامل برای اجرای دفاع تیمی.

۳-۵-۵ دفاع انفرادی

هرگونه تدبیر فردی برای به تأخیر انداختن حمله مهاجم



نمودار ۳-۱

* توضیح: شروع مجدد بازی از سوی داور با انداختن توپ بین دو بازیکن انجام می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اول یا گرفتن توپ از او را «دفاع انفرادی» می‌گویند.

۴-۵- تمرینات مربوط به دفاع انفرادی

تمرین شماره ۱

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: قطع توپ

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 20×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت‌کننده در تمرین: ۳ بازیکن در

هر زمین (یک تغذیه‌کننده + یک مهاجم + یک مدافع)

شیوه تمرین: بازیکن X_1 به X_2 پاس می‌دهد.

مدافع \bigcirc سعی می‌کند قبل از رسیدن توپ به مهاجم X_2

با پیش‌بینی و تشخیص پاس توپ را قطع نماید.

نکات مورد توجه:

۱- پیش‌بینی و تشخیص سرعت و جهت پاس

۲- تصمیم‌گیری سریع به منظور قطع توپ

۳- اقدام به حمله بعد از قطع توپ

تمرین شماره ۲

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: جلوگیری از چرخش مهاجم

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 20×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت‌کننده در تمرین: ۳ بازیکن (یک

تغذیه‌کننده + یک مهاجم + یک مدافع)

شیوه تمرین:

۱- تغذیه‌کننده، توپ را برای مهاجم ارسال می‌کند.

۲- مدافع، اجازه چرخش به مهاجم را نمی‌دهد.

۳- بعد از هر حرکت وظایف بازیکنان عوض می‌شود.

نکات مورد توجه:

۱- بین حریف و دروازه قرار بگیرید.

۲- فاصله با مهاجم یک دست باشد (شکل ۲-۵).

۳- دیدن هم‌زمان توپ و حریف

۴- قطع توپ در صورت امکان

۵- مبارزه برای تصاحب توپ در لحظه رسیدن توپ

به مهاجم در صورت اطمینان

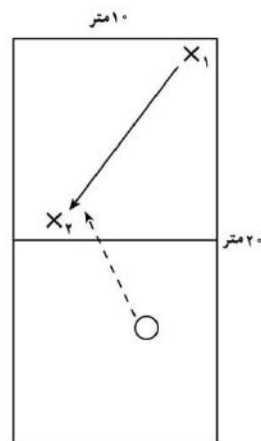
۶- جلوگیری از چرخش حریف در صورتی که امکان

تصاحب توپ وجود ندارد.

۷- خطا نکنید.



شکل ۲-۵- به مهاجم نزدیک شده و او را به فاصله یک دست تحت فشار قرار دهید.



تمرین ۱



@caffeinebookly



caffeinebookly



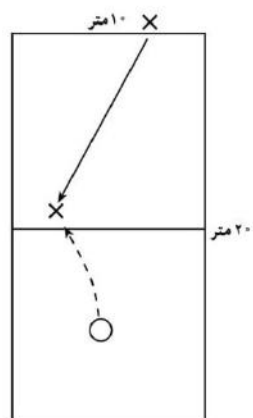
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تمرین ۲

تمرین شماره ۳

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: دفاع در مقابل مهاجم (تأخیر) (شکل ۵-۵)

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 30×10 متر

۲- وسایل مورد نیاز: قیف تمرینی، توپ، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۴ بازیکن

(دو تغذیه کننده + یک مهاجم + یک مدافع)



شکل ۵-۵- استقرار صحیح مدافع به هنگام تأخیر

- ۸- از نزدیک از او مراقبت نمایید (شکل ۵-۳).
 ۹- بدن را پایین آورید تا توپ را ببینید (شکل ۵-۴).
 ۱۰- فقط به توپ نگاه کنید و به حرکات فریبنده بدنی مهاجم توجه نکنید.



شکل ۵-۳- مراقبت حریف صاحب توپ از نزدیک



شکل ۵-۴- دیدن توپ و حریف



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

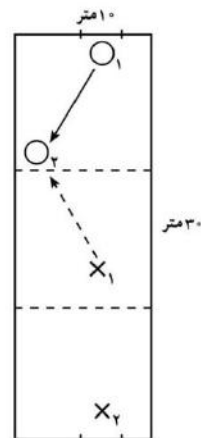


t.me/caffeinebookly

شیوه تمرین:

- ۱- O_1 بعد از ضربه اول به O_2 پاس می‌دهد.
 - ۲- O_2 در $\frac{1}{3}$ اول، توپ را دریافت می‌کند.
 - ۳- X_1 در $\frac{1}{3}$ دوم برای دفاع به استقبال O_2 می‌رود.
 - ۴- O_2 سعی می‌کند توپ را به X_2 در عمق برساند.
 - ۵- X_1 سعی می‌کند از حرکت و پاس O_2 در عمق جلوگیری کند.
 - ۶- همین تمرین از نقطه مقابل تکرار می‌گردد.
- نکات مورد توجه:**
- ۱- هنگام نزدیک شدن به مهاجم اول سرعت خود را کنترل کنید.
 - ۲- در خط توپ و دروازه قرار بگیرید.
 - ۳- فاصله خود را با مهاجم به ۲-۳ متر برسانید.
 - ۴- طوری به پهلو بایستید که بازی را یک جهت کنید.
 - ۵- هنگام دفاع و انتخاب زمان و محل درگیری، صبور باشید.

- ۶- سریا باشید و تنها نسبت به حرکت توپ واکنش نشان دهید و به حرکات بدنی حریف توجه نکنید.
- ۷- تظاهر به درگیری نمایید.



تمرین ۳

تمرین شماره ۴

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: پیشرفت در دفاع ۱×۱ در شرایط نزدیک به

بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 30×20 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ نفر (سه

مهاجم در برابر سه مدافع)

شیوه تمرین:

۱- تیم مهاجم سعی می‌کند، از مدافعان گذشته، توپ را

از خط عرضی عبور دهد.

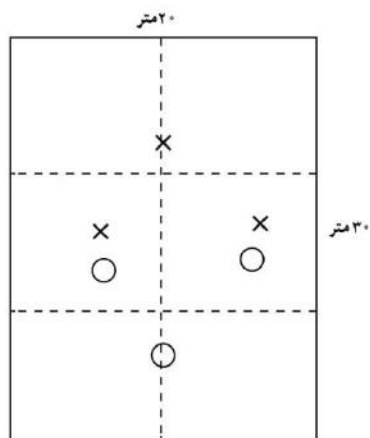
۲- تیم مدافع سعی می‌کند وظایف دفاع انفرادی را براساس

نکات مورد توجه تمرین قبل انجام دهد.

۳- تیم مدافع بعد از تصاحب توپ بلافاصله حمله جدیدی

را آغاز می‌کند.

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل



تمرین ۴



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۵

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: پیشرفت در دفاع فردی در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ نفر (چهار

مهاجم + چهار مدافع + دو دروازه بان)

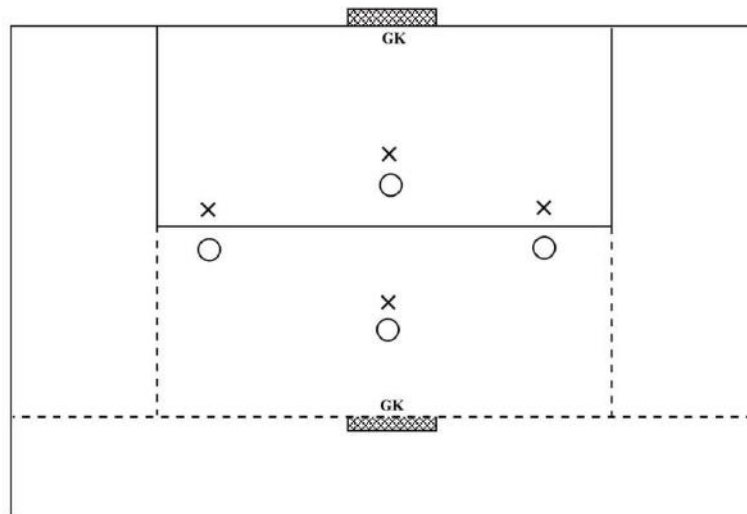
شیوه تمرین:

۱- تیم مهاجم سعی در به ثمر رساندن گل دارد.

۲- تیم مدافع با حفظ اصول دفاع انفرادی، سعی در

تصاحب توپ و حمله به دروازه حریف را دارد.

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل



تمرین ۵

تمرین شماره ۶

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: کسب لذت و نشاط

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۲- بازیکنان به دو گروه تقسیم شده، به صورت یک صف،

در سمت راست دروازه قرار می گیرند.

۳- با پاس مری به وسط از هر گروه یک بازیکن به سرعت به وسط می آید.

۴- بازیکن صاحب توپ، مهاجم و بازیکن دیگر مدافع می شود.

۵- بازیکن مهاجم سعی در گذشتن از حریف و گل زدن دارد.

۶- بازیکن مدافع ضمن رعایت کلیه اصول دفاع انفرادی،

سعی می کند توپ را از مهاجم گرفته، به دروازه مقابل حمله کند.

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ نفر

شیوه تمرین:

۱- مری به عنوان تغذیه کننده در نیمه زمین مستقر می گردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



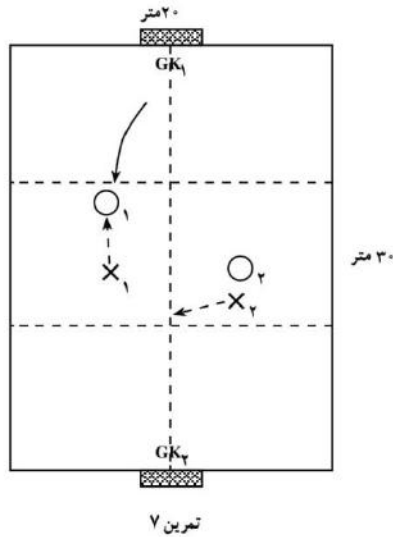
@caffeinebookly



caffeinebookly

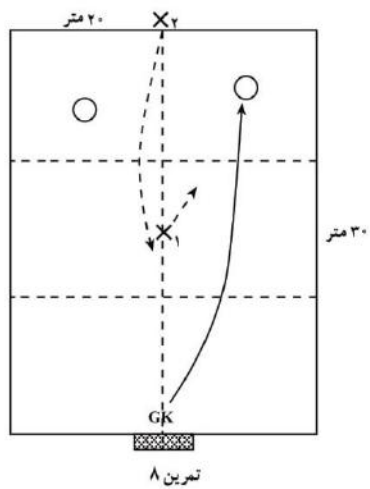


t.me/caffeinebookly



نکات مورد توجه:

- ۱- برگشت و قرار گرفتن بین توپ و دروازه
- ۲- زیر نظر داشتن توپ و حریف
- الف - قرار گرفتن بین حریف و دروازه و نسبت به حریف نزدیکتر به دروازه
- ب - رعایت فاصله منطقی برای قطع توپ، در صورتی که توپ در حال رسیدن به مهاجم دوم باشد.



تمرین شماره ۸

موضوع: دفاع گروهی

هدف: برگشت و پوشش

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰ × ۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۵ نفر (دو

مهاجم + دو مدافع + یک دروازه بان)

شیوه تمرین:

۱- دروازه بان با ارسال توپ به تیم مهاجم (بازی را

شروع می نماید).

۲- تیم مهاجم بعد از دریافت توپ، دست به حمله می زند.

۳- مدافع X1 به عنوان مدافع اول وظیفه دفاعی خود را

انجام می دهد.

۴- بازیکن X2 سریعاً برگشته، به عنوان مدافع دوم وظیفه

پوشش را به عهده می گیرد.

۵- مدافعان بعد از تصاحب توپ بلافاصله اقدام به حمله

نموده، توپ را از خط عرضی عبور می دهند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۹

موضوع: دفاع گروهی

هدف: هماهنگی در دفاع

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 30×20 متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ نفر (سه

مدافع + دو مهاجم + یک دروازه بان)

شیوه تمرین:

۱- دروازه بان با ارسال توپ به تیم مهاجم \bigcirc بازی را

شروع می نماید.

۲- تیم مهاجم \bigcirc بعد از دریافت توپ اقدام به حمله

می کند.

۳- تیم مدافع با توجه به موقعیت توپ و حریف، وظایف

تأخیر و پوشش را انجام می دهد.

۴- تیم مدافع بلافاصله بعد از دریافت توپ دست به حمله

زده، از خط عرضی عبور می کند.

۵- در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً از

دروازه بان شروع می شود.

نکات مورد توجه:

۱- اگر مهاجمان از مدافعان به راحتی عبور می کنند:

الف - برای نزدیک شدن به مهاجم اول سرعت خود را

کنترل کنید.

ب - به دنبال فرصت مناسب (مثلاً به هنگام پاس نامناسب)

برای درگیری و گرفتن توپ باشید.

۲- اگر مهاجمان سعی در استفاده از عرض و عبور از

مدافعان داشتند:

مدافعان نباید به یکدیگر زیاد نزدیک شوند.

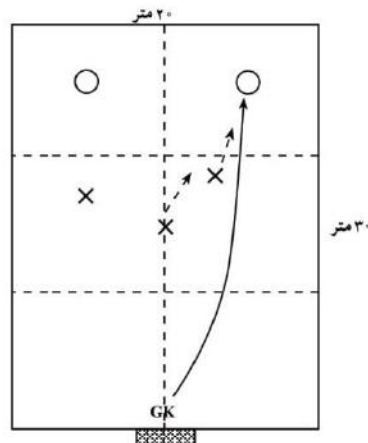
۳- اگر مهاجمان قصد عبور از عمق را داشتند:

مدافعان باید به یکدیگر نزدیک شده، یکدیگر را پوشش

دهند.

۴- مدافعان بعد از تصاحب توپ، باید سعی کنند توپ را

حفظ نمایند.



تمرین ۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین شماره ۱۰

موضوع: دفاع گروهی

هدف: گرفتن توپ از حریف

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰ × ۴۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه

تمرینی و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۹ نفر (چهار

مدافع + سه مهاجم + یک دروازه بان + یک تغذیه کننده)

شیوه تمرین:

۱- مهاجمان بعد از دریافت توپ از تغذیه کننده، اقدام

به حمله می نمایند.

۲- مدافعان ضمن رعایت نکات تمرینات قبل در دفاع

فردی و گروهی هرچه سریعتر اقدام به گرفتن توپ و ارسال آن

برای تغذیه کننده می نمایند.

۳- در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً

از تغذیه کننده شروع می شود.

۴- مهاجمان، با از دست دادن توپ سریعاً باید از ارسال

توپ از سوی مدافعان برای تغذیه کننده جلوگیری نمایند.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به نکات تمرینات قبل

۲- با توجه به برتری عددی، مدافعان باید سریعاً نسبت به

گرفتن توپ از حریف اقدام کنند.

- نزدیک به توپ فشرده گی بیشتری ایجاد کنید و یکدیگر

را از نزدیک پوشش دهید.

- راههای پاس به مهاجمان نزدیک به توپ را ببندید.

- لحظه مناسب برای درگیری و گرفتن توپ را انتخاب کنید.

- شانس خود را برای گرفتن توپ با تظاهر به درگیری

افزایش دهید.

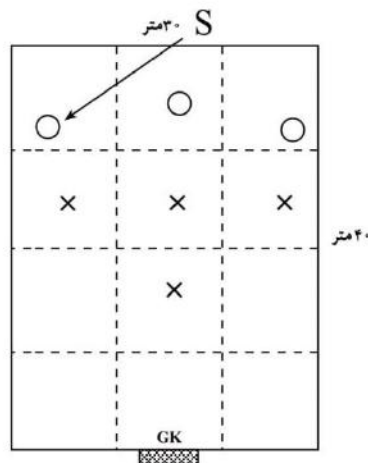
۳- مدافعان، بعد از تصاحب توپ سعی می کنند عمق دفاعی

ایجاد کرده، بعد از پاس به عقب توپ را با یک پاس بلند

به تغذیه کننده برسانند.

۴- بعد از ارسال توپ برای تغذیه کننده، مدافعان به طور

هماهنگ به جلو حرکت می کنند.



تمرین ۱۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

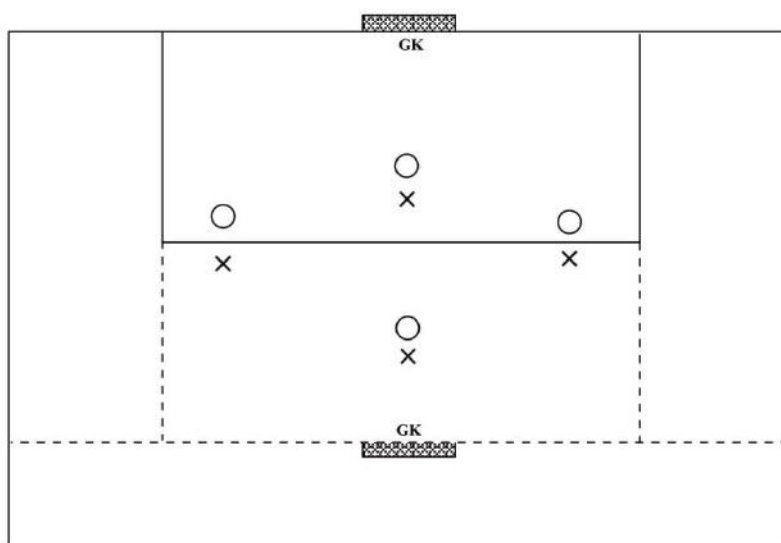


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تمرین شماره ۱۱
 موضوع: دفاع گروهی
 هدف: هماهنگی در دفاع در شرایط بازی
 سازماندهی:
 ۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه
 ۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلبقه تمرینی
 و دروازه متحرک
- ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ نفر (چهار مهاجم + چهار مدافع + دو دروازه بان)
 شیوه تمرین:
 ۱- بازی متعارف ۵×۵
 ۲- گل زدن
 نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل



تمرین ۱۱

- تمرین شماره ۱۲
 موضوع: دفاع گروهی
 هدف: کسب لذت و نشاط
 سازماندهی:
 ۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه
 ۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلبقه تمرینی
 و دروازه متحرک
- ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۴ نفر
 شیوه تمرین:
 ۱- بازیکنان در سمت راست دروازه خودی مستقر می شوند.
 ۲- بازیکنان به ترتیب شماره گذاری می شوند.
 ۳- مربی هم زمان با ارسال توپ با صدای بلند تعدادی از بازیکنان را با شماره اعلام می کند.
 ۴- بازیکنان اعلام شده باید برای گرفتن توپ اقدام نمایند.
 ۵- تیم صاحب توپ حمله می کند و تیم بدون توپ، اقدام به دفاع می نماید.
 ۶- تیم مدافع در صورت تصاحب توپ اقدام به حمله و گل زدن می کند.
 نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات دفاعی تمرینات قبل

- ۱- بازیکنان در سمت راست دروازه خودی مستقر می شوند.
 ۲- بازیکنان به ترتیب شماره گذاری می شوند.
 ۳- مربی هم زمان با ارسال توپ با صدای بلند تعدادی از بازیکنان را با شماره اعلام می کند.
 ۴- بازیکنان اعلام شده باید برای گرفتن توپ اقدام نمایند.
 ۵- تیم صاحب توپ حمله می کند و تیم بدون توپ، اقدام به دفاع می نماید.
 ۶- تیم مدافع در صورت تصاحب توپ اقدام به حمله و گل زدن می کند.
 نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات دفاعی تمرینات قبل



@caffeinebookly



caffeinebookly



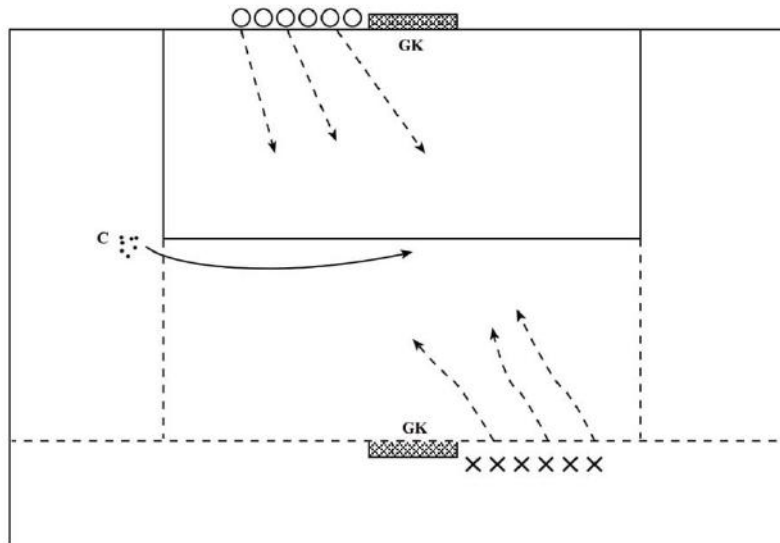
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تمرین ۱۲

خودآزمایی

- ۱- تعریف خاص تاکتیک را در فوتبال بنویسید.
- ۲- انواع تاکتیکها را به اختصار بنویسید.
- ۳- تاکتیکهای فردی شامل چه مواردی است؟
- ۴- در دفاع انفرادی، به منظور قطع توپ چه اولویتهایی را باید در نظر گرفت؟
- ۵- برای جلوگیری از چرخش مهاجم اول با توپ به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۶- در دفاع فردی یا گروهی به چه منظور باید بازی را قابل پیش‌بینی و یک طرفه نمود؟
- ۷- در اصل تأخیر در دفاع انفرادی، به چه نکاتی باید توجه شود؟
- ۸- در دفاع گروهی، اگر مهاجمان براحتی از مدافعان عبور می‌کنند چه راه‌حلهایی را باید برای رفع مشکل ارائه نمود؟
- ۹- در دفاع گروهی در صورت برتری عددی در دفاع، برای تصاحب سریع توپ چه اقداماتی باید صورت گیرد؟
- ۱۰- مدافعان بعد از تصاحب توپ چه نکاتی را باید در اولویت قرار دهند؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آشنایی با تاکتیکهای پیشرفته در فوتبال

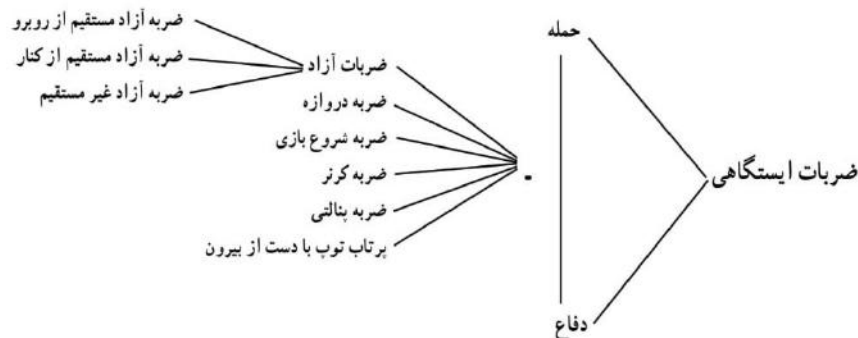
هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- آگاهی به دست آمده از چگونگی دفاع در ضربات آزاد از نقاط مختلف در ارتباط با تعداد نفرات در دیواره دفاعی را در جریان بازی تمرینی نشان دهد.
- ۲- نکات مورد توجه به هنگام تشکیل دیوار دفاعی را در جریان تمرین رعایت کند.
- ۳- وظایف بازیکنی که در پاس «یک» و «دو» نقش دیوار را دارد توضیح داده و آن را به خوبی نمایش دهد.
- ۴- با توجه به اهمیت حمایت در حمله گروهی بلافاصله بعد از گرفتن توپ از حریف توسط همبازیها، نقش حمایتی خود را در حمله ایفا نماید.

ضربات ایستگاهی

فشرده‌گی استفاده از ضربات ایستگاهی است چون وقتی صاحب ضربه آزاد می‌شویم حریف مجبور است که ۹/۱۵ متر از توپ فاصله بگیرد و شروع مجدد بازی هم از نظر زمانی در اختیار ما می‌باشد بنابراین ما می‌توانیم برنامه‌های تمرین شده خود را با ابتکار عملی که در دست داریم به‌خوبی انجام دهیم. پس هر قدر برای این قسمت از بازی بیشتر وقت بگذاریم سود بیشتری نصیب ما خواهد شد.

امروزه در فوتبال مدرن دنیا به‌طور متوسط بیش از ۳۵٪ گلها از ضربات ایستگاهی به دست می‌آید بنابراین وقتی از هر سه گل بیش از یک گل از طریق این ضربات به ثمر می‌رسد اهمیت این بخش از کار مشخص می‌شود. اگر ما با تیمی بازی می‌کنیم که آنها بازی را فشرده کرده‌اند بهترین راه ممکن برای رهایی از این



۶-۱ عوامل مهم موفقیت تیم در دفاع ضربات ایستگاهی

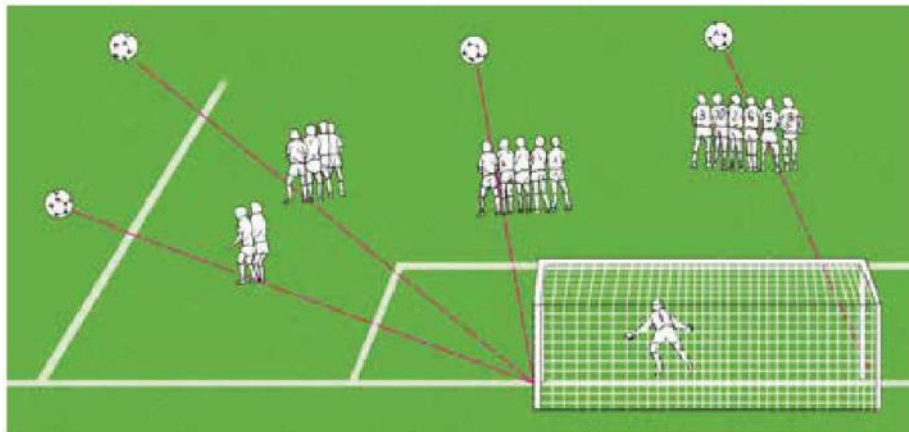
۶-۱-۱ نظم تیمی: تمام بازیکنان بر اساس وظایف از پیش تعیین شده خود عمل نمایند.

۶-۱-۲ سازماندهی با توجه به جزئیات: باید از قبل تمام احتمالات را در نظر گرفت و بر پایه آن وظایف بازیکنان سدکننده، بازیکنان حریف گیر، بازیکنان فضاگیر و بازیکنان طراح یا رهبر کاملاً مشخص شده باشد.

۶-۱-۳ داشتن تمرکز: بازیکنان بر اساس وظایف خود

باید کاملاً هوشیار بوده و تمام تحولاتی را که تا آخرین لحظه صورت می‌گیرد به دقت زیر نظر داشته باشند.

۶-۱-۴ ایجاد اضطراب در تیم حریف: به همان نسبت که داشتن تمرکز و آرامش در دفاع به ما کمک می‌کند عدم آرامش حریف نیز می‌تواند یک عامل مثبت برای ما باشد. بنابراین می‌توانیم از طریق ارتباط کلامی با یکدیگر در وانمود کردن این که مراقب اوضاع هستیم و هم‌چنین نشان دادن حالت تهاجمی در حمله به توپ قبل از ضربه، می‌تواند در این بخش مؤثر باشد.



شکل ۶-۱

۶-۲ نکات مورد توجه به هنگام تشکیل دیوار دفاعی در اطراف محوطه جریمه

۶-۲-۱ اولین بازیکنی که در ابتدای دیوار دفاعی می‌ایستد با هماهنگی دروازه‌بان محل تشکیل دیوار دفاعی را تعیین می‌کند.

۶-۲-۲ تعداد بازیکنان مورد نیاز در دیوار دفاعی بستگی به محل ضربه دارد و با توجه به نمودار زیر مشخص می‌شود.

۶-۲-۳ بازیکنان به ترتیب قد می‌ایستند (بلندترین بازیکن روی تیر نزدیک)

۶-۲-۴ فضاهای حیاتی در اطراف دیوار دفاعی را مراقبت کنیم.

۶-۲-۵ یک بازیکن در کنار دیوار دفاعی برای حمله به توپ و ایجاد اضطراب در حریف مستقر می‌شود.



شکل ۶-۲



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳-۶

از ضد حمله حریف مراقبت می‌کند. X_4 و X_5 نزدیک خط میانی مهاجمین حریف را زیر نظر دارند.

نکات مورد توجه:

۱- کیفیت ضربه کرنر
- با شدت مناسب

- با دوران داخلی

- با ارتفاع مناسب (بین ۲ تا ۲/۵ متر)

- به فضای تیر اول

۲- زمان حرکت بازیکنان به فضای تیر اول. به طوری که

هم‌زمان با رسیدن توپ به فضای مورد نظر، بازیکنان هم به آنجا برسند.

۳- حرکت بازیکنان در مسیرهای تعیین شده

۴- در صورتی که توپ به فضای جلوتر آمد بازیکن X_4 با

سر شارژ توپ را به فضای تیر اول می‌رساند.

۵- کیفیت ضربه به دروازه

۳-۶ نمونه تمرینات مربوط به ضربات ایستگاهی

تمرین شماره ۱

موضوع: حمله در ضربات ایستگاهی، کرنر

هدف: هماهنگی تیمی در ضربه کرنر

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: نیمه زمین

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو تیم کامل

۱۱×۱۱

شیوه تمرین: X_4 ضربه کرنر را با دوران داخلی به تیر

اول می‌زند. X_5 از عقب به طرف فضای جلوی تیر اول حرکت

می‌کند. X_4 به فضای تیر اول می‌آید. X_5 که ابتدا روی خط

دروازه بوده بعد از ضربه، خود را به فضای جلوی دروازه بان در

تیر اول می‌رساند. X_6 به فضای تیر دوم می‌رود. X_7 فضای بنالی

را پوشش می‌دهد. X_4 در پشت محوطه جریمه مترصد برگشت

احتمالی توپ است. X_8 از فضای جلوی مدافعین برای جلوگیری



@caffeinebookly



caffeinebookly



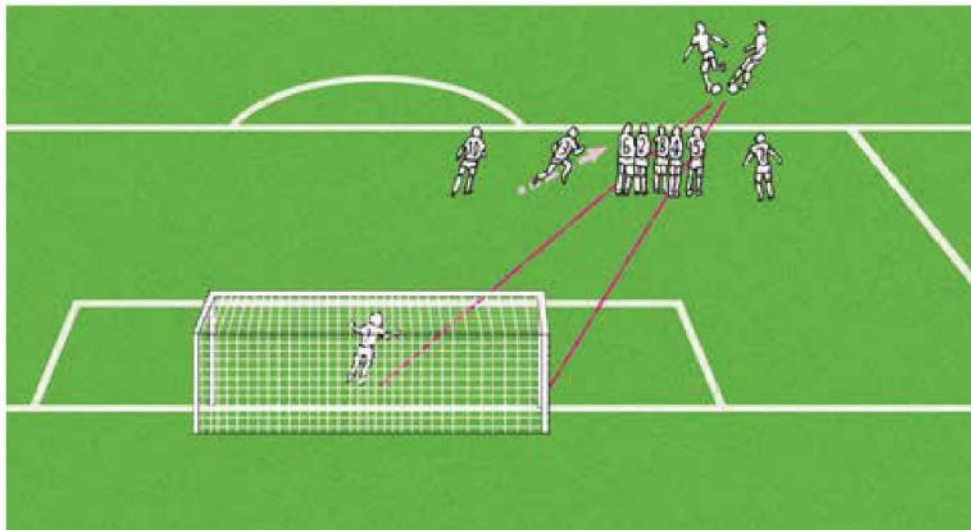
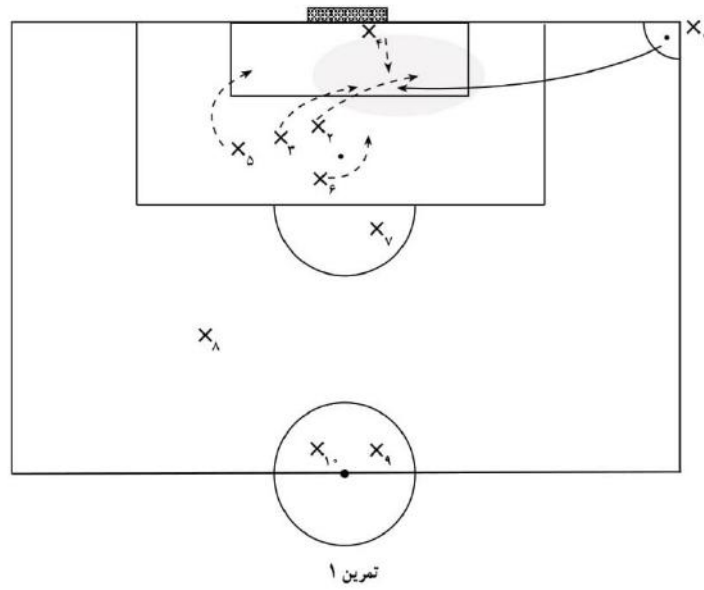
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۴-۶

تمرین شماره ۲

موضوع: دفاع در ضربات ایستگاهی

هدف: دفاع تیمی در مقابل ضربه آزاد

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: نیمه زمین

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو تیم کامل

۱۱×۱۱

شیوه تمرین: X_1 بلند قدترین بازیکن رو به دروازه بان و با هماهنگی او محل استقرار دیوار دفاعی را مشخص می کند و بقیه بازیکنان در کنار او قرار می گیرند. X_2 از امتداد مسیر توپ تا تیر نزدیک باید به اندازه یک بدن بیرون بایستد که از ضربه مورب مهاجم جلوگیری کند.

X_6 در کنار دیوار دفاعی جهت حمله به توپ و X_7

X_8 ، X_9 فضاگیر و در صورت لزوم حریف گیر عمل می کنند.

X_{10} از پاس تیم مهاجم به بیرون جلوگیری می کند.

نکات مورد توجه:

۱- تمام بازیکنان برای انجام وظایف خود تمرکز داشته باشند.

۲- بازیکنان دیواره در زمان ضربه روی پنجه پا قدری جهش کنند.

۳- دروازه بان طوری بایستد که بتواند توپ را ببیند.

۴- بازیکن X_6 در کنار دیوار دفاعی طوری آماده و بر تحرک جهت حمله به توپ را نشان می دهد که در تیم مهاجم ایجاد اضطراب کند.

۵- در صورت لزوم X_7 هم به عنوان حریف گیر در پشت دیواره دفاعی عمل می کند.

۶- بازیکنان به ترتیب قد ایستاده باشند.



تمرین ۲



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حمله گروهی

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- حمله گروهی را تعریف کند.
- ۲- تمرینات مربوط به حمله گروهی را اجرا کند.
- ۳- حمله گروهی از کناره‌های زمین را اجرا کند.
- ۴- حمله گروهی از مناطق مرکزی را به اجرا بگذارد.

۱-۷- تعریف

تدابیر از پیش تعیین شده‌ای را که با همکاری ۲ تا ۶ بازیکن و با هدف دستیابی به دروازه حریف انجام می‌شود «حمله گروهی» می‌گوییم. تیمی که صاحب توپ است در شرایط حمله قرار دارد. این که یک تیم با چه تعداد بازیکن در حمله شرکت می‌کند بستگی به تدابیر تیمی در حمله، قابلیت‌های فردی بازیکنان و روحیه تهاجمی تیمی دارد. ولی آنچه که در تمام این نکات مشترک می‌باشد حمایت در حمله است. بدین معنی که اگر تیم ما مفهوم حمایت را به درستی فراگرفته و آن را اجرا نماید می‌تواند مدت زمان بیشتری نسبت به حریف صاحب توپ بوده و در نتیجه زمان بیشتری در شرایط حمله قرار بگیرد. عامل مهم بعدی در حمله، استفاده از عمق می‌باشد که کانون توجه بازیکنان مبتکر و خلاق در حمله است. بکارگیری عمق، مستلزم تحرک لازم برای ایجاد فضاهای مناسب در دفاع حریف و سرعت لازم در استفاده از فضاهای به وجود آمده، می‌باشد باید توجه داشت که کُند بازی کردن و عدم تحرک در اصل یاری دادن به مدافعان حریف است. حمله گروهی به دو صورت حمله از کناره‌های زمین و حمله از مناطق مرکزی قابل بررسی است.

۲-۷- تمرینات مربوط به حمله گروهی

تمرین شماره ۱

موضوع: حمله گروهی

هدف: تدارک حمله از فضاهای کنار، سانتر کردن

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۳×۵۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

قیف تمرینی و توپ

۳- تعداد بازیکنان شرکت‌کننده در تمرین: ۱۲

بازیکن- ۲GK+۵×۵ هر تیم یک مدافع، دو مهاجم، دو بازیکن سانترکننده و یک دروازه بان دارد.

شیوه تمرین:

۱- دروازه بان توپ را با دست به یکی از بازیکنان کناری

خود در نیمه حریف پاس می‌دهد و او روی دروازه حریف برای مهاجمین خود سانتر می‌کند.

۲- بازیکنان کناری روی یکدیگر دفاع نمی‌کنند.

۳- بازیکنان کناری برای دفاع یا سانتر به محوطه میانی

وارد نمی‌شوند ولی برای ضربه زدن به دروازه در حمله می‌توانند روی دروازه حریف اضافه شوند.

۴- دو مهاجم کار دفاعی انجام نمی‌دهند.



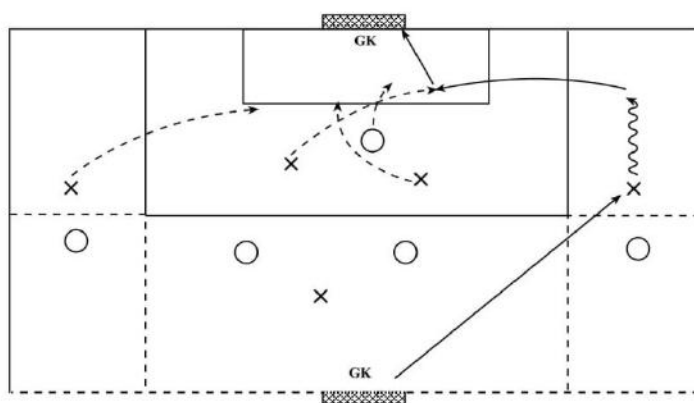
تغییرات تمرین:

- ۱- بازیکنان کناری می‌توانند روی یکدیگر دفاع کنند.
- ۲- بازیکنان کناری برای به وجود آمدن فضای سانتر می‌توانند با بازیکنان میانی «یک» و «دو» کنند.
- ۳- گل از روی سانتر قبول است.

نکات مورد توجه:

- ۱- تکنیک ارسال توپ با شدت

- با چرخش
- با ارتفاع مناسب
- ۲- زمان ارسال توپ
- با توجه به حرکت مهاجمین
- ۳- حرکت ضربدری مهاجمین به منظور ایجاد فضای بهتر
- برای ضربه زدن به دروازه
- ۴- کیفیت ضربه زدن به دروازه



حمله گروهی با استفاده از ارسال توپ از کنار
تمرین ۱

تمرین شماره ۲

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در پاس یک و دو و تمام کردن حمله در

شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل موردنیاز: دروازه متحرک، قیف تمرینی،

جلیقه تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت‌کننده در تمرین: ۱۰ بازیکن

۴×۴+۲GK

شیوه تمرین:

۱- بازیکنان در محدوده تعیین شده به طور طبیعی بازی می‌کنند.

۲- کرنر از نقطه برخورد خط جانبی محوطه جریمه با خط

عرضی زمین زده می‌شود.

۳- توپ اوت شده را با پا شروع می‌کنیم.

۴- قانون آفساید نیز اجرا می‌شود.

نکات مورد توجه:

۱- استفاده از پاس یک و دو

۲- بازیکنی که نقش دیوار را در پاس یک و دو انجام

می‌دهد باید:

- نسبت به بازیکن پا به توپ و مدافعان حریف زاویه مناسب

بگیرد، به طوری که بعد از انجام یک و دو، مدافع حریف را از

بازی خارج نمایند.

- تعقیب توپ بعد از ارسال پاس

۳- کیفیت پاس اول و دوم به نکات زیر بستگی دارد:

- زاویه پاس

- سرعت پاس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

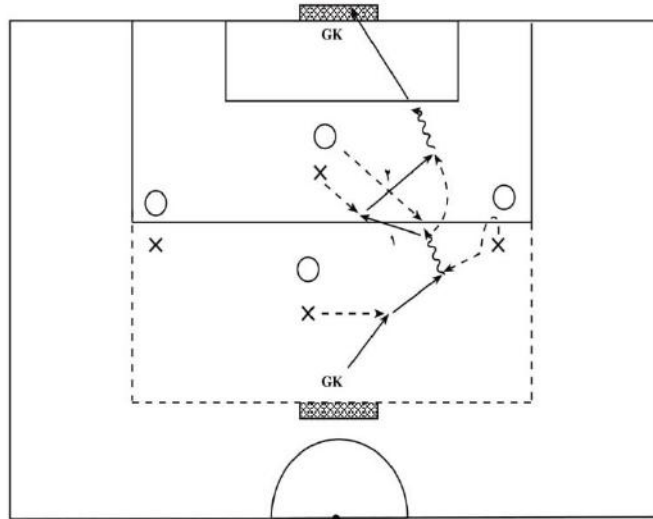


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۴- فریب پاس
مسیر بازیکن پا به توپ بعد از ارسال پاس اول
باید کمی قوس دار و حالت دورشونده نسبت به توپ داشته
- ۵- تغییر ریتم و سرعت در دیدن مهاجم پا به توپ بعد از
ارسال پاس اول
باشد.



پاس یک و دو و تمام کردن حمله
تمرین ۲

توپ آمده و توپ ارسالی X_1 را به صورت یکضرب به X_2 پاس می دهد.

۴- در همین حال X_2 به فضای پشت مدافعان فرار کرده و X_1 به صورت یکضرب به او پاس می دهد.

۵- X_2 در صورتی که زاویه مناسبی داشت حمله را تمام می کند و در غیر این صورت X_1 و X_2 خود را به سمت دروازه رسانده و توپ ارسالی X_1 را تمام می کنند.

نکات مورد توجه:

۱- کیفیت جاگیری X_1 برای دریافت پاس از دروازه بان - در امتداد توپ و زاویه مناسب برای دریافت و سپس بازی به جلو جاگیری می کند.

۲- حرکت فریبنده X_2 (CHECK RUN) برای ایجاد فضای مناسب برای خود جهت دریافت پاس از X_1

۳- کیفیت پاس برگشت، به طوری که بعد از پاس دریافت کننده هم بتواند یکضرب با جلو بازی کند.

تمرین شماره ۳

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در پاس دیواری (پاس برگشت) و تمام کردن

حمله در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

قیف تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ بازیکن

$4 \times 4 + 2GK$

شیوه تمرین:

۱- بازی در شرایط طبیعی با تمام قوانین

۲- دروازه بان بعد از حرکت X_1 و جاگیری مناسب در

امتداد توپ به او پاس می دهد.

۳- مهاجم مرکزی X_2 بعد از حرکت فریبنده به سمت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



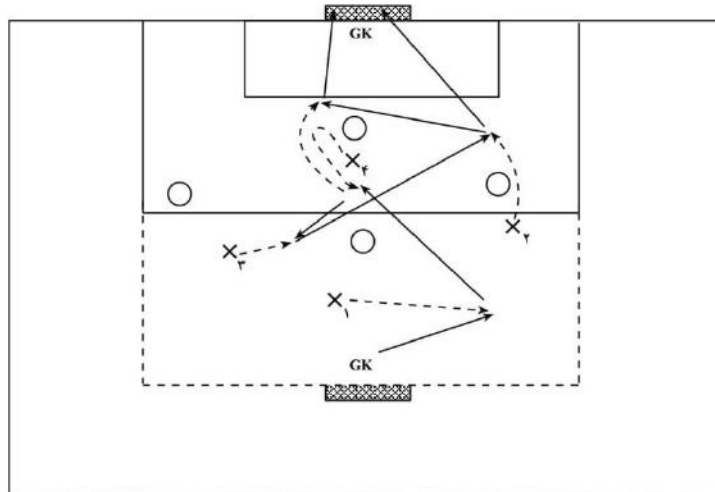
t.me/caffeinebookly

– روی زمین باشد.

– با شدت مناسب باشد.

بازی بعدی را انجام دهد.

در زاویه مناسب دریافت کننده باشد تا او بتواند براحتی



باس برگشت یکی از بهترین راهکارها در حمله گروهی به منظور ایجاد فضا و بازی کردن در پشت مدافعان حریف است.

تمرین ۳

تمرین شماره ۴

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در کار اورلپ (همپوشی) و تمام کردن

حمله در شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۲۰ متر

۲- وسایل موردنیاز: دروازه متحرک، قیف تمرینی،

جلیقه تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ بازیکن -

سه مهاجم، دو مدافع، یک دروازه بان

شیوه تمرین:

۱- X_1 بعد از پاس به X_2 با سرعت از پشت توپ به فضای

پشت مدافعان فرار می کند.

۲- X_3 با حرکت پا به توپ به داخل در پشت خود ایجاد

فضا کرده و سپس در زاویه مناسب در پشت مدافعان به X_4 پاس

می دهد و او به سمت گل رفته و حمله را تمام می کند.

۳- تمرین مجدداً از نقطه شروع آغاز می شود.

نکات مورد توجه:

۱- کیفیت فضا سازی X_4 با حرکت پا به توپ

- او باید به سرعت به سمت مدافع پیشروی کند.

۲- کیفیت حرکت X_3 برای فرار به فضای پشت مدافعان

- مسیر حرکت با قوس مناسب

- با سرعت خوب

- با فاصله مناسب از بازیکن پا به توپ

۳- کیفیت پاس X_4 به پشت مدافعان و برای مهاجم X_1

- زاویه پاس

- سرعت پاس

- زمان پاس باید طوری باشد که مهاجم X_1 در موقعیت

آفساید قرار نگیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



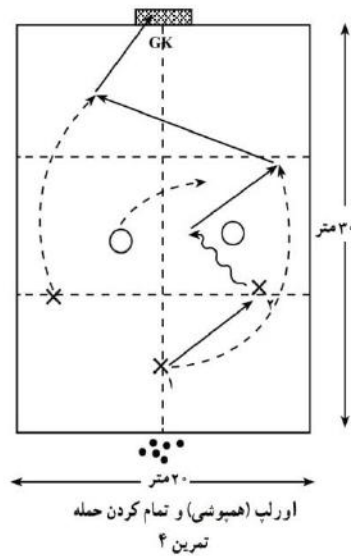
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



اضافه شود و در حالی که در شرایط ۵×۴ دارای برتری عددی نسبت به تیم مدافع می‌شوند، کار حمله را انجام دهند.
۵- اگر تیم مدافع، توپ را تصاحب کرد بلافاصله با یاران خود در منطقه حمله بازی کرده و تمام بازیکنان میانی به سرعت خود را به منطقه حمله رسانده و با همان شکل کار حمله را ادامه می‌دهند.

۶- سه بازیکن میانی در کار حمله و دفاع به طور دائم شرکت می‌کنند.

نکات مورد توجه:

- ۱- کیفیت حمایت در حمله
- بازیکنان میانی بعد از پاس به منطقه حمله باید با حداکثر سرعت ممکن خود را به منطقه حمله رسانده و براساس وظایف خود در این منطقه جاگیری نمایند.
- گرفتن زاویه مناسب در حمایت برای دریافت توپ
- باز شدن در منطقه حمله به منظور استفاده بهتر از برتری عددی خود
- ۲- با سرعت بازی کردن (با کمترین ضربه ممکن)
- ۳- داشتن رهبر در جریان تمرین به منظور انتقال سریع تیم و حمایت در حمله

تمرین شماره ۵

موضوع: حمله گروهی
هدف: حمایت در حمله
سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۵۰×۴۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

قیف تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۴ بازیکن

۶×۶+۲GK

هر تیم یک دروازه بان، یک مدافع ثابت، سه بازیکن میانی

و دو مهاجم ثابت

شیوه تمرین:

- ۱- زمین به سه نقطه تقسیم می‌شود.
- ۲- هر تیم در منطقه دفاعی خود یک مدافع ثابت دارد که نمی‌تواند از محوطه جریمه خارج شود.
- ۳- هر تیم در منطقه حمله خود دو مهاجم ثابت دارد که نمی‌توانند از محوطه جریمه خارج شوند.
- ۴- هر تیم سه بازیکن میانی در منطقه وسط دارد، که باید بعد از پاس به منطقه حمله به یاران خود به سرعت، جهت حمایت



@caffeinebookly



caffeinebookly



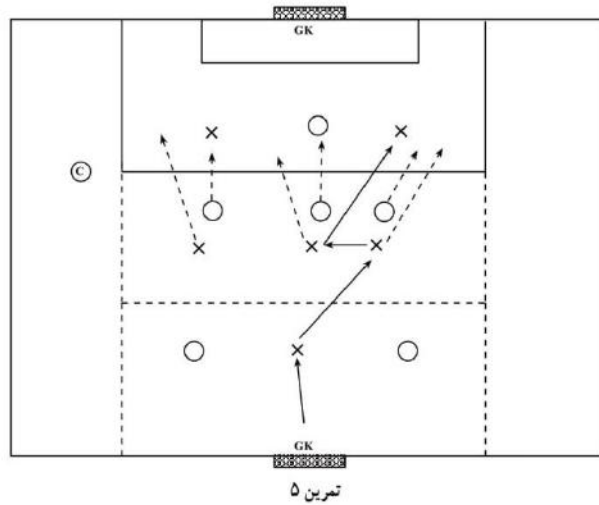
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تمرین ۵

تمرین شماره ۶

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در بکارگیری آموخته‌های گروهی در حمله

در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: نیمه زمین

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

قیف تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۶ بازیکن

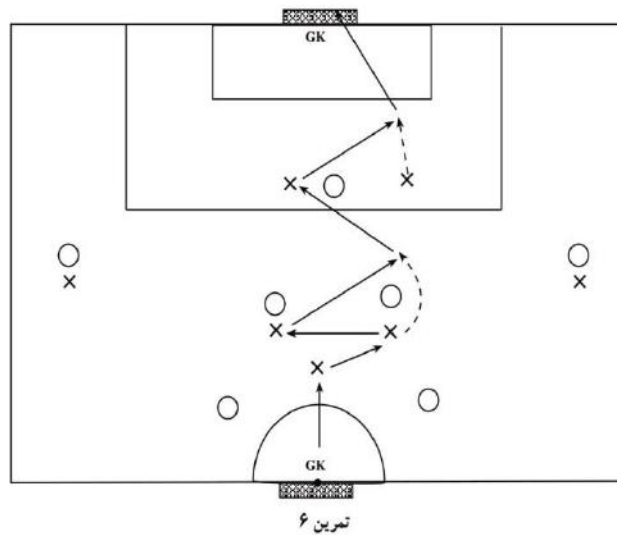
هر تیم یک دروازه بان، یک مدافع مرکزی، دو بازیکن کناری، دو بازیکن میانی و دو مهاجم

شیوه تمرین: بازی طبیعی با تمام قوانین

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمام نکات تمرینات قبل

۲- گرایش بازیکنان به انجام تدابیر آموخته شده در تمرینات قبل و به دست آوردن بینش تاکتیکی پذیری در جریان بازی



تمرین ۶



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خودآزمایی

- ۱- برای زدن یک توپ بلند به هوا پرش کرده ایم بهترین زمان ضربه (ضربه سر) چه وقتی است؟
- ۲- برای آموزش بهتر اصول مکانیکی سر زدن از چه وسایل کمک آموزشی می توانیم استفاده کنیم؟
- ۳- می خواهیم به یک نگرش صحیح در شوت زدن دست پیدا کنیم، چه نکاتی را باید مورد توجه قرار دهیم؟
- ۴- اهمیت ضربه اول برای شوت زدن در چه نکاتی است؟
- ۵- در خط توپ قرار گرفتن دروازه بان را با رسم شکل نشان دهید.
- ۶- عوامل مهم موفقیت تیم در دفاع ضربات ایستگاهی را توضیح دهید.
- ۷- در جریان تمرین پاس یک و دو به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۸- نکات مورد توجه و مهم در تمرین پاس برگشت را توضیح دهید.
- ۹- نکات مهم و موفقیت آمیز در انجام حرکت اورلپ (همبوشی) را ذکر نمایید.
- ۱۰- عوامل مهم در حمله گروهی را نام ببرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

«به نام خدا»

رشته تربیت بدنی		درس فوتبال		نام و نام خانوادگی:	
سال تحصیلی:	نام مدرس:	تاریخ اجرای آزمون:	نام هنرمستان:	مهارتها	اهداف
ملاحظات	جمع نمرات کسب شده	موارد آزمون به مانند فرم شماره ۱ و ۲		الف : اجرای مهارتها در حد مطلوب (نمره)	ب : اجرای مهارتها در شرایط بازی (نمره)
	ج :			ج : حضور فعال در تمرینات (نمره)	
			مجموع نمرات قسمتهای الف، ب و ج		جمع کل نمره فراگیر

نمونه ارزشیابی انفرادی در درس فوتبال ۱ و ۲



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمونه ارزشیابی گروهی در درس فوتبال ۱

ملاحظات		مهارتها اهداف	اجرای مهارتها در سطح مطلوب (۲۰ نمره)
جمع نمرات کسب شده			
۴	نظم و حضور فعال در تمرینات	۴	
۲	اطلاعات در مورد تاریخچه فوتبال	۴	
نام مدرس:		نام گروهی	
تاریخ اجرای آزمون:		تاریخ آزمون	
بخش اول		تکنیک ۵	
	کنترل	۲	کیفیت هماهنگی
	کنترل با استفاده از زمین	۳	کیفیت پوشش
	کنترل سینه و سر	۳	کیفیت دفاع در شرایط ۱×۱
	کنترل با پا	۳	جلوگیری از چرخش حریف
	کنترل با پا	۳	قطع توپ
بخش دوم		تکنیک ۱۱	
	کنترل	۴	کنترل و چرخش
	کنترل با استفاده از زمین	۴	کنترل با استفاده از زمین
	کنترل سینه و سر	۴	کنترل سینه و سر
	کنترل با پا	۴	کنترل با پا
	کنترل با پا	۴	حرکت و جاگیری جهت حمایت
	کنترل با پا	۴	پاس داخل و خارج روی با
	کنترل با پا	۴	پاس بغل با و روی با
نام ورزشکار:		نام ورزشکار	
	دریبلینگ	۳	بهره‌برداری از فضای پشت مدافع
	دریبلینگ	۳	فریب و گذشتن از مدافع
	دریبلینگ	۳	تزدیک شدن
رشته تربیت بدنی		نام و نام خانوادگی	
		ردیف	

«به نام خدا»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمونه ارزشیابی گروهی در درس فوتبال ۲

ملاحظات		اهداف	اجرای مهارتها در سطح مهارت (۲-۳)
مهارتها			
جمع نمرات کسب شده			
۱	تاکتیکی	نظم و حضور فعال در تمرینات	-
		کیفیت حمایت در حمله گروهی	-
		کیفیت مشارکت در اورلپ	-
۲	تاکتیکی	کیفیت مشارکت در پاس یک و دو	-
		کیفیت مشارکت در تاکتیکهای دفاعی ایستگاهی	-
		ارتباط	-
۳	درآزمایی	کیفیت برتاب و شروع حمله	-
		قرار گرفتن در خط توب و شیرجه	-
		توبهای بلند	-
۴	درآزمایی	توبهای کوتاه	-
		جرخش و شوت	-
		شوت از پهلو	-
۵	شوت	شوت از روبرو	-
		بعد از برخورد با زمین	-
		قبل از برخورد با زمین	-
۶	ضربه سر	با شیرجه	-
		با پرش	-
		از پهلو	-
		از روبرو	-
نام و نام خانوادگی			
نام و نام خانوادگی			
ردیف			

سال تحصیلی:

نام مدرس:

تاریخ اجرای آزمون:

نام ورزشکار:

رشته تربیت بدنی

«به نام خدا»

پیش درم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منابع

- ۱- اکرامی، عباس، فوتبال فنون و تدابیر، انتشارات باشگاه ورزشی شاهین، ۱۳۶۳.
- ۲- افراسیابی، بهرام، سرداران پا به توپ و تاریخ مصور فوتبال ایران از آغاز تا جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه، انتشارات مؤلف، چاپ اول، ۱۳۷۷.
- ۳- شبیه‌پی، سیده‌هاشم، خوزستان قلب فوتبال ایران، انتشارات حمد، چاپ اول، ۱۳۷۶.
- ۴- گروه مترجمان، «فوتبال»، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تابستان ۱۳۷۴.
- ۵- یکتا، حسین و نوری‌نژاد، محمود، تاریخ فوتبال ایران، جلد اول، انتشارات خانه اندیشه جوان، پاییز ۱۳۷۸.
- ۶- جزوه Licence «C» کنفدراسیون فوتبال آسیا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly