

### آشنایی با تکنیکهای مقدماتی

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

- ۱- تعریف کامل و جامعی از تکنیک ارائه دهد.
- ۲- تکنیک دریلینگ 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.
- تکنیک پوشش دادن توپ را در مقابل حریف به خوبی انجام دهد.
- تکنیک گذشتن از حریف را در شرایط نزدیک به بازی و شرایط بازی به خوبی انجام دهد.
- ۴- اصول پاس و حمایت را در مراحل مقدماتی، شرایط نزدیک به بازی و شرایط بازی رعایت کند.
- ۵- اصول کنترل توپ را به اختصار شرح داده، مراعات نماید.
- ۶- انواع کنترلها را به طور فردی نمایش دهد.
- ۷- کنترل و هدایت توپ را در شرایط بازی نمایش دهد.
- ۸- 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 گونه‌ای سازماندهی شده که اجرای آنها برای فراگیران ساده است و در پایان مهارتهای مورد نیاز آموزش داده می‌شود. هر تمرین، شامل چهارچوب زیر است:

۱- موضوع

۲- هدف

۳- سازماندهی شامل:

الف - ابعاد زمین

ب - وسایل مورد نیاز

ج - تعداد دانش‌آموز شرکت کننده

۴- شیوه تمرین که به صورت مرحله‌ای است و فراگیران می‌توانند به ترتیب و با نظارت معلم خود در آن تمرینات شرکت نمایند و حتی می‌توانند نکاتی که به نظرشان می‌رسد به معلم خود ارائه دهند و به بحث بیشتر پردازند.

۵- در پایان نکات مورد توجه ذکر شده است که معلم به

همراه دانش‌آموزان می‌تواند در بحثهایی برای بهبود تمرینات و شیوه‌های کار شرکت نمایند.

علاوه بر آن، علامتهای قراردادی که در تمام طول کتاب

مورد استفاده قرار می‌گیرد و در ابتدای این فصل ذکر شده است.

علائم قراردادی در نمودارها و سازماندهی تمرینی کتاب

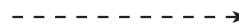
بازیکن مهاجم (کسی که به دروازه حریف حمله می‌کند)



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

S

تمرین از او شروع می‌شود ولی او در جریان تمرین شرکت ندارد.

جلیقه‌های تمرینی پیراهن بدون آستین در رنگهای مختلف

که دانش‌آموزان به جهت هم‌رنگ شدن تیم خود در جریان تمرینات

می‌پوشند.



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<sup>۱</sup>

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<sup>۲</sup>

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

## ۱-۳- دریبلینگ<sup>۳</sup>

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).



شکل ۱-۶- قابلیت تغییر مسیر

۱-۴-۴- 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- 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- 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- فریب با پا

۱-۴-۳- 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).



خودداری می‌کنید (شکل ۸-۱).



شکل ۱۰-۱- بهره‌برداری از فضای پشت حریف



شکل ۸-۱- نزدیک شدن

## ۵-۱- تمرینات مربوط به دریبلینگ

تمرین شماره ۱

موضوع: دریبلینگ

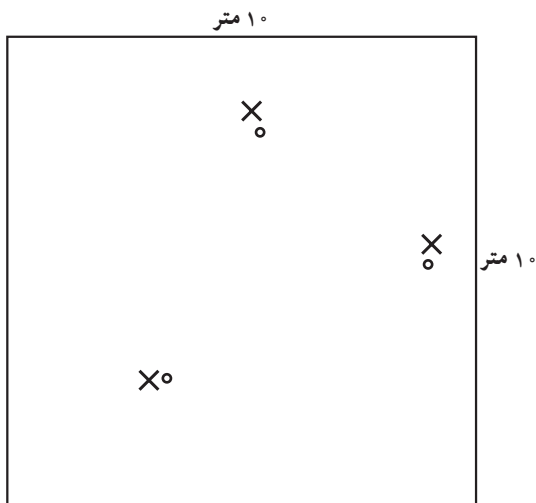
هدف: آشنایی با توپ به عنوان مقدمه دریبلینگ

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: ۳ نفر در هر محوطه



تمرین ۱

مرحله ۲- به هم زدن تعادل حریف: از طریق اعمال

فرب اقدام به هم زدن تعادل حریف نموده، خارج از حیطه درگیری

مدافع از او عبور می‌کنید (شکل ۹-۱).



شکل ۹-۱- 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 ۱۰-۱).


### 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 می‌کنند.
  - ۲- با علامت مربی، نفرات پا به توپ مسیر خود را تغییر می‌دهند.
  - ۳- ضربه را در حال حرکت با داخل پا می‌زنند.
  - ۴- ضربه به چپ و راست با بیرون هر دو پا در حال حرکت به توپ زده می‌شود.
  - ۵- ضربه به جلو و عقب با کف هر دو پا در حال حرکت به توپ زده می‌شود.
  - ۶- توپ، با کف پا کشیده می‌شود و در مسیر توپ تغییر ایجاد می‌گردد.
  - 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

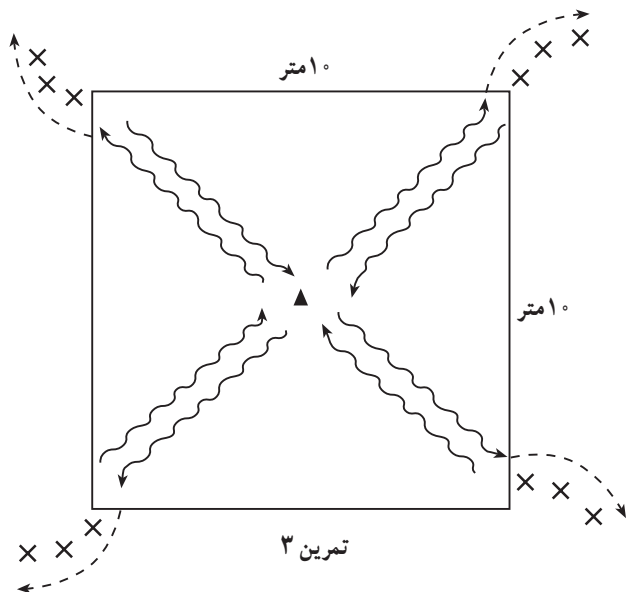
##### موضوع: دربیلینگ

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



شکل ۱۳-۱- سازماندهی شروع تمرین

۲- حرکت عکس عقربه ساعت انجام می‌شود. نفرات، به طور هم‌زمان از چهار گوشه تا مرکز مربع حرکت کرده، بعد از پوشش توپ به زاویه مجاور می‌روند (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: دربیلینگ

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: گروههای ۲ نفره

شیوه تمرین:

۱- چهار نفر از افراد، از ۴ گوشه مربع به طور هم‌زمان

کار را شروع می‌کنند تا یک دور کامل انجام گیرد (شکل ۱۳-۱).



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

تمرین شماره ۴

موضوع: دربیلینگ

هدف: پوشش توپ و تظاهر

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ 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

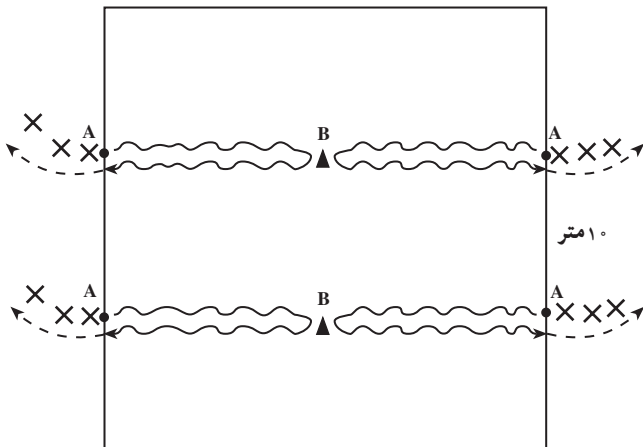
با توپ

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).

۱۰ متر



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)



شکل ۱۷-۱ قرار گرفتن بدن بین توپ و حریف



## تمرین شماره ۵

موضوع: دربیلینگ

هدف: بهبود زمان بندی حرکت برای گذشتن از حریف

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: گروه های 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 مری 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

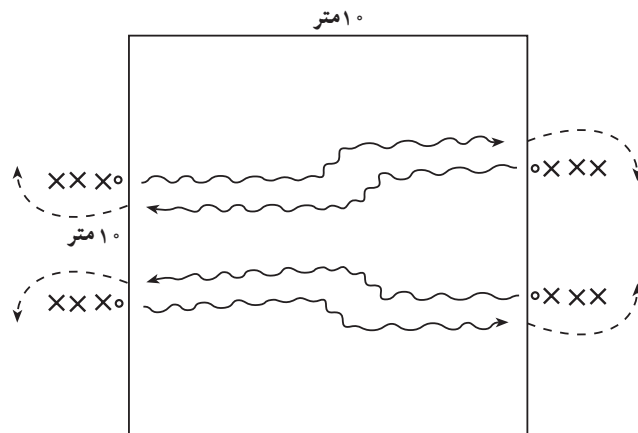
۲- خارج کردن حریف از حالت تعادل با اجرای فریب

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: دربیلینگ

هدف: فریب و گذشتن از حریف



شکل ۲۰-۱- فریب و تغییر مسیر



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

تمرین شماره ۷

موضوع: دربیلینگ

هدف: کسب مهارت در شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

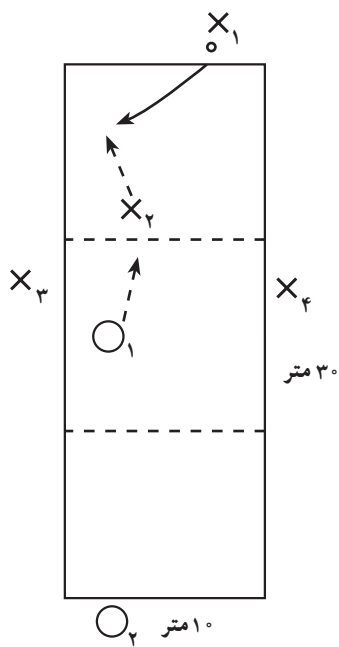
۱- ابعاد زمین:  $30 \times 10$  متر

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

گروه ۶ نفره

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

هر محوطه



تمرین ۷

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $10 \times 10$  متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و کیف تمرینی

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

سه بازیکن

شیوه تمرین: مربی، 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).



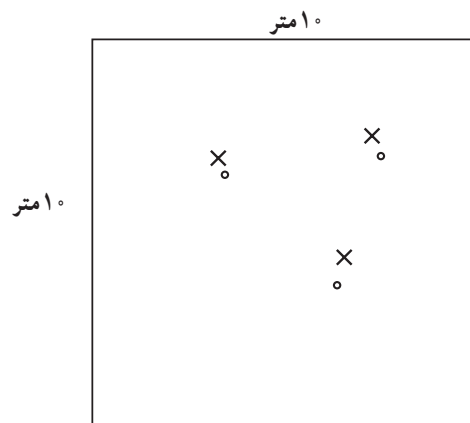
شکل ۲۱-۱- فریب و تغییر مسیر با خارج پا

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 شانه‌ها و سپس تغییر مسیر (شکل

۲۲-۱).



تمرین ۶

### شیوه تمرین:

۱- بازیکن  $X_1$  توپ را در زاویه مناسب به  $X_2$  می‌دهد.  
 ۲-  $X_2$  با توپ چرخیده، سعی می‌کند از  $O_1$  عبور نماید و توپ را به  $O_2$  پاس دهد.

۳- بازیکن  $O_1$  به جای  $X_1$  می‌رود و  $O_2$  به عنوان مهاجم، روی  $X_2$  حمله می‌کند.

### نکات مورد توجه:

#### مهاجم اول

۱- از مدافع جدا شده، در زاویه مناسب قرار می‌گیرد.  
 ۲- توپ را دریافت کرده، می‌چرخد و در مقابل مدافع قرار می‌گیرد.

۳- قبل از دریافت توپ، موقعیت مدافع را در نظر می‌گیرد.  
 ۴- به طرف مدافع حرکت می‌کند و با توجه به نکات دریلینگ از او عبور می‌نماید.

۵- از بازیکنان  $X_2$  و  $X_3$  برای فریب در پاس استفاده می‌کند.

### تمرین شماره ۸

موضوع: دریلینگ

هدف: گذشتن از حریف

### سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دایره‌ای 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 می‌توانند به خارج دایره بروند اما تنها می‌توانند

از داخل دایره از دروازه عبور کنند و گل بزنند.

۳- مهاجم زمانی به مدافع تغییر نقش می‌دهد که

- توپ را از دست بدهد.

- توپ او با توپ دیگری برخورد کند.

- توپ به قیف تمرینی برخورد کند.

- به دروازه شوت بزنند.

### نکات مورد توجه:

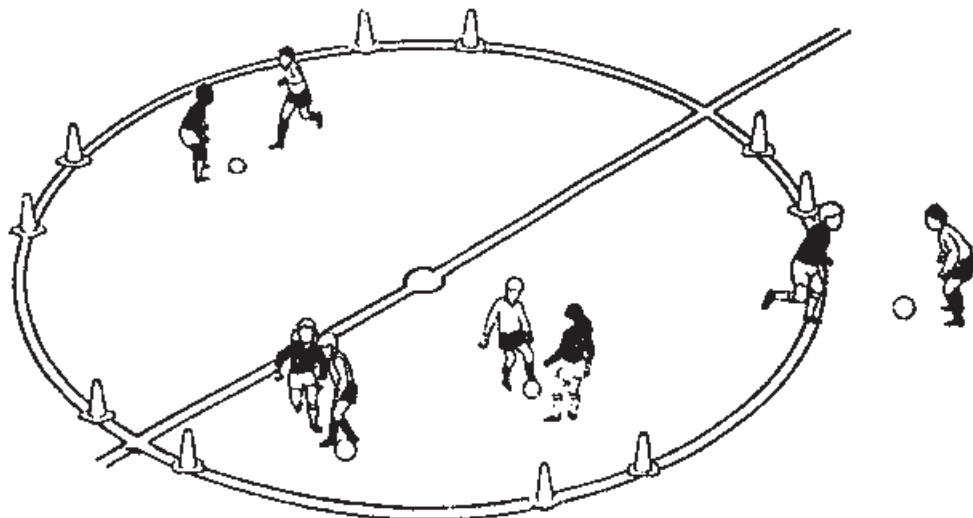
۱- پوشش توپ

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

دروازه‌های خالی



تمرین ۸

## تمرین شماره ۹

موضوع: دربیلینگ

هدف: پیشرفت در شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $30 \times 20$  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 یا موقعیت خود در زمین

۲- حمله به مدافع با توپ

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

نوع تکنیک، نوع فریب

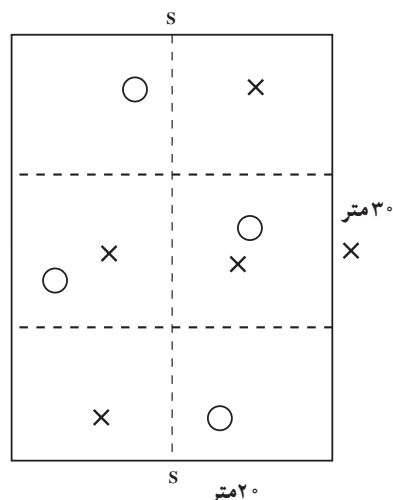
۴- دیدن فضای پشت مدافع قبل از عبور

۵- بازیکنان بدون توپ

- حمایت از مهاجم اول در زاویه و فاصله مناسب

- ایجاد فضا با دور شدن از توپ

- نزدیک شدن به مهاجم اول برای اجرای حرکات ترکیبی



تمرین ۹

## تمرین شماره ۱۰

موضوع: دربیلینگ

هدف: پیشرفت در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $40 \times 30$  متر

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

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین:  $3 \times 3$  به

اضافه دو دروازه بان

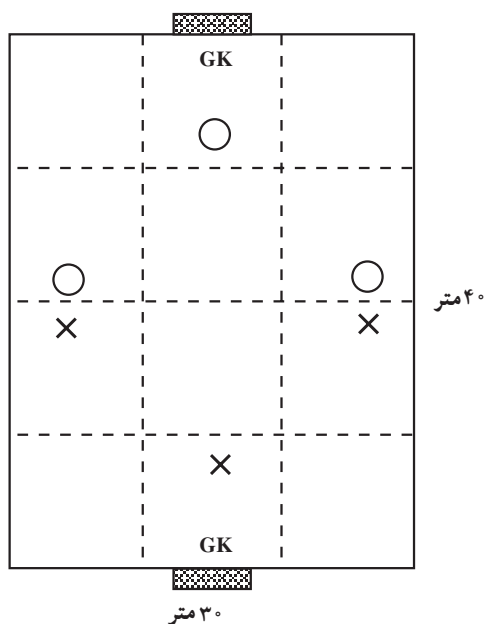
شیوه تمرین: بازی متعارف با توجه به موضوع و هدف

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: قرار 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





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 می شود.

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 می شود.

- برد این پاس کم است.

- به هنگام اجرای این تکنیک آهنگ دویدن تغییر می کند.

- 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 می بیند.

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 می شوید پاسها می توانند با درصد اطمینان کمتری توأم باشند.

د - به اهداف تاکتیکی ؛ برای مثال اگر تاکتیک تیمی استفاده از ضربه های 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 براحتی 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 لحظه ای است که حمایت کننده در شرایط دریافت توپ قرار دارد.

### ۱-۷- پاس بغل پا

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

۲-۷-۱- پای تکیه: پای تکیه در فاصله مناسب در کنار و امتداد توپ قرار می گیرد. 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 می شود.

## ۱-۸- پاس روی پا

### ۱-۸-۱- پای ضربه: مفصل میچ 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 می گیرد (شکل ۱-۲۶).

### ۱-۸-۳- وضعیت سر: وضعیت سر، ثابت است و

چشمها به توپ دوخته می شود.

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

### ۱-۸-۵- نقاط قوت:

۱- برای شوت می توان 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

می گیرد تا مانع حرکت عرضی پای ضربه نشود.

### ۱-۹-۳- نقاط ضعف: کنترل این پاس برای

دریافت کننده تا حدی مشکل است.

### ۱-۹-۴- نقاط قوت:

### ۱- شوت کردن: این نوع پاس برد زیادی دارد. بنابراین

می توان از آن برای شوت به دروازه استفاده نمود.

### ۲- عبور از حریف: چون توپ مسیر قوسمانندی طی

می کند، می تواند از حریفی که بین توپ و هدف قرار گرفته، عبور نماید.

### ۳- سانتر کردن: می توان 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 می شود.



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

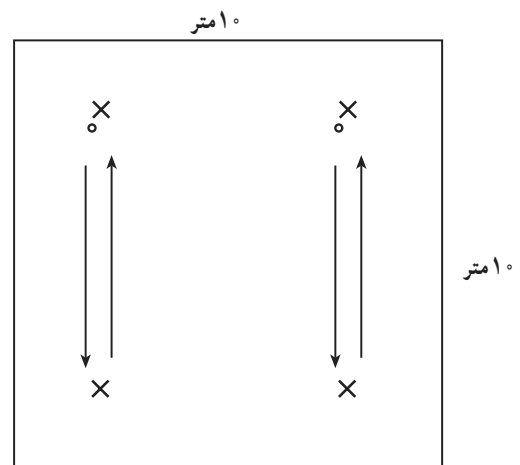
هر محوطه، به شکل هر دو نفر یک توپ

شیوه تمرین:

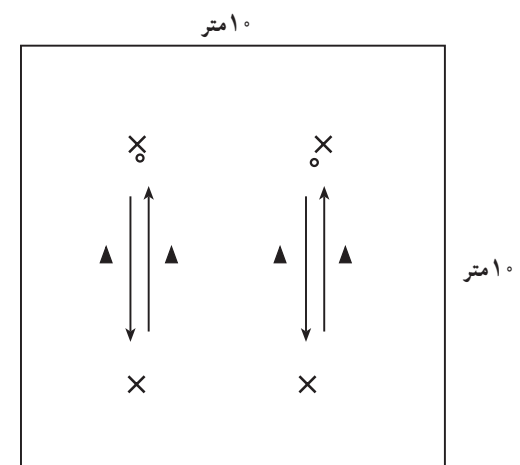
۱- هر دو بازیکن یک توپ دارند.

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

مقابل برسانند (شکلهای ۲۸-۱ و ۲۹-۱).



الف



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

## تمرین شماره ۲

موضوع: پاس دادن

هدف: حمایت در پاس

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $10 \times 10$  متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ و کیف 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

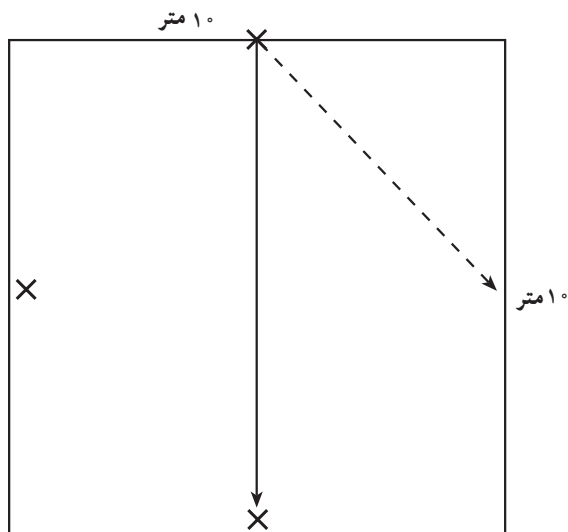
۴- حرکت به زاویه و فاصله مناسب بعد از پاس

سیر پیشرفت:

۱- حداکثر دوضرب

۲- حداکثر یک ضربه

۳- حداکثر پاس یک ضربه در  $20^\circ$  ثانیه



تمرین ۲



شکل ۳۰-۱- سازماندهی شروع تمرین



شکل ۳۱-۱- پاس بغل پا



شکل ۳۲-۱- ادامه حرکت پا بعد از ضربه



### تمرین شماره ۳

موضوع: پاس دادن

هدف: فریب و زمان بندی در پاس

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $10 \times 10$  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.

$X_1$  به  $X_2$  پاس داده، در این حالت،  $X_3$  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 نگاه داشتن سر

۳- استفاده از قسمت‌های مختلف پا

۴- حرکت به زاویه و فاصله مناسب برای دریافت توپ

سیر پیشرفت:

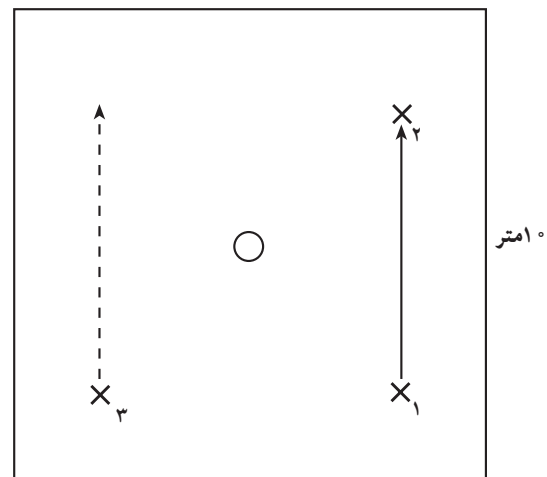
۱- حداکثر ۳ ضرب

۲- حداکثر ۲ ضرب

۳- حداکثر ۱ ضرب

۴- به هر  $10^\circ$  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:  $20 \times 20$  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  $10^\circ$  تا  $20^\circ$  متری با قسمت‌های

مختلف پا

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

نکات مورد توجه:

۱- آگاهی محیطی با بالا نگاه داشتن سر

۲- دقت در پاس به فرد یا فضا

۳- شدت مناسب پاس

۴- زمان ارسال پاس

۵- فریب در پاس

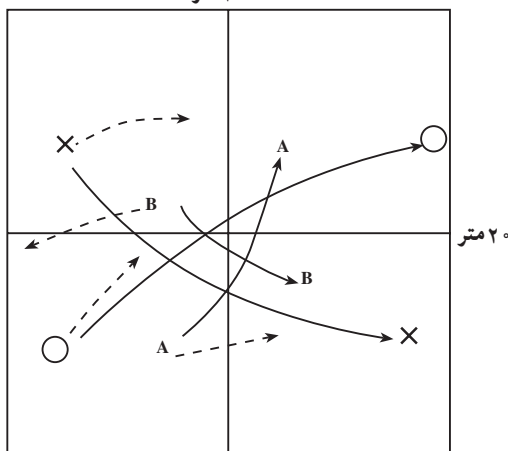
۶- دریافت با ضربه اول و ارسال توپ با ضربه دوم

سیر پیشرفت:

۱- تعداد ضربات آزاد

۲- حداکثر دو ضرب

۲۰ متر



تمرین ۴

### 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

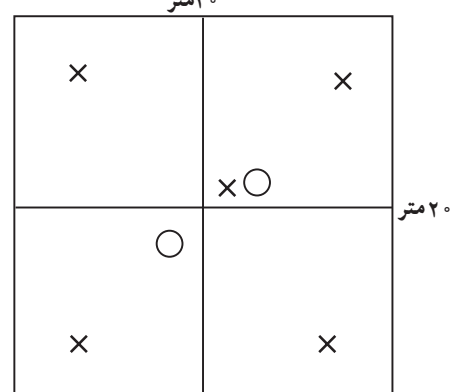
۵- استقرار بازیکن حمایت کننده در زاویه و فاصله مناسب

سیر پیشرفت:

۱- تعداد ضربات آزاد

۲- حداکثر دو ضرب

۳- حداکثر یک ضرب



تمرین ۵

### تمرین شماره ۶

موضوع: پاس دادن

هدف: پیشرفت پاس و حمایت در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۴۰×۳۰ 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 دقیقه‌ای با استراحت‌های پنج

دقیقه‌ای 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

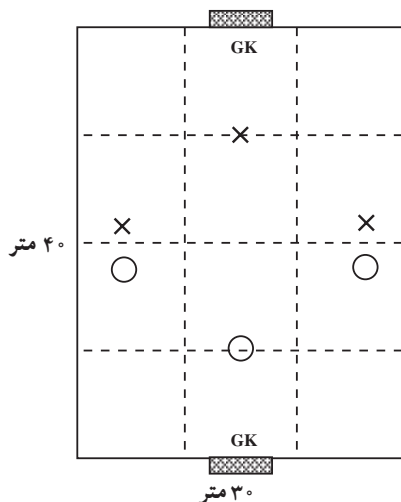
۲- از تمام سطح زمین برای بازی استفاده کنید.

سیر پیشرفت:

۱- بازی با ضربات آزاد

۲- حداکثر ۳ ضرب

۳- حداکثر ۲ ضرب



تمرین ۶

## تمرین شماره ۷

موضوع: پاس دادن

هدف: تمرین مفرح، کسب لذت و نشاط

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $40 \times 20$  متر که به سه منطقه تقسیم می‌شود.

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف 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  $20 \times 20$  میانی دو گروه  $3 \times 3$  بازی

می‌کنند و قبل از گذشتن از خط مرزی محوطه میانی اقدام به شوت

می‌کنند.

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

می‌توانند مانع به ثمر رسیدن گل شوند.

۳- بازیکنان دروازه نباید بیشتر 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 می‌روند و بازیکنان

دروازه هر چه سریعتر برای تصاحب توپ به قسمت میانی وارد

می‌شوند.

۵- این تعویض می‌تواند بارها تکرار شود.

۶- در صورت خطا یک ضربه آزاد مستقیم از وسط

زمین به دروازه خالی زده می‌شود.

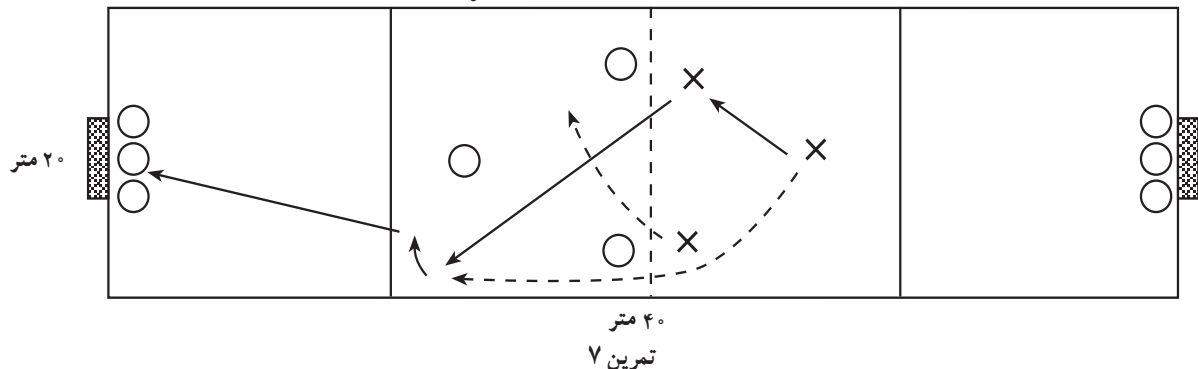
۷- در صورت خارج شدن توپ از بازی، مری بلافاصله

توپ دیگری را در جریان بازی قرار می‌دهد.

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 پا

## ۱۱-۱- کنترل

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

به شکلی که بتوان در کوتاه‌ترین زمان ممکن بهترین تصمیم را

به مرحله اجرا گذاشت، «کنترل» می‌گویند.

۲-۱۱-۱- اصول کنترل: به‌طور کلی، اصول کنترل

شامل موارد زیر است:

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

توپ از جهات مختلف به ما می‌رسد بهتر است تا حد امکان برای

کنترل توپ خود را به مسیر حرکت توپ نزدیکتر کنیم (شکل

۳۳-۱).

## 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 ۱-۳۶).

۳- آرامش عصبی - عضلانی: در زمان کنترل باید

سطح تماس با توپ را نرم و شل نگه داشت (شکل ۱-۳۴).



شکل ۱-۳۵- 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 نگه دارید.

۶- مفصل میچ پای کنترل را ثابت نگه دارید.



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

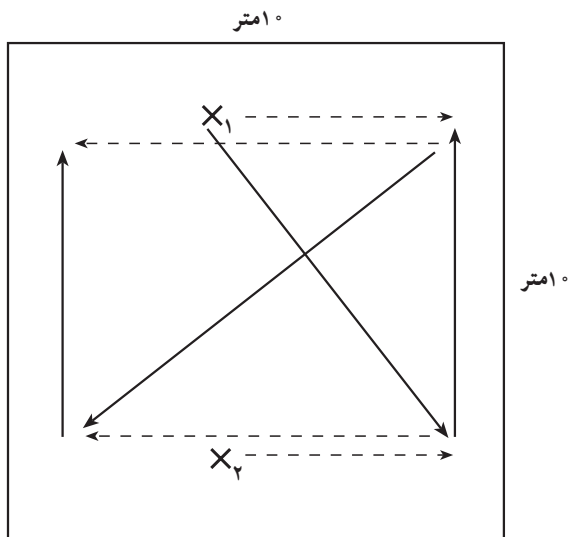
## ۱۲-۱- تمرینات مربوط به کنترل

تمرین شماره ۱

موضوع: کنترل بغل پا (شکل ۱-۳۳)

هدف: قرار گرفتن در مسیر حرکت توپ





ب  
تمرین ۱



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

### 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

### 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.

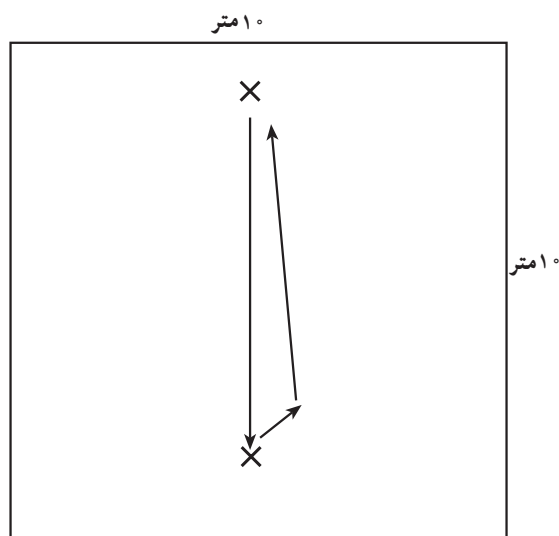
۳- مانند (تمرین ۱-ب) با این تفاوت که بازیکنان یک ضرب بازی می‌کنند.

تذکر: بازی یک ضرب، نوعی کنترل مطلوب محسوب

می‌شود.



شکل ۳۷-۱- کنترل سر



الف



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 ۱-۳۸).

۶- در لحظه تماس:

الف - برای گرفتن سرعت توپ، در صورت نیاز سطح

کنترل را به طرف خود بکشید (شکل ۱-۳۹).

ب - مسیر توپ را بعد از تماس تغییر دهید، تا حرکت بعد

ساده تر انجام گیرد (شکل ۱-۴۲).

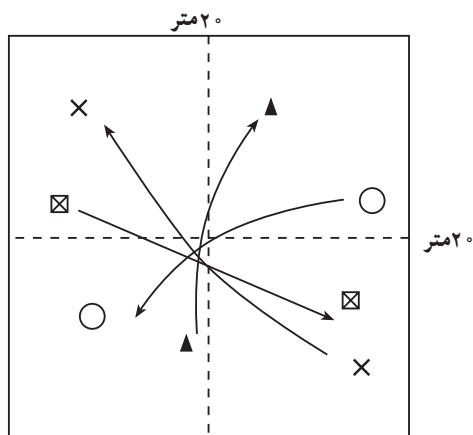
شکل ۱-۳۹- گرفتن سرعت توپ در کنترل سر

سیر پیشرفت:

۱- ضربه آزاد

۲- دو ضرب

۳- به طور متناوب، کنترل آزاد و یک ضرب انجام گیرد.



تمرین ۲



شکل ۱-۳۸- انتخاب سطح کنترل



شکل ۱-۴۰ - سازماندهی شروع تمرین



شکل ۱-۴۱ - تمرین مقدماتی برای کنترل



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



شکل ۴۳-۱- کنترل سینه

### بازیکنان مناطق کناری:

۱- شدت و جهت پاس به بازیکنان میانی را تغییر می‌دهند.

۲- دریافت و کنترل مانند تمرین قبل

سیر پیشرفت: بازیکن میانی با بازیکنان کناری تعویض

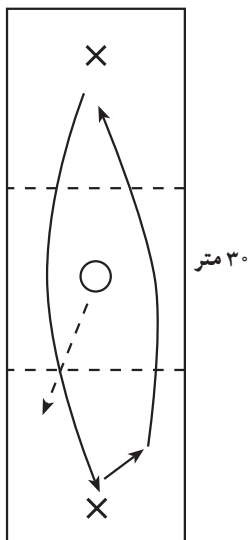
جا می‌کنند.

### تمرین شماره ۴

موضوع: کنترل (تمرین ب)

هدف: کنترل در شرایط نزدیک به بازی

۱۰ متر



ب

تمرین ۴

### تمرین شماره ۳

موضوع: کنترل (تمرین الف)

هدف: هدایت توأم با چرخش با توپ

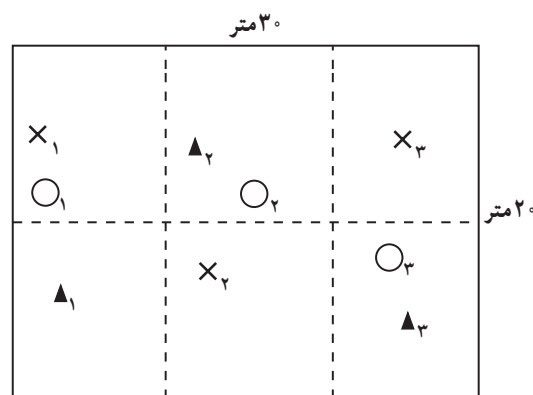
سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۲۰ متر

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

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۹ نفر در سه

گروه سه نفره



الف

تمرین ۳

شیوه تمرین:

۱- پاس از یک مربع کناری به مربع میانی و سپس به مربع

دیگر با سرعت‌های متفاوت به بازیکن خودی داده می‌شود.

۲- ابتدا روی زمین و سپس در صورت امکان، در فضا

پاس داده می‌شود.

۳- بازیکن پاس می‌دهد و در منطقه خود حرکت کرده،

تغییر مکان می‌دهد.

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، قیف 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، قیف، 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)

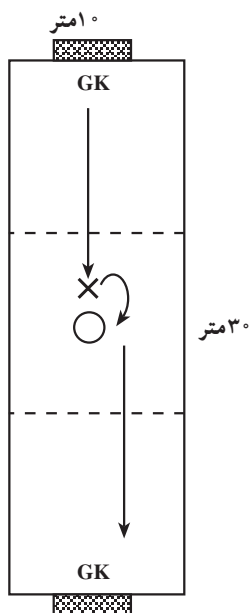
۲- آگاهی نسبت به موقعیت مدافع با نگاه کردن قبل از

دریافت

۳- فریب، قبل از دریافت توپ

۴- نگاه کردن به توپ در هنگام کنترل

۵- چرخش کامل با توپ



شکل ۴۴-۱

تمرین شماره ۵

موضوع: کنترل

هدف: کنترل و چرخش در شرایط نزدیک به بازی

### 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: ۳×۳ به

علاوه دو دروازه بان

شیوه تمرین:

۱- بازی از دروازه بان شروع می شود.

۲- فوتبال 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

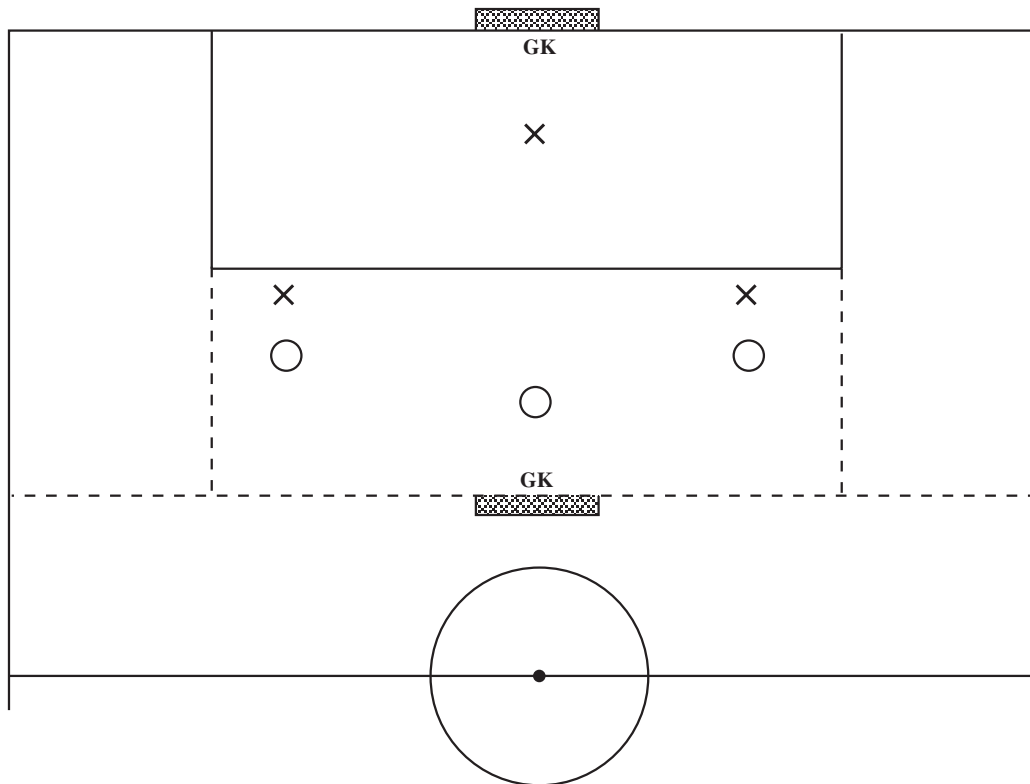
زده شود.

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 فریبنده را انجام دهد.



تمرین ۶

### تمرین شماره ۷

موضوع: کنترل

هدف: تمرین مفرح کسب لذت و نشاط

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۳۰ متر

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

دروازه متحرک

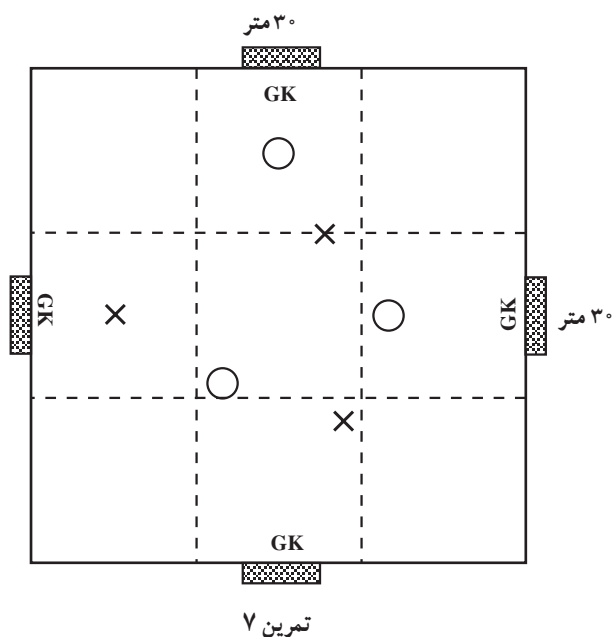
۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۳×۳ با

چهار دروازه بان

شیوه تمرین:

۳- آفساید ندارد.  
نکات مورد توجه: توجه به تمامی نکات تمرینات قبل

- ۱- بازیکنان هر تیم از دو دروازه مجاور دفاع کرده، به دو دروازه دیگر حمله می کنند.
- ۲- پرتاب اوت انجام می گیرد.



## خودآزمایی

- ۱- حداقل پنج مورد از نکات مورد توجه بازیکنان در امر یادگیری فوتبال را ذکر نمایید.
- ۲- برای بهبود قابلیت تکنیک دریبلینگ 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 چرخش در شرایط نزدیک به بازی، چه اولویتهایی را باید در نظر گرفت؟