

### 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 به‌شمار می‌رود. اگر او ضعیف عمل نماید مسابقه به شکست خواهد انجامید و اگر او خوب بازی کند به بازیکنان تیم خود اعتماد به‌نفس 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 نمایید 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





شکل ۲-۴



شکل ۳-۴



شکل ۴-۴

#### 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 می‌گیرد کف دستها به طرف یکدیگر.
- سر: ثابت و اندکی به جلو خم می‌شود.



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 می‌کند.

#### ۴-۳- دریافت توپهای زمینی

- ۴-۳-۱- خم شدن: پاها به اندازه‌ای به هم نزدیک می‌شوند که از عبور توپ از میان پاها جلوگیری شود. کف دستها به طرف توپ و کاملاً پشت آن قرار می‌گیرد و بعد از دریافت، آن را به داخل سینه می‌کشاند.
- ۴-۳-۲- زانو زدن: پای نزدیک به مسیر توپ ستون شده و زانوی پای دیگر به موازات آن نزدیک زمین قرار می‌گیرد، کف دستها به طرف توپ و بعد از دریافت، آن را به داخل سینه می‌برد.

## ۴-۴- مهار توپهای هوایی

### ۴-۴-۱- مهار 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- مهار توپهای در ارتفاع سینه: سینه را

باید راحت نگهداشت، دستها توپ را پوشش می‌دهد.



شکل ۴-۶

### ۴-۴-۳- مهار 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 ستون را بالا آورده تا به عنوان محافظ بدن عمل نماید.

### 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.

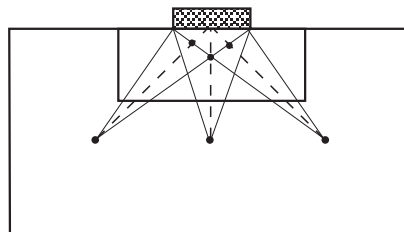
مقدمه: مدرسان توجه نمایند که کلیه دانش‌آموزان در

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 بولینگ که مخصوص مسافتهای

نزدیک و در سطح زمین است.



شکل ۹-۴- پرتاب بولینگ

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



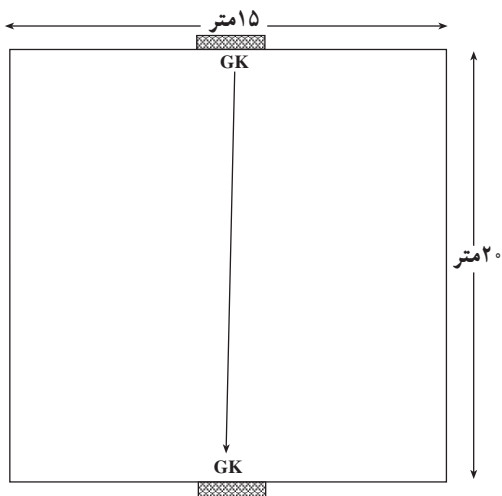
شکل ۱۰-۴- پرتاب دیسکی

– 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

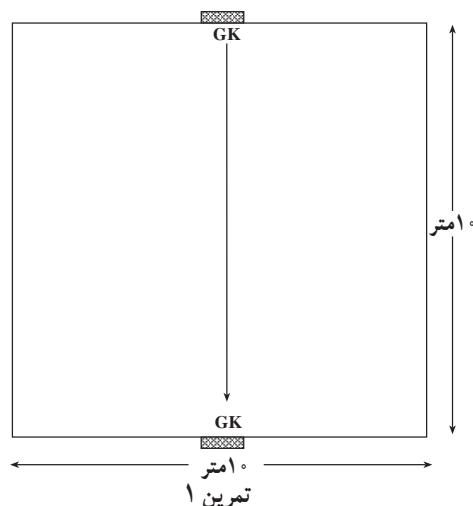
تمرین شماره ۱

موضوع: دروازه‌بانی  
هدف: آموزش تکنیکهای دریافت  
سازماندهی:

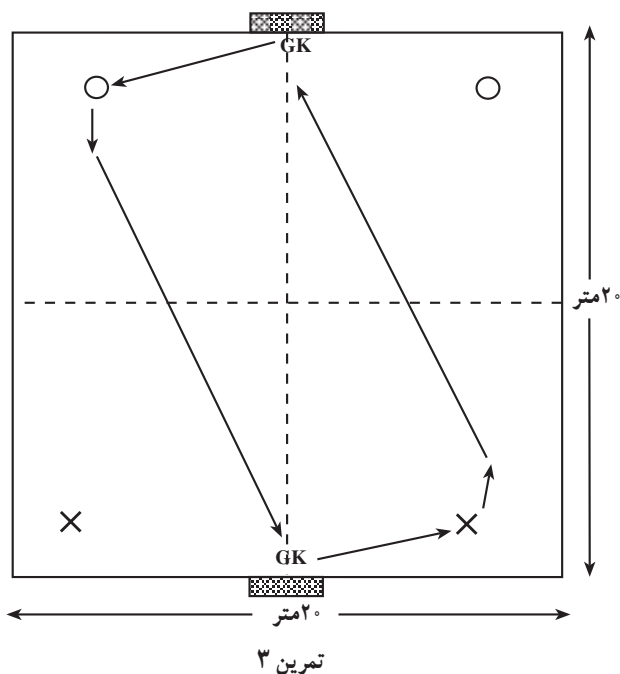
۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر  
۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک با ابعاد قانونی و توپ  
۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: در هر منطقه دو دروازه‌بان  
شیوه تمرین: دو دروازه‌بان در روبروی هم و درون دروازه توپ را در ارتفاع مختلف برای یکدیگر پرتاب می‌کنند.

– 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 ثقل بدن کمی پایین می‌آید.  
۲- کیفیت گام برداشتن و نزدیک شدن به توپ  
– حرکت گامها پهلو به پهلو از عرض  
۳- کیفیت دریافت و فرود در ارتفاع مختلف



تمرین ۱



تمرین ۳

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

را دفع کنیم که توپ به بیرون رفته تا شانس مجددی برای مهاجم

به وجود نیاید.

می گیرد.

۵- دروازه بان باید هر چه سریع تر به شکل استقرار اولیه باز

۲- شوت را می توان از داخل محوطه جریمه زد.

گردد.

۳- پنج بازیکن با تغییر مکان دائمی و در حرکت به یکدیگر

تغییرات تمرین:

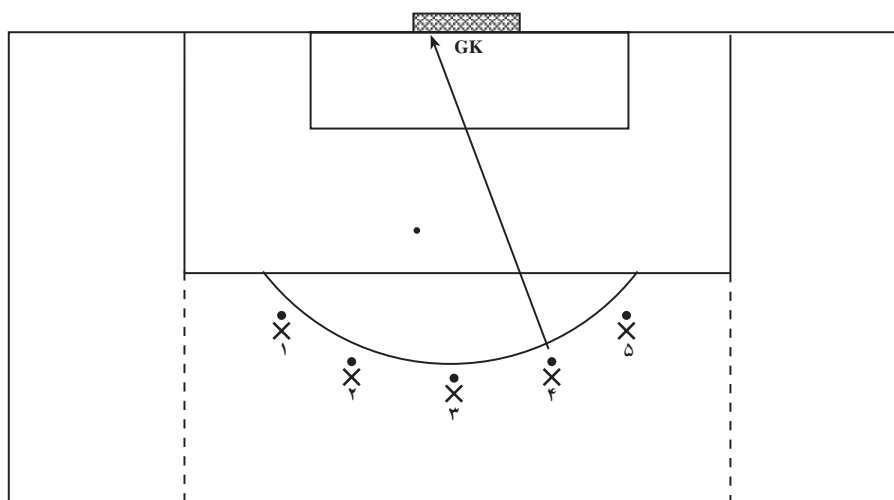
پاس داده و به طور ناگهانی یکی از آنها شوت می زند.

۱- پنج بازیکن در زوایای مختلف مستقر شده و با یک

۴- می توان بازیکنان شوت زن را شماره داد و هر شماره ای

توپ به یکدیگر پاس می دهند و ناگهان یکی از آنها تصمیم به شوت

را که مری صدا زد او شوت می کند.



تمرین ۴

تمرین شماره ۵

آوردن فضا اقدام به شوت می نمایند.

موضوع: دروازه بانی

۳- مهاجمی که در نیمه حریف بازی می کند می تواند از

هدف: پیشرفت در جاگیری و مهار توپ در شرایط نزدیک

شرایط ریباند استفاده نماید.

به بازی

۴- بازیکنان صاحب توپ می توانند با تنها مهاجم خود در

سازماندهی:

نیمه زمین حریف بازی کرده و او بعد از چرخش به دروازه شوت

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

نماید.

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

توپ و قیف تمرینی

نکات مورد توجه: دروازه بان باید:

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین:

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

$4 \times 4 + 2GK$

باشد.

شیوه تمرین:

۱- داشتن حرکات عرضی درون دروازه با توجه به حرکت

۱- در هر نیمه زمین بازیکنان به صورت  $3 \times 1$  بازی می کنند

توپ و حریف

۱- استقرار صحیح در لحظه شوت

۲- رعایت تکنیکهای دریافت در مواجهه با شرایط مختلف

و هیچ کدام نمی توانند وارد نیمه دیگری شوند.

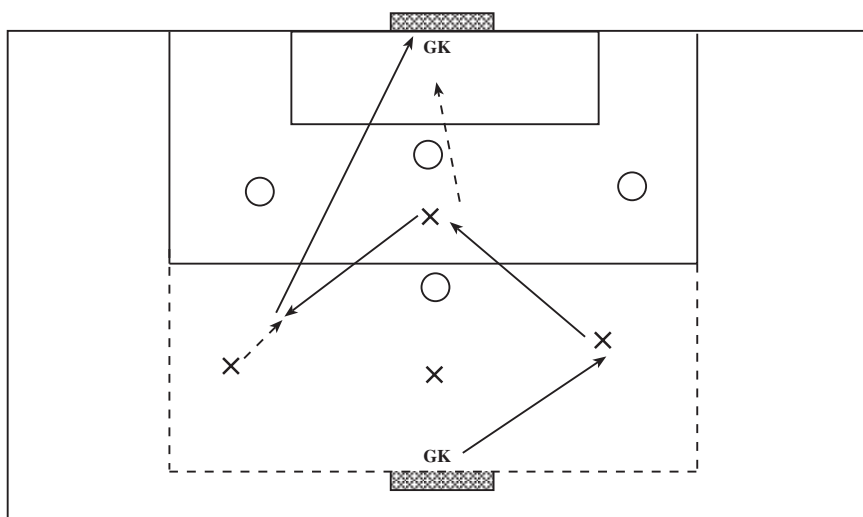
در جریان بازی

۲- دروازه بان بعد از دریافت توپ آن را به یاران خود در

۱- استقرار سریع بعد از دفع توپ

نیمه خودی پاس داده و آنها با رد و بدل کردن توپ و با به دست





تمرین ۵

تمرین شماره ۶

موضوع: دروازه‌بانی

هدف: مهار یا دفع توپهای ارسالی از کنار

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $70 \times 35$  متر

۲- وسایل موردنیاز: دروازه متحرک قانونی، توپ و

قیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو مهاجم

ارسال کننده و دو دروازه‌بان

شیوه تمرین: دروازه‌بان اول (شماره ۱) توپ را به یکی از دو

مهاجم پاس داده و او بعد از مقداری پیشروی توپ را روی دروازه

مقابل سانتر می‌کند و حالا دروازه‌بان دوم (شماره ۲) بعد از گرفتن

توپ آن را به مهاجم دیگر پاس داده و او از سمت دیگر سانتر می‌کند.

جهت ارسالها را تغییر می‌دهیم تا از هر دو سمت سانتر شود.

نکات مورد توجه:

۱- کیفیت جاگیری دروازه‌بان 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

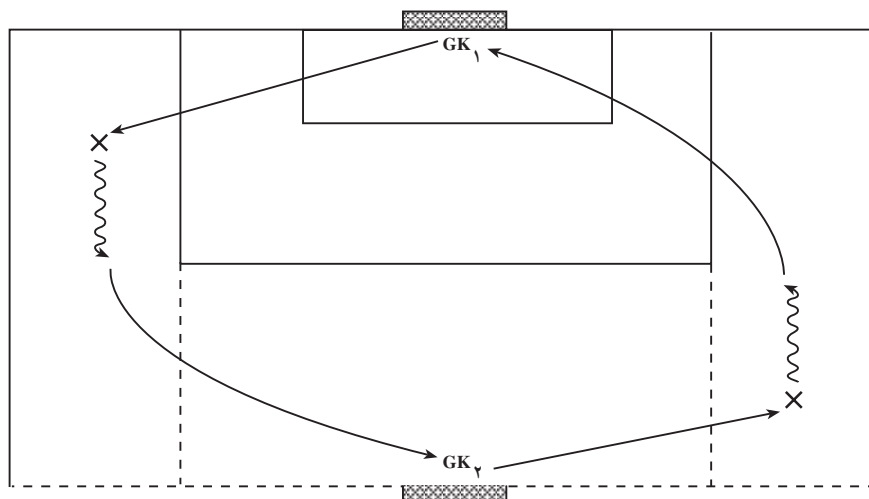
۳- کیفیت پرش و دریافت توپ در بالاترین نقطه ممکن

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 ۶

## تمرین شماره ۷

موضوع: دروازه‌بانی

هدف: پیشرفت در مهار یا دفع توپهای بلند از کنار در

شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۷۰×۳۵ 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 دروازه بان

شیوه تمرین: دروازه بان یک توپ را به دانش آموزی که

در نقش بازیکن مهاجم (X) بازی می کند در کنار پاس می دهد او

بعد از کمی پیشروی روی دروازه مقابل سانتر می کند و بازیکن مدافع یا (O) به کمک دروازه بان از دروازه در مقابل دو مهاجم X دفاع می کند. سپس تمرین از طرف دیگر ادامه می یابد.

مهاجمین X به هر دو دروازه حمله می کنند.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به تمام نکات تمرین قبل

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

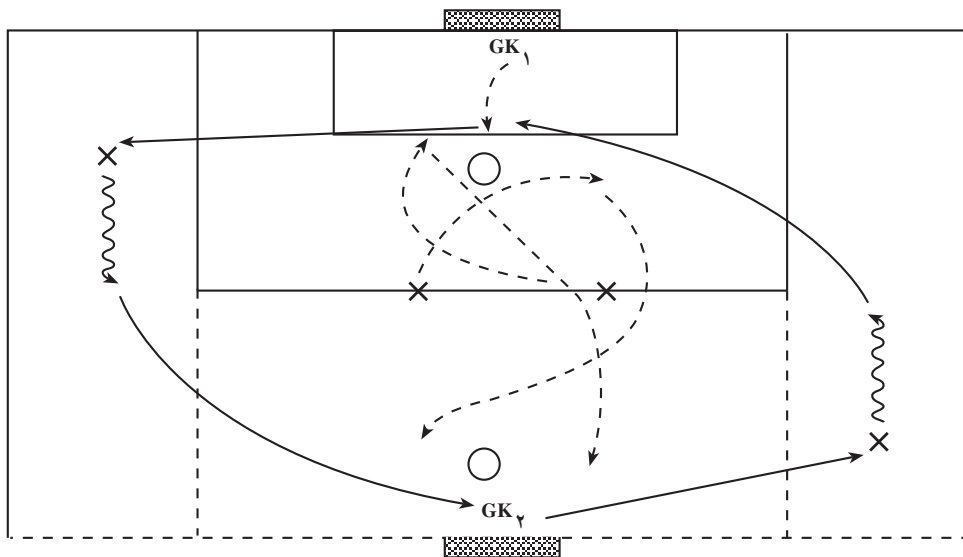
۳- کیفیت مشت کردن توپ

۴- کیفیت پرش

۵- وضعیت پای محافظ

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

سرعت هرچه تمام تر



تمرین ۷

## خودآزمایی

- ۱- چرا دروازه بان مهمترین بازیکن زمین به شمار می رود؟
- 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 دروازه بانی چه نکات مهمی را باید در نظر گرفت؟