

بسمه تعالی

# فوتبال پایه

مدارس فوتبال استان آذربایجان شرقی

مدرس: سیروس کیان مهر

تیرماه ۹۳



# اولین مانع برای آموزش کودکان چیست؟

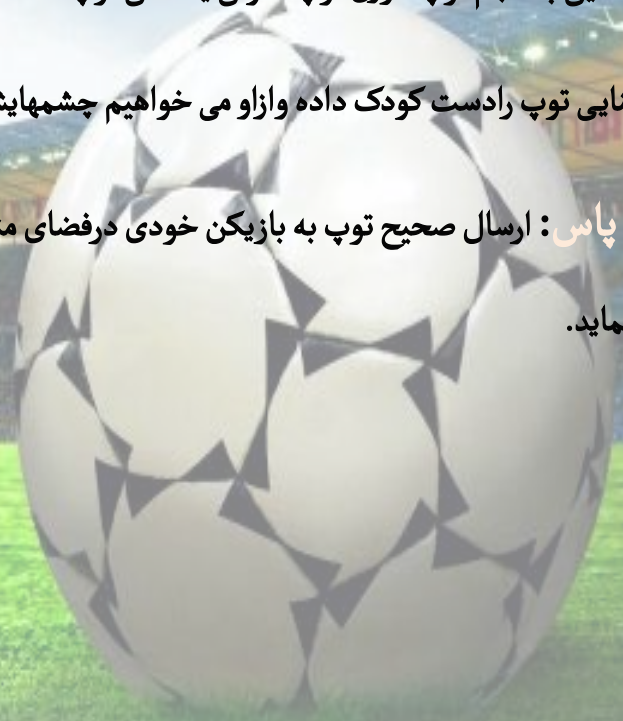


- ۱- توپ ثابت
- ۲- پاس به یار خودی متحرک

**توپ:** آشنایی با حجم توپ ، وزن توپ ، نرمی یا سفتی توپ

جهت آشنایی توپ رادست کودک داده وازاو می خواهیم چشمهائیش را بسته وتوپ را لمس کند سپس توپ را با پا احساس کند.

**تعریف پاس:** ارسال صحیح توپ به بازیکن خودی در فضای مناسب ، زمان مناسب وبا وضعیت مناسب که بازیکن خودی توپ را بصورت مناسب دریافت نماید.



**هنگام ارسال پاس:** وضعیت مناسب بدن، پای تکیه گاه، پای ضربه زننده، دید مناسب و تایم مناسب

**هنگام دریافت توپ:** استقرار مناسب، زاویه مناسب، فاصله مناسب، تایم مناسب، اصل حمایت، آگاهی محیطی و ارتباط کلامی



## کنترل:

- ۱- دریافت کننده عضو باید شل باشد تا ضرب توپ گرفته شود
- ۲- کنترل درجهتی که ایجاد فضا و موقعیت برای خود بازیکن و یا دیگر هم تیمی ها باشد
- ۳- کنترل می تواند یک دربیلینگ باشد.



تفاوت بازیکنان آماتور و حرفه ای

بازیکنان آماتور : پس از دریافت توپ تصمیم می گیرند که چکار بکنند.

بازیکنان حرفه ای : قبل از دریافت توپ تصمیم می گیرند که چکار بکنند.

- **دریبلینگ:** حرکت پا به توپ در سطح زمین و عبور از بازیکن حریف و دست یابی به فضای مفید  
**ویژگیهای دریبلینگ:**

- ۱- قابلیت تسلط و کنترل توپ از نزدیک
- ۲- قابلیت تظاهر و فریب حریف
- ۳- قابلیت تغییر جهت ( استفاده صحیح از داخل ، بیرون و کف پا )
- ۴- قابلیت تغییر سرعت ( کند و تند کردن سرعت حرکت با توپ )
- ۵- شتاب ، بعد از عبور از حریف
- ۶- خارج شدن از حوزه تکل حریف
- ۷- پوشش روی توپ ( قرارداد بدن بین توپ و حریف )
- ۸- حرکت دست برای دور نگهداشتن حریف از توپ
- ۹- تصمیم گیری

### **نکته کلیدی دریبلینگ**

- ۱- از حرکت در عرض خوداری کرد
- ۲- تعادل حریف را برهم زد
- ۳- رسیدن به فضای پشت مدافع

عملکرد یک بازیکن یا یک تیم به چه چیزی بستگی دارد؟

## کیفیت تمرین

۱- عوامل محیطی: آب و هوا \* تجهیزات \* امکانات \* زمان

۲- عوامل انسانی: سن \* شخصیت \* شرایط بدنی \* روحی روانی

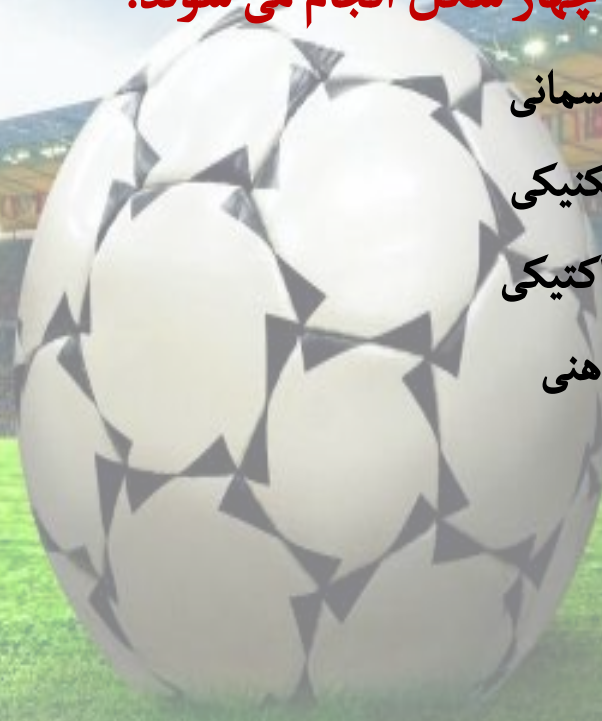
## تمرینات به چهار شکل انجام می شوند:

۱- آمادگی جسمانی

۲- تمرینات تکنیکی

۳- تمرینات تاکتیکی

۴- تمرینات ذهنی



۱- آمادگی جسمانی: قابلیت انجام فعالیتهای بدنی بدون ایجاد خستگی و حفظ این قابلیت

عوامل مهم آمادگی جسمانی:

۱- استقامت

۲- قدرت

۳- سرعت

۴- انعطاف پذیری

۵- چابکی

۶- هماهنگی

۷- توان

۸- تعادل

۹- دقت و تمرکز



## ۲- تمرینات تکنیکی :

**تکنیک :** چگونگی انجام یک عمل بر اساس ارتباط با توپ و اجرای حرکت با حضور حریف

که عبارتند از: تکنیک پاس ، کنترل ، دریبلینگ ، شوت کردن ، سرزدن و تکل کردن

## ۳- تمرینات تاکتیکی :

**تاکتیک:** به معنای کار گروهی است ، پیاده کردن افکار مربی در زمین و تصمیم گیری با توپ و بدون توپ

**به لحاظ فنی تاکتیک ها به سه دسته تقسیم می شوند:**

۱- تاکتیک های فردی

۲- تاکتیک های تیمی

۳- تاکتیک های ایستگاهی

۱-۱ تاکتیک های فردی: به برنامه هایی اطلاق می شود که بازیکن به تنهایی در جهت رسیدن به هدف وبطور مشخص و سازماندهی شده از این برنامه ها استفاده می نماید.

### ده دستور تاکتیک های فردی:

- ۱- هربازیکنی که صاحب توپ می شود ، یک حمله جدید آغاز می شود.
- ۲- هربازیکنی که توپ را ازدست میدهد باید دفاع کند.
- ۳- بازیکن نباید اجازه دهد توپ از کنار وی عبور کند.
- ۴- به خاطر حمایت از بازیکن هم دسته باید پاس مورد حمایت قرارگیرد.
- ۵- برای دریافت توپ به استقبال توپ برود.
- ۶- بازیکن با استفاده از هوش خودش به موقع از دریبلینگ استفاده نموده و برای خود فضا ایجاد کند.
- ۷- بازیکن نباید اجازه دهد توپ به زمین بخورد.

۸- بازیکن با قراردادن بدن بین توپ و حریف ، توپ را پوشش بدهد.

۹- برای برقراری ارتباط باید رو به توپ بازی کرد.

۱۰- شروع های مجدد یک حمله جدید است که با حمایت باید صورت گیرد.

**تاکتیک های تیمی:** ۱- تاکتیک های هجومی ۲- تاکتیک های دفاعی

**تاکتیک های هجومی** برنامه هایی هستند که تیم بطور هماهنگ و سازماندهی شده از آنها در جهت بازی سازی ، مالکیت و رساندن توپ به محوطه جریمه حریف استفاده می نماید تا به تیم حریف گل بزند.

**اصول حمله:**

۱- عرض

۲- نفوذ

۳- خلاقیت

۴- تحرک در حمله ( بازی بدون توپ )

۵- حمایت

در ایجاد تاکتیک های هجومی داشتن مهارت در تکنیک هایی مانند پاس ، کنترل ، دریبلینگ ، شوت و سرزدن ضروری می باشد.

۲- تاکتیک های دفاعی: برنامه هایی هستند که بصورت گروهی از لحظه ازدست دادن توپ ، توسط تیم اجرا می شود.

### اصول دفاع:

۱- تاخیر

۳- تمرکز

۴- کنترل

۵- پوشش

۲- تعادل

نکته کلیدی: عمق در حمله را حمایت گویندو عمق در دفاع را پوشش گویند

### تاکتیک های ایستگاهی:

ضربات ایستگاهی یا شروع مجددها به واسطه فراوانی و وفور آنها در تمامی مسابقات فوتبال در امور تاکتیکی از جایگاه خاص برخوردارند.

### تاکتیک های ایستگاهی:

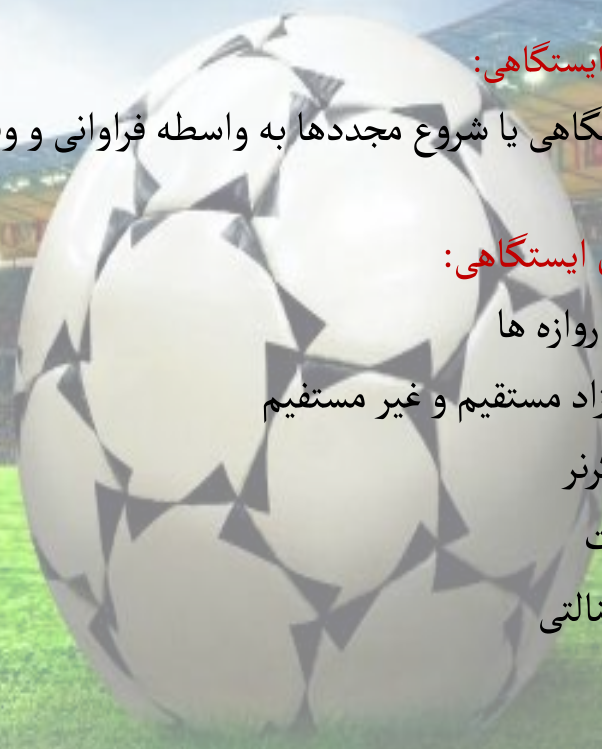
۱- ضربات دروازه ها

۲- ضربات آزاد مستقیم و غیر مستقیم

۳- ضربات کرنر

۴- پرتاب اوت

۵- ضربات پنالتی



باتشكر از توجه مربیان محترم