

سرزدن

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

- ۱- اصول مکانیکی سرزدن را در جریان یک تمرین مقدماتی به خوبی نشان دهد.
- ۲- یک ضربه سر قوی با استفاده درست از تاب کمر را نمایش دهد.
- ۳- حداقل ۲۰ ضربه سر به صورت 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 به خوبی نشان دهد.

ضربه سر

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.

در نظر بسیاری از مربیان فوتبال، توانایی در بازی هوایی از جمله مهمترین فاکتورها برای یک بازیکن می‌باشد آن‌ها معتقدند که بیش از (پنجاد درصد) لحظات تعیین کننده 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 تعیین کننده‌ای داشته و به همین ترتیب توانایی بازیکنان مدافع در ضربه سر نیز می‌تواند یک نکته اطمینان بخش برای مربیان باشد. بنابراین وقتی ضربه سر تا این حد در به وجود 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 با سر را ضربه سر می‌گویند.



شکل ۲-۱

۲-۱-۱ اصول مکانیکی ضربه سر

۲-۱-۱-۱ مرحله قبل از ضربه: پاها به اندازه عرض

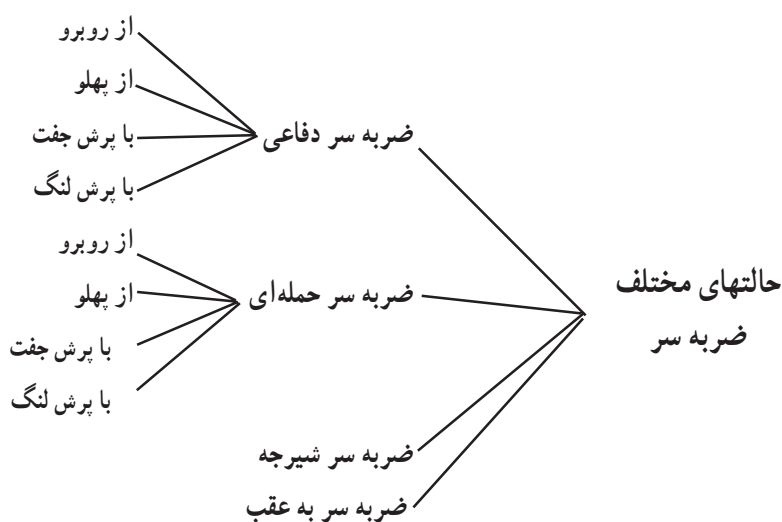
شانه باز ولی در عرض هم قرار نگیرند، زانوها قدری خمیده، کمر در راستای پاها و بالاتنه به عقب برده می‌شود. دستها را به حالت

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: 10×10 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 پرش به بازیکن روبرو پاس می دهد.

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

توأم با پرش 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.

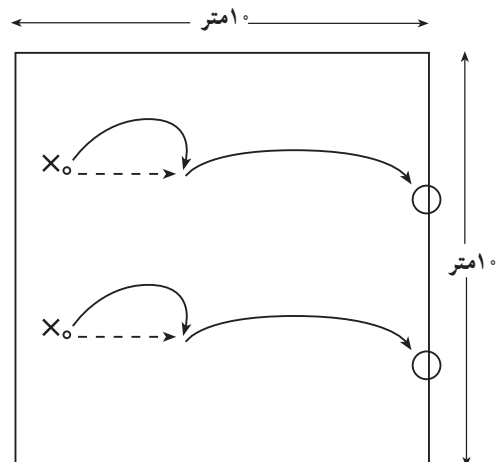
۳- از محور کمر برای ضربه بهتر و قوی تر استفاده نمایید.

۴- به هنگام پرش از حرکات اضافی دستها جلوگیری کرده

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



شکل ۳-۲



تمرین ۱

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.



شکل ۴-۲

خود نفر دوم (X_۲) پرتاب کرده و او با سر به نفر سوم (X_۳) 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:

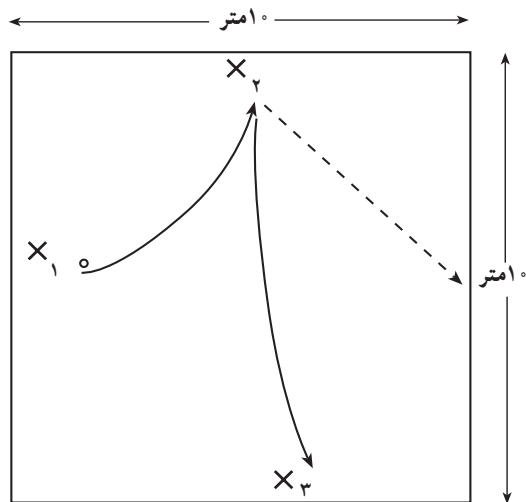
۱- ابعاد زمین: ۱۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: یک توپ برای سه بازیکن

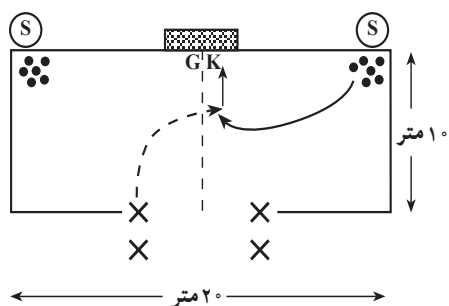
۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: در هر محوطه

سه نفر

شیوه تمرین: نفر اول (X_۱) توپ را برای بازیکن مجاور



تمرین ۲



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 روبرو می زند و بازیکن مدافع (O) با سر دفاعی توپ را برمی گرداند.

- بازیکن مهاجم (X) توپ را برای بازیکن روبرو ساتتر

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

کتر 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.



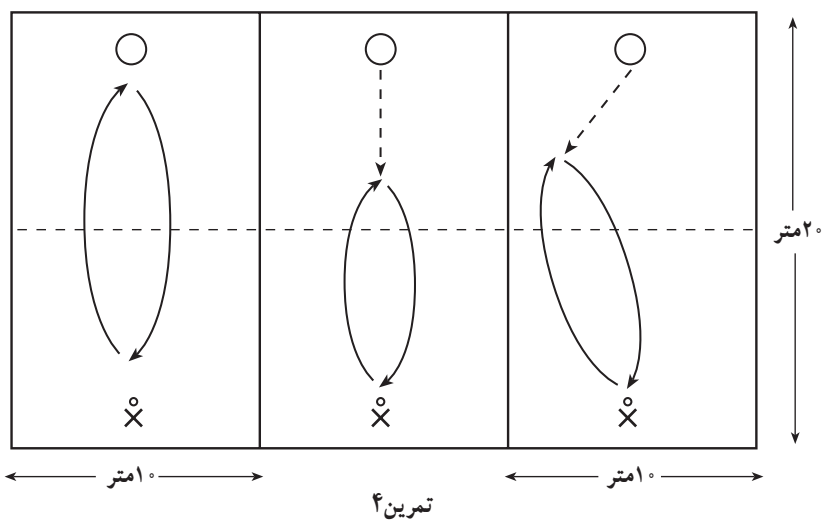
شکل ۵-۲- حرکت به طرف توپ



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

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۷ دانش آموز،

۴ مدافع، ۳ تغذیه کننده

شیوه تمرین: تغذیه کننده ها توپ را بلند به محوطه جریمه ارسال می کنند. بازیکنان مدافع (○) که در کنار دروازه مستقر شده اند به استقبال توپ آمده و با ضربه سر دفاعی توپ را دفع می کنند. هر بازیکن مدافع بعد از دفع سه توپ متوالی به مکان اولیه خود باز می گردد.

نکات مورد توجه:

۱- به تمام نکات تمرین قبل توجه نمایید.

۲- علاوه بر آن به هنگام دفع توپ نکات زیر را در نظر

داشته باشید.

۳- توپ را به سمت مخالف دفع کنید.

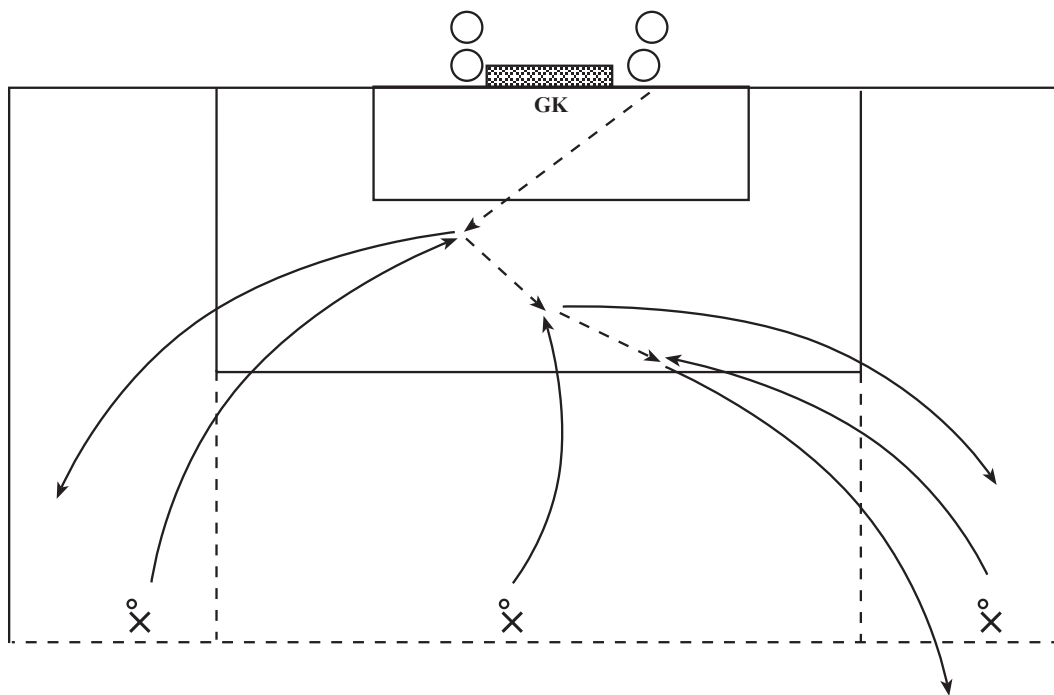
۴- دفع توپ از محوطه دروازه (محوطه خطر) عبور نکند.

۵- دفع توپ باید با ارتفاع بلند باشد.

۶- دفع توپ هرچه دورتر باشد.

۷- دفع توپ به کناره های زمین باشد.

۸- بعد از دفع تا چند گام توپ را تعقیب کنید.



تمرین ۵

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

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: دو تیم

هشت نفره، ۱۶ بازیکن

شیوه تمرین:

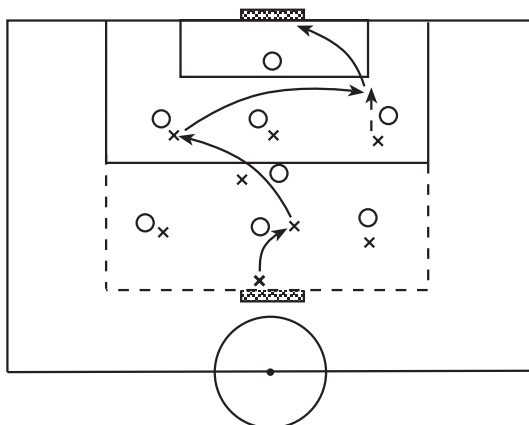
۱- بازی بدون دروازه بان انجام می شود.

۲- بازیکنان فقط می توانند با سر به توپ ضربه بزنند.

۳- هر تیمی توپ را به زمین انداخت تیم دیگر می تواند

توپ را با ضربه بلند روی پا شروع نماید.

- 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 سؤالات به‌عنوان نمونه است، شما می‌توانید با توجه به هدفهای درس در این فصل به منظور میزان دسترسی به اهداف مورد نظر سؤالات 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 پاها در عرض هم باشند، (وقتی که پاها 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 پرش و ضربه سر باید حتماً از طرف بازیکن رعایت شود؟

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 بالارفتن شانس موفقیت در شوت در جریان تمرین، آن نکات را نمایش دهد.
- ۳- به اهمیت ریاند 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 ۳-۱- 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 بازکردن 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

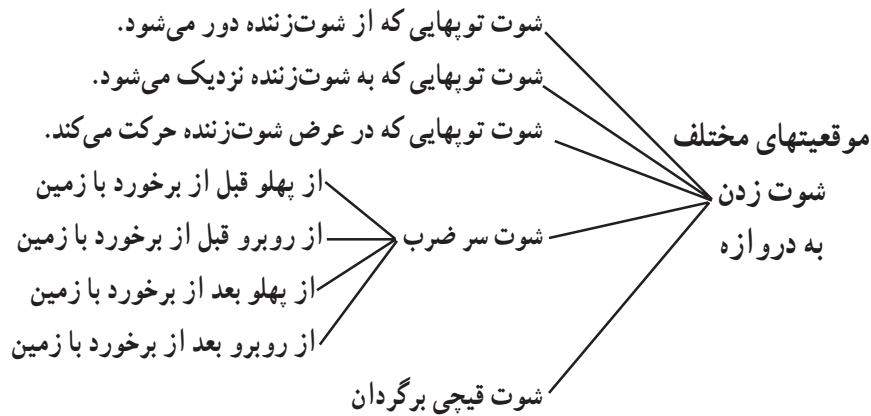
۳-۲-۱- وضعیت پای ضربه: مانند ضربه با روی پا

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 می گذرد احتمال تغییر مسیر آن توسط بازیکنان دیگر وجود دارد.
- ج - احتمال سُرخوردن و پریدن ناگهانی توپ وجود دارد.
- ۳-۳-۴ - در تمرین شوت به دروازه همیشه از دروازه های واقعی با اندازه های 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 ۲-۳

۳-۳-۳ - مواردی که دانش آموزان به هنگام تمرین شوت باید به آن توجه خاص داشته باشند.

۳-۳-۱ - توجه به منظور و هدف اصلی در شوت به دروازه: بعضی از بازیکنان تنها وقتی خوب شوت می زنند از کار خود احساس رضایت می کنند 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 دروازه بان 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 شوت زدن هدف بگیرید.
- همیشه شوت خود را تعقیب کنید چون ممکن است شانس مجددی نصیب شما بشود.

- شوت زمینی درصد موفقیت شما را افزایش می دهد، زیرا:

الف - مقابله با این گونه شوتها از طرف دروازه بان مشکل تر

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

تور، 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 پا برای ضربه قوی تر (پا 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

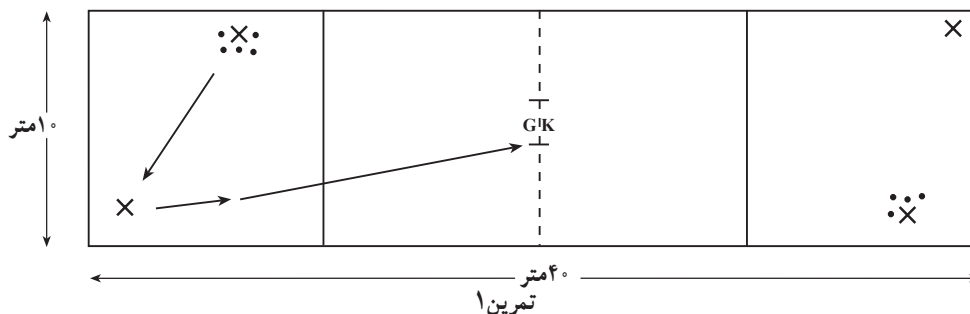
۶- تعقیب شوت



شکل ۳-۵



شکل ۳-۳



تمرین ۱

- ۳- شوت زننده 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

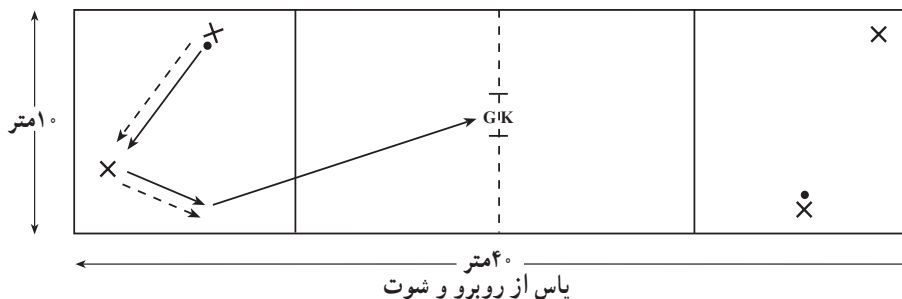
۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: یک دروازه بان

و چهار شوت زن

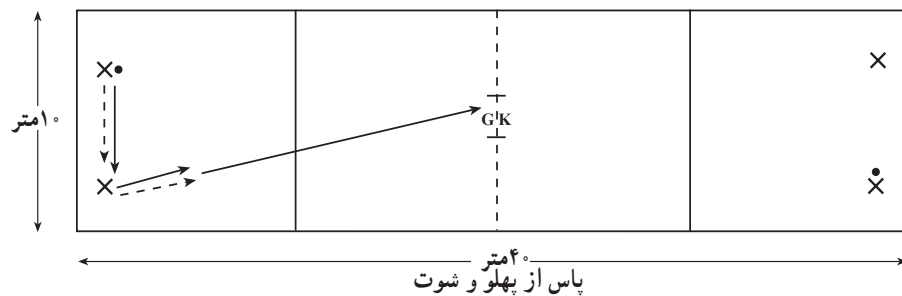
شیوه تمرین:

۱- تغذیه کننده از زوایای مختلف پاس می دهد.

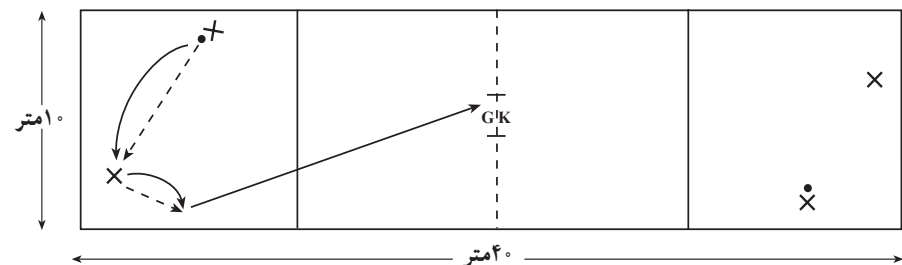
۲- شوت زننده در صورت لزوم بدون کنترل شوت می زند.



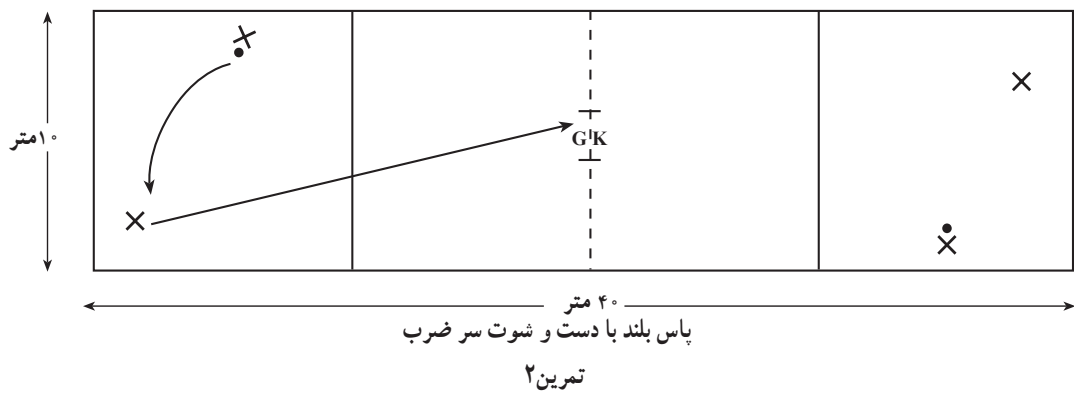
پاس از روبرو و شوت



پاس از پهلو و شوت



پاس بلند با دست و کنترل، ایجاد زاویه، شوت



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

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 نیمه 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

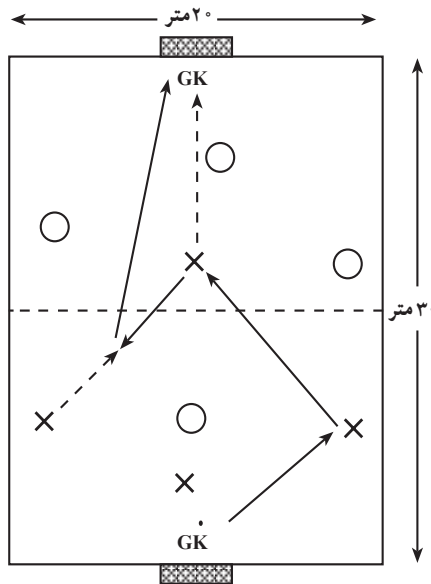
برای شوت

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 ۳

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 کیف 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

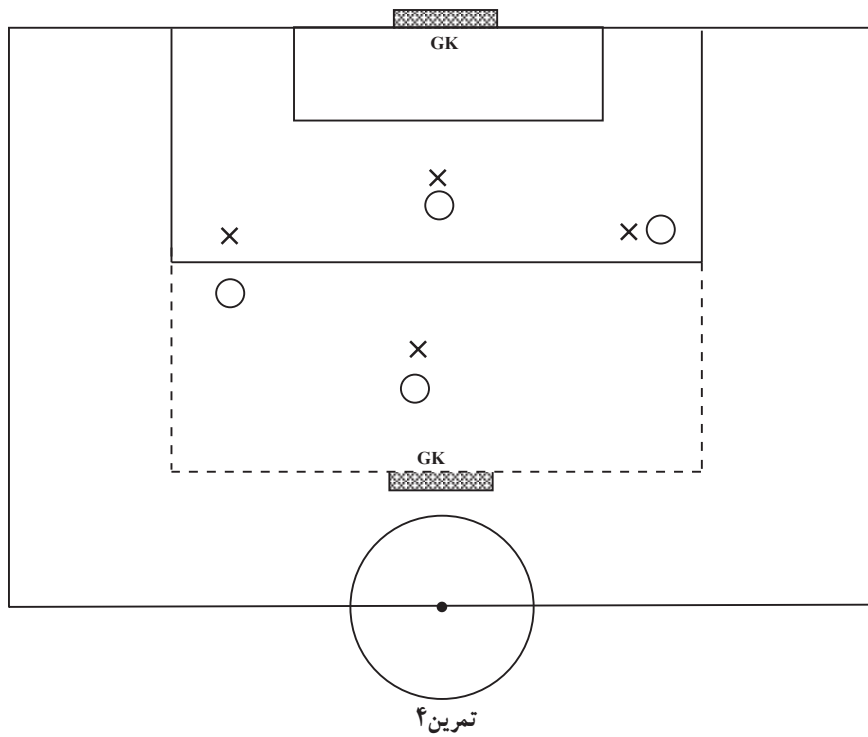
۳- آگاهی محیطی

۴- کیفیت ضربه اول

۵- کیفیت شوت

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

۷- تعقیب شوت



شکل ۱۰-۳

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

تمرینی و کیف تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: $6 \times 6 + 1$ GK

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- ابعاد زمین: 40×20 در وسط زمین، قطر دایره

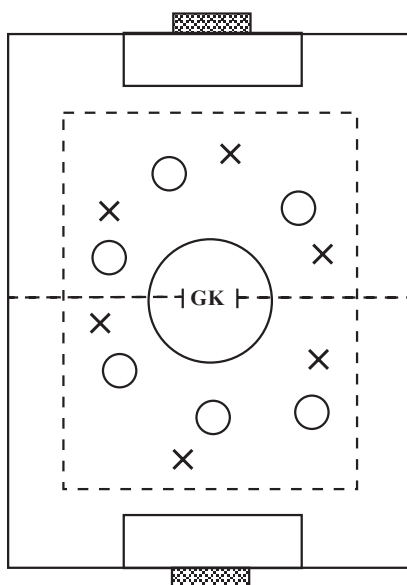
زمین قانونی

- ۲- هر بازیکنی که به نیمه دیگر زمین به یاران خودش پاس داد، می‌تواند به نیمه دیگر زمین رفته و در آنجا برتری 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.

- 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.



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؟