

آشنایی با تاکتیکهای پیشرفته در فوتبال

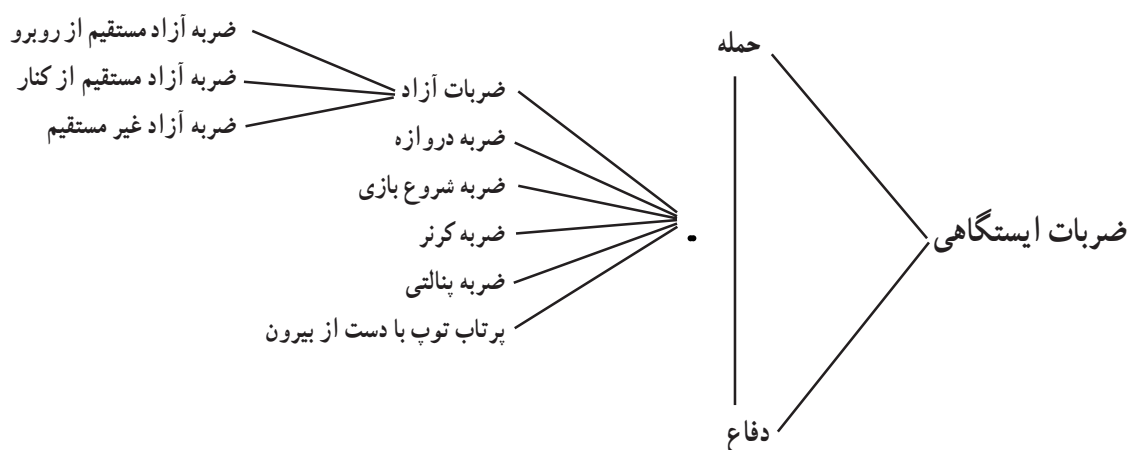
هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- 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 به خوبی انجام دهیم. پس هر قدر برای این قسمت از بازی بیشتر وقت بگذاریم سود بیشتری نصیب ما خواهد شد.

امروزه در فوتبال مدرن دنیا به طور 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



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

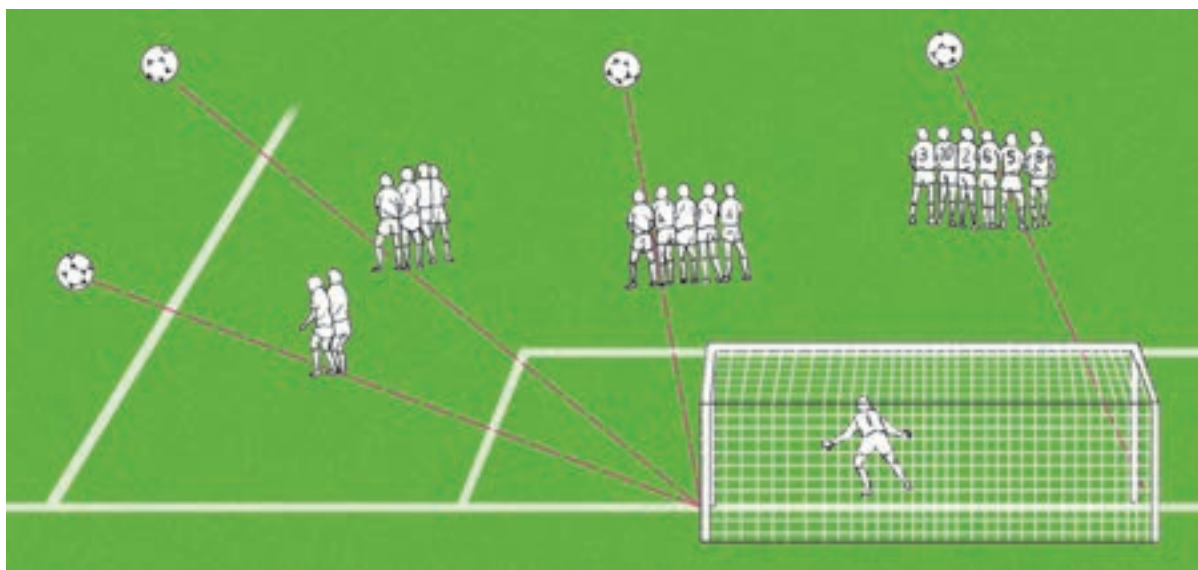
۶-۱-۴ ایجاد اضطراب در تیم حریف: به همان نسبت که داشتن تمرکز و آرامش در دفاع به ما کمک می‌کند عدم آرامش حریف نیز می‌تواند یک عامل مثبت برای ما باشد. بنابراین می‌توانیم از طریق ارتباط کلامی با یکدیگر در وانمود کردن این که مراقب اوضاع هستیم و هم‌چنین نشان دادن حالت تهاجمی در حمله به توپ قبل از ضربه، می‌تواند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

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 جزییات: باید از قبل تمام احتمالات را در نظر گرفت و بر پایه آن وظایف بازیکنان سدکننده، بازیکنان حریف‌گیر، بازیکنان فضاگیر و بازیکن طراح یا رهبر کاملاً مشخص شده باشد.

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



شکل ۶-۱

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



شکل ۶-۲

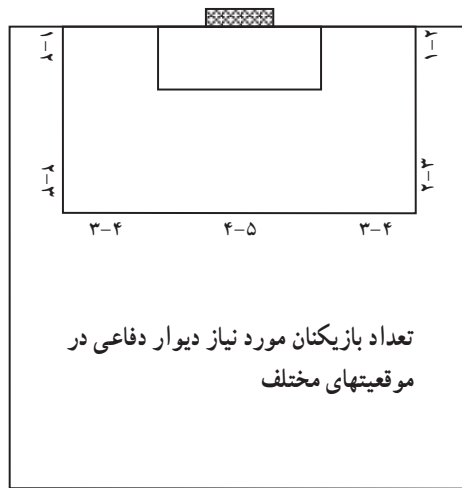
۶-۲ نکات مورد توجه به هنگام تشکیل دیوار دفاعی در اطراف محوطه جریمه

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 بازیکن 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.



شکل ۳-۶

از ضد حمله حریف مراقبت می کند. 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

هم زمان 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 می رساند.

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 می زند. X_5 از عقب به طرف فضای جلوی تیر اول حرکت

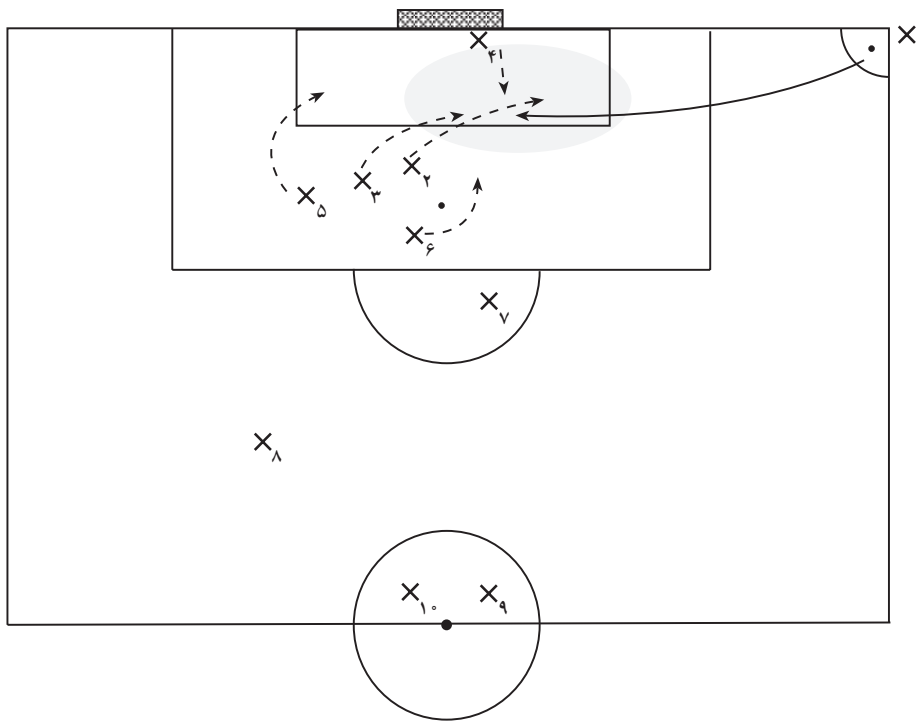
می کند. X_4 به فضای تیر اول می آید. X_5 که ابتدا روی خط

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

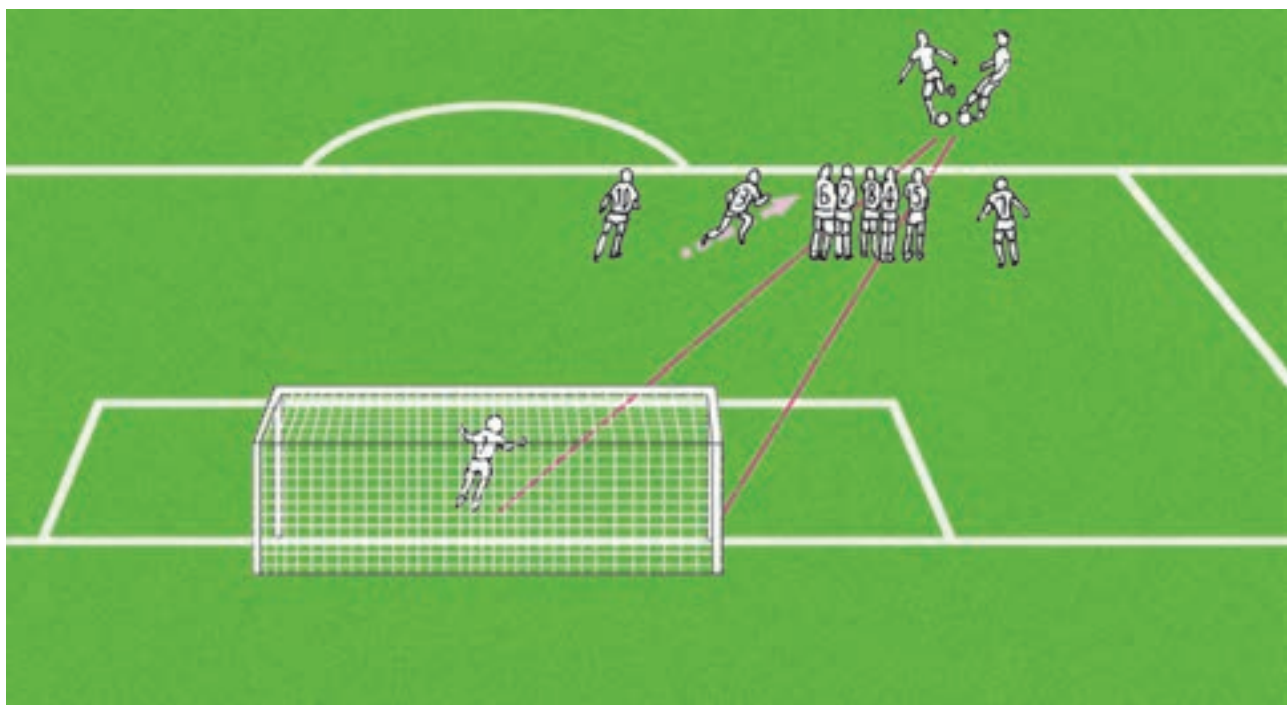
تیر اول می رساند. X_6 به فضای تیر دوم می رود. X_7 فضای پناستی

را پوشش می دهد. X_8 در پشت محوطه جریمه مترصد برگشت

احتمالی توپ است. X_9 از فضای جلوی مدافعین برای جلوگیری



تمرین ۱



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_7 بلند قدرترین 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_9 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 پر

تحرك جهت حمله به توپ را نشان می دهد که در تیم مهاجم ایجاد اضطراب کند.

۵- در صورت لزوم X_{10} هم به عنوان حریف گیر در پشت

دیواره دفاعی عمل می کند.

۶- بازیکنان به ترتیب قد ایستاده باشند.



طریقه استقرار دیوار دفاعی با توجه به امتداد توپ تا تیر نزدیک

تمرین ۲