

یج تمرین قابل توجه در مورد چگونگی دفاع کردن-

مورد تأیید هیئت فنی اتحادیه فوتبال ان گلستان:

Howard Wilkinson گراورنده: هاوارد ویلکینسون -

برگردان و تنظیم کننده: مصطفی طاهری

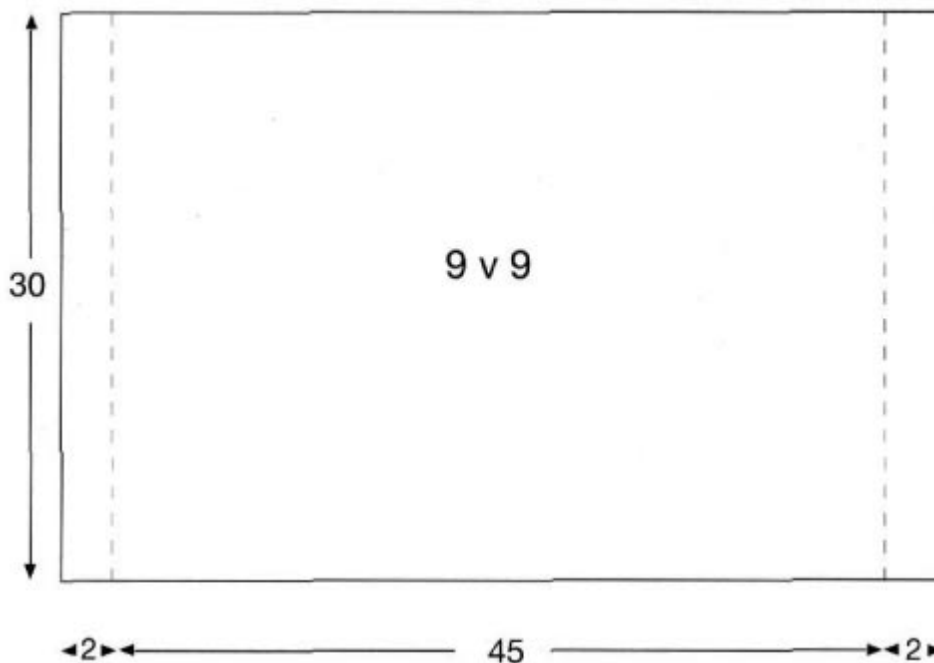
بازی به صورت هند بال 9-9

بازیکنان در گروه های دو نفره، هر بازیکن فرد هم تیمی ش رو به صورت نفر به نفر هدف می گزیند بدون دوییدن با توپ - بدون تکل کردن، تنها بازیکنان مجاز به توپ دزدی هستند.

چنانچه توپ روی زمین بیفتد توپ به تیم مقابل عوض میشود.

پاس دادن توپ به صورت هند بال، نحوه امتیاز گیری به صورت رساندن توپ به نقاط نهایی (پایان) در دو ضلع محل تمرین می باشد.

هیچ بازیکنی حق ایستادن در نقاط پایانی را ندارد. تمرکز روی، یار گیری نفر به نفر، رهگیری مسیر توپ و بازی خوانی به ویژه در هنگام تعویض توپ و تیم.



1-1 و 2-2:

موقعیت 1-1:

بازیکن مهاجم با دریافت پاس قوسی بلند از سرور به سمت دروازه حرکت میکند.

مدافعین به محض سرو شدن توپ راه مهاجم را میبندد.

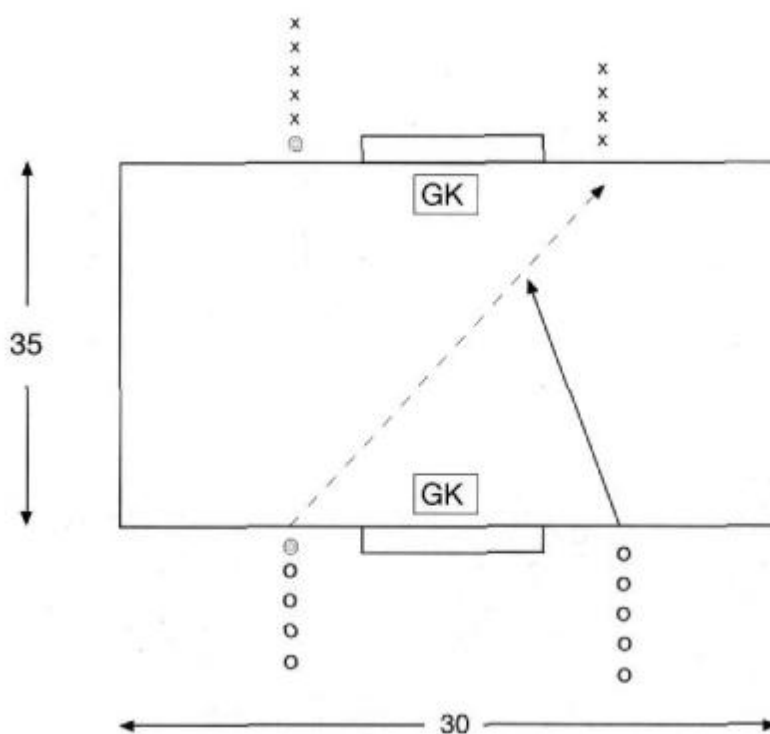
هر کدام از بازیکنان به محض توپ گیری میتوانند به سمت دروازه مقابل حرکت کرده و امتیاز بگیرند.

مربی روی تکنیک دفاع فردی تمرکز میکند:

تکنیک های دفاع فردی:

تنظیم فاصله مناسب مدافع با توپ - پوشش دادن فضای ما بین دروازه و توپ (یا توپ و هم تیمی تیم مقابل

نگاه کردن مدافع به توپ- نحوه هماهنگی پا های مدافع با مهاجم- تمرکز روی راندن مهاجمین به سمت خطوط حاشیه میدان یا در اصطلاح تبدیل جریان بازی به سمت دلخواه مدافع .



موقعیت 2-2:

هنگامی که مربی دستور حرکت داده یا سوت می زند - مهاجمین منتظر مانده تا مدافعین آرایش دفاعی 2-2 بگیرند.

تمرکز تمرین روی همان نکات کلیدی موقعیت 1-1 تست ولی مدافعین به طور پیوسته باید یا هم در ارتباط و گفتگو بوده و روی زاویه پوشش و فاصله مناسب از یکدیگر و دروازه تمرین کنند . در اصطلاح مانع ایجاد فضا سازی شوند

موقعیت 3-3:

سه گروه سه نفره مهاجم و مدافع در دو سمت میدان ارایش پیدا می کنند.

مربی یا کمک مربی توپ را به سمت گروه دلخواه سرو میکند.

مهاجمین دریافت کننده - بیشتر از دو مرتبه مجاز به لمس توپ نمیباشند. بازی آزاد بوده و به محض سرو توپ مدافعین ارایش میگردند. نکته حیاتی گفتگوی بین مدافعین بوده و توصیه میشود اگر مدافعی به هدف توپ گیری حرکت رو به جلو دارد به نشانه مطلع کردن هم تیمی هایش فریاد من به سمت توپ میروم زده یا حد اقل به هنگام پیش روی دستش را بلند کند.

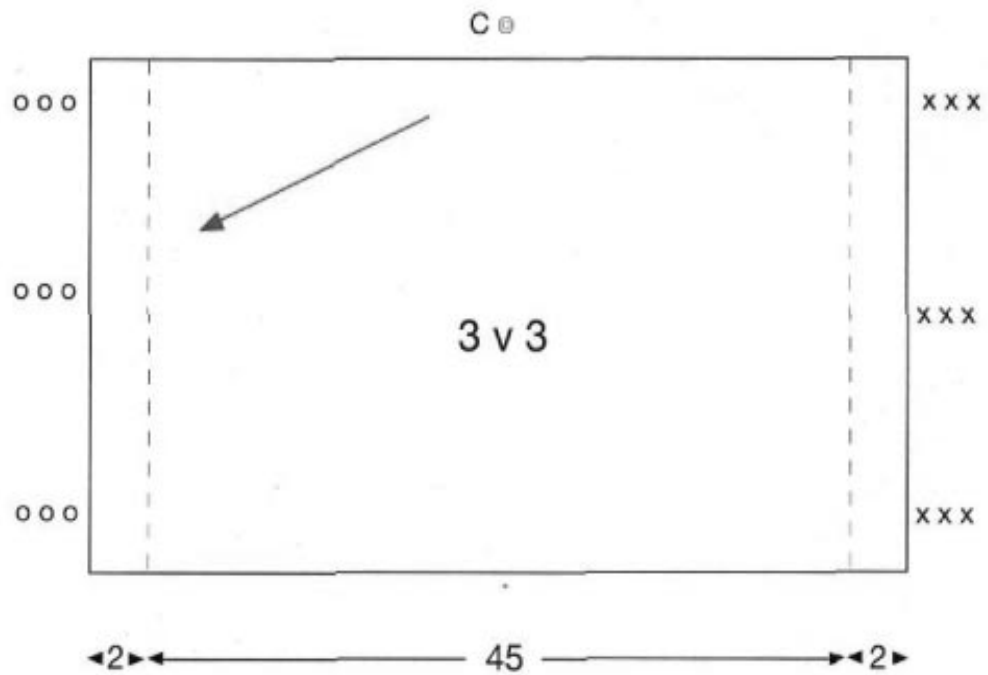
چنانچه واحد سه نفره دفاعی پیش روی کرد- تنظیم فاصله مناسب بین مدافعین به عنوان واحد باید حفظ شود. مدافعین از تکل کردن جدا" بپر هیزند چون باعث از هم پاشیدگی اتحاد و هماهنگی اشان خواهد شد

نحوه امتیاز گیری به این صورت است که مهاجمین با رساندن یک تک مهاجم و توپ به منطقه نهایی و گذاشتن پاشنه اشان روی توپ امتیاز میگیرند. این کار میتواند با دریبل کردن یا دویدن انجام شود.

مربی روی تمام نکات کلیدی قبلی تمرین میکند به علاوہ نکات زیر :

متوقف کردن مهاجمین هنگام دور زدن (چرخش) به هنگام وقت مناسب

جلو گیری از عریض شدن زمین توسط تیم مهاجم



موقعیت 9-9 حرکت به سمت دروازه:

این تمرین میتواند با بازی تک ضرب - دو بار لمس یا بازی آزاد انجام شود که متناسب با موقعیت تیم و نظر مربی است.

همچنین میتوان با یارگیری نفر به نفر یا آزاد تمرین را انجام داد. تمرین بدون دروازه بان انجام میشود و هیچ بازیکنی حق ورود به مناطق علامت گذاری شده را ندارد.

امتیاز گیری:

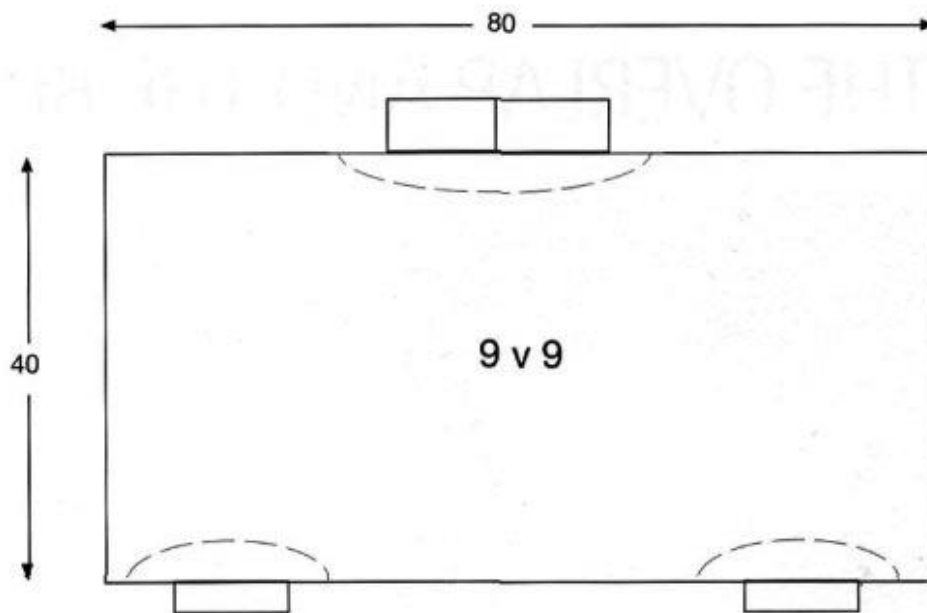
یک تیم میتواند به سمت دروازه های به هم وصل شده گل زنی کرده- و تیم دیگر به دو دروازه های عریض در دو سمت میدان امتیاز بگیرد.

نکات کلیدی:

تمام نکات مهم قبلی .

تیم مدافع باید توپ و مهاجم را به سمت خطوط حاشیه برانند و واحد و ساختار دفاعی خود را حفظ کنند.

مهاجمین باید سعی در عریض کردن زمین کرده و بر به هم زدن سازمان دفاع تیم مقابل تمرکز کنند.



موقعیت 9-9 و بیس کردن در نیمه تیم مقابل:

متناسب با موقعیت تمرینی تیم را در آرایش 2-4-3 که انعطاف پذیرتر با این تمرین است شکل دهید.

دروازه بان ها باید روی نیم دایره محوطه جریمه قرار بگیرند.

دروازه بان تنها مجاز به بازی و انداختن توپ در نیمه خودی را دارد.

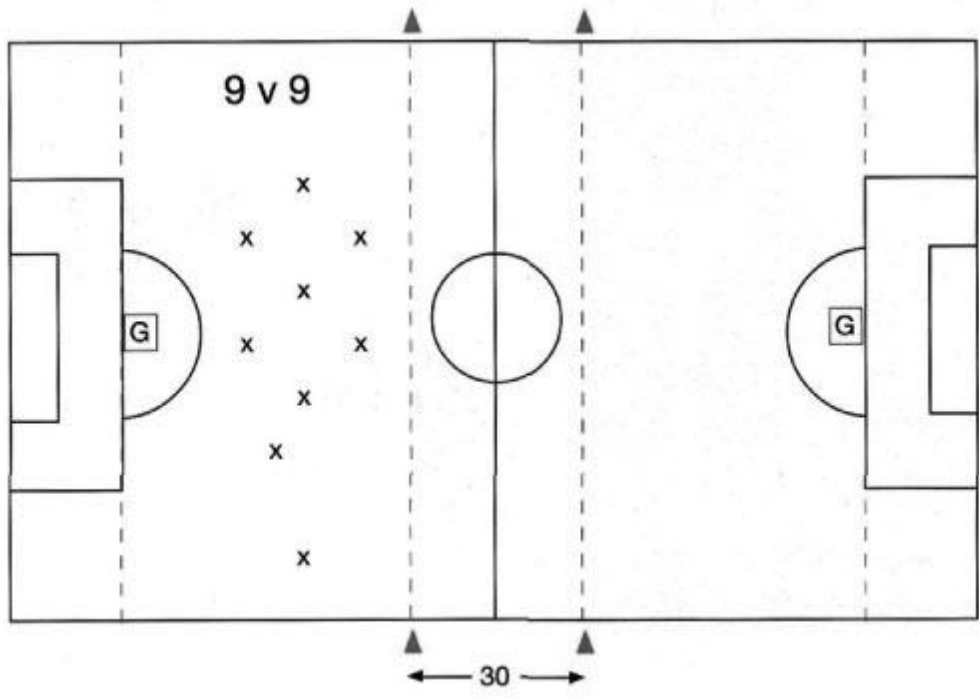
موقعیت آفساید فقط در منطقه خطوط بعد از نقطه چین در نظر گرفته شود.

نحوه امتیاز گیری با پاس دادن از هر جای زمین تا رساندن توپ به دروازه بان تیم مقابل میباشد.

هنگامی که دروازه بان توپ را میگیرد با بازی در نیمه خود ادامه میدهد.

نکات کلیدی:

تمام نکات قبلی به خصوص هنگامی که مهاجمین قصد امتیاز گرفتن دارند. دفاع کردن باید بلافاصله بعد از انداختن توپ توسط دروازه بان شروع شود. و در نیمه تیم مقابل پرس انجام شود.



مخاطب گرامی:

چنانچه نسبت به این مقاله سؤال یا نظری دارید میتوانید از طریق وب سایت اتحادیه مربیان فوتبال انگلستان با هووارد ویلکینسون تماس بگیرید. توجه داشته باشید که در برگردان این مقاله مترجم مطالبی را در موازات با پیام نگارنده و درک بهتر مخاطب در متن توسعه داده است.