

فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران
کمیته فوتبال جوانان

"اولین کلاس توجیهی تربیت مدرس مربیان مدارس فوتبال"

۱۹ و ۲۰/۱/۱۳۷۸

استادیوم آزادی

موفقیت در تورنمنت‌های بین‌المللی به کشورهایی تعلق دارد که دارای باشگاه‌های قوی و حرفه‌ای با برنامه وسیع برای رشد و شکوفایی استعداد‌های جوانان باشند. کشورهای بزرگ صاحب فوتبال مانند برزیل که دارای تیم‌های نوجوانان و جوانان قدرتمندی است به دلیل توجهاتی است که از اوایل کودکی به آنان میشود، این روند تا سن بلوغ و رسیدن به مرحله بازی در لیگ‌های دسته اول ادامه دارد.

در اروپا نیز بسیاری از کشورها به رشد و تکامل فوتبال در گروه‌های سنی مختلف می‌پردازند و این گرایش را می‌توان در کشورهایی مانند آلمان، هلند و غیره بخوبی مشاهده کرد.

توجه به فوتبال کودکان، نوجوانان و جوانان که در حقیقت آینده‌سازان فوتبال می‌باشند نیازمند برنامه‌ریزی‌های درازمدت است. این برنامه‌ریزی باید از ۵ سالگی تا ۱۸ سالگی طراحی گردد. باشگاه‌های بزرگ اروپا و حتی آمریکای جنوبی کوشش‌های مستمری را در جهت تحقق بخشیدن به این خواسته‌ها اعمال می‌کنند در حالیکه در کشورهای آسیایی و کشور خودمان وقت و پول زیادی صرف فوتبال بزرگسالان در سطوح داخلی و بین‌المللی میشود و از کنار فوتبال اساسی که تامین‌کننده کیفی نیروی انسانی باشگاه‌ها و تیم‌های ملی در آینده می‌باشند به راحتی و بی‌تفاوتی می‌گذرند. بنابراین برنامه‌ریزی طبق نقشه، تشکیلات ویژه سطوح نوجوانان و جوانان، آموزش ویژه مربیان سنین مختلف تنها راه گشای توسعه قابلیت‌های تکنیکی، تاکتیکی و جسمانی نسل نوین می‌باشد ما در ابتدای راه هستیم تلاش ما این است که با برداشتن گام‌های نخستین راه را برای آیندگان هموار سازیم.

در این جزوه تنها ارائه طریق می‌کنیم. آموزش تکنیک‌ها در قالب تمرینات ساده اما بسیار مهم، انواع بازی‌ها به منظور پیشرفت تکنیکی و ارائه تمرینات تاکتیکی به زبان ساده و مهم‌تر از همه شیوه آموزش از جمله نکاتی می‌باشند که در این جزوه به آن خواهیم پرداخت.

یادآوری می‌گردد که این جزوه برای مربیان سطح فوتبال حرفه‌ای آماده نشده است. می‌خواهیم جشنی به پا کنیم که در آن شادی و نشاط در هر حرکتی و در قالب هر تمرینی جزء لاینفک آن می‌باشد هر کس در ایجاد رابطه و زمان استفاده از موقعیت‌ها به تساوی بهره‌مند شود، فعالیت در محور جلسات تمرینی قرار گیرد.

برای لذت بیشتر از فوتبال آموزش تکنیک‌ها را با تلاش بیشتر به مهارت تبدیل کنیم و در نهایت در هر فعالیتی بازی تیمی را در دستور کار خود قرار دهیم زیرا فوتبال یک بازی گروهی است. در انتها امیدواریم

این جزوه راهگشای مدارس فوتبال سراسر ایران قرار گیرد

نکاتی در مورد اصول مربیگری

- ۱- به بازیکنان بی علاقه توجه خاص مبذول دارید اما نه به قیمت عدم توجه به بقیه بازیکنان
- ۲- تمرینات را آنقدر مفرح سازید که بازیکنان بی علاقه نیز به تمرینات تمایل نشان دهند
- ۳- صبور و شکیبا باشید و آرام و شمرده صحبت کنید
- ۴- سعی کنید در هر جلسه تمرین بر روی یک تکنیک کار کنید
- ۵- در هر زمان جهت پیشرفت تکنیکی تنها یک موضوع را مورد تأکید قرار دهید
- ۶- اجازه دهید بازیکنان اشتباه کنند و از اشتباه خود پند بگیرند
- ۷- با هدایت آنها آزمایش و خطا را به آزمایش و موفقیت تبدیل کنید
- ۸- در مواقع مناسب آنان را تشویق کنید
- ۹- پیشرفت هر بازیکن را با گذشته خودش مقایسه کنید نه با دیگران
- ۱۰- آنان را تشویق کنید که سؤال نمایند و بحث کنند
- ۱۱- از بازیکنان بخواهید تا تکنیک مورد نظر را هر روز برای دوره های کوتاهی تمرین کنند
- ۱۲- تمرینات را متنوع سازید تا بازیکنان تمایل بیشتری به شرکت در جلسات تمرین نشان دهند.
- ۱۳- بخاطر داشته باشید که یادگیری یعنی تغییر و تثبیت در رفتار که نیاز به زمان دارد.
- ۱۴- لباس تمیز و مناسب ورزشی بپوشید
- ۱۵- وقت شناس باشید
- ۱۶- با والدین در زمینه پیشرفت بچه ها در تماس باشید
- ۱۷- جلسات تمرینی را از قبل سازماندهی کنید

چگونه بازیکنان فوتبال می آموزند

- ۱- از طریق مشاهده نمایش حرکت به وسیله مربی، بازیکنان شاخص، ویدئو یا فیلم آموزشی
- ۲- احساس لمس توپ از طریق بخشی از بدن که به وسیله آن تکنیک مورد نظر را انجام میدهند
- ۳- با شنیدن دقیق آنچه که باید انجام دهند
- ۴- از طریق تصویر سازی موفقیت اجرای تکنیک مورد نظر

۵ - با تکرار تکنیکی که مشاهده کرده است

۶ - با تکرار علائم کلامی درحالیکه تکنیکی را انجام میدهند

۷ - از طریق اصلاح اشتباهات در فرآیند یادگیری تا حد رسیدن به حد مطلوب و تبدیل رفتار حرکتی به یک عادت

۸ - از طریق انجام آزمون تکنیکی در یک بازی واقعی

چگونه آموزش دهیم

گام اول : توضیح دادن

۱ - با زبان ساده صحبت کنید

۲ - از کلماتی استفاده کنید که بازیکن را به فکر وادارد و نکات مهم را یاد آور شود : برای مثال در رابطه با کنترل توپ می توانید از کلمات زیر استفاده کنید .

الف - در خط توپ قرار گیرید

ب - قبل از دریافت تصمیم بگیرید که با کدام قسمت از بدن قصد دارید کنترل را انجام دهید

ج - محل تماس شل باشد

د - با ضربه اول به توپ جهت بدهید و آن را هدایت کنید

گام دوم : نمایش حرکت به شکل ساده و آرام

کاملاً مشخص سازید که در نمایش حرکت مورد نظر قصد دارید چه نکاتی را مشخص سازید. اگر توان نشان دادن حرکت تکنیکی را ندارید از فرد دیگری استفاده کنید در موقع نشان دادن حرکت اطمینان حاصل نمائید که تمام کودکان حرکت را می بینند

گام سوم : لمس کردن محل ضربه

زمانیکه حرکت را توضیح و نمایش میدهید بازیکنان را وادارید تا محل تماس توپ را لمس کنند این امر موجب می شود تا بین مغز و عضلات هماهنگی بیشتری صورت گیرد .

گام چهارم : تصویر سازی

بعد از توضیح ، نمایش و لمس محل تماس بازیکنان را وادار کنید تا چشمان خود را ببندند و حرکت را در ذهن خود مرور کنند، امروزه این شیوه کاربردی به وسیله بسیاری از قهرمانان انجام می گیرد زیرا معتقدند آنچه در ذهن مرور میشود در عمل بهتر انجام می گیرد .

گام پنجم : استفاده از کلمات

کودکان را وادار کنید با بیان کلمات و یا صدای بلند تصویر سازی از حرکت را ابراز دارند
تکرار این کلمات به شما کمک می کند تا بفهمید

الف - آیا کودکان به آموزش شما گوش داده اند ؟

ب - آیا آنها حرکت را تصویر سازی می کنند و یا صرفاً چشمهای خود را بسته اند ؟

گام ششم : شرکت بازیکنان در فعالیت

بعد از استفاده از ابزار ساخت اعتماد بنفس که توضیح آنان داده شد تیم را به چند دسته تقسیم می کنیم

فردی - گروهی - تیمی

در این رابطه به نکات زیر توجه داشته باشید

۱ - همبازی باید مناسب باشد و سطح مهارت پایه آنان نزدیک به هم باشد

۲ - به فاصله و ارتفاع توپ توجه داشته باشد

۳ - به ابعاد زمین و تعداد بازیکنان توجه کنید

گام هفتم : مشاهده

در حالیکه بازیکنان با انجام تکنیک تجربه می آموزند

۱ - به دنبال نقاط ضعف آنان باشید

۲ - بر روی آنچه آموزش داده اید تکیه کنید و از اشتباهات دیگر چشم پوشی نمائید

۳ - از طریق تجزیه و تحلیل بیش از حد رفتار حرکتی بازیکنان موجب تشنج روحی و جسمانی آنان نشوید

گام هشتم : اصلاح تکنیک

اشتباهات اساسی و مستمر را می توان از طریق موارد زیر اصلاح نمود

۱ - با بیان مثبتو به دنبال آن انتقاد سازنده و بار دیگر در پایان با بیان مثبت او را هدایت کنید

۲ - با توجه به صحبت بازیکن کیفیت آموزشی خود را افزایش دهید

۳ - اجرای تکنیک با حرکت آهسته

۴ - احساس لمس بهتر از طریق اصلاح بیومکانیکی و انطباق بدن بازیکن نسبت به توپ

به یاد داشته باشید که کودکان اشتباه می کنند حال اگر اشتباهات آنان با توضیح و اجرای حرکت اصلاح شوند می توانید از آنان انتظار داشته باشید که حرکت را صحیح انجام دهند اگر در مورد یادگیری حرکت تکنیکی شک دارید بار دیگر به مقدمات آموزشی باز گردید و از ابتدا شروع کنید مهارت تکنیکی را به اجزاء خود تجزیه کنید و مورد آموزش قرار دهید فراموش نکنید که :

۱ - صبور باشید و انتظار نتیجه گیری سریع را نداشته باشید

۲ - پشتکار داشته باشید تمرین نیاز به تکرار تمرین دارد

۳ - انعطاف پذیر باشید و زمانیکه بر روی تکنیک خاصی کار میکنید سعی نمائید علاقه و اشتیاق

بازیکن را حفظ کنید

۴ - در طول تمرین بشاش و خنده رو باشید تا بچه ها در فضای شادی بخشی تمرین نمایند

۵ - بازیکن با هر حرکت تکنیکی مناسب و صحیح مورد تشویق قرار گیرد حتی اگر این تشویق

صرفاً یک لبخند محبت آمیز و با صحبتی تشویق آمیز باشد

یک حقیقت اجتناب ناپذیر :

بازیکنان شما با توجه به ظرفیت حرکتی و توان جسمانی و ذهنی فراخور سن خود آموزش پذیرند به خاطر داشته باشید که آنها باید به ترتیب خزدن ، راه رفتن ، دویدن ، پریدن و لی لی کردن را بیاموزند تا بتوانند مهارتهای فوتبال را به تدریج و به بهترین نحو آموزش ببینند . مهمترین مسئله این است که کودک در فرآیند یادگیری ، پیشرفت در یادگیری را نشان دهد بنابراین پیشرفت در یادگیری تکنیکهای دریبلینگ پاس و کنترل ، شوت و غیره باید در فرآیند یادگیری نمود چشمگیری داشته باشد

فرآیند جلسه مربیگری :

۱ - سازماندهی تمرین

۲ - شروع تمرین

۳ - مشاهده تمرین

۴ - تشخیص نقاط ضعف

الف - تکنیکی

ب - مهارتی

ج - جسمانی

د - عدم بلوغ و تجربه

۵ - توقف تمرین

۶ - اصلاح حرکت

۷ - اجرای مجدد حرکت

۸ - شروع مجدد

حال سعی می کنیم هر کدام از موارد فوق را بشکافیم

۱ - سازماندهی تمرین : تقسیم زمینسسن به قطعات مورد نظر ، بازیکنان ، اهداف ، مقررات ، وسایل و

امکانات

۲ - شروع تمرین : چگونه ، در کجا و چه موقع تمرین را آغاز نماییم

۳ - مشاهده تمرین : چه چیزی ؟ اجرای تمرینی که در ارتباط با موضوع است و نه چیزی دیگری

از کجا ؟ از مناسب ترین جایی که امکان مشاهده جنبه های فردی وجود دارد

چگونه ؟ از طریق آنالیز ، دیدن

مشاهده تفاوت بین آنچه می بینیم و آنچه موردنظر است

مشاهده برخورد بازیکنان با تمرین

۴ - تشخیص نقطه ضعف :

الف - تکنیکی - نوع ضربه (شکل تماس با توپ)

ب - تاکتیکی - زمان ضربه (تصمیم گیری)

ج - فهم اهداف ، اولویت ها و موقعیتهای بازی

د - جسمانی - قدرت ، توان ، استقامت و غیره

م - رشد و بلوغ : مشکل تجربه بازی

۵ - توقف تمرین : چگونه ؟ یا علامتی که برای همه قابل فهم باشد

چه موقع ؟ در اولین لحظه مناسب

۶ - اصلاح حرکت :

الف - دادن اطلاعات شفاهی

ب - دادن اطلاعات عینی

۷ - شروع مجدد حرکت : به وسیله بازیکن مربوطه یا سرعت شرایط بازی و در موقعیت یکسان نسبت به قبل از اصلاح حرکت.

آنچه باید در آموزش تکنیکها مورد توجه قرار گیرند :

۱ - زمانیکه بازیکنان ضعف تکنیکی دارند

الف - کار با توپ بیشتر میشود تا بازیکنان با پیشرفت تکنیکی اعتماد بنفس بیشتری پیدا کنند

ب - اندازه زمین بزرگتر می شود تا فضای حرکتی بیشتر شده و بازیکنان با تداوم بازی به جبران اشتباهات خود بپردازند

ج - تعداد مهاجمین به مدافعین بیشتر میشود تا مهاجمین بیشتر در تماس با توپ قرار گیرند و موقعیت آنان تضمین گردد

۲ - زمانیکه بازیکنان تکنیک فویتری دارند :

الف - کار با توپ و بدون توپ انجام شود

ب - زمین بازی کوچکتر میشود تا قدرت تصمیم گیری افزایش یابد

ج - تعداد بازیکنان مدافع به مهاجمین نزدیک و یا برابر میشود تا با محدود کردن مکان و زمان

بازی تحت فشار و در نتیجه مهارت بازیکنان را افزایش دهیم

سازماندهی جلسات مربیگری و تمرینات فردی

۱ - هدف از تشکیل یک جلسه تمرین

۲ - محل تمرین

۳ - مدت تمرین

۴ - تعداد بازیکنان موجود

۵ - وسایل و امکانات مورد نیاز

۶ - سن ، تجربه ، کیفیت و قابلیت بازیکنان

۷ - کمک مربی

۸ - شیوه مربیگری با توجه به نعام عوامل

۱ - هدف از تشکیل یک جلسه تمرین

تمام جلسات مربیگری باید دارای هدف باشند یک جلسه تمرینی ممکن است اهداف متعددی را دنبال نماید برای نمونه ممکن است ضمن کار تیمی و افزایش آگاهی و درک متقابل در یک تاکتیک تیمی ، هدف آمادگی جسمانی بازیکنان را نیز مد نظر قرار دهیم و یا زمانی را به پیشرفت فردی یا گروهی بازیکنان اختصاص دهیم اما مربی و بازیکنان باید نسبت به پیام تمرینی هیچگونه شکمی نداشته باشند مربی باید دقیقاً نسبت به آنچه که قصد دارد در جلسه تمرین ارائه نماید و به هدف مورد نظر برسد تعمق کرده و برنامه ریزی نماید جلسات مربیگری نباید بدون هدف و برنامه باشد و مربی و بازیکنان دچار سرگردانی شوند

۲ - محل تمرین :

چگونه می توانیم جلسه تمرینی را به بهترین نحو ممکن برگزار نمائیم ؟ آیا استفاده از تمام زمین ، نیمه زمین و یا گوشه ای از زمین تمرین می تواند انتظارات ما را در اجرای برنامه تمرینی به بهترین نحو برآورده سازد ؟ تمرینات جسمانی ممکن است در هر مکانی به بهترین شکل ممکن انجام گیرد اما تمرین شوت ، سانتر کردن ، دروازه بانی باید در زمین فوتبال و در مقابل دروازه انجام شوند و جای هیچگونه شکمی وجود ندارد که در جاییکه ممکن است تمرینات در محل ویژه خود در زمین انجام گیرند اندازه زمین و تعداد بازیکنان درگیر در هر منطقه باید به دقت انتخاب شود .

۳ - مدت یک جلسه تمرین :

با توجه به اینکه یک جلسه تمرین چه مدت طول می کشد برنامه ریزی تمرینی خود را طراحی می کنیم . گرم کردن طولانی و بی ارتباط با موضوع زمان مفید جلسه تمرین را کوتاه می کند گاهی با برنامه ریزی دقیق می توان رسیدن به اهداف را تسریع نموده و با کیفیت و کارایی مناسب به اتمام رساند اما گاهی مربی باید صبور باشد و با پشتکار بیشتر آنچه لازم است را برای بازیکنان توضیح دهد که این امر مستلزم صرف وقت بیشتری است در این موقعیت ، برنامه ریزی باید از انعطاف بیشتری برخوردار باشد و زمان بیشتری را در

طرح این گونه برنامه ها در نظر گرفت. مربی همیشه باید شرایط غیر مترقبه را پیش بینی نماید و برای احتمال وقوع آن ها زمان بیشتری را در نظر بگیرد

۴ - تعداد بازیکنان موجود :

مربی باید بدانند برای اجرای جلسه تمرینی خود چه تعداد بازیکن دارد تا براساس این اطلاعات به سازماندهی جلسه تمرینی خود بپردازد مربی باید در خلال جلسه تمرینی بازیکنان را در نقش های هدفمند و واقعگرایانه قرار دهد و اطمینان حاصل نماید که بازیکنان آن دسته از تاکتیکها و تمریناتی را بکار می گیرند که در خلال بازی و مسابقه و در جاییکه از آنان انتظار می رود بکار می برند مربی باید فقط بازیکنانی را که در برنامه تاکتیکی خود نیاز دارند بکار گیرند و به تدریج با بکارگیری بازیکنان بیشتر ، اهداف دیگر و وسیع تر کردن زمین تصویر وسیعتری از تاکتیکهای مختلف ایجاد نماید در این موقع بازیکنان غیر ضروری به سرعت حوصله خود را از دست میدهند و کیفیت کار را زیر سؤال می برند در هر حال این شیوه باید انجام گیرد و تنها زمانیکه لازم است به تعداد بازیکنان در برنامه تاکتیکی افزوده شود تا به مرحله ۱۱ در مقابل ۱۱ برسد .

۵ - وسایل مورد نیاز :

جلسه تمرینی همیشه باید دارای وسایل کمک آموزشی باشد ویدئو و تلویزیون را می توانیم برای مقاصد آموزشی مورد استفاده قرار دهیم . مربی می تواند از تخته وایت بورد برای توضیح موارد تاکتیکی استفاده نماید . کاور ، توپ فوتبال ، قیف تمرینی از جمله وسایل کمک آموزشی می باشند که می توانند مورد استفاده مربی قرار گیرند

۶ - تجربه ، سن ، کیفیت و قابلیت بازیکنان :

مربی همیشه باید به قابلیت های واقعی بازیکنان توجه داشته باشد اهداف کوتاه یا دراز مدت غیر واقع بینانه بدون توجه به قابلیت های آنان صرفاً اتلاف وقت می باشد تعیین اهداف غیر قابل دسترس می تواند موجب ناکامی شود و نا امیدی و انزجار به بار آورد از طریق پیشرفت در سیر تمرینات و تعیین اهداف مشکل تر در زمینه فعالیتهای فردی و گروهی می توانیم علاقه و حس رقابت را در میان بازیکنان تقویت نمائیم .

۷ - کمک مربی :

درحالیکه مربی با تعدادی از بازیکنان کار می کند ، بقیه بازیکنان ممکن است در آن بخش تاکتیکی مسئولیتی نداشته باشند و در نتیجه در آن تمرین خاص شرکت نکنند در نتیجه باید از وجود آنان در حرکات تاکتیکی یا تکنیکی دیگر در قسمتهای مختلف زمین استفاده شود بازیکنان باید در هر لحظه در

زمین تحت پوشش و حمایت قرار گیرند یک مربی خوب و موفق همیشه می تواند به یک بازیکن در ابعاد مختلف بازی کمک نماید اما مربی نمی تواند به شکل همزمان تمام زمین را کنترل نماید در موقع برنامه ریزی نه تنها باید به وجود کمک مربی توجه داشت بلکه باید به انتخاب کیفی او نیز توجه لازم مبذول داشت لیافت و شایستگی یک کمک مربی در اسن است که قبل از شروع جلسه تمرین یا گفتن خلاصه ای از برنامه بتواند تمام جزئیات را خود پیاده نماید. در غیر این صورت می توانیم به عنوان سر مربی جزئیات تمرین را برای او شکافته و سپس هدایت برخی از جزئیات را به او بسپاریم.

تفاوتهای فردی :

هر تیم از افرادی تشکیل میشود که هر یک به برنامه تمرینی مشابه واکنشهای متفاوتی نشان میدهند در این جا سعی می کنیم علل تفاوتهای فردی را بطور خلاصه مورد بررسی قرار دهیم

۱ - وراثت : صفات و ویژگیهای جسمانی که به شکل مادرزادی به ارث میرسند تا حدزیسادی در واکنشهای حاصل از تمرین اثر دارند یکی از این ویژگیها آمادگی هوازی یا جذب انتقال و مصرف اکسیژن است آمادگی هوازی تا حد زیادی تحت تاثیر صفات ارثی همچون اندازه قلب و نوع تار عضلانی است سرعت شتاب و توان نیز به وسیله عوامل وراثتی تعیین میشوند با وجود این باید اقرار کرد که تمامی این قابلیتها را می توان از طریق تمرین و فعالیتهای بدنی بهبود بخشید.

بدیهی است که ورزشکارانی که دارای استعداد بالقوه بیشتری هستند در زمره قهرمانان بین المللی قرار میگیرند با توجه به این موضوع یکی از وظایف کلیدی مربیان کمک به ورزشکار در جهت کشف استعداد و توانایی جسمانی آنها است البته میزان پیشرفت ورزشکار شما با میل و رغبت و سطح آرمانی او ارتباط دارد. وظیفه مربیان است که با ارزیابی صحیح از ورزشکاران توسط آزمونهای مناسب آنها را در انتخاب صحیح رشته ورزشی یاری و کمک نمایند

به خاطر همین تفاوتهای فردی است که انجام فعالیتهای ورزشی برای گروهی سهل و آسان و برای گروه دیگری مشکل و طاقت فرسا میشود مربیان باید بکوشند تا در تشخیص قابلیتهای جسمانی ورزشکاران خود توانا باشند و برنامه های تمرینی را متناسب با تفاوتهای فردی و بدوین هر گونه غرض ورزی ارائه نمایند. عادلانه نیست که از ورزشکاران با قابلیتهای جسمانی متفاوت انتظار یکسانی داشته باشیم.

نکته مهمی که باید دانست اینکه تحت تاثیر موفقیت آنی فرد قرار نگیرید و اگر ورزشکاری در ابتدا موفق نشان داده است الزاماً می تواند در سطوح بالاتر هم بر تو نشان دهد باید به تلمی ورزشکاران فرصت کسب

موفقیت داده شود فرایند رشد را می توان به گلی تشبیه کرد که هر کدام نسبت به دیگری سریعتر رشد میکنند اما زیبایی آنها همه چشمها را خیره می سازد به همین علت زمانی که استعداد ورزشکار را برای موفقیت‌های آتی پیش بینی می کنید باید بسیار مراقب باشید کم نیستند جوانانی که به خاطر ارزیابی غلط از توانایی ورزشی خود از صحنه ورزشی کنار گذاشته شده اند.

رشد و تکامل

میزان رشد و تکامل در ورزشکاران جوان تفاوت دارد و افزایش اندازه بدن و ظرفیت عملی دستکاهای مختلف بدن برای هر فرد تابع سطح خاصی است از آنجا که صفاتی مثل اندازه بدن، قدرت و اسقامت از عوامل تعیین کننده در بیشتر ورزشها می باشند میزان رشد یک ورزشکار در موفقیت‌های ورزشی او بسیار تاثیر گذار است بخشی از موفقیتها و ناکامیهای اولیه کودکان در رشته های مختلف ورزشی بطور قابل ملاحظه ای با سطح رشد و تکامل آنها مربوط می باشد.

در این قسمت سعی می کنیم بطور اجمالی مراحل اصلی رشد و تکامل را مورد بررسی قرار دهیم.

اوایل کودکی

رشد و تکامل در سنین ۲ تا ۵ سالگی سریع است رشد دستگاه اعصاب از سایر قسمتها سریعتر می باشد به همین علت است که کودکان بتدریج می توانند حرکات عضلانی را کنترل نمایند در این سنین باید با 'مهارتهای حرکتی بنیادی' همچون دویدن، پریدن، پرتاب کردن، گرفتن و ضربه زدن آشنا شوند و لذت حاصل از حرکت و شرکت در مهارتهای جسمانی را تجربه کنند توجه داشته باشید که مهارتهای حرکتی پایه به عنوان اساس و مقدمات مهارتهای ورزشی پیچیده به شمار می روند و باید در دوره های بعدی یاد گرفته شوند.

اوایل کودکی زمان حساسی برای رشد و توسعه مهارتهای حرکتی است و کودگانی که در این دوره از تجربیات حرکتی کافی برخوردار نشوند ممکن است در مراحل بعدی برای فراگیری مهارتهای پیچیده دچار مشکلاتی شوند در این سنین فراهم نمودن فرصتهای مناسب برای کشف و لذت بردن از تجربیات حرکتی متنوع ضروری است.

این مرحله از رشد و تکامل از سن ۶ سالگی شروع میشود و تا سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی ادامه دارد در این دوره تاکید اساسی روی آموزش مهارتهای جدید و ایجاد علاقه به ورزش در میان کودکان است آموزشهای اختصاصی اکثر ورزشها از این دوره شروع میشود به ویژه در ورزشهایی مانند ژیمناستیک، اسکیت و شنا که قهرمانان این رشته ها نسبت به سایر رشته ها سن پائین تری دارند اغلب از مربیان خواسته میشود تا کودکان را از این سنین تحت آموزش دقیق تر قرار دهند ولی باید به یاد داشت که تمرین زیاد برای سلامتی کودک خطرانی را در پی خواهد داشت تاکنون شواهدی که نشان دهد تمرین شدید در اواخر کودکی، ورزشکاران بهتر و ماهرتری میسازد بدست نیامده است به همین دلیل توصیه میشود که جای آموزش مهارتهای تخصصی جنبه تفریحی و تنوع فعالیتهای ورزشی را مورد توجه قرار دهند تا علاقه کودکان به ورزش افزایش یابد.

در این دوره پوشش تارهای عصبی کامل و تکانش عصبی سریعتر منتقل میشود در نتیجه برقراری ارتباط عصبی و همچنین هماهنگی و کنترل عضلانی بیشتر میشود اگر کودکان به مقدار کفای تمرین کنند علاوه بر یادگیری مهارتهای ورزشی مشکل، مهارتهای حرکتی پایه ای که در دوره قبل یاد گرفته اند را تقویت می کنند در این دوره اغلب دستگاههای بدن رشد بطئی و پکنواختی دارند و پسران و دختران نیز تقریباً از لحاظ اندازه و تواناییهای جسمانی با هم برابرند.

در این دوره هر دو عامل قدرت و استقامت می توانند با تمرین بهبود یابند البته بسیاری از متخصصین رشد عقیده دارند که اینگونه تمرینات چندان به صلاح نیستند زیرا خطر مصدوم شدن وجود دارد این ترس که تمرینات با وزنه در دوره قبل از بلوغ موجب آسیب بدنی می گردند همیشه وجود داشته است اما در حال حاضر بیش از آنکه این صنمات را معلول تمرینات با وزنه بدانند آموزش و نظارت ناصحیح را علت مصدومیت ذکر می کنند. در صورتی که به ورزشکاران روشهای اصولی تمرینات با وزنه همراه با اجتناب از فشار زیاد آموزش داده شود، احتمال خطر مصدومیت در خلال تمرینات مذکور، بیشتر از سایر تمرینات و حرکات ورزشی نخواهد بود البته تردیدی وجود ندارد که در این دوره انجام تمرینات شدید مناسب نیست و زمان شروع تمرینات قدرتی و استقامتی و توان مدتی پس از دوره بلوغ می باشد.

در دوره کودکی استفاده از تمرینات تکراری که در قالب بازیها و مهارتهای ورزشی پایه صورت می گیرد قدرت و استقامت نسبی به شکل قابل ملاحظه ای کسب میگردد استفاده از حرکات سوندی به نحوی که تنها وزن بدن به عنوان مقاومت مطرح می باشد در توسعه قدرت سهم بسزایی دارد.

از طریق بازی‌هایی که بیشتر جنبه تفریح دارند می‌توان استقامت، توان و سرعت را توسعه بخشید. تمرین مهارت‌های بدنی به کودکان احساس برتری داده و اعتماد بنفس آنان را در رابطه با قابلیت‌های جسمانی شان ارتقاء می‌بخشد.

دوره نوجوانی

بلوغ در ابتدای دوره نوجوانی و حدوداً بین سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی در دختران و ۱۲ تا ۱۴ سالگی در پسران ظاهر می‌شود. از آنجا که آغاز بلوغ در افراد مختلف منحصر به خود فرد است امکان دارد زمان بلوغ کودکان هم سن تا حدود ۵ سال متفاوت از یکدیگر باشد. روان‌شناسان رشد دوره نوجوانی را مرحله حساسی از رشد می‌دانند که در آن افزایش سطح هورمون‌های مترشح (خصوصاً تستسترون برای پسران و پروژسترون برای دختران) موجب ظهور صفات ثانویه جنسی رشد استخوانها و تکامل عضلات می‌گردد.

تفاوت در اجرای مهارت‌های ورزشی در این دوره کاملاً واضح است و پسران در ورزش‌هایی که قدرت و اندازه بدنی به عنوان عامل تعیین کننده مطرح است از دختران هم سن خود سبقت می‌گیرند مردان ۲ سال دیرتر از زنان به بلوغ می‌رسند ولی پس از بلوغ بلندتر و قویتر از زنان هم سن خود میشوند.

در اواخر این دوره ممکن است عضلات و استخوانها از نظر تعادل دچار مشکلاتی شوند و ورزشکاران از خستگی زیاد رنج ببرند که این ناراحتی با استراحت، تمرین و تغذیه مناسب کاملاً برطرف میشود.

توجه داشته باشید که بلوغ فیزیولوژیکی و روانی پدیده‌ای تدریجی است و هیچگاه به طور ناگهانی حادث نمی‌شود به عنوان مثال رشد استخوانهای دراز در مناطقی تحت عنوان "صفحات اپی فیزی" که نزدیک به انتهای استخوان قرار دارد انجام می‌پذیرد این صفحات از سایر قسمت‌های استخوان نرم‌ترند و در نتیجه مستعد صدماتی همچون پارگی رباط می‌باشند.

حدود ۱۹ تا ۲۰ سالگی و گاهی اوقات سنین بالاتر صفحات رشد با تنه استخوان ترکیب میشوند و این به معنای پایان دوره رشد و تکامل نوجوانی است.

در دوره نوجوانی انجام تمرینات موجب بهبود نسبی قدرت آمادگی قلبی - عروقی می‌گردد این دوره به خاطر این مزیت با هیچ دوره‌ای از زندگی قابل مقایسه نیست. تمرینات استقامتی اکسیژن مصرفی را تا حدود ۳۳ درصدیابیشتر افزایش و موجب ارتقای توان ورزشکار میگردد فشار تمرین در آغاز نوجوانی (بوسیله تکرار، شدت و زمان تعیین میشود) و میزان آن باید به تدریج و همزمان با بلوغ ورزشکار افزایش یابد. در

این دوره انعطاف پذیری به سرعت کاهش می یابد و ممکن است عملکرد ورزشکار را محدود سازد، لذا نوجوانان را به حفظ و بهبود انعطاف پذیری تشویق نمائیم.

تفاوت بین سنین ۶، ۷ و ۸ سال

علت اینکه چرا این سنین را کاملاً تفکیک می‌کنیم این است که قصد داریم بر روی مراحل مختلف رشد، تکامل و یادگیری مهارتهایی که در طی این سه سال روی میدهد تأکید نمائیم.

۶ سالگی:

تاکید بر روی بازی است. یادگیری مهارتهای تخصصی هیچ جایگاهی در ذهنیت این کودکان ندارد بازیهایی مانند ۲ در مقابل ۳ یا فعالیتهای تفریحی که در آن هر کدام از کودکان یک توپ دارند از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و شدیداً توصیه میگردند. تنها زمانی روی ارائه تکنیکها از طریق بازی جهت پیشرفت مهارتها تأکید نمائید که کودکان تمایل به یادگیری نشان میدهند.

۷ سالگی:

قبل از این سن کودکان با فوتبال آشنا شده‌اند و قادرند با دست و پا توپ را در اختیار بگیرند. حال باید روی یادگیری مهارتهای تخصصی تأکید شود توجه داشته باشید که کودکان را درگیر تمریناتی نسازید که مجبور شوند برای انجام یک تکنیک در صف منتظر بمانند در حالیکه لازم است برای پیشرفت مهارتهای ضروری از تمرینات ساختاری استفاده شود اما باید توجه داشته باشیم که در این سن کودکان از سطح توجه و تمرکز کمی برخوردارند و خیلی زود کم حوصله میشوند. در صورت امکان کودکان را به دو گروه تقسیم کنید و به کمک یک مربی دیگر همزمان روی تکنیک مربوطه کار کنید و یا یک گروه را به بازی بگیرید و با گروه دیگر روی مهارتها کار کنید سپس چرخش گروهها را انجام دهید هر چه به انتهای جلسه تمرین نزدیک میشوید ضمن تأکید بر روی بازی ۲ در مقابل ۳ به تدریج بازی ۴ به ۴، ۵ به ۵ را در دستور کار قرار داده و اجازه دهید بدون کنترل و هدایت آنان، بازی کنند.

۸ سالگی:

اگر چه نیازهای کودکان تا حد زیادی تغییر نمی‌کنند و آنان دوست دارند بازی کنند و توپ را بیشتر در اختیار داشته باشند اما در آنان می‌توان تمایل و اشتیاق بیشتر در مهارتها را دید بخاطر داشته باشید که بیشتر زمان آموزش باید در شکل بازی ۲ در مقابل ۳ یا ۴ در مقابل ۴ سپری گردد به دلایل متعدد باید خاطر نشان ساخت که علیرغم ارائه بازیهایی با بازیکنان بیشتر برای مثال ۷ در مقابل ۷، ۸ در مقابل ۸ و سر

انجام ۱۱ در مقابل ۱۱ و آشنایی آنان با پرتاب لوت ، پسنالتی ، ضربات آزاد و آفساید ، اما بهیچوجه عجله نکنید و در این راه بسیار محتاط عمل نمائید .

به خاطر داشته باشید که :

- کودکان انسان های بالقوی نیستند و نباید با آنان همچون بزرگسالان رفتار کرد .

- نباید آنان را در زمینهای بزرگ و قلمونی به بازی گرفت

- کودکان دوست دارند هر جا که توپ است همانجا باشند و بیشتر توپ را در اختیار بگیرند در بازی ۱۱ در مقابل ۱۱ چنین فرصتی را از آنان می گیریم

- امروزه کودکان ۶ ساله را در بازی ۶ در مقابل ۶ تا ۸ در مقابل ۸ و در زمینهای کوچک قرار میدهند رقابت در زمینهای کوچک تر و با تعداد کمتر می توانند به پیشرفت بیشتری منجر گردد

- حتی در بازی ۷ در مقابل ۷ ، بچه ها بازهم برای تصاحب توپ جمع میشوند . همه بچه ها دوست دارند توپ را تصاحب کنند و به توپ ضربه بزنند چه اشکالی دارد بگذارید این عمل را انجام دهند اما با این تفلوت که در زمین کوچکتر شانس رسیدن به توپ و ضربات بیشتری را دارند .

کودکان قبل از رسیدن به حد یک بازیکن کامل از ۴ مرحله میگذرند مرحله اول فوتبال که سنین ۶ تا ۸ سالگی را در برمیگیرد کودکان از محیط خانه به مدرسه و محل کشیده میشوندو فوتبال سازمانی را شروع می کنند کودکان یاد میگیرند که با هماهنگی و به راحتی به توپ ضربه بزنند هدفمند آن را حرکت دهند و دوست دارند به شکل تیمی در مقابل کودکان دیگر قرار گیرند . آنها بتدریج به این نتیجه میرسند که باید برای حمله کردن پاس دهند و برای دفاع کردن به یکدیگر کمک نمایند .

اما باید به این نکته مهم توجه داشت که کودکان در این مقطع سنی تازه از محیط خانه یعنی جایی که خزیدن ، راه رفتن ، دویدن و صحبت کردن را آموخته اند به محیط دیگری مانند مدرسه و کوچه قدم گذاشته اند آنها هنوز طفل به حساب می آیند ، تا حدی نهماهنگ ، خودخواه و خود محور و دنیای فوتبال را از این دریچه نگاه می کنند . نباید دنیای کودکی آنان را با تمرینات غیر قابل فهم و پیچیده خراب کرد .

مرحله دوم فوتبال شامل کودکان سنین ۹ ، ۱۰ و یازده ساله است مربیان در این مرحله با کودکانی مشتاق ، هماهنگ و پر انرژی روبرو هستند که در علاقه به یادگیری و پیشرفت قابلیتها مانند بسک اسفنج عمل می کنند . اما دوست دارند از طریق عمل و نه تئوری یاد بگیرند . رابطه این کودکان با والدین ، معلمین و مربیان در حد مطلوب است . این مرحله را بدون شک " سن طلایی یادگیری " می گویند ومهمترین مرحله یادگیری مهارتها به حساب می آید.

در این مرحله نباید برای بازیکنان پست مشخصی را در نظر گرفت و حتی هیچ بازیکنی را نباید به عنوان دروازه بان به خدمت گرفت و بر روی این پست تاکید ورزید. آنها فقط فوتبالیست هستند و جای خاصی ندارند. وظیفه مربی این است که به تمام آنها فرصت یادگیری تمام مهارت‌های فوتبال از جمله مهارت‌های دروازه بانی را بدهد. تعیین پست برای بازیکنان بیشتر به سن ۱۲ سالگی و زمانیکه آنان را در بازی ۱۱ در مقابل ۱۱ قرار می‌دهیم، برمیگردد.

مرحله سوم فوتبال از سن ۱۵-۱۲ سالگی آغاز می‌شود. ماهمگی می‌دانیم که کودکان دقیقاً در یک سن خاصی بالغ نمی‌شوند. اما اوایل نوجوانی را می‌توان برای بیشتر آنان سنین ۱۵-۱۲ سال در نظر گرفت. این دوره را برای بازیکنان جوان "سالهای سرکشی" نام نهاده‌اند.

نوجوانان در این سالها شانس زیادی برای رشد روانی و جسمانی دارند و در مقابل بزرگترها مانند والدین، مربی و معلم نمرد و سرکشی می‌کنند. رشد استخوانها سریع است و طبیعتاً در خطر آسیبها می‌باشند. این گروه سنی به یکدیگر وابسته‌اند و کمتر به بزرگترها دلبستگی نشان می‌دهند و علاقمند هستند در گروه‌های بزرگتر شرکت فعال داشته باشند مریگوری یا این گروه سنی در مقایسه با دو گروه قبلی نیاز به برخوردی متفاوت دارد کار تیمی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود.

در سالهای طلایی ۹، ۱۰ و ۱۱ سال اولویتهایی را باید در نظر گرفت. اهمیت تمرین تکنیکی باید مورد تاکید بیشتری قرار گیرد و برای کمک به بازیکنان در فهم بازی و کمک به پیشرفت سطوح مهارتی آنان از بازیهای رقابت گونه و واقع گرایانه استفاده شود.

بسیاری از مدرسین اعتقاد دارند که سنین ۹ - ۱۱ سال سالهای گذر از خودخواهی و فردگرایی به سوی جامعه پذیری و اجتماعی شدن می‌باشد. در زمینه فوتبال در طی این دوره کودکان به اهمیت همکاری تیمی پی می‌برند.

نکاتی که در مورد کودکان ۶، ۷ و ۸ ساله عنوان نمودیم در سنین طلایی نیز مصداق دارد و مفرح بودن تمرینات در قالب بازیها، تساوی فرصتها، فعالیت به عنوان محور جلسات تمرینی فوتبال توسعه مهارتها

تاکید روی بازیهای تفریحی ۹، ۱۰ و ۱۱ سالگی مهمترین سن برای توسعه مهارت‌ها و از ۱۲ سالگی به بعد زمان پیشرفت بازی تیمی و تعیین نقش برای آنان است.

برای تفهیم بیشتر به جدول زیر توجه نمایید

فهم بازی تیمی	سال طلایی یادگیری	مهارتهای ضروری	ضربه ها
مقررات بازی	بهترین زمان برای ایجاد ارتباط مهارتهای پایه باشرايط بازی	پاس شوت سانتر	
- بازیهای ترکیبی در دفاع و حمله - شروع های مجدد شامل	یادگیری و انتقال مفوم چگونه چه موقع ، کجا ، به چه کسی و بر علیه چه کسی	کنترل توپ در بلیتنگ	مهارتهای کنترل
- ضربات آزاد - کرنر - پرتاب اوت	تمرین در شرایطی که بازیکنان بتوانند موقعیتهای ۳ در مقابل ۱ ، ۲ در مقابل ۲ و ۳ در مقابل ۲ و ۴ در مقابل ۲ را بفهمند		بازی ۱ در مقابل ۱
			سرزدن تکنیک پرتاب توپ از خارج به داخل زمین
		شیرجه دریافت ارسال توپ با دست ارسال توپ با پا	دروازه بانی

سالهای طلایی در اصل گناری است از دوران کودکی به دوران نوجوانی و جوانی فعالیت ، همکاری و ارتباط با دیگران همیشه دچار مشکل بوده است . بنابراین گذر از کار تکنیکی ساده مانند چگونه ضربه زدن به توپ ، چگونه کنترل کردن ، پاس دادن به چه کسی ، چه موقع ، کجا و چرا یکی از از مهمترین اهداف در سنین طلایی است در این مرحله ، بخش مهم متدولوژی مربیگری توسعه مهارتهای فوتبال در شرایط نزدیک به بازی است .

همانطور که قبلاً در توضیح اصول مربیگری یادآور شدیم . برای اینکه مطمئن شویم بازیکنان آنچه باید انجام دهند را خوب فهمیده اند ، باید قادر باشیم آن حرکت را به خوبی نشان دهیم نمایش خوب موجب افزایش اعتبار مربی میگردد و بازیکنان را تشویق می سازد تا تکنیکها را به شکل صحیح انجام دهند . مهارت مربیگری مشاهده مشکلات فردی یا تیمی بازیکنان و دادن اطلاعات برای رفع اشتباهات است . گاهی اتفاق می افتد که بازیکنان به شکل فردی یا تیمی دچار اشتباه میشوند و مربی این اشتباهات را دیده است اما در مورد چگونگی ارائه راه حل دچار تردید است . در این موارد بهتر است دخالت نکند و اجازه دهد بازی ادامه پیدا کند زیرا در غیر این صورت خود و بازیکنان دچار سردرگمی خواهند شد به یاد داشته باشید که بازی بهترین معلم است .

اطلاعات مربی باید دقیق و روشن و شفاف باشد توضیح شفاهی طولانی موجب خستگی و عدم تمرکز بازیکنان خواهد شد .

طبیعی است که در بازیهای تمرینی اشتباهات زیادی روی میدهد ، اما صحیح نیست که هر لحظه به خاطر هر اشتباهی بازی را قطع کنیم و به اصلاح اشتباه بپردازیم به آنان باید اجازه دهیم به بازی ادامه دهند قطع بی وقته موجب از دست رفتن تمرکز بازیکنان میشود یکی از هنرهای مربیگری این است که بدانیم چه موقع بازی را قطع کنیم و چه موقع اجازه دهیم علیرغم وجود اشتباه در بازی ادامه پیدا کند . بهتر است به دلیل اهمیت موضوع اصول مربیگری سنین ۹ ، ۱۰ و ۱۱ سال بار دیگر شیوه مربیگری آن را متذکر شویم :

۱ - مربیگری این سنین نیاز به توجه در تمام ابعاد بازی دارد ، اما یک جلسه تمرین نباید تمام زمینه ها را دربر گیرد.

۲ - تمرینات باید واقعگرایانه بوده و در برجسته کردن یک موضوع توسعه یابد. برای نمونه اگر کنترل توپ مورد توجه است ، بازیکنان باید بیشتر وقت خود را صرف کنترل توپ نمایند .

۳ - در کار مربیگری باید توجه داشت که بازیکنان انگیزه لازم برای فعالیت را داشته باشند و احساس رقابت برای پیشرفت در آنان تقویت گردد . مشاهده اشتباهات و نقاط ضعف و سعی در رفع آنها و تشویق اعمال موفقیت آمیز آنان این فرآیند را قوت می بخشد .

۴ - هدایت و رهبری بازیکنان در فعالیت موقعیت آمیز مستلزم رعایت موارد زیر است :

الف - بعد از دیدن اشتباه فاحش و داشتن اعتماد بنفس در تصحیح آن بازی را نگهدارید

ب - مشکل را سریعاً توضیح دهید

ج - تصویر صحیحی از حرکت را نشان دهید

د - به بازیکن اجازه دهید تحت همان شرایط حرکت صحیح را دوباره انجام دهد

ه - در صورت تصحیح اشتباه اجازه دهید بازی ادامه یابد اگر بازیکن به اشتباه خود ادامه داد به او فرصت دهید تا جاییکه در اجرای حرکت موفق شود اما مربی باید اطمینان یابد که آنچه از بازیکن می خواهد بسیار مشکل نباشد و بازیکن مربوطه از عهده انجام آن برآید بازیکنان در صورتیکه وظایف خواسته شده مشکل باشند انگیزه یادگیری را از دست خواهند داد.

محل استقرار مربی در خارج از زمین است در جاییکه بیش از یک گروه در حال بازی هستند. مربی باید در جایی قرار گیرد که هر دو گروه را زیر نظر داشته باشد زمانیکه با بازیکنان صحبت می کنید نباید آنان را رو به آفتاب نگهدارید همچنین در موقع توضیح هر مطلبی سعی نمائید تمام عوامل محیطی منفی را از بازیکنان دور نگهدارید.

مختصات یک جلسه تمرین ویژه سنین مختلف

بازیکن مبتدی ۶، ۷ و ۸ سال

طول متوسط جلسه تمرین ۴۰ دقیقه

تکنیکها : آموزش ضربه ها و دریبلینگ

مهارت : حرکات مغرغ که اساساً دو بازیکن همکاری دارند

گروه : بازیهای ۲ در مقابل ۲ و ۳ در مقابل ۳

آمادگی جسمانی: در این سنین مورد توجه نیست

بازی آزاد : از اهمیت زیادی برخوردار است و ترجیحاً می توان از بازی ۲ در مقابل ۳ استفاده نمود و

مری تنها نظاره گر بازی خواهد بود

درصد زمان تمرین: تکنیک ۱۵٪ مهارت: ۱۵٪ بازی گروهی: ۲۵٪ آمادگی جسمانی: صفر٪*

بازی آزاد: ۴۵٪

بازیکنان سنین ۹، ۱۰ و ۱۱ سال

طول متوسط جلسه تمرین ۶۰ دقیقه

تکنیکها : پاس، شوت، کنترل، بازی ۱×۱، مبانی بازی

مهارت : ۱×۲، ۲×۵، بازیهای مهارتی

گروه : ۳×۳، ۴×۴؛ تاکید بر پاس و حمایت

آمادگی جسمانی: گرم کردن؛ حرکات کششی

بازی آزاد : ۴×۴، ۵×۵، ۶×۶؛ با نظارت اما بدون دخالت مری

درصد زمان تمرین: تکنیکها: ۱۵٪ مهارت: ۲۰٪ بازی گروهی: ۲۵٪ آمادگی جسمانی: ۵٪

بازی آزاد ۳۵٪

بازیکنان سنینی ۱۲ - ۱۵ سال

طول متوسط جلسه تمرین ۷۵ دقیقه

تکنیکها : سانتر، سر زدن، شوت، کنترل، دفاع ۱×۱، دروازه بانی

مهارت : سر زدن زیر فشار حریف ، اصولاً تمرینات تحت فشار بسیار مهم هستند

گروه : بازی سایه زنی ، حمله مقابل دفاع

آمادگی جسمانی: فعالیتهای شدید اما کوتاه مدت ، گرم کردن بسیار اهمیت دارد

بازی آزاد : در هیچکدام از جلسات تمرین این فرصت را از دست ندهید

درصد زمان تمرین : تکنیکها: ۱۰٪ مهارت: ۲۰٪ بازی گروهی: ۳۰٪ آمادگی جسمانی: ۱۵٪

بازی آزاد ۲۵٪

ویژگیهای آناتومیکی ، روانی ، اجتماعی در رابطه با جزئیات ورزش مربوطه
در مقاطع مختلف سنی

ویژگیهای گروه	قبل از بلوغ دوران مدرسه	گزار به مرحله بلوغ اواخر مقطع ابتدائی و اوائل دوره راهنمائی	نوجوانان و جوانان
سن	۶ - ۱۲	۱۱ - ۱۶	۱۶ - ۱۹
قد	کمتر از ۱۲۰ سانت	۱۱۰ - ۱۷۰ سانتی متر سرعت رشد ۷ سانتیمتر در سال	بالای ۱۶۰ سانتیمتر
نشانه های آناتومیکی	جهاز تناسلی کوچک و بدون موهای زائد ، ستون فقرات نرم	جهاز تناسلی بزرگتر ، موهای زائد نرم ، اندام کشیده	جهاز تناسلی بزرگ - موهای زائد ضخیم و فردار - قدرت عضلانی زیاد
جزئیات مربوط به ورزش	چابکی خوب	تعادل ، چابکی و هماهنگی کمتر	ظرفیت تقلید بالا
علائم روانی - اجتماعی	قدرت اراده کم ، تحریک پذیر ، غیر مستقل	بد اخلاق ، کج خلق ، مستعد خستگی مفرط ، نوع برخورد با آنان نرم و ملایم	عدم فرمان برداری ، احتمال اعتیاد به الکل ، نیکوتین ، روابط جنسی
موارد دیگر	دارای توانائی همه جانبه به میزان ۷۰٪ قابلیت تغییر خوب . توجه به موارد بهداشتی ، اراده خوب	استقامت ، سرعت - افزایش حجم عضلانی - فشار کم ، تکلیف زیاد	افزایش در شدت تمرین ، افزایش قدرت اختصاصی فوتبال ، افزایش در استقامت و انعطاف پذیری و تاکتیک

معیار برنامه تمرینی گروههای سنی زیر ۶ تا ۱۸ سال

سن	زیر ۶ سال
مشوق	مادر
محیط	خانه
مقررات	استفاده از توپ کوچک لاستیکی یا چرمی
تکنیک	تکنیک بخشی از بازی است و در خلال آن آموزش داده می شود آموزش از کل به جزئی بوده و هیچگاه عنصر تکنیک به اجزاء خود تجزیه نمی شود
تاکتیک	بازی بزرگترین آرزوی کودک در این سن است. بنابراین از این گرایش به بهترین نحو برای توسعه و بهبود تکنیکها استفاده می شود. از انواع بازیهای با توپ و بدون توپ در جهت توسعه قابلیتهای جسمانی و جلوگیری از خستگی روحی ناشی از تمرین استفاده می گردد. در این مرحله ذهنیت مبارزه برای تصاحب توپ آموزش داده می شود
آمادگی جسمانی	دویدن و حرکات ژیمناستیک تفکیک ناپذیرند. با انواع بازیها به احساس حرکتی و هماهنگی اعضاء کمک می شود. با انواع بازیهای با توپ کودکان را عادت می دهیم که به توپ نگاه نکنند و فضای اطراف را زیر نظر داشته باشند. ضمناً از انواع دوها برای تقویت عضلات و سیستم قلبی - تنفسی استفاده می شود

معیار برنامه تمرینی گروههای سنی زیر ۶ تا ۱۸ سال

سن	زیر ۸ سال
مشوق	پدر
محیط	خیابان
مقررات	توپ شماره ۴ - بازی در نیمه زمین - مدت بازی ۲۰ × ۲ دقیقه
تکنیک	<p>تمرینات به شکل دوتیره و یا گروههای کوچک انجام میگیرد اینجمله تکنیکها به خود کودک واگذار می شود او خود شیوه و استایل چگونه ضربه زدن را می آموزد</p> <p>در این مقطع و در جریان بازی ، به بازیکن دریافت ، دریبل و سر زدن آموزش داده می شود انتخاب توپ در این مقطع بسیار اهمیت دارد .</p>
تاکتیک	<p>آموزش ذهنیت مبارزه و تصاحب توپ پیگیری می گردد . تاکتیکهای مقدماتی در دستور کار قرار می گیرد . با استفاده از یک دروازه با ابعاد خاص تاکتیکهای فردی حمل و دفاع به تنلوب آموزش داده می شود . در فضائی محدود و با استفاده از یک دروازه اصل یافتن و رفتن به فضای خالی در حمل آموزش داده می شود همینطور بر روی یک دروازه اصل تمرکز و دفاع هر می یا قیف مانند با استفاده از چند بازیکن گفته می شود تمرینات ۲ × ۴ به ۱ × ۳ رجوعیت دارد زیر اکودکان دید محیطی خود را افزایش داده و بازی در زوایای مختلف را بهتر می آموزند</p>
آمادگی جسمانی	<p>بازیهای ساده به بازیهای رقابتی تبدیل می شود . این بازیها ابتدا بدون توپ و سپس با توپ انجام می شود انواع دویدنها با هدف افزایش سرعت عکس العمل و چابکی در فواصل کوتاه صورت می گیرد</p>

معیار برنامه تمرینی گروههای سنی زیر ۶ تا ۱۸ سال

سن	زیر ۱۰ سال
مشوق	معلم
محیط	مدرسه
مقررات	توپ شماره ۴ - زمین بازی فضای بین دو محوطه جریمه - مدت بازی ۲۵ × ۲ دقیقه
تکنیک	<p>تمرینات به شکل دونفره ، گروهی و تیمهای کوچک شکل می گیرند . تعداد بازیکنان افزایش می یابد و در نتیجه راههای مختلف پاس دادن نیز افزایش می یابد به دلایل تاکتیکی و بمنظور ساده کردن بازی و حفظ توپ بر روی زمین، حرکت به فضای خالی در دستور کار قرار میگیرد . در این مقطع وقت آن رسیده است که با حرکات پایه و با استفاده از توپ ، شعور تاکتیکی نوجوانان را بهبود بخشیم و این مهم با کاربرد قابلیت‌های تکنیکی امکان پذیر خواهد بود .</p>
تاکتیک	<p>در این مرحله برای بازی با دو دروازه به افزایش و بهبود رفتار تاکتیکی حمله به دفاع و بالعکس نیاز است .</p> <p>ذهنیت چگونه گل زدن و چگونه گل نخوردن تفهیم میگردد . با توجه به زمین و مقررات ، بازی سازماندهی شده شکل می گیرد .</p>
آمادگی جسمانی	<p>مهارت و چابکی در اولویت است . تمرینات ژیمناستیک و حرکت نرمشی با استفاده از همبازی انجام می گیرند تمرینات دو نفره حس رقابت را در کودکان افزایش می دهد . حرکات کنشی بیشتر بر روی مفاصل لگن و ستون فقرات انجام می شود . مهارتهای حرکتی پایه مانند ، دویدن ، پریدن ، خزیدن بالا رفتن و پایین آمدن در برنامه قدرتی قرار دارند برای افزایش قابلیت قلبی - تنفسی از تمرینات رقابتی استفاده می شود</p>

معیار برنامه تمرینی گروههای سنی زیر ۶ تا ۱۸ سال

سن	زیر ۱۲ سال
مشوق	مربی
محیط	باشگاه
مقررات	توپ شماره ۴ - بازی در زمین ۹۰ × ۴۵ - مدت بازی ۲۰ × ۲ دقیقه
تکنیک	<p>تمرینات به شکل تیمی دنبال می شود. روحیه تیمی تقویت می گردد و این مهم در چهار چوب بازیهای مناسب شکل میگیرد با توجه به اینکه زمین جنبه قانونی به خود گرفته است زمان آن فرا میرسد که برای رسیدن به اهداف تاکتیکی شوت به دروازه و جلوگیری از گل خوردن، کاربرد آگاهانه از اصول عام بازی داشته باشیم. هر بازیکنی باید به شکل فردی قلمر باشد آگاهانه بازی را به عرض و عمق بکشد. در این مرحله می توانیم با کشف استعدادها بازیکن حمله ای یا دفاعی را از یکدیگر تفکیک نمائیم. هر نوع بازی تاکتیکی کوچک که بازیکن را ملزم به کاربرد اصول عامل بازی می کند مناسب با این مقطع سنی می باشد</p>
تاکتیک	<p>با توجه به مهارتهای بدست آمده از طریق تمرینات خاص و عام طبقه بندی خاصی از بازیکنان بدست می آید تا بدین طریق پست مشخصی برای او در نظر گرفته شود بازیکن با تعیین پست تخصصی، خود را با وضعینهای متغییر بازی سازگاری می دهد برنامه تمرین دروازه بانی در قالب بازیها در این مرحله شکل می گیرد</p>
آمادگی جسمانی	<p>زمین قانونی قابلیتهای جسمانی و انواع گوناگون دوها را می طلبد فواصل دویدن دیگر خطی نیست، بلکه با ایجاد موانع سرعت و چابکی تمرین می شود فاصله دویدن نباید بیش از ۳۰ متر باشد از حرکات ژیمناستیک خصوصاً نوع مقدماتی حرکات ایستا که بعداً در مسابقه به شکل پویا و دینامیک کاربرد دارد استفاده می شود.</p>

معیار برنامه تمرینی گروههای سنی زیر ۶ تا ۱۸ سال

سن	زیر ۱۴ سال
مشوق	مربی - الگوی ورزشی
محیط	باشگاه
مقررات	توپ شماره ۴ یا ۵، زمین قانونی کوچک، مدت بازی ۲۵ × ۲ دقیقه
تکنیک	<p>تمرینات به شکل بازیهای گروهی و تیمی دنبال می شود بر عناصر تکنیکی آموخته شده در مراحل قبل تاکید شده و کامل می گردند گروهی از تمرینات تکنیکی خاص در یک طبقه بندی قرار گرفته و با هم آموزش داده می شود بازده این گونه طبقه بندی ایجاد و انجام یک سری تکنیکهای ترکیبی خاص و خودکار خواهد بود تاکتیکهای پیشرفته و متغیر در مسابقه نیاز به تکنیک ویژه پستی بازیکن و فنون تاکتیکی تیمی دارد</p>
تاکتیک	<p>در این مرحله بازیکن با افزایش کیفیت بازی و روحیه رقابت می آموزد که همیشه امکان حمله مستقیم به دروازه حریف وجود ندارد و باید تاکتیکهای پستی و وظیفه ای خود را بر حریف اعمال نماید بدلیل بازی در زمین قانونی، اصل حریف گیری نفر به نفر و منطقه ای در خلال حمله و دفاع با جدیت بیشتری دنبال می شود در فرماسیونها و پستهای مختلف هشیاری و زیرکی بیشتری طلب می گردد و منجر به تخصصی شدن پستها در سه منطقه دفاع - حمله و میانی خواهد شد برنامه تمرین دروازه بانی در قالب تمرینات تکنیکی و تاکتیکی در دستورکار قرار میگیرد</p>
آمادگی جسمانی	<p>در این مرحله روحیه رقابت - تسلط برجستگی بیشتری می یابد بازیهای رقابتی با توپ یا بدون توپ در فواصل منطقی انجام می شوند این بازیها در قالب حرکات تکنیکی نیز انجام می گیرند با این تفاوت که سرعت حرکات بیشتر می شوند حرکت ژیمناستیک با کمک همبازی و برای افزایش قدرت عضلانی بکار می روند و همچون تمرینات سرعتی جنبه رقابتی دارند. اضافه بار فقط وزن بدن خود بازیکن است که برای افزایش قدرت بکار می رود</p>

دریبلینگ :

هدف دراز مدت : شروع تمرین گرم کردن بدن با حالتی تفریحی به منظور بهبود پایه های دریبلینگ

سازماندهی :

الف - با توجه به تعداد بازیکنان زمینی به ابعاد 15×15 متر

ب - هر بازیکن صاحب یک توپ است

ج - اگر توپ به تعداد کافی ندارید از اصل تعویض تنلویی استفاده کنید . تعدادی از بازیکنان

بیرون زمین قرار میگیرند و با فرهاد مربی تعویض می شوند .

د - بازیکنان درون محوطه دستورات زیر را از مربی میگیرند

توقف : بازیکنان ناگهان می ایستند

حرکت : بازیکنان با توپ چند متری حرکت می کنند

چرخش : بازیکنان 180° درجه با توپ می چرخند و چند متری حرکت

می کنند

نکات مربیگری :

۱ - بازیکنان را تشویق کنید توپ را در کنترل خود داشته باشند

۲ - گاهی از آنان بخواهید که فقط با پای چپ یا راست ضربه بزنند

۳ - آنان را تشویق کنید سرخود را بالا نگهدارند

۴ - از آنان بخواهید به شکل های مختلف بچرخند

۵ - هر گاه نمونه ای از ضربه ها را آموزش مینهید سعی کنید در بین آموزش ضربه ها از

تمرینات دیگر استفاده کنید تا کودکان دچار مشکل نشوند



۶- در آخر، آموزشهای خود را یکبارچه سازید.

هدف کوتاه مدت :

۱- از زمین خارج نشوند

۲- با بازیکن دیگر یا توپ دیگر برخورد نکنند

دریبلینگ

بازی ۱ × ۱ با تعدادی دروازه جهت حمله و دفاع

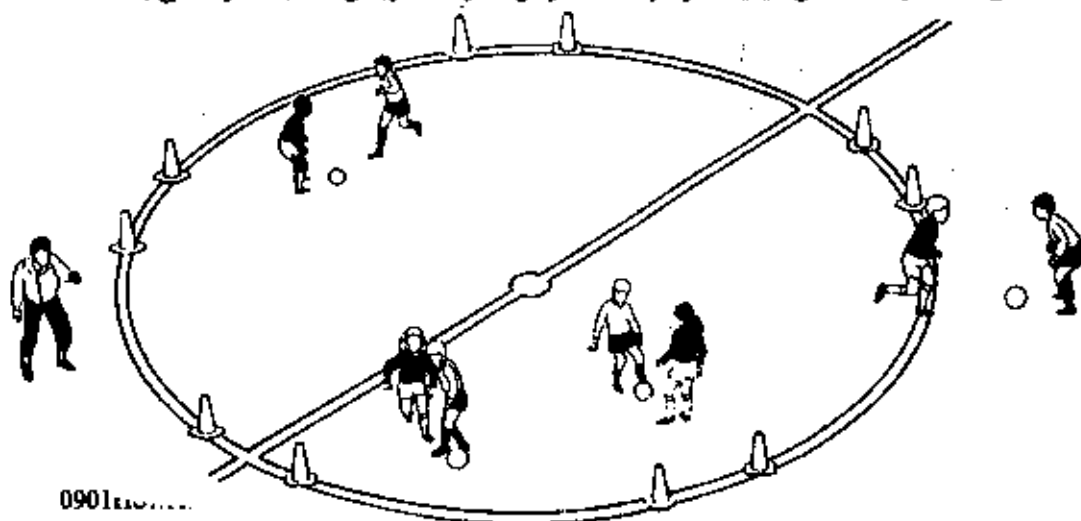
اهداف :

- حفظ توپ تحت فشار با قرار دادن خود بین توپ و حریف
- هدایت توپ در جهت مخالف مسیر مدافع اول
- تغییر سرعت و جهت
- سر بالا جهت دیدن حریف و امکان رسیدن به یکی از دروازه هایی که خالی است

سازماندهی :

- روی دایره وسط زمین ۵ دروازه کوچک قرار دهید
- ۸ بازیکن را دویبدو در مقابل هم قرار دهید
- مهاجم سعی می کند ضمن حفظ توپ به یکی از دروازه ها حمله کند
- در حالیکه می توان به خارج از دایره رفت ، تنها از قسمت داخل دایره می توان به گل دست یافت
- مهاجم برای رسیدن به گل باید با توپ از میان دروازه عبور کند ضمن آنکه هنوز صاحب توپ است
- مهاجم زمانی توپ را از دست میدهد که توپ را از دست بدهد ، توپ او به توپ دیگری برخورد کند ، توپ او به قیف تمرینی برخورد کند و به جای عبور از دروازه با توپ ، سعی کند آن را به داخل دروازه شوت کند
- امتیاز هر گروه به تنهایی محاسبه میشود

- زمان فعالیت حداکثر ۲ دقیقه طول می کشد زیرا این نوع فعالیت بسیار سنگین است و بیش از این مدت موجب کاهش کیفیت کار خواهد شد ، زمان استراحت بازیکنان باید به اندازه کافی باشد



بازی مفرح

هدف : افزایش دقت و سرعت پاس ، کنترل و هدایت

سازماندهی :

- زمین ۱۵ × ۱۰ با یک دروازه ۳ متری در وسط زمین

- هر بازیکن در پشت خط عرضی قرار دارد

- هر ضربه می تواند با داخل یا خارج پا زده شود

- هر بازیکن توپ را در پشت خط عرضی کنترل میکند و سپس به سمت دروازه می زند توپ

باید حتماً روی زمین حرکت کند

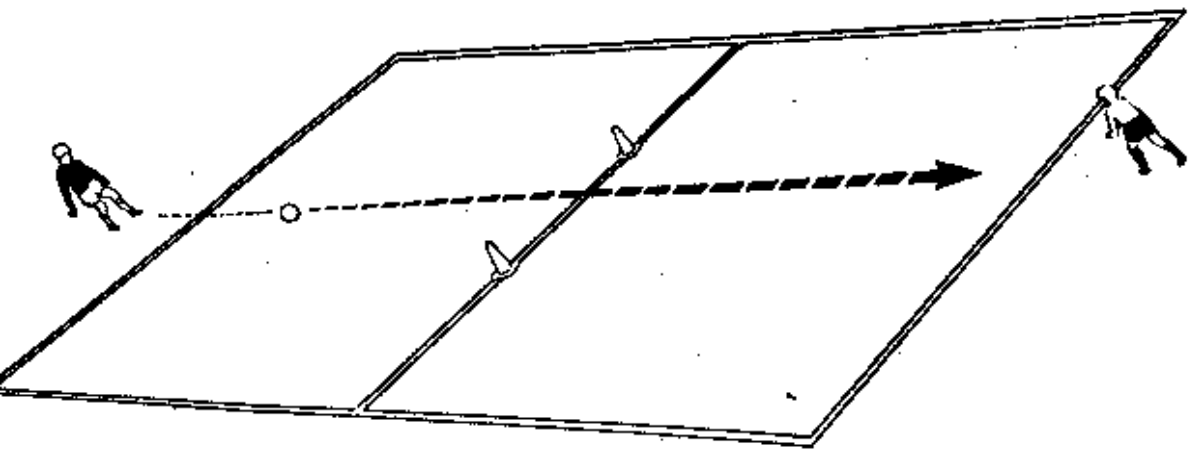
- بتدریج که بازیکنان در زدن ضربه بهتر میشوند ، می توانید اندازه دروازه را کوچکتر و یا طول

زمین را بیشتر کنید

- برای کنترل توپ بیش از سه ضربه نزنید و با پیشرفت بازیکنان تعداد ضربه ها را به دو کاهش

دهید

- زمان فعالیت ۵ دقیقه است و تعداد گلهای شمارش میشوند



شوت

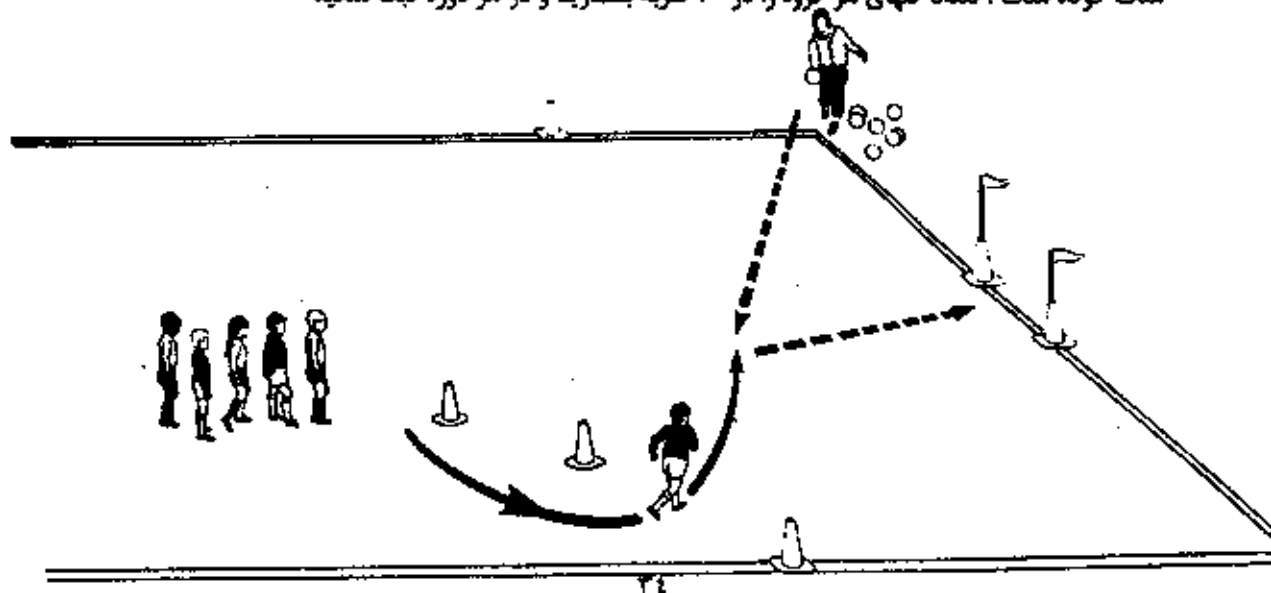
هدف دراز مدت: توسعه پاس و شوت دقیق با هر دو پا و فهم ساده ضربات کرنر سازماندهی:

- توپها را در گوشه های زمین بازی قرار دهید
- مربی توپ را با دست پا پا روی زمین ارسال می کند
- مربی با فریاد می گوید برو - بازیکن از قیف اول حرکت و قیف دوم را دور می زند
- مربی زمانی که بازیکن قیف دوم را دور زد توپ را ارسال می کند
- بازیکن شوت زننده برای بازگرداندن شوت دوم به پشت گل می رود و سپس به آخر صف می آید
- دروازه بان نداریم بنابراین بازیکنان دقت در ضربه را تمرین می کنند
- بعد از مدتی از جناح دیگر همین تمرین را ادامه می دهیم
- سیر پیشرفت: سپس بازیکنان خود در حال چرخش ضربه کرنر را میزنند این تمرین کمی مشکل است و بهتر است از تمرین ساده تری استفاده کنیم.

نکات مربیگری:

- زمانی که بازیکنان بهتر شدند، دروازه ها را کوچکتر کنید و سرعت پاسها را افزایش دهید
- از یک جناح با پای راست و از جناح دیگر با پای چپ تمرین کنید
- سر بالا و روی توپ تمرکز کنید
- روی دقت توپ بیشتر تمرکز کنید
- از بقل پا برای ضربه استفاده کنید
- آنان را تشویق کنید که از هر دو پا استفاده نمایند

هدف کوتاه مدت: تعداد گل‌های هر گروه را در ۲۰ ضربه بشمارید و در هر دوره ثبت نمایید



دریافت و ارسال توپ با دست

هدف: دراز مدت: فرصت دادن به تمام بازیکنان تا با ارسال و دریافت توپ با دست در این حرکت به مهارت

برسند

سازماندهی:

- هر دو بازیکن با فاصله ۵ تا ۶ متری توپ را برای یکدیگر پرتاب می کنند

- در صورت امکان با قیف دروازه هایی را تعبیه نمائید

- این تمرین را می توانید همراه با تمرین اول جهت گرم کردن بکار ببرید

نکات مربیگری:

- از بازیکنان بخواهید برای دریافت توپ به جلو حرکت کنند

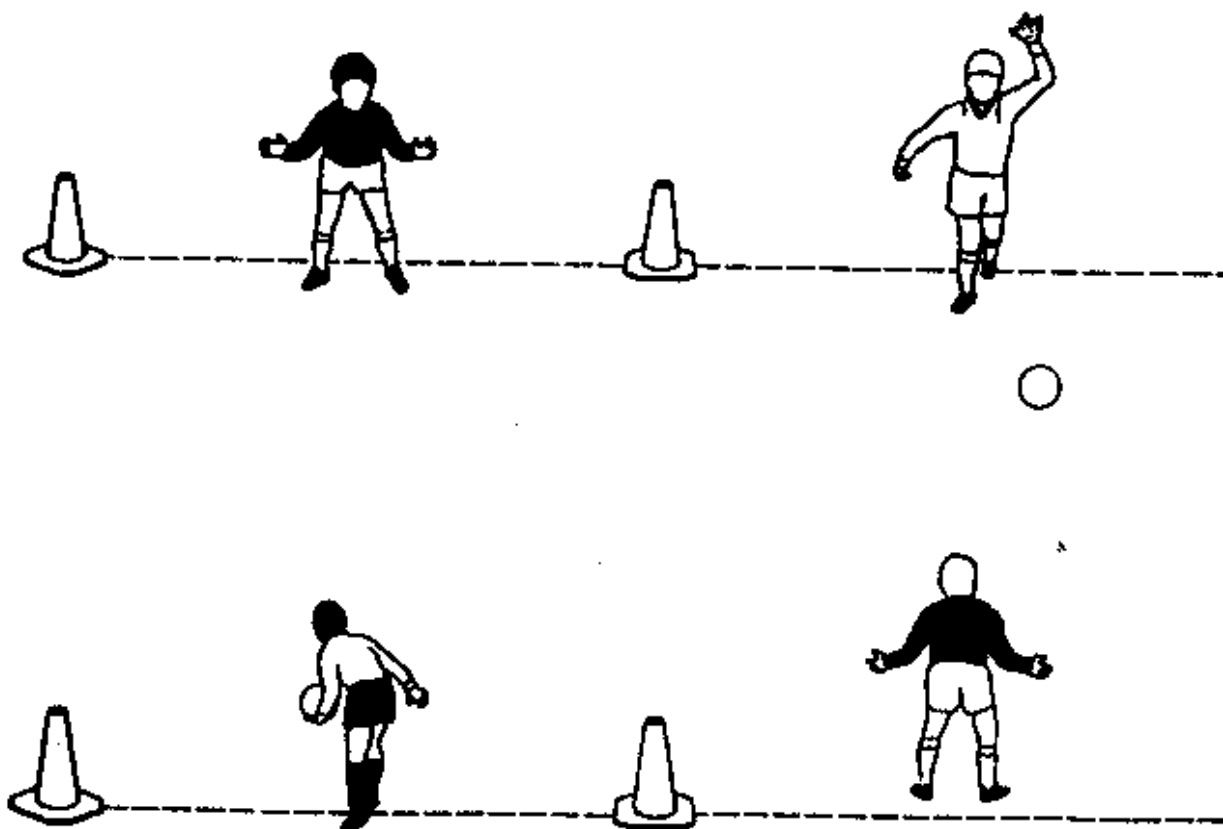
- بعد از دریافت توپ آن را بین دو دست و سینه کنترل کنید

- سینه را در مقابل توپ سپر نکنید بلکه آن را در آغوش بگیرید

هدف کوتاه مدت: توپ را به شکلی پرتاب کنید که بازیکن مقابل مجبور نشود شیرجه برود

Objective

To give all players the opportunity to become comfortable handling a ball by throwing and catching



بازی با دادن شماره

هدف دراز مدت : توسعه مهارت‌های دفاع و حمل در بازی ۱×۱ و ۲×۲

سازماندهی :

- از زمین ۲۰ × ۱۵ استفاده کنید
- از دروازه های ۶ متری استفاده کنید
- تمام بازیکنان روی خط گل می ایستند
- به هر کدام از بازیکنان یک شماره داده می شود
- مربی برای مثال شماره ۳ را نام می برد
- از هر طرف شماره های ۳ بلافاصله به زمین وارد میشوند و به مدت ۲۰ ثانیه سعی می کنند توپ را در اختیار داشته باشند در صورتیکه در این مدت توپ به خارج از زمین برود ، مربی بلافاصله توپ دیگری به آنان واگذار می کند
- مربی دو شماره را نام می برد و همین تمرین با همین زمان انجام میگیرد و بقیه بازیکنان از دو دروازه حفاظت می کنند (بدون استفاده از دستها) . بازیکنان درون دروازه ها نمی توانند بیش از یک متر جلوتر از دروازه بیایند
- اگر بازیکنی بعد از اعلام شماره ای واکنش لازم را نشان نداد یک پنالتی به نفع تیم مقابل داده میشود این پنالتی از وسط زمین و بدون گلر زده می شود

نکات مربیگری :

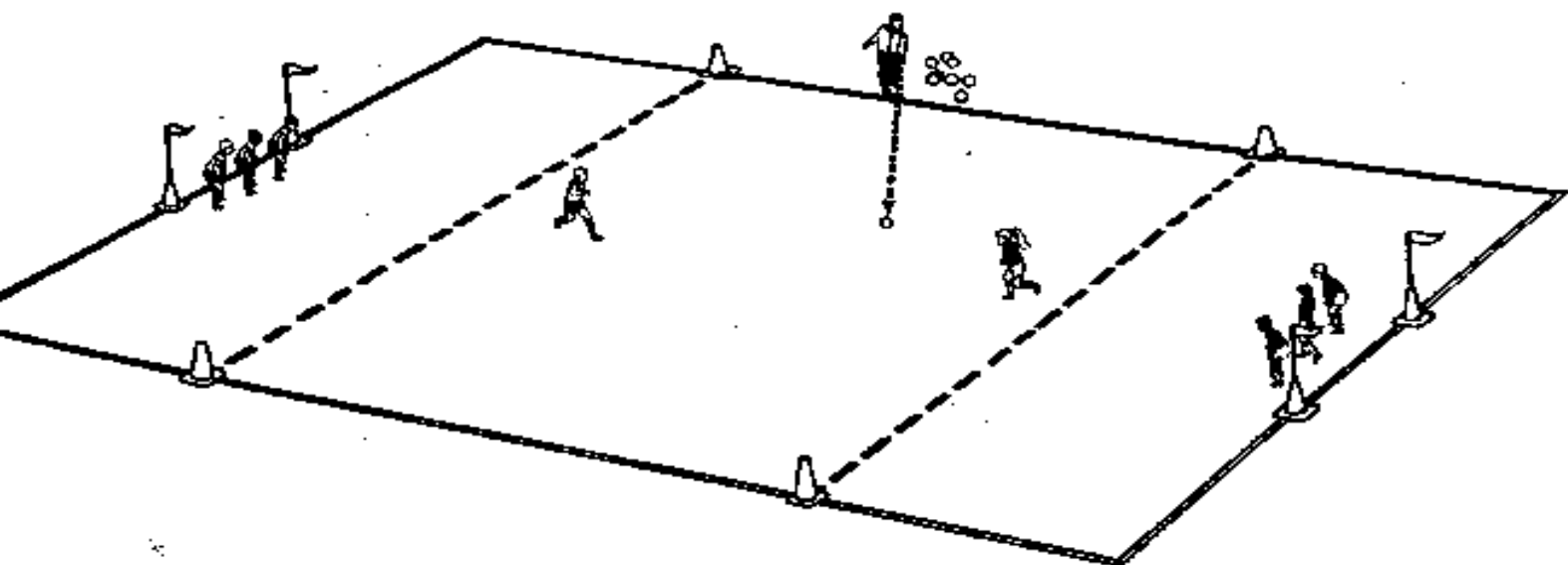
- اگر این نوع سازماندهی تمرینی موثر افتاد بگذرد بازی کنند و از آن لذت ببرند و از طریق آزمایش و خطا بیاموزند

- مهاجمین را برای گذشتن از حریف و گل زدن تشویق کنید

- مدافعین را تشویق کنید تا حد امکان ایستاده درگیر شوند و از تکل سری بپرهیزند

- مدافعین باید در صورت عبور مهاجم بلافاصله برگردند

هدف کوتاه مدت : غلبه بر حریف با گل های بیشتر



پاسی و حمایت

هدف دراز مدت : پاس و حمایت ، دریبلینگ ، شوت در بازی ۱ × ۲

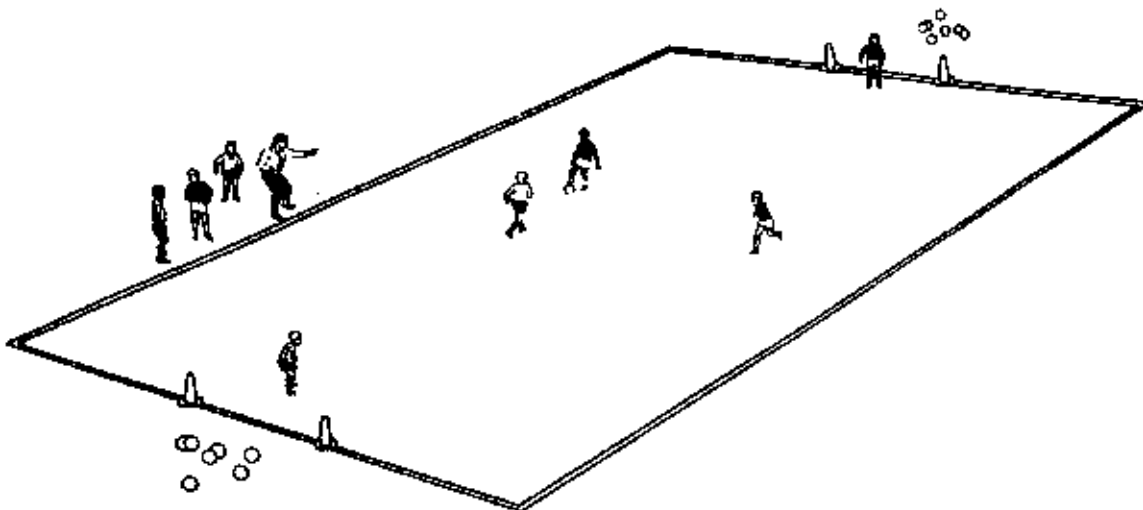
سازماندهی :

- برای ادامه تمرین بازیکنانی را ذخیره داشته باشید که به شکل تناوبی تمرین را دنبال کنند
- بازی ۱ × ۲ انجام می گیرد و هر دو طرف دارای دروازه بان می باشند
- در پشت هر دو دروازه تعدادی توپ قرار دهید تا بازی بدون وقفه ادامه یابد
- زمین بازی ۱۵ × ۲۵ متر و اندازه دروازه ها ۴ متر می باشد
- سایر هم برتری عددی یک تیم ، هر دو طرف را تشویق به گل زدن نمائید
- زمانی که توپ از زمین خارج میشود بازی را مجدداً از دروازه بان شروع کنید
- در جریان بازی نمی توانید توپ را به عقب به دروازه بان پاس دهید
- سعی کنید هر چه می توانید گل بزنید

نکات مربیگری :

- به توپ نگاه کنید اما سر را بالاتر نگه دارید و حریف و دروازه را زیر نظر داشته باشید
- مهاجم اول از تیم دو نفره پاس میدهد و یا حفظ توپ می کند
- دقت و سرعت لازم در لحظه پاس و کار تیمی برای گل زدن
- مهاجم دوم باید در فاصله و زاویه مناسب جهت گرفتن توپ قرار گیرد
- مهاجم تیم مقابل حفظ توپ می کند تا زاویه شوت مهیا شود آنگاه اقدام به شوت می کند
- با قرار دادن خود بین حریف و توپ سعی می کند حفظ توپ نماید
- سرعت و جهت خود را تغییر میدهد

هدف کوتاه مدت : برتری در تعداد گل



شوت زدن

بازی ۳ × ۳ با تاکید بر دریبلینگ ، پاس و شوت

اهداف : شوت از فاصله مناسب و حمایت از مهاجم اول

سازماندهی :

- بازی ۳ × ۳ در زمینی به ابعاد ۲۰ × ۳۰ و تنها با یک دروازه

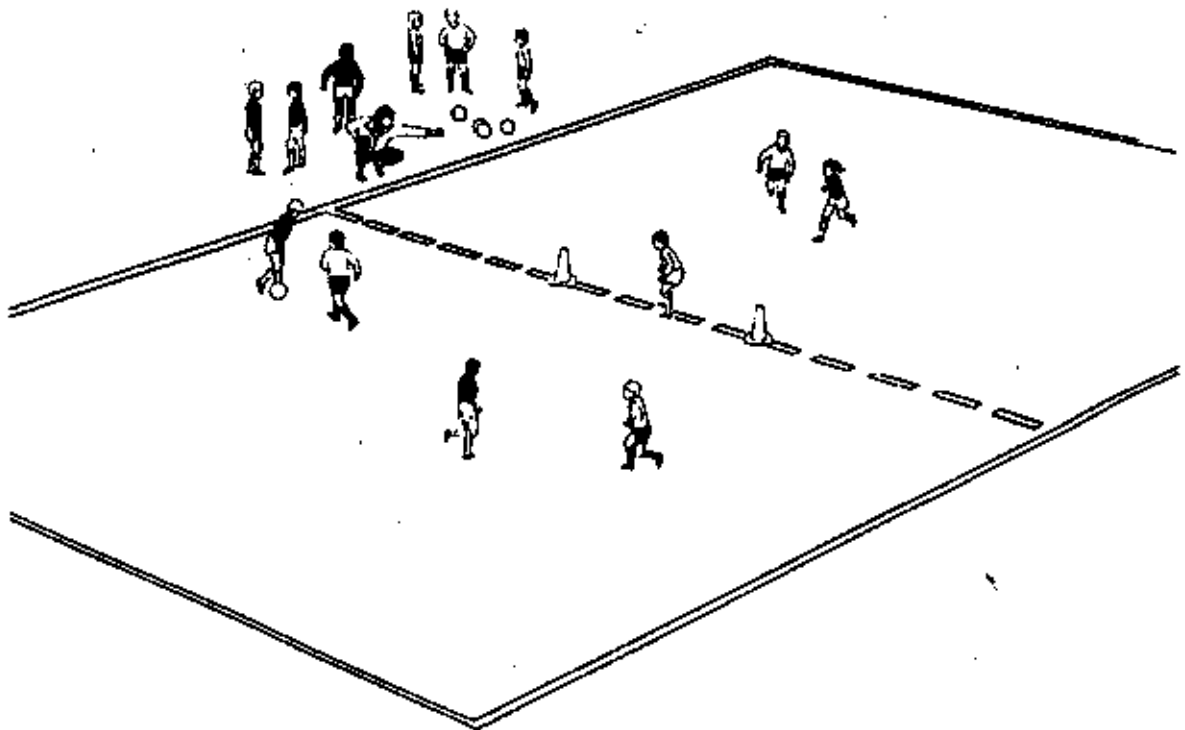
- تشویق به شوت زدن در اولین فرصت

- حمایت جهت ایجاد فرصتهای گل زدن

- هر تیم فقط می تواند از یک جناح گل بزند

- هرگاه توپ از زمین خارج شد ، اوت می اندازیم

- هرگاه دروازه بان توپ را صاحب شد ، آن را به زمین دیگر میزند



بازی تفریحی

هدف دراز مدت: بازی مربع 2×2 یا 2×2 با تاکید بر همکاری و توسعه مهارت‌ها

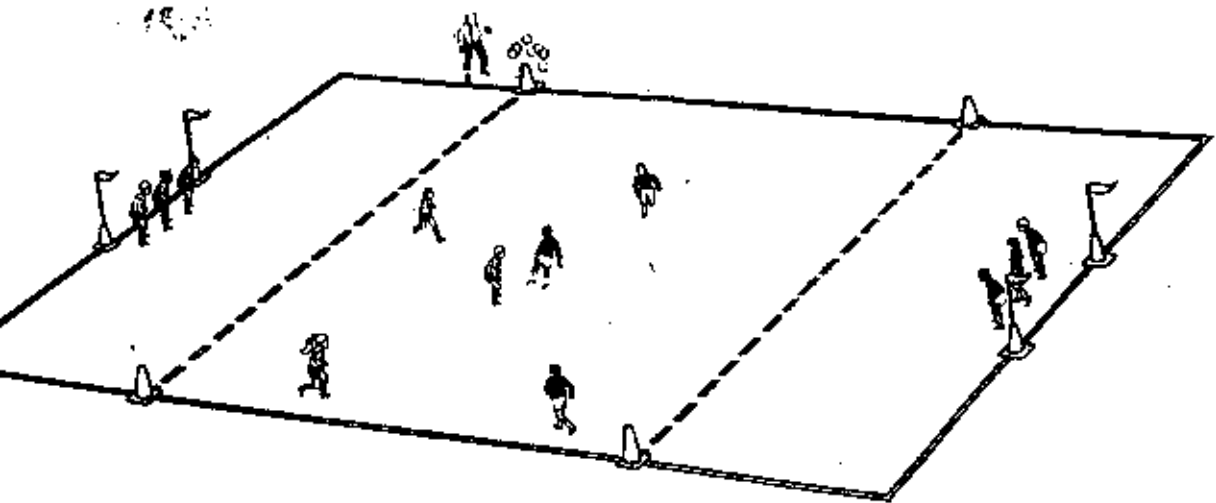
سازماندهی:

- اگر تعداد کودکان فرد است آنها را به دو گروه تقسیم کنید و مربی می تواند تیم را تکمیل کند و یا یک گروه را قویتر انتخاب کنیم
- هر سه نفر از یک گروه در درون دروازه می ایستند و آنها اجازه ندارند بیش از ۲ متر از دروازه بیرون بیایند و همینطور توپ را با دست بگیرند
- با فریاد مربی تیمهای داخل میدان بدون لمس توپ عقب رفته و جای خود را به تیمهای داخل دو دروازه می دهند و تیمهای داخل دروازه سرعاً به داخل زمین آمده تا توپ را صاحب شوند
- دروازه ها باید آنقدر بزرگ شوند که برای کودکان گل زدن مشکل نباشد
- هر گونه خطایی منجر به یک ضربه مستقیم از میانه زمین و بدون دروازه بان خواهد شد

نکات مربیگری:

- بازیکنان را تشویق کنید تا برای ایجاد موقعیتهای گل به یکدیگر پاس بدهند
- تیم دروازه بانی را تشویق کنید که زمان دفاع همانند یک دیوار در عرض حرکت کنند
- مدافعین باید تا حد امکان روی پا باشند و به یکدیگر کمک نمایند

هدف کوتاه مدت: برتری از نظر تعداد گلهای



سرزدن

هدف دراز مدت : آموزش تکنیک سرزدن به شکل مفرح و بدون هر گونه درد

سازماندهی :

- از توپ سبک و چرمی استفاده کنید

- در یک ردیف بایستید و نفر اول در فاصله سه متری مربی می ایستد

- نفر اول توپ را که به وسیله مربی پرتاب می شود با سر میزند و بعد از دور زدن قیف به انتهای

صف میروند

- در تمرین دیگر بازیکنان همگی روی زمین چهار زانو می نشینند هر کدام بعد از بلند شدن به

ترتیب سر میزنند و بعد از دور زدن قیف به انتهای صف میروند

- در صورت داشتن کمک مربی این تمرین را در چند ردیف میتوانید انجام دهید

نکات مربیگری :

- بازیکنان باید چشمان خود را باز نگاهدارند و به توپ نگاه کنند

- از پیشانی برای سرزدن استفاده کنید

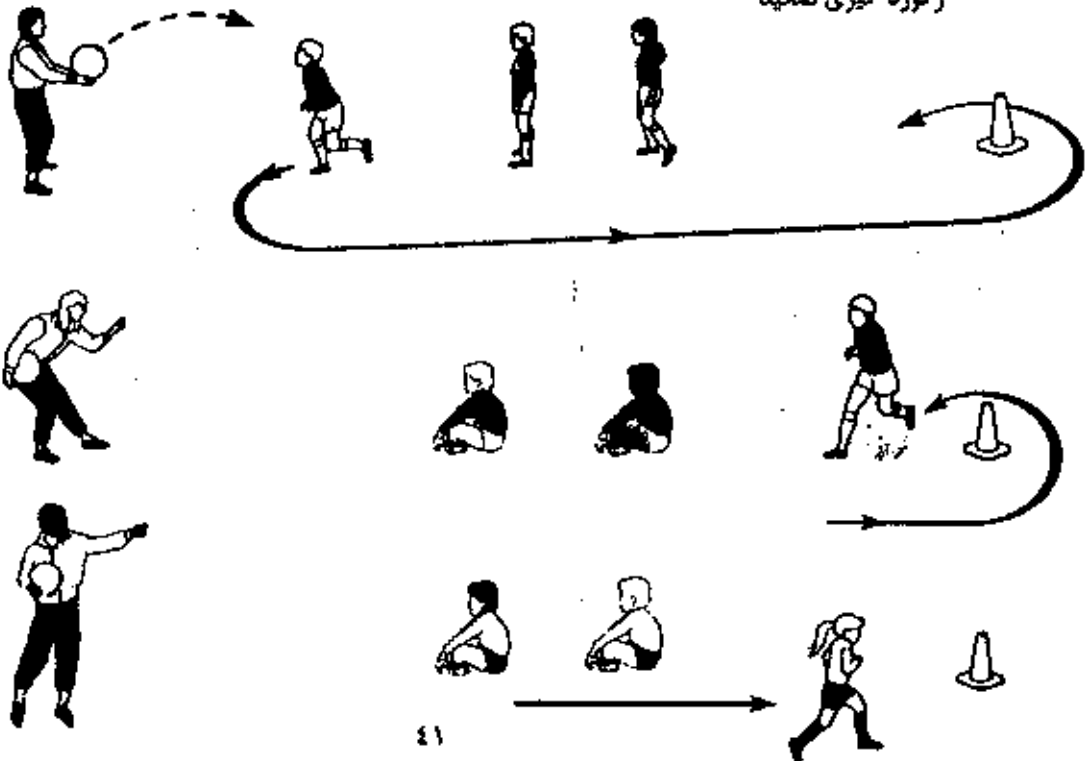
- سرزدن به طرف پیشانی تفضیه کننده به انجام تکنیک صحیح کمک می کند

- هیچگاه از توپ پلاستیکی یا سفت استفاده نکنید

هدف کوتاه مدت : اگر یک تیم دارید اجازه دهید کودکان در جهت عقربه ساعت با سرعت جلبجا شوند و

رکوردها را بگیرید اگر بیش از یک تیم دارید اجازه دهید در حال نشسته همین تمرین را انجام دهند و

رکوردها را بگیرید



بازی تفریحی

هدف دراز مدت: پاس و حمایت و شوت

مهاجم اول

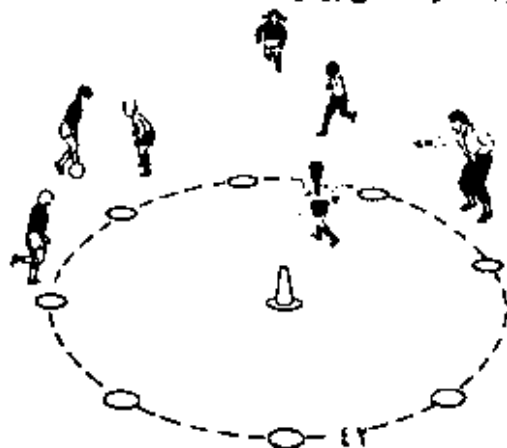
- ضمن زیر نظر داشتن توپ ، حریف ، همبازی و دروازه را نیز مد نظر دارد
- برای حفظ توپ بدن را بین توپ و حریف قرار میدهد
- با تغییر در سرعت و چرخش با توپ تغییر جهت میدهد
- انتخاب پاس و دیدن بهترین موقعیت
- سرعت ، دقت و لحظه مناسب پاس

مهاجم دوم:

- حمایت از مهاجم اول
- چه موقع به کجا حرکت کند تا از مهاجم اول حمایت نماید
- عدم نزدیک شدن به مهاجم اول در زمانیکه او از حمایت کافی برخوردار است

سازماندهی:

- دایره ای به شعاع ۵ متر و قرار دادن یک قیف در مرکز آن
- بازی ۳ × ۳ انجام می گیرد
- گل زمانی به حساب می آید که توپ را از خارج دایره به قیف مرکز دایره بزنیم
- تمام بازیکنان می توانند از داخل دایره بدون توپ عبور کنند اما حق ندارند توپ را لمس نمایند
- اگر بازیکنی توپ را در داخل دایره لمس کرد ، نیم مقابل می تواند یک ضربه آزاد مستقیم از روی محیط دایره به طرف قیف مرکز دایره بزند
- بازی ۳ دقیقه یا کمتر طول می کشد
- در صورت حضور ۱۲ بازیکن می توانید این فعالیت را در دو گروه ۶ نفره و بازی ۳ × ۳ انجام دهید در حالیکه گروه دیگر به استراحت می پردازد .



تمرینات ویژه سنین ۹، ۱۰ و یازده سال - سالهای طلایی

بازیهای ۳ × ۳ را می توانیم ویژه سنین ۶، ۷ و ۸ سال بکار بگیریم و بازیهای ۴ × ۴ می توانند بعنوان بازیهای پایه برای سنین ۹، ۱۰ و ۱۱ سال بکار گرفته شوند در تمرینات متعدد و بازیهای مختلف می توانیم مفهوم "حرکت مرد سوم" و بازی ۴ × ۴ را ارائه دهیم. از طریق ارائه این ایده در سالهای طلایی بازیکنان فرصت می یابند مهارتها و بازی تیمی خود را توسعه بخشند. هرگز تصور نکنید که کودکان ۶ تا ۱۱ سال فقط باید ۳ یا ۴ در مقابل ۴ بازی کنند بلکه در آخر جلسات تمرینی می توان از بازیهای ۵ × ۵ یا ۶ × ۶ در حالیکه مربیان نیز در بازی شرکت می کنند استفاده کرد.

اگر بازیکنان قرار است مهارتهای خود را به شکلی در بازی تیمی توسعه بخشند که قابل فهم باشد باید بازیها در شرایطی انجام گیرند که کودکان بتوانند با هم ارتباط برقرار نمایند در غیر این صورت یادگیری انجام نمی گیرد. تنها راه یادگیری بازی در زمینهای کوچک و با تعداد اندک است.

اگر مربی تمرینات مفرح فوتبال را در قالب حرکت و بازیها ارائه میدهد، نباید نگران پیچیدگی های آن بازی تفریحی باشد مربی با توضیح مقررات، سازماندهی و اهداف آن تمرین، نظارت بر عملکرد کودکان و تشویق آنان در اصل کار بزرگی را انجام میدهد. بگذار بازی کنند، بازی خود آموزگار خوبی است.

تمرین اول

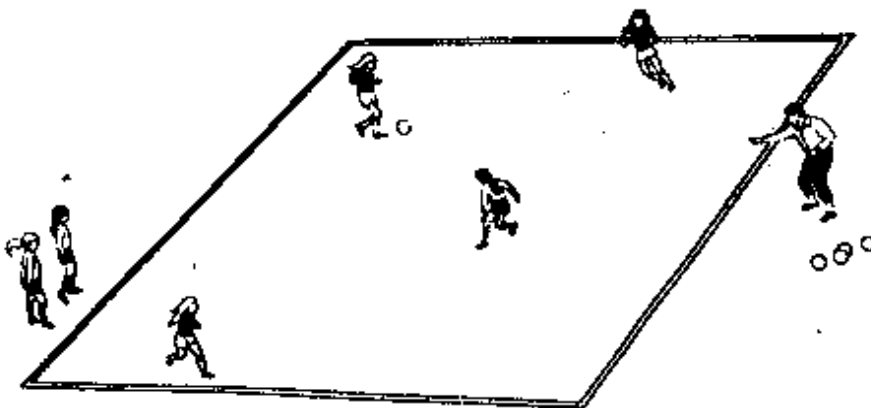
بازی ۱ × ۳ جهت توسعه پاس و حمایت

اهداف :

- مهاجم اول سعی می کند پاس دقیق با سرعت لازم و در لحظه مناسب ارسال نماید
- بازیکنان حامی ، زمان حمایت با زاویه و فاصله مناسب
- تمام بازیکنان باید از فضای موجود جهت حمایت استفاده نمایند

سازماندهی :

- بازی ۱ × ۳ در زمینی به ابعاد ۱۰ × ۱۰
- تیم مهاجم سعی می کند تا حد امکان حفظ توپ نماید
- تیم مدافع یک بازیکن داخل و دو بازیکن خارج زمین دارد
- تیم مهاجم زمانی توپ را از دست میدهد که توپ به خارج برود ، توپ در درگیری گرفته شود و یا قطع شود
- به محض گرفتن توپ ، بازیکن مدافع تعویض میشود
- بازی زمانی تمام میشود که تمام بازیکنان مدافع به داخل آمده باشند
- تعداد پاسهای موفق جمع شده در سه مرحله نوشته میشود
- تیمی که بیشترین پاس را رد و بدل کرده باشد برنده است
- برنده نهایی تیمی است که زودتر ۵ پیروزی داشته باشد
- مربی تعدادی توپ در اختیار دارد تا وقفه ای در تمرین پیش نیاید



تمرین دوم

توسعه تکنیک سر زدن

اهداف :

- سر پا باشید و در خط توپ قرار بگیرید

- در همه حال به توپ نگاه کنید

- به پشت و بالای توپ ضربه زنید

سازماندهی :

- تمرین را با ۴ نفر شروع کنید

- از فاصله ۴ متری و با دروازه ای به اندازه ۳ متر کار را شروع کنید

- این ابعاد با توجه به سن و قابلیت بازیکنان تغییر می کند

- گروه را به دو دسته تقسیم کنید ، تیم سر زننده و تیم دروازه بان

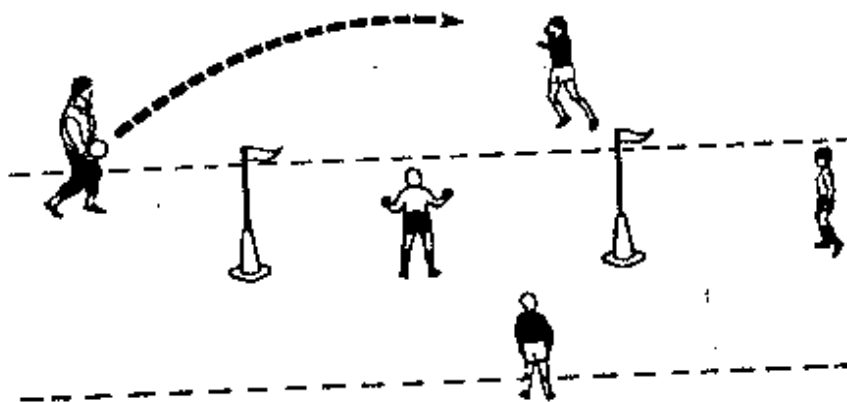
- مربی توپ را از حدود ۴ متری پرتاب می کند و تیم مهاجم سر میزند

- دروازه بانها هر ۱۰ ضربه تعویض میشوند

- بعد از ۲۰ پرتاب برای هر دو بازیکن مهاجم جای افراد دو تیم عوض میشود

- تیمی که بیشترین گل را زده است برنده است

- مربی کیفیت پرتاب و جهت پرتاب را تعیین می کند



- دفاع صبورانه ، تاخیر ، درگیری در لحظه مناسب (مدافع)

- حفظ توپ تحت فشار (مهاجم)

سازماندهی

- اندازه زمین ۱۵ × ۱۰

- سه گروه یا دو گروه ۲ نفره

- مربی توپ را برای یکی از دو نفر ارسال می کند

- هدف مدافع گرفتن توپ و گذشتن از خط انتهایی است

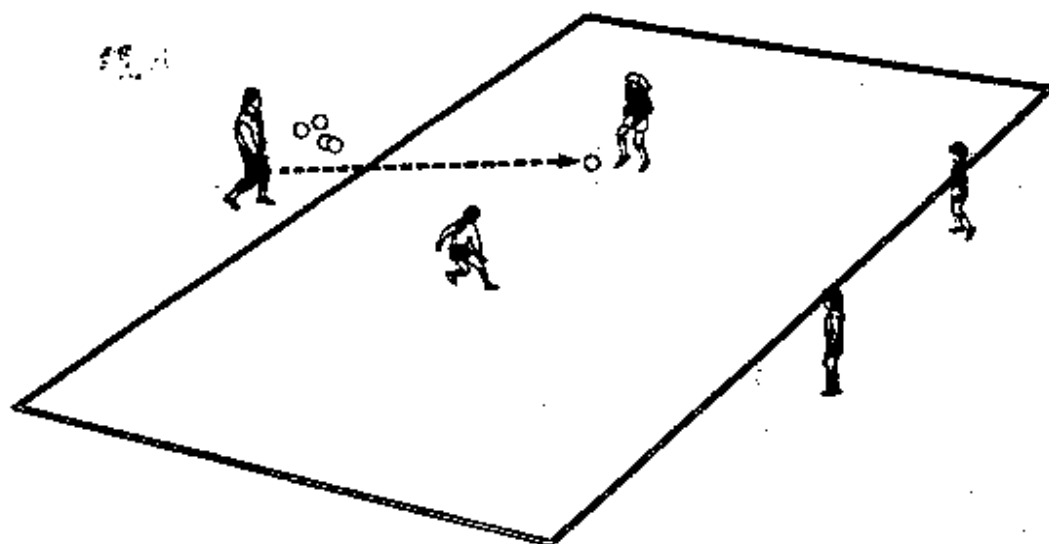
- هر دو بازیکن سعی می کنند توپ را از یکدیگر بگیرند و به پشت خط انتهایی برسانند

- اگر توپ به خارج زمین رفت مربی بلافاصله توپ دیگری را ارسال می کند

- بازی بعد از یک گل یا یک دقیقه خاتمه می یابد

- سپس دو بازیکن دیگر بازی را آغاز می کنند

- تیمی که زودتر به گل پنجم دست یابد برنده است



تمرین چهارم

۲ × ۲ برای توسعه پاس دیواری

اهداف :

- توجه به سرعت و دقت پاس

- تشخیص موقعیت پاس یکنوا

- اجرای پاس یکنوا

سازماندهی :

- ۸ بازیکن در زمینی به ابعاد ۲۰ × ۳۰

- ۲ × ۲ در درون زمین و ۴ نفر در گوشه های زمین

- بازی را یکی از بازیکنان در گوشه زمین شروع می کند

- هر نیم باید قبل از پاس به یکی از بازیکنان در گوشه ها حداقل ۲ پاس به یکدیگر بدهند

- اگر تیم مقابل توپ را گرفت آنها نیز تابع همین قانون می باشند

- هر بار رساندن توپ به بازیکنان گوشه زمین یک امتیاز دربر دارد

- هر پاس دیواری ۱۰ امتیاز دارد

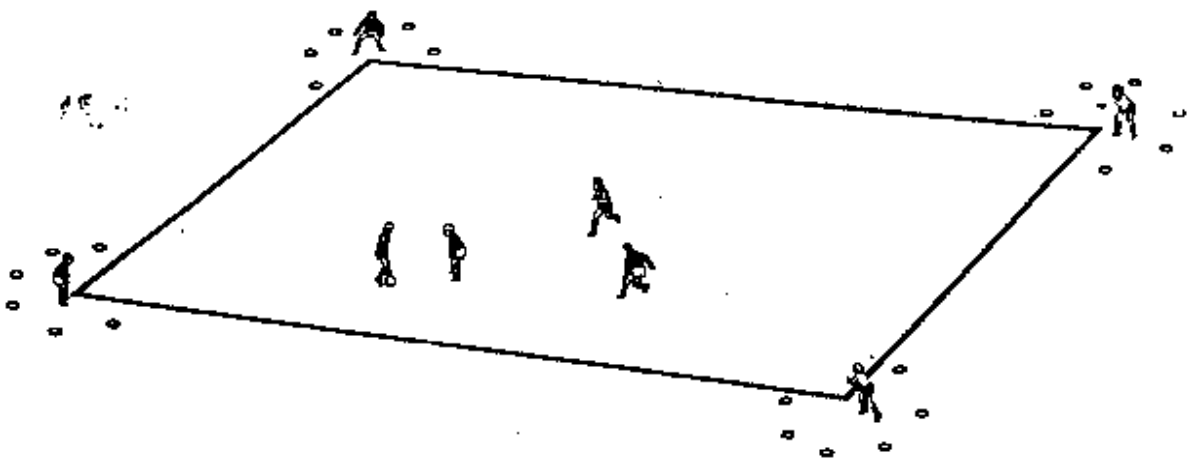
- بازیکن گوشه توپ را به مهاجم باز می گرداند

- بازی دو دقیقه ادامه دارد و سپس تعویض صورت می گیرد

- بعد از ۱۰-۱۵ دقیقه مجموع امتیازات را تعیین و برنده مشخص میشود

توجه : با افزایش یا کاهش ابعاد زمین می توان بازی ۱ × ۱ و ۳ × ۳ را به ترتیب انجام داد و بر نکات

مربیگری آن تاکید ورزید



تمرین پنجم

بازی ۴ × ۴

اهداف

- حرکات ترکیبی برای رسیدن به گل برای تیم مهاجم

- جمع شدن صحیح برای گرفتن توپ برای تیم مدافع

سازماندهی :

- ابعاد زمین ۲۰ × ۳۰

- دروازه به عرض ششتر و ارتفاع ۱/۵ متر

- خطوط ۵ متری و نیمه زمین مشخص می شود

- دو تیم ۸ نفره که ۴ × ۴ بازی می کنند و ۸ نفر دیگر به استراحت می پردازند

- دروازه بان تنها حق دارد داخل محوطه ششتری توپ را با دست لمس کند

- بازی در ۳ دقیقه انجام میگیرد و سپس دو تیم دیگر کار را دنبال می کنند

- اگر دو تیم بیرون از زمین استراحت صحیحی ندارند بهتر است در صورت امکان بطور همزمان

این تمرین انجام گیرد

- بعد از انجام سه نوبت بازی ۳ دقیقه ای بهتر است دروازه بان ها تعویض شوند

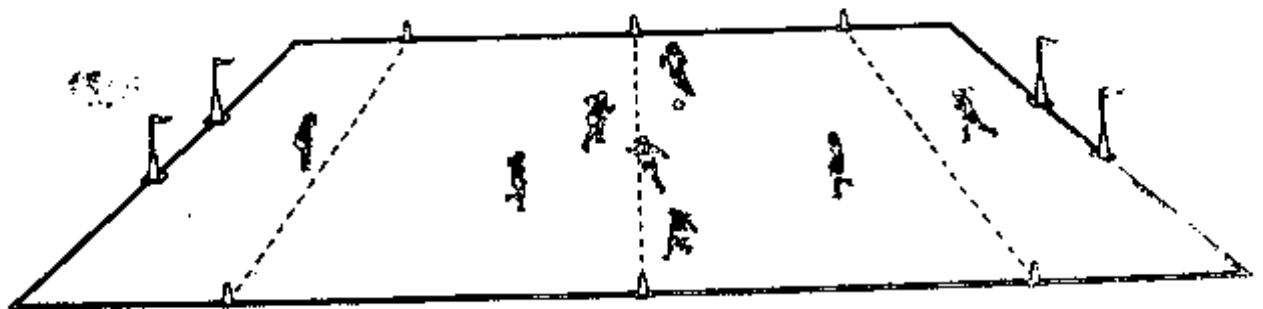
- بازی هم کرنر دارد و هم پرتاب فوت دروازه بان باید توپ را از فاصله یک متری به دروازه در

جریان بازی قرار دهد و حتماً از محوطه ۵ متری خارج شود تا در جریان بازی قرار گیرد

- بعد از گل بازی از وسط زمین شروع میشود

- زمان بازی به وسیله مربی تعیین می شود

- تعداد گلها جمع شده و تیمی که بیشترین گل را زده باشد برنده است



تعمیر ششم

هدف : به همه بازیکنان فرصت دهیم تا نقش دروازه بان را تجربه کنند
سازماندهی :

- مهاجمین از یک طرف و دروازه بان از طرف دیگر به توپ حمله می کنند و سپس تعویض جا می نمایند

- مهاجم حق نفوذ درگیری بدنی داشته باشد

- مربی تغذیه کننده می باشد

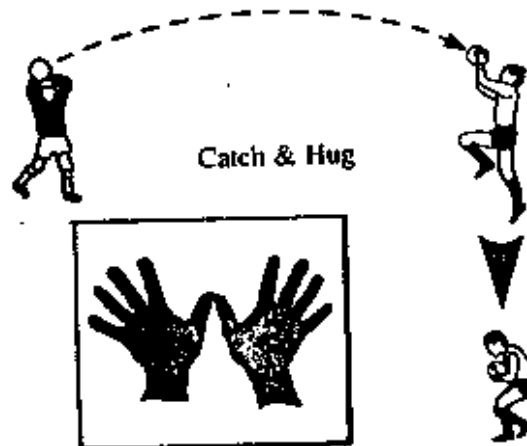
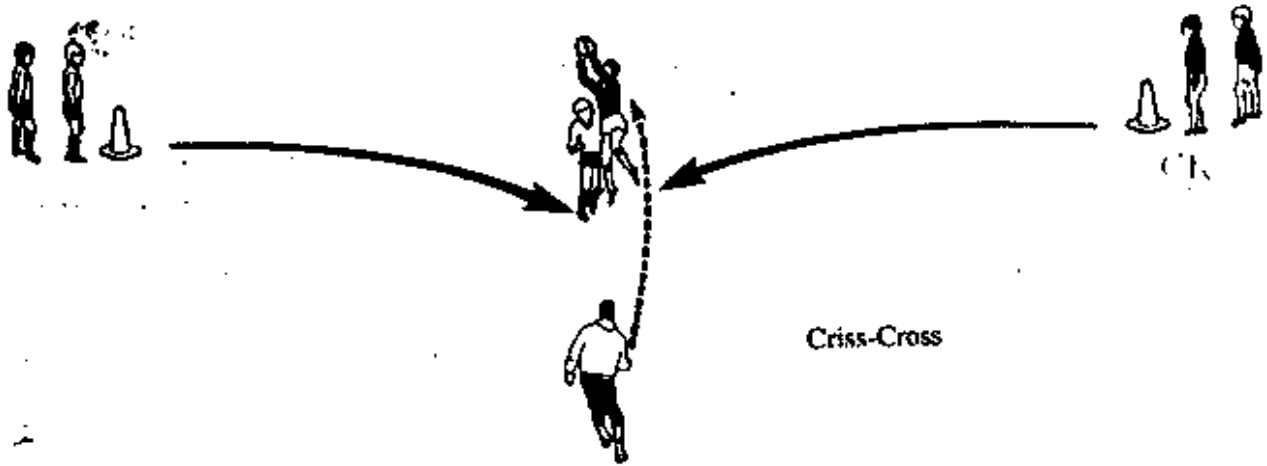
نکات مربیگری :

- توپ را در بالاترین نقطه بگیرید

- کف دست در جهت و در خط توپ قرار میگیرد

- بعد از دریافت ، توپ را به داخل سینه بکشید

- توپ را در جلوی مهاجم صاحب شوید



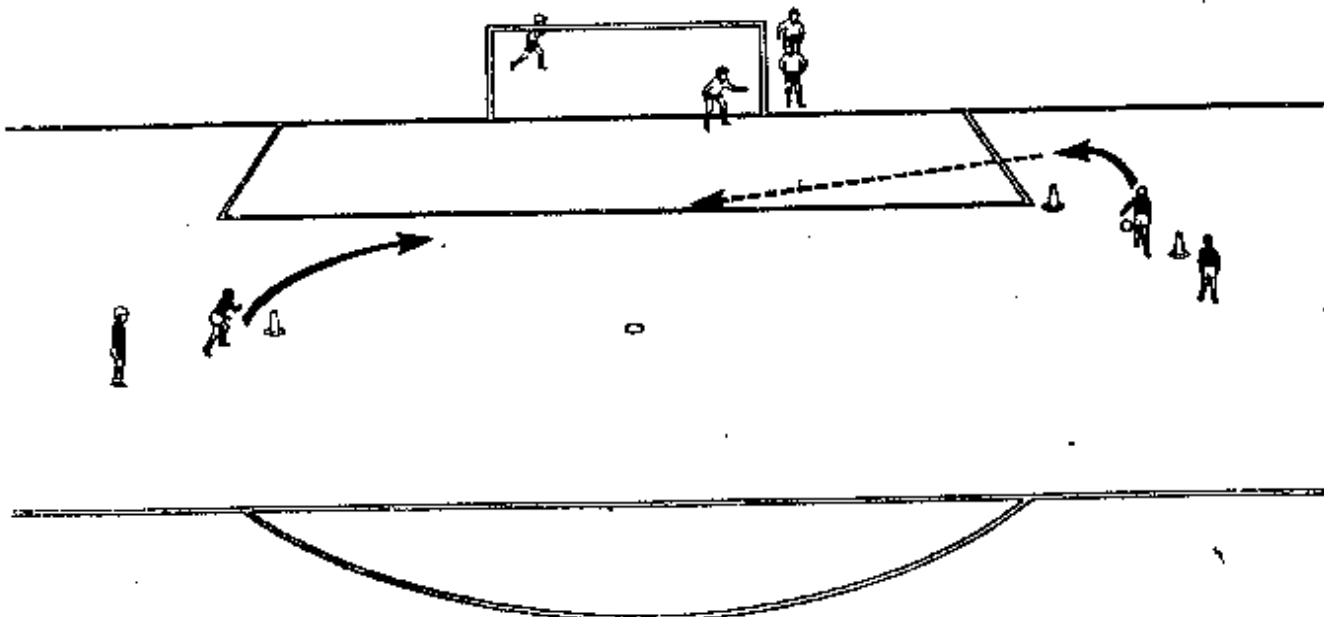
هدف : سانتر و شوت دقیق

سازماندهی :

- از زمین قانونی یا با ابعادی مشخص با استفاده از قیف تمرینی استفاده کنید
- گروه را به دو تیم مساوی تقسیم کنید
- یک تیم مهاجم و تیم دیگر کار دروازه بان را بعهده می گیرد
- تعدادی وظیفه سانتر و تعدادی دیگر وظیفه شوت را بعهده میگیرند
- سانتر کننده در صورت عدم جاگیری مناسب دروازه بان می تواند شوت بزند
- شوت زننده از زاویه مخالف حرکت و توپ سانتر شده را بعد از کنترل توام با هدایت شوت می کند
- مدافعین به عنوان دروازه بان بعد از هر شوت به طور چرخشی تعویض میشوند
- مهاجمین بعد از سانتر توپ چرخش می کنند

نکات مربیگری :

- اگر قصد سر زدن نداریم بهتر است توپ را زمینی سانتر کنیم چون کنترل و شوت زدن ساده تر است
- روی دقت ضربه بیشتر از توان تاکید شود
- زمان حرکت برای شوت بسیار اهمیت دارد
- حرکت دروازه بان از تیر یک به تیر دوم باید به شکلی انجام گیرد که در همه حال بالا تنه رو به توپ قرار داشته باشد
- تیمی که از ۲۰ شوت بیشتر از تیم دیگر گل زده باشد برنده است .



تمرین شماره ۱

بازی ۲ × ۵ :

هدف : توسعه حمایت شامل سرعت و دقت پاس ، زمان حرکت ، لحظه پاس و غیره

سازماندهی :

- گروههای ۱۰ نفره که به دو تیم ۵ نفره تقسیم میشوند

- زمینی به ابعاد ۲۰ × ۲۰ متر

- بازی ۲ × ۵ به اضافه ۳ مدافع در بیرون زمین

- مهاجمین سعی می کنند حفظ توپ نمایند

- مدافعین هر دقیقه عوض میشوند

- این تمرین ۵ دقیقه ادامه دارد و سپس مدافعین جای خود را به مهاجمین میدهند و بالعکس

- هرپی سعی می کند با تعیین توپ به تداوم بازی کمک کند

نکات مربیگری :

۱ - زاویه و فاصله مناسب نسبت به مهاجم اول

۲ - ایجاد عرض و استفاده از فضا

۳ - استفاده از تکنیک مناسب ، سرعت پاس و ضربه اول مناسب

۴ - پوشش مناسب توپ در موقعیکه امکان پاس وجود ندارد

رقابت :

- تیم مهاجم در صورتیکه ۶ پاس متوالی بنهد یک گل به حساب آنان منظور میشود

- تیم مدافع در صورتیکه توپ را بگیرند و از خطوط زمین عبور کنند یک امتیاز به آنان داده

میشود

نقاط قوت : تمرین بسیار عالی برای توسعه حمایت در بازی می باشد و در موقعیت هایی که تعداد مدافعین

کمتر است می تواند دفاع منطقی و موثر را آموزش دهد

نقاط ضعف : این موقعین کمتر در بازی مدرن و پیشرفته روی میدهد و چون فاقد جهت است تنها حفظ

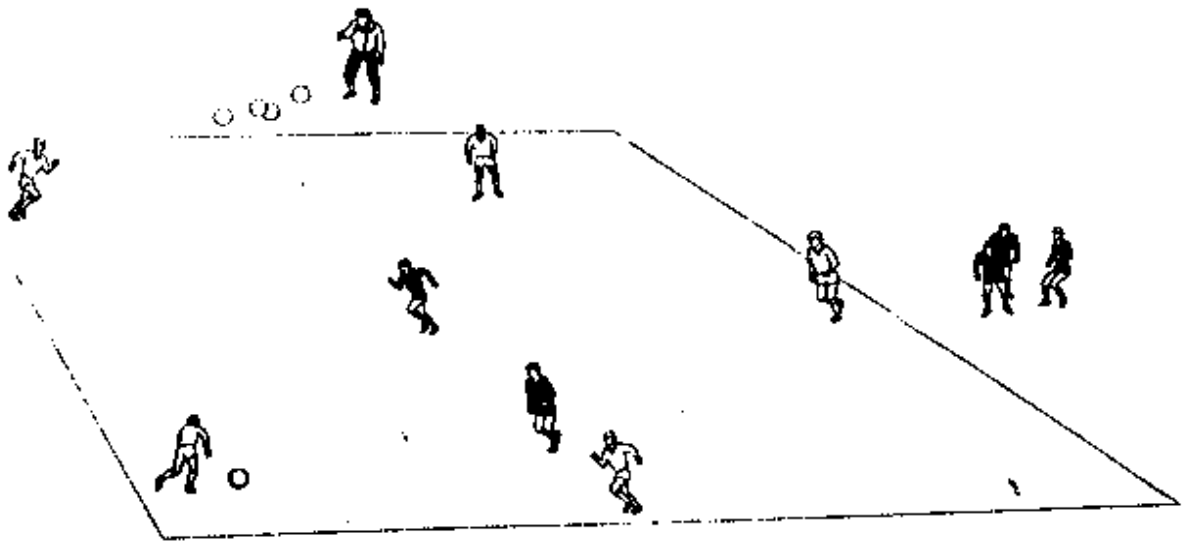
توپ مطرح میشود و هدف نهایی ندارد .

سیر پیشرفت : این تمرین را همیشه توام با رقابت سازید تا ایجاد انگیزه نماید برای مثال : فقط دو ضرب یا تک ضرب. اگر چه تک ضرب زدن آموزش پوشش توپ را از میان می برد اما تمرین خوبی برای تصمیم گیری و میزان ضربه زدن به توپ است همینطور مهاجمین را مجبور می کند تا برای حفظ توپ زاویه بهتری داشته باشند.

برای افزایش یا کاهش سختی کار می توانید :

۱ - افزایش یا کاهش ابعاد زمین

۲ - تعداد بازیکنان را به 4×2 ، 5×3 ، 4×1 تبدیل کنید



اهداف : توسعه الگوهی تیمی در حمل از ضربه سانتر - مهارتهای سانتر ، سرزدن ، شوت ، لحظه حرکت به داخل محوطه جریمه

سازماندهی :

- ۱ - همانطور که در شکل مشخص است چهار ایستگاه درست می کنیم
- ۲ - بازیکنان در هر ایستگاه به تساوی تقسیم میشوند و در لحظه سانتر ۴ نفر به شکل همزمان به نقاط مشخص حرکت می کنند
- ۳ - توپ از بازیکنی که در وسط و نزدیک دایره سانتر قرار دارد شروع میشود توپ به بازیکن جلو داده میشود ، در زاویه مناسب پس گرفته میشود و سپس به بازیکن گوش چپ یا راست داده میشود این دو بازیکن سعی میکنند طبق قرار به تیر اول و دوم حرکت کنند . لازم به توضیح است قبل از حرکت ارتباط کلامی برای رفتن به یکی از تیرها واجب است
- بازیکن جناح دیگر می تواند در موقع سانتر خود را به محل مناسب برساند
- در موقع دریافت توپ و محوطه جریمه فقط قانون تک ضرب حاکم است .

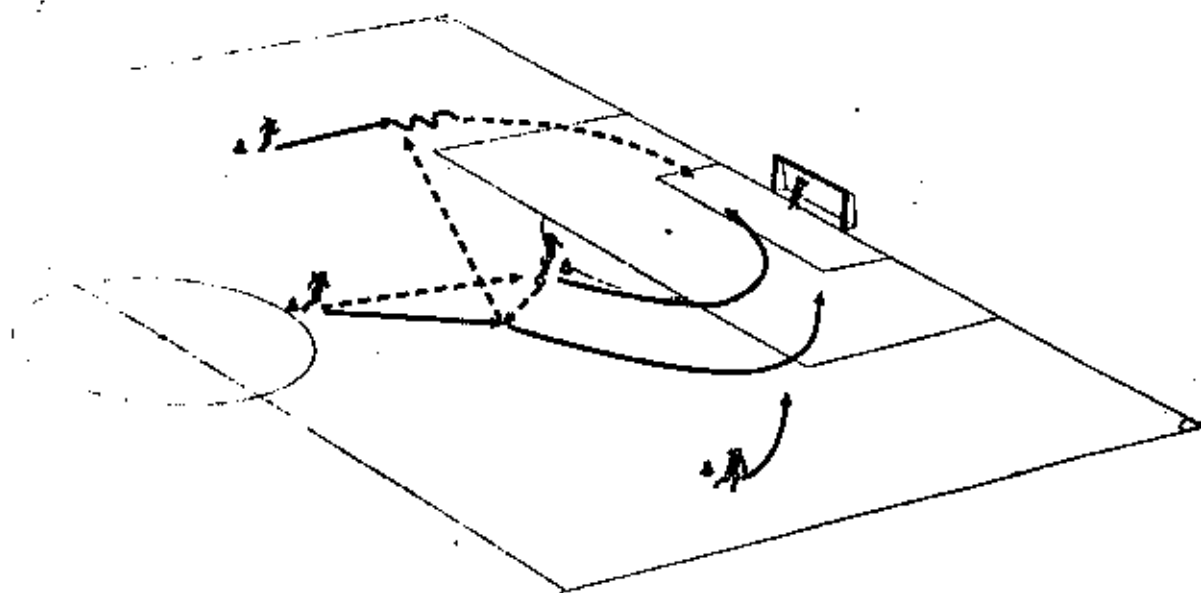
نکات مربیگری :

- ۱ - در موقع شروع روی دقت در پاس تکیه کنید
- ۲ - اگر مهاجم تیر اول زود هنگام وارد محوطه جریمه میشود از او بخواهید که بچرخد و به بازیکن بعدی اجازه دهد که خود را به تیر اول و فضای موجود برساند و نفر سوم تیر دوم را اشغال می کند
- ۳ - روی برگشت توپ و زدن آن با سر یا پا در تیر اول تاکید نمائید

۴ - روی زدن توپ با سر روز زمین و به دوم تاکید نمائید

۵ - روی سانتر موزی شکل و دور از دست دروازه بان و دروازه تاکید کنید این تمرین را می توان

بدون مدافع و با شدت و حالت رقابت گونه و لذت بخشی انجام داد



تمرین شماره ۳

اهداف : توسعه قابلیت خلق زاویه و موقعیت های شوت

سازماندهی :

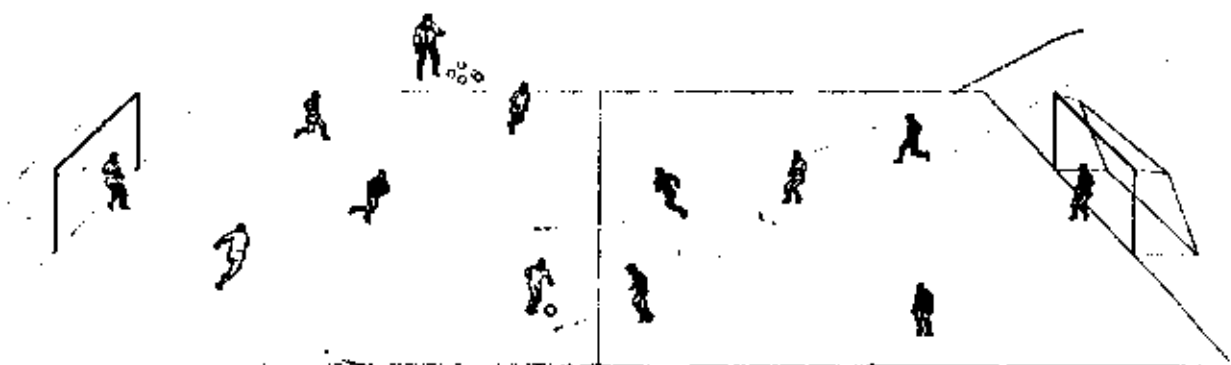
- زمین ۲۰ × ۲۰ با دو دروازه قانونی
- در هر تیمی ۴ بازیکن + یک دروازه قانونی
- بازی از دروازه بان شروع میشود
- حفظ توپ به منظور ایجاد موقعیت شوت
- شوت فقط از نیمه خود مورد قبول است
- بازیکن مهاجم در نیمه دیگر می تواند به دنبال توپهای ریباند باشد
- مهاجمین می توانند با دروازه بان بازی کنند

نکات مربیگری :

- بازیکنان را تشویق به شوت کنید
- از مهاجم مستقر در زمین حریف بخواهید تا به دنبال توپ ریباند باشد
- از منافعین بخواهید علیرغم محدودیت آنها و عدم حضور در زمین حریف به شکلی جاگیری نمایند که امکان بستن راه شوت را داشته باشند
- دروازه بان را در گرفتن یا دفع توپ آموزش دهید
- مهاجمین را تشویق کنید تا با جاگیری مناسب راه حلهای متعددی را برای مهاجم اول مهیا سازند
- برای ایجاد انگیزه بیشتر بازیکنان دو طرف را تشویق کنید تا در یک زمان معین گل بیشتری بزند

۱ - دروازه بان می تواند در صورت ممکن توپ را برای بازیکن خود در زمین حریف پرتاب کند و به یکی از مهاجمین خودی اجازه دهیم برای حمایت به زمین حریف وارد شود و بازی 2×4 ادامه یابد

۲ - یکی از مهاجمین بعد از پاس به بازیکنی که در زمین حریف حضور دارد می تواند بلافاصله وارد زمین حریف شده و با یکی از حرکات ترکیبی به دروازه حریف شوت بزند



هدف : ایجاد و تثبیت نظم انفرادی و تیمی لازم جهت داشتن یک دفاع موفقیت آمیز ، عادات خوب دفاع انفرادی ۱ × ۱ ، تمرین بازی خوانی (نقش سوتیپر) ، و تشویق مهاجمین در فرار از حریف گیری تنگاتنگ

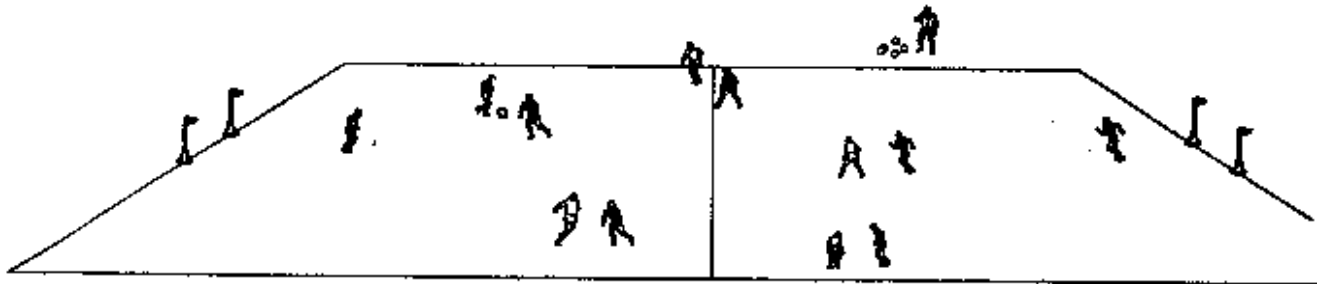
سازماندهی :

- ابعاد زمین با توجه به تعداد و سن حداکثر ۴۰ × ۶۰ متر با تعیین خط وسط
- رواز هایی به اندازه ۴ متر
- بازی ۶ × ۶
- هر بازیکن یک حریف مشخص در زمین دارد
- تنها دو بازیکن به عنوان سوتیپر در هر دو تیم بدون حریف مستقیم می باشند
- هر بازیکن تنها مسئول بازیکن تعیین شده است
- سوتیپر می تواند با هر بازیکنی درگیر شود
- هیچکس حق ندارد با سوتیپر درگیر شود
- سوتیپر ها نمی توانند از نیمه خود عبور کنند و فقط حق دارند دو ضرب بزنند
- بازیکنان فقط حق دارند توپ را قطع کنند و حق درگیری ندارند
- هیچکس حق ندارد توپ را با دست بگیرد

نکات مربیگری :

- بازیکنان را هوشیار سازید که چگونه در همه حال حریف را زیر نظر داشته باشند
- زمانیکه حمله با شکست مواجه میشود به مهاجم اول آموزش دهید که بلافاصله برگردد و بین توپ و دروازه خودی قرار گیرد
- زوجها را طوری انتخاب کنید که با هم کنار نیایند ، دو بازیکن تنبل ممکن است با هم کنار بیایند
- بازیکنان را به حمله و گل زدن تشویق کنید
- سوتیپر را در کار دفاعی و همینطور جاگیری برای حمایت از عقب راهنمایی کنید

سیر پیشرفت : از تمرین حریف گیری نفر به نفر به تمرین حمله در مقابل دفاع پیشرفت نمائید و یا تمرین ۱۱ در مقابل ۱۱ را در دستور کار قرار داده و بازی دفاع منطقه ای را انجام دهید .
 حریف گیری نفر به نفر را رها کرده و بازی آزاد ۶ × ۶ یا ۷ × ۷ را انجام دهید و بر روی دفاع منطقه ای تکیه نمائید .



تمرین شماره ۵

هدف : حمایت با استفاده از عرض و عمق
سازماندهی :

- زمین بازی در ابعاد ۱/۴ زمین قانونی

- دروازه قانونی

- دو دروازه بان که منطقه جریمه آنها را مشخص می کنیم

- دروازه بان ها هر ۵ دقیقه عوض میشوند در صورتیکه از بازیکنان داخل میدان استفاده میشود

- بدون آفساید

نکات مربیگری :

- ایجاد عرض در حالت حمله

- بلافاصله بعد از لو رفتن توپ نزدیکترین مدافع به مهاجم اول اصل تاخیر را انجام میدهد تا بقیه

بازیکنان برگردند و بین توپ و حریف قرار گیرند

- از تمرینات شرطی مثل ۲ ضرب یا یک ضرب استفاده کنید تا به موضوع جلسه تمرین کمک

نمائید

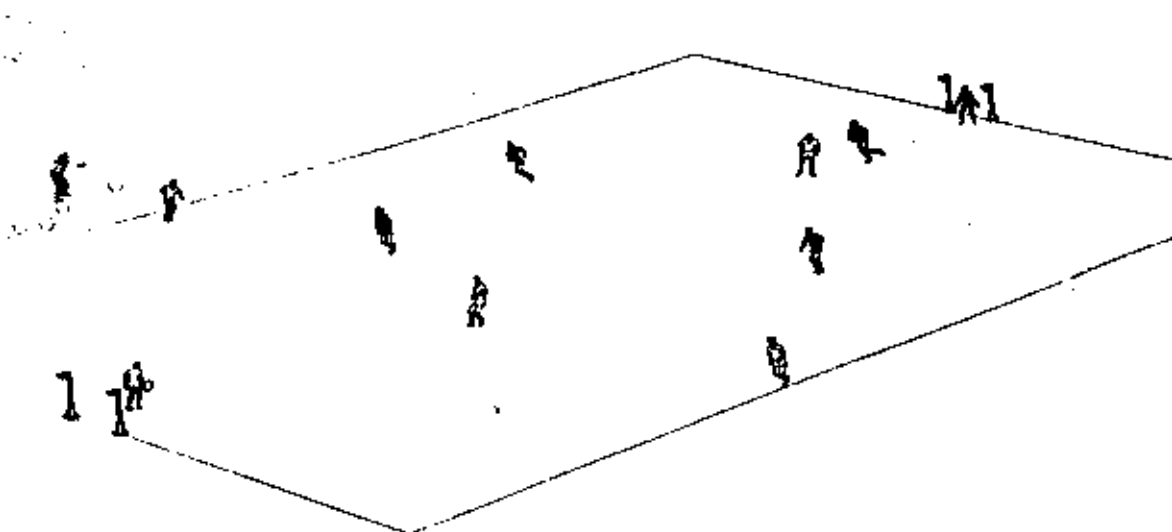
- برای رقابت بیشتر گلهای زده را بشمارید

این تمرین برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ سال بسیار مفید است زیرا در این تمرین می توانیم اجزای کلیدی بازی

تیمی را در موقعیت قابل فهم برای بازیکنان به اجرا بگذاریم حمایت در بازی، حفظ توپ، دفاع گروهی از

جمله اصولی می باشند که می توانند در این تمرین مورد توجه قرار گیرند. در اصل بازی ۵ × ۵ مرحله

پیشرفته بازی ۳ × ۳ و ۴ × ۴ می باشد این تمرین را می توانید از سن ۹ سال به بالا انجام دهید



تمرین شماره ۶

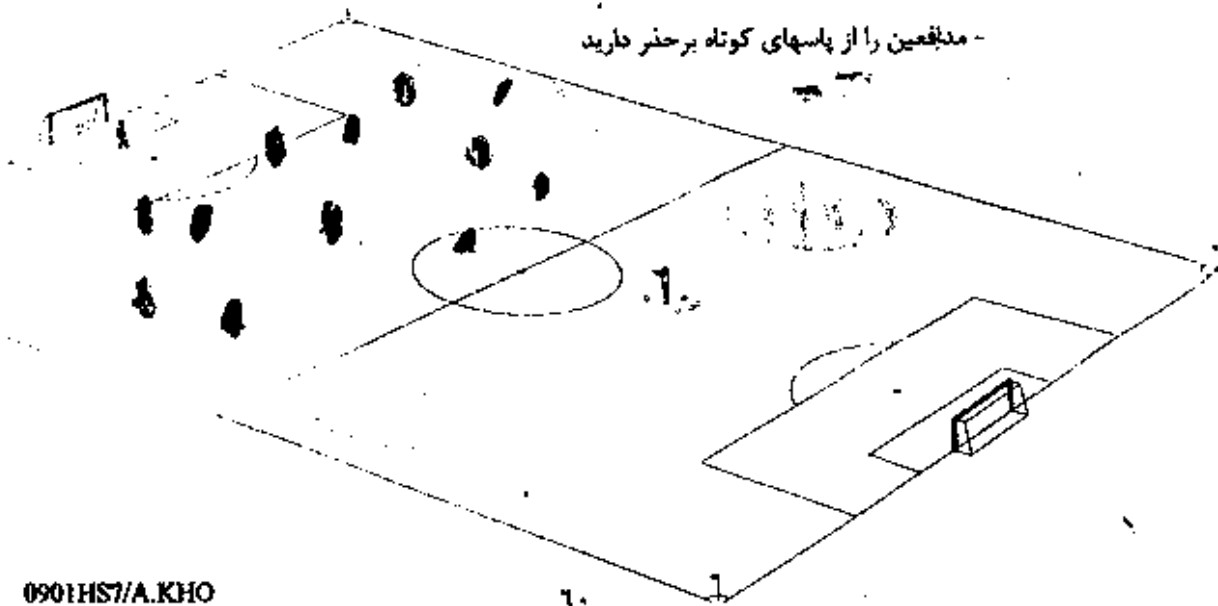
هدف : توسعه فهم بازی در دفاع و حمله و استراتژی تیمی

سازماندهی :

- بازیکنان 6×6 + یک دروازه بان
- بازیکنان در یک نیمه بازی را شروع می کنند
- دو منطقه ویژه در نیمه دیگر برای تیم مدافع در نظر گرفته می شود
- مری توپ را برای تیم مهاجم ارسال می کند
- بازی آغاز میشود و اگر تیم مدافع توپ را تصاحب کرد حمله را آغاز می کند و سعی می نماید توپ را به یکی از دو منطقه مورد نظر بزند و یا با حرکت با توپ خود را به آن منطقه برساند

نکات مربیگری :

- تمرین را به شکل آهسته نمایش دهید
- اگر مطمئن هستید که می توانید مورد اشتباه را تصحیح نمایند بازی را متوقف کنید و راه حل مناسب را ارائه دهید
- همینطور حرکت صحیح را نیز می توانید متوقف کرده و نشان دهید
- بازی را زیاد قطع نکنید
- منافعین را از پاسهای کوتاه برحذر دارید



- اگر مدافعین بی موقع پاس به عقب می دهند از مهاجمین بخواهید تا از اشتباه آنان نهایت استفاده را ببرند

- برای رقابت بیشتر از مدافعین بخواهید که با گذاشتن توپ در مناطق مورد نظر گل بیشتری بزنند

سیر پیشرفت : تعداد بازیکنان را در دفاع و حمله افزایش دهید و سرانجام آن را به 11×11 برسانید

گرم کردن

گرم کردن ویژه فوتبال

قبل از تمرین یا مسابقه گرم کردن صحیح یک نیاز مهم و اساسی است. متأسفانه بازیکنان اغلب آنرا بطور جدی و سیستماتیک انجام نمیدهند. این نگرش و برخورد ناشیانه می تواند نتایج جدی و ناگواری داشته باشد. برای نمونه ممکن است عضلات، لیگامنت ها و یا تاندون آسیب ببینند و یا عدم تمرکز فکری منجر به از دست دادن فرصت ها و اشتباهات فاحش در خلال بازی شود. طول زمان گرم کردن بستگی به شرایط آب و هوایی، میزان آمادگی بدنی، شرایط تمرین یا مسابقه و غیره دارد. گرم کردن منجر به آمادگی ذهنی و بدنی می شود و بازیکنان را برای ارائه حداکثر تلاش در بازی یا تمرین آماده می سازد. به هر حال در پایان برنامه گرم کردن بازیکنان باید آمادگی پذیرش تمرینات تکنیکی، تاکتیکی و یا برنامه آمادگی جسمانی را داشته باشند.

چرا حرکات کششی انجام می دهیم؟

- ۱- آمادگی بدنی و آرامش ذهنی
- ۲- کمک به افزایش انعطاف پذیری و بهبود اجرای حرکتی
- ۳- کمک به هماهنگی با افزایش دامنه حرکتی مفصل
- ۴- پیش گیری از آسیب دیدگی مفاصل و عضلات

انواع حرکات کششی

- ۱- کشش بعد از خستگی موضعی و یا عدم فعالیت
- ۲- کشش زیر پیشینه تا ۳۰ ثانیه - یک تا دو نوبت
- ۳- کشش پیشینه که بتدریج به پیشینه خود می رسد و زمان بیشتری نیاز دارد. یک یا دو نوبت در هفته و بعد از یک روز استراحت به دنبال فعالیت شدید انجام می گیرد.

توجه :

- ۱- هر گروه عضلانی باید آگاهانه و تحت کنترل کشش داده شوند .
- ۲- تنفس باید کاملاً آرام و طبیعی باشد .
- ۳- کشش فعال و حرکات جنبشی نباید در یک جلسه تمرینی ویژه حرکات کششی انجام گیرد .

توصیه برای فوتبالیست ها :

- ۱- قبل از گرم کردن کشش ملایم صورت گیرد .
- ۲- بعد از مسابقه یا تمرین و یا در استراحت بین تمرینات و یا بازی تمرینی کشش زیر پیشینه انجام شود .
- ۳- قبل از استراحت و بدنبال یک فعالیت شدید ، در هر گروه از عضلات سه یا چهار نوبت کشش انجام گیرد . این شیوه یک یا دو بار در هفته انجام می شود .
- ۴- حرکات کششی را از بالا به پایین و یا بعکس بطور سیستماتیک انجام دهید .
- ۵- حرکات کششی باید متنوع بوده و شامل تمام قسمت های بدن گردد .
- ۶- حرکات کششی باید با کنترل انجام گیرند . حرکات کششی ناپایستی با حرکات تند و ناگهانی توأم باشد .
- ۷- در حرکات کششی به تفاوت های فردی توجه شود .

حرکات کششی از نظر روانی :

- ۱- به بهبود و تمرکز در جهت بازی کمک می کند .
- ۲- به هوشیاری ، آگاهی و آمادگی در انجام تمرین یا مسابقه کمک می کند .
- ۳- موجب اعتماد بنفس می شود .
- ۴- موجب آرامش می شود .


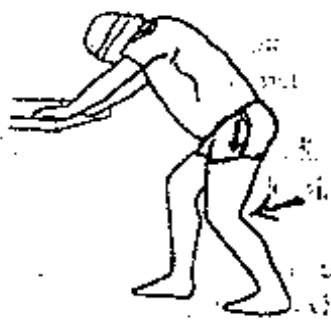

بازیکنان باید همراه با توپ بدن خود را گرم کنند. مدت گرم کردن حداقل ۱۵ دقیقه است. حرکات کششی بایستی به قصد توسعه دامنه حرکتی مفصل انجام گیرد. دویدن آرام، تحرک در زوایای مختلف که بتدریج شدت می یابد. آنگاه حرکات انفجاری مربوط به فوتبال از جمله سواردی است که در گرم کردن مورد توجه است. برای نمونه :

- ۱- چرخش سریع و حداکثر سرعت به مسافت (۱۵-۲۰) متر
- ۲- حداکثر سرعت به مسافت ۱۰ متر، چرخش و سپس (۱۵-۱۰) متر با حداکثر سرعت
- ۳- حرکات ژیمناستیک مانند غلت جلو، غلت عقب توأم با حرکات انفجاری

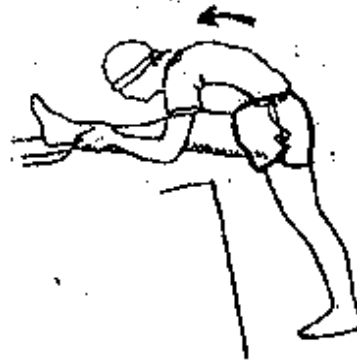
عضلات مورد توجه جهت حرکات کششی

- ۱- عضلات قسمت پایین پا ، عضلات دو قلو در پشت پا و غیره
- ۲- عضلات بالای زانو ، چهار سرران و سه سرران
- ۳- نزدیک کننده ها : گراسیلس و خیاطه
- ۴- عضلات باسن : سرینی بزرگ و کوچک
- ۵- عضلات بالاتنه : ستون فقرات
- ۶- عضلات گردن : ذوزنقه ای
- ۷- عضلات دست : دو سر و سه سر بازو

یادآوری : حرکات کششی را تا نقطه یا آستانه درد ادامه ندهید .

نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین : کارهای کششی
<p>۱- کشش عضلات نعلی . در حالتیکه با دست ها به دیوار تکیه داده ایم پای جلو را خم و پای عقب را ستون می کنیم . کف پای عقب یسا باشنه باید کاملاً با زمین تماس داشته باشد .</p>	 
<p>۲- برای کشش عضلات نعلی و تندون آشیل پاها را از زانوها کمی خم کرده و مرکز ثقل بدن را کمی پایین می آوریم .</p>	
<p>۳- کشش عضلات چهارسرران بدون اینکه زانو را کاملاً خم کنیم ، مفاصل لگن و زانو را به عقب می کشیم .</p>	

۴- کشش عضلات سه سر پشت ران یک پای خود را روی بلندی قرار دهید و یا به یک همبازی بسپارید. سعی کنید آنرا راست نگاه دارید. پایی که روی زمین است از زانو کمی خم می شود حال در حالیکه به جلو نگاه می کنید به آهستگی روی پای جلو خم شوید.








۵- از پهلو ایستاده و یک پای خود را روی یک بلندی قرار دهید. حال به آهستگی روی پای پایی که روی بلندی است از پهلو خم شوید.



۶- آنگذر روی پای جلو خم شوید که زانو عمود بر زمین قرار گیرد. پای عقب روی زمین قرار دارد. سعی کنید باسن خود را به زمین نزدیک کنید.



نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>۷- پاها را باندازه عرض شانه باز کنید ، آرام از مفص لگن خم شوید . در هنگام خم شدن زانوها را کمی خم کنید تا عضلات کمر دچار کشش نشوند ، تا جایی پیش روید که در پشت یک احساس کشیدگی نمایید .</p>	
<p>۸- پاها را کمی از عرض شانه باز کنید و دست ها را در پشت خود قرار دهید . بالاتنه را تا جایی به عقب متمایل سازید که دست ها پشت زانو را لمس کند .</p>	
<p>۹- در حالیکه پاها بیش از عرض شانه ها باز می شوند آرام به پهلو خم شوید تا جاییکه عضلات زیر بغل کشیدگی را حس کنند .</p>	

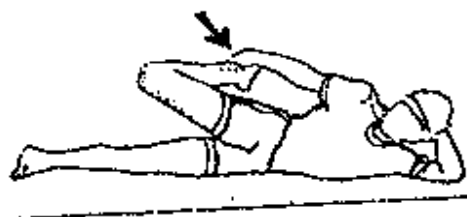
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>۱۰- در حائیکه دست ها در بالای سر قرار دارند با یک دست آرنج دست دیگر را بگیرید و به طرف خط طولی بدن و پشت سر بکشید . حرکت پایستی به آرامی صورت گیرد .</p> <p>۱۱- در حائیکه ایستاده: اید دست ها را تا حد امکان به بالای سر بکشید .</p>	 

اطلاعات تمرین ۲ : تمرینات با توپ ، گرم کردن با توپ	نکات مربیگری :
	<p>۱- فردی</p> <p>- حفظ توپ در فضا با قسمت های مختلف توپ</p> <p>- روی پا</p> <p>- داخل پا</p> <p>- خارج پا</p> <p>- ران</p> <p>- سر</p> <p>- ترکیبی از قسمت های مختلف</p> <p>- ضربه بلند با روی پا ، هلت جلو و کنترل مجدد با روی پا</p> <p>- دریبلینگ ، استفاده از قسمت های مختلف پا در جهات مختلف</p>
	<p>۲- دو نفره</p> <p>- پاس در حالت ایستاده و حرکت</p> <p>- حفظ توپ در فضا با قسمت های مختلف بدن</p> <p>- ارسال پاس به فاصله (۱۵-۲۰) متر و حرکت برای دریافت آن در پهلو و یا روپرو</p>
	<p>- ارسال پاس به همبازی و حمل به او به عنوان مدافع اول مهاجم باید با دریبل از او بگذرد</p>
	<p>- بعد از پاس ، غلت جلو یا عقب ، و سپس جای خود را تغییر می دهیم</p>
	<p>- بعد از پاس یک حرکت فریب دهنده انجام داده و سپس یک حرکت انفجاری به فاصله (۵-۱۰) متر</p>
	<p>- بعد از پاس جای خود را با یکی از همبازیها عوض می کنیم</p>
	<p>- تنیس فوتبال ۳x۳ یا ۴x۴</p>

نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>فعالیت های گروهی</p>	
<p>۳ بازی ۳ در مقابل ۱ ، ۴ در مقابل ۲ یا ۵ در مقابل ۲ در محوطه ای با توجه به قابلیت های بازیکنان</p>	
<p>سرد کردن بدن :</p>	
<p>۵ دقیقه آرام می دویم و سپس حرکات کششی را انجام میدهیم . کشش عضلات درگیر در مسابقه یا تمرین برای</p>	
<p>جلوگیری از سفتی یا درد عضلات یا احتمالاً گرفتگی عضلانی بسیار اهمیت دارد . ماساژ و سپس گرفتن دوش آب گرم می تواند در پیشگیری از سفتی عضلات کمک کند .</p>	

اطلاعات تمرین : کششی ، روی زمین

نکات مربیگری :



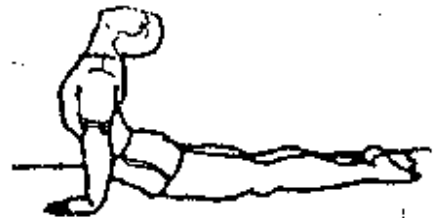
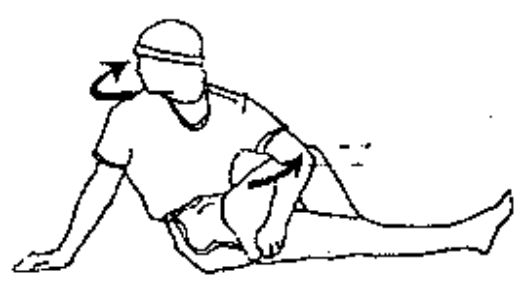
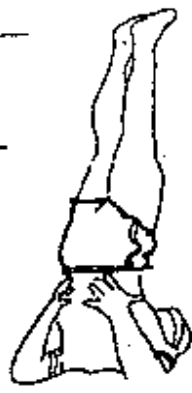
۱- به پهلو دراز بکشید و یک دست را زیر سر قرار دهید با دست دیگر روی پا را گرفته و به باسن نزدیک کنید با این عمل هج و چهار سروان را بکشید







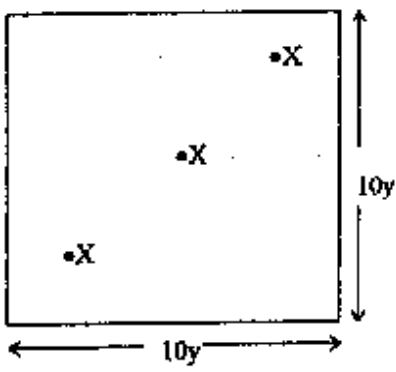
۲- بنشینید و یک پای خود را دراز کنید و پای دیگر را طوری خم کنید که پاشنه یا بخش داخلی زانوی دیگر را لمس کند، از قسمت لگن به آرامی به جلو خم شوید تا جاییکه در پشت پا کشیدگی را حس کنید

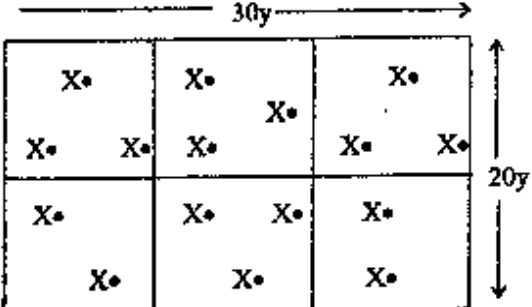
۳- بنشینید و کف پاها را بهم نزدیک کنید. آرنجها را روی زانوها قرار دهید و آرام بطرف پایین فشار دهید تا جاییکه در عضلات نزدیک کننده ران احساس کشیدگی نمایید.

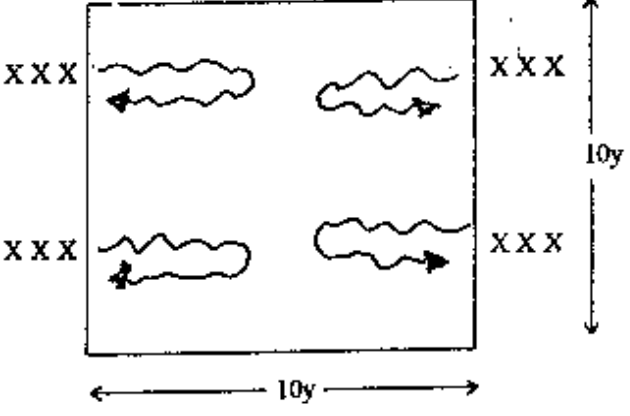


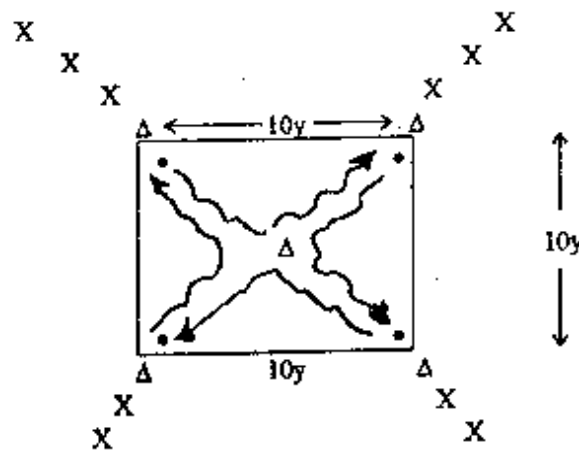
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>۴- روی شکم دراز بکشید و دستها را در کنار لگن ستون کنید تا بالاتنه به طرف بالا کشیده شود . این عمل برای کشش عضلات شکم صورت می گیرد .</p>	
<p>۵- بنشینید و یک پا را روی زمین دراز کنید پای دیگر را جمع کنید و دست مخالف را روی زانوی مخالف گذاشته و بالاتنه را در جهت مخالف بچرخانید . حرکت کششی باید آرام و کنترل شده صورت گیرد . این حرکت جهت کشش عضلات خارجی ران و باسن صورت می گیرد .</p>	
<p>۶- روی شانه ها قرار گرفته و با گذاشتن دست ها در زیر کمر ، پاها را مستقیم به بالای سر ببرید . برای حفظ موقعیت عضلات باسن را منقبض سازید این حرکت برای رفع خستگی پاها بعد از فعالیت شدید صورت می گیرد .</p>	

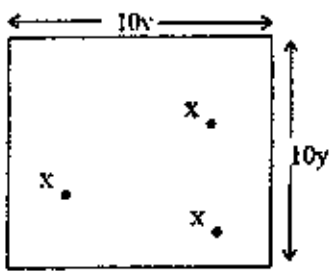
اطلاعات تعریف :	نکات مربیگری :
<p>۷- در حائیکه دست ها و پاها کشیده است به پشت روی زمین دراز بکشید . پاها را جمع کرده به سینه نزدیک کنید . ابتداء سر روی زمین و سپس سر و گردن را بالا بیاورید . دوباره به حالت دراز کش .</p>	   

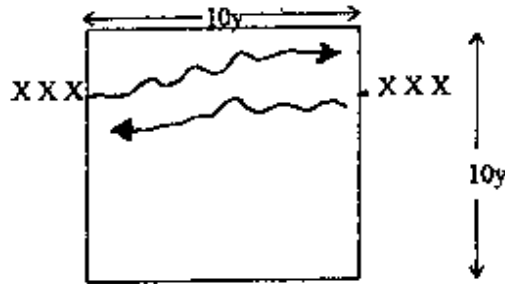
اطلاعات تمرین ۱ :	نکات مربیگری :
<p>۱- حرکت با توپ در منطقه بازی</p> <p>۲- احساس لمس توپ برای بهبود حرکت و ریتم پاها</p> <p>۳- ضربه با داخل پا در حال حرکت</p> <p>۴- ضربه به چپ و راست با هر دو پا</p> <p>۵- ضربه به جلو و عقب با کف پا</p> <p>۶- کشیدن توپ با کف پا و تغییر مسیر</p> <p>۷- چرخش با استفاده از داخل و خارج پا</p> <p>۸- حرکت ۸ لاتین</p> <p>۹- حرکت متوالی با انگوهائی که خود بازیکن انتخاب می کند</p> <p>۱۰- حرکات در جهات مختلف باید بعد از هدفتی با سرعت انجام گیرد.</p>	 <p>The diagram shows a square field with side length 10y. Three 'X' marks are placed inside the square at different positions, representing goals for the drill.</p>
ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر	
وسایل مورد نیاز : یک توپ برای هر بازیکن . مخروط	
تعداد بازیکنان : ۳ بازیکن در هر محوطه	
اهداف تمرین :	توسعه احساس لمس توپ به عنوان اساس پیشرفت دربیلینگ

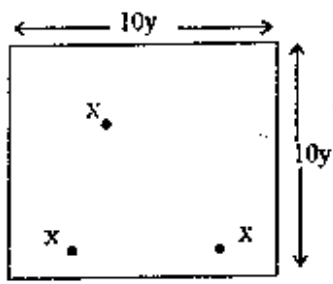
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۲ : سرعت در ضربه زدن به توپ</p>
<p>سرعت پا ۱- حداکثر تکرار در ضربه زدن به روی توپ در ۲۰ ثانیه ۲- هر ۵ بار ضربه سریع به توپ یک بار با داخل پا توپ را به داخل هدایت می کنیم ۳- بعد از هر ۵ ضربه سریع به روی توپ با یکی از قسمت های پا توپ را به جهتی هدایت می کنیم</p> <p>سطوح ضربه با پا :</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- کف پا ۲- داخل پا ۳- روی پا ۴- خارج پا 	
<p>حرکت :</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- به داخل ۲- به خارج ۳- به پشت 	<p>ابعاد زمین : ۳۰x۲۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : هر بازیکن یا توپ</p>
<p>سرعت ضربه زدن و حرکت برای کیفیت تماس با توپ حیاتی است</p>	<p>تعداد بازیکنان : هر ۳ بازیکن در مربع ۱۰x۱۰ متر ۱۸ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین : توسعه سرعت در ضربه زدن پایایی به توپ</p>

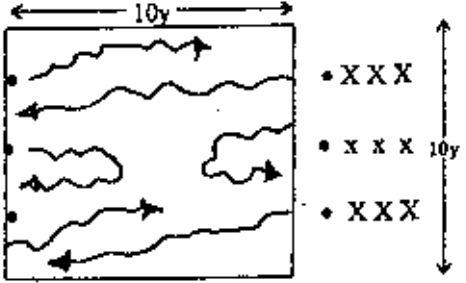
<p>نکات مربیگری:</p>	<p>اطلاعات تمرین ۳: پوشش توپ</p>
<p>حرکت برای پوشش توپ</p> <p>۱- چرخش و پشت کردن به حریف</p> <p>۲- چرخش کلهل با داخل و خارج پا</p> <p>۳- حرکات ویژه</p> <p>۴- حرکت پوشش با توقف توپ با کف پا و چرخش</p> <p>۵- حرکت ویژه</p>	
	<p>ابعاد زمین: ۱۰x۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز: یک توپ برای هر گروه</p>
	<p>تعداد بازیکنان: در ۴ گروه سه نفره</p>
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>یادگیری، بهبود در زمان بندی حرکت و پوشش توپ</p>

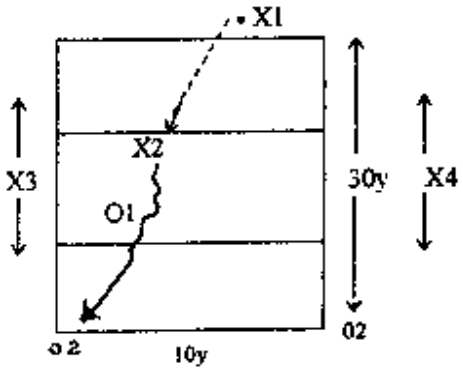
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۴ : پوشش توپ و تاکید بر زمان بندی آن</p>
<p>۱- پوشش توپ در آخرین لحظه ۲- خم شدن زانو در موقع چرخش ۳- کیفیت لمس توپ هنگام چرخش ۴- توپ باید دور از حریف باشد ۵- پوشش با هر دو پا و از چپ و راست</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : ۴ توپ ، هر بازیکن یک توپ ۵ مخروط ، یکی در گوشه ها و یکی در وسط</p>
	<p>تعداد بازیکنان : در هر گوشه یک بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- تمام بازیکنان در هر گوشه مربع همزمان کار خود را شروع می کنند تا یک دور کامل انجام شود ۲- حرکت عکس عقربه ساعت انجام می شود ، هر بازیکن همزمان تا مرکز مربع حرکت کرده و پس از حرکت پوشش توپ به زاویه مجاور دیگر می رود . ۳- این حرکت تا برگشتن به نقطه شروع ادامه دارد . ۴- این تمرین تا سرحد نیاز انجام می شود .</p>

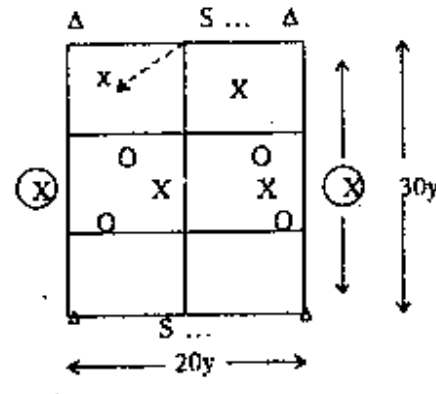
نکات مربیگری:	اطلاعات تمرین ۵: گذشتن از حریف
<p>۱- حرکت فیچی و عبور از حریف ۲- حرکت ویژه و عبور از حریف ۳- حرکت ویژه و عبور از حریف ۴- گذشتن از حریف باید از دو جهت صورت گیرد و سرعت کافی داشته باشد ضربه آخر برای گذشتن از حریف باید دور از دسترس بوده و آنچنان با سرعت انجام گیرد که حریف توان بازگشت و قرار گرفتن بین توپ و دروازه را نداشته باشد.</p>	
	ابعاد زمین: ۱۰x۱۰ متر
	وسایل مورد نیاز: هر بازیکن یک توپ، مخروط
	تعداد بازیکنان: ۳ بازیکن در هر محوطه
	اهداف تمرین: اجرای حرکات فریب دهنده و گذشتن از حریف

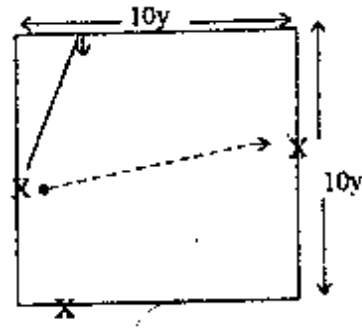
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین : بهبود زمانبندی حرکت جهت گذشتن از حریف</p>
<p>۱- کنترل توپ هنگام نزدیک شدن به مدافع ۲- کیفیت حرکت با توپ ۳- سرعت حرکت توپ ۴- تغییر مسیر و سرعت برای دور شدن از حریف ۵- توجه به تمام نکات مربیگری که در تمرینات قبل گفته شد .</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : هر بازیکن یک توپ</p>
	<p>تعداد بازیکنان : گروه های ۳ نفره در مقابل هم</p>
	<p>اهداف تمرین : ۱- هر دو بازیکن بهم نزدیک شده و با فریب از هم عبور می کنند ۲- حرکت فریب دهنده را مربی تعیین می کند</p>

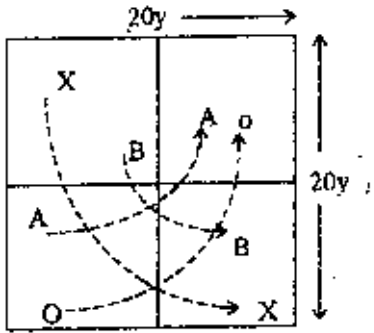
اطلاعات تمرین :	نکات مربیگری :
<p>(۱) فریب با نشان دادن شوت یا پا زدن روی سر توپ</p> <p>۲- فریب با نشان دادن شوت و حرکت ویژه لیست بارسکی</p> <p>۳- فریب و نشان دادن شوت و حرکت ویژه کرایف</p> <p>۴- فریب و نشان دادن شوت و تغییر مسیر با کف پا</p> <p>۵- فریب و نشان دادن شوت و گذاشتن پا روی توپ</p> <p>تاکید :</p> <p>(۱) تظاهر به شوت برای فریب</p> <p>(۲) استفاده از چشم و سر برای فریب</p> <p>(۳) سرعت حرکت هنگام تماس با توپ</p> <p>(۴) کیفیت حرکت هنگام تماس با توپ</p>	
	ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر
	وسایل مورد نیاز : یک توپ برای هر بازیکن
	تعداد بازیکنان : در هر محوطه سه بازیکن
	اهداف تمرین : بازیکنان حرکاتی انجام می دهند که مربی تکلیف می کند

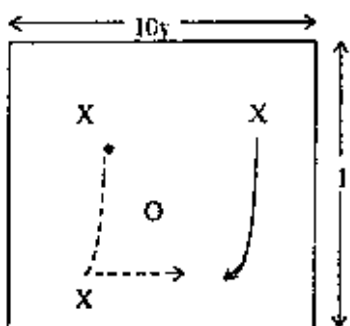
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>- تکرار تمرین با هر دو پا ۱- توجه به نکات مربیگری تمرین قبل ۲- کیفیت حرکت با توپ ۳- سرعت حرکت با توپ</p> <p>در صورت اجرای حرکت کرایف ، بازیکنان در میانه زمین مربع شکل بیکدیگر رسیده و ضمن انجام این حرکت به جای اول خود بر می گردند .</p>	
	ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر
	وسایل مورد نیاز : یک توپ برای هر بازیکن
	تعداد بازیکنان : گروه های سه نفری در مقابل هم
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- بازیکنان مقابل هم در صفوف مختلف بهم نزدیک شده و طبق دستور مربی ضمن عبور از یکدیگر عمل فریب را انجام داده و سپس به انتهای خط مقابل می روند .</p>

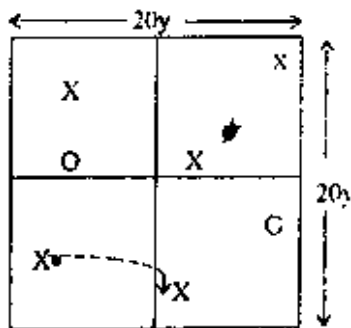
<p>نکات مربیگری:</p>	<p>اطلاعات تمرین: شرایط نزدیک به بازی</p>
<p>مهاجم اول</p> <p>۱- حرکت مهاجم برای جدا شدن از مدافع اول و استقرار مدافع اول طبق دستور مربی</p> <p>۲- قبل از دریافت توپ مهاجم اول موقعیت مدافع اول را در نظر بگیرد.</p> <p>۳- استفاده از مهارت دربیلتگ برای عبور از مدافع یوشش توپ و غیره</p> <p>۴- حمله به مدافع یا حرکت به فضا با توجه به موقعیت</p> <p>۵- استفاده از X2 یا X4 برای فریب در پاس</p>	
	<p>ابعاد زمین: ۱۰x۳۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز: یکت توپ برای هر گروه ۶ نفره</p>
	<p>تعداد بازیکنان: در هر محوطه ۶ بازیکن، ۲ تغذیه کننده، دو بازیکن که به تناوب حمله و دفاع می کنند. ۶ بازیکن</p> <p>دو بازیکن خنثی برای کمک به دربیلت زن ها</p>
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>گنشتن از حریف</p> <p>X1 توپ را به X2 میدهد با دو ضرب، X2 تلاش دارد از O1 بگذرد و توپ را به O2 بسپارد</p> <p>O1 بجای X1 می رود و O2 بعنوان مهاجم این بار بطرف X1 حرکت می کند تا از او عبور نماید.</p>

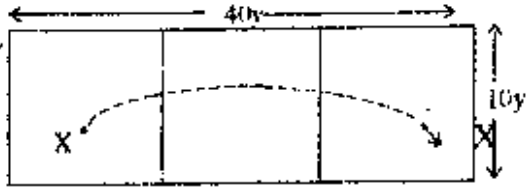
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین : شرایط نزدیک به بازی
<p>(۱) آگاهی محیطی قبل از دریافت توپ نسبت به حضور حریف یا همبازی</p> <p>(۲) حمله به مدافع صاحب توپ</p> <p>(۳) تصمیم گیری در مورد چگونگی گذشتن از حریف</p> <p>- نوع تکنیک</p> <p>- نوع فریب</p> <p>- استفاده از همبازی</p> <p>(۴) بازیکنان خاص چگونه می توانیم از مهاجم اول حمایت کنیم .</p> <p>- با دور شدن از توپ برای ایجاد فضا و برای مهاجم اول</p> <p>- با نزدیک شدن برای اجرای حرکات ترکیبی</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۲۰ X ۳۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ</p> <p>۴ مخروط</p>
	<p>تعداد بازیکنان : ۲ تیم چهار نفره ، ۲ بازیکن آزاد که در خارج از محوطه در خدمت هر دو تیم ، ۲ تغذیه کننده ، ۲ نفر</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- توپ را در طی بازی از حریف عبور داده و پشت خط به عنوان گل روی خط قرار می دهیم .</p> <p>۲- با استفاده از دو بازیکن خنثی حرکت یکدو انجام می دهیم .</p>

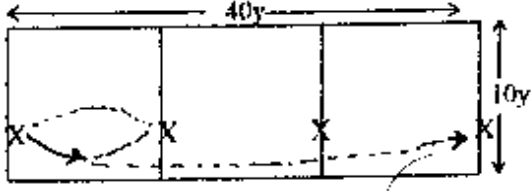
نکات مربیگری:	اطلاعات تمرین: ارسال توپ
<p>(۱) دقت در پاس</p> <p>(۲) سرعت مناسب پاس به طوریکه دریافت کننده در صورت نیاز یک ضربه پاس دهد</p> <p>(۳) استفاده از قسمت داخل یا خارج پا</p> <p>(۴) تکنیک پاس</p> <ul style="list-style-type: none"> - تماس با مرکز توپ - موقعیت پای تکیه در لحظه پاس - قفل شدن میچ پا - تعادل مناسب و دنبال کردن توپ با پای ضربه - کیفیت کنترل برای کمک به ارسال توپ - اجرای فریب قبل از ارسال توپ 	
	ابعاد زمین: ۱۰x۱۰ متر
	وسایل مورد نیاز: یک توپ برای سه بازیکن
	تعداد بازیکنان: در هر محوطه ۳ بازیکن
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>سیر پیشرفت:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- حداکثر دو ضربه ۲- حداکثر ۱ ضربه ۳- حداکثر پاس تک ضربه در ۲۰ ثانیه

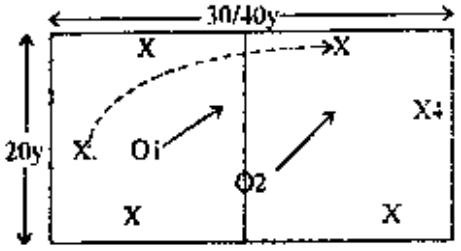
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین : ارسال توپ</p>
<p>(۱) آگاهی محیطی با بالا نگاه داشتن سر (۲) دقت در پاس به فرد یا فضا (۳) سرعت مناسب پاس (۴) زمان ارسال پاس (۵) فریب در پاس (۶) فاصله برای ارسال پاس بطوریکه برای دریافت کننده کنترل آن ساده باشد. (۷) حداکثر دو ضرب</p> <p>انواع پاس :</p> <ul style="list-style-type: none"> - کوتاه - بلند - قوسی کوتاه - CHIPP <p>دریافت کننده پاس :</p>	
<p>۱- حرکت صحیح برای دریافت (حرکت به سمت توپ)</p>	<p>ابعاد زمین : ۲۰x۲۰ متر</p>
<p>۲- دریافت توپ در فضای ارسالی یا به پا</p>	<p>وسایل مورد نیاز : ۴ توپ ، یک توپ برای هر زوج از بازیکنان</p>
<p>۳- کنترل خوب ، کنترل با ضربه اول و ارسال توپ با ضربه دوم</p>	<p>تعداد بازیکنان : ۴ زوج</p>
<p>۴- به ردوبدل شدن توپ بین سایر بازیکنان توجه کنید</p>	<p>اهداف تمرین :</p> <ul style="list-style-type: none"> ۱- پاس و حرکت در زمین ۲- انواع پاس در فواصل ۱۰-۲۰ متری ۳- سعی کنید توپ ها با هم برخورد نکنند

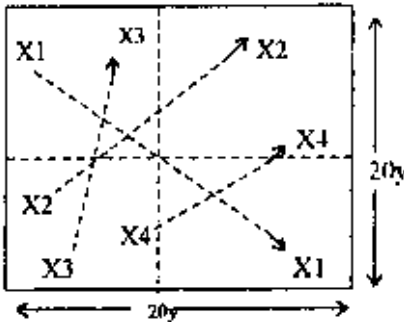
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین : ارسال توپ (پاس کوتاه)</p>
<p>مهاجمان :</p> <p>(۱) آگاهی محیطی با بالا نگاه داشتن سر</p> <p>(۲) توجه به نکات مربیگری تمرین قبل</p> <p>-- دقت در پاس به پا یا فضا با توجه به موقعیت دریافت کنند.</p> <p>- سرعت پاس</p> <p>- زمان پاس</p> <p>- فریب قبل از ارسال</p> <p>(۳) استفاده از قسمت های مختلف پا</p> <p>(۴) حرکت به زوایه مناسب برای دریافت توپ</p> <p>- کی</p> <p>- چه موقع</p> <p>- چگونه</p> <p>(۵) در صورت نیاز کنترل صحیح توپ با اولین تماس</p> <p>(۶) باز شدن برای داشتن فضا و زمان جهت دریافت توپ</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر</p>
<p>مهاجم دوم :</p>	<p>وسایل مورد نیاز : - هر گروه یک توپ</p> <p>- قیف تمرینی - کاور</p>
<p>۱- جاگیری مناسب دروازه توپ برای گرفتن پاس زمینی</p>	<p>تعداد بازیکنان :</p> <p>۳ مهاجم و ۱ مدافع در هر منطقه</p>
<p>۲- زمان جاگیری</p> <p>۳- فاصله مناسب با مهاجم اول</p>	<p>اهداف تمرین :</p> <p>(۱) ۳ در مقابل ۱ با هدف ۱۰ ضربه متوالی و حفظ توپ بدون محدودیت در ضربه ، هر ۱۰ پاس متوالی یک امتیاز محسوب می شود .</p> <p>(۲) مدافع پس از سه بار قطع توپ تعویض می شود</p> <p>(۳) اگر توپ از منطقه بازی خارج شود یک امتیاز به مدافع داده می شود</p> <p>سیر پیشرفت : محدود کردن تعداد ضربات</p>

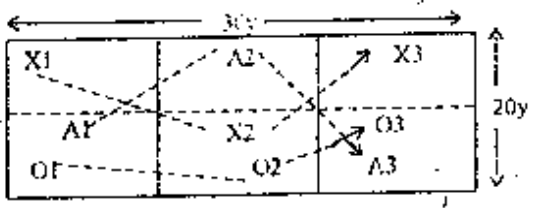
نکات مربیگری:	اطلاعات تمرین:
<p>(۱) آگاهی محیطی با بالا نگاه داشتن سر (۲) به انتخاب پاس (عرضی - عمقی) (۳) ارسال پاس - دقت، زمانبندی، سرعت، فریب (۴) انواع مهارتها در ارسال پاس - داخل پا - خارج پا (۵) سرعت در حرکات ترکیبی</p>	
مهاجم دوم	ابعاد زمین: ۲۰x۲۰ متر
<p>۱- جاگیری در بهترین مکان ممکن - بین مدافعان و در عمق - در طرفین و در عرض</p>	وسایل مورد نیاز: یک توپ برای هفت بازیکن کاور در صورت نیاز
<p>۲- زمان جاگیری ۳- نحوه جاگیری</p>	تعداد بازیکنان: ۵ مهاجم ۲ مدافع
<p>۱- آگاهی از محیط اطراف - حرکت - وضعیت بدن هنگام دریافت</p>	<p>اهداف تمرین:</p> <p>(۱) مهاجمان سعی می کنند بدون محدودیت در ضربه ۱۰ پاس متوالی بدهند (۲) مدافعان سعی کنند سه بار توپ را قطع کنند و یا تصاحب کنند. در این صورت دو مهاجم جایگزین آنها می شوند.</p>

نکات مربیگری:	اطلاعات تمرین: پاس بلند
<p>(۱) تکنیک پاس بلند</p> <ul style="list-style-type: none"> - زاویه نزدیک شدن به توپ - محل استقرار پای تکیه - محل تماس پای ضربه که به زیر و مرکز توپ زده می شود - استفاده از قسمت روی پا - تعادل در لحظه ضربه <p>(۲) دریافت و ارسال و با حداقل ضربه جهت کنترل</p> <p>(۳) کیفیت تماس اول با توپ قبل از ارسال حیاتی است.</p>	
	ابعاد زمین: ۴۰x۱۰ متر
	وسایل مورد نیاز: یک توپ برای دو بازیکن در هر منطقه
	تعداد بازیکنان: ۲ بازیکن
	<p>اهداف تمرین:</p> <ul style="list-style-type: none"> - پاس بلند برای شوت و دقت لازم - توپ نباید مربع میانی را قطع کند.

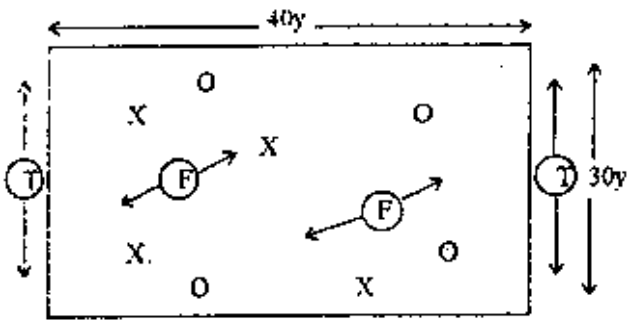
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین : سیر پیشرفت در پاس بلند</p>
<p>(۱) توجه به تمام نکات مربیگری در تمرین قبل (۲) در صورت امکان با یک ضرب (۳) ممکن است بعد از دریافت توپ از بازیکن وسط مجبور شویم با دو ضرب پاس بلند بدهیم بنابراین - ضربه اول برای دریافت توپ باید به فضا ارسال شود - ضربه اول باید در عرض زده شود - قبل از پاس محل ارسال و مهاجم حمایت کننده باید دیده شود. - با استفاده از تکنیک ضربه بلند پاس ارسال می گردد</p>	
<p>(۴) کنترل در صورت امکان به بازیکن میانی پاس دهید و در برگشت توپ پاس بلند دهید</p>	<p>ابعاد زمین : ۴۰x۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : ۱ توپ برای ۴ بازیکن کاور در صورت نیاز</p>
	<p>تعداد بازیکنان : در هر منطقه ۴ بازیکن دو بازیکن در وسط و دو بازیکن در کنار ۴ بازیکن :</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- تمرین مانند قبلی است . با این تفاوت که یک بازیکن رابط در میان قرار دارد و ابتداء با ارسال پاس کوتاه و دریافت اقدام به ارسال پاس بلند می کنیم . ۲- توپ را بایستی روی سینه و یا پای بازیکن مقابل ارسال کنیم</p>

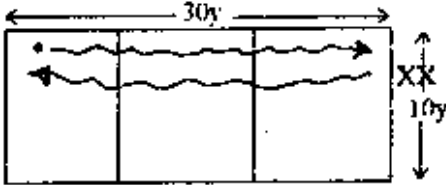
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین : پاس بلند</p>
<p>(۱) مهاجمان در تمام زمین توزیع می شوند (۲) پاس براساس موقعیت مدافعان ارسال می شود . (۳) توجه به کیفیت دریافت ، بطوریکه زمینه برای ارسال پاس بلند بلافاصله پس از دریافت مهیا باشد (۴) پاس بلند صحیح با توجه به : - نزدیک شدن به توپ - استقرار پای تکیه - وضعیت ضربه - وضعیت محل تماس با توپ</p>	
<p>نکته قابل توجه :</p>	<p>ابعاد زمین : 20×30 متر و 40×20 متر</p>
<p>(۱) مربی باید ابعاد زمین را با توجه به سن و مهارت بازیکنان تعیین کند</p>	<p>وسایل مورد نیاز : ۱ توپ برای هر گروه گاور در صورت نیاز</p>
<p>(۲) برای پاس دهنده ، دریافت کننده پاس را مشخص نماید .</p>	<p>تعداد بازیکنان : ۶ مهاجم ، ۲ مدافع ۸ بازیکن</p>
<p>اهداف تمرین :</p> <p>۳ مهاجم در مقابل یک مدافع حفظ توپ می کنند تا فرصت پاس بلند مهیا شود O2 در مرکز زمین می ایستد تا پس از ارسال پاس بلند بازیکن دریافت کننده را تحت فشار قرار دهد . در این حالت O1 به مرکز زمین می آید .</p>	

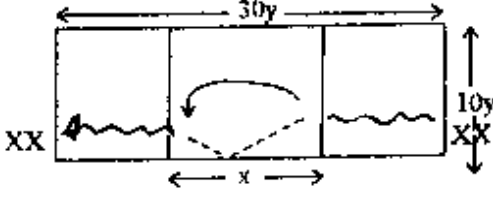
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>اصول کنترل توپ</p> <p>(۱) قبل از کنترل به محیط اطراف احاطه داشته باشید</p> <p>(۲) این تسلط با بالا نگاه داشتن سر و توجه به اطراف مسیر می شود</p> <p>(۳) در خط و مسیر توپ قرار بگیرید و سمت توپ حرکت کنید.</p> <p>(۴) مشخص نمودن سطح تماس قبلی از دریافت</p> <p>- عملکرد سطح تماس همچون باشتک و در لحظه تماس به عقب کشیده شود و یا عضو مربوطه شل نگاد داشته شود.</p>	
<p>- پس از تماس ، مسیر توپ را تغییر دهید تا حرکت بعد تسهیل شود</p>	<p>ابعاد زمین : ۲۰x۲۰ متر</p>
<p>- در لحظه ارسال توپ سر را بالا نگاه دارید تا هدف مشخص شود</p>	<p>وسایل مورد نیاز : ۴ زوج بازیکن برای هر منطقه</p>
<p>- با استفاده از سطوح مختلف با کیفیت و شدت ضربه را بهبود بخشید .</p>	<p>تعداد بازیکنان : یک توپ برای ۲ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین : پاس و حرکت به مربع دیگر برای دریافت و کنترل توپ</p>

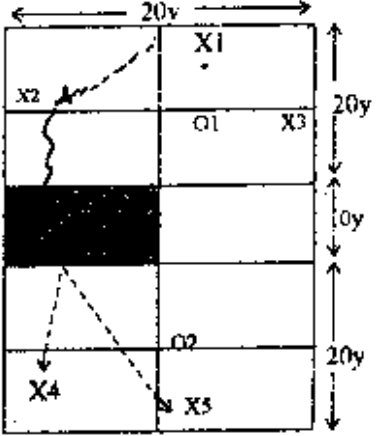
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>۱- آگاهی محیطی نسبت به اطراف خصوصاً پشت</p> <p>۲- دریافت و هدایت همزمان توپ باتوجه به فضای موجود</p> <p>۳- سعی شود توپ با دو ضرب کنترل و ارسال شود</p> <p>۴- باتوجه به فضا و جهت پاس و فضای موجود در پشت این امکان وجود دارد که توپ به فضای پشت حرکت کرده تا زمینه ای برای ارسال یک پاس دقیق مهیا شود.</p> <p>۵- پاس تکضرب و بدون کنترل بازیکنان دریافت کننده در مربع های آخر</p> <p>۱- سرعت و جهت پاس ها را به بازیکن میانی تغییر می دهد</p> <p>۲- دریافت و کنترل توپ همانند تمرین قبلی است.</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۳۰×۲۰ متر سه گروه سه نفره</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ برای هر گروه سه نفره</p>
	<p>تعداد بازیکنان : در سه گروه سه نفره ۹ بازیکن هر بازیکن در یک منطقه کوچک</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- پاس از یک مربع به مربع وسط و سپس به مربع آخر</p> <p>۲- ابتداء پاسهای زمینی و سپس بلند</p> <p>۳- حرکت بازیکنان پس از ارسال پاس</p> <p>۴- تعویض بازیکنان منطقه میانی یا بازیکنن مربع های مجاور</p> <p>۵- سپس پاس ها از مربع اول به مربع سوم زده می شود</p>

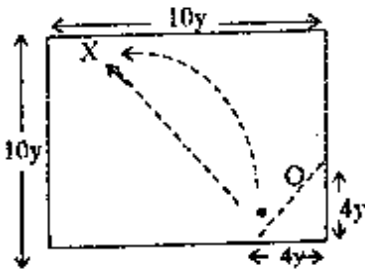
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین :</p>
<p>وظیفه دو بازیکن مهاجم در دو منطقه انتهائی :</p> <p>۱- رعایت تمام اصول کنترل</p> <p>۲- دریافت توپ و دیدن بازیکن خنثی برای ارسال</p> <p>۳- اگر بازیکن دریافت کننده تحت فشار قرار گرفت بایستی توپ را در فضا برده و کنترل کند . بعبارتی در جا کنترل نکند تا زمان کافی برای بازی موثر وجود داشته باشد</p> <p>۴- استفاده از قسمت های مختلف پا در کنترل وظیفه بازیکن خنثی در زمین میانی:</p> <p>۱- دریافت توپ همانند تمرین های قبلی</p> <p>۲- حرکت و جاگیری برای دریافت توپ از مهاجمان زمین مقبل</p>	
<p>۳- بازی دو ضرب در صورت امکان ، بدین معنی که دریافت و هدایت توپ به اولین تماس بستگی دارد</p>	<p>ابعاد زمین : ۵۰×۲۰ متر منطقه وسط ۲۰×۱۰ دو منطقه کناری ۲۰×۲۰</p>
<p>۴- بر بالا و پاس به زمین مهاجم در زمین مقابل</p> <p>۵- فریب با چشم و پا قبل از ارسال توپ</p>	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ برای گروه هفت نفره</p>
<p>۶- ارسال پاس دقیق و جاگیری برای دریافت مجدد</p>	<p>تعداد بازیکنان : ۲ مهاجم و یک مدافع در مناطق کوچک کناری ، ۱ بازیکن در منطقه کوچک وسط</p>
<p>نحوه امتیاز دادن :</p> <p>۱- هر ۱۰ پاس از یک جناح به جناح دیگر یک امتیاز دارد</p> <p>۲- هر مدافع بعد از سه بار قطع توپ جای خود را بیکدی از مهاجمان می دهد .</p>	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- ۲×۱ در دو زمین کناری به منتظر پاس به بازیکن خنثی و سپس از بازیکن خنثی به دو مهاجم در زمین انتهائی مقابل</p> <p>۲- حرکت بازیکن خنثی برای دریافت توپ</p> <p>۳- بازیکنان مربع کناری سعی دارند توپ را به افراد خنثی پاس دهند .</p> <p>۴- بازیکن مدافع در هر زمین انتهائی سعی می کند توپ ارسال از مربع مقابل باز بازیکن خنثی را قطع کند</p> <p>۵- پاس می تواند زمینی یا هوایی باشد .</p>

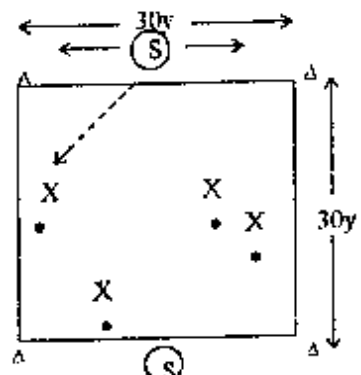
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>۱- تیم مهاجم باز می شود</p> <p>۲- آگاهی محیطی هنگام دریافت توپ</p> <p>۳- دریافت و هدایت توپ با یک حرکت - رو به جلو</p> <p>- دور از دسترس مدافع اول</p> <p>- به فضای قابل دسترس</p> <p>۴- دریافت کننده ممکن است حتی توپ را لمس نکند</p> <p>در صورتیکه فضای مناسبی داشت باید با توپ به آن فضا حرکت کند تا امکان ارسال توپ مهیا شود</p> <p>نکته مهم :</p> <p>مهاجمی می تواند قبل از دریافت توپ از بدن خود و یا یک حرکت فریب دهنده مدافع اول را از تعادل خارج سازد.</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۴۰ X ۳۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ</p> <p>کاور در صورت نیاز</p>
	<p>تعداد بازیکنان : ۲ گروه ۴ نفره</p> <p>۲ بازیکن آزاد و ۲ بازیکن هدف</p> <p>۱۲ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- تیم مهاجم می تواند از دو بازیکن خنثی استفاده نماید.</p> <p>۲- تیم مهاجم با حرکات ترکیبی باید توپ را به بازیکن هدف برساند</p> <p>۳- بازیکن هدف بعد از دریافت توپ ، مجدداً آن را به تیم مهاجم می رساند تا آنها دوباره به بازیکن هدف در انتهای دیگر زمین برسانند.</p> <p>۴- اگر توپ از زمین اخراج شد پرتاب اوت داده می شود</p>

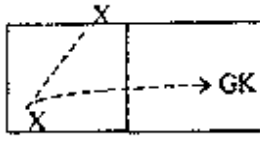
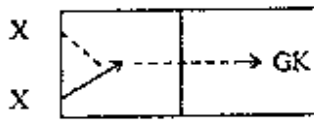
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>۱- آگاهی محیطی هنگام دریافت و بالا نگاه داشتن سر هنگام حرکت با توپ</p> <p>۲- ضربه های بلند در حرکت به فضای جلو به منظور - ضربه های کمتر به توپ و حرکت سریعتر - سر بالا هنگام حرکت</p> <p>- داشتن ریتم بیشتر در موقع دویدن و تماس با توپ</p> <p>۳- استفاده از خارج پا در حرکت و ضربه به مرکز توپ زیرا :</p> <p>- الگوی دویدن را دچار مشکل نمی کند</p> <p>- هنگام دویدن و حرکت با توپ حریف از ارسال نوع پاس و جهت آن اطلاعات کمتری پیدا می کند</p> <p>۴- حرکت از یک طرف به طرف دیگر زمینی و استفاده در حداقل ضربه و تماس</p>	
	ابعاد زمین : ۳۰×۱۰ متر
	وسایل مورد نیاز : یک توپ برای چهار بازیکن
	تعداد بازیکنان : دو زوج در انتهای منطقه ۴ بازیکن
	اهداف تمرین : حرکت با توپ و واگذار کردن آن به یک بازیکن انتهای زمین بازیکن مقابل همین حرکت را در بازگشت انجام می دهد .

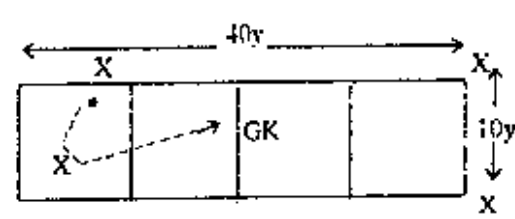
<p>نکات مربیگری:</p>	<p>اطلاعات تمرین ۲:</p>
<p>۱- آگاهی محیطی هنگام دریافت توپ و حرکت با آن و موقعیت بازیکن خنثی با مهاجم دوم برای حرکت ترکیبی یکدو.</p> <p>۲- توجه به تمام نکات مربیگری تمرین شماره ۱</p> <p>۳- ارسال پاس در حال دویدن با توپ</p> <ul style="list-style-type: none"> - دقت در پاس به مهاجم دوم - سرعت پاس برای حرکت یکدو - در صورت امکان پاس یکدو با بیرون پا به مهاجم دوم داده شود. <p>۴- پاس اول و تغییر سریع سرعت با جهت حرکت برای دریافت پاس دوم از مهاجم دوم</p> <p>۵- حرکت با توپ و تظاهر به دادن پاس اول، فریب و گذشت از مدافع صوری و ادامه حرکت با توپ</p>	
	<p>ابعاد زمین: ۳۰×۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز: یک توپ برای جهت بازیکن</p>
	<p>تعداد بازیکنان: ۴ بازیکن که با توپ حرکت می کنند و یک بازیکن خنثی که برای حرکت یکدو در امتداد خط طولی حرکت می کند.</p> <p>۵ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>حرکت و دویدن با توپ و پاس یکدو با بازیکن خنثی</p>

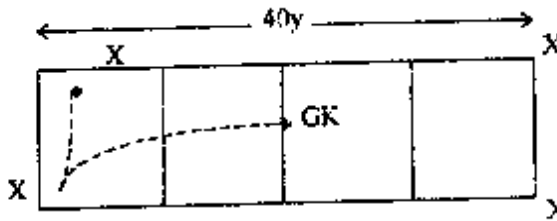
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین ۳ :
<p>۱- ایجاد عرض و بازکردن بازی</p> <p>۲- آگاهی از محیط اطراف</p> <p>۳- حرکت با توپ در صورت وجود فضا در جلو</p> <p>- حرکت و زدن ضربه های بلند</p> <p>- بالا نگاه داشتن سر در موقع حرکت جهت آگاهی از محیط اطراف</p> <p>- تصمیم گیری هنگام نزدیک شدن به مدافع O2</p> <p>- پاس</p> <p>- ادامه حرکت</p> <p>- فریب و ادامه حرکت</p> <p>- پاس یکنوا</p>	
	ابعاد زمین: ۲۰ × ۲۰ متر، ۲ منطقه ۲۰ × ۲۰ متر ۱ منطقه ۲۰ × ۲۰ متر
	وسایل مورد نیاز: یک توپ برای ۷ بازیکن
	تعداد بازیکنان: ۵ مهاجمی، ۲ مدافع ۷ بازیکن
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>۳ در مقابل یک در منطقه اول، یکی از مهاجمان در موقعیت مناسب منطقه یک را ترک و پا به توپ از منطقه سه عبور کرده و پس از ورود به منطقه سه توپ را به مهاجم X5 می‌دهد و با یک حرکت یکنوا از مدافع O2 عبور کرده و توپ را به X5 می‌دهد. X5 اجازه ندارد از پشت خط انتهایی وارد زمین شود.</p> <p>۲- هرگاه این تمرین سه بار با موفقیت انجام گرفت بازیکنان جای خود را عوض می‌کنند.</p> <p>۳- هرگاه مدافعان سه بار موفق شوند توپ را از مهاجمان بگیرند جای خود را عوض می‌کنند.</p>

نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین : درگیری برای تصاحب توپ
<p>۱- مدافع باید بلافاصله مهاجم را تحت فشار قرار دهد.</p> <p>۲- کنترل سرعت توسط مدافع هنگام نزدیک شدن به مهاجم</p> <p>۳- مدافع باید از فاصله نزدیک مهاجم را تحت فشار قرار دهد و به مهاجم جهت دهد</p> <p>۴- تظاهر به درگیری توسط مدافع هنگامی که مهاجم توپ را از آن خود کرده است.</p> <p>۵- هنگام درگیری مدافع باید موارد زیر را رعایت نماید :</p> <p>الف - درگیر شود یا آرامش خود را حفظ کند</p> <p>ب - اگر می خواهد درگیر شود : نوع درگیری کدام است ؟</p> <p>- درگیری سرش</p> <p>- زدن توپ مهاجم یا نوک پا</p> <p>- درگیری از روبرو</p>	
<p>ج - چه موقع درگیر شود</p> <p>د - از چه نوع تکنیک استفاده کند</p>	<p>ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر</p>
<p>- از کدام پا استفاده کند برای تکل</p> <p>- به کدام بخش توپ حریف حمله کند</p>	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ ، دو مخروط برای دروازه و مدافعان بعرض ۵ متر</p>
	<p>تعداد بازیکنان : یک مهاجم ، یک مدافع یک در مقابل یک</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- مدافع به مهاجم پاس را می دهد و بلافاصله او را تحت فشار قرار می دهد.</p> <p>۲- مهاجم سعی می کند از مدافع عبور کرده و از خط گل عبور کند.</p>

نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین :
<p>مدافعان :</p> <p>۱- یادگیری</p> <ul style="list-style-type: none"> - فاصله درگیری - زاویه درگیری <p>۲- تصمیم گیری</p> <ul style="list-style-type: none"> - قطع توپ - درگیری برای تصاحب توپ - تاخیر بعد از دریافت توپ توسط مهاجم <p>۳- دفاع در مقابل مهاجمی که پشت به مدافع است</p> <ul style="list-style-type: none"> - مرکز ثقل بدن پایین باشد - فاصله با اندازه یک دست - توپ را زیر نظر داشته باشید - به فریب بدنی مهاجم توجه نکنید - آرام باشید - در لحظه مناسب توپ مهاجم را بزنید <p>۴- دفاع در مقابل مهاجمی که رو به مدافع قرار دارد</p> <ul style="list-style-type: none"> - وضعیت استقرار بدن ، فاصله با مهاجم - تاخیر یا درگیری - چه موقع ، چگونه 	
	<p>ابعاد زمین : ۳۰×۳۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : ۴ عدد مخروط یک توپ برای هر گروه</p>
	<p>تعداد بازیکنان : ۲ تغذیه کننده / حمایت کننده ۴×۴ ، بازیکنان خارج ۱۰ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p>

نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین : سیر پیشرفت
<p>۱- آگاهی از موقعیت دروازه بان</p> <p>۲- تنظیم پاها . نزدیک شدن به توپ و شوت بدروازه</p> <p>۳- سعی کنید شوت زمینی و دقیق باشد</p> <p>۴- همیشه شوت خود را تعقیب کنید تا در صورت برگشت ضربه نهائی را وارد کنید .</p>	<p>تمرین مانند تمرین شماره ۱ است . با این تفاوت که زاویه پاس فرق می کند .</p> <p>برای نمونه : تغذیه کننده از جلو پاس می دهد .</p>   <p>و یا از پشت پاس می دهد و مهاجم بعد از اینکه توپ به فضای جنوبی او رسید اقدام به شوت می کند</p>

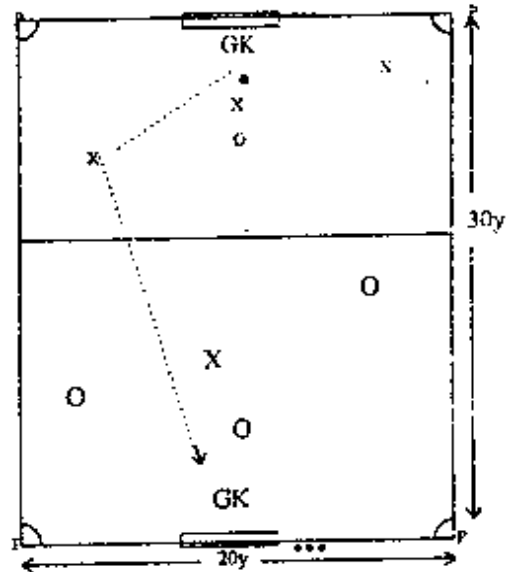
اطلاعات تمرین ۲ :	نکات مربیگری :
 <p>۱) توجه به تمام نکات مربیگری در تمرین شماره ۱ ۲) برای دریافت توپ با سرعت سمت تغذیه کننده بروید . ۳) کیفیت ضربه اول و ارسال آن به فضای مناسب برای فرار از فشار حریف و شوت بدروازه ۴) میل به گل زدن و تهاجم ۵) تعقیب ضربه</p> <p><u>بنس بلند</u></p> <p>۱- سعی ضرب زدن بدروازه ۲- ضربه برگردان با توجه به زاویه ارسال توپ توسط تغذیه کننده یعنی زاویه مناسب و دقت زیاد</p> <p><u>سر ضرب زدن</u></p> <p>۱- سازگاری و تطبیق بدن در لحظه ضربه ۲- محل تماس پا با توپ ۳- ضربه در حالیکه بدن در حالت افت است ۴- قبل از شوت به دقت توجه کنید</p> <p><u>طریقه امتیازدهی :</u></p> <p>۱- هر بازیکن ۶ شوت می زند ۲- ششمی ۱۰ امتیاز دارد ۳- شوت به چهارچوب و میسر آن توسط دروازه بان ۵ امتیاز ۴- شوت به خارج از دروازه ۵ امتیاز کم می شود</p>	<p>اهداف زمین : 40×10 یارد . دروازه روی خط وسط . عرض ۸ متر</p> <p>وسایل مورد نیاز : یک توپ برای هر گروه ۲ نفره دو عدد مخروط برای دروازه</p> <p>تعداد بازیکنان : ۴ شوت زن و یک دروازه بان</p> <p>اهداف تمرین :</p> <p>همانند تمرین شماره ۱ با این تفاوت که تغذیه کننده بعد از ارسال توپ مهاجم را تحت فشار قرار می دهد .</p> <p>چه موقع ؟</p> <p>- بعد از اینکه مهاجم ضربه اول را به توپ زد - زمانیکه مهاجم توپ را از آن خود می کند - زمانیکه توپ در میان راه است .</p>

نکات در پیگیری :	اطلاعات تمرین :
<p>۱- آگاهی از موقعیت دروازه و دروازه بان قبل از دریافت توپ</p> <p>۲- قراردادن توپ در جهت مناسب و دلخواه قبل از شوت یا اولین تماس و هدایت آن به فضای مناسب</p> <p>۳- بالاترگاه داشتن سر برای دیدن دروازه بان</p> <p>۴- در صورتیکه دروازه بان جاگیری خوبی داشت :</p> <p>الف - شوت زمینی ، اما چگونه ؟</p> <p>- با زدن به مرکز توپ</p> <p>- با روی پا</p> <p>- بدن و زانو روی توپ</p> <p>ب - بر روی دقت بیشتر از سرعت توپ توجه کنید .</p> <p>در صورتیکه در هر دو مهارت دارید می توانید روی هر دو تمرین نمایید</p>	
<p>ج - شوت خود را تعقیب کنید تا در صورت برگشت ضربه نهایی را وارد کنید.</p>	<p>ابعاد زمین : ۱۰×۴۰ متر ، یک دروازه بعرض ۸ متر در وسط دروازه ۶ متری برای جوانان</p>
<p>۵- بعد از مدتی می توانید روی شوت بدون کنترل تمرین کنید.</p>	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ برای دو بازیکن</p> <p>۲ عدد مخروط برای دروازه</p>
	<p>تعداد بازیکنان : ۴ شوت زن و یک دروازه بان</p> <p>۵ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- تغذیه کننده توپ را برای مهاجم در عرض می فرستد.</p> <p>۲- مهاجم توپ را کنترل کرده و بشدت می زند.</p>

اطلاعات تمرین ۲ :

نکات مربیگری :

- ۱) بازشدن در زمین خودی
- ۲) کنترل و هدایت در جهت شوت بدروازه
- ۳) توجه به موقعیت دروازه بان قبل از شوت
- ۴) شوت بدروازه
 - پایین
 - به تیر دو
 - استفاده از تکنیک صحیح
 - براساس اشتباه دروازه بان شوت می زنیم
 - تعقیب شوت



نکته مهم :

- ۱- تمرین دو طرفه است . هر تیم که صاحب توپ شد شوت می زند .
- ۲- تنها مدافع می تواند جلوی شوت را بگیرد .
- ۳- برای نوجوانان ابعاد زمین را کم کنید
- ۴- به تعداد کافی توپ در اختیار داشته باشید .
- ۵- بازیکنان با تجربه تر در زمین بزرگتر و تعداد بیشتر مثلا ۴x۲

ابعاد زمین : ۳۰x۲۰ متر

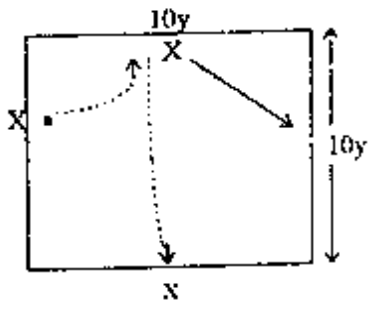
وسایل مورد نیاز : دو دروازه قابل حمل
توپ با اندازه کافی

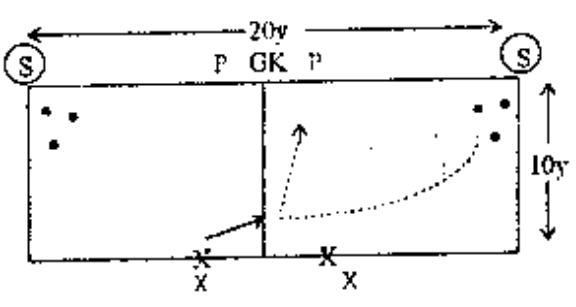
تعداد بازیکنان : ۲ دروازه بان ، ۶ مهاجم ، ۲ مدافع
۱۰ بازیکن

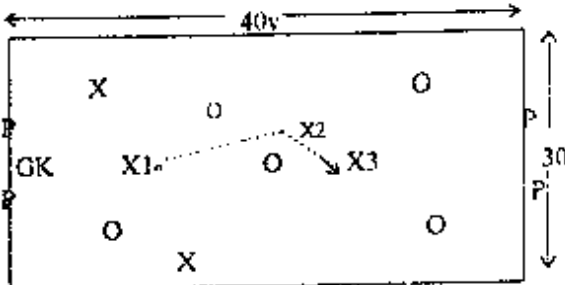
اهداف تمرین :

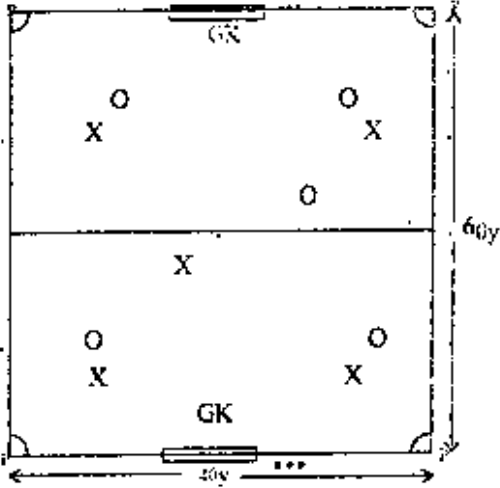
- ۱- دروازه بان توپ را یکی از مهاجمان می سپارد
- ۲- سه مهاجم در مقابل یک مدافع و ایجاد موقعیت شوت بدروازه
- ۳- شوت بدروازه بایستی از نیمه خودی زده شود .
- ۴- تمام بازیکنان بایستی در نیمه خود بمانند
- ۵- تعقیب ضربه شوت توسط مهاجم

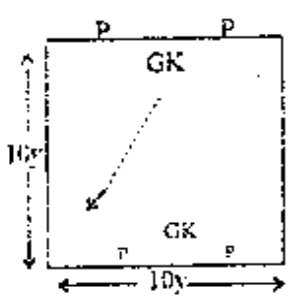
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۱ و ۲: ضربه سر</p>
<p>۱- توپ را با پیشانی بزنید ۲- پاها برای ثبات بیشتر هنگام سیزدن باز می شود ۳- تا لحظه برخورد چشم ها را باز نگاه دارید. ۴- از قوس کمر برای شوت بیشتر استفاده کنید. ۵- هنگام ضربه سر بر پشت و بالای توپ ضربه بزنید. ۶- هنگام ضربه رویه جلو به مرکز توپ ضربه بزنید</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ برای دو بازیکن</p>
	<p>تعداد بازیکنان : ۴ گروه ۲ نفره ۸ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- بازیکن توپ را برای خود می اندازد و با سر به همبازی خود می زند - به سمت سر - به سمت پا - به سمت سینه</p> <p>۲- سپس توپ را به همبازی خود می دهد. این بار او این کار را انجام می دهد. فاصله پرتاب توپ براساس سن و مهارت بازیکن تعیین شود.</p>

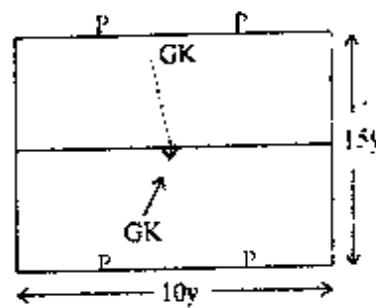
<p>نکات مربیگری:</p>	<p>اطلاعات تمرین ۳:</p>
<p>۱) توجه به نکات مربیگری تمرین ۱ ۲) انواع پرتاب ۳- قبل از تماس توپ با سر جهت ضربه را با چرخش مشخص کنید ۴- سعی کنید ده ضربه متوالی بزنید ۵- در لحظه ضربه عضلات گردن ثابت است.</p>	
	<p>ابعاد زمین: ۱۰x۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز: یک توپ برای سه بازیکن</p>
	<p>تعداد بازیکنان: هر سه نفر در یک منطقه ۳ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین: توپ را برای بازیکن مجاور پرتاب کرده و او با سر به نفر سوم پاس می‌دهد سپس به مکان خاص رفته و بهمین صورت توالی حرکت در تمرین ادامه دارد.</p>

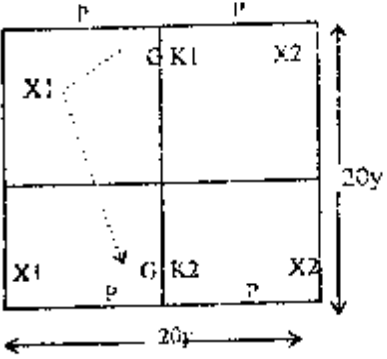
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۴ :</p>
<p>۱- آگاهی از موقعیت دروازه و دروازه بان ۲- آمادگی برای حرکت با توجه به پرتاب و پرواز توپ ۳- به سرعت و جهت توپ توجه کنید ۴- برای زدن توپ با سرعت به جلو حرکت کنید ۵- به قسمت بالا و وسط توپ ضربه بزنید ۶- سعی کنید پایین تیر اول را هدف قرار دهید ۷- در صورت لزوم با شیرجه سر بزنید</p> <p>- به جلو بروید - تعادل خود را حفظ کنید - با کمک پا هر دو پا از زمین بکنند شوید - در مسیر پرواز به نوپ نگاه کنید - بر زدن نوپ با پیشانی تمرکز کنید</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۲۰x۱۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : ۴ توپ برای هر گروه ، ۲ عدد مخروط برای دروازه عرض دروازه ۷ متر</p>
	<p>تعداد بازیکنان : ۱ دروازه بان ، ۲ تغذیه کننده ، ۴ سرزدن ، ۷ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- پس از پرتاب توپ توسط تغذیه کننده ، مهاجم دروازه را با سر هدف قرار می دهد ۲- هنگام سر زدن بدروازه زیاد نزدیک نشوید ۳- مهاجم قبل از حرکت باید در امتداد تیر دوم باشد ۴- تغذیه کننده از جلوی مهاجم اقدام به پرتاب توپ می کند</p>

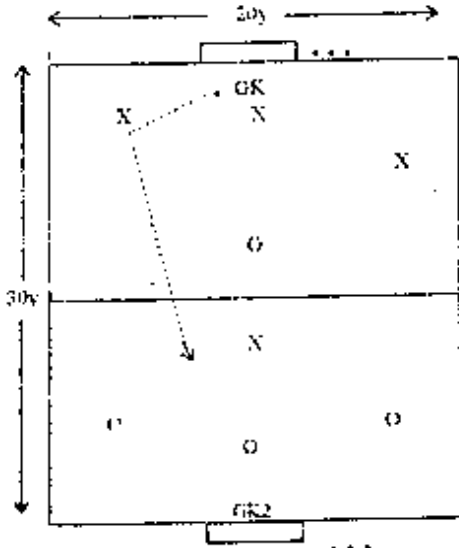
اطلاعات تمرین :	نکات مربیگری :
<p>۱- تیم مهاجم باز می شود ۲- آگاهی از محیط هنگام دریافت ۳- پاس با سر با توجه به تکنیک آموخته شده ۴- پرتاب اوت وقتی توپ خارج می شود</p>	
	<p>ابعاد زمین: ۴۰x۳۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز: یک توپ، مخروط برای دروازه، کاور در صورت لزوم</p>
	<p>تعداد بازیکنان: دو تیم شامل ۶x۶ با دروازه بان</p>
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>۱- گل زدن با سر ۲- بازی متوالی، پرتاب، ضربه سر، دریافت ۳- X1 توپ را برای X2 پرتاب می کند X2 باید با سر توپ را به X3 برساند X3 توپ را با دست دریافت می کند و این کار را ادامه دارد ۴- اگر توپ با زمین برخورد کند اولین بازیکن که توپ را می گیرد بازی را آغاز می کند</p>

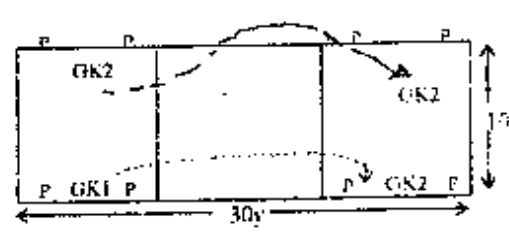
اطلاعات تمرین :	نکات مربیگری :
<p>(۱) تنها یک تیم را هدایت کنید (۲) در شرایط بازی تنها یک هدف را دنبال کنید ۳- ابتداء به جاگیری و سیستم بازی توجه کنید ۴- تمرین لازم را تکرار کنید ۵- بروی وظیفه بازیکنان توجه کنید ۶- به شکل تیمی توجه کنید ۷- به فیزم و شعور تاکتیکی توجه کنید</p> <p>تفکیک مربیگری</p> <p>۱- تغذیه کننده چه کسی است ؟ ۲- چگونگی ارسال پاس ۳- زمان ارسال پاس</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۶۰×۴۰ متر ۶×۶ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : دو دروازه یا مخروط ، تعدادی توپ در بیرون و اطراف زمین و پشت دروازه . دو رنگ کاور</p>
	<p>تعداد بازیکنان : طبق اندازه زمین بازیکنان ۶×۶ ۷×۷</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>- بازی آزاد و یا شرطی با توجه به تصمیم مربی</p>

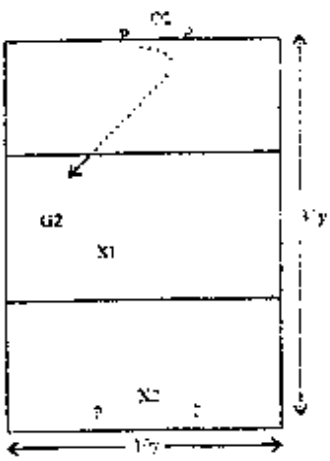
نکات مربیگوى :	اطلاعات تمرین :
<p>۱- نحوه استقرار دروازه بان</p> <ul style="list-style-type: none"> - باز شدن پاها با اندازه عرض شانه - وزن بدن به جلو و روى پنجه پاها - دست ها پهلو و جلوتر از زانوها قرار مى گیرد - كف دست ها رو به جلو - مرکز ثقل بدن كمى پایین مى آید . <p>۲- حرکت پهلو به پهلوى پاها به جاي حرکت مقاطع</p> <p>۳- حرکت پاها براى قرار گرفتن در مسير توپ</p> <p>۴- تکنیکهای گرفتن توپ و فرود در ارتفاع مختلف</p> <ul style="list-style-type: none"> - روى زمین - در ارتفاع میانه بدن - در ارتفاع سینه - در بالای سر <p>توجه به دست ها . سر . پاها به عنوان مانع در پشت خط توپ</p>	 <p>The diagram shows a square field with a width of 10m and a height of 10m. The top and bottom corners are labeled 'P' (Goalkeeper). The center of the top and bottom edges are labeled 'GK' (Goalkeeper). A dashed arrow points from the GK at the top center towards the bottom-left corner.</p>
	<p>ابعاد زمین : ۱۰x۱۰ متر ، عرض دروازه ۷ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ برای دو دروازه بان دو دروازه بان در انتهای خط</p>
	<p>تعداد بازیکنان : در هر منطقه دو دروازه بان ۲ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- پرتاب توپ به یکدیگر یا ارتفاعی که مربی تعیین می کند .</p> <ul style="list-style-type: none"> - روى زمین - با برخورد توپ جلوى دروازه بان - در ارتفاع میانه بدن - در ارتفاع سینه - در ارتفاع بالای سر

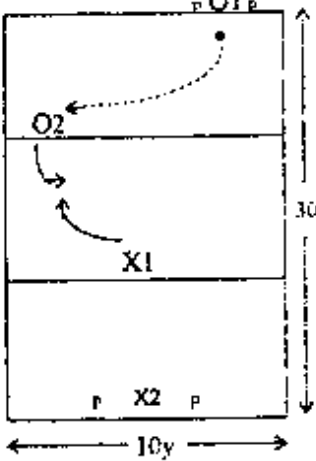
نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین ۲ : شیرجه
<p>حرکت شیرجه</p> <p>۱- توجه به تمام نکات مربیگری تمرین شماره ۱</p> <p>۲- توجه به سرعت حرکات پا</p> <p>- رسیدن به پشت و در خط توپ</p> <p>- برای شروع مرحله اول شیرجه</p> <p>۳- شیرجه</p> <p>- حرکت سریع پاها</p> <p>- فشار پای نزدیک به جهت حرکت توپ</p> <p>- باز شدن بدن هنگام پرواز</p> <p>- دست نزدیک به پشت توپ می رسد</p> <p>- گرفتن توپ با دست نزدیک پشت توپ و دست دیگر روی توپ</p> <p>۴- حفاظت از توپ در موقع فرود به زمین با نزدیک کردن زانو به بالاتنه</p>	
	ابعاد زمین : ۱۰X۱۵ متر ، عرض دروازه ۷ متر
	وسایل مورد نیاز : یک توپ برای دو دروازه بان
	۴ مخروط برای دروازه ، توپ اضافه در پشت دروازه
	<p>تعداد بازیکنان : ۲ بازیکن در هر منطقه</p> <p>اهداف تمرین :</p> <p>مثل تمرین شماره ۱ با این تفاوت که توپ را به طرفین پرتاب می کنیم و بتدریج سعی می کنیم توپ را از او عبور دهیم و گل بزنیم .</p>

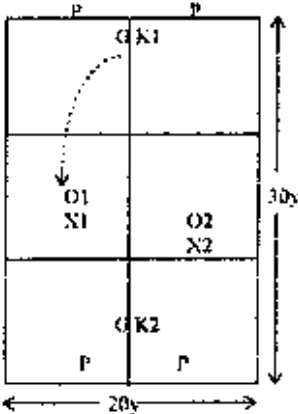
نکات مربیگری:	اطلاعات تمرین ۳: تنگ کردن زاویه
<p>۱- حرکت دروازه بان به پهلو ۲- حرکت رو به جلو برای تنگ کردن زاویه ۳- تمام موارد که در تمرین ۱ و ۲ برای جمع کردن توپ رعایت می شود</p>	
	ابعاد زمین: ۲۰×۲۰ متر، عرض دروازه ۷ متر
	وسایل مورد نیاز: یک توپ برای ۶ بازیکن ۴ عدد مخروط برای دروازه
	تعداد بازیکنان: چهار شوت زن و دو دروازه بان ۶ بازیکن
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>۱- دروازه بان توپ را به X1 می سپارد و او پس از کنترل به دروازه مقابل شوت می کند ۲- X1 باید از پشت خط نیمه شوت بزند ۳- دروازه بان بعد از دریافت توپ آنرا به یکی از مهاجمان خود می سپارد تا بدوازه مقابل شوت کند.</p>

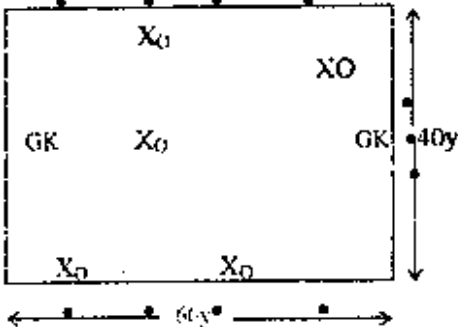
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۱: جاگیری و توقف توپ.</p>
<p>دروازه بان</p> <p>۱- (۵-۴) متر جنوبی از خط دروازه</p> <p>۲- متمایل به جهت توپ</p> <p>۳- داشتن حرکات عرضی در دروازه باتوجه به حرکت توپ و مهاجمان حریف</p> <p>- حرکت پا - زمان حرکت</p> <p>۴- ثبات و استقرار صحیح در لحظه شوت</p> <p>۵- تکنیک جمع کردن توپ</p> <p>۶- استقرار سریع بعد از دفع توپ برای ریباند.</p>	
	<p>ابعاد زمین: ۳۰x۲۰ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز: - دروازه قانونی با تور</p> <p>- کور</p> <p>- کاور</p>
	<p>تعداد بازیکنان: ۲ دروازه بان، ۲ تیم ۴x۴</p> <p>۱۰ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین:</p> <p>۱- دروازه بان توپ را به یکی از مهاجمان در نیمه خود می سپارد.</p> <p>۲- مهاجمان در مقابل یک مدافع حفظ توپ می کنند تا در اولین فرصت بدروازه مقابل شوت بزنند.</p> <p>۳- هر گروه اجازه ندارد به زمین مقابل وارد شود</p> <p>۴- دروازه بان مقابل بعد از دفع با گرفتن توپ آن را بیکسی از مهاجمان می سپارد و بازی بار دیگر آغاز می شود.</p>

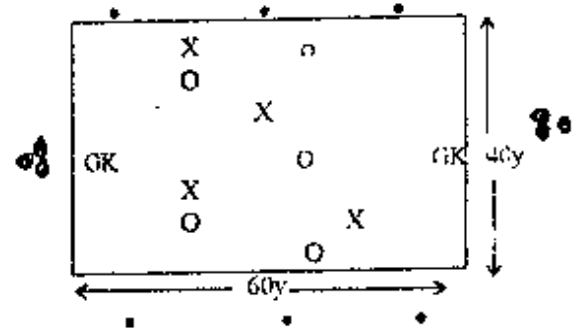
<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۱: دروازه بانی ، دفع توپ از ضربه سانترو .</p>
<p>۱- پرتاب توپ از فاصله یک تا دو متر بیرون از دروازه ۲- پرتاب توپ از بالای سر ۳- نگاه کردن به پرواز توپ</p> <p><u>برای دریافت</u></p> <p>۱- توجه به پرواز توپ ۲- حرکت روبه جلو در صورت امکان ، پرش با یک پا و دریافت توپ در بالاترین نقطه ۳- تمرکز روی توپ ۴- توجه به تکنیک دریافت توپ . دست ، بازو ، سر</p>	 <p>The diagram shows a rectangular goal with a width of 30y and a height of 17y. Two goalkeepers are positioned: GK1 is on the left side, and GK2 is on the right side. A dashed line indicates the path of a ball from the center towards GK2. The letters 'P' are placed at various points around the goal, likely representing players or specific positions.</p>
	<p>ابعاد زمین : ۱۰×۳۰ متر ، عرض دروازه ۷ متر</p>
	<p>وسایل مورد نیاز : ۲ توپ برای ۴ بازیکن ۸ عدد مخروط برای ۴ دروازه</p>
	<p>تعداد بازیکنان : ۴ درواز بان ۴ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>هر دروازه بان تسوپ را با دست برای دروازه بان مجاور پرتاب می کند و بتعکس</p>

نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین : دفاع در مقابل مهاجم
<p>۱- موقعیت یادگیری مدافع</p> <ul style="list-style-type: none"> - بین حریف و دروازه - فاصله دو متری - دیدن همزمان توپ و حریف (زیر نظر داشتن) <p>۲- قطع توپ در صورت امکان</p> <p>۳- مبارزه برای تصاحب توپ در صورت اطمینان در لحظه رسیدن توپ به مهاجم اول</p> <p>۴- جلوگیری از جرخش حریف در صورتیکه امکان تصاحب توپ وجود ندارد</p> <ul style="list-style-type: none"> - خطا نکنید - از نزدیک از او مراقبت کنید - بدن را پایین آورید تا توپ را ببینید - فقط در مقابل حرکت توپ واکنش نشان دهید و به حرکات فریبنده بدنی مهاجم توجه نکنید 	
	ابعاد زمین : ۳۰×۱۰ متر
	وسایل مورد نیاز : یک توپ برای هر گروه ۴ نفره ۴ عدد مخروط برای
	تعداد بازیکنان : ۲ تغذیه کننده ، اهداف ، ۴ بازیکن ۱ مهاجم ، ۱ مدافع
	<p>اهداف تمرین :</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- تغذیه کننده توپ را به مهاجم می رساند ۲- مهاجم بعد از دریافت توپ سعی می کند بچرخد و به مهاجم خود در عمق پاس بدهد . ۳- X1 در مقابل O2 دفاع می کند ۴- تمرین از جناح مقابل بر دیگر تکرار می شود <p>X2 توپ را به X1 می رساند و O2 بعنوان مدافع رو در روی X1 قرار می گیرد .</p>

<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۲ : دفاع در مقابل مهاجم</p>
<p>دفاع در مقابل مهاجمی که در مقابل مدافع قرار می گیرد .</p> <p>۱- در حالیکه توپ به مهاجم اول نمیرسد ، به او نزدیک شوید .</p> <p>۲- هنگام نزدیک شدن به مهاجم اول سرعت خود را کنترل کنید .</p> <p>۳- در خط توپ و دروازه قرار بگیرید</p> <p>۴- فاصله خود را با مهاجم به ۲-۳ متر برسانید</p> <p>۵- به پهلو به ایستید</p> <p>۶- به حریف جهت دهید</p> <p>۷- هنگام دفاع و انتخاب زمان و محل درگیری صبور باشید</p> <p>۸- روی پنجه باشید و تنها نسبت به حرکت توپ واکنش نشان دهید و به حرکت بدنی حریف توجه نکنید .</p>	
<p>ابعاد زمین : ۱۰ X ۳۰ متر</p>	
<p>وسایل مورد نیاز : ۴ مخروط ، عرض دروازه ۳/۵ متر یک توپ</p>	
<p>تعداد بازیکنان : ۲ تغذیه کننده ، ۱ مهاجم و ۱ مدافع ۴ بازیکن</p>	
<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- O1 بعد از ضربه اول به O2 پاس میدهد .</p> <p>۲- O2 در ۱/۳ اول توپ را دریافت می کند</p> <p>۳- X1 در ۱/۳ دوم برای دفاع به سمت O2 حرکت می کند</p> <p>۴- O2 سعی می کند توپ را به X2 میرساند</p> <p>۵- X1 سعی می کند از حرکت و پاس O2 در عمق جلوگیری کند</p> <p>۶- همین تمرین از نقطه مقابل تکرار می گردد .</p>	

<p>نکات مربیگری :</p>	<p>اطلاعات تمرین ۳ : وضعیت ۲X۲</p>
<p>مسئولیت هر یک از بازیکنان مدافع اول : وضعیت دفاع ۱X۱ مدافع دوم (مدافع پوشش) a) پوشش مدافع درگیر باتوجه به وضعیت و حرکت مهاجم b) زاویه پوشش c) فاصله پوشش</p> <p>۲- هنگامیکه وظایف مدافعان عوض میشود ۳- بازی را جلوی خود نگاه دارد . ۴- بازی را قبیل پیش بینی کند . ۵- زمان درگیر شدن با حریف یازگیری حریف :</p>	
	<p>ابعاد زمین : ۲۰X۳۰ متر</p>
<p>۱- قرار گرفتن بین حریف و دروازه ۲- توجه به توپ</p>	<p>وسایل مورد نیاز : یک توپ برای هر گروه ۶ نفره</p>
<p>۳- توجه به حریف ۴- فاصله مدافع برای قطع توپ</p>	<p>تعداد بازیکنان : یک توپ برای هر گروه ۶ نفره ۲ مدافع و ۲ مهاجم که تناوب جا عوض می کنند ۶ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- دروازه بان ۱ توپ را به O۱ و یا O۲ پاس میدهد ۲- ایندو صورت ۲X۲ با X۱ و X۲ بازی می کنند تا بدروازه مقابل گل بزنند ۳- اگر دروازه بان ۱ توپ را گرفت آنرا بدو مدافع سپرده تا آنان نقش مهاجم را بازی کنند و به دروازه مقابل حمل کنند ۴- اگر توپ به خارج رفت آنرا برای دروازه بان خود برتساب می کنید و بازی از آنجا ادامه دارد .</p>

نکات مربیگری :	اطلاعات تمرین ۱ :
<p>۱- برگشت و قرار گرفتن بین توپ و دروازه</p> <p>۲- بین توپ و حریف</p> <p>- یارگیری بازیکن حریف</p> <p>- بین حریف و دروازه</p> <p>- زیر نظر داشتن توپ و حریف</p> <p>- رعایت فاصله منطقی برای قطع توپ در صورتیکه توپ در حال رسیدن به حریف باشد</p> <p>- اجازه چرخش به حریف ندهید.</p> <p>۳- فشار روی توپ</p> <p>- در فاصله ۶۰ سانتی متری توپ برای تأخیر</p> <p>- استقرار و تعادل مدافع</p> <p>۴- با مهاجمان حرکت کنید و آنان را در عمق دنبال کنید.</p> <p>۵- از مدافع اول پوششی بعمق آورید</p>	
۶- دفاع منطقه ای زمانی که توپ در جناح دیگر است	ابعاد زمین : ۶۰×۴۰ متر
شیوه مربیگری :	وسایل مورد نیاز : ۴ مخروط برای دروازه ، کاور ، یک توپ برای بازی و تعدادی توپ در کنار زمین
مربی بایستی برای هر کدام از این نکات به شکل مرتب و منطقی ۱۰ دقیقه کار کند و دفاع صحیح را نشان دهد	تعداد بازیکنان : دو تیم ۶ نفره شامل دروازه بان
<p>در آموزش به ترتیب موارد زیر توجه کنید</p> <p>- شروع تمرین</p> <p>- موقعیت مربی در زمین</p> <p>- تشخیص اشتباه</p> <p>- توقف بازی</p> <p>- نشان دادن حرکت صحیح</p> <p>- تکرار آن توسط همان افراد و از همان محل</p> <p>- ادامه تمرین</p>	<p>اهداف تمرین :</p> <p>۱- بازی متعارف ۶×۶</p> <p>۲- گل زدن</p>

<p>نکات مربیگری:</p>	<p>اطلاعات تمرین ۱:</p>
<p>۱- ایجاد عرض و عمق در حمله ۲- در درجه اول توپ را در عمق پاس دهید ۳- حفظ توپ در هر زمان ممکن ۴- حمایت از مهاجم اول - فاصله حمایت - زاویه حمایت ۵- حرکت بازیکنان برای - برای دریافت توپ - دور کردن مدافعان - ایجاد فضا برای خود و مهاجم اول</p> <p>مربی بایستی برای هر کدام از این موارد ۱۰ دقیقه کار کند و ارائه طریق نماید.</p>	
<p>شیوه مربیگری در شرایط بازی:</p>	<p>ابعاد زمین: ۶۰x۴۰</p>
<p>۱- شروع بازی ۲- موقعیت مربی در زمین</p>	<p>وسایل مورد نیاز: ۴ مخروط برای دروازه، کاور، یک عدد توپ + تعدادی توپ در کنار زمین</p>
<p>۳- تشخیص اشتباه ۴- توقف بازی</p>	<p>تعداد بازیکنان: ۲ تیم نفره با ۲ دروازه بان ۱۲ بازیکن</p>
<p>۵- نشان دادن حرکت ۶- تکرار آن بنحید همان افراد و از همان محل ۷- ادامه تمرین</p>	<p>اهداف تمرین: ۱- بازی متعارف ۶x۶ ۲- گل زدن</p>

<p>نکات مربیگری:</p>	<p>اطلاعات تمرین ۱:</p>
<p>۱- توجه به جنبه های مختلف بازی تیمی ۲- سازماندهی بازیکنان در موقعیت های آغاز بازی ۳- شروع تمرین کجا، چه موقع و چرا ۴- جای مربی هنگام مربیگری در زمین ۵- پایان تمرین، رسیدن به هدفی که مربی جزئیات آن را طراحی کرده است ۶- هدف مربیگری در بازی تیمی (۱۱x۱۱) بالا بردن شعور تاکتیکی است</p>	
	<p>ابعاد زمین: زمین قانونی</p>
	<p>وسایل مورد نیاز: تعدادی توپ در کنار دروازه ها پیراهن</p>
	<p>تعداد بازیکنان: ۲ تیم ۱۱ نفره یا دروازه بان ۲۲ بازیکن</p>
	<p>اهداف تمرین: ۱- قوانین متعارف بازی ۲- توجه مربی به اهداف بازی</p>