

اهداف تمرین :

هر دو نفر یک توپ پاس و حرکت، پاس و چرخش، حرکت به تمام جهات، پاس دادن و باز شدن، استفاده از پاس‌های کوتاه، بلند با داخل و بیرون پا در زمان دریافت توپ، زاویه در چرخش و حرکت، همچنین هنگام چرخش و حرکت، نگاه کردن و آگاهی محیطی خیلی مهم است تمرین باید صحیح و واقعی انجام شود بخصوص در تمرین با توپ، محیط را بررسی می‌کنیم و همچنین بازیکنان باید در حال حرکت باشند. بعد کشش و پایان گرم کردن با حرکات ریتمیک و سرعت‌های کوتاه تا قلب و عروق و عضلات به حد آمادگی برسد. در گرم کردن با توپ حتما باید اصول بازی را رعایت نمود.

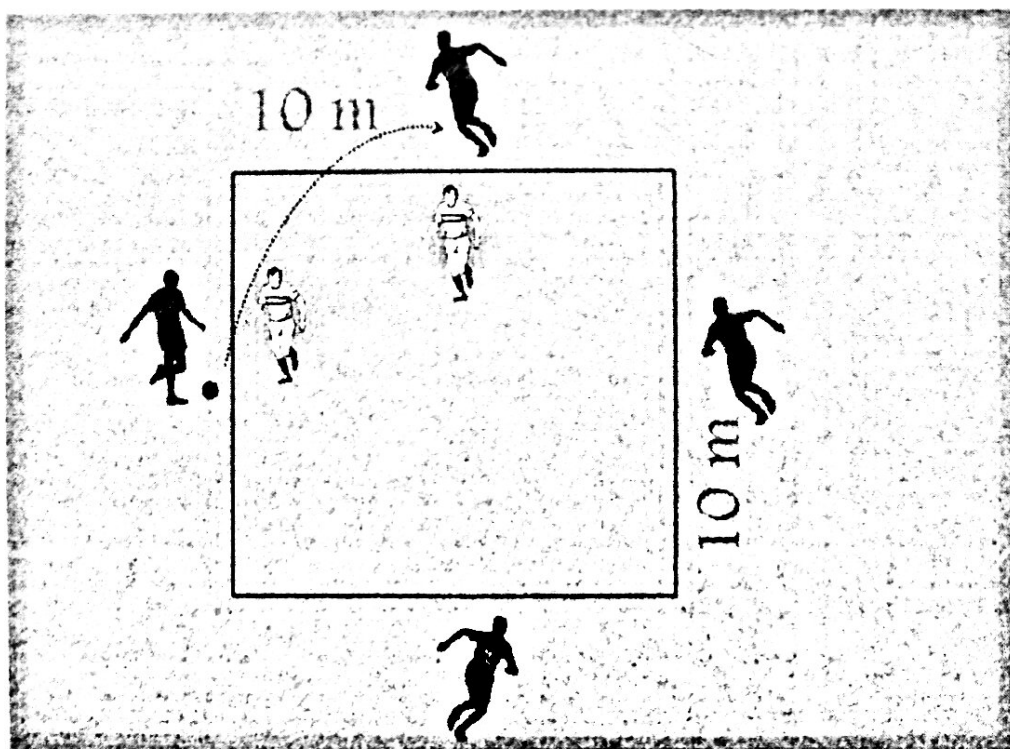
یک نمونه دیگر برای گرم کردن:

سازماندهی:

۱- تقسیم نفرات به گروه‌های شش نفره

۲- ابعاد زمین ۱۰×۱۰

۳- زمان ۱۰-۱۵ دقیقه



این تمرین آسانی است بلکه شما باید اصول بازی را یاد بگیرید .

روش تمرین به شرح ذیل می باشد .

(الف) بازیکنان داخلی نمی توانند از محوطه خارج شوند .

(ب) بازیکنان بیرونی هم نمی توانند وارد محوطه شوند .

(ج) پاس در عرض و عمق داده شود .

(د) بازیکنانی که خطا می کنند با دو بازیکن داخلی تعویض می شوند .

نکته : به بازیکنان خصوصا بازیکنان جوان باید تاکید نمایید تا اصول صحیح پاس و

حمایت ، ایجاد فضا و زمان دریافت پاس را رعایت نمایند .

(و) پاس تکراری قابل قبول نیست .

(ه) حتما دو ضرب پاس داده شود . به صورت ضرب اول در جهت پاس و پاس .

چگونه تمرین را به بازی تبدیل نماییم ؟

با شرطی نمودن تمرین می توان آن را به بازی تبدیل نمود. مثلا در تمرین قبل می توان :

(الف) پاس در عمق و مستقیم یک امتیاز .

(ب) عمل فریب در پاس یک امتیاز

این تمرین می تواند در سطح بالاتری هم انجام شود و این بستگی دارد به اینکه با چه کسی

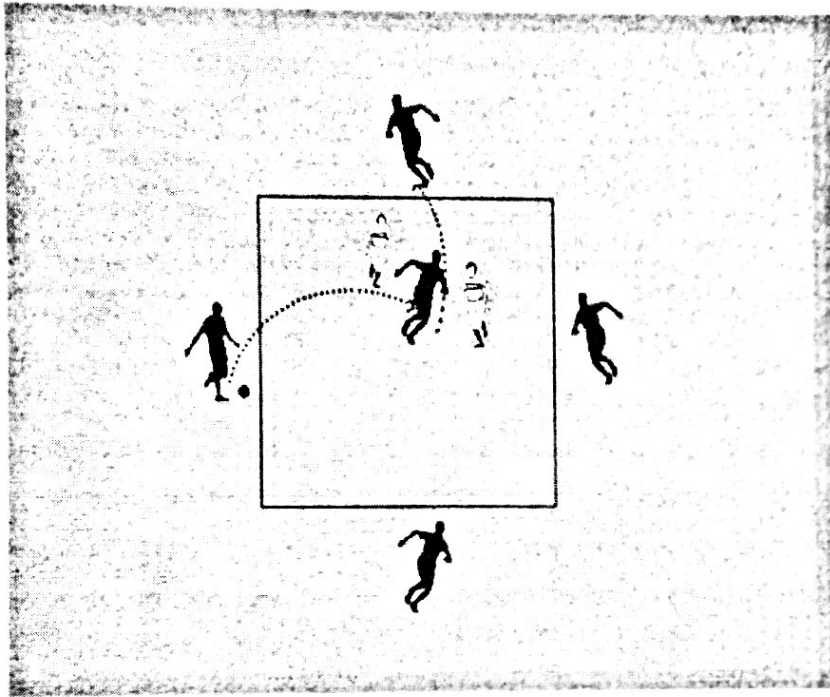
کار می کنید و ایشان چه چیزی را یاد می گیرند این تمرین هم بدنی است و هم تکنیکی بدین

ترتیب باید سخت تمرین نمود.

نکته: وقتی که برنامه ریزی می نماییم باید برنامه در ذهن ما باشد و باید پیشرفت در تمرین

را داشته باشیم. یکی از مشکلات عمده در تمرین سازماندهی است شما باید فکر کنید

چگونه تمرین را بهبود ببخشید. سازماندهی بسیار مهم است شما باید در مورد نکات فنی فکر کنید بازیکنان شما باید متوجه تمرین باشند و نکات مهم تمرین را رعایت نمایند و آنها باید تصویر درستی از تمرین داشته باشند و اهداف تمرین در ذهن مرور شود و اینگونه است که شما می‌توانید بازیکنان را به استفاده از فکرو مغز وا دارید تا تمرین را به خوبی انجام دهند.



پاس و حمایت (۱)

ابعاد زمین: ۱۰×۱۵

تعداد بازیکنان: ۲×۵

زمان: ۱۰-۱۲ دقیقه

وسایل: توپ و کاور

اهداف تمرین:

حرکت و حمایت از بازیکن صاحب توپ .

- از ۵ بازیکن بیرون یک نفر بعنوان طراح به مرکز زمین می‌رود .

- بازی دو ضرب ، ضربه اول بعلاوه پاس .

- ضرب اول باید به سمت بازیکن هدف باشد .

نکته : تاکید بر روی دو ضرب بازی کرد

الف) ضربه اول ب) پاس

تک ضرب زدن راحت است.

- خطر یا مشکل این است که بازیکنان نباید دایره‌ای و در جا بایستند.

- نفرات وسط هم جایشان را عوض نمایند.

مهمترین نکته مربی‌گری تمرین این است که مدافعین با هافبکها بازی می‌کنند و در تمام

اوقات بازی عمل حمایت از هافبکها را باید انجام دهند.

پاس و حمایت (۲)

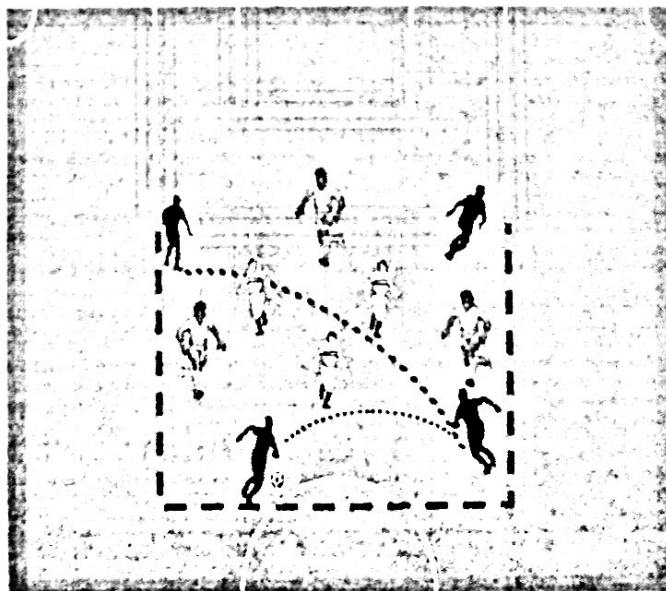
سازماندهی:

ابعاد زمین: ۴۰×۳۰

تعداد بازیکنان: سه گروه ۳ نفره با سه رنگ متفاوت

زمان: ۱۵-۱۰ دقیقه

وسایل: توپ، کاور



اهداف تمرین :

- بازی ۶ نفر در مقابل ۴ نفر

- بازی آزاد

- دادن پاس‌های کوتاه و بلند

- اگر یک نفر از گروه توپ را از دست داد کل گروه به دفاع می‌پردازند .

- پاس و حمایت

- نفرات بیرونی برای حمایت به سمت داخل حرکت کرده و برای گرفتن توپ به سمت

بیرون حرکت نمایند .

در این تمرین ، هدف پاس و حمایت است. بعنوان مربی با مدافعین کار چندانی نداریم و فقط

به آنها توصیه می‌نماییم که بازیکن صاحب توپ را تحت فشار قرار دهند اگر ساکن دفاع

نمایند خیلی راحت است. بازیکن صاحب توپ را تحت فشار قرار می‌دهیم تا قدرت

تصمیم‌گیری او را تقویت نماییم. این تمرین را با شرایط خاص دیگری هم می‌توان انجام داد

به بازیکنان توصیه می‌شود، با دو ضرب بازی نمایند برای اینکه مدافع برای دفاع کردن به

بازیکن صاحب توپ نزدیک شود. این تمرین برای بچه‌ها مشکل است بلکه باید آنها را مرتب

جابجا نمود یا اندازه زمین بازی را تغییر داد.

نکته:

۱- باید به بازیکنان آموزش داد که مرتب جای خود را تغییر دهند.

۲- حمایت کردن پاس دهنده خیلی مهم است و باید روی آن تاکید نمود.

۳- برای پاس دادن مستقیم و خوب باید به کمر توپ ضربه زده شود و سر باید بالای توپ

قرار گیرد.

زمانی که یک جلسه تمرین را انجام می‌دهید باید به موارد زیر توجه نمود:

الف) سازماندهی فضا

ب) سازماندهی بازیکنان

ج) سازماندهی توپ درکنار زمین به اندازه کافی

نکته : ایجاد انگیزه در بازیکنان جزء لاینفک مربیگری است. فوتبال شما در رده هیجدهم

جهانی قرار دارد و با رفتن به جام جهانی پیشرفت هم خواهید نمود و شما بعنوان مربی

باید زمان بیشتری را برای پیشرفت فوتبال انجام دهید و به بازیکنان تاکید نمایید تا از ذهن

و فکر خود بخوبی استفاده نمایند. تکنیک بازیکن را تحت نظر بگیرید ، مثلا ضربه اول

مناسب یک پاس خوب و بعد حمایت را انجام دهند .

شما بعنوان مربی باید بازیکنی را که اشتباه می کند کوچ نمایید و مراحل ذیل را در نظر

بگیرید:

۱- تصویری از تمرین مورد نظر را نشان دهد.

۲- از بازیکنان می‌خواهیم تا تمرین را انجام دهند.

۳- مشکل را می‌بینید، قطع می‌کنید و مشکل را رفع می‌کنید.

۴- در رفع مشکل مربی به خیال اینکه بازیکن حرکت را می‌داند نباید از نشان دادن حرکت

غفلت نماید.

فرمول مربیگری

۱- چه نیاز داریم.

- باید منطقی عمل کرد و محوطه بازی و نفرات و گروه را زیر نظر داشت.

۲- آیا قوانین را رعایت می‌کنند.

۳- اشتباهات را مربیگری نمایید و بعدا نظارت کنید.

۴- برای ارتباط با بازیکنان از وسایل ارتباطی مثل سوت، دست زدن و صحبت کردن

استفاده نمایید.

۵- با حوصله تمرین را ادامه دهید.

یک مربی موظف است که تجربه خود را به نوجوانان انتقال دهد و نباید در جمع ساکت

بایستید و حرف نزنید بلکه باید کوچینگ نمایید چرا که همه شما را نگاه می‌کنند. مربیگری

بهترین و بدترین شغل دنیا است چرا که مربیان را براحتی اخراج می‌نمایند.

گرم کردن با توپ :

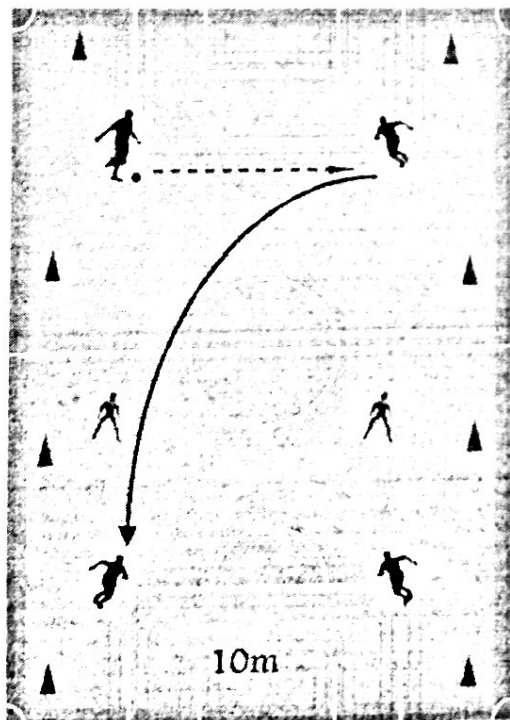
تمرین (۱)

سازماندهی:

ابعاد زمین: سه مربع 10×10

تعداد بازیکنان: هر گروه ۶ نفر

زمان تمرین: ۱۰-۱۵ دقیقه



اهداف تمرین:

- دو نفر همدسته یک پاس کوتاه و بعد یک پاس بلند به همدیگر می‌دهند.

- گروه دو نفره بعد از پاس با هم جابجا می‌شوند تا هر دو به اندازه کافی از تمرین بهره

ببرند.

- دو نفر وسط در زمانی که گروه‌های بیرونی اشتباه می‌کنند یا توپ را بیرون می‌زنند و

کلا به هدف پاس نمی‌دهند با آنها جابجا می‌شوند.

- این تمرین را در بین کل گروه‌ها می‌توان بصورت مسابقه و لیگ برگزار نمود: بدین

صورت که گروه‌های ضعیف به گروه‌های بازنده و گروه‌های قوی به گروه‌های برنده

اضافه می‌شوند و در نهایت بازیکنهای قوی‌تر با هم و ضعیف‌ترها با هم تمرین را ادامه

می‌دهند. زمان این مسابقه ۲ دقیقه می‌باشد.

تمرین (۲)

- این تمرین را در مرحله بعد هم انجام می‌دهیم با این تفاوت که این بار:

۱- پاس والی داده می‌شود.

۲- توپ اول نباید به زمین بخورد. (یعنی توپی را که به سمت آنها می‌آید در فضا کنترل

نموده و بعد پاس والی بدهند).

موارد مربیگری تمرین:

۳- زاویه بدن بسیار مهم است.

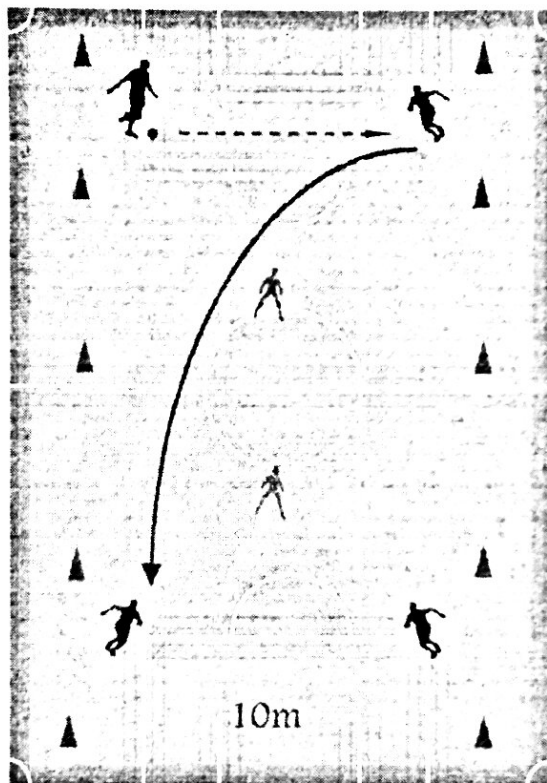
۴- در زمان زدن شوت شانه چپ با پای راست و پای راست با شانه چپ هماهنگ باشد.

تمرین (۳)

- این تمرین مثل تمرین قبل می باشد با این تفاوت که یک مربع 10×10 اضافه می شود و دو نفر وسط هر کدام در یک مربع به دفاع می پردازند .

- این تمرین به صورت تک ضرب انجام می شود اما بازیکنان جوان می توانند بعد از کنترل، پاس چپ بدهند.

نکته مهم: در این تمرین باید به زیر و کمر توپ ضربه زده شود .



تمرین (۴)

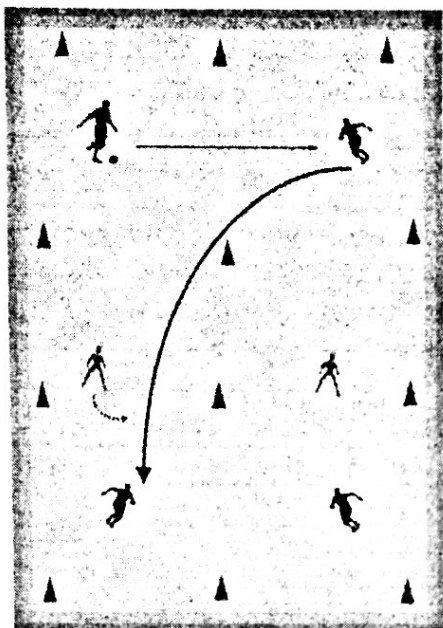
- مثل تمرین قبلی است با این تفاوت که یک مربع 10×10 به آن اضافه می کنیم و پاسهای

بلند را تمرین می نماییم.

نکات مربیگری:

۱- به زیر و کمر توپ ضربه زده تا توپ بلندتر و سریع تر منتقل شود .

۲- با جابجا شدن نفرات امکان پاس کوتاه و بلند برای هر دو نفر مهیا شود .



تمرین (۵)

سازماندهی:

ابعاد زمین : ۱۰×۳۰ m

تعداد بازیکنان : ۶ نفر

زمان تمرینی : ۲۰ دقیقه

اهداف تمرین :

- پاس زمینی و عرضی و بعد پاس بلند و محکم به قطرهای زمین روبرو.

- دفاعهای نزدیک به بازیکن پاس گیرنده برای دفاع حرکت می کنند .

- پاس با دو ضرب و زمینی می باشد و ارتفاع توپ تا زانو باشد .

نکات مربیگری:

۱- ضربه باید به کمر توپ زده شود تا پاس محکم و مستقیم به هدف برسد .

۲- این تمرین مثل تمرین قبل می باشد با این تفاوت که دفاعها می توانند توپ را قطع

نمایند.

۳- یکی از دفاعها به بازیکن صاحب توپ نزدیک می شود و دفاع دیگر توپ را قطع می نماید.

۴- بازی آزاد است و محدودیت ندارد .

۵- در این تمرین پاس عرضی ، مورب و مستقیم داده می شود .

۶- در صورت خطا جای بازیکنان با دفاعها عوض می شوند .

۷- توپ باید شدت مناسب داشته باشد در غیر این صورت به راحتی قطع می شود.

تمرین (۶)

- این تمرین مثل تمرین قبل می باشد اما در این تمرین دفاعها با هم به دفاع می پردازند.

- بازیکنان مهاجم در این تمرین با داخل و بیرون پا به صورت کات دار به همدیگر پاس

می دهند.

- تاکید بر روی دو ضرب زدن تا امکان ضربه بازی کردن دفاعها وجود داشته باشد.

تمرین (۷)

- این تمرین مثل تمرین قبلی است اما دفاعها همزمان با هم جمع شده و به دفاع از توپ

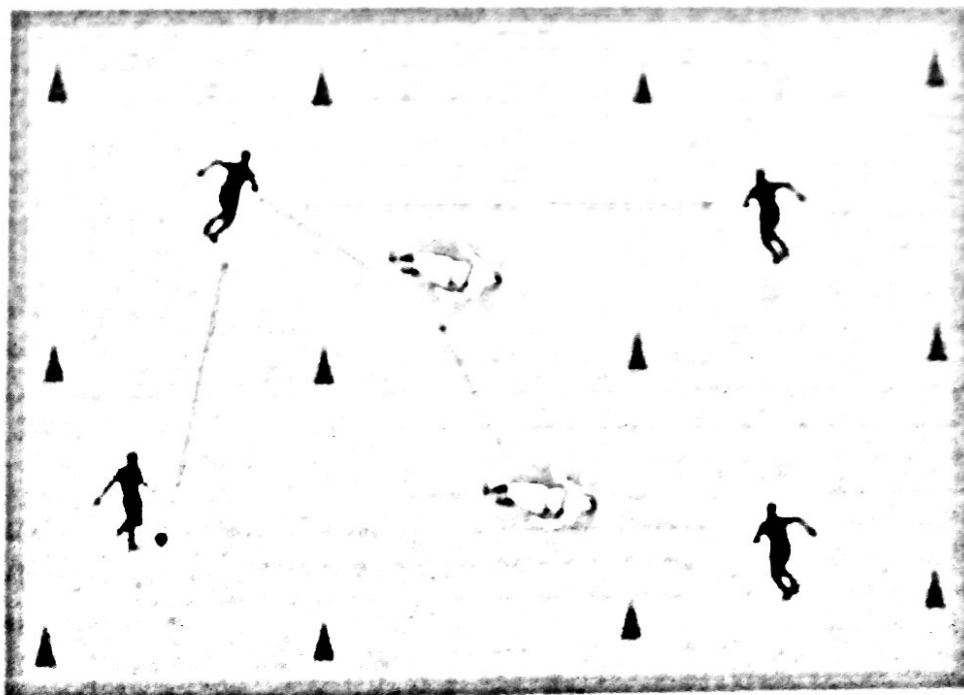
می پردازند.

- توپ با پیچ و چرخش ضربه زده شود (مثل دیوید بکهام)

- توپ به سمت گوشه بیرونی و سر دفاعها زده شود به این دلیل که دفاع سرخود را

می چرخاند.

- بازیکنان توپ را با پیچ مناسب به هدف برسانند.



نکته: شما بعنوان مربی باید تمرینات جدید را یاد بگیرید و به بازیکنان خود آموزش دهید.

ممکن است یک بازیکن متخصص داشته باشید ولی همین بازیکن هم باید تمرین نماید.

تمرین (۸)

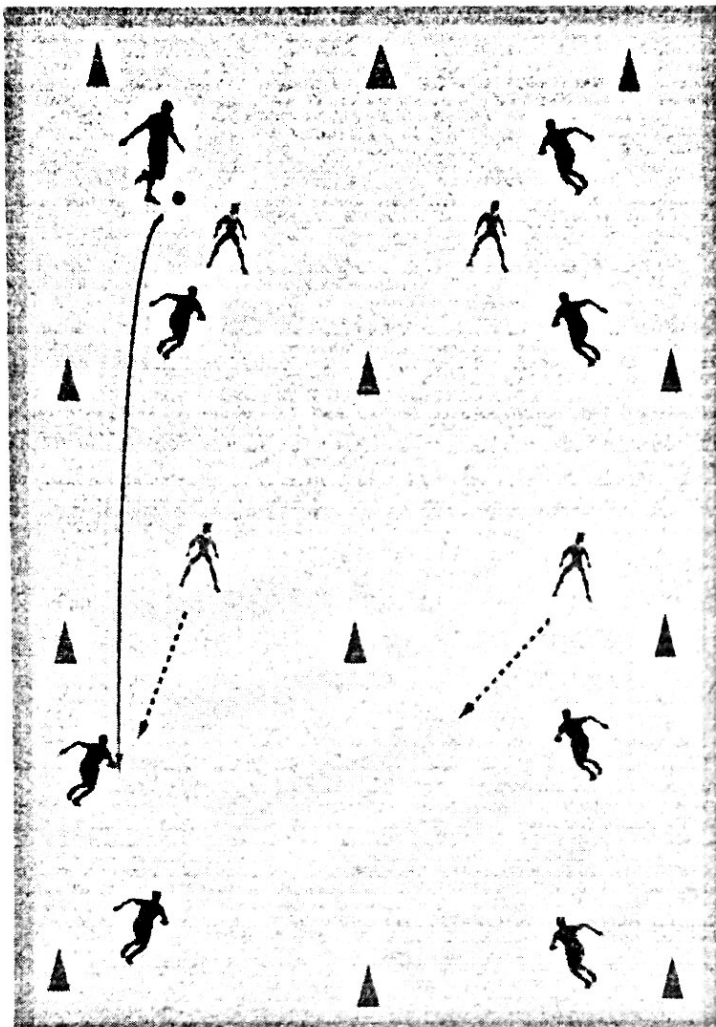
چیپ پاس:

سازماندهی:

ابعاد زمین: ۲۰×۵۰

تعداد بازیکنان: ۱۲ نفر

وسایل: توپ، کاور در سه رنگ



اهداف تمرین:

- بازی آزاد

- ارسال پاسهای بلند و چیپ

- نفرات وسط دفاع و زمانی که توپ برای گروه های بیرونی ارسال می شود دو نفر به

عنوان دفاع به سمت گروه بیرونی رفته و بازی ۲×۴ را انجام می دهند. در ضمن گروه

مهاجم حفظ توپ نموده و در موقعیت مناسب توپ را برای گروه دیگر ارسال می نمایند.

- در صورت خطا مهاجمین جای خود را با مدافعین عوض می کنند.

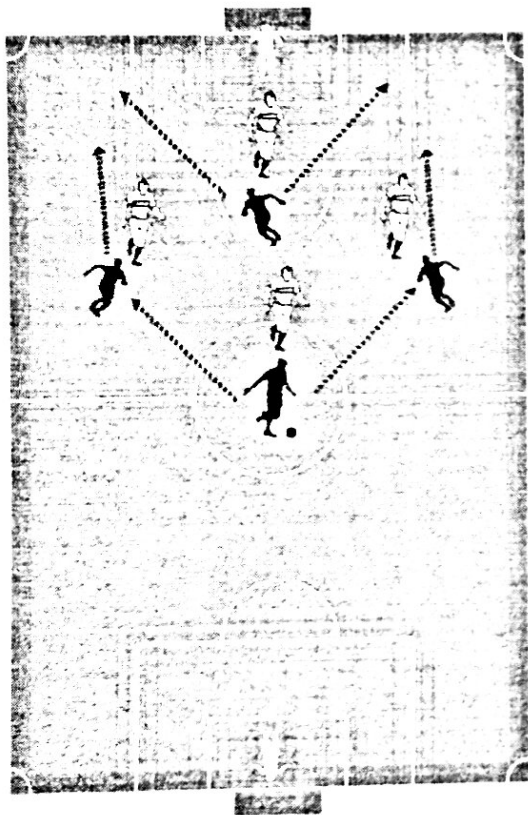
نکته: مربی باید بتواند تمرین تکنیک ها را به بازی تبدیل نماید و باید اهداف خود را در تمرین کوچ نماید. مثلا اگر کنترل را مربیگری می کند باید اولین هدفش این باشد که کنترل چیست؟ و موارد زیر را کنترل نماید.

۱- در خط توپ قرار گیرد.

۲- بداند از چه سطحی از بدن استفاده نمایند.

۳- تعیین توپ و در اختیار قرار گرفتن توپ.

تمرین (۹)



بازی چهار در مقابل چهار

ابعاد زمین : ۲۰×۴۰

تعداد بازیکن : ۲ GK + ۸ نفر

وسایل مورد نیاز : دو دست کاور در دو رنگ ،

توپ به اندازه مورد نیاز .

اهداف تمرین :

- تکنیک تمرین شده را در غالب بازی انجام می دهیم .

- کنترل و پاس .

- ایجاد عرض در زمان تهاجم .

- رعایت شکل تیمی .

- برای بازیکنان جوان شکل تیم مشکل است زمانی که یک تیم صاحب توپ است تیم مدافع نباید اجازه دهند که بین آنها و تیم مهاجم فاصله ایجاد شود .

نکته : مربی باید تیم را تحت نظر داشته باشد و تمرین را خوب نظارت نماید و خودش در مواقع ضروری در تمرینات تغییراتی ایجاد نماید تا شکل کار بهتر انجام شود و به اهداف خود در تمرین برسد . مثلاً بازی را 3×3 با یک یار اضافی انجام دهد .

تمرین و سازماندهی :

در سازماندهی باید از فضا ، توپ ، کاور و وسایل کمک آموزشی استفاده نمایید . برای توسعه تمرینات چگونگی سازماندهی زمین بسیار مهم می باشد باید تمرین به تمرین سازماندهی را عوض نمائید تا پیشرفت در تمرین حاصل شود. در سازماندهی باید بدانیم چند بازیکن داریم و اینها برای پیشرفت تمرین مهم هستند .

- نکات مربیگری در کوچینگ بسیار مهم هستند و باید این نکات را توضیح داد . مثلاً در پاس مستقیم باید حالت سر و بدن و زدن به کمر توپ از اهم موارد مربیگری است . مثلاً زیدان و گاسکویین قبل از ضربه خوب نگاه می کنند.

در پاس دادن تکنیک هم مهم است و باید موارد ذیل را شامل شود :

- پاس باید دارای شدت باشد .

- پاس باید دارای کیفیت باشد .

- زاویه پاس باید به گونه ای باشد که مدافع آن را قطع نکند .

اگر بخواهیم تعویض بازی نماییم پاس بغل پا کند است. بلکه باید از پاس هوایی استفاده

نماییم. چپ پاس هم زمانی انجام می شود که مسافت کوتاه است . بکهام و کارلوس دارای