

# تمرینات عملی

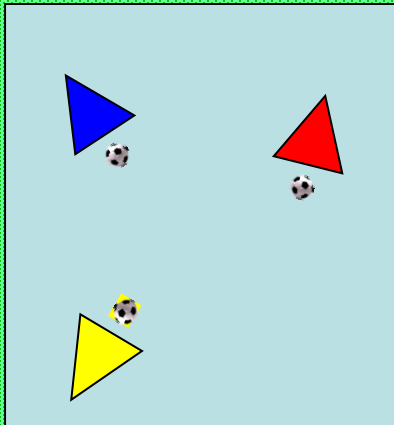
## تمرینات عملی در فوتبال به سه شکل اصلی انجام می شوند:

1. مرحله پایه: در این مرحله بازیکنان شرکت کننده در تمرین با شکل ساده و ابتدایی تمرین آشنا شده و بدون دخالت هیچ حریفی سعی در انجام نکات گفته شده بوسیله مربی دارند. در این گونه تمرینات فشار حریف وجود ندارد
2. مرحله نزدیک به شرایط بازی: در این مرحله، تمرین با وجود حریف انجام می شود ولی دروازه وجود ندارد. دیگر اینکه معمولاً تعداد بازیکنانی که روی آنها کوچینگ انجام می شود، نسبت به دیگر بازیکنان بیشتر و یا مساوی است که این امر به دلیل لزوم پیشرفت تمرین و تمرکز روی نکات مربیگری، انجام می گردد
3. مرحله شرایط بازی: در این مرحله تمرین با وجود حریف انجام می شود و دروازه نیز وجود دارد. تمامی قوانین مربوط به بازی فوتبال با صلاحدید مربی اجرا شده و یا اجرا نمی شود مثل قانون آفساید که میتواند اجرا شده و یا اجرا نشود

# احساس لمس توپ (تمرین پایه)

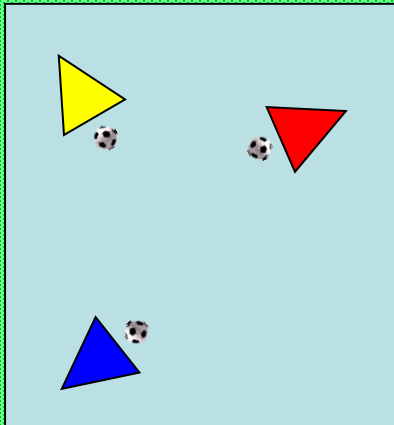
12

شکل تمرین:



12

12



12

اهداف تمرین:

آشنایی با توپ و ضربه زدن  
(تغییر جهت) حرکت با توپ بوسیله  
کنترل مناسب-تغییر سرعت و تصمیم  
گیری سریع

روش اجرای تمرین:

در چند مربع 12 در 12 متر، سه  
بازیکن با سه توپ در هر مربع،  
با ضربه زدن و تغییر جهت توپ  
مقدمات دربیبل زدن را فرا  
می گیرند

سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 12-15

کاور: 15 عدد در پنج رنگ

توپ: هر بازیکن یک توپ

قیف: به تعداد کافی

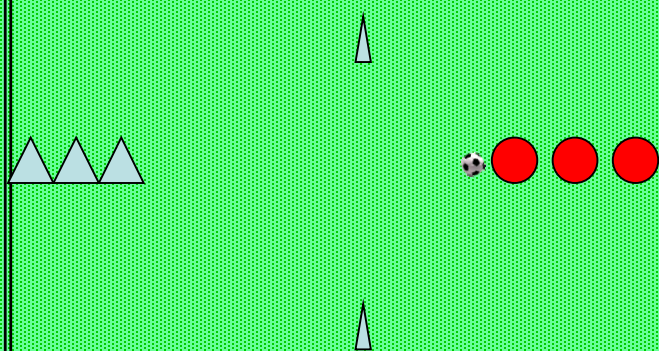
زمان: 20-30 دقیقه

نکات مربیگری:

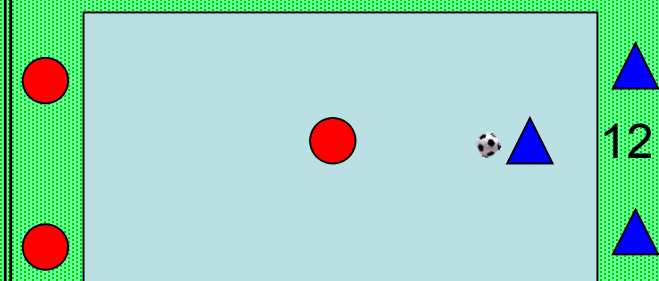
1. مرکز ثقل بدن پائین باشد
2. بدن آرام (relax) باشد
3. از داخل، کف، بیرون پا برای ضربه زدن استفاده شود
4. سرعت عمل پاها و یا سرعت تکنیکی بازیکنان
5. تغییر جهت و چرخش با توپ
6. حرکت با توپ، توقف. حرکت با توپ، توقف

# دریبلینگ، عبور از مدافع، فریب بدنی، پوشش توپ (مرحله نزدیک به شرایط بازی)

## شکل تمرین:



22



## اهداف تمرین:

عبور از مدافع، شتاب و تغییر جهت، فریب بدنی

## روش اجرای تمرین:

**مرحله اول:** 3 بازیکن  $\circ$  و 3 بازیکن  $\times$  با فاصله 20 متر از یکدیگر در دو سوی دو پرچم که با فاصله 8 متر از یکدیگر قرار دارند، مستقر شده اند.  $\circ$  پس از پاس به  $\times$  از خط بین دو پرچم دفاع می کند.  $\times$  پس از دریافت توپ با استفاده از تغییر سرعت و جهت، و پوشش به توپ و فریب بدنی سعی در عبور از مدافع  $\circ$  خواهد داشت.

**مرحله دوم:** در یک مستطیل 22 متر در 12 متر  $\circ$  و  $\times$  در موقعیت 1 در برابر 1 قرار دارند، عبور از مدافع با استفاده از فریب بدنی، شتاب و نیز پوشش به توپ (بعد از 1 دقیقه تعویض)

## سازماندهی تمرین:

### مرحله اول:

تعداد بازیکن: 6 بازیکن

کاور: 3 کاور قرمز، 3 کاور آبی

توپ: 6 توپ

### مرحله دوم:

تعداد بازیکن: 6 بازیکن

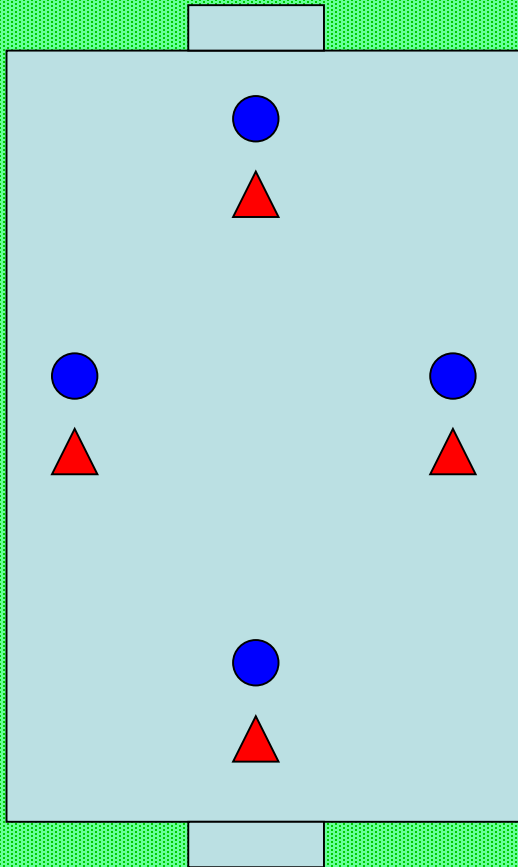
توپ: 1 توپ

## نکات مربیگری:

1. وضعیت سر، دید مناسب
2. کنترل نزدیک توپ
3. حمله با توپ به مدافع با استفاده از فریب
4. حمل توپ با پای جلو (سرعت) حمل توپ با پای عقب (کنترل نزدیک)
5. شتاب پس از عبور

# دریبلینگ، (مرحله شرایط بازی)

## شکل تمرین:



## اهداف تمرین:

تاکید بر عبور از مدافع در موقعیت مناسب در موقعیت مناسب در شرایط بازی

## روش اجرای تمرین:

در یک مستطیل 25 در 35 متر 4 بازیکن 0 در مقابل 4 بازیکن X قرار می گیرند. هدف اصلی تمرین عبور از مدافع قبل از به ثمر رساندن گل می باشد.

دردو سوی محوطه بازی دو دروازه کوچک به عرض 5/2 متر قرار دارد.

## نکات مربیگری:

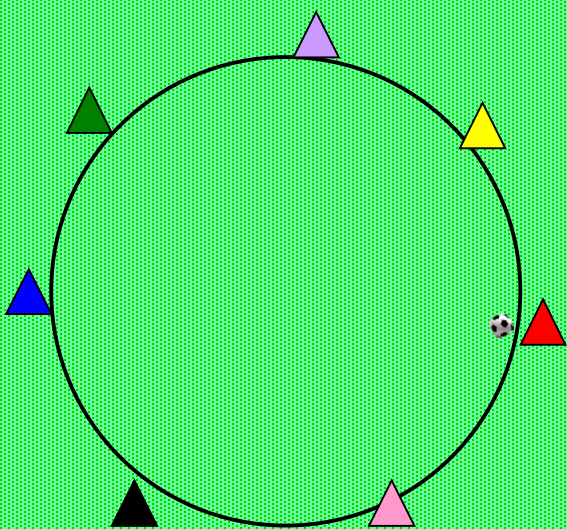
- 1- وضعیت بدن و سر بازیکن صاحب توپ
- 2- کنترل نزدیک توپ در هنگام عبور و شتاب بعد از عبور از مدافع
- 3- تغییر جهت و تغییر سرعت
- 4- استفاده از فریب برای عبور
- 5- استفاده از یار خودی برای فریب
- 6- تاکید بر ضربه اول به توپ
- 7- اهمیت پوشش به توپ

## سازماندهی تمرین:

- 1- مستطیل 25 در 35 متر با دو دروازه 5/2 متری در انتهای محوطه بازی
- تعداد بازیکنان: 4 بازیکن قرمز، 4 بازیکن آبی

# پاس و حمايت (مرحله پايه)

شکل تمرین:



اهداف تمرین:

پیشرفت کیفیت پاس (شدت - دقت - زمان)

روش اجرای تمرین:

7 بازیکن با یک توپ. بازیکن زنده ضربه بعد از ارسال پاس زمینی به تعقیب توپ رفته و در جای بازیکن دریافت کننده قرار میگیرد.

بازیکن دریافت کننده توپ نیز بعد از کنترل توپ به سمت مخالف دایره پاس ارسال نموده و به تعقیب توپ میرود.

در ابتدا بازی دو ضرب و بعد از پیشرفت تک ضرب انجام شود.

برای رده سنی 10 و 11 و 12 از دو توپ همزمان در این تمرین استفاده می کنیم.

نکات مربیگری:

1. تاکید بر کیفیت پاس (دقت-شدت- زمان)
2. تاکید بر تکنیک پاس
3. دید مناسب
4. ارتباط با همبازیان
5. ضربه اول مناسب بعد از تصاحب توپ

سازماندهی تمرین:

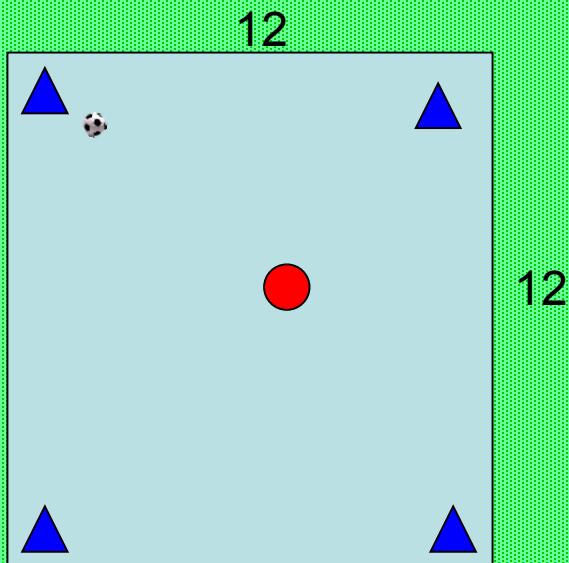
در یک دایره 7 بازیکن با یک توپ با فاصله مناسب از یکدیگر قرار دارند  
تعداد بازیکن: 5-7

توپ: در ابتدا یک توپ و سپس 2 توپ  
تعداد قیف تمرین:

زمان: 10 دقیقه

# پاس (مرحله نزدیک به شرایط بازی)

شکل تمرین:



اهداف تمرین:

پیشرفت در کیفیت و انتخاب پاس

روش اجرای تمرین:

در یک مربع 12 در 12 متر در شرایط نزدیک به بازی چهار بازیکن با یک توپ در مقابل یک مدافع به مدت 2 دقیقه حفظ توپ می کنند.

کیفیت- انتخاب پاس و تکنیک صحیح پاس باید تاکید شود. تحرک و جابجایی در مراحل پیشرفته باید توجه شود. فریب در پاس و سرعت پاس (سرعت تکنیکی) نیز باید توصیه شود.

سازماندهی تمرین:

برای هر مربع که شامل 5 بازیکن و یک توپ است 4 قیف تمرینی لازم است.

تعداد کادر تمرینی: 4 قرمز و 1 آبی

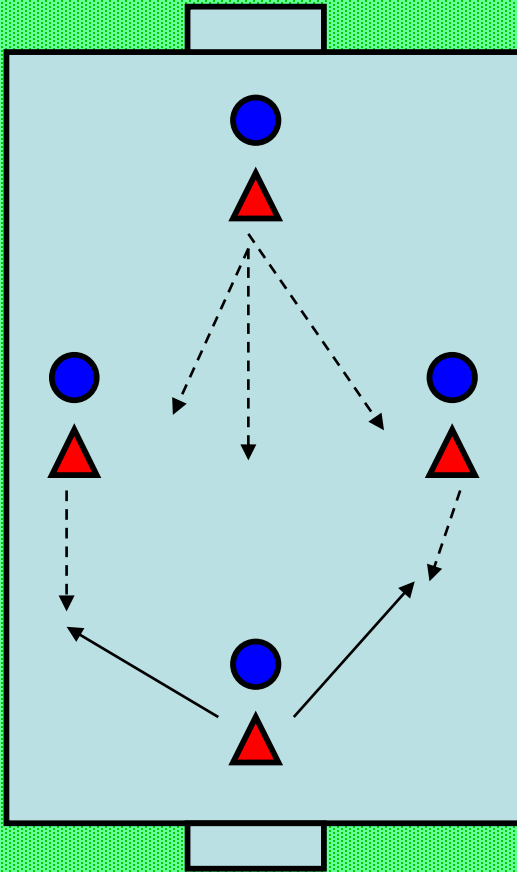
زمان تمرین: 10 دقیقه بعد از هر 2 دقیقه مدافع باید تعویض شود.

نکات مربیگری:

1. پاس (کیفیت-انتخاب- تکنیک)
2. فریب در تماس
3. تحرک بعد از ارسال توپ
4. دید کافی
5. ارتباط کلامی

# پاس (مرحله شرایط بازی)

شکل تمرین:



اهداف تمرین:

پیشرفت در کیفیت- انتخاب- تکنیک پاس

روش اجرای تمرین:

در یک مستطیل 25 در 35 متر دو گروه 4 نفره و دو دروازه به عرض 5/2 متر در شرایط بازی قرار میگیرند.

نکات مربیگری:

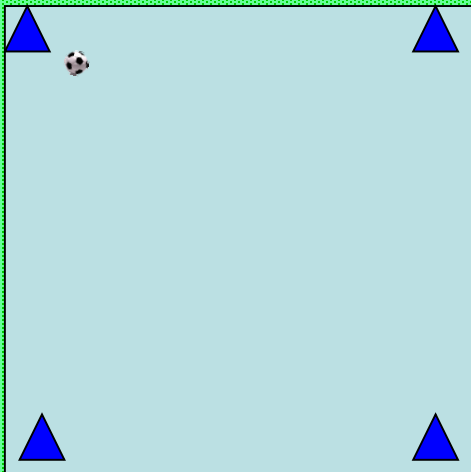
1. (تکنیک- کیفیت- انتخاب پاس)
2. حمایت از توپ (حرک)
3. ارتباط کلامی بین بازیکنان
4. دید کافی
5. سرعت تکنیکی (سرعت پاس)
6. اصول بازی (عرض - حمایت- حرک - تاخیر- پوشش- تعادل)

سازماندهی تمرین:

- تعداد بازیکن: 8
- محوطه بازی: مستطیل 25 در 35 متر
- تعداد کاور: 4 قرمز- 4 آبی
- توپ: 5 توپ

# تمرین: دریافت و کنترل توپ (مرحله پایه)

شکل تمرین:



اهداف تمرین:

پاس ، کنترل و دریافت توپ  
اهمیت کنترل توپ با ضربه اول

روش اجرای تمرین:

4 بازیکن در 4 گوشه مربع و یک توپ،  
نخست در جهت حرکت عقربه ساعت  
و بعد در جهت عکس و در نهایت پاسهای  
مورب (دو ضرب - تک ضرب)

پیشرفت در تمرین: این تمرین با دو توپ  
انجام می شود.

## نکات مربیگری:

1. دریافت صحیح توپ
2. پاس صحیح (دقت، شدت، زمان)
3. هنگام دریافت توپ با اولین ضربه به توپ تغییر جهت می دهیم.
4. دریافت توپ با بیرون و داخل پا
5. تمامی بازیکنان دائم در حرکت بوده و توقف ندارند.
6. آگاهی محیطی
7. ارتباط کلامی

سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 4-16 بازیکن

توپ: 2-8

محوطه بازی: 10-12 متر مربع

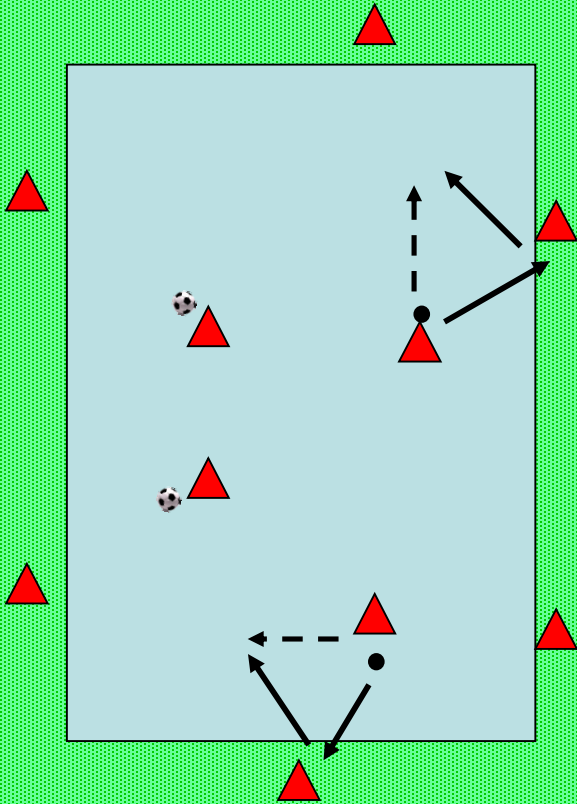
تعداد قیف تمرین: 4-16

مدت زمان تمرین: 10 دقیقه



# پاس، دریافت و کنترل توپ (مرحله نزدیک به شرایط بازی)

## شکل تمرین: یک-دو



## اهداف تمرین:

پیشرفت در پاس، دریافت و کنترل توپ

## روش اجرای تمرین:

در یک مستطیل 20 در 25 متر، 4 بازیکن هر یک با یک توپ در داخل مستطیل و 6 بازیکن خنثی بدون توپ در خارج از مستطیل قرار دارند. 4 بازیکن صاحب توپ بعد از حرکت کوتاهی با توپ با بازیکنان خنثی 1، 2 نموده و ادامه حرکت داده و با یک بازیکن خنثی دیگر این ترکیب را تکرار می کنند.

## پیشرفت در تمرین:

بعد از پاس حرکت اورلپ و تیک اور انجام شود.

## نکات مربیگری:

1. کیفیت پاس (شدت، دقت، زمان)
2. تکنیک دریافت توپ (با داخل، با کف پا، با خارج پا)
3. ضربه اول به توپ
4. ارتباط کلامی
5. دید مناسب
6. شتاب بعد از ارسال

## سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 4-16 بازیکن

توپ: 2-8 توپ

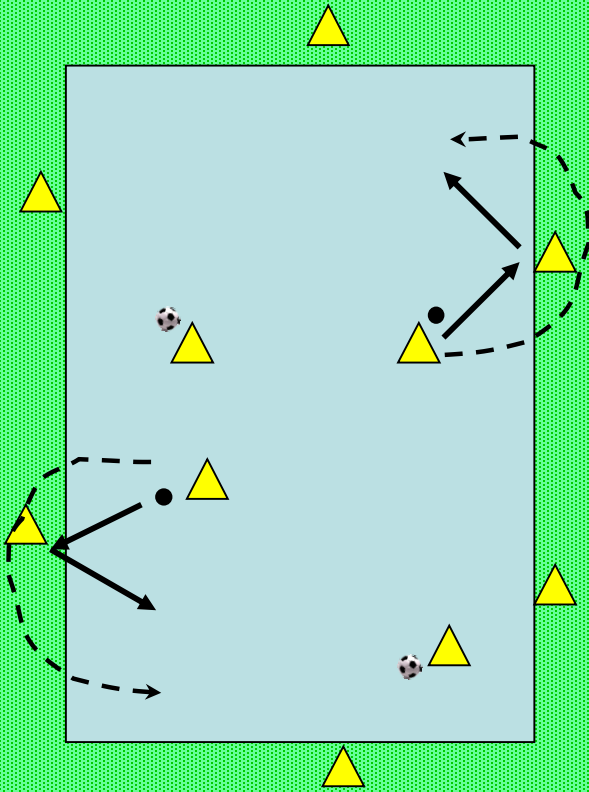
محوطه بازی: 10-12 متر مربع

تعداد قیف تمرین: 4-16

مدت زمان تمرین: 10 دقیقه

# پاس، دریافت و کنترل توپ (مرحله نزدیک به شرایط بازی)

## شکل تمرین: اورلپ



## اهداف تمرین:

پیشرفت در پاس، دریافت و کنترل توپ

## روش اجرای تمرین:

در یک مستطیل 20 در 25 متر، 4 بازیکن هر یک با یک توپ در داخل مستطیل و 6 بازیکن خنثی بدون توپ در خارج از مستطیل قرار دارند. 4 بازیکن صاحب توپ بعد از حرکت کوتاهی با توپ با بازیکنان خنثی اورلپ نموده و ادامه حرکت داده و با یک بازیکن خنثی دیگر این ترکیب را تکرار می کند.

## پیشرفت در تمرین:

بعد از پاس حرکت اورلپ و تیک اور انجام شود.

## نکات مربیگری:

1. کیفیت پاس (شدت، دقت، زمان)
2. تکنیک دریافت توپ (با داخل، با کف پا، با خارج پا)
3. ضربه اول به توپ
4. ارتباط کلامی
5. دید مناسب
6. شتاب بعد از ارسال

## سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 4-16 بازیکن

توپ: 2-8 توپ

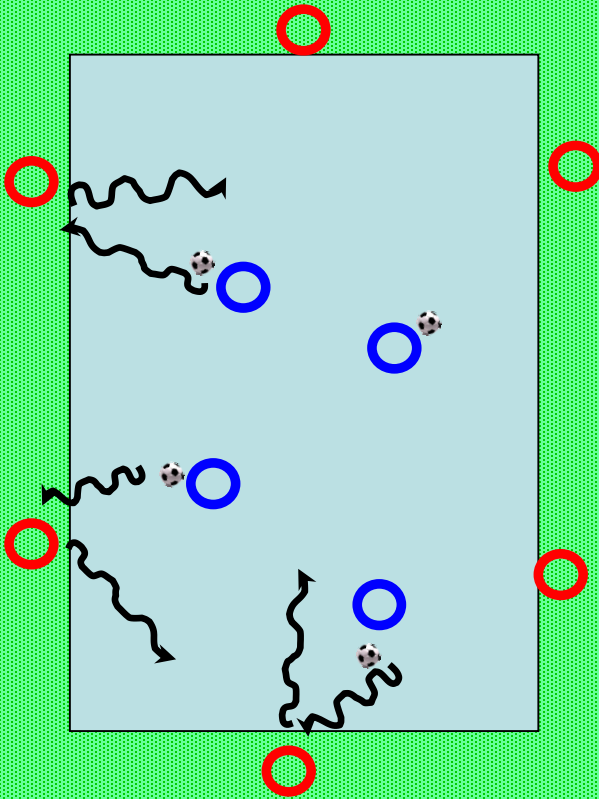
محوطه بازی: 10-12 متر مربع

تعداد قیف تمرین: 4-16

مدت زمان تمرین: 10 دقیقه

# پاس، دریافت و کنترل توپ (مرحله نزدیک به شرایط بازی)

## شکل تمرین: تیک اور



## اهداف تمرین:

پیشرفت در پاس، دریافت و کنترل توپ

## روش اجرای تمرین:

در یک مستطیل 20 در 25 متر، 4 بازیکن هر یک با یک توپ در داخل مستطیل و 6 بازیکن خنثی بدون توپ در خارج از مستطیل قرار دارند. 4 بازیکن صاحب توپ بعد از حرکت کوتاهی با توپ با بازیکنان خنثی تیک اور نموده و ادامه حرکت داده و با یک بازیکن خنثی دیگر این ترکیب را تکرار می کنند.

## پیشرفت در تمرین:

بعد از پاس حرکت اورلپ و تیک اور انجام شود.

## نکات مربیگری:

1. کیفیت پاس (شدت، دقت، زمان)
2. تکنیک دریافت توپ (با داخل، با کف پا، با خارج پا)
3. ضربه اول به توپ
4. ارتباط کلامی
5. دید مناسب
6. شتاب بعد از ارسال

## سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 4-16 بازیکن

توپ: 2-8 توپ

محوطه بازی: 10-12 متر مربع

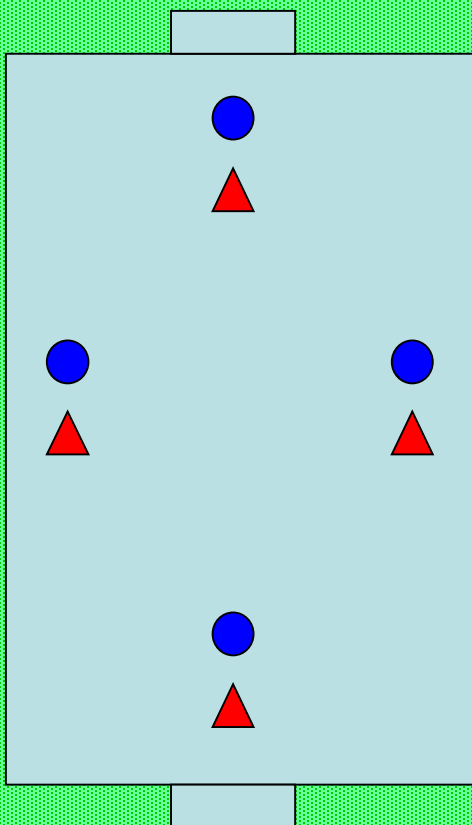
تعداد قیف تمرین: 4-16

مدت زمان تمرین: 10 دقیقه

# تمرین: دریافت و کنترل توپ

(مرحله شرایط بازی)

شکل تمرین:



اهداف تمرین:

دریافت و کنترل توپ در موقعیت بازی

روش اجرای تمرین:

4 بازیکن قرمز و 4 بازیکن آبی در یک مستطیل 25 در 35 متر در شرایط (2) یا (1) ضرب به توپ بازی میکنند.

کنترل توپ با بیرون و داخل پا و ضربه اول به توپ از اهمیت خاصی برخوردار است.

سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 4 بازیکن قرمز، 4 بازیکن آبی

محوطه بازی: مستطیل 25 در 35 متر

تعداد قیف تمرین: 4 عدد

تعداد کاور تمرین: 4 کاور قرمز، 4 کاور آبی

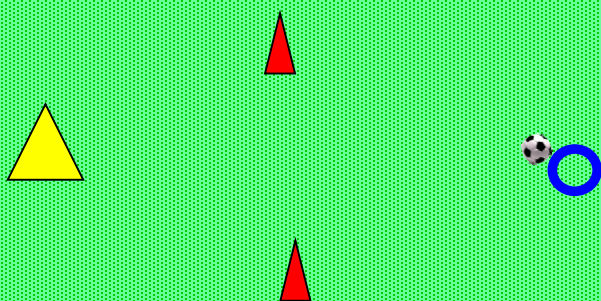
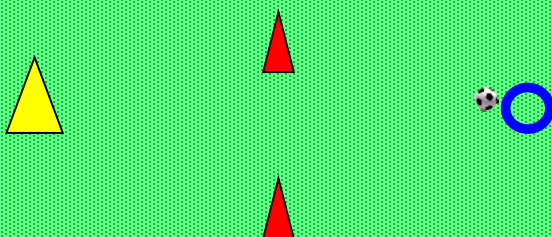
دو دروازه در انتهای محوطه به عرض 5/2 متر

نکات مربیگری:

1. طریقه دریافت و کنترل صحیح توپ
2. اهمیت ضربه اول به توپ
3. پاس با ضربه اول
4. کنترل و پوشش به توپ
5. حفظ توپ

# تمرین: شوت (مرحله پایه)

شکل تمرین:



نکات مربیگری:

1. ارسال صحیح پاس روی پا
2. ارسال صحیح توپ در حال حرکت
3. شدت- دقت- زمان مناسب شوت

اهداف تمرین:

1. پاس با روی پا
2. شوت با روی پا

روش اجرای تمرین:

1. برای آموزش تکنیک صحیح شوت از پاس روی پا شروع میکنیم.
2. دو بازیکن به فاصله 10-15 متر از یکدیگر در دو سوی قیف تمرین قرار دارند، با استفاده از پاس روی پا سعی در ارسال پاس صحیح دارند.
3. فاصله دو بازیکن از دو قیف 10-15 متر میباشند..

سازماندهی تمرین:

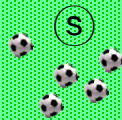
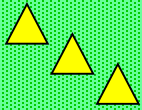
- تعداد بازیکن: 10-12 بازیکن
- تعداد توپ: به تعداد کافی
- تعداد قیف تمرین: 2-12 عدد
- تعداد کاور تمرین:
- فاصله دو بازیکن از یکدیگر: 10-20 متر

# شوت (مرحله نزدیک به شرایط بازی)

## اهداف تمرین:

پیشرفت تکنیک شوت در شرایط نزدیک به بازی

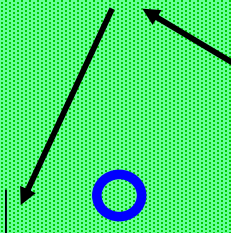
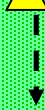
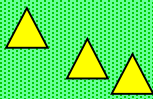
## شکل تمرین:



## روش اجرای تمرین:

مرحله اول: X از فضای پشت صاحب توپ شده و اقدام به شوت می کند.

مرحله دوم: X از روبروی صاحب توپ شده و اقدام به شوت می کند.



## سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 10-12 بازیکن

تغذیه کننده: 2-4

تعداد توپ: 5-10

تعداد کیف تمرین: 2-8 عدد

مدت زمان تمرین: 20-30 دقیقه

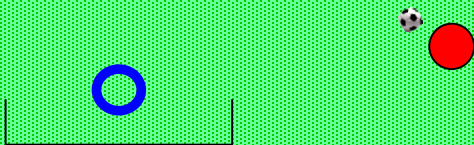
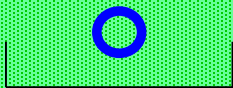
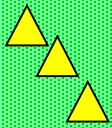
فاصله بازیکنان از دروازه: 15-18 متر

## نکات مربیگری:

1. تکنیک صحیح شوت
2. دید مناسب و آگاهی از موقعیت دروازه بان
3. شوت از موقعیت های مختلف
4. شوت وریباند
5. عبور از مدافع و شوت

# شوت (مرحله نزدیک به شرایط بازی)

## شکل تمرین:



## نکات مربیگری:

1. تکنیک صحیح شوت
2. دید مناسب و آگاهی از موقعیت دروازه بان
3. شوت از موقعیت های مختلف
4. شوت وریباند
5. عبور از مدافع و شوت

## اهداف تمرین:

پیشرفت تکنیک شوت در شرایط نزدیک به بازی

## روش اجرای تمرین:

مرحله سوم: X از جناحین صاحب توپ شده و اقدام به شوت می کند.

مرحله چهارم: S بعد از پاس بصورت یک مدافع عمل میکند، X بعد از دریافت باید از S عبور کرده و اقدام به شوت نمایند.

## سازماندهی تمرین:

تعداد بازیکن: 10-12 بازیکن

تغذیه کننده: 2-4

تعداد توپ: 5-10

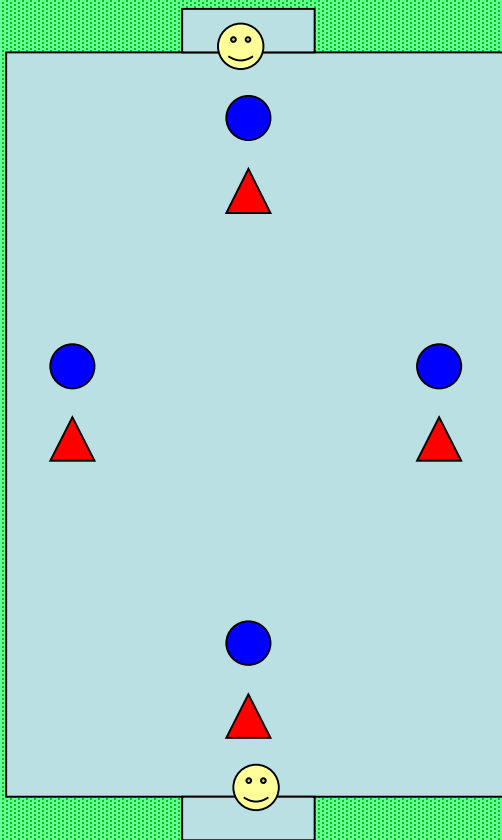
تعداد قیف تمرین: 2-8 عدد

مدت زمان تمرین: 20-30 دقیقه

فاصله بازیکنان از دروازه: 15-18 متر

# شوت (مرحله شرایط بازی)

شکل تمرین:



نکات مربیگری:

1. تکنیک صحیح شوت
2. دید مناسب
3. تشویق به شوت در شرایط مختلف
4. ریباند بعد از شوت
5. شکل تیمی

اهداف تمرین:

بیشرفت تکنیک شوت در شرایط بازی

روش اجرای تمرین:

در یک مستطیل 25 در 35 متر، 4 بازیکن  $\triangle$  و 4 بازیکن  $\circ$  سعی در گلزنی با استفاده از شوت دارند. در انتهای محوطه بازی دو دروازه به عرض 6 متر و دو دروازه بان قرار دارند.

سازماندهی تمرین:

مستطیل: 25 در 35 متر  
تعداد بازیکن: 2+8 دروازه بان  
تعداد قیف تمرین: 4-12 عدد  
تعداد کاور تمرین: 4 قرمز- 4 آبی  
مدت بازی: 20 دقیقه  
دو دروازه متحرک به عرض 6 متر در انتهای محوطه بازی