



تمرینات کنترل توپ سنین پایه

ویژه کلاس مربیگری C آسیا
تهیه و تنظیم: مجید مرتضایی

موضوع: کنترل توپ

نکات مربیگری

اصول کنترل توپ

- 1) قبل از کنترل به محیط اطراف خود اطامه داشته باشید (آگاهی محیطی)
- 2) این تسلط با بالا نگه داشتن سر و توجه به اطراف میسر می گردد.
- 3) در قضا و مسیر توپ قرار بگیرید و سمت توپ حرکت کنید.
- 4) مشخص نمودن سطح تماس قبل از دریافت

عملکرد سطح تماس همچون بالشتک و در لحظه - تماس به عقب کشیده شود و یا عضو مربوطه مثل نگاه داشته شود.

- پس از تماس ، مسیر توپ را تخییر دهید تا حرکت بعد تسهیل شود

در لحظه ارسال توپ سر را بالا نگاه دارید تا هدف - مشخص شود.

- با استفاده از سطوح مختلف با کیفیت و شدت ضربه را بهبود بخشید.



ابعاد زمین: 20x20

وسایل و امکانات : 4 توپ ، یک توپ برای هر زوج از بازیکنان

تعداد بازیکنان: 4 گروه 2 نفره

اهداف تمرین:

پاس و حرکت به مربع دیگر برای دریافت و کنترل توپ

موضوع: کنترل توپ

نکات مربیگری

- 1- آگاهی ممیطی نسبت به اطراف خصوصا به پشت
- 2- دریافت و هدایت همزمان توپ با توجه به فضای موجود
- 3- سعی شود توپ با دوضرب کنترل و ارسال شود
- 4- با توجه به فضا و جهت پاس و فضای موجود در پشت این امکان وجود دارد که توپ به فضای پشت سر حرکت کرده تا زمینه ای برای ارسال یک پاس دقیق مهیا شود.
- 5- پاس تکضرب و بدون کنترل بازیکنان دریافت کننده در مربع های آخر



ابعاد زمین: 30 × 20 متر

وسایل و امکانات: یک توپ برای هر گروه سه نفره

تعداد بازیکنان: سه گروه سه نفره (9 بازیکن)

- اهداف تمرین: 1- پاس از یک مربع به مربع وسط و سپس به آخر
- 2- ابتدا پاسهای زمینی و سپس پاسهای بلند
 - 3- حرکت بازیکنان پس از ارسال توپ
 - 4- تعویض بازیکنان منطقه میانی با بازیکنان مربع های مجاور
 - 5- ارسال پاس از مربع اول به مربع سوم

- 1- سرعت و جهت پاسها را به بازیکن میانی تغییر دهید
- 2- دریافت و کنترل توپ همانند تمرین قبلی است.

موضوع: کنترل توپ

نکات مربیگری

اصول کنترل توپ

1) قبل از کنترل به محیط اطراف خود اطامه داشته باشید (آگاهی محیطی)

2) این تسلط با بالا نگه داشتن سر و توجه به اطراف میسر می گردد.

3) در فضا و مسیر توپ قرار بگیرید و سمت توپ حرکت کنید.

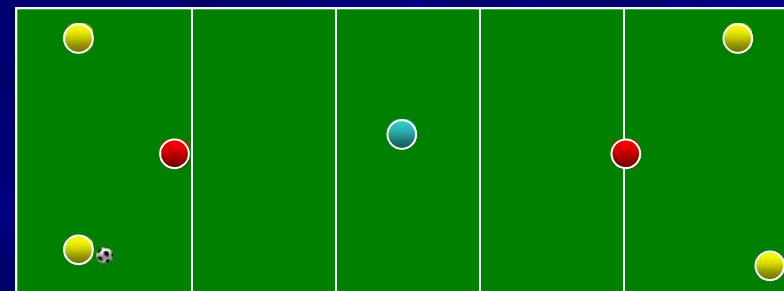
4) مشخص نمودن سطح تماس قبل از دریافت

- عملکرد سطح تماس همچون بالشتک و در لحظه تماس به عقب کشیده شود و یا عضو مربوطه مثل نگاه داشته شود.

- پس از تماس ، مسیر توپ را تخییر دهید تا حرکت بعد تسهیل شود

- در لحظه ارسال توپ سر را بالا نگاه دارید تا هدف مشخص شود.

- با استفاده از سطوح مختلف با کیفیت و شدت ضربه را بهبود بخشید.



ابعاد زمین: 20x20

وسایل و امکانات : توپ، کاور ، مخروط

تعداد بازیکنان: 5 مهاجم در مقابل دو مدافع

اهداف تمرین:

همانند شکل انی می شن بازیکنان سعی می کنند توپ را در مربع مفا نموده و به نفر وسط رسانده و او توپ را به مربع دی گر منتقل می کند

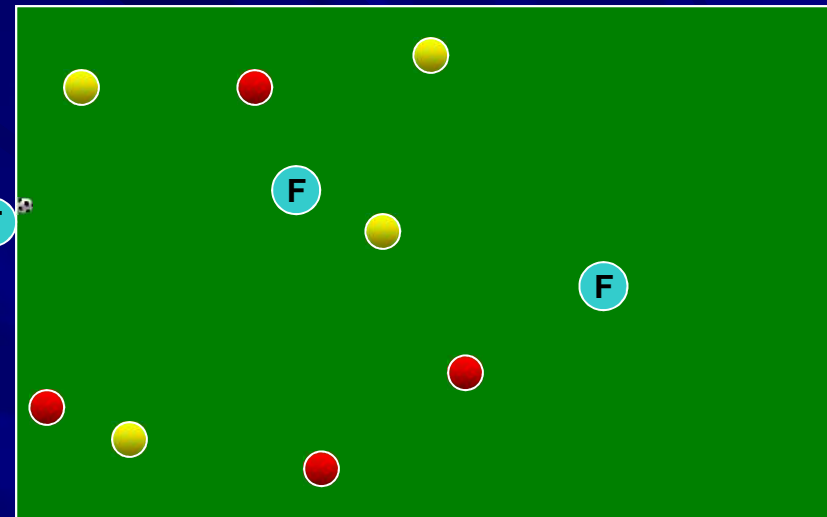
موضوع: کنترل توپ

d d d

نکات مربیگری

اصول کنترل توپ

- 1) قبل از کنترل به محیط اطراف خود اطامه داشته باشید (آگاهی محیطی)
- 2) این تسلط با بالا نگه داشتن سر و توجه به اطراف میسر می گردد.
- 3) در قضا و مسیر توپ قرار بگیرید و سمت توپ حرکت کنید.
- 4) مشخص نمودن سطح تماس قبل از دریافت



ابعاد زمین: 20x30

وسایل و امکانات: 4 توپ، یک توپ برای هر زوج از بازیکنان

تعداد بازیکنان: 4 گروه 2 نفره

اهداف تمرین:

پاس و حرکت به مربع دیگر برای دریافت و کنترل توپ

عملکرد سطح تماس همچون بالشتک و در -
لمظه تماس به عقب کشیده شود و یا عضو
مربوطه مثل نگاه داشته شود.

- پس از تماس، مسیر توپ را تخییر دهید تا
حرکت بعد تسهیل شود

در لمظه ارسال توپ سر را بالا نگاه دارید تا -
هدف مشخص شود.

- با استفاده از سطوح مختلف با کیفیت و
شدت ضربه را بهبود بخشید.

تهی ده تنظیم مجید مرتضای
آرزوی توفیق

