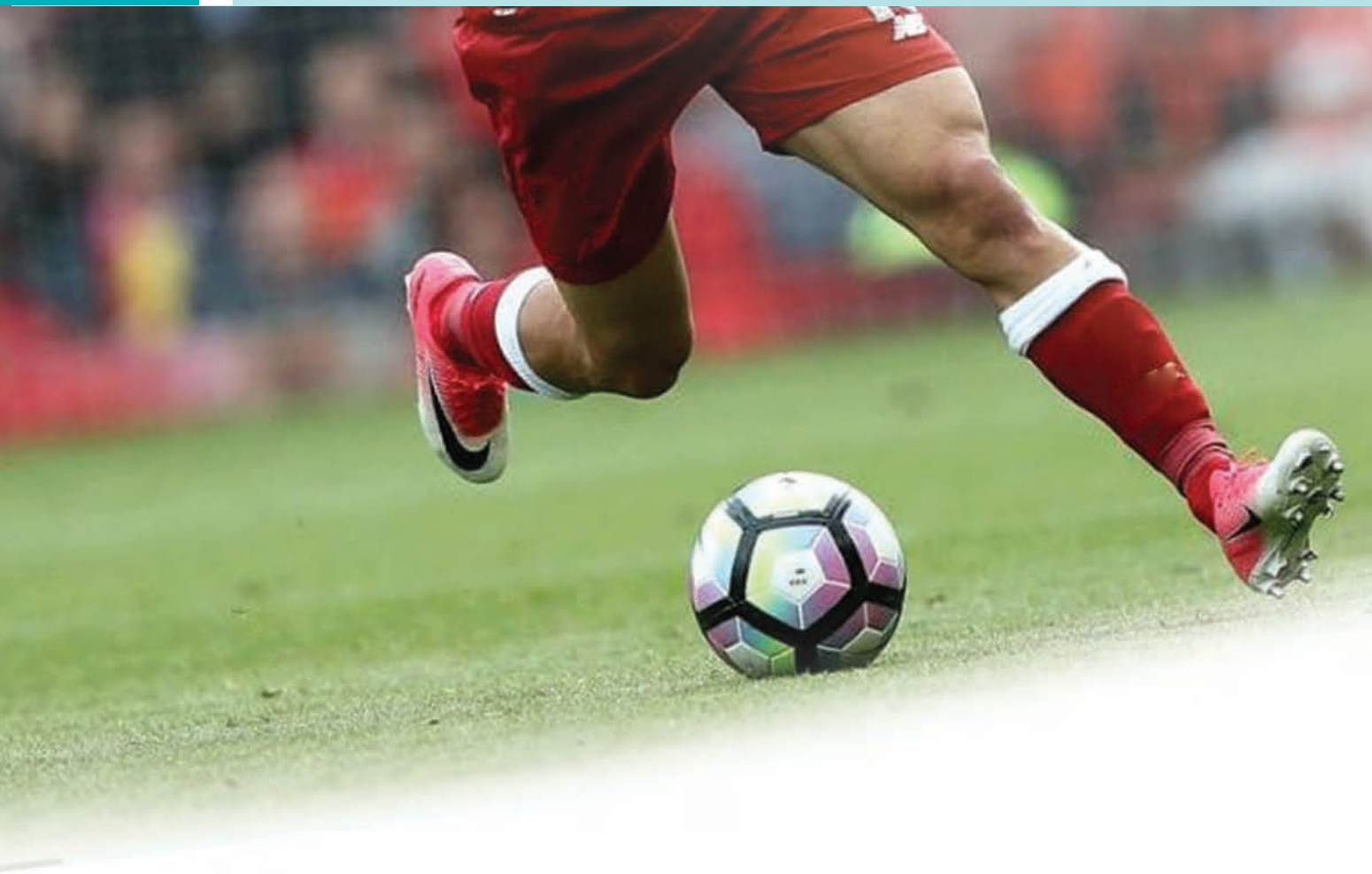


پودمان ۴

فوتبال



انسان دارای نیازهای گوناگون سلامت جسمانی، روحی، روانی و معنوی می‌باشد. چنانچه هر کدام از نیازهای انسان به صورت طبیعی برآورده نشود و یا از او گرفته شود یا محدود گردد در زندگی دچار اختلال می‌شود. فوتبال که یک پدیده اجتماعی، اقتصادی می‌باشد ضمن اینکه می‌تواند نیاز حرکتی انسان، از قبیل جابه‌جایی، راه رفتن، دویدن، جهش، پریدن، قدرت و سرعت را برطرف کند نیازهای روحی را نیز برطرف می‌کند. البته فوتبال در تخلیه هیجانات او جایگاه ویژه‌ای دارد و همچنین در پرورش قهرمانان ملی و ایجاد انگیزه در غرور ملی، درس‌های مختلف زندگی در آن نهفته است. در این فعالیت بدنی آگاهانه و هدف‌دار در دنیای محیط پرهیاهو، تنها میدان بزرگ رفاقت، رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی‌گاه ارزش‌های والای انسانی است که در آن صحنه‌های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری، شجاعت و فتوت وجود دارد. به شاگردان این ورزش درس تلاش، فداکاری، تعاون، استقامت و شجاعت داده و یکی از ابزارهای تربیتی در تحول و سالم‌سازی جامعه است.

به تناسب جمعیت و مشتاقان فوتبال که در کشور ما وجود دارد فوتبال توسعه چندانی چه در جهت سخت‌افزاری و چه در جهت نرم‌افزاری مشاهده نمی‌شود. از دلایل‌های این عدم توسعه می‌توان به کم بودن نیروی انسانی متخصص و کارآمد و پائین بودن سطح دانش مربیان اشاره کرد. از این رو تألیف کتاب‌های علمی-آموزشی یکی از راه‌های ارتقاء کیفی هنرآموزان و هنرجویان است که در نهایت با معلمانی متخصص و مجرب باعث تقویت بنیه علمی و عملی شما هنرجویان می‌گردد.

در این فصل مجموعه‌ای از اصول فردی، گروهی، تکنیکی، تاکتیکی و تمرینات مختلف و متنوع با مشخص کردن هدف‌های ویژه هر تمرین ارائه شده تا با تهیه و تنظیم برنامه‌های تمرینی کوتاه مدت و بلند مدت بتواند باعث رفع نقاط ضعف، و تقویت نقاط قوت گردد.

استانداردهای عملکرد

کسب حداقل ۵۰ درصد امتیاز کل آزمون‌های استاندارد فوتبال در تکنیک و تاکتیک‌های مورد نظر فوتبال

تکنیک بنیادین فردی در دویدن

آیا می‌دانید تفاوت راه رفتن و دویدن چیست؟
نقاط مشترک راه رفتن و دویدن در چیست؟
یکی از عوامل مؤثر در دویدن چیست؟



دویدن انسان، پلنگ، اسب، خرگوش

حال با توجه به اینکه شما از نعمت توانایی دویدن برخوردارید چگونه می‌توانید این توانایی را به مهارت آگاهانه بهبود بخشید و ماهرانه بدوید.



مسابقات دو سرعت و استقامت



مسابقه فوتبال، همراه دویدن

برای تحقق بخشیدن به این هدف، شروع دویدن، مهارت‌های دویدن و دویدن ماهرانه از اصول مهم به‌شمار می‌آیند که با انجام نرمش‌های روزانه به شرح زیر می‌توان دویدن ماهرانه را بهبود بخشید.



پاشنه زدن به پشت ران



پنجه کشیده



زانو بلند

توجه به کفش و لباس مناسب هنگام تمرین و گرم کردن قبل از شروع تمرینات فراموش نشود.

ایمنی



مهارت بنیادین دویدن، اولین و جدی‌ترین گام در آموزش فوتبال است. تکرار این تمرینات را در کلیه جلسات تمرین هرگز فراموش نکنید.

نکته



ارزشیابی

- ۱ اولین و جدی‌ترین مهارت بنیادی در آموزش فوتبال چیست؟
- ۲ در فوتبال چند نوع دویدن داریم؟
- ۳ با چه نرمش‌هایی می‌توان دویدن در فوتبال را تقویت کرد؟

لمس توپ

آیا می دانید که:
جنس توپ از چیست؟
اندازه توپ چقدر است؟
تفاوت توپ تنبل با توپ زرنگ چیست؟
چرا وزن و سایز توپ در ورزش های مختلف تفاوت دارد؟



ب- بچه ها توپ را با دست بالا می اندازند و می گویند.



الف- توپ را با کف دست لمس کنید.



د- توپ را با کف پای چپ و راست قل می دهیم و برمی گردانیم.



ج- توپ را با کف پا به عقب و جلو قل می دهیم.



ب



الف

هل دادن توپ به جلو



ج - توپ را بین دو پا یا بغل پا به هم پاس می دهیم (یک پا دوپا).

سؤال

با دیدن تصاویر بالا، به سؤالات زیر پاسخ دهید.

فرق بین قِل خوردن و چرخیدن توپ چیست؟

اگر بخواهیم توپ را قِل دهیم به کدام قسمت توپ باید نیرو وارد کنیم؟

اگر بخواهیم توپ بچرخد (فِر بخورد) به کدام قسمت توپ باید نیرو وارد کنیم؟

در کلیه تمرینات علاوه بر پیراهن، شورت و جوراب و کفش ورزشی، حتماً ساق بند را زیر جوراب خود بپوشید.

نکته ایمنی



یک توپ فوتبال نقاشی کنید و در آن، محل ضربه زدن به توپی که در حال فِر خوردن و یا قِل خوردن است را مشخص کنید.

فعالیت



ارزشیابی

- ۱ با کدام قسمت پا ضربه بزنیم تا توپ راحت قِل بخورد و یا فِر بخورد(بچرخد)؟
- ۲ به نظر شما سرعت توپ وقتی که با کف پا یا بغل پا به آن ضربه می زنیم، چگونه است؟

دویدن با توپ (حمل توپ) روی زمین

اولین تکنیک که در فوتبال یاد می‌گیرید چیست؟
چه فرقی بین دویدن با توپ و دربیلینگ وجود دارد؟
دویدن با توپ اولین تکنیکی است که شما فرا می‌گیرید.
آیا می‌دانید که هنگام دویدن با توپ، شما در اختیار توپ هستید یا توپ در اختیار شماست؟

نکته



کلیه تمرینات در محوطه ۲۰×۲۰ به تعداد ۱۵ نفر انجام می‌شود.



دویدن مارپیچ



دویدن با توپ



حمل توپ با روی پا



حمل توپ با کف پا



حمل توپ با بغل یا داخل پا



حمل توپ با بغل یا خارج پا



همه حرکات فوق با جهت‌های پا به صورت خط و با جهت‌های پا به صورت مارپیچ مستقیم



حمل توپ در خط مستقیم و مارپیچ به اضافه حرکات چرخیدن و گردش پا



حمل توپ، چرخیدن و گردش به صورت گروهی در محوطه ۲۰×۲۰ (کسی به کسی برخورد نکند)

فیلم یک بازی فوتبال را ببینید و یادداشت بردارید که جمعاً چه زمانی حمل توپ انجام می‌شود.

فعالیت



ارزشیابی

- ۱ معمولاً بازیکنان با چه سرعتی می‌توانند با توپ فاصله ده متری را دویده و توپ را حمل کنند؟
- ۲ معمولاً سرعت توپ در هنگام حمل آن با روی پا، و یا بغل پا (داخل)، به ترتیب کدام یک بیشتر است؟

تکنیک دریبل

به نظر شما آیا تفاوتی بین تکنیک دریبل با مهارت یا فن و شگرد دریبل وجود دارد؟
تعریف تکنیک: آیا می‌دانید تکنیک یک واژه وارداتی است که در فارسی به معنی فن و مهارت است و اجرای فن و مهارت هر چیزی را تکنیک می‌گویند.
 در فوتبال اجرای فن و مهارت در شرایط سخت بازی و مسابقه را مهارت گویند.
 شگرد یکی از بازیکنان ایرانی را در قالب یک مثال بگویید.
 اجرای یک مهارت زیبا در یک بازیکن بین‌المللی را بگویید.
 شگردهای بازیکنان تصاویر صفحات قبل را با هم مقایسه کنید و بحث نمایید.
 دربیبلینگ یعنی چه؟ می‌توانید یک تعریف ارائه دهید.
 کدام قسمت از فوتبال لذت‌بخش است؟
 چرا دریبل‌ها معمولاً زیبا هستند؟
 علت اینک بازیکنان مشهور جهان معروف شده‌اند، چیست؟
تعریف دریبل: فریب یا عبور از حریف را دریبل گویند (رد شدن - عبور کردن).

نکته



اصول دریبل عبارت‌اند از:

- ۱ کنترل توپ
- ۲ فریب بدنی
- ۳ قابلیت تغییر مسیر
- ۴ استفاده از فضای اطراف یار حریف (چهار جهت بازیکن حریف)
- ۵ پوشش بر روی توپ

ارزشیابی

چند بازیکن را که دریبل خاص دارند، همراه با نوع دریبل آنها نام ببرید.

چند دریبل که مهارت دارید و با بیشترین سرعت می‌توانید انجام دهید را تکرار کرده و از خلاقیت خود استفاده نموده، دریبل‌های جدید بنویسید.

فعالیت



دریبلینگ

به نظر شما آیا می‌شود مشکلات زندگی را دریبل کرد؟
مشابه واژه دریبلینگ در فارسی کدام است؟
تعریف فارسی واژه دریبلینگ، فریب حریف و رد شدن از آن می‌باشد.

تمرینات

تمرینات در محوطه ۱۰×۱۰ با تعداد ۱۵ بازیکن اجرا می‌شود.

نکته



نکته



- ۱ یک در مقابل یک، بازیکن در مقابل حریف تغییر جهت می‌دهد (تغییر سرعت).
- ۲ یک در مقابل یک، بازیکن در مقابل حریف پا عوض می‌کند (تغییر جهت).



الف - دویدن با توپ به صورت مارپیچ (تغییر جهت)



ج



ب

دویدن با توپ به صورت مارپیچ (تغییر سرعت)



پوشش بدن از توپ، استفاده از کناره پا و رد شدن از حریف با قرار دادن بدن بین توپ و حریف

دریبل را تعریف کنید.

با نام بردن از یک دریبل، آن را تکرار و این عمل را در ۴ یا ۵ نوع دریبل تکرار کنید.

فعالیت



در تغییر جهت‌ها در دریبل باید مراقب باشید با سایر بازیکنان برخورد ننمایید.

ایمنی



ارزشیابی

- ۱ فضایی در اندازه ۱۰×۱۰ آماده و سه دریبل را مقابل حریف با سرعت تکرار کنید.
- ۲ آیا می‌توانید در یک فضای ۱۰×۱۰ با فاصله، سه دریبل را مقابل حریف با سرعت تکرار کنید؟

ضربه‌ها

تکنیک زدن ضربه با روی پا (برای مسافت‌های بلند) - سانتر کردن - چپ
آیا می‌دانید وضعیت بدن در زدن ضربه با روی پا چگونه باید باشد؟
در این گونه ضربه زدن وضعیت بدن کاملاً پشت توپ قرار می‌گیرد، به طوری که نمی‌تواند دامنه حرکتی زیادی داشته باشد. همچنین در جریان بازی، بسیار اتفاق می‌افتد که بازیکنی نیاز به عبور توپ از روی محوطه‌های شلوغ دارد یا در جریان بازی، بسیار اتفاق می‌افتد که بازیکن باید توپ‌های در حرکت را به وسیله این تکنیک ضربه بزند. کلاً این ضربه از ضربه‌های دیگر ساده‌تر است.



ب



الف



ج

اصول اجرای تکنیک ضربه روی پا

- ۱ دورخیز کردن
- ۲ حمل توپ
- ۳ محل اصابت پا به توپ اگر زمینی باشد محل تلاقی محور عمودی و افقی
- ۴ اگر توپ در حال پرواز باشد محل اصابت توپ زیر محور افقی
- ۵ توپ باید در زیر زانو باشد تا آماده شلیک گردد.
- ۶ هنگام شوت زدن باید پا ضربه زننده دنبال مسیر توپ را تعقیب کند.
- ۷ ثابت نگهداشتن مچ پا
- ۸ اگر بخواهیم توپ پیچ‌دار بشود محل اصابت توپ باید محور عمودی چپ و راست باشد.

نکته



حتماً هنگام انجام تمرین باید خود را کاملاً گرم کنند و عمل کشش انجام دهند.

تمرین



- ۱ بازیکنان در فواصل مختلف در داخل یک زمین فوتبال پخش شوند و دو به دو از راه دور به هم با روی پا (بلند) پاس بدهند.
- ۲ بازیکنان در طول زمین فوتبال پخش شوند و دو به دو (بازیکنان روبه روی هم) به هم پاس با روی پا بدهند.
- ۳ بازیکنان در فواصل بین نیمه تا انتهای زمین در دو گروه از زمین فوتبال پخش شوند و به یکدیگر پاس با روی پا بدهند.

فعالیت



در زمین فوتبال در فواصل زمانی کوتاه ۳ سری (۱۰ تایی) پاس بلند، پاس چپ داده و این عمل را به دفعات تکرار کنید.

ارزشیابی

- ۱ دو به دو پاس بلند با روی پا داده و سعی شود از هر ۱۰ پاس بلند، بالای ۵۰٪ آن به یار خودی در فاصله ۲۰ متری برسد.
- ۲ از نقطه کرنر و از وسط نیمه، ۱۰ پاس بلند با روی پا به سمت محوطه جریمه ارسال نمایید. سعی کنید به نقطه پنالتی برسد.

تکنیک زدن توپ با بغل پا (محور افقی)

آیا می‌دانید که پای تکیه چگونه مشخص می‌شود؟
برای شناخت پای تکیه از چه روشی (ورزشی) استفاده کنیم؟
در پاس بغل پا، به کدام قسمت توپ ضربه می‌زنیم؟
برای پیدا کردن پای تکیه با استارت دو صد متر - گارد گشتی - فرود چتر باز - شوت در فوتبال اقدام کنید.
پای تکیه پایبی است که وزن کل بدن را تحمل می‌کند.
اصول ضربه بغل پا عبارت است از سرعت، دقت، زمان، فاصله، فریب.



پای تکیه کنار توپ، نزدیک محور عمودی توپ از پهلو قرار می‌گیرد. (الف)



محل تماس پا با توپ، داخل پا در گودی وسط محل پای ضربه بر محور افقی توپ می‌باشد. که پاس بغل پا زمینی می‌شود. (ب)



پای ضربه بعد از زدن ضربه، توپ را تعقیب می‌کند. یعنی پا به دنبال توپ کشیده می‌شود. (ج)



پای ضربه، پای است که به توپ ضربه می‌زند. (د)

هنگام زدن ضربه به توپ، پای ضربه به عقب می‌رود یا خم می‌شود، به طرف جلو می‌آید و به توپ ضربه می‌زند.

مراحل اجرای تکنیک

الف) اگر توپ در روی زمین بی‌حرکت باشد در خط مستقیم باید به توپ نزدیک شد. در جهتی که می‌خواهیم توپ برود به سمت توپ حرکت می‌کنیم. دورخیز برای ضربه زدن ۲ تا ۳ متر در اجرای تکنیک سرعت دویدن به طرف توپ باعث ایجاد سرعت در ضربه نمی‌شود بلکه این نحوه صحیح ضربه است که می‌تواند در سرعت، تأثیر مستقیم ایجاد کند.

ب) پای تکیه کنار توپ محور عمودی

ج) پای ضربه زننده نوسانی دارد که به توپ ضربه می‌زند. وقتی که تمام وزن بدن برپای تکیه قرار گرفت پای ضربه از زانو به طرف عقب خم می‌شود و به محل تلاقی محور عمودی و افقی ضربه می‌زند. قسمت بالاتنه کمی به جلو خم و چشم‌ها متوجه توپ و دست‌ها به منظور حفظ تعادل نزدیک بدن قرار می‌گیرند.

- ۱ بازیکنان به فاصله دورتر از یکدیگر در خط افقی و ۵ متر در خط عمودی دو به دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و با ضربه بغل پا به هم پاس می‌دهند.
- ۲ بازیکنان تمرین یک را با فاصله ۱۰ متر از یکدیگر انجام می‌دهند.
- ۳ بازیکنان در دو صف روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. هر صف ۵ نفر، و دو نفر جلو به فاصله ۵ متر از یکدیگر قرار گرفته و وقتی دو نفر اول به هم با ضربه بغل پا ضربه می‌زنند و به انتهای صف می‌روند، این روند ادامه دارد.

تمرین



نکته



ضربه بغل پا دقیق‌ترین ضربه می‌باشد.

فعالیت



به‌طور انفرادی در فاصله ۵ متری از دیوار، ضربه بغل پا را تمرین کنید.

ارزشیابی

- ۱ مراحل اجرای یک تکنیک ضربه بغل پا را در ۱۰ پاس تکرار نمایید.
- ۲ سه نفر در یک خط با فاصله ۱۰ متر از یکدیگر قرار گیرند و با سرعت، با دو توپ با پاس بغل پا به آنان پاس بدهند.

تکنیک زدن ضربه به توپ با نوک پنجه پا (چیپ)

نام اصطلاحی این تکنیک چیست؟

با کدام قسمت پا این ضربه زده می‌شود؟

فریب در این تکنیک چه جایگاهی دارد؟

در موقعیت‌های استثنایی و زمانی که بازیکن فرصت دورخیز نداشته ضربه به توپ با نوک پنجه پا (چیپ) زده می‌شود و محل اصابت ضربه در این تکنیک محل تلاقی دو محور عمودی و افقی توپ است. در صورتی که بر روی تکنیک به خوبی تمرین شود می‌توان توپ‌های دقیقی را با این تکنیک به نقاط دلخواه فرستاد.



مراحل اجرای تکنیک

الف) مرحله دورخیز: در این مرحله، بازیکن پای اتکای را حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر نرسیده به توپ، حدود ۸ تا ۱۰ سانتی‌متر پهلوئی توپ قرار می‌دهد. پای ضربه در این مرحله از مفصل زانو به عقب تاب داده شده و نیروی لازم در آن ذخیره می‌شود.

ب) مرحله انتقال نیرو (ضربه): بازیکن مرکز توپ را هدف قرار داده و کلیه نیروی ذخیره شده را به توپ انتقال می‌دهد. در صورتی که بازیکن بخواهد توپ را با قوسی مناسب بفرستد می‌تواند نقطه اصابت نوک پنجه پا را اندکی پایین‌تر از مرکز توپ (انتهای زیر توپ) قرار دهد. اما در صورتی که ضربه دقیقاً به مرکز توپ زده شود، توپ بدون دوران با سرعت و شتابی زیاد، موازی سطح زمین حرکت خواهد کرد.

- ۱ دوبه‌دو در فاصله ۳ متر، بازیکنان روبه‌روی هم قرار گیرید و تمرین ضربه نوک پنجه پا را انجام دهید.
- ۲ دوبه‌دو در فاصله ۵ متر، بازیکنان روبه‌روی هم قرار گیرید و تمرین ضربه نوک پنجه پا را انجام دهید.
- ۳ بازیکنان به ترتیب، توپ خود را روی نقطه پنالتی بکارند و به ترتیب ضربه با نوک پنجه پا را به دروازه بزنند.

تمرین



به صورت انفرادی در داخل محوطه جریمه، به صورت متناوب، ضربات چپ را به صورت کوتاه تکرار نمایید.

فعالیت



یکی از ضربات شیرین کاری در فوتبال، ضربه نوک پنجه پا از نقطه پنالتی است.

نکته



ارزشیابی

با رعایت کلیه اصول، تکنیک ضربه چپ ۱۰ ضربه آزاد را اجرا کنید.

کنترل

آیا می‌دانید معنی کنترل چیست؟
آیا واژه کنترل یک واژه انگلیسی است؟
آیا بدون تعادل و توازن فنی قابل اجرا است؟
کنترل یعنی در اختیار گرفتن توپ، که پس از تصاحب توپ برای یک بازیکن اهمیت دارد.

انواع کنترل

الف) کنترل توپ‌هایی که در حال قل خوردن روی زمین هستند.
ب) کنترل توپ‌های قوسی؛ قبل از برخورد به زمین و پس از برخورد به زمین
ج) کنترل بر روی توپ‌های موازی سطح زمین
هنگام کنترل توپ، رعایت نکات زیر از اهمیت خاصی برخوردار است.
الف) پای تکیه اساس تعادل و توازن را به وجود می‌آورد و تعادل و توازن یکی از اساسی‌ترین عوامل است که یک بازیکن فوتبال باید دارا باشد.
بدون تعادل و توازن هرگز فنی به اجرا در نخواهد آمد زیرا حداقل برای بازیکن لازم است که روی یک پا یا دو پا مستقر شود تا بتواند با پای دیگر یا قسمت دیگری از بدن، توپ را کنترل یا اینکه آن را هدایت کند یا پاس دهد.
ب) پای عمل کننده: در وضعیت کنترل باید اعصاب و عضلات پای عمل کننده کاملاً در اختیار بازیکن باشد به طوری که عضلات کاملاً شل و بدون انقباض آماده عکس‌العمل باشند.
سطح تماس: سطحی از بدن را قبل از اینکه توپ به بازیکن غیر خودی برسد، انتخاب کنیم.
خود را در مسیر توپ قرار دهیم از آنجا که توپ از جهات مختلف به ما می‌رسد بهتر است تا حد امکان خود را برای کنترل توپ، در مسیر حرکت توپ قرار دهیم.
آرامش عصبی - عضلانی: در زمان کنترل باید سطح تماس با توپ را نرم و شل نگه داشت.



کنترل به وسیله بیرون پا



کنترل به وسیله بغل پا



کنترل به وسیله پنجه پا (روی پا)

توپ‌های در حال پرواز قبل از تماس با زمین کنترل شده و این کنترل با سینه، ران، روی پا، خارج پا، داخل روی پا، کف پا و در مسیر حرکت توپ قرار گیرید. آرامش عصبی - عضلانی در زمان کنترل باید اهمیت زیادی داشته باشد.

بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با ران کنترل می‌کنند.
بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با سینه کنترل می‌کنند.
بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با روی پا کنترل می‌کنند.
بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با سر کنترل می‌کنند.

تمرین



نکته



استفاده از سطح تماس و سطح کنترل، بستگی به موقعیت بازیکنان حریف و موقعیتی دارد که بازیکن انتخاب می‌کند.

اجرای تکنیک

قرار گرفتن صحیح در محل فرود توپ (مسیر توپ)
دست‌ها کاملاً بر طرفین باز
انتخاب سطح تماس سینه
توپ‌هایی که پس از برخورد به زمین باید کنترل شوند عبارت‌اند از:



کنترل بیرون پا



کنترل کف پا



کنترل شکم



کنترل ران



کنترل روی پا



کنترل سینه

نکاتی که هنگام کنترل توپ باید رعایت شود:

- ۱ تشخیص محل فرود توپ
- ۲ انتخاب سطح تماس
- ۳ حفظ تعادل کامل روی پای اتکا
- ۴ تنظیم فاصله سطح تماس از سطح زمین
- ۵ آمادگی عکس‌العمل و انتخاب مسیر

همان‌طور که در کنترل ماشین، باید فرمان کاملاً در اختیار انسان باشد، می‌بایست برای حرکت با توپ نیز ابتدا توپ را کاملاً در اختیار گرفت.

نکته



فعالیت



- ۱ بررسی کنید آیا عضو دیگری از اعضای بدن هست که کنترل با آن انجام گیرد؟
- ۲ هر کدام از کنترل‌ها را در محوطه یک سوم میانی به دفعات تکرار کنید.

ضربه سر

به نظر شما چرا پیشانی، بهترین نقطه برای زدن ضربه سر می باشد؟
ضربه سر، در بازی فوتبال دارای اهمیت و ارزش فراوان و امکانات مختلفی با مهارت در زدن سر برای بازیکن به وجود می آورد.
آیا می دانید چند نوع زدن توپ با سر، همانند شوت برای دروازه می تواند خطرناک باشد؟

اصول اساسی در این تکنیک

- ۱ انتخاب جلو پیشانی به عنوان سطح تماس (محکم ترین قسمت جمجمه)
دلیل انتخاب پیشانی در ضربه سر چیست؟
- ۲ سطح نسبتاً صاف که دقت بیشتری در زدن ضربه با سر به سمت هدف دارد.
- ۳ چشم‌ها باید باز باشد.
حالات مختلف ممکن که با ضربه سر پیش می آید:
- ۱ بازیکن با ضربه، توپ را به جلو بزند.
- ۲ بازیکن با ضربه، توپ را به طرفین بفرستد.
- ۳ بازیکن به صورت ثابت بایستد (تصویر زیر سمت راست).
- ۴ بازیکن در حالت جنبش و حرکت (تصویر زیر سمت چپ).



نکات اجرایی

کلیه تکنیک‌هایی که با ضربه سر زده می شود در دو شکل حمله‌ای و دفاعی به اجرا درمی آیند.
شناخت محورهای افقی و عمودی و محل تلاقی در توپ بسیار مهم می باشد.

سر زدن در وضعیت ثابت (دفاعی - حمله‌ای)

یک بازیکن، توپ را برای دیگری پرتاب می کند و بازیکن سالن توپ را با سر می زند.

تمرین



اجرای تکنیک

- ۱ پاهای به اندازه عرض شانه باز شود.
- ۲ استفاده از کمر برای به طرفین زدن (گردش کمر)
- ۳ استفاده از دستها
- ۴ انتخاب نقطه ضربه
- ۵ مرحله زدن ضربه و استفاده از پیشانی
- ۶ مرحله هدایت و تعقیب توپ
- ۷ اگر ضربه سر حمله‌ای باشد حتماً بایستی هدف مشخص باشد ولی در دفاعی ممکن بی‌هدف هم ضربه جهت جلوگیری از گل خوردن زده شود.

تمرین



یک بازیکن توپ را پرتاب می‌کند و دیگری با سر، توپ را به دروازه کوچک می‌زند (حمله‌ای).
یک بازیکن توپ را پرتاب می‌کند و دیگری با سر، توپ را به نقطه دور می‌زند (دفاعی).

سر زدن به طرفین در حالت ثابت در این حالت جهت تغییر مسیر توپ، استفاده از عضلات کمر و گردن ضروری است. بازیکن باید بتواند ۵ توپ هدف‌دار بزند. کار در منزل: بازیکن با استفاده از دیوار می‌تواند تمرینات را در منزل انجام دهد. پارکینگ یا پارک، محل مناسبی می‌باشد.

انواع پرش ضربه سر مستقیم

ضربه سر شیرجه‌ای

مرحله خیز از دستها و کتفها جهت پرش بر روی پا
مرحله ضربه با استفاده از قوس کمر
چشم‌ها کاملاً باز
فرود
خیز
ضربه
فرود

خیز پرواز و ضربه
فرود - روی دستها فرود می‌آییم و با خم کردن آرنج و تماس سینه با زمین، از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنیم.

پرش ضربه سر به طرفین



برای انواع ضربه‌های با سر، از قبیل سر زدن در وضعیت ثابت (دفاعی و حمله‌ای)، ضربه سر مستقیم، ضربه سر طرفین و ضربه سر شیرجه‌ای، دو به دو به فاصله ۵ متر روبه‌روی هم قرار بگیرید و تمرین کنید.

فعالیت



ارزشیابی

- ۱ در ضربات سر در یک مسابقه، چه بازیکنانی ضربات سر مستقیم و چه بازیکنانی ضربات سر به طرفین می‌زنند؟
- ۲ یک بازیکن دفاع در یک مسابقه، کدام یک از انواع ضربه زدن‌ها را با سر انجام می‌دهد؟

پاس دادن

به نظر شما پاس در فوتبال چه کمکی به هر تیم می‌کند؟
 به نظر شما آیا می‌توان در زندگی فردی همانند پاس دادن، مشکلات را با قسمت‌های مختلف به اجزای کوچک‌تر تبدیل کرد؟
 آیا می‌دانید پاس یک واژه صددرد ایرانی است؟ مهارت پاس در بازی فوتبال بیشترین استفاده را دارد و در پاس دادن چند عضو اصلی همکاری و هماهنگی دارند.
 اصول پاس دادن عبارت است از سرعت، دقت، شدت، فریب، زمان
 با این مقدمه، به رد و بدل کردن توپ بین دو یار خودی که بتوانند از آن استفاده کنند را تکنیک پاس می‌گویند.
 پاس دادن که یکی از انواع ضربه زدن به توپ است ۸۰٪ تکنیکی است که در بازی فوتبال کاربرد دارد.
 برای بررسی و آموزش دقیق ضربه‌ها ابتدا باید نقاط مختلف توپ را شناسایی کرد و عکس‌العمل توپ را در مقابل ضربه‌ها در نظر گرفت.

توپ را به دو محور افقی و عمودی تقسیم می‌کنیم.

- ۱ محور افقی توپ به دو قسمت بالا و پایین تقسیم می‌شود.
- ۲ محور عمودی توپ به دو قسمت چپ و راست تقسیم می‌شود.
- ۳ محل تلاقی محور عمودی و افقی توپ به چهار قسمت تقسیم می‌شود.

نکاتی که باید هنگام پاس دادن رعایت کرد:

- (الف) قبل از ضربه زدن باید هدف را مشخص کنید.
- (ب) موقع زدن ضربه باید محل و نقطه تماس با پا توپ را کاملاً دید.
- (ج) پای تکیه‌گاه را باید در نقطه عمود بر توپ قرار داد.
- (د) پس از ضربه زدن باید پای ضربه زننده، مسیر توپ را تعقیب کند.

توپ را روی نقطه پنالتی قرار داده و دروازه را به سه قسمت تقسیم کنید به طوری که کناره‌های دروازه در دو طرف بالاترین امتیاز و وسط دروازه کمتر امتیاز داشته باشد. به سمت دروازه انواع پاس‌ها را انجام دهید و به خود امتیاز بدهید.

فعالیت



ارزشیابی

بازیکنان روی نقطه پنالتی توپ را کاشته و به سمت کناره‌های دروازه (بالا و پایین) ضربه بزنند. بیشترین امتیاز متعلق به بازیکنانی است که توپ آنها از بالا و پایین به دروازه وارد شود.

با توجه به تکنیک‌هایی که آموختید مشخص کنید فرق تکنیک‌ها با تاکتیک‌ها چیست؟

فرق تکنیک و تاکتیک فوتبال چیست؟

تاکتیک در زندگی روزمره فقط با همکاری مشترک می‌تواند سهم زیادی در پیشبرد اهداف داشته باشد و در اجتماع کوچک‌تر مثل خانواده نیز با یک همکاری مستمر محقق می‌شود.

تاکتیک در فوتبال

یکی از مهم‌ترین اصول تیمی، کار تاکتیکی می‌باشد. مسلماً همکاری بازیکنان قدرت بیشتری را برای اهداف موردنظر فراهم می‌آورد تا عمل فرد به تنهایی و این امر دلیل قاطعی است که همکاری تیم و گروه به مهم‌ترین عنصر موفقیت تبدیل می‌شود. نیاز اولیه یک تیم فوتبال همکاری در خطوط مختلف می‌باشد. همکاری در حمله و دفاع اهمیت بسیاری در این هماهنگی دارد.

به‌طور مثال چگونه توپ را به گردش درآوریم. چطور از فضاهای مفید و خالی استفاده کنیم چگونه بهره‌وری بهتری از دوندگی خود در جریان بازی داشته باشیم. اینها مانند یک حلقه زنجیر به هم مرتبط هستند. هماهنگی تمام این عوامل می‌تواند ثمره یک همکاری گروهی و تاکتیک تیمی باشد. همان‌طور که در بسیاری از درگیری‌های فیزیکی، میزان آمادگی جسمانی، نقش اصلی را ایفا می‌کند در کارهای تاکتیکی نیز شعور و آگاهی بازیکنان این وظیفه را برعهده دارد. با قاطعیت باید گفت در درجه اول، ذهن و فکر نقش اساسی را ایفا می‌کنند.

تاکتیک واژه انگلیسی و تعریف معادل فارسی آن، هرگونه حرکت فردی یا گروهی از پیش تنظیم شده به‌منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را تاکتیک می‌گویند. **تاکتیک‌های فردی:** هرگونه تصمیم‌گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک فردی گویند.

ارزشیابی

- ۱ آیا می‌دانید چند درصد از گل‌ها در نتیجه تاکتیک‌های ایستگاهی است؟
- ۲ بررسی کنید در سه جام جهانی مختلف، سهم هرکدام از تاکتیک‌های ایستگاهی در زدن گل‌ها چند درصد بوده است؟

انواع تاکتیک‌ها

مراحل تاکتیک فردی:

بازیکنی که صاحب توپ می‌شود باید حمله جدیدی را آغاز کند.

تویی را که پاس می‌دهید از آن حمایت کنید. به استقبال توپ بروید.

در زمان و مکان مناسب دریبل کنید. در حداقل زمان ممکن توپ را کنترل و هدایت کنید. بدن را بین توپ و مدافع قرار دهید.

با هر شروع مجدد، حمله جدیدی را آغاز کنید.

بازیکنی که توپ را از دست می‌دهد مدافع می‌شود. توپ را همیشه زیر نظر داشته باشید. در باز پس گرفتن توپ مصمم باشید.

به‌طور کلی تاکتیک‌ها در فوتبال به چهار بخش تقسیم می‌شوند:

۱ تاکتیک‌های فردی

۲ تاکتیک‌های گروهی

۳ تاکتیک‌های ایستگاهی

۴ تاکتیک‌های تیمی

آیا می‌دانید چند درصد از گل‌ها در نتیجه تاکتیک‌های ایستگاهی است؟

تاکتیک‌های فردی

هرگونه تصمیم‌گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک فردی می‌گویند.

تاکتیک گروهی

هرگونه تصمیم‌گیری گروهی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک گروهی می‌نامند. تاکتیک گروهی به تدابیری گفته می‌شود که در فضای محدود با تعداد محدود انجام گیرد.

تحقیق کنید تفاوت تاکتیک تیمی و گروهی چیست.

فعالیت



ارزشیابی

بازیکنان به دو تیم ۱۱ نفره، تقسیم شوند، موارد مختلف تاکتیک‌های فردی را در حین بازی به صورت نمایشی اجرا نمایند و مربی به تک‌تک بازیکنان نمره ۱ تا ۲۰ بدهد.

اصول کلی

تاکتیک‌های انفرادی - دفاعی

اصول دفاعی

اصول به این شرح است: تأخیر، پوشش، تعادل، تمرکز، کنترل



اصول دفاعی



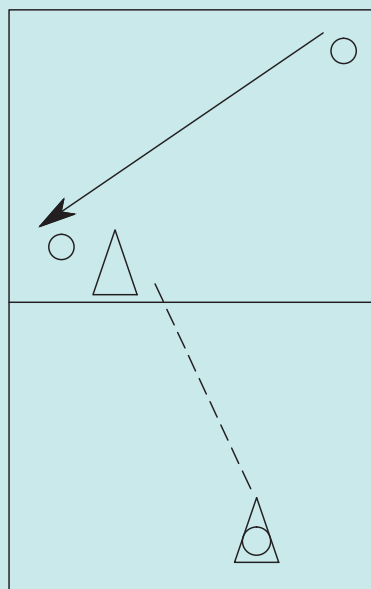
قطع توپ توسط مدافع

قطع توپ

در زمینی به ابعاد ۱۰×۲۰ متر، ۳ بازیکن

۱ سرویس دهنده و تغذیه کننده

۲ یک مهاجم و سه مدافع



مدافع سعی می کند قبل از رسیدن توپ به مهاجم با پیش بینی زمان لازم تشخیص پاس، توپ را قطع کند.



دفاع انفرادی

جلوگیری از چرخش مهاجم

۱ زمینی به ابعاد ۱۰×۲۰ متر، سرویس دهنده: یک مهاجم، یک مدافع

۲ مدافع به مهاجم نزدیک می شود. مدافع اجازه نمی دهد مهاجم صاحب توپ بچرخد.

فاصله مدافع با مهاجم یک دست باشد.

۳ قطع توپ در صورت امکان

۴ مبارزه برای تصاحب توپ

۵ جلوگیری از چرخش حریف

۶ خطا نکردن

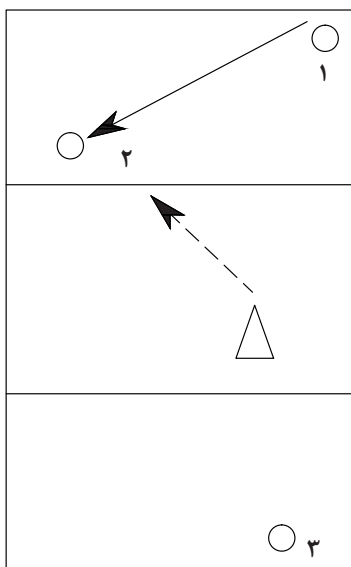
۷ از نزدیک مراقبت کنید.

دفاع انفرادی



دفاع مهاجم

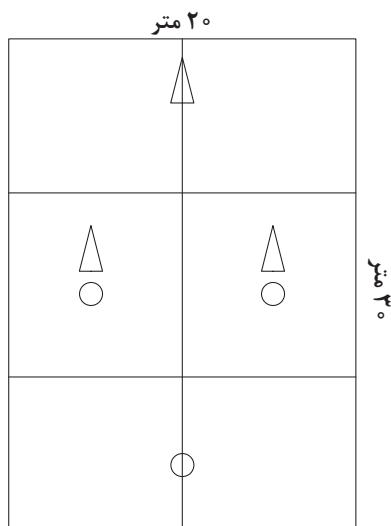
ابعاد زمین ۱۰ × ۳۰ متر؛ ۴ نفره
دو سرویس دهنده تغذیه کننده
یک مهاجم، یک مدافع



هنگام نزدیک شدن به مهاجم، سرعت خود را کنترل کنید. بین توپ و خط دروازه قرار بگیرید. فاصله خود را با مهاجم به ۲ تا ۳ متر برسانید. طوری به پهلو بایستید که بازی یک جهت و دور از دروازه شود. هنگام دفاع و انتخاب زمان و محل درگیری صبور باشید. سرپا باشید و تنها نسبت به حرکت توپ واکنش نشان دهید. فریب حرکات بدنی حریف را نخورید. تظاهر به درگیری کنید.

دفاع انفرادی ۱ × ۱

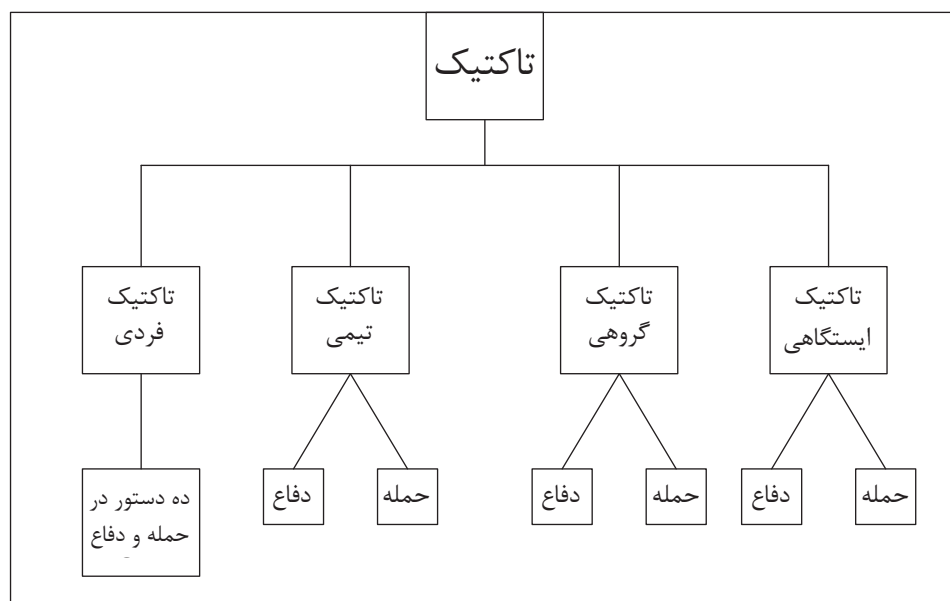
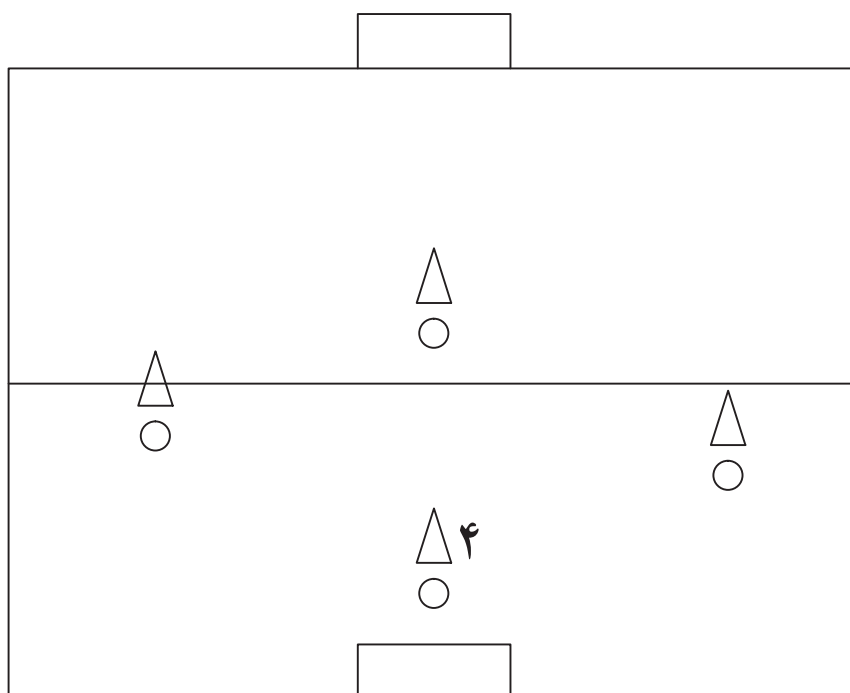
فضا ۲۰ × ۳۰ متر، سه مهاجم در برابر سه مدافع



تیم مهاجم سعی می کند از مدافعان گذشته، توپ را از خط عرضی زمین فرضی عبور دهد. تیم مدافع سعی می کند وظایف دفاع انفرادی را بر اساس شرح وظایف دفاع انجام دهد. تیم مدافع بعد از تصاحب توپ بلافاصله حمله جدیدی را آغاز می کند.

دفاع انفرادی

پیشرفت در دفاع فردی در شرایط بازی
 ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه، دروازه متحرک، دو دروازه بان، ۴ مهاجم، ۴ مدافع
 تیم مهاجم سعی در به ثمر رساندن گل می کند.
 تیم مدافع با حفظ اصول دفاع انفرادی، سعی در تصاحب توپ و حمله به دروازه حریف دارد.



اصول دفاع فردی

دفاع گروهی: تأخیر، پوشش

هرگونه تدبیر گروهی برای به تأخیر انداختن حمله حریف یا گرفتن توپ از تیم مهاجم را دفاع گروهی گویند. تمرین: ۲ × ۲ در مقابل

دفاع گروهی در زمینی به ابعاد ۳۰ × ۲۰ متر، دو مدافع، دو مهاجم، یک دروازه بان دروازه بان توپ را به دو مهاجم پاس می‌دهد. این دو مهاجم به صورت ۲ × ۲ بازی می‌کنند و سعی می‌کنند به دروازه حریف گل بزنند.

اگر دروازه بان توپ را گرفت آن را به دو مدافع خود پاس می‌دهد و حالا دو مدافع، دو مهاجم شده و دو مهاجم قبلی مدافع می‌شوند.

اگر توپ به خارج رفت، بازی از دروازه بان شروع می‌شود.

تمرین ۶



دفاع انفرادی

تعداد نفرات: ۱۰ نفر

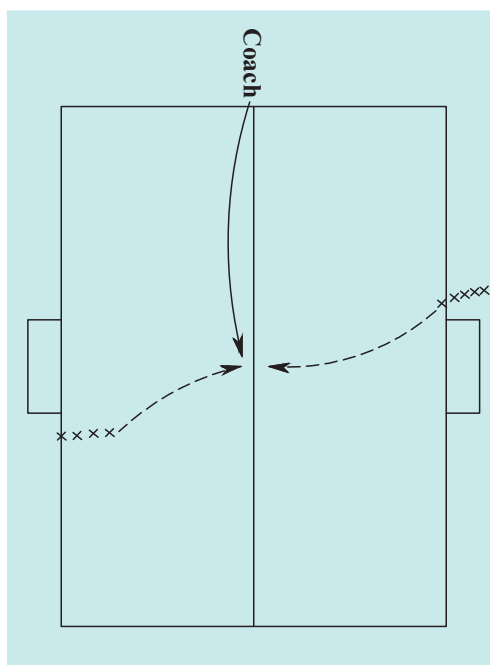
مربی به عنوان تغذیه کننده در نیمه زمین مستقر می‌شود. بازیکنان به دو گروه تقسیم شده، به صورت یک صف در سمت دروازه قرار می‌گیرید.

با پاس مربی به وسط، از هر گروه یک بازیکن به سرعت به وسط می‌آید.

بازیکن صاحب توپ مهاجم، و بازیکن دیگر مدافع می‌شود.

مهاجم سعی در گذشتن از حریف و گل زدن دارد.

بازیکن مدافع ضمن رعایت اصول دفاع انفرادی سعی می‌کند از مهاجم توپ را گرفته، به دروازه مقابل حمله کند.



یک حرکت دفاع انفرادی را در یک مسابقه فوتبال (داخلی - خارجی) با رسم شکل، ترسیم کنید.

فعالیت



ارزشیابی

یک هنرجو از یک طرف زمین (عرض زمین) به سمت وسط زمین با توپ حرکت می‌کند، هنرجوی دیگر از انتهای دیگر زمین حرکت کرده و خود را برای دفاع کردن در وسط زمین به مهاجم می‌رساند. مدافع سعی می‌کند با توجه به اصول دفاع انفرادی، کلیه مراحل آن را رعایت و اجرا کند و این عمل با دو نفر بعدی ادامه پیدا می‌کند.

دفاع گروهی

به نظر شما در مسائل و مشکلات زندگی حمایت و پشتیبانی تک تک نفرات خانواده از یکدیگر، چقدر می تواند در حل آن کمک نماید؟

به نظر شما اصل مهم در دفاع گروهی چیست؟

در دفاع گروهی نکات زیر مورد توجه می باشد:

۱ اولین مدافعی که دفاع می کند به نام مدافع اول و مدافع دومی که پوشش می دهد مدافع دوم نامیده می شود.

۲ فاصله مناسب با مدافع اول (درگیر شونده) با توجه به موقعیت مهاجم

۳ زاویه مناسب با مدافع درگیر

۴ ارتباط کلامی با مدافع درگیر

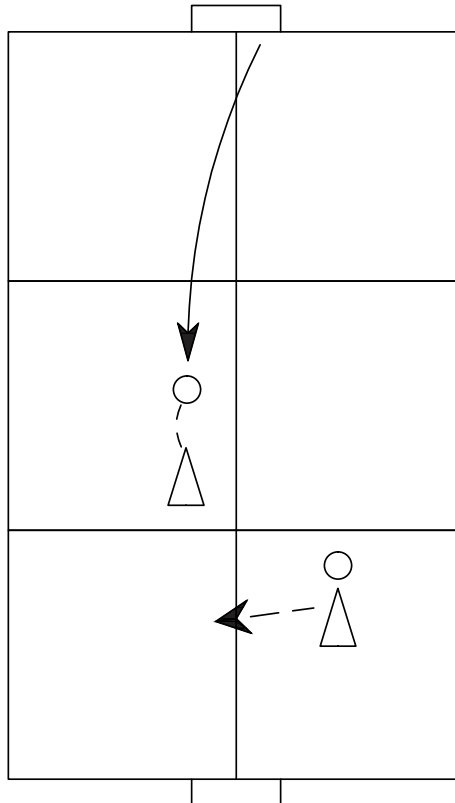
۵ توجه هنگامی که وظایف مدافعان عوض می شود.

۶ قرار گرفتن بین حریف و دروازه

۷ توجه به توپ، توجه به حریف، توجه به دروازه

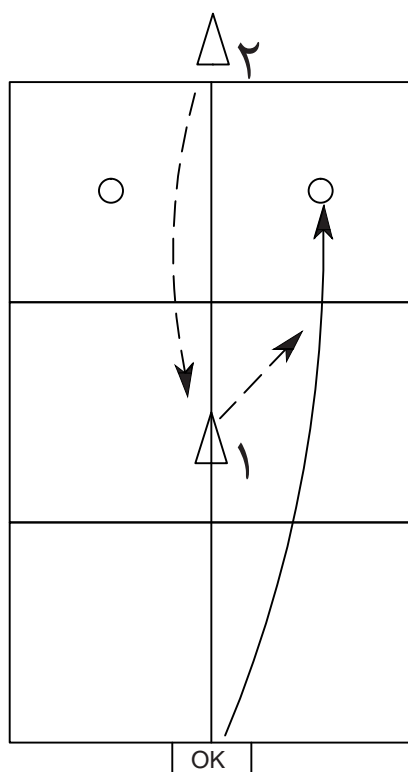
۸ فاصله مناسب با مدافع اول برای قطع توپ

شکل زیر مراحل کار را نشان می دهد.



دفاع گروهی برگشت پوشش

۳۰ × ۳۰ متر، تعداد نفرات ۵ نفر: دو مهاجم، دو مدافع، یک دروازه بان
 دروازه بان با ارسال توپ به مهاجم، بازی را شروع می کند.
 تیم مهاجم بعد از دریافت توپ، دست به حمله می زند.
 مدافع Δ_1 به عنوان مدافع اول وظیفه دفاعی را انجام می دهد.
 مدافع Δ_2 به سرعت برمی گردد و به عنوان مدافع دوم وظیفه پوشش را بر عهده می گیرد.



مدافع بعد از تصاحب توپ، بلافاصله اقدام به حمله نمود.
 توپ را از خط عرضی عبور می دهد.

نکات مهم

در برگشتن، قرار گرفتن بین توپ دروازه
 زیر نظر داشتن توپ حریف
 قرار گرفتن بین حریف و دروازه - نسبت به حریف نزدیک تر به دروازه
 رعایت فاصله منطقی برای قطع توپ در صورتی که توپ در حال رسیدن به مهاجم دوم باشد.

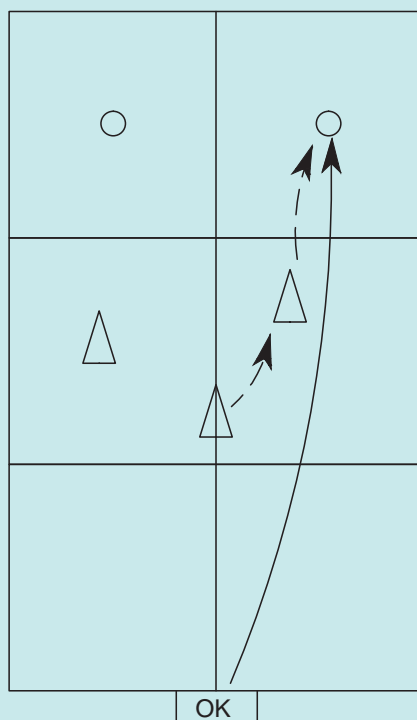


دفاع گروهی

نکته مهم: هماهنگی در دفاع

تعداد نفرات: سه مدافع، دو مهاجم، یک دروازه بان

دروازه بان با ارسال توپ به تیم مهاجم O بازی را شروع می نماید.



تیم مهاجم O بعد از دریافت توپ، اقدام به حمله می کند.

تیم مدافع با توجه به موقعیت توپ و حریف، وظایف تأخیر و پوشش را انجام می دهد.

تیم مدافع بلافاصله بعد از دریافت توپ، دست به حمله می زند و از خط عرضی عبور می کند.

در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً از دروازه بان شروع می شود.

اگر مهاجم از مدافعان عبور کرد برای نزدیک شدن به مهاجم اول سرعت خود را کنترل کنید به دنبال فرصت مناسب برای درگیری و گرفتن توپ باشید.

اگر مهاجمان سعی در استفاده از عرض و عبور از مدافعان داشتند، مدافعان نباید به یکدیگر زیاد نزدیک شوند.

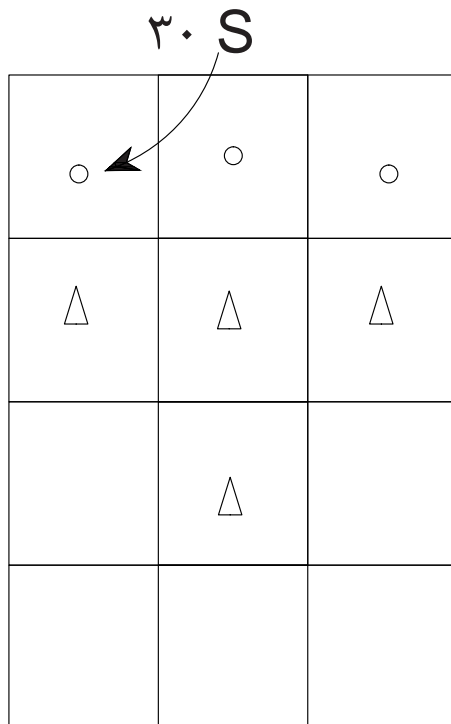
اگر مهاجمان قصد عبور از عمق را داشتند، مدافعان باید به یکدیگر نزدیک شده، یکدیگر را پوشش دهند.

مدافعان بعد از تصاحب توپ باید سعی کنند توپ را حفظ نمایند.

تاکتیک دفاع گروهی

گرفتن توپ از حریف

زمینی به ابعاد ۳۰ × ۴۰ متر، نفرات ۹ نفر، ۴ مدافع، سه مهاجم، یک *gk*، یک سرویس دهنده



مهاجمان بعد از دریافت توپ از *S* اقدام به حمله می‌کنند.

مدافعان ضمن رعایت اصول دفاع فردی و گروهی، هر چه سریع‌تر اقدام به گرفتن توپ و ارسال آن برای *S* می‌نمایند.

در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً از *S* شروع می‌شود. مهاجمان با از دست دادن توپ سریعاً باید از ارسال توپ از سوی مدافعان برای *S* تغذیه کننده جلوگیری نمایند.

با توجه به برتری عددی، مدافعان باید سریعاً نسبت به گرفتن توپ از حریف اقدام کنند. مدافع نزدیک به توپ باشد، فشردگی بیشتری ایجاد کنید و یکدیگر را از نزدیک پوشش دهید. راه‌های پاس به مهاجمان نزدیک به توپ را ببندید.

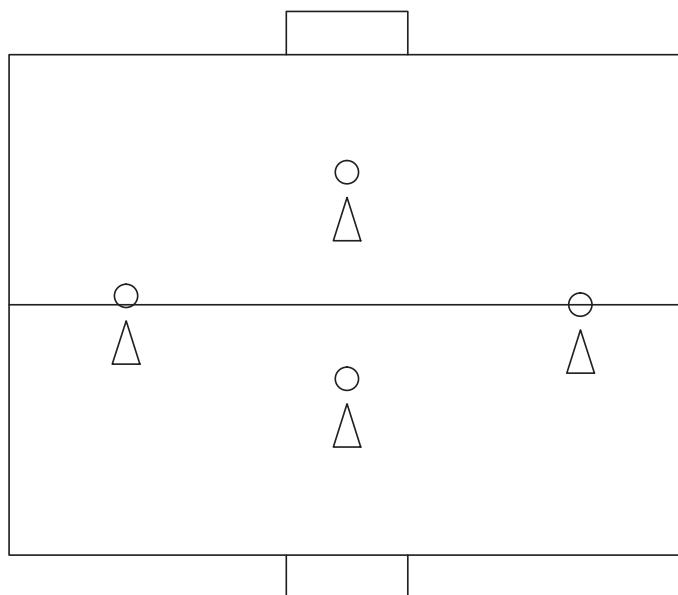
لحظه مناسب برای درگیری و گرفتن توپ را انتخاب کنید.

مدافعان بعد از تصاحب توپ سعی می‌کنند عمق دفاعی ایجاد کرده، بعد از پاس به عقب، توپ را با یک پاس بلند به تغذیه کننده برسانند.

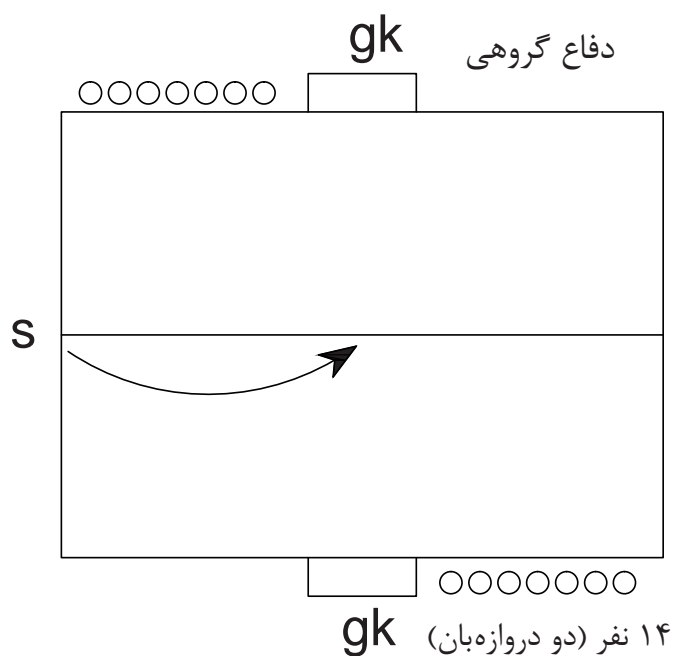
بعد از ارسال توپ به *S*، مدافعان *S* هماهنگ به جلو حرکت کنند.

تاکتیک‌های دفاعی: هماهنگی در دفاع در شرایط بازی

۵ × ۵ نفر، ۴ مدافع، ۴ مهاجم، دو gk
مدافعین و مهاجمین تمامی نکات تمرینات قبل را انجام دهند.



تاکتیک‌های دفاع گروهی



تمرین



بازیکنان در سمت راست دروازه مستقر شوند.
بازیکنان شماره گذاری شوند.
S هم‌زمان با ارسال توپ، با صدای بلند تعدادی از بازیکنان را با شماره اعلام می‌کند.
بازیکنان اعلام شده باید برای گرفتن توپ اقدام نمایند.
تیم صاحب توپ، حمله و تیم بدون توپ، دفاع می‌کند.
به نکات دفاعی تمرینات قبل توجه شود.

فعالیت



با شکل ترسیم نمایید، با ۱۱ بازیکن در هر تیم و به ترتیب از سمت راست به چپ. در دو شکل مشخص
نمایید در نقطه فرضی که توپ قرار می‌گیرد، تاکتیک دفاعی تیم چگونه آرایش می‌یابد.

ارزشیابی

بازیکنان ۱۱×۱۱ در زمین قرار می‌گیرند و نسبت به رعایت اصول تاکتیک دفاعی عمل می‌کنند و هر بازیکن
نمره ۲۰ دریافت می‌کند.

منابع و مآخذ

- ۱ چراغپور، جلال، ۱۳۶۷، فوتبال - قواعد، آموزش از راه دور - تهران، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- ۲ جلالی فراهانی، مجید - اقبالی، مسعود ۱۳۹۴، فوتبال، تهران، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

ارزشیابی شایستگی فوتبال

<p>شرح کار: لمس کردن توپ (وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب) تکنیک پایه - (پاس، شوت، دریافت، دریبل) مفهوم حرکت ها و تمرینات مرتبط - مفهوم حمله و دفاع تکنیک های پیشرفته تاکتیک های فردی (دفاع - حمله) تاکتیک های تیمی</p>			
<p>استاندارد عملکرد: کسب حداقل ۵۰ درصد امتیاز کل آزمون های استاندارد والیبال در تکنیک و تاکتیک های مورد نظر فوتبال</p>			
<p>شاخص ها: دقت، سرعت، شتاب، تمرکز</p>			
<p>شرایط انجام کار:</p>			
<p>ابزار و تجهیزات: زمین - توپ - کاور - کیف - چوب های تمرینی - دروازه متحرک - ویدئو پروژکتور - نرم افزارهای تخصصی - آب میوه های فصل متناسب با نوع تمرینات - مکمل های ضروری در صورت نیاز با نظر پزشک</p>			
<p>معیار شایستگی</p>			
شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
فنی	کار با توپ	۱	
	تکنیک های پایه (پاس، شوت، دریافت، دریبل)	۲	
	مفهوم حرکت ها و تمرینات مرتبط - مفهوم حمله و دفاع تکنیک های پیشرفته	۲	
	تاکتیک های فردی (دفاع - حمله)	۲	
	تاکتیک های تیمی	۲	
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۲	
میانگین نمره			*
<p>حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.</p>			

واحد یادگیری: ۴

درس: توسعه مهارت های حرکتی با توپ

رشته تربیت بدنی