

محافظت از توپ سنین پایه

تهیه و تنظیم مجید مرتضایی

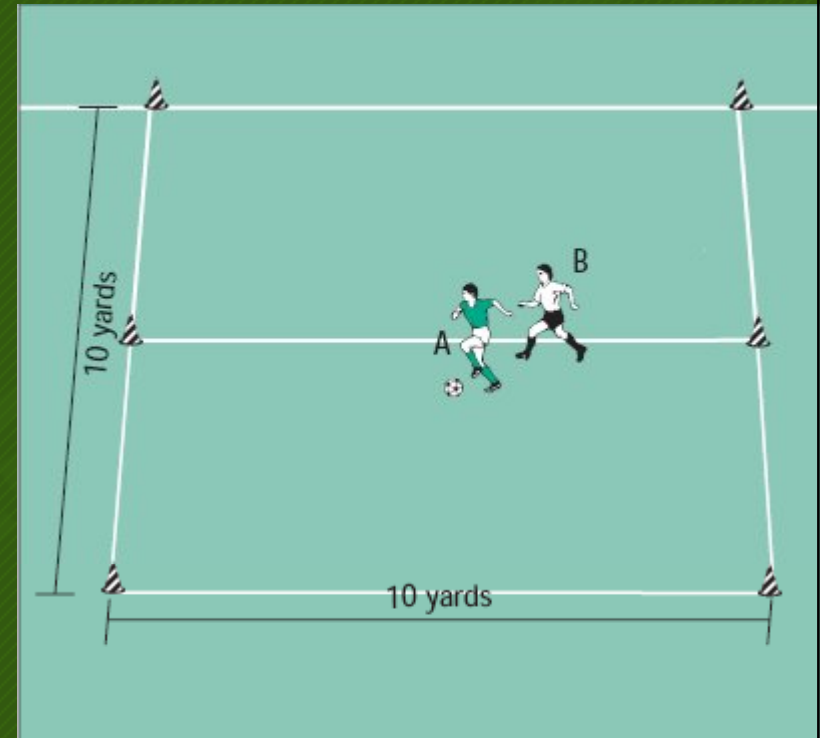
محافظت از توپ

10 قدم در 10 قدم یک زمین تمرین که در هر کدام یک گروه دونفره بازیکن قرار می گیرند

به مدت 20 ثانیه صاحب توپ بوده B دفاع می کند
A و در فضای محدود بایستی توپ را حفظ نموده و
بازیکن

او نباید توپ را از دست دهد و بایستی به خوبی از
توپ محافظت نماید.

مهاجم باید توپ را با پای دور از مدافع حفظ کند تا -
احتمال از دست دادن توپ کمتر شود. این مهارت
قراردادن بدن میان توپ و حریف نامیده می شود.



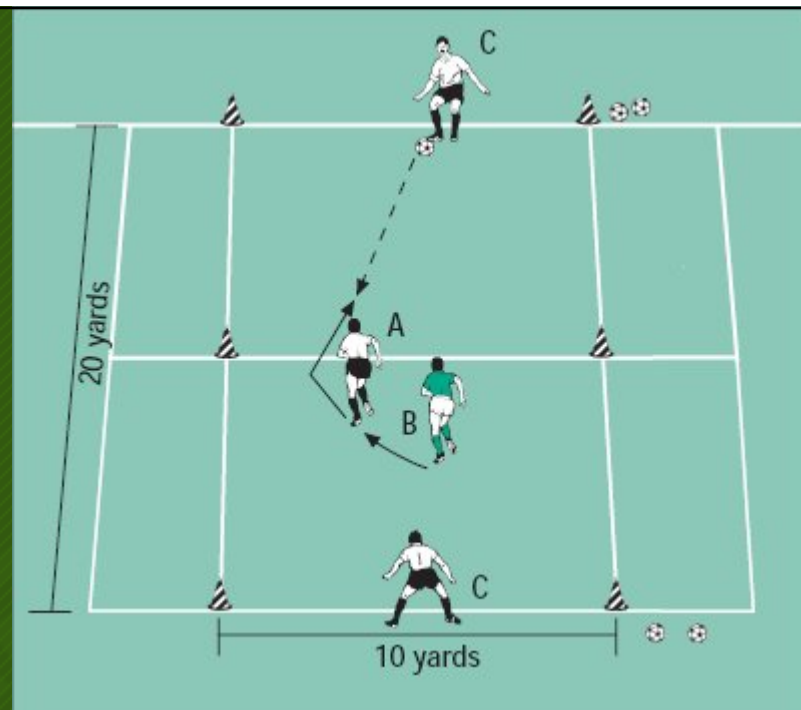
دریافت کردن , محافظت و چرخش با توپ

20 قدم در 10 قدم محدوده ای که با مخروط مشخص می گردد

مراحل: مهاجم 1 به وسیله مدافع شماره 2 در فاصله 15 قدم از سرور 3 دفاع شده است. 1 توپی را که توسط سرور برای او ارسال می شود کنترل , محافظت نموده و سپس به سمت سرور دیگر سوی زمین چرخیده و توپ را به او پاس می دهد. 1 باید به سرعت از مدافع خود فرار نموده و پس از دریافت توپ و چرخش توپ را به دیگر سرور پاس دهد
حال هر دو حالت 1*2 را به وجود آورده و سعی می کنند که - توپ را به هدف تمرین:

این یک تمرین ساده است و سرورس توپ باید به صورتهای مختلف و با سرعت و شدت متفاوت به صورت زمینی و هوایی ارسال گردد و مربی می تواند بر روی این موارد تکیه کند:

فرار از دست مدافع مستقیم قبل از پاس سرور به وسیله تغییر جهت , سرعت قبل از حرکت برای دریافت توپ حرکت کردن در یک زاویه نسبت به سرور ارسال کننده پاس - آگاهی از وضعیت و موقعیت و نوع حرکت مدافع در هنگامیکه - توپ دریافت شده است قرار دادن بدن در مقابل توپ و مدافع اگر لازم بود - چرخش کردن در مقابل حرکت مدافع اگر مدافع از سمت راست به مهاجم نزدیک می شود او به سرعت از سمت چپ چرخش نماید.



دریافت , محافظت و چرخش کردن همراه با
بازی ترکیبی

یک مربع 20 قدمی هر تیم شامل 4 بازیکن دو
بازیکن در داخل و دو بازیکن در خارج زمین
مراحل:

تمرین: بازی 2*2 در داخل محوطه 20 * 20
است تیمی که مالک توپ است حفظ توپ
نموده و آنرا به دو بازیکن دیگر که در خارج زمین
قرار دارند می‌رساند.

