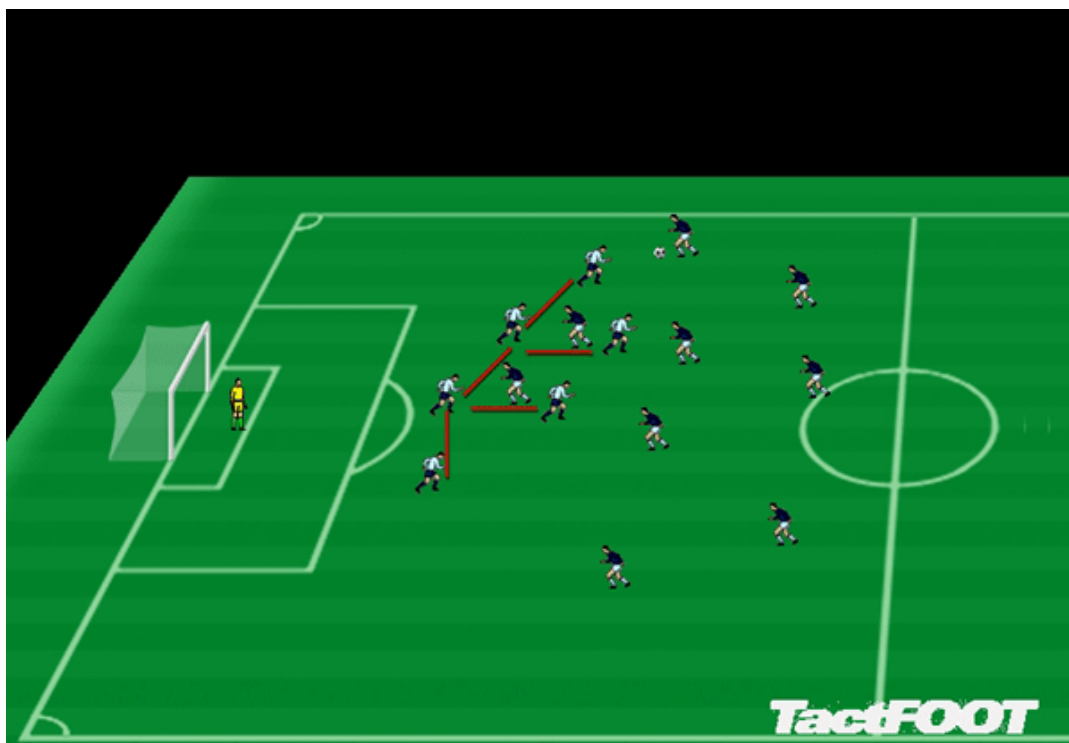


نمونه ای از تمرینات دفاع 4 نفره



تمرین : شکل دفاع در دفاع 4 نفره

بخش : دفاع کردن

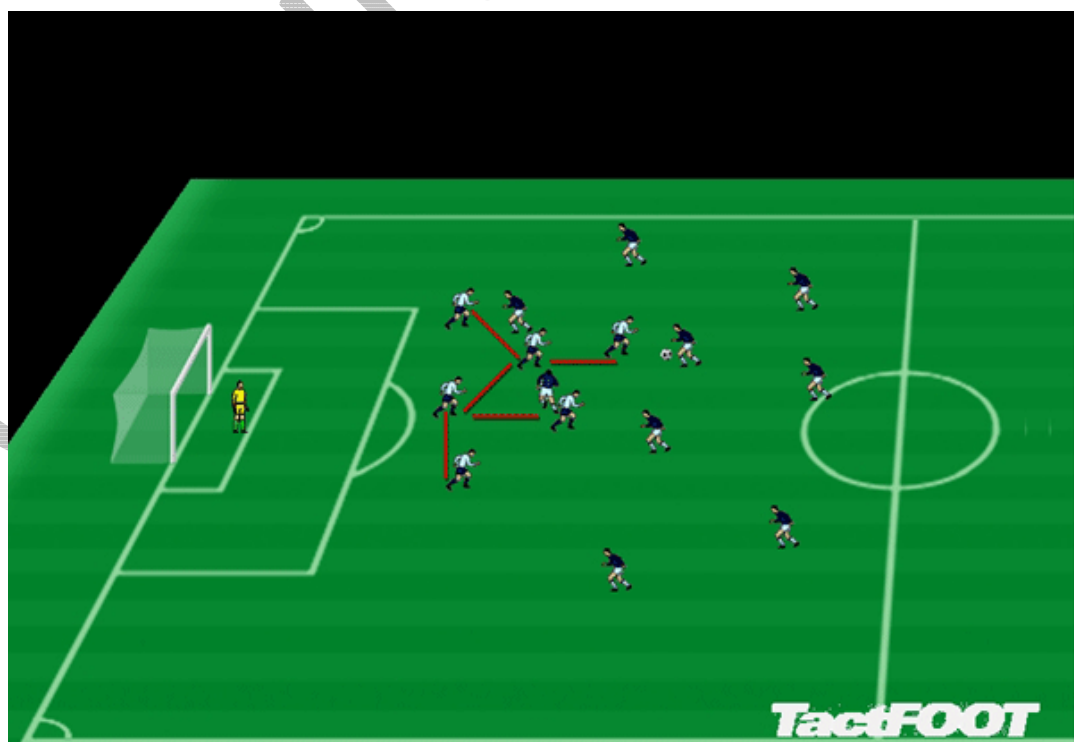
سطح تمرین: این تمرین را می توان برای سنین بالاتر از 12 سال انجام داد

تشریح تمرین: در یک نیمه زمین تیم مهاجم به شیوه 3-4-2 در مقابل 4 مدافع به همراه دو هافبک دفاعی قرار می گیرند . تیم مهاجم سعی می کند با بازیهای ترکیبی و با چند پاس به دروازه مدافعین دست یابد . تیم مدافعین بایستی به صورت یک واحد عمل کرده و شکل دفاعی خود را در هر زمان و در هر موقعیتی حفظ نمایند و در هر زمان بتوانند بهترین عکس العمل را نشان دهند . شما می توانید در هر مرحله با قطع کردن و نشان دادن شکل صحیح ایستادن آنها را در آرایش دفاعی بهتر یاری کنید.

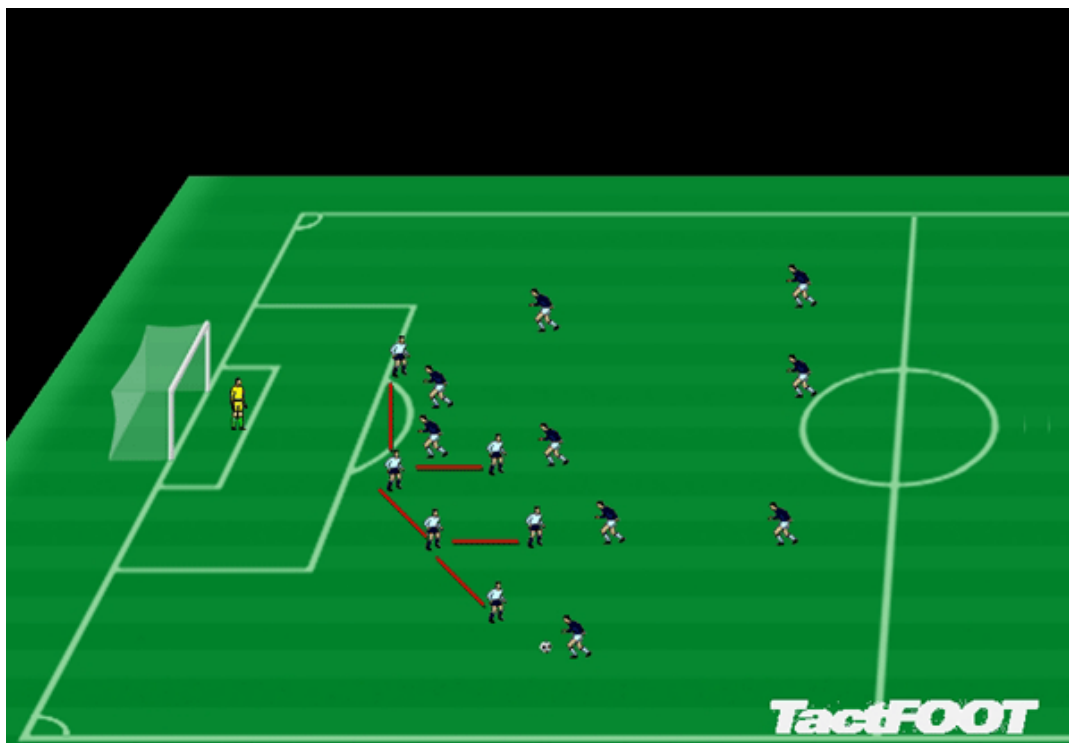
نکات قابل توجه:

- 1- بازیکنان تیم مدافع بایستی در هر زمان ارتباط کلامی خود را حفظ نمایند . تا تکلیف هر شخص به روشنی مشخص باشد .
 - 2- در صورتیکه هر کدام از بازیکنان از منطقه ای به منطقه دیگر حرکت می کند تیم مدافع بایستی آن مهاجم را به یکدیگر واگذار نمایند .
 - 3- زاویه و فاصله حمایت از مدافع اول اهمیت بسزایی دارد.
 - 4- -- مدافعین هرچه به دروازه خودی نزدیکتر می شوند فاصله میان خود را کمتر می کنند و بیشتر در مرکز زمین استقرار دارند.
- در زیر سه نمونه از شکل استقرار مدافعین را با یکدیگر مرور می کنیم .

شکل 2



شکل 3



تهیه و تنظیم: مجید مرتضایی