

## تمرینات دفاع یک نفره



یکی از مهمترین مشکلات فوتبال در کشور ما عدم توجه کافی به تمرینات دفاعی است. دلایل این عدم توجه را می توان در چند جمله خلاصه کرد

تمرینات دفاعی سخت و طاقت فرساست -

انگیزه کافی در انجام این تمرینات برای بازیکنان به وجود نمی آید -

اطلاعات کافی در جهت انجام تمرینات دفاعی نداریم -

مربیان به طور اختصاصی بر روی مشکلات دفاعی بازیکنان وقت کافی نمی گذازند -

نتیجه تمام این موارد باعث بروز مشکلات عدیده در کارهای دفاعی تیمهای ما حتی در لیگ برتر کشور است. دلیل این مدعا ضعف چشمگیر مدافعین ما در تیم ملی کشور است در طول دوره که مسابقات لیگ برتر را مورد بررسی و تحلیل قرار می دادم به جرات می توان گفت مدافعین خوب در کشور ما به تعداد انگشتان یک دست هم نمی رسد. شاید شما بازی تیم ملی کشورمان را با عربستان دیده باشید یکی از نقاط ضعف عمده تیم ملی عدم هماهنگی

مناسبتی دفاعی بود و حتی دو مدافع وسط تیم ما از قدرت حفظ توپ پایینی برخوردار بوده و نمی توانستند توپ را به درستی در زمین به گردش درآورند. اهمیت موضوعات اخیر ما را بر آن داشت که توجه ویژه ای به این نوع تمرینات داشته باشیم نتیجه گیری اینکه : 1- تمرینات دفاعی بایستی سرلوحه تمامی جلسات تمرینی ما قرار گیرد. زیرا بازیکنان کشور ما بالفطره در زمینه تمرینات حمله ای استعداد کافی دارند.

2- تمرینات دفاعی بایستی متنوع بوده و قابل رقابت کردن باشد . تا انگیزه کافی را در باز یکنان به وجود آورد .

3- بایستی به بازیکنان اهمیت انجام اینگونه تمرینات را دائما گوشزد نماییم.

بالا تر در این قسمت شما را با چند نمونه جالب از تمرینات مفرح دفاعی برای سنین 12 سال و آشنا می سازیم

هدف تمرین: آشنایی بازیکنان با اصول دفاع یک نفره و یک جهته کردن بازیکن مهاجم

زمینی به ابعاد 10 در 10 متر را آماده می کنیم. از بازیکن مهاجم می خواهیم که به سمت خط مقابل حرکت نماید و مدافع نحوه دفاع صحیح را به نمایش گذاشته و مهاجم را به سمت خط های کناری با نوع استقرار صحیح هدایت نماید همین کار از سمت مقابل توسط بازیکن دیگر انجام می شود

نکات مربیگری: 1- مدافع بایستی طوری قرار گیرد تا مهاجم ترغیب گردد توپ را به سمت کناره ها هدایت کند.

2- زاویه مدافع نسبت به توپ و مهاجم از اهمیت بالایی برخوردار است این زاویه نباید آنقدر باز باشد که بازیکن به راحتی بتواند به سمت جلو برود و نه باید آنقدر بسته باشد که مهاجم بتواند به راحتی از کنار پای مخالف مدافع توپ را عبور داده و به سمت دیگر برود یعنی زاویه حدود 45 درجه نسبت به توپ

3- فاصله مناسب : بازیکن مدافع نبایستی بیش از حد به مهاجم نزدیک شود تا او به راحتی بتواند مدافع را پشت سر بگذارد و نبایستی خیلی با فاصله باشد که مهاجم فضای زیادی را در

جلوی مدافع به دست آورده و به راحتی به دروازه نزدیک شود. این فاصله بسته به فاصله از دروازه خودی متفاوت است . یعنی هرچه به دروازه خودی نزدیک تر می شویم فاصله ما با مهاجم نزدیک تر می شود. زیرا فضا خطرناک تر است.

4- سرعت حرکت پا و انتقال از یک پا به پای دیگر

تنوع تمرین: 1- ابتدا تمرین به صورت سایه زنی بوده و مدافع مهاجم نحوه صحیح کار را به نمایش می گذارند.

2- از مهاجم می خواهیم که مدافع را جا گذاشته و به خط انتهایی مقابل برسد



### تمرین دوم :

هدف تمرین : جلوگیری از رساندن توپ توسط مهاجم به سمت مقابل و سرعت عکس العمل در دفاع یک نفره نحوه انجام این تمرین بدین صورت است که در ابتدا دو مهاجم هرکدام در یک ضلع از مربع قرار می گیرند و مدافع در وسط مربع 10 در 10 متر می ایستد . مهاجم اول با توپ حرکت نموده و سعی می کند که توپ را به خط انتهایی مقابل برساند به محض اینکه کار

مهاجم اول به اتمام رسید و یا مدافع توپ را به خارج زمین فرستاد مهاجم دوم کار خود را آغاز می نماید.

نکات مربیگری : 1-مدافع بایستی با جاگیری مناسب در زاویه و فاصله مناسب و در موقع مناسب توپ مهاجم را دفع نماید.

2- مدافع حتی الامکان نبایستی تکل کند زیرا ممکن است توپ بعدی و مهاجم بعدی را از دست بدهد.

3- مدافع بایستی سرعت خود را با سرعت مهاجم هماهنگ نماید تا در موقع مناسب عکس العمل نشان دهد.

4- کشاندن مهاجم به خطوط کناری باعث می شود تا مدافع راحت تر توپ مهاجم را بگیرد اما اینکار نبایستی بیش از حد باشد زیرا توپ بعدی را از دست خواهد داد.

تنوع تمرین : 1- این تمرین را به ترتیب می توان به سه مهاجم در سه ضلع و سپس با چهار مهاجم در چهارضلع انجام داد

تمرین دوم (دفاع 1 نفره)



soccer-iran.com

منتظر نظرات شما هستیم مجید مرتضایی

Soccer-IRAN