

بسم الله الرحمن الرحيم

نمونه ای از تمرینات سرعت بازی در هنگام مالکیت توپ

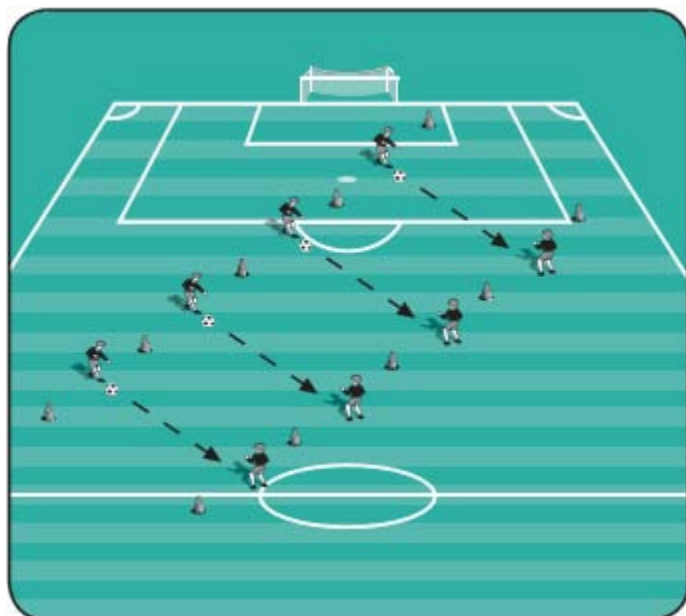
باشگاه استون ویلا انگلستان



نویسنده کریس پنایتو

ترجمه مجید مرتضایی

گرم کردن:



پس از ده دقیقه دویدن و انجام حرکات کششی

بازیکنان مطابق شکل هر دو نفر مقابل یکدیگر قرار

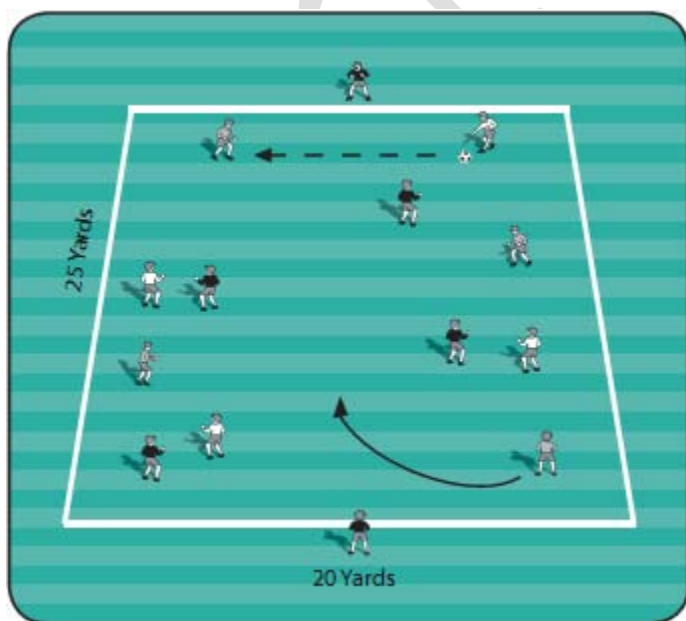
می گیرند و به شکل زیر به تمرین می پردازند:

- پاس یکضرب

- پاس یکضرب در فضا بدون برخورد به زمین

- کنترل باسینه و پاس در فضا به نفر مقابل

۸×۴ با بازیکنان هدف



سه تیم چهار نفره با رنگهای مختلف در یک زمین به

ابعاد ۲۵×۲۰ قدم که در انتهای هر خط آن یک مرد

هدف قرار دارد در زمین استقرار می یابند.

دو تیم سعی در حفظ توپ داشته و یک تیم دیگر به

عنوان مدافعین کار دفاع را انجام می دهند . هنگامی

که مدافعین موفق به تصاحب توپ شدند آنها تلاش می

کنند هر چه سریعتر توپ را به مردان هدف انتهای زمین برسانند. بازیکن هدف توپ را به سمت بازیکنانی که مالکیت را از دست داده بودند ارسال می کند. تیمی که در ابتدا توپ را از دست داده بود حالا مدافع میشود. و تمرین به همین ترتیب ادامه می یابد.

نکات مربیگری:

- بازیکنان هدف بایستی خارج از زمین باقی بمانند.
- استفاده از بازیکنان هدف بایستی به سرعت انجام شود.
- بازیکنان هدف می توانند بر روی خط انتهایی حرکت نمایند تا موقعیت مناسب برای پاس ایجاد شود
- تیمی که مالکیت توپ را از دست می دهد بایستی تلاش نماید تا به سرعت مجددا مالک توپ گردد. چون تلاش فوری برای بدست آوردن مجدد مالکیت توپ قبل از رسیدن آن به بازیکنان هدف آسانتر از هنگامی است که توپ از بازیکنان هدف به داخل زمین پاس داده می شود.
- دو تیم صاحب توپ تلاش می کنند با بازی سازی و تعداد بالای پاسها توپ را در حفظ نمایند سرعت انتقال توپ باعث می شود که درصد خطا و از دست دادن توپ کمتر شود.

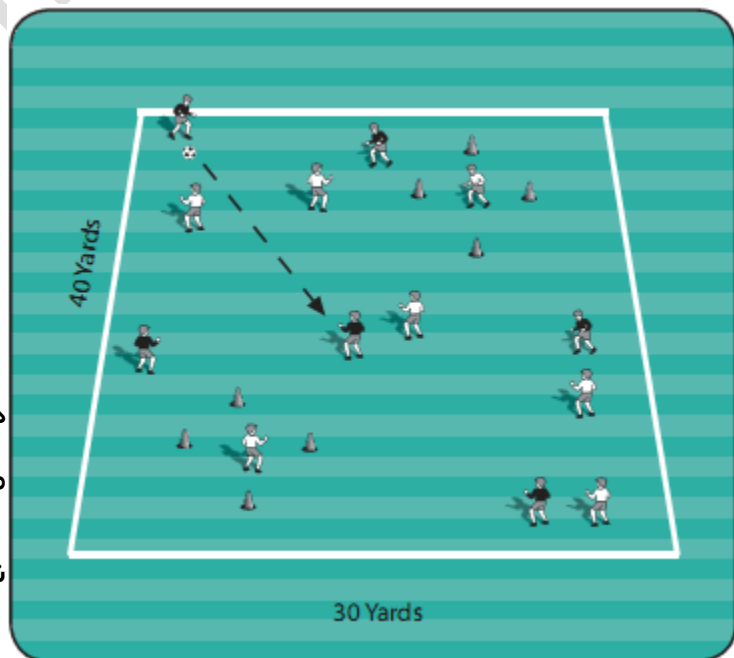
۲+۱×۱

بازی حفظ توپ ۱×۱ در یک زمین ۴۰ × ۳۰ متر .

دروازه بانها بازیکنان ختی هستند که در میان مخروط های مشخص شده قرار می گیرند.

نکات مربیگری:

- تشویق به دادن پاسهای سریع



- دیدن دروازه بانها و پاس به آنها برای سرعت دادن به بازی در هنگام مالکیت این دروازه بانها برای هر تیمی که مالک توپ است بازی می کنند.

۷×۷

عناصر کلیدی که در تمرین قبل اشاره شد در این تمرین نیز کاربرد دارد به علاوه اینکه حال رسیدن به گل نیز اهمیت می یابد این تمرین بیشتر همانند تمرین قبلی است تعداد ضربه به توپ آزاد است ، بازیکنان تلاش می کنند در حداقل زمان تصمیم گیری نمایند . بازی سرعت و با شتاب بالا



نکات مربیگری:

تشویق به دادن پاسهای رو به جلو علی الخصوص در فضاهای کم این بازی و پاسهای رو به جلو باعث می شود نظم دفاعی حریف به هم بریزد که این خود منجر به کاهش فشار مدافعین می گردد.