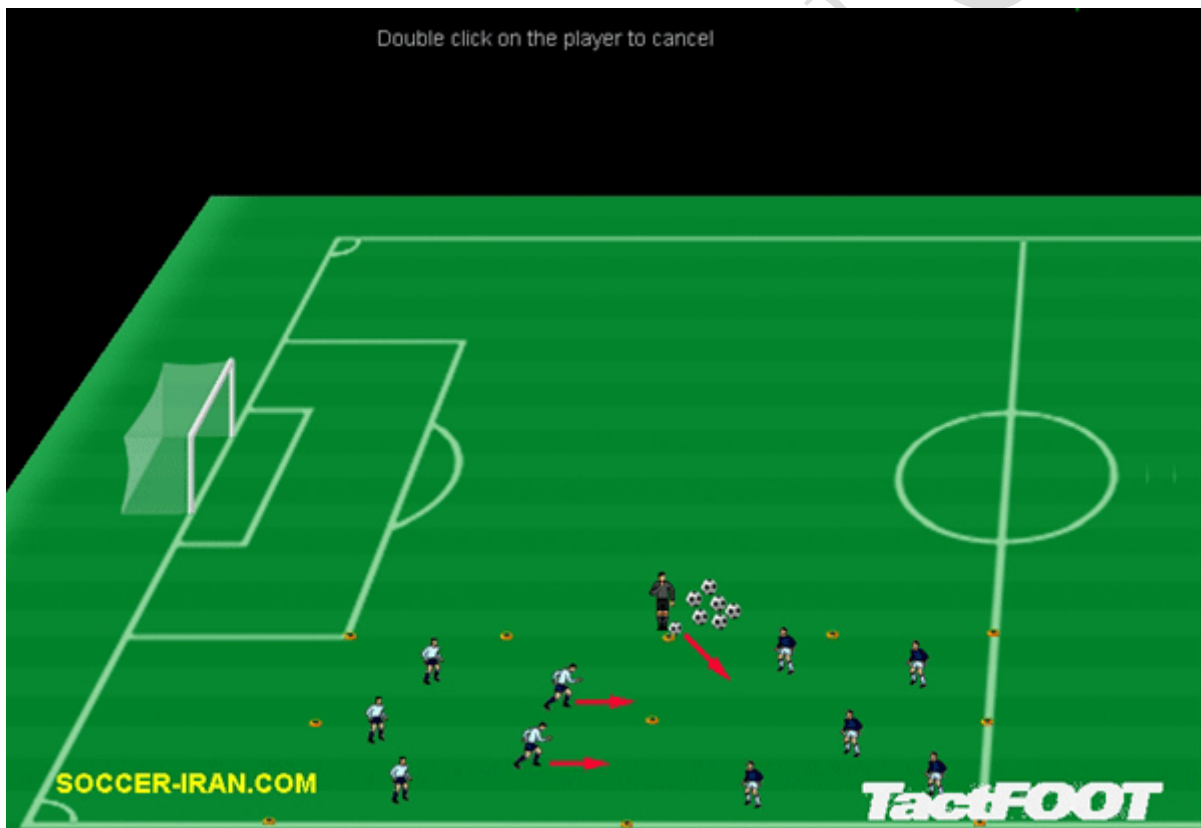


نمونه ای از یک جلسه تمرینی ضد حمله و بازی سریع در سه منطقه زمین

تمرین 1:

گرم کردن

سازماندهی : همانند شکل یک زمین 10 در 20 متر که میانه آن مشخص شده باشد آماده می کنیم 5 بازیکن در هر زمین قرار دارد مربی از خارج زمین توپ را با تیم آبی شروع میکند بلافاصله دو نفر از بازیکنان تیم زرد به داخل زمین مقابل رفته و دفاع کردن را انجام می دهند در صورتیکه توپ توسط آنها لمس و یاقطع گردد و یا توپ به خارج از زمین برود مربی بازی را بادیگر تیم شروع نموده و دو نفر از تیم آبی به عنوان مدافع به نیمه دیگر رفته و دفاع را در مقابل زرد ها انجام میدهند . در این تمرین هر لحظه کار به صورت بازی 5*2 انجام می شود . این تمرین را می توان بدین صورت پیشرفت داد 5*3 و سپس 5*4

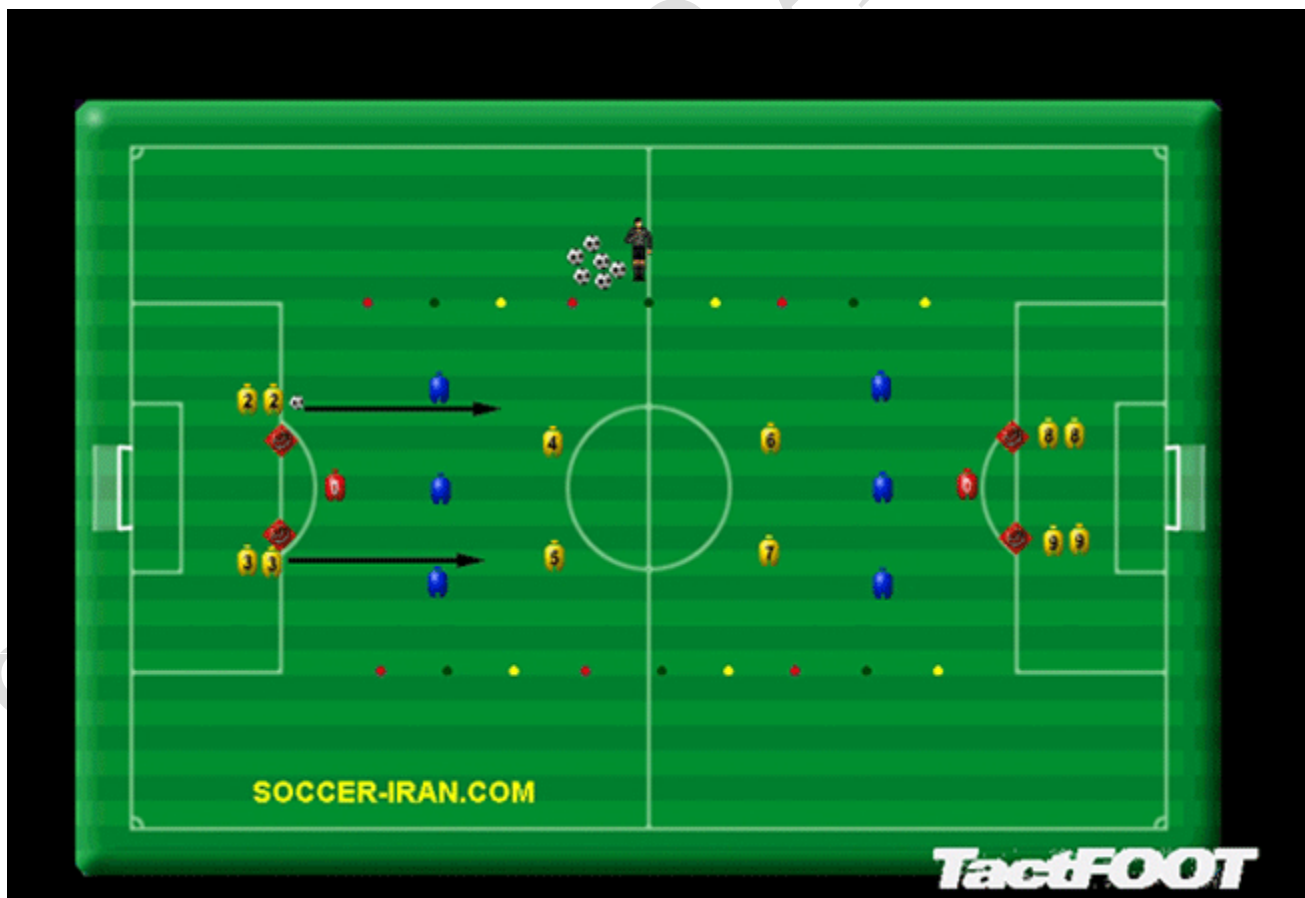


تمرین 2. ضد حمله

سازماندهی: بازیکن 2 توپ را به داخل زمین آورده و آنرا به بازیکن 4 و یا 5 پاس می دهد .
بازیکن 2 و 3 خود را به محل بازیکن 4 و 5 می رساند بازیکن 4 و 5 وضعیت 3*4 را به همراه دو بازیکن 6 و 7 به وجود می آورند .

اهداف: حمله سریع در مدت 10 تا 15 ثانیه به دروازه حریف اگر تیم زرد موفق به حمله سمت دروازه شد مربی توپ دیگری را برای حمله مجدد در میانه میدان به تیم زرد می سپارد و اگر تیم آبی موفق به گرفتن توپ گردید حمله سریع را به دروازه زرد آغاز نموده و سپس مربی توپ دیگری را جهت حمله مجدد به آنها واگذار می کند. بازیکن 2 و 3 زرد به پشت دروازه حرکت نموده و جای خود را با دو بازیکن دیگر زرد در همان سمت عوض می کنند و ادامه تمرین از سمت دیگر و با بازیکن 6 و 7 زرد به سمت دو بازیکن 8 و 9 آغاز می گردد.

جهت پیشرفت دادن به این تمرین عرض زمین به صورت کامل باز و 4 مدافع را در زمین قرار می دهیم در این صورت با سه هافبک از پشت دروازه کار را شروع می کنیم که در حقیقت وضعیت 4*5 به وجود می آید. جهت کمک به تمرین بهتر دو محوطه جریمه به وسیله علامتها جلوی هر دروازه به وجود می آوریم.



تمرین 3 . تدارک حمله از یک سوم دفاعی به میانی و سپس یک سوم حمله

دروازه بان توپ را بازیکن شماره 2 بازی می کند او سعی میکند وارد یک سوم میانی شده و وضعیت 5*4 را به وجود بیاورد . هدف اینست که در یک سوم حمله وضعیت 3*3 جهت گلزنی به وجود آید .

در هر یک سوم تعداد بازیکنان مهاجم 1 نفر بیشتر از مدافعین است. مدافعین حق ندارند از یک سوم خود خارج گردند . همین کار از سمت دیگر نیز تکرار می گردد. کیفیت بازیهای ترکیبی اهمیت زیادی دارد.

برای پیشرفت دادن به این تمرین بازی 11*11 را قرار می دهیم . عرض زمین را به صورت کامل استفاده می کنیم ولی طول زمین را تغییر نمیدهیم. در بازی 4 مدافع سه هافبک و سه مهاجم قرار می دهیم.

