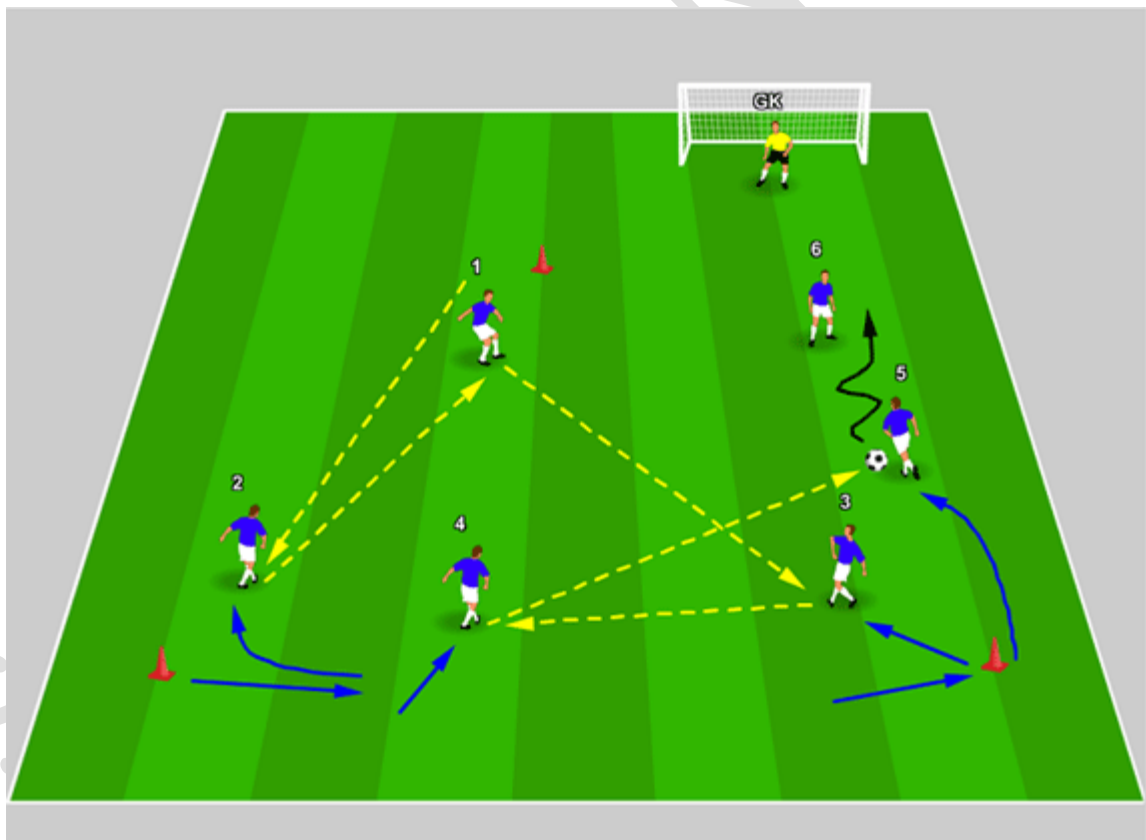


بسم الله الرحمن الرحيم



نمونه ای از تمرینات بازی ترکیبی



تاریخ ۲۱ اکتبر ۲۰۰۹ - ابعاد زمین ۲۰*۳۰ متر - تعداد بازیکنان ۷ نفر - سطح فعالیت : بالاتر از سنین
۱۱ سال

تشریح تمرین-

شماره ۱ توپ را به دو واگذار نموده و ۲ توپ را مجدداً به ۳ پاس می دهد ۳ توپ را به ۴ داده و ۴ آنرا برای ۵ ارسال می کند ۵ سعی می کند توپ را از ۶ عبور داده و به سمت دروازه شوت کند.

نکات مربیگری این تمرین

۱-ارتباط کلامی بازیکنان

۲-حرکت جاگذاری مدافع حریف و دقت و شدت مناسب پاس.

۳-رعایت شدت و سرعت توپ در هنگام پاس در بازیکنان شماره سه و چهار

۴- زمان بندی دویدن و شتاب دویدن همراه با توپ برای بازیکن شماره ۵

سیر پیشرفت: انجام حرکت اورلپ بازیکن شماره ۳ با ۵

بازی در زمین کوچک ۳*۳*۳

ابعاد زمین ۲۰*۲۰ متر تعداد بازیکنان ۹ نفر سطح فعالیت : بالاتر از سن ۸ سال

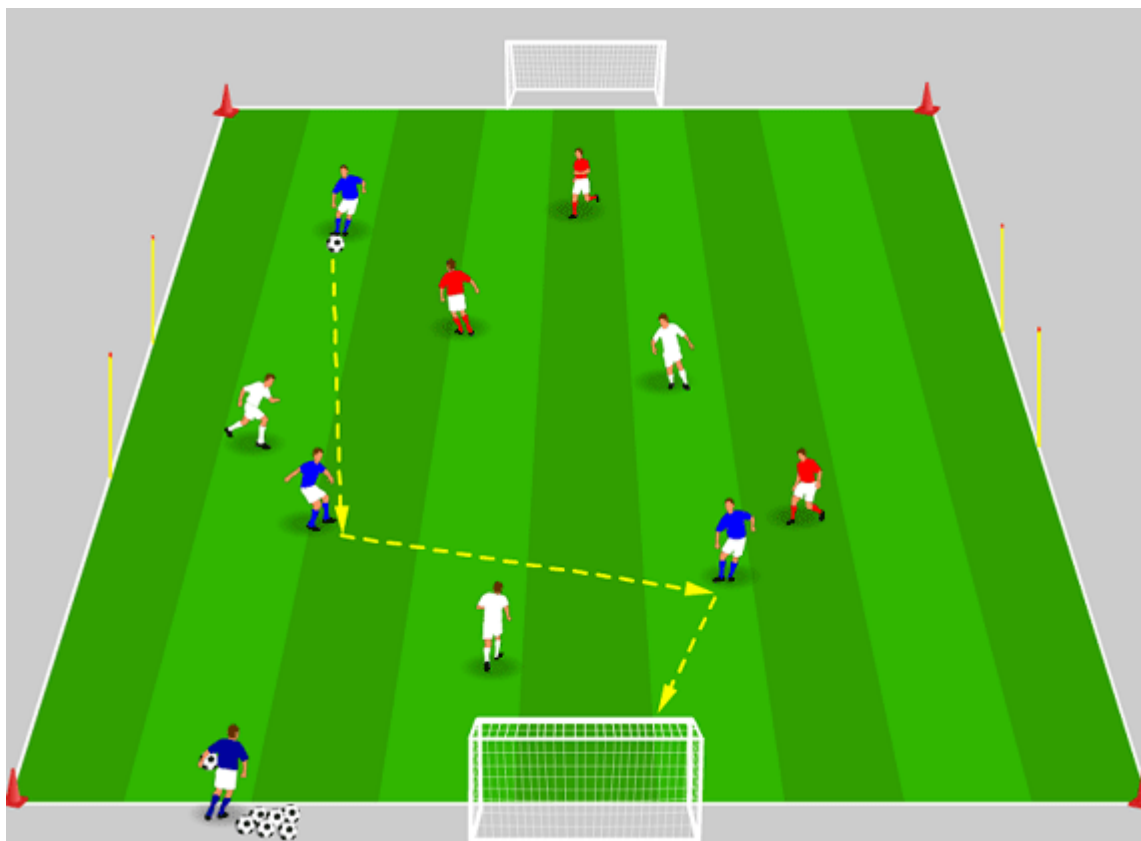
تشریح تمرین : چهار دروازه که دو تای آن در دو جهت و دو تای دیگر در قسمت میانی زمین و در خطوط طولی قرار داده می شود. بازیکنان به سه تیم سه نفر تقسیم می شود . مربی توپ را به داخل مربع ارسال می کند. سه تیم با یکدیگر رقابت می کنند تا مالک توپ شوند و تلاش می کنند که به یکی از ۴ دروازه گلزنی کنند. هدف این تمرین زدن شوت‌های ناگهانی و سریع به سمت دروازه است.

نکات مربیگری :

- ۱- نزدیک شدن و گرفتن توپ و یافتن راهی برای زدن شوت سریع
- ۲- تکنیک مناسب شوت زدن
- ۳- ایجاد انگیزه و رغبت برای گلزنی , و باور این توانایی که آنها می توانند به تنهایی و یا با کمک دیگران گلزنی کنند.

سیر پیشرفت:

- ۱- اضافه کردن دو بازیکن سرویس دهنده در دو سمت دروازه ها
- ۲- افزایش نفرات و بازی ۴*۴*۴ و اینکه هر تیم از یک دروازه دفاع می کند و به آن دروازه حق گلزنی ندارد و فقط می تواند به سه دروازه دیگر گل بزند.



نویسنده : -مجید مرتضایی مدرس فوتبال

SOCCER-IR