



سه تمرین گرم کردن تیم رئال مادرید قبل از مسابقه



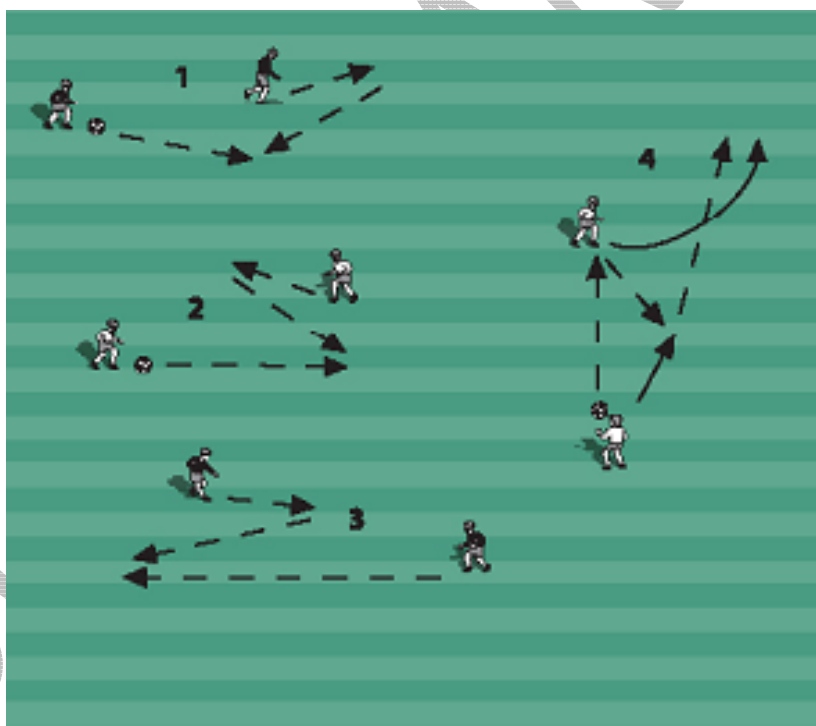


نمونه ای از تمرینات آکادمی لیگ برتر انگلستان

مطلب زیر نوعی از تمرینات تهاجمی و بازی ترکیبی و رسیدن به گل که توسط آقای میشل بایل طراحی شده است. او مربی آکادمی زیر ۱۰ سال باشگاه چلسی انگلستان می باشد. تمرینات تهاجمی و گلزنی به صورت نامحدود در فوتبال وجود دارد. برای رسیدن به شرایط واقعی گلزنی در مسابقه بازیکنان بایستی به کیفیتهایی از قبیل فضا، مهارت، قدرت، خلاقیت، توجه لازم داشته باشد. بنابراین تمرینات گلزنی... تصویر سازی، آگاهی محیطی، تکنیک و

بایستی به این موارد توجه کافی داشته باشند تا بازیکنان حداکثر پتانسیل گلزنی را داشته باشند.

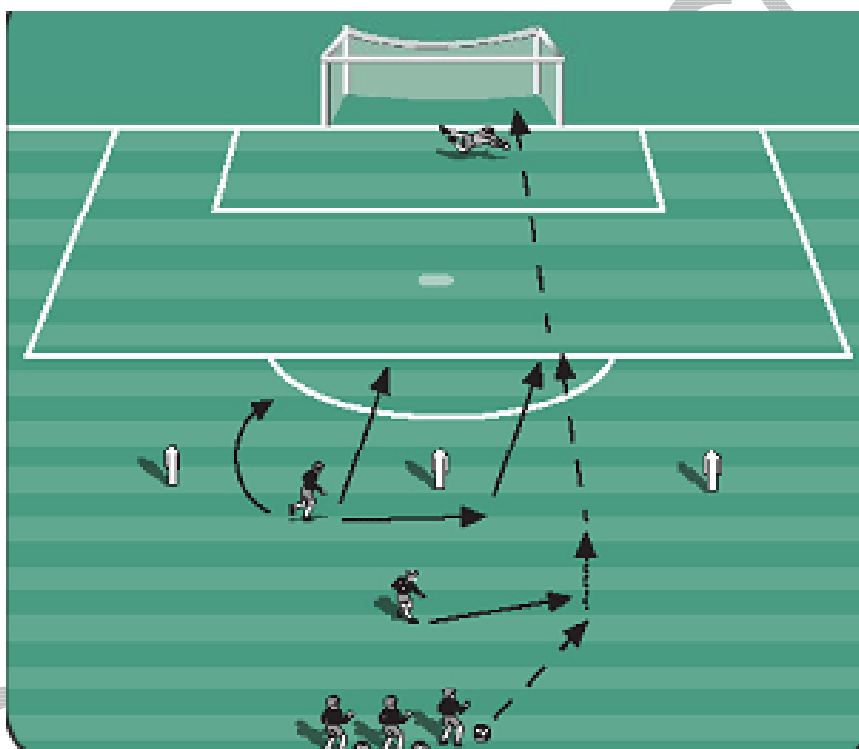
من زندگی شادی را در باشگاه چلسی دارم من در فصل ۲۰۰۵/۶ کرسپو را بالاترین سطح قرارداددم . کرسپو کیفیتهای بالایی را دارد . او می تواند به عنوان مهاجم نوک عمل کند و یا با همبازی هایش بازی ترکیبی انجام دهد . او می تواند در خط حمله توپ را حفظ نموده و یا باحرکتهای سریع عمقی به بازی سازی تیم کمک نماید. او با هردو پایش گل می زد او از مسافتهای دور و یا نزدیک و یا با سر گلزنی می کرد. بنابراین من باور داشتم که کرسپو بهترین کیفیت را در حرکت بدون توپ دارد. در نزد من او بهترین کیفیتی را که مهاجم اروپایی می تواند داشته باشد یکجا داشت. او هرگز از حرکت باز نمی ایستاد و دائما در حال حرکت بود.او همیشه تمرکز مدافعین را به هم می ریخت . در کوتاه سخن او الگوی مناسبی برای طراحی تمرینات من بود.



حرکت و دریافت - گرم کردن

این تمرین گرم کردن حرکت به جهات مختلف و دریافت توپ می باشد بازیکنان از انواع حرکات متنوع برای دریافت هنگام ارسال هم تیمی شان استفاده می کنند. بازیکنان بایستی تماس بازیکنان یکی از این ۴ انتخاب را دارند .چشمی و ارتباط کلامی را در این تمرین حفظ نمایند

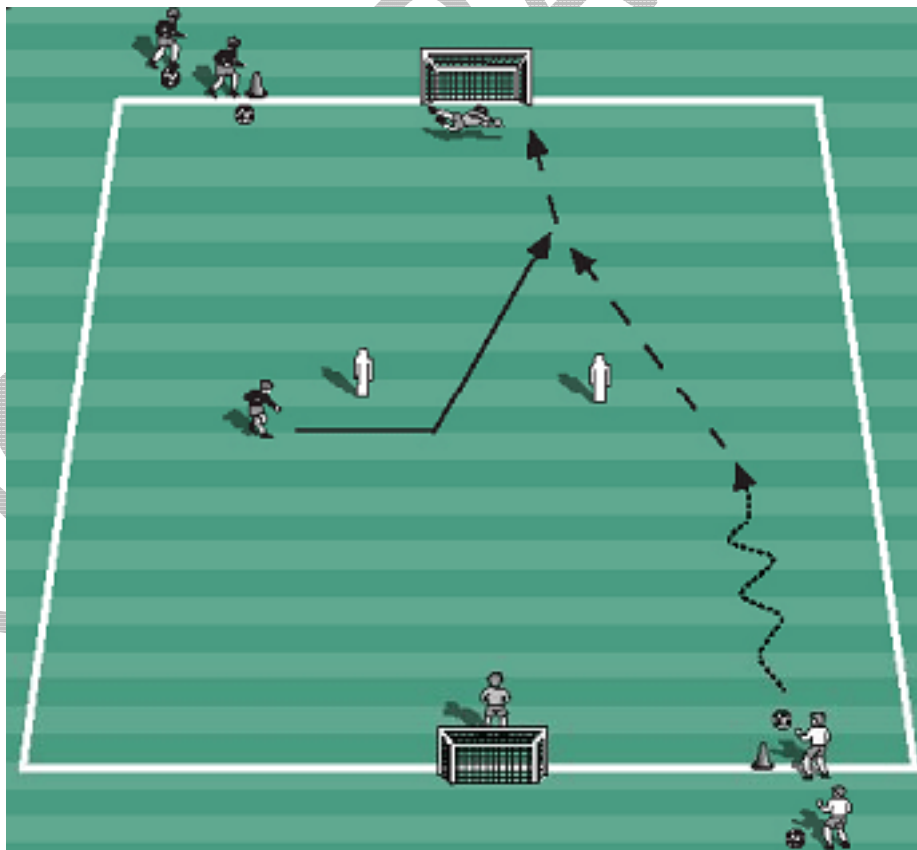
- رفتن و برگشتن برای دریافت توپ -
- به چپ و راست رفتن و برگشتن برای دریافت -
- حرکت رو به جلو و دریافت در فضا -
- پاس و حرکت به فضای پشت -



حرکتهای آزاد برای گلزنی

این تمرین به مربی کمک می کند تا حرکات تصویرسازی و خلاقیت بازیکنان را در هنگامیکه مالک توپ هستند مشاهده نماید.

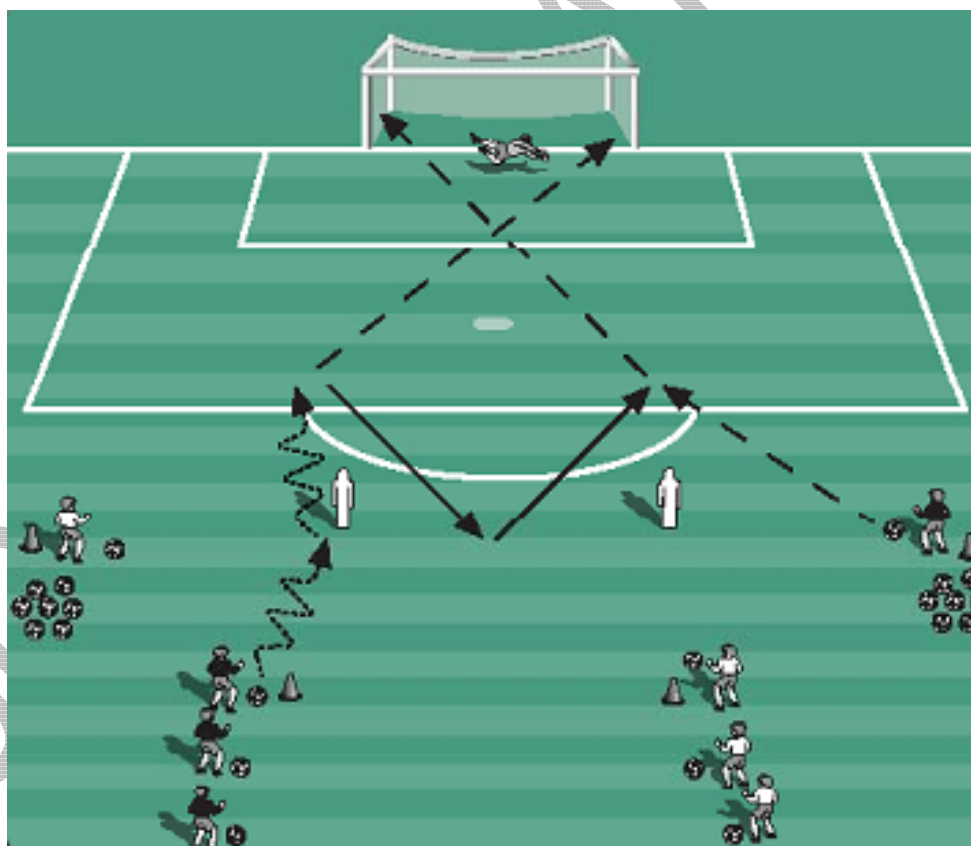
فوروارد می تواند از هر جایی که می خواهد از بین خط دفاعی که با آدمک مشخص گردیده حرکت نماید. هافبکها حرکتی را برای دریافت توپ آغاز نموده و پس از دریافت توپ آنرا به سمت آدمکها حمل می کنند سپس در موقعیت مناسب در حالیکه مهاجم فضایی برای دریافت توپ جهت خود آماده نموده است آنرا به وی پاس می دهند. برای حمله بعدی هافبک می شود مهاجم جدید



*حرکت در نقطه کور مدافعین *

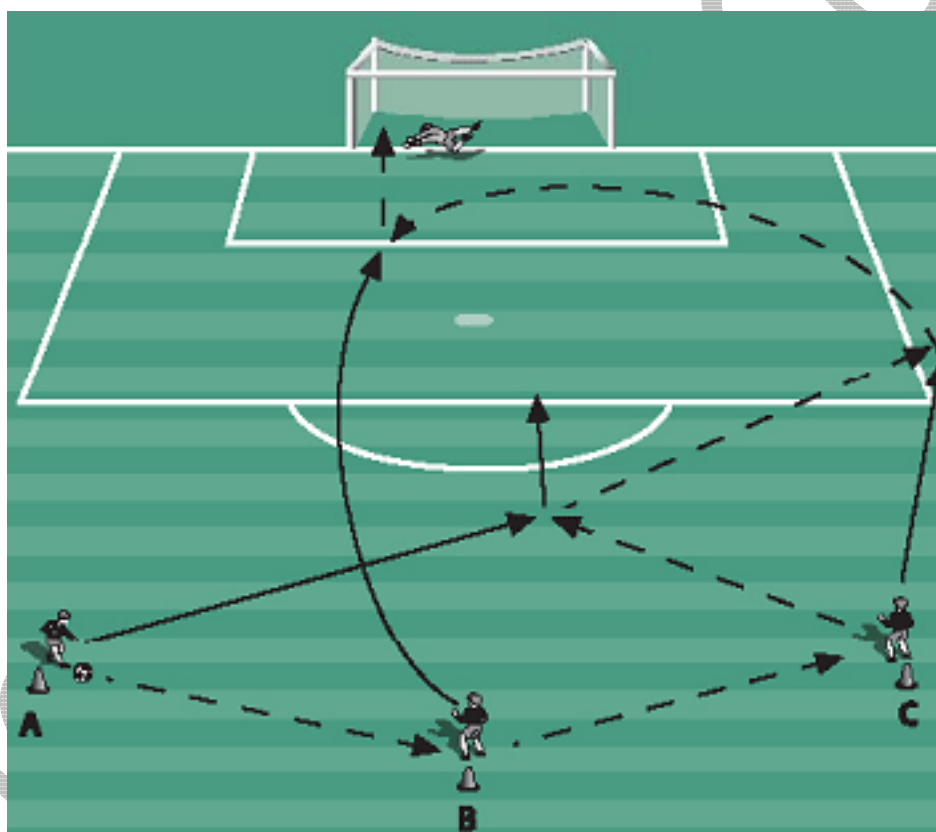
در این تمرین مهاجم به نقطه کور مدافعین حمله می کند تا فرصت مناسب گلزنی به دست آورد.

برای شروع هافبک توپ را به سمت جلو حمل نموده و توپ در خارج از بدن مدافع به مهاجمی که در نقطه کور مدافع حرکت نموده پاس می دهد و او به سمت دروازه حرکت نموده و توپ را تبدیل به گل می نماید. در انتها هافبکی که پاس را داده حال خود مهاجمی دیگر می شود و به سمت دروازه روبه رو حمله میکند.



هرنان کرسپو

در این تمرین مهاجم موقعیت فرصت مجدد گلزنی را تمرین می کند او پس از عبور از مدافع اول سریعاً بازگشته و توپ ارسالی دوم را به سمت دروازه ضربه می زند. این تمرین بر اساس قانون جدید آفساید طراحی شده بود و به پاس قدردانی از کرسپو که به خوبی این حرکت را به نمایش می گذاشت به نام وی نامگذاری شد. رود فن نستلروی نیز مثال خوبی از این نوع است که از این موقعیتهایک شاهکار به وجود می آورد. مهاجمین ابتدا بایستی آدمک را دریبل دهند و به سمت دروازه ضربه بزنند. مهاجم بایستی با عکس العمل خوب بازگشته و توپ دریافتی دوم را به گل تبدیل کند.



* پاس , حرکت , بازی ترکیبی و گلزنی *

این تمرین تحرک بازیکنان را پس از پاس اولیه به منظور حمایت و نیز بازی ترکیبی با هم تیمی ها تا بتوانند موقعیت گلزنی به وجود آورند تقویت می کند.

بازیکن 1 به بازیکن 2 پاس می دهد که اونیز توپ را به 3 پاس می دهد. بازیکن 3 توپ را دریافت نموده و به بازیکن 1 که برای حمایت حرکت نموده است پاس می دهد. و مجدداً توپ

رادر کنار برای سانتر به روی دروازه از 1 دریافت می نمایدوتوپ را برای 2 به روی دروازه در محوطه جریمه ارسال می کند.اگر 2 نتواند توپ را به صورت یکضرب به سمت دروازه شوت نماید می تواند آنرا به 1 پاس دهد تا او از فرصت استفاده نماید و به گل دست یابد.

نویسنده: مجید مرتضایی

Soccer-Iran.com