

نمونه ای از تمرینات دروازه بانی یک

تربیه و تنظیم : جعفر توکلی

تمرین 1 :

ابعاد زمین: 18 * 36

تعداد بازیکنان: 8 نفر با يك دروازيان

هدف تمرین: جابه جايي هاي سريع و صحيح درون دروازه، شوت گيري

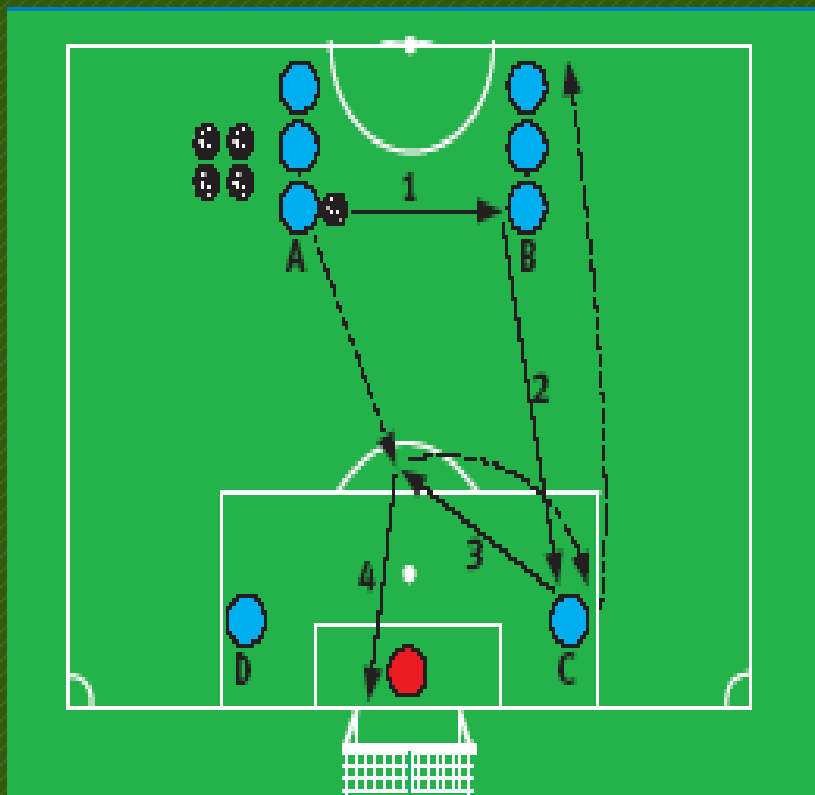
شرح تمرین: پاس A به B و B به C ، سپس حرکت A به پشت محوطه جریمه و دریافت پاس از بازیکن C و شوت به دروازه و انجام تمرین از سمت دیگر. در هر تکرار بازیکنان D و C جاي خود را با بازیکنان مقابل عوض مي کنند و بازیکنان شوت زننده جاي آنها را پر مي کنند.

نکات مربیگري : جابه جايي از نقطه A به B و

سپس C و نحوه حرکت صحيح از زاويه C به طرف

شوت زننده و استفاده از حرکت The cross legged

run (پاي ضربدري)



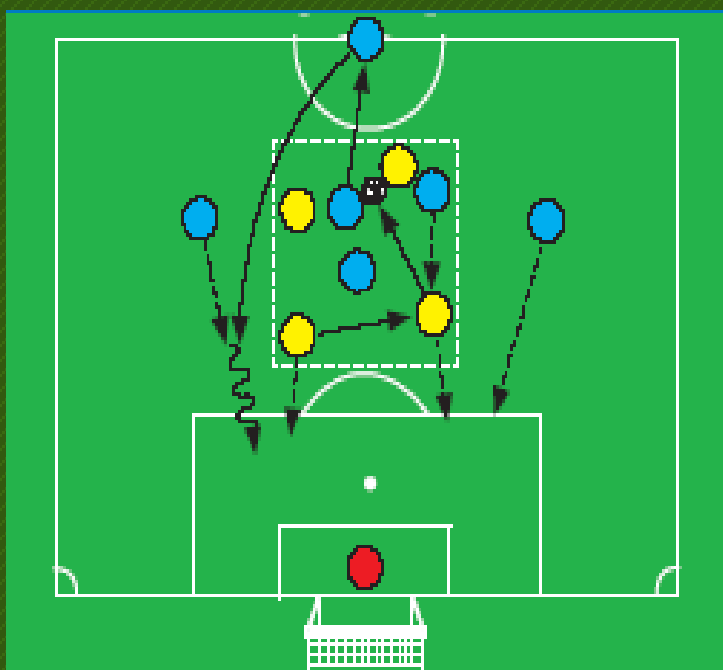
تمرین 2 :

ابعاد زمین: 40 * 18

تعداد بازیکنان: 10 نفر با يك دروازه

هدف تمرین: ارتباط با مدافعین، شرایط تک به تک یا دو به تک، شرایط دو در مقابل دو، تصمیم‌گیری‌های سریع، خروج از دروازه

شرح تمرین: 4 مدافع زرد در مقابل سه مهاجم آبی در محوطه‌ای مشخص شده شرایط 4 در مقابل 3 را بازی می‌کنند. پس از تصاحب توپ توسط آبی بلافاصله توپ را به بازیکن میانه میدان پاس داده و او هم بلافاصله یکی از دو بازیکن چپ یا راست را صاحب موقعیت می‌کند، پس از دریافت توپ توسط این دو بازیکن، بازیکنان مدافع حق دارند برای دفاع از منطقه خود خارج شوند. با این تمرین امکان تمام شرایطی که ممکن است در يك بازی اتفاق بیفتد را با دروازه‌بانها تمرین می‌کنیم.



نکات مربی‌گری: ارتباط با مدافعین از سوي دروازه‌بانها، تصمیم‌گیری‌های سریع توجه به جای‌گیری‌های او.

تمرین 3 :

ابعاد زمین: 35 * 40 با سه منطقه مجزا (15 * 15)

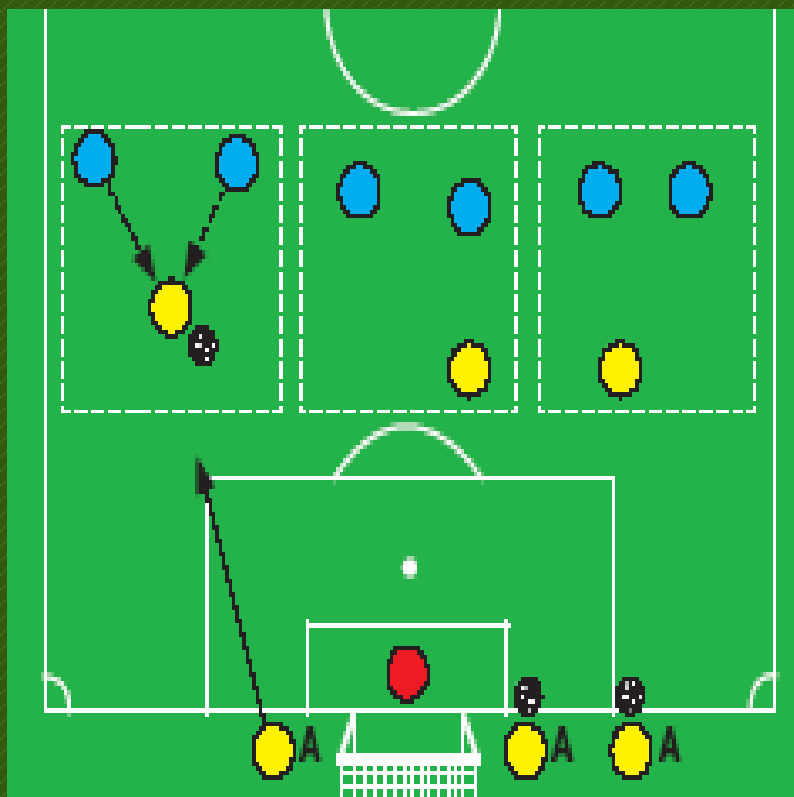
تعداد بازیکنان: 12 نفر با يك دروازه بان

هدف تمرین: تصمیم گیری، مقابله با شرایط مختلف، شرایط بدنی، ارتباط دروازه بان با مدافعین

شرح تمرین: به ترتیب در هر مربع مشخص شده کار انجام می شود. بازیکن A توپ را به مدافع زرد پاس می دهد، بازیکنان مهاجم آبی رنگ بلافاصله روی وی فشار آورده و توپ را از او می گیرند، سپس بازیکن A به جمع اضافه می شود و در این حالت شرایط مختلفی ممکن است به وجود بیاید. پس از اتمام کار بلافاصله از مربع دیگر تمرین آغاز می شود.

نکات مربیگری: حمایت دروازه بان از مدافعین،

تصمیم گیری های سریع، بازیخوانی کند و شرایطی که ممکن است اتفاق بیفتد را تشخیص دهد.



تمرین 4 :

ابعاد زمین: 30 * 25

تعداد بازیکنان: 8 نفر با یک دروازه

هدف تمرین: مقابله با شرایط تک به تک، ارتباط با مدافعین، پخش توپ

شرح تمرین: بازی 4 در مقابل 4 انجام می شود. تیم آبی با استفاده از روزه ها سعی می کند شرایط تک به تک را بوجود آورد، گلی مورد قبول است که از این راه بدست آید. در ابتدا مدافعین سعی می کنند فقط 50% روی توپ و بازیکن حریف فشار آورند تا به مرور کار شکل اصلی خود را بدست آورد. اگر دروازه موفق شود توپ را دریافت کند بلافاصله باید آنرا را به یکی از دو دروازه ارسال کند.

نکات مربیگری: به نحوه ارتباط دروازه با مدافعین دقت شود، به نحوه جایگیری دروازه و جابه جایی های او دقت کرده، و تصمیم گیری های او را مورد ارزیابی قرار دهید .

