



## شروع تمرین ۱ :

تیم سیاه بازی را شروع میکند که تیم سفید ( دفاع چهارنفره ) و هافبک دفاعی ( ۶ ) بعد از تصاحب توپ اقدام به ضد حمله نمودو به دو دروازه کوچک حمله میکند .

تیم سفیدبا استفاده از علائم تاکتیکی و ارتباط کلامی سعی در تصاحب توپ در کمترین زمان را دارد .

بلوک دفاعی تیم سفید متشکل از چهار مدافع و یک هافبک دفاعی با توجه به فاصله توپ از دروازه و مسیر حرکت توپ ( کانال راست - کانال مرکزی - کانال چپ ) با هماهنگی و رده جلو ، عقب ، و یا به جناحین حرکت میکند ، معمولاً "فرمان حرکت را دو مدافع مرکزی تیم صادر میکنند .

## علائم تاکتیکی تمرین ۱:

### علامت تاکتیکی : دراپ ( DROP ) عقب نشینی

زمانیکه حریف صاحب توپ بدون فشار دفاع رو به جلو حرکت میکند و فرمان کافی برای مشاهده فضای پشت دفاع را دارد ، خط دفاعی رو به عقب حرکت میکند و فضای مابین محوطه جریمه و مدافعین را محدود میسازد.

### علامت تاکتیکی : ( HOLDING THE LINE ) در یک خط قرار گرفتن دفاع چهارنفره

در زمانیکه حریف صاحب توپ و تحت فشار قرار گرفته و از پیشروی او بوسیله نزدیکترین بازیکن سیاه جلوگیری شده ، نگه داشتن خط دفاعی کمک بزرگی در استفاده از آفساید و قرار گرفتن مهاجمین وحریف در پشت آفساید خواهد نمود.



## علامت تاکتیکی ( PRESS UP )

( PRESS UP ) تحت فشار قرار دادن بلافاصله حریف صاحب توپ ( در این زمان دفاع تیم سفید میتواند رو به جلو حرکت کرده و فاصله نور را با محل توپ محدود نموده و فضا را برای بازی حریف کوچک میکند .

در این موقعیت دید بازیکن صاحب توپ اهمیت دارد و دو مدافع مرکز تیم سفید در این موقعین فرمان حرکت رد به جلو ( UP ) را صادر میکنند .

در زمانیکه تیم مدافع اطمینان کافی از موقعیت توپ و حریف صاحب توپ ندارد معمولاً " چند متری به عقب حرکت نموده و فاصله خط دفاعی و دروازه را محدود میکند .

### تمرین ۲- دفاع در مقابل حمله

#### سازماندهی تمرین :

این تمرین در ۳/۴ زمین برگزار میشود

وضعیت بازی در GK + ۵ \* ۶ دو دروازه کوچک در طرفین به عرض ۳ متر تیم سیاه با چهار مهاجم و دو هافبک بازی میکند . مربی بازی را از نزدیکی دایره مرکزی زمین شروع میکند .

حملات تیم سیاه با مقاومت تیم سفید روبرو میشود ، تیم سفید به منظور هماهنگی و انسجام دفاعی از علائم تاکتیکی استفاده میکند .



## نکات مربیگری :

استفاده از علائم تاکتیکی در هنگام دفاع

ارتباط کلامی دروازه بان و مدافعین

گرایش به توپ در زمانیکه توپ در جناحین قرار دارد ( SLIDE )

## پیشرفت در تمرین ۲ :

با اضافه نمودن تعدادی بازیکن موقعیت (8-6-6K) ایجاد میشود .

۸ بازیکن سیاه و ۱ بازیکن سفید و یک دروازه بان .

در این تمرین شرایط مسابقه عیناً " تمرین میشود باید از کمک داور به منظور اجراء آفساید استفاده نمود.

در زمان آموزش دفاع تیمی مربی باید پاسخ سوالات زیررا در ذهن خود داشته باشد .

۱- آیا حریف صاحب توپ تحت فشار است ؟

۲- آیا ارتباط کلامی برای حرکت تیمی جلو ، عقب و جناحین مشاهده میشود ؟

۳- آیا تیم بعد از تصاحب توپ با پاس های محدود به دروازه حریف حمله میکند ؟