

متمدهای تمرینی (سرعت در بازی)

بر طبق آخرین تحقیقات بازیهای بوندس لیگا آلمان در سال گذشته بیش از پنجاه درصد از گل‌های فصل گذشته در نتیجه استفاده از بازیهای ترکیبی (۲ و ۱ - حرکت اورلپ - ترکیب سه بازیکن) بوده که نشان‌دهنده آموزش و تکرار این تاکتیک در تمرینات تیمهای مختلف است ، یکی از موثرترین راههای نفوذ و در هم شکستن سازماندهی دفاع حریف در حقیقت اعتماد بنفس و تسلط بازیکن در اجرا و استفاده از بازیهای ترکیبی و میل به پاس روبه جلو و تحرک در فضا جلو توپ است .

نیازهای بازی ترکیبی :

- تکنیک و مهارت لازم برای دریافت و پاس (کیفیت و انتخاب)
- سرعت بازیکنان در هنگام حرکت با توپ (دریبل)
- پاس رو به جلو و تحرک بعد از ارسال پاس
- تمرینات بازی ترکیبی باید در زمینهای کوچک و تحت فشار و شرایط مسابقه انجام شود .
- تاکید بر تعویض بازی از یک جناح به جناح دیگر به منظور ایجاد فضا و برتری عددی .
- حداقل به ۱۰ جلسه تمرین برای تفهیم بازیکنان .
- تاکید بر ارتباط کلامی و غیر کلامی بازیکنان .

تیم ملی اسپانیا در رقابتهای EURO – 2008 ، بارسلونا در قهرمانی 98-99 CHAMPIONS LEAGUE و برزیل در بازیهای جام کنفدراسیونها همگی مثالهای روشن در استفاده از بازی ترکیبی است ، روش بای همگی تیمهای ذکر شده بنا بر استفاده از حفظ توپ و بازی ترکیبی است .

تمرین ۱- ۸ با محدودیت ضربه توپ (دو نهایت سه ضربه)

سازماندهی تمرین :

در یک نیمه از زمین ۸ بازیکن قرمز در مقابل ۸ بازیکن آبی قرار دارند بازی شرطی (۲-۳ ضربه)
مدت زمان بازی = ۱۰-۱۵ دقیقه
تکرار ۲-۳ استراحت (فعال) ۳-۵ دقیقه بین تکرار ها
تیم بازنده در پایان زمان بازی باید حرکات کششی و یا دراز و نشست به یک دقیقه انجام دهد .

اهداف بازی :

استفاده از تمامیت محوطه بازی (طول و عرض زمین) ، استفاده از پاسهای کوتاه برای ایجاد فضا در جناح مخالف و تعویض بازی با پاس بلند .
حفظ توپ و بازی ترکیبی ۲ و ۱ و ترکیب سه نفره ، تغییر سرعت بازی ، پاس در میان دو مدافع .

استراحت :

در زمان استراحت (فعال) ۳-۵ دقیقه بازی ۲ و ۴ و ۵



تمرین ۲- بازی ۸ ۸ (۲-۱ ضرب)

سازماندهی تمرین:

مدت زمان تمرین باید ۱۵-۵ دقیقه

۸ بازیکن قرمز در مقابل ۸ بازیکن آبی

محوطه بازی:

زمین بازی از طول به سه کانال مرکزی و کناری تقسیم شده است.

شرح تمرین:

بازی ۸ ۸ در یک نیمه از زمین، تیم صاحب توپ بعد از حفظ توپ (۱۰ پاس) اجازه ارسال توپ به نیمه دیگر زمین را خواهد داشت. در صورتیکه این تعویض دو بار انجام میشود یک امتیاز به تیم صاحب توپ تعلق میگیرد.

اهداف بازی:

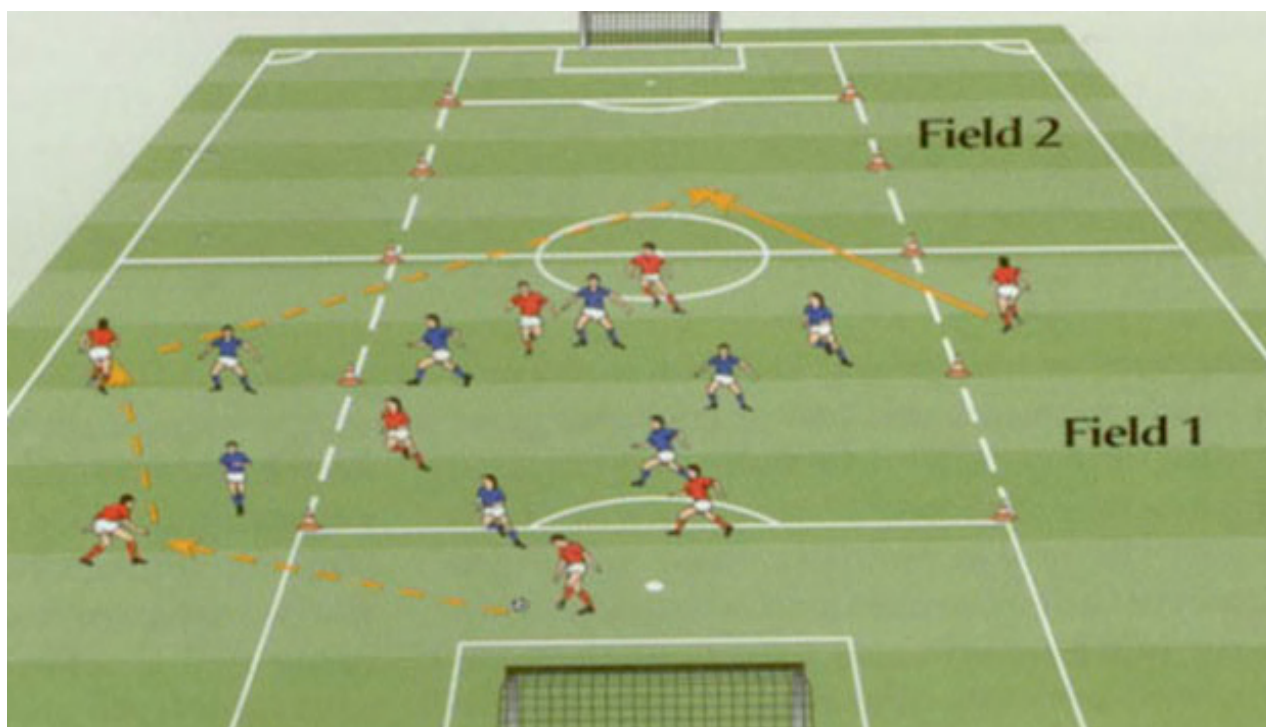
حفظ توپ با استفاده از بازی ترکیبی (پاس کوتاه ۱۶-۱۰ متر) و پاس بلند از یک جناح به جناح دیگر، پاس به عمق و تعویض بازی، ترکیب سه نفره و ترکیب ۱، ۲.

تیم بازنده بعد از مدت زمان تعیین شده به مدت یک دقیقه حرکت دراز و نشست را انجام میدهد.

استراحت (فعال) ۴ دقیقه (۲ ۴) (۲ ۵)

پیشرفت در تمرین:

بازی ۹ ۹ و برای گرفتن امتیاز باید دو بار از نیمه زمین عبور کرد.



تمرین ۳- ترکیب سه بازیکن در مرکز زمین :

سازماندهی تمرین :

مدت زمان تمرین ۱۵ دقیقه

سه بازیکن قرمز (A - B - C) و یک دروازه بان در یک نیمه از زمین

فاصله A - B از یکدیگر ۳۰ متر

فاصله A - B از خط دروازه ۴۰ متر

فاصله C از خط دروازه ۳۰ متر

شرح تمرین :

A بعد از ترکیب یکدو با C با یک پاس عرضی B را صاحب توپ میکند ، به دروازه حمله میکند .

A بعد از پاس به C به حرکت خود ادامه میدهد ، C به B پاس میدهد و B به فضای پشت C و برای A توپ را ارسال

میکند (B با باید تصمیم بگیرد که آیا A در موقعیت آفساید قرار دارد ؟)

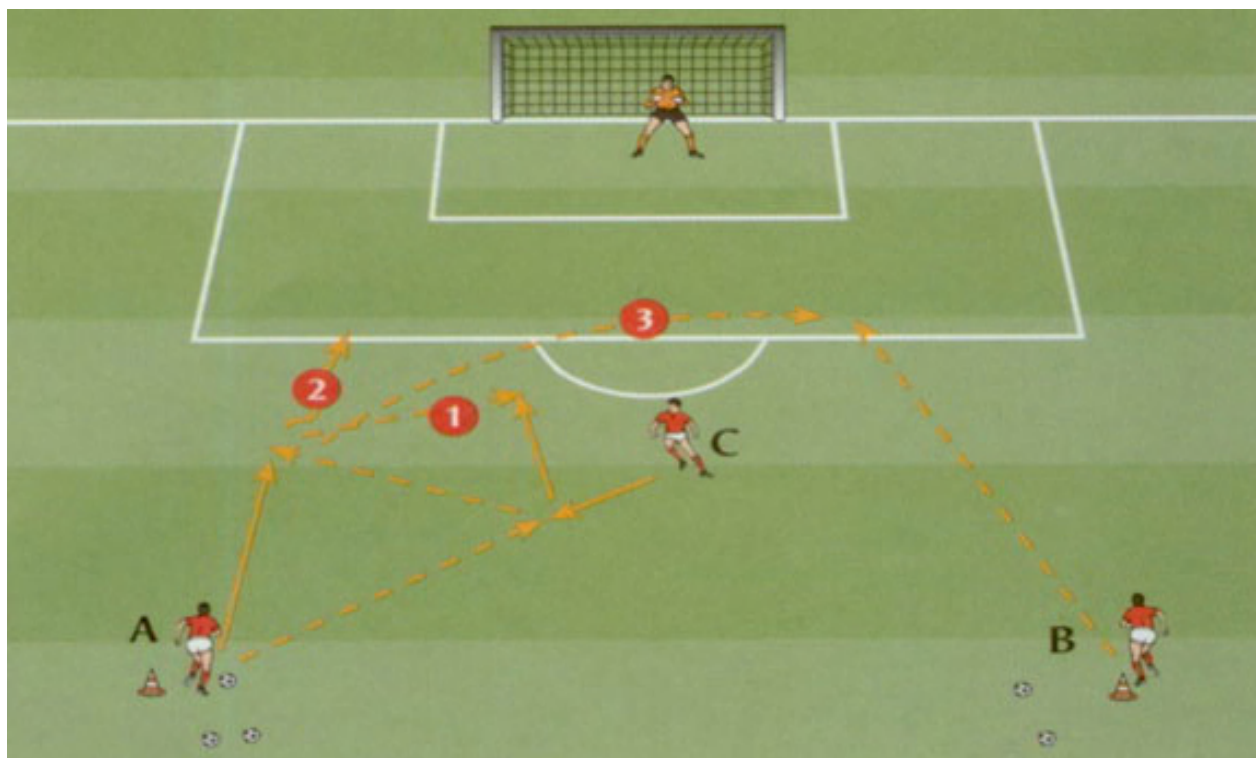
A با C ترکیب یکدو را انجام میدهد .

اهداف تمرین :

ترکیب سه نفره در مرکز زمین ، استفاده از پاس های اریب ، پاس کوتاه ، پاس به فضای پشت مدافعین .

پیشرفت در تمرین :

یک مدافع مامور مهار C خواهد بود ، و دو مدافع به تمرین اضافه خواهند شد تا موقعیت ۳ ۳ را ایجاد کنند .



تمرین ۴- ترکیب سه بازیکن در جناحین:

سازماندهی تمرین:

سه بازیکن قرمز (A - B - C) و یک دروازه بان

مدت زمان تمرین: ۱۵ دقیقه

A در جناح راست بازی را آغاز میکند، فاصله A از دروازه ۴۰ متر و B ۳۰ متر از خط دروازه است، C در بیرون محوطه جریمه قرار دارد.

شرح تمرین:

A بعد از پاس از جناح راست به B به حرکت خود ادامه میدهد و B را دور میزند، B تک ضرب به C پاس میدهد، C قبل از دریافت توپ با یک حرکت رفت و برگشتی برای خود فضا ایجاد میکند.

C بعد از دریافت میتواند تصمیمات مختلفی در ترکیب با دو بازیکن دیگر داشته باشد

پاس به A و حمله به دروازه بان برای ریاند

ترکیب ۲ و ۱ با B

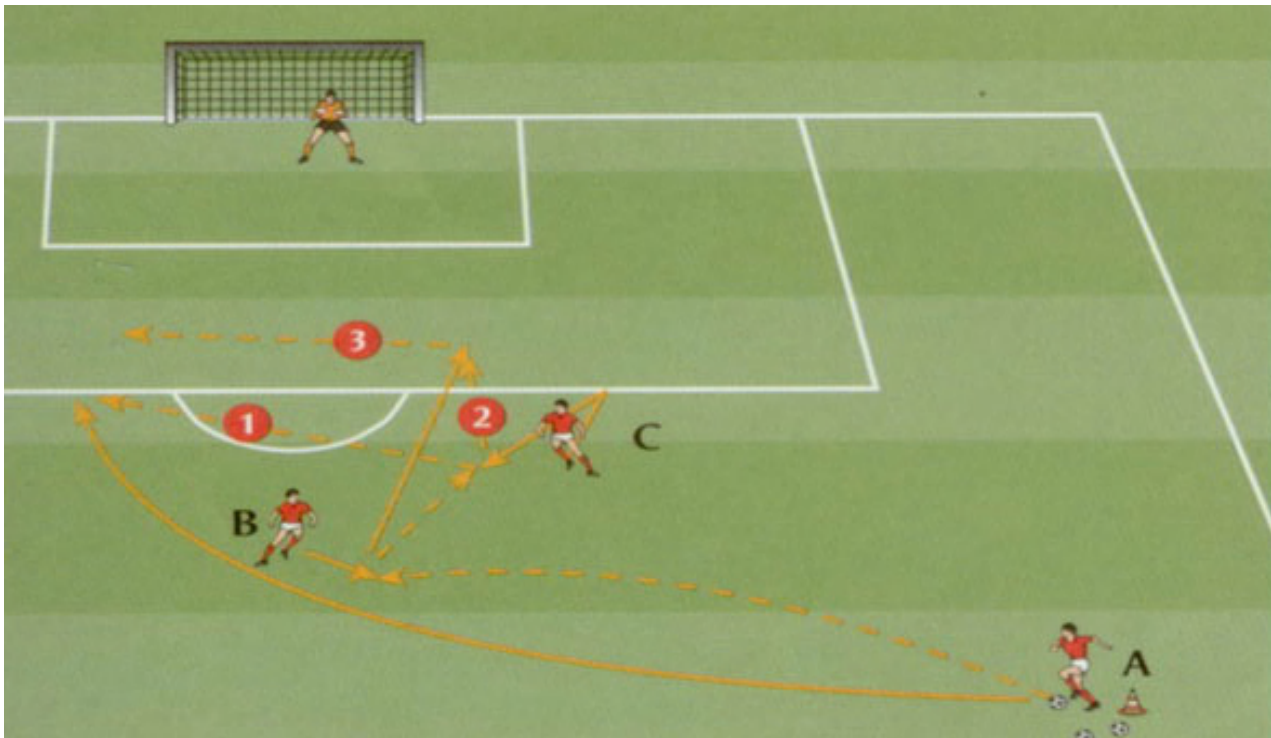
دریافت توپ، چرخش و حمله به دروازه

اهداف تمرین:

حمله از جناحین و مرکز زمین با حفظ توپ و ترکیب ۲ یا ۳ نفره

پیشرفت در تمرین:

با اضافه نمودن ابتدا یک و سپس دو مدافع موقعیت ۲ ۳ بوجود میاید.



تمرین ۵ - پاس رو به جلو و تعویض بازی

سازماندهی تمرین:

مدت زمان بازی ۱۵-۲۰ دقیقه

در نیمه اول از زمین ۶ بازیکن قرمز در مقابل ۴ بازیکن آبی و یک دروازه بان قرار دارند. (۴+GK ۶)
زمین بازی به سه کانال مرکزی و کناری تقسیم شده است.

اهداف تمرین:

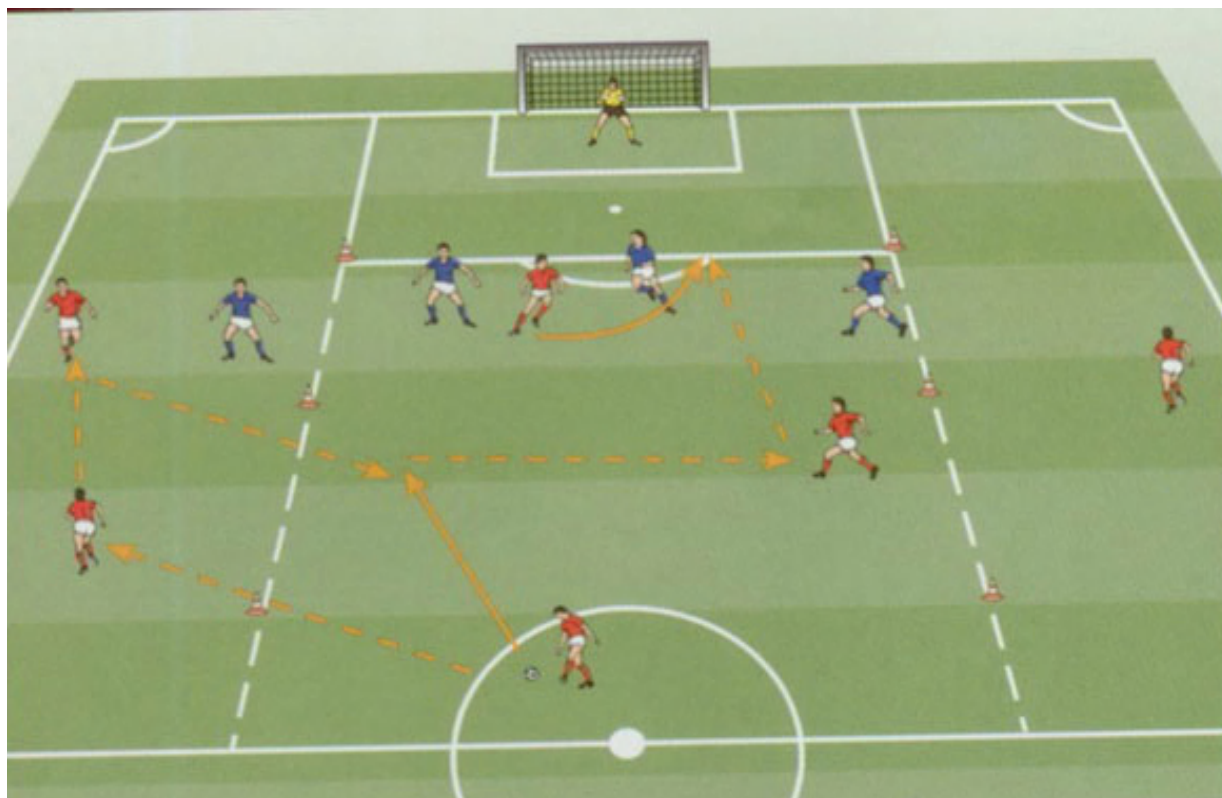
۶ بازیکن قرمز با حفظ توپ، بازی ترکیبی و پاس رو به جلو به دروازه آبی حمله میکند.

شرح تمرین:

تیم قرمز با استفاده از پاسهای کوتاه (5-15) متری و پاس بلند (۲۰-۳۵) متری و تعویض مکرر سعی در حمله به دروازه آبی را دارد.

پیشرفت در تمرین:

بازی (۵ ۶-۶ ۶-۶ ۷ ۷) با یک دروازه بان.



تمرین ۶- تعویض بازی به منظور ایجاد فضا و موقعیت گلزنی :

سازماندهی تمرین :

در ۳/۴ از زمین بازی ، ۸ بازی قرمز در مقابل ۶ بازیکن آبی در محوطه ۳۵ ۶۸ متر قرار دارند . این محوطه به سه کانال مرکزی و کناری تقسیم میشود .

در نزدیکی دروازه ۲ مهاجم قرمز در مقابل ۳ مدافع آبی و یک دروازه بان قرار دارند در شروع بازیکنان اجازه خروج از محوطه تمرین را ندارند .

شروع تمرین :

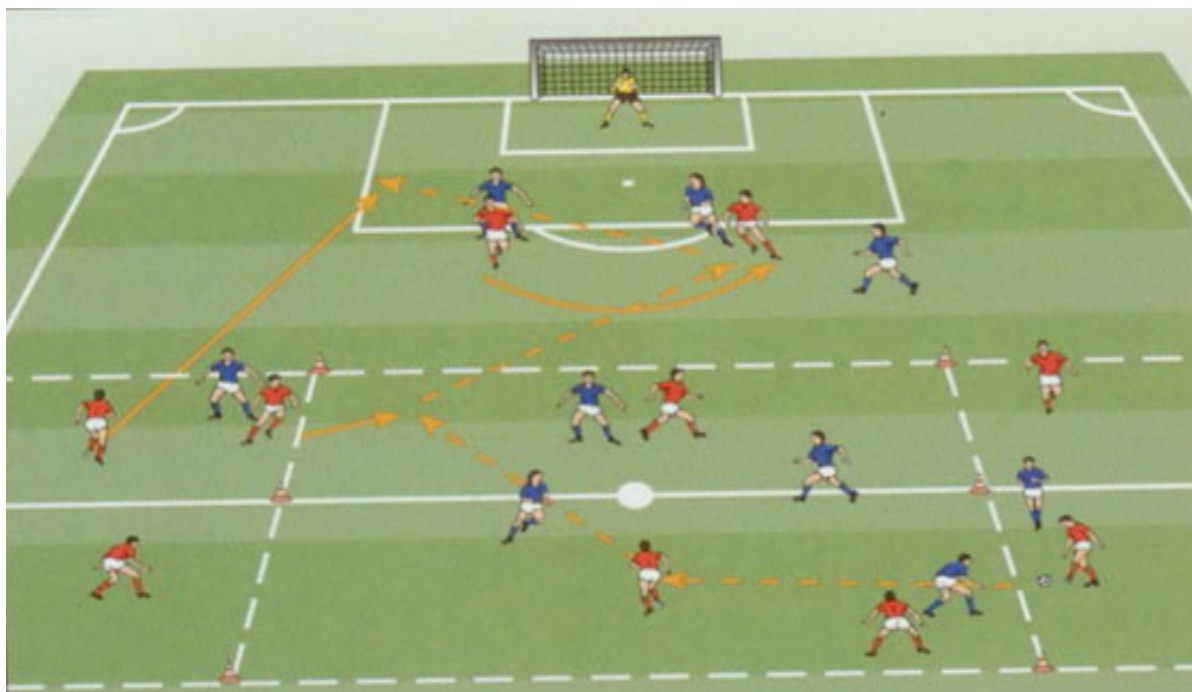
بعد از حداقل دو تعویض تیم قرمز اجازه پاس به یکی از مهاجمین قرمز در نزدیکی محوطه جریمه را داشتند و یکی از بازیکنان تیم قرمز بعد از به جلو رفته و موقعیت ۲ ۳ در نزدیکی محوطه جریمه را ایجاد میکند . (بار سوم) .
دو مهاجم قرمز باید پر تحرک بوده و با جابجایی و جایگیری مناسب آماده دریافت توپ هستند .

نکات مربیگری :

۱. زمان مناسب برای پاس بین مدافعین ، تعویض بازی و پاس رو به جلو .
۲. بازی بدون توپ و استفاده از یار سوم ، بازی ترکیبی ۲ و ۱ و حرکت اورلپ .

پیشرفت در تمرین :

بازی A 8 دو محوطه ۳۵ ۶۸ متر و ۲ ۲ در نزدیکی محوطه جریمه
(امتیاز گل تنها با استفاده از ترکیب سه نفره امکان دارد) .



تمرین ۷ - گلزنی با استفاده از بازی ترکیبی :

سازماندهی تمرین :

۹ بازیکن قرمز در مقابل ۹ بازیکن آبی و دو دروازه بان

محوطه تمرین : دو محوطه جریمه ۴۵ ۴۰ متر

شرح تمرین :

تیم قرمز با سه مدافع و دو مهاجم در مقابل سه مدافع و یک مهاجم آبی قرار دارند (۴ ۵)
هر تیم بعد از دریافت گل با بازیکنان ذخیره خارج از بازی تعویض میشوند این تعویض ایجاد برتری عددی برای تیم است .

مدت زمان تمرین = ۲۰-۱۰ دقیقه

پیشرفت در تمرین :

بازی ۶۵ و یا ۷۵ با رعایت شرایط بازی

