

بخش دوم

## آشنایی با تکنیکهای تیمی

### آشنایی با تاکتیکهای مقدماتی در فوتبال

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- تعریف جامعی از تاکتیک ارائه دهد.
- ۲- انواع تاکتیکها را نام برده، در مورد هر یک توضیح دهد.
- ۳- موارد تاکتیکهای فردی را بداند و بتواند آنها را به خوبی نمایش دهد.
- ۴- در درگیری ۱×۱ بتواند توپ را به خوبی حفظ نماید.
- ۵- وظایف دفاع انفرادی را در جریان تمرین ۱×۱ به خوبی نشان دهد.
- ۶- وظایف دفاع انفرادی را در بازی گروهی نزدیک به شرایط بازی به خوبی نشان دهد.
- ۷- وظایف دفاع انفرادی را در شرایط بازی به خوبی انجام دهد.
- ۸- اصول پوشش را در دفاع گروهی ۲×۲ به خوبی انجام دهد.

#### ۱-۵- تعریف تاکتیک در فوتبال

##### ۱-۱-۵- مهمترین اصل تیمی، کار تاکتیکی

می‌باشد: کار تیمی مانند زندگی روزمره است در این راه، همکاری، بیشترین سهم را در پیشبرد اهداف به عهده دارد. در یک خانواده، همه اعضا سعی می‌کنند با همکاری به هدف خود برسند. یک گروه کاری در اداره، کارخانه و یا هر قسمت دیگر، برای رسیدن به اهداف خود نیاز به همکاری دارند.

مسئلاً همکاری گروهی می‌تواند قدرت بیشتری را برای گروه به ارمغان آورد و همین امر دلیل قاطعی است که همکاری تیمی را به مهمترین عنصر موفقیت تبدیل می‌سازد. نیاز اولیه یک تیم فوتبال، همکاری در حمله و دفاع است و اهمیت وظایف خطوط مختلف و هماهنگی آنها در این ارتباط تقویت می‌شود.

چگونه توپ را به گردش درآوریم؟ چگونه به فضای خالی برویم؟ به کجا برویم؟ چه موقع برویم؟ و چگونه بتوانیم بهره‌وری بهتری از دوندگی خود در جریان بازی داشته باشیم؟ اینها همه می‌تواند ثمره یک همکاری گروهی و تاکتیک تیمی باشد.

همانطور که در بسیاری از درگیرهای بدنی، میزان آمادگی

بدن می‌تواند نقش اصلی را ایفا کند، در کارهای تاکتیکی نیز شعور و آگاهی این وظیفه را برعهده دارد. با اطمینان باید بگوییم که در فوتبال ابتدا ذهن و سپس بدن، مشکل‌گشاست.

##### ۲-۱-۵- تعریف خاص تاکتیک: هرگونه حرکت

فردی یا گروهی از پیش تنظیم شده به منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را «تاکتیک» می‌گویند.

##### ۳-۱-۵- تعریف عام تاکتیک: هنر آرایش نیروها

برای رسیدن به موفقیت یا وسیله‌ای برای رسیدن به نتیجه مطلوب است.

#### ۲-۵- انواع تاکتیکها

به طور کلی تاکتیکها در فوتبال به چهار بخش تاکتیکهای

فردی، تاکتیکهای گروهی، تاکتیکهای ایستگاهی و تاکتیکهای تیمی تقسیم می‌شوند.

تذکر: تاکتیکهای ایستگاهی از جمله تاکتیکهای گروهی و

تیمی است، اما به دلیل اهمیت آن به طور جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱-۲-۵ تاکتیکهای فردی: هرگونه تصمیم گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک فردی» می گویند.

تاکتیکهای فردی شامل موارد زیر است:

- بازیکنی که صاحب توپ می شود باید حمله جدیدی را آغاز کند.

- توپی را که پاس می دهید از آن حمایت کنید.

- به استقبال توپ بروید.

- در زمان و مکان مناسب دریبل کنید.

- در حداقل زمان ممکن توپ را کنترل و هدایت نمایید.

- بدن را بین توپ و مدافع قرار دهید.

- با هر شروع مجدد، حمله جدیدی را آغاز کنید.

- بازیکنی که توپ را از دست می دهد مدافع می شود.

- توپ را همیشه زیر نظر داشته باشید.

- در باز پس گرفتن توپ مصمم باشید.

۲-۲-۵ تاکتیکهای گروهی: هرگونه تصمیم گیری

گروهی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک گروهی» می نامند. توضیح این که تاکتیکهای گروهی به تدابیری گفته می شود که در فضای محدود و با تعداد محدود انجام گیرد. مثلاً ۳×۳ در زمینی به ابعاد ۴۰×۳۰ متر یا ۵×۵ در  $\frac{1}{3}$  میانی زمین.

۳-۲-۵ تاکتیکهای ایستگاهی: هرگونه تدبیر تنظیم

شده در شروع مجدد به صورت گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک ایستگاهی» می گویند.

تاکتیکهای ایستگاهی در حمله و دفاع شامل:

۱- ضربه شروع بازی

۲- ضربه دروازه

۳- ضربه کرنر

۴- ضربه آزاد

۵- پرتاب توپ از خارج زمین

۶- ضربه پنالتی

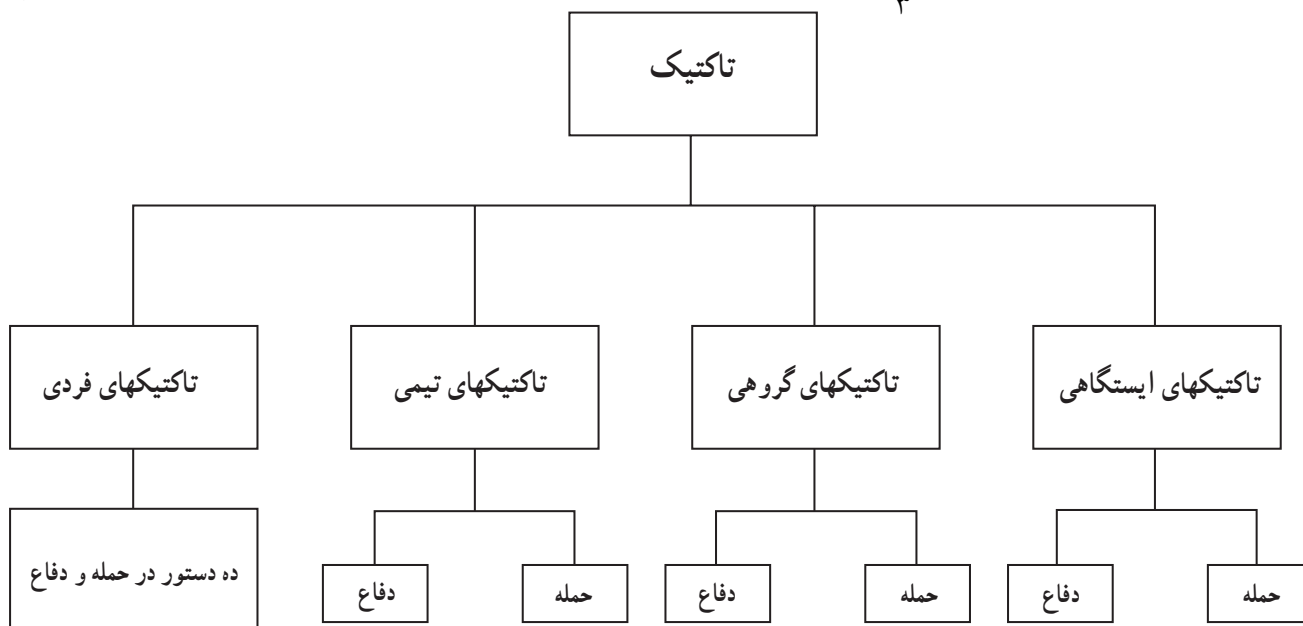
۷- شروع مجدد بازی از سوی داور\*

۴-۲-۵ تاکتیکهای تیمی: هرگونه تدبیر تیمی از پیش

تعیین شده برای رسیدن به نتیجه مطلوب را «تاکتیک تیمی» می نامند. توضیح این که تاکتیکهای تیمی به تدابیری گفته می شود که در زمین قانونی و با تعداد بیش از ۶ نفر انجام گیرد. مثلاً ۷×۷ در نیمه زمین برای اجرای تاکتیک آفساید یا ۱۱×۱۱ در زمین کامل برای اجرای دفاع تیمی.

### ۳-۵-۵ دفاع انفرادی

هرگونه تدبیر فردی برای به تأخیر انداختن حمله مهاجم



نمودار ۳-۱

\* توضیح: شروع مجدد بازی از سوی داور با انداختن توپ بین دو بازیکن انجام می شود.

اول یا گرفتن توپ از او را «دفاع انفرادی» می گویند.

#### ۴-۵- تمرینات مربوط به دفاع انفرادی

تمرین شماره ۱

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: قطع توپ

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $20 \times 10$  متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۳ بازیکن در

هر زمین (یک تغذیه کننده + یک مهاجم + یک مدافع)

شیوه تمرین: بازیکن  $X_1$  به  $X_2$  پاس می دهد.

مدافع  $\bigcirc$  سعی می کند قبل از رسیدن توپ به مهاجم  $X_2$

با پیش بینی و تشخیص پاس توپ را قطع نماید.

نکات مورد توجه:

۱- پیش بینی و تشخیص سرعت و جهت پاس

۲- تصمیم گیری سریع به منظور قطع توپ

۳- اقدام به حمله بعد از قطع توپ

تمرین شماره ۲

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: جلوگیری از چرخش مهاجم

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $20 \times 10$  متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۳ بازیکن (یک

تغذیه کننده + یک مهاجم + یک مدافع)

شیوه تمرین:

۱- تغذیه کننده، توپ را برای مهاجم ارسال می کند.

۲- مدافع، اجازه چرخش به مهاجم را نمی دهد.

۳- بعد از هر حرکت وظایف بازیکنان عوض می شود.

نکات مورد توجه:

۱- بین حریف و دروازه قرار بگیرید.

۲- فاصله با مهاجم یک دست باشد (شکل ۲-۵).

۳- دیدن هم زمان توپ و حریف

۴- قطع توپ در صورت امکان

۵- مبارزه برای تصاحب توپ در لحظه رسیدن توپ

به مهاجم در صورت اطمینان

۶- جلوگیری از چرخش حریف در صورتی که امکان

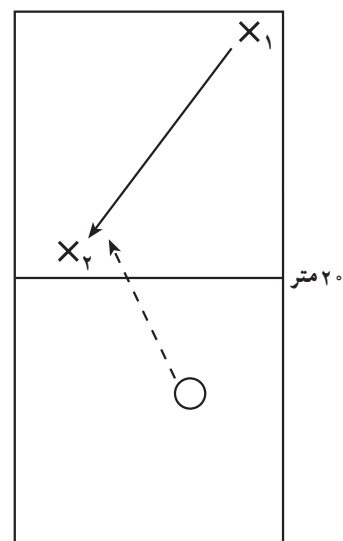
تصاحب توپ وجود ندارد.

۷- خطا نکنید.

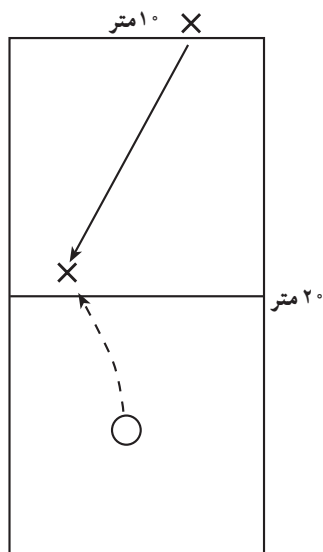


شکل ۲-۵- به مهاجم نزدیک شده و او را به فاصله یک دست تحت فشار قرار دهید.

۱۰ متر



تمرین ۱



تمرین ۲

تمرین شماره ۳

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: دفاع در مقابل مهاجم (تأخیر) (شکل ۵-۵)

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۱۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: کیف تمرینی، توپ، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۴ بازیکن

(دو تغذیه کننده + یک مهاجم + یک مدافع)



شکل ۵-۵- استقرار صحیح مدافع به هنگام تأخیر

۸- از نزدیک از او مراقبت نمایید (شکل ۵-۳).

۹- بدن را پایین آورید تا توپ را ببینید (شکل ۵-۴).

۱۰- فقط به توپ نگاه کنید و به حرکات فریبنده بدنی

مهاجم توجه نکنید.



شکل ۵-۳- مراقبت حریف صاحب توپ از نزدیک



شکل ۵-۴- دیدن توپ و حریف

شیوه تمرین:

۱-  $\bigcirc_1$  بعد از ضربه اول به  $\bigcirc_2$  پاس می دهد.

۲-  $\bigcirc_2$  در  $\frac{1}{3}$  اول، توپ را دریافت می کند.

۳-  $\times_3$  در  $\frac{1}{3}$  دوم برای دفاع به استقبال  $\bigcirc_2$

می رود.

۴-  $\bigcirc_2$  سعی می کند توپ را به  $\times_3$  در عمق برساند.

۵-  $\times_1$  سعی می کند از حرکت و پاس  $\bigcirc_2$  در عمق

جلوگیری کند.

۶- همین تمرین از نقطه مقابل تکرار می گردد.

نکات مورد توجه:

۱- هنگام نزدیک شدن به مهاجم اول سرعت خود را

کنترل کنید.

۲- در خط توپ و دروازه قرار گیرید.

۳- فاصله خود را با مهاجم به ۲-۳ متر برسانید.

۴- طوری به پهلو بایستید که بازی را یک جهت کنید.

۵- هنگام دفاع و انتخاب زمان و محل درگیری، صبور

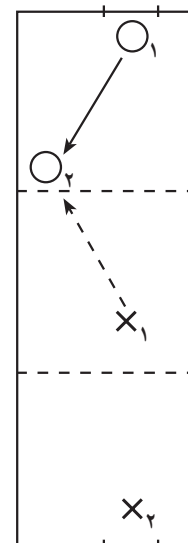
باشید.

۶- سرپا باشید و تنها نسبت به حرکت توپ واکنش نشان

دهید و به حرکات بدنی حریف توجه نکنید.

۷- تظاهر به درگیری نمایید.

۱۰متر



۳۰متر

تمرین ۳

تمرین شماره ۴

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: پیشرفت در دفاع  $1 \times 1$  در شرایط نزدیک به

بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $30 \times 20$  متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی و جلیقه تمرینی

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ نفر (سه سه)

مهاجم در برابر سه مدافع)

شیوه تمرین:

۱- تیم مهاجم سعی می کند، از مدافعان گذشته، توپ را

از خط عرضی عبور دهد.

۲- تیم مدافع سعی می کند وظایف دفاع انفرادی را براساس

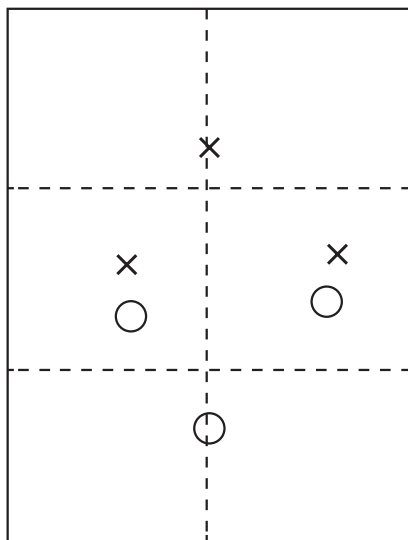
نکات مورد توجه تمرین قبل انجام دهد.

۳- تیم مدافع بعد از تصاحب توپ بلافاصله حمله جدیدی

را آغاز می کند.

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل

۲۰متر



۳۰متر

تمرین ۴

### تمرین شماره ۵

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: پیشرفت در دفاع فردی در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

### ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ نفر (چهار

مهاجم + چهار مدافع + دو دروازه بان)

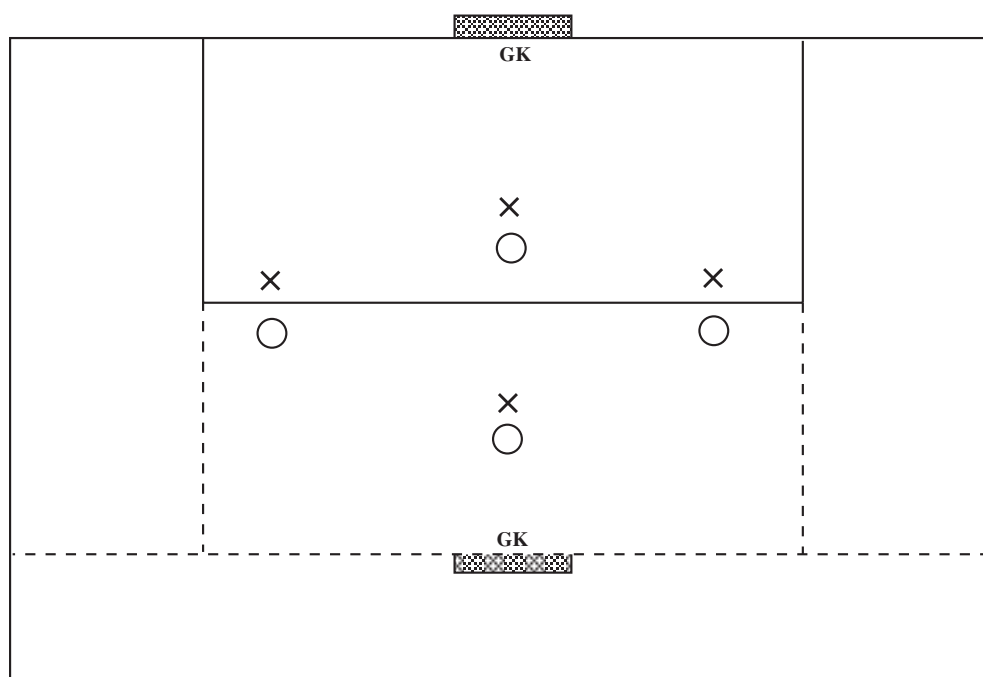
شیوه تمرین:

۱- تیم مهاجم سعی در به ثمر رساندن گل دارد.

۲- تیم مدافع با حفظ اصول دفاع انفرادی، سعی در

تصاحب توپ و حمله به دروازه حریف را دارد.

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل



تمرین ۵

### تمرین شماره ۶

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: کسب لذت و نشاط

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

### ۲- بازیکنان به دو گروه تقسیم شده، به صورت یک صف،

در سمت راست دروازه قرار می گیرند.

۳- با پاس مربی به وسط از هر گروه یک بازیکن به سرعت

به وسط می آید.

۴- بازیکن صاحب توپ، مهاجم و بازیکن دیگر مدافع

می شود.

۵- بازیکن مهاجم سعی در گذشتن از حریف و گل زدن دارد.

۶- بازیکن مدافع ضمن رعایت کلیه اصول دفاع انفرادی،

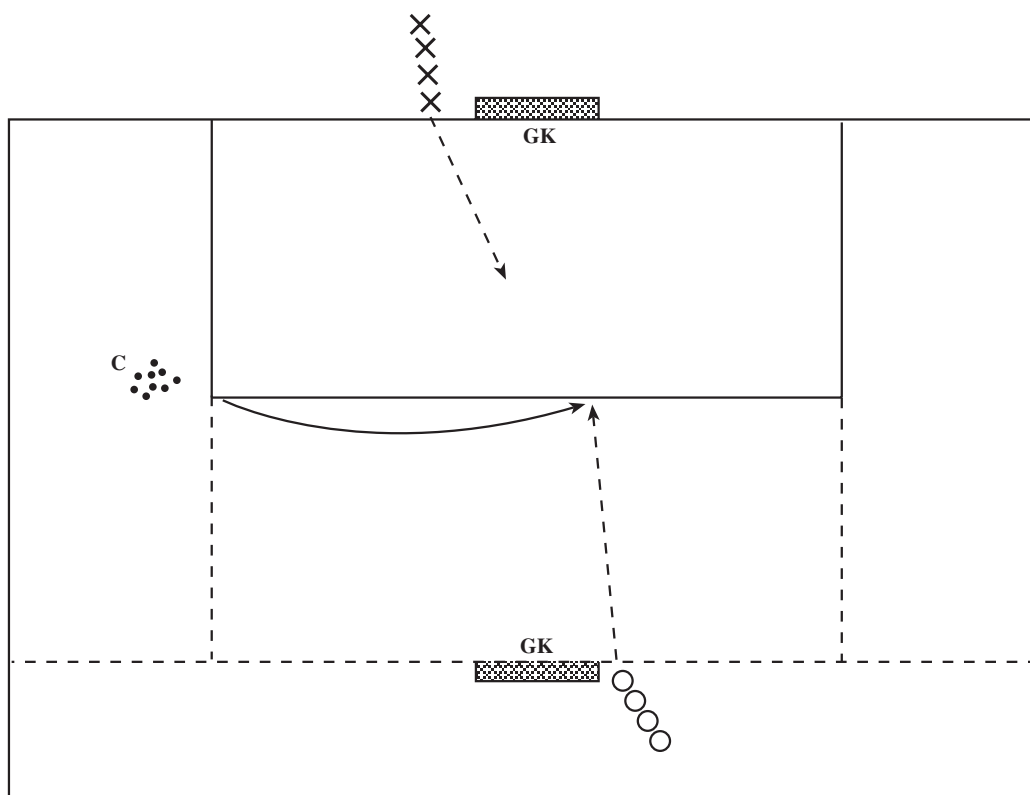
سعی می کند توپ را از مهاجم گرفته، به دروازه مقابل حمله کند.

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل

### ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ نفر

شیوه تمرین:

۱- مربی به عنوان تغذیه کننده در نیمه زمین مستقر می گردد.



تمرین ۶

## ۵-۵- دفاع گروهی

هرگونه تدبیر گروهی برای به تأخیر انداختن حمله حریف یا گرفتن توپ از تیم مهاجم را «دفاع گروهی» می‌گویند.

- می‌کنند به دروازه حریف گل بزنند.
- ۳- اگر دروازه بان توپ را گرفت آن را به تیم X می‌سپارد تا آنان به دروازه O حمله کنند.
- ۴- اگر توپ به خارج رفت بازی از دروازه بان شروع می‌شود.

## ۵-۶- تمرینات مربوط به دفاع گروهی

تمرین شماره ۷

موضوع: دفاع گروهی

هدف: پوشش دادن

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ نفر (دو

مدافع + دو مهاجم + دو دروازه بان)

شیوه تمرین:

۱- دروازه بان GK<sub>۱</sub> توپ را به O<sub>۱</sub> یا O<sub>۲</sub> پاس می‌دهد.

۲- این دو مهاجم به صورت ۲×۲ بازی می‌کنند و سعی

نکات مورد توجه:

۱- مسئولیت هریک از بازیکنان :

الف - نقش مدافع اول

ب - نقش مدافع دوم (مدافع پوششی)

- فاصله مناسب با مدافع درگیر با توجه به موقعیت مهاجم

- زاویه مناسب با مدافع درگیر

- ارتباط کلامی با مدافع درگیر

۲- هنگامی که وظایف مدافعان عوض می‌شود :

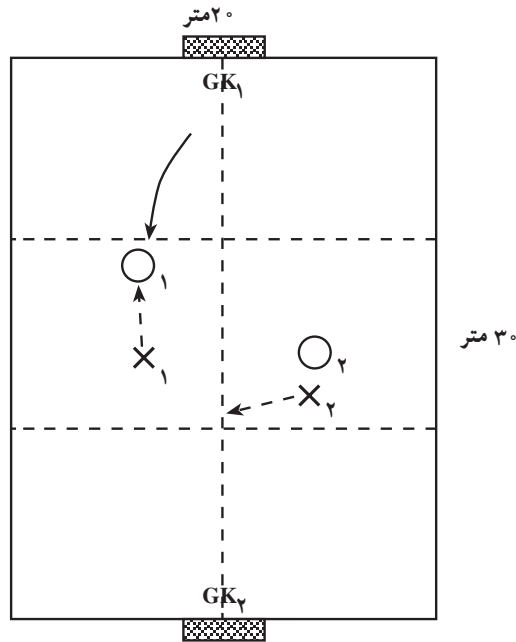
الف - قرار گرفتن بین حریف و دروازه

ب - توجه به توپ

ج - توجه به حریف

د - فاصله مناسب با مدافع اول برای قطع توپ

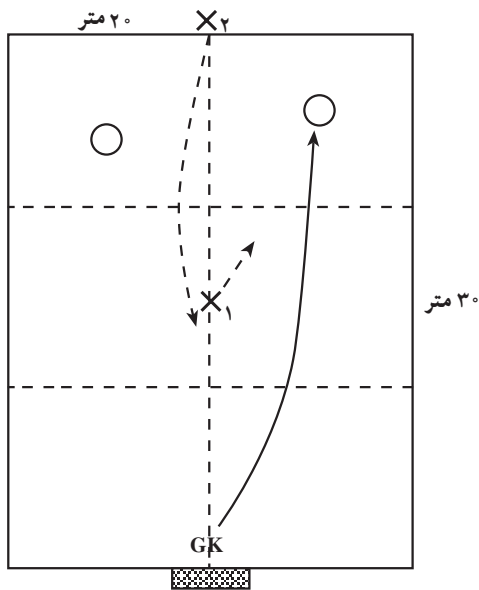




تمرین ۷

### نکات مورد توجه:

- ۱- برگشت و قرار گرفتن بین توپ و دروازه
- ۲- زیر نظر داشتن توپ و حریف
- الف - قرار گرفتن بین حریف و دروازه و نسبت به حریف نزدیکتر به دروازه
- ب - رعایت فاصله منطقی برای قطع توپ، در صورتی که توپ در حال رسیدن به مهاجم دوم باشد.



تمرین ۸

### تمرین شماره ۸

موضوع: دفاع گروهی

هدف: برگشت و پوشش

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۵ نفر (دو

مهاجم + دو مدافع + یک دروازه بان)

شیوه تمرین:

۱- دروازه بان با ارسال توپ به تیم مهاجم بازی را

شروع می نماید.

۲- تیم مهاجم بعد از دریافت توپ، دست به حمله می زند.

۳- مدافع X1 به عنوان مدافع اول وظیفه دفاعی خود را

انجام می دهد.

۴- بازیکن X2 سریعاً برگشته، به عنوان مدافع دوم وظیفه

پوشش را به عهده می گیرد.

۵- مدافعان بعد از تصاحب توپ بلافاصله اقدام به حمله

نموده، توپ را از خط عرضی عبور می دهند.

## تمرین شماره ۹

موضوع: دفاع گروهی

هدف: هماهنگی در دفاع

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین:  $30 \times 20$  متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ نفر (سه

مدافع + دو مهاجم + یک دروازه بان)

شیوه تمرین:

۱- دروازه بان با ارسال توپ به تیم مهاجم  $\bigcirc$  بازی را

شروع می نماید.

۲- تیم مهاجم  $\bigcirc$  بعد از دریافت توپ اقدام به حمله

می کند.

۳- تیم مدافع با توجه به موقعیت توپ و حریف، وظایف

تأخیر و پوشش را انجام می دهد.

۴- تیم مدافع بلافاصله بعد از دریافت توپ دست به حمله

زده، از خط عرضی عبور می کند.

۵- در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً از

دروازه بان شروع می شود.

نکات مورد توجه:

۱- اگر مهاجمان از مدافعان به راحتی عبور می کنند:

الف - برای نزدیک شدن به مهاجم اول سرعت خود را

کنترل کنید.

ب - به دنبال فرصت مناسب (مثلاً به هنگام پاس نامناسب)

برای درگیری و گرفتن توپ باشید.

۲- اگر مهاجمان سعی در استفاده از عرض و عبور از

مدافعان داشتند:

مدافعان نباید به یکدیگر زیاد نزدیک شوند.

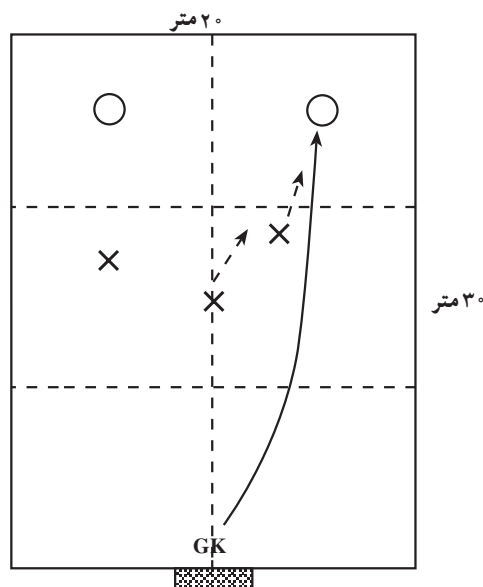
۳- اگر مهاجمان قصد عبور از عمق را داشتند:

مدافعان باید به یکدیگر نزدیک شده، یکدیگر را پوشش

دهند.

۴- مدافعان بعد از تصاحب توپ، باید سعی کنند توپ را

حفظ نمایند.



تمرین ۹

## تمرین شماره ۱۰

موضوع: دفاع گروهی

هدف: گرفتن توپ از حریف

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰ × ۴۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، کیف تمرینی، جلیقه

تمرینی و دروازه متحرک

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۹ نفر (چهار

مدافع + سه مهاجم + یک دروازه بان + یک تغذیه کننده)

شیوه تمرین:

۱- مهاجمان بعد از دریافت توپ از تغذیه کننده، اقدام

به حمله می نمایند.

۲- مدافعان ضمن رعایت نکات تمرینات قبل در دفاع

فردی و گروهی هرچه سریعتر اقدام به گرفتن توپ و ارسال آن

برای تغذیه کننده می نمایند.

۳- در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً

از تغذیه کننده شروع می شود.

۴- مهاجمان، با از دست دادن توپ سریعاً باید از ارسال

توپ از سوی مدافعان برای تغذیه کننده جلوگیری نمایند.

نکات مورد توجه:

۱- توجه به نکات تمرینات قبل

۲- با توجه به برتری عددی، مدافعان باید سریعاً نسبت به

گرفتن توپ از حریف اقدام کنند.

۳- نزدیک به توپ فشرده‌گی بیشتری ایجاد کنید و یکدیگر

را از نزدیک پوشش دهید.

۴- راههای پاس به مهاجمان نزدیک به توپ را ببندید.

۵- لحظه مناسب برای درگیری و گرفتن توپ را انتخاب کنید.

۶- شناس خود را برای گرفتن توپ با تظاهر به درگیری

افزایش دهید.

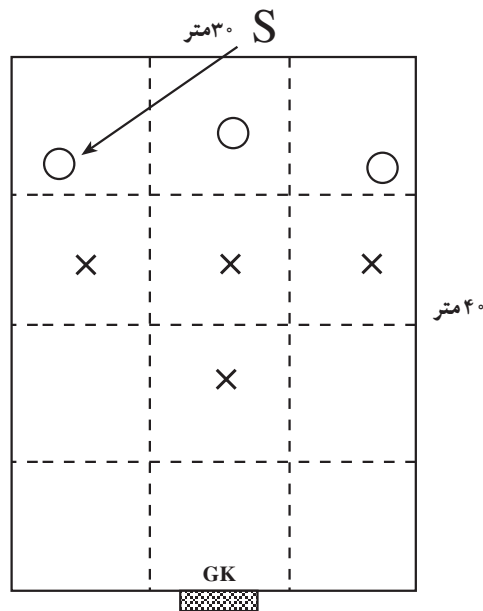
۷- مدافعان، بعد از تصاحب توپ سعی می کنند عمق دفاعی

ایجاد کرده، بعد از پاس به عقب توپ را با یک پاس بلند

به تغذیه کننده برسانند.

۸- بعد از ارسال توپ برای تغذیه کننده، مدافعان به طور

هماهنگ به جلو حرکت می کنند.



تمرین ۱۰

### تمرین شماره ۱۱

موضوع: دفاع گروهی

هدف: هماهنگی در دفاع در شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

### ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ نفر (چهار

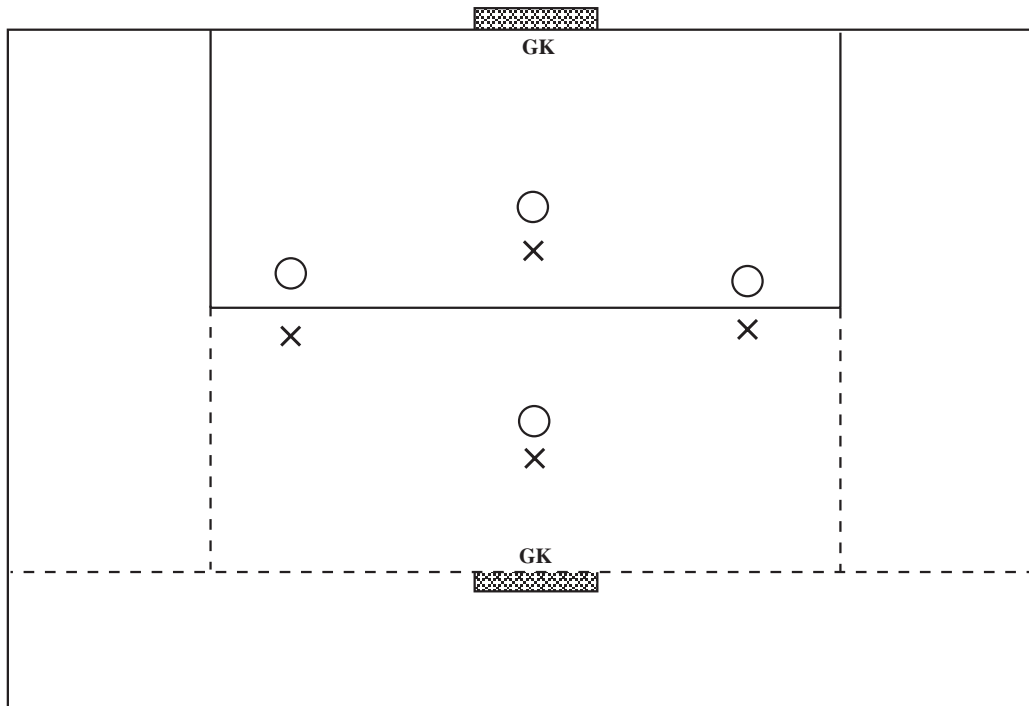
مهاجم + چهار مدافع + دو دروازه بان)

شیوه تمرین:

۱- بازی متعارف ۵×۵

۲- گل زدن

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات تمرینات قبل



تمرین ۱۱

### تمرین شماره ۱۲

موضوع: دفاع گروهی

هدف: کسب لذت و نشاط

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: توپ، قیف تمرینی، جلیقه تمرینی

و دروازه متحرک

۲- بازیکنان به ترتیب شماره گذاری می شوند.

۳- مربی هم زمان با ارسال توپ با صدای بلند تعدادی از

بازیکنان را با شماره اعلام می کند.

۴- بازیکنان اعلام شده باید برای گرفتن توپ اقدام نمایند.

۵- تیم صاحب توپ حمله می کند و تیم بدون توپ، اقدام

به دفاع می نماید.

۶- تیم مدافع در صورت تصاحب توپ اقدام به حمله و

گل زدن می کند.

نکات مورد توجه: توجه به تمام نکات دفاعی تمرینات

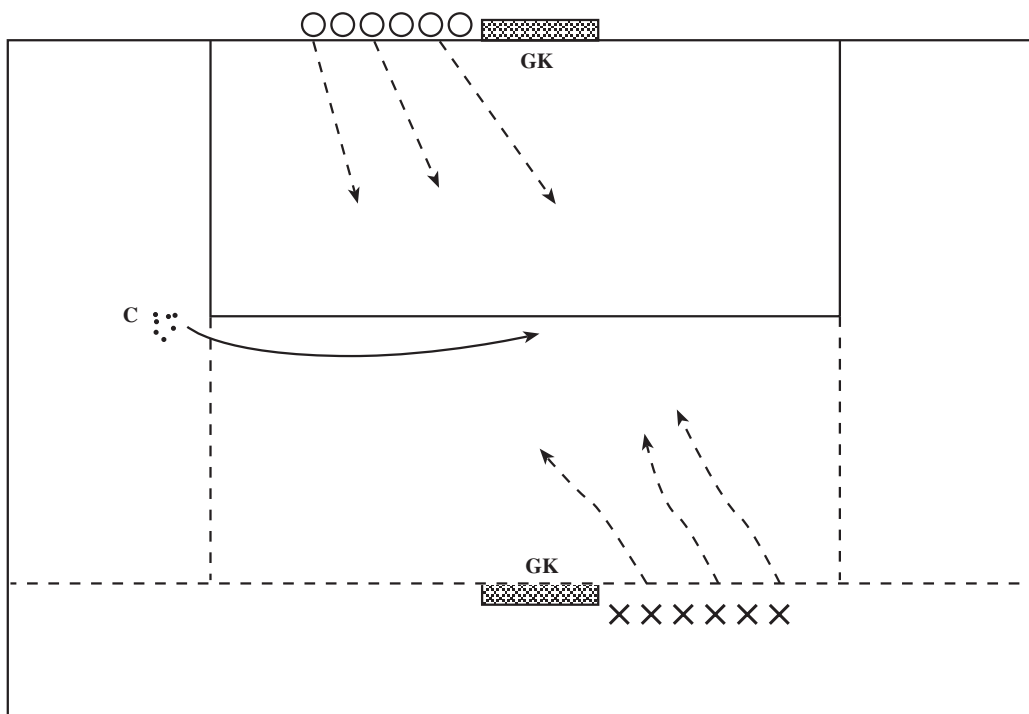
قبل

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۴ نفر

شیوه تمرین:

۱- بازیکنان در سمت راست دروازه خودی مستقر

می شوند.



تمرین ۱۲

### خودآزمایی

- ۱- تعریف خاص تاکتیک را در فوتبال بنویسید.
- ۲- انواع تاکتیکها را به اختصار بنویسید.
- ۳- تاکتیکهای فردی شامل چه مواردی است؟
- ۴- در دفاع انفرادی، به منظور قطع توپ چه اولویتهایی را باید در نظر گرفت؟
- ۵- برای جلوگیری از چرخش مهاجم اول با توپ به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۶- در دفاع فردی یا گروهی به چه منظور باید بازی را قابل پیش بینی و یک طرفه نمود؟
- ۷- در اصل تأخیر در دفاع انفرادی، به چه نکاتی باید توجه شود؟
- ۸- در دفاع گروهی، اگر مهاجمان براحتی از مدافعان عبور می کنند چه راه‌حلهایی را باید برای رفع مشکل ارائه نمود؟
- ۹- در دفاع گروهی در صورت برتری عددی در دفاع، برای تصاحب سریع توپ چه اقداماتی باید صورت گیرد؟
- ۱۰- مدافعان بعد از تصاحب توپ چه نکاتی را باید در اولویت قرار دهند؟