

حمله گروهی

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

- ۱- حمله گروهی را تعریف کند.
- ۲- تمرینات مربوط به حمله گروهی را اجرا کند.
- ۳- حمله گروهی از کناره‌های زمین را اجرا کند.
- ۴- حمله گروهی از مناطق مرکزی را به اجرا بگذارد.

۱-۷- تعریف

تدابیر از پیش تعیین شده‌ای را که با همکاری ۲ تا ۶ بازیکن و با هدف دستیابی به دروازه حریف انجام می‌شود «حمله گروهی» می‌گوییم. تیمی که صاحب توپ است در شرایط حمله قرار دارد. این که یک تیم با چه تعداد بازیکن در حمله شرکت می‌کند بستگی به تدابیر تیمی در حمله، قابلیت‌های فردی بازیکنان و روحیه تهاجمی تیمی دارد. ولی آنچه که در تمام این نکات مشترک می‌باشد حمایت در حمله است. بدین معنی که اگر تیم ما مفهوم حمایت را به درستی فراگرفته و آن را اجرا نماید می‌تواند مدت زمان بیشتری نسبت به حریف صاحب توپ بوده و در نتیجه زمان بیشتری در شرایط حمله قرار بگیرد. عامل مهم بعدی در حمله، استفاده از عمق می‌باشد که کانون توجه بازیکنان مبتکر و خلاق در حمله است. بکارگیری عمق، مستلزم تحرک لازم برای ایجاد فضاهای مناسب در دفاع حریف و سرعت لازم در استفاده از فضاهای به وجود آمده، می‌باشد باید توجه داشت که کُند بازی کردن و عدم تحرک در اصل یاری دادن به مدافعان حریف است. حمله گروهی به دو صورت حمله از کناره‌های زمین و حمله از مناطق مرکزی قابل بررسی است.

۲-۷- تمرینات مربوط به حمله گروهی

تمرین شماره ۱

موضوع: حمله گروهی

هدف: تدارک حمله از فضاهای کنار، سانترکردن

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۵۰×۳۳ متر

۲- وسایل موردنیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

قیف تمرینی و توپ

۳- تعداد بازیکنان شرکت‌کننده در تمرین: ۱۲

بازیکن- $۲GK + ۵ \times ۵$ هر تیم یک مدافع، دو مهاجم، دو بازیکن سانترکننده و یک دروازه‌بان دارد.

شیوه تمرین:

۱- دروازه‌بان توپ را با دست به یکی از بازیکنان کناری

خود در نیمه حریف پاس می‌دهد و او روی دروازه حریف برای مهاجمین خود سانتر می‌کند.

۲- بازیکنان کناری روی یکدیگر دفاع نمی‌کنند.

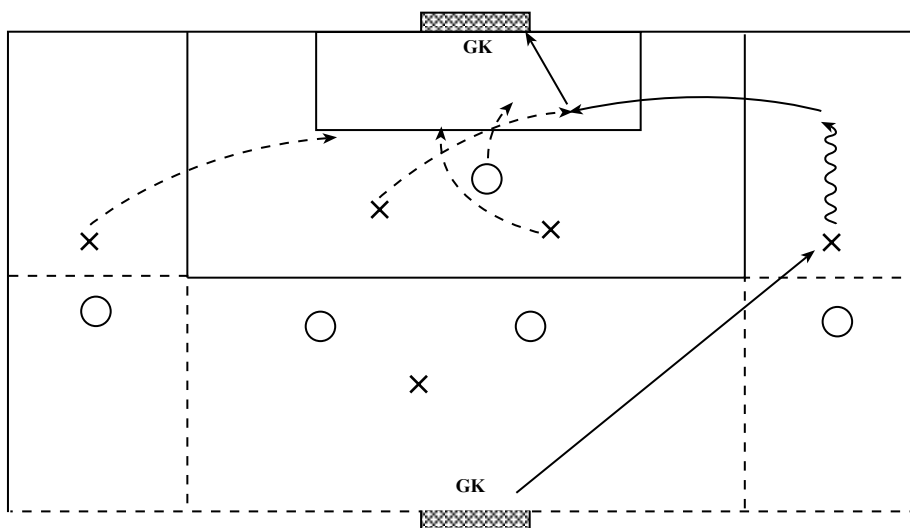
۳- بازیکنان کناری برای دفاع یا سانتر به محوطه میانی

وارد نمی‌شوند ولی برای ضربه زدن به دروازه در حمله می‌توانند روی دروازه حریف اضافه شوند.

۴- دو مهاجم کار دفاعی انجام نمی‌دهند.

تغییرات تمرین:

- ۱- بازیکنان کناری می‌توانند روی یکدیگر دفاع کنند.
- ۲- بازیکنان کناری برای به وجود آمدن فضای سانتر می‌توانند با بازیکنان میانی «یک» و «دو» کنند.
- ۳- گل از روی سانتر قبول است.
- نکات مورد توجه:
- ۱- تکنیک ارسال توپ
- با شدت
- با چرخش
- با ارتفاع مناسب
- ۲- زمان ارسال توپ
- با توجه به حرکت مهاجمین
- ۳- حرکت ضربدری مهاجمین به منظور ایجاد فضای بهتر
- برای ضربه زدن به دروازه
- ۴- کیفیت ضربه زدن به دروازه



حمله گروهی با استفاده از ارسال توپ از کنار

تمرین ۱

تمرین شماره ۲

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در پاس یک و دو و تمام کردن حمله در

شرایط بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، کیف تمرینی،

جلیقه تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ بازیکن

$4 \times 4 + 2 \text{ GK}$

شیوه تمرین:

۱- بازیکنان در محدوده تعیین شده به طور طبیعی بازی

می‌کنند.

۲- کرنر از نقطه برخورد خط جانبی محوطه جریمه با خط

عرضی زمین زده می‌شود.

۳- توپ اوت شده را با پا شروع می‌کنیم.

۴- قانون آفساید نیز اجرا می‌شود.

نکات مورد توجه:

۱- استفاده از پاس یک و دو

۲- بازیکنی که نقش دیوار را در پاس یک و دو انجام

می‌دهد باید:

- نسبت به بازیکن پا به توپ و مدافعان حریف زاویه مناسب

بگیرد، به طوری که بعد از انجام یک و دو، مدافع حریف را از

بازی خارج نمایند.

- تعقیب توپ بعد از ارسال پاس

۳- کیفیت پاس اول و دوم به نکات زیر بستگی دارد:

- زاویه پاس

- سرعت پاس

– فریب پاس

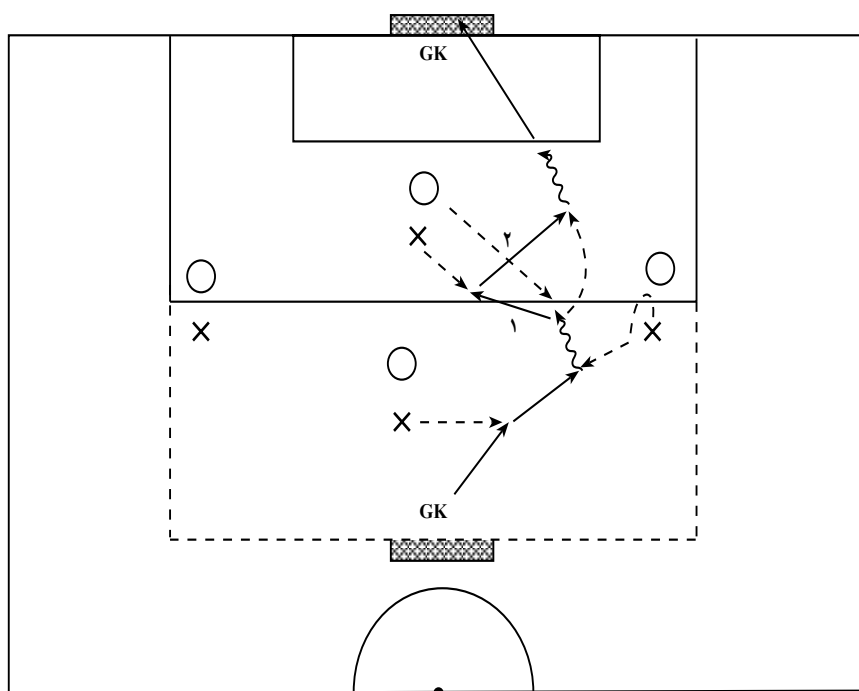
باشد.

۴– مسیر بازیکن پا به توپ بعد از ارسال پاس اول

۵– تغییر ریتم و سرعت در دویدن مهاجم پا به توپ بعد از

باید کمی قوس دار و حالت دورشونده نسبت به توپ داشته

ارسال پاس اول



پاس یک و دو و تمام کردن حمله

تمرین ۲

تمرین شماره ۳

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در پاس دیواری (پاس برگشت) و تمام کردن

حمله در شرایط بازی

سازماندهی:

۱– ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه

۲– وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

کیف تمرینی و توپ

۳– تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۰ بازیکن

$4 \times 4 + 2GK$

شیوه تمرین:

۱– بازی در شرایط طبیعی با تمام قوانین

۲– دروازه بان بعد از حرکت X_1 و جاگیری مناسب در

امتداد توپ به او پاس می دهد.

۳– مهاجم مرکزی X_4 بعد از حرکت فریبنده به سمت

توپ آمده و توپ ارسالی X_1 را به صورت یکضرب به X_3 پاس

می دهد.

۴– در همین حال X_4 به فضای پشت مدافعان فرار کرده

و X_3 به صورت یکضرب به او پاس می دهد.

۵– X_4 در صورتی که زاویه مناسبی داشت حمله را تمام

می کند و در غیر این صورت X_3 و X_4 خود را به سمت دروازه

رسانده و توپ ارسالی X_4 را تمام می کنند.

نکات مورد توجه:

۱– کیفیت جاگیری X_1 برای دریافت پاس از دروازه بان

– در امتداد توپ و زاویه مناسب برای دریافت و سپس

بازی به جلو جاگیری می کند.

۲– حرکت فریبنده X_4 (CHECK RUN) برای ایجاد

فضای مناسب برای خود جهت دریافت پاس از X_3

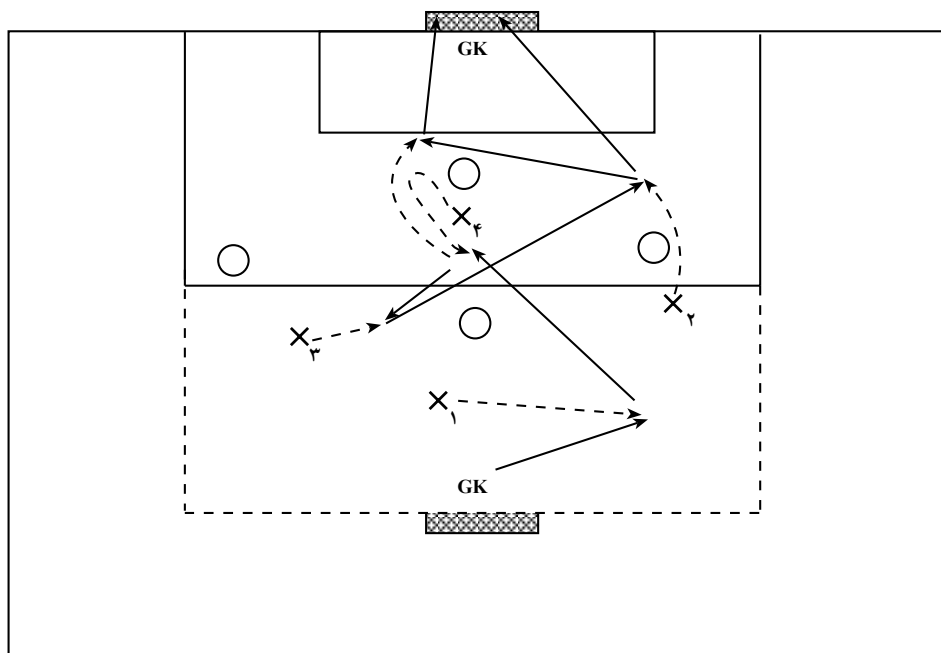
۳– کیفیت پاس برگشت، به طوری که بعد از پاس

دریافت کننده هم بتواند یکضرب با جلو بازی کند.

– روی زمین باشد.

– با شدت مناسب باشد.

– در زاویه مناسب دریافت کننده باشد تا او بتواند براحتی بازی بعدی را انجام دهد.



پاس برگشت یکی از بهترین راهکارها در حمله گروهی به منظور ایجاد فضا و بازی کردن در پشت مدافعان حریف است.

تمرین ۳

تمرین شماره ۴

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در کار اورلپ (همپوشی) و تمام کردن

حمله در شرایط نزدیک به بازی

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: ۳۰×۲۰ متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، قیف تمرینی،

جلیقه تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۶ بازیکن -

سه مهاجم، دو مدافع، یک دروازه بان

شیوه تمرین:

۱- X_1 بعد از پاس به X_2 با سرعت از پشت توپ به فضای

پشت مدافعان فرار می کند.

۲- X_2 با حرکت پا به توپ به داخل در پشت خود ایجاد

فضا کرده و سپس در زاویه مناسب در پشت مدافعان به X_3 پاس

می دهد و او به سمت گل رفته و حمله را تمام می کند.

۳- تمرین مجدداً از نقطه شروع آغاز می شود.

نکات مورد توجه:

۱- کیفیت فضا سازی X_2 با حرکت پا به توپ

– او باید به سرعت به سمت مدافع پیشروی کند.

۲- کیفیت حرکت X_3 برای فرار به فضای پشت مدافعان

– مسیر حرکت با قوس مناسب

– با سرعت خوب

– با فاصله مناسب از بازیکن پا به توپ

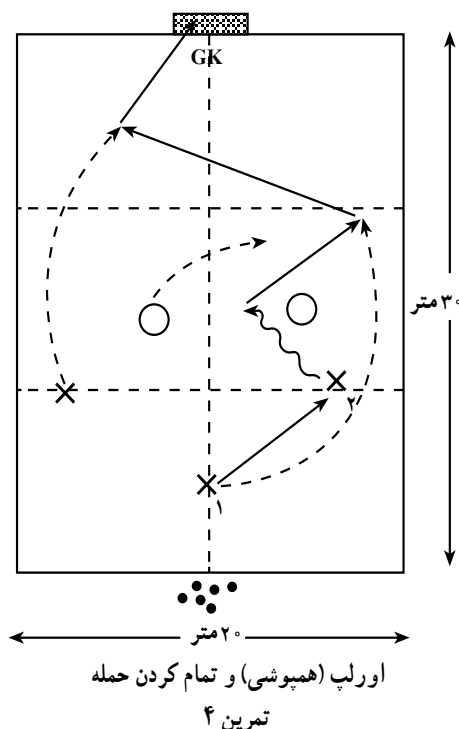
۳- کیفیت پاس X_2 به پشت مدافعان و برای مهاجم X_3

– زاویه پاس

– سرعت پاس

– زمان پاس باید طوری باشد که مهاجم X_3 در موقعیت

آفساید قرار نگیرد.



اضافه شود و در حالی که در شرایط 5×4 دارای برتری عددی نسبت به تیم مدافع می‌شوند، کار حمله را انجام دهند.
 ۵- اگر تیم مدافع، توپ را تصاحب کرد بلافاصله با یاران خود در منطقه حمله بازی کرده و تمام بازیکنان میانی به سرعت خود را به منطقه حمله رسانده و با همان شکل کار حمله را ادامه می‌دهند.

۶- سه بازیکن میانی در کار حمله و دفاع به‌طور دائم شرکت می‌کنند.

نکات مورد توجه:

- ۱- کیفیت حمایت در حمله
- ۲- بازیکنان میانی بعد از پاس به منطقه حمله باید با حداکثر سرعت ممکن خود را به منطقه حمله رسانده و براساس وظایف خود در این منطقه جاگیری نمایند.
- ۳- گرفتن زاویه مناسب در حمایت برای دریافت توپ
- ۴- باز شدن در منطقه حمله به منظور استفاده بهتر از برتری عددی خود
- ۵- با سرعت بازی کردن (با کمترین ضربه ممکن)
- ۶- داشتن رهبر در جریان تمرین به منظور انتقال سریع تیم و حمایت در حمله

تمرین شماره ۵

موضوع: حمله گروهی

هدف: حمایت در حمله

سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: 50×40 متر

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

کیف تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۴ بازیکن

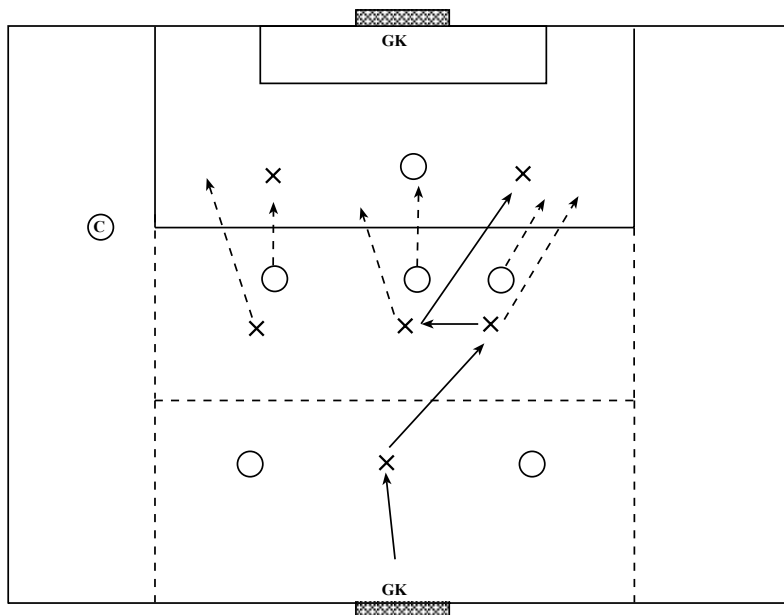
$6 \times 6 + 2GK$

هر تیم یک دروازه بان، یک مدافع ثابت، سه بازیکن میانی

و دو مهاجم ثابت

شیوه تمرین:

- ۱- زمین به سه نقطه تقسیم می‌شود.
- ۲- هر تیم در منطقه دفاعی خود یک مدافع ثابت دارد که نمی‌تواند از محوطه جریمه خارج شود.
- ۳- هر تیم در منطقه حمله خود دو مهاجم ثابت دارد که نمی‌توانند از محوطه جریمه خارج شوند.
- ۴- هر تیم سه بازیکن میانی در منطقه وسط دارد، که باید بعد از پاس به منطقه حمله به یاران خود به سرعت، جهت حمایت



تمرین ۵

$7 \times 7 + 2GK$

هر تیم یک دروازه بان، یک مدافع مرکزی، دو بازیکن کناری، دو بازیکن میانی و دو مهاجم
شیوه تمرین: بازی طبیعی با تمام قوانین
نکات مورد توجه:
۱- توجه به تمام نکات تمرینات قبل
۲- گرایش بازیکنان به انجام تدابیر آموخته شده در تمرینات قبل و به دست آوردن بینش تاکتیک پذیری در جریان بازی

تمرین شماره ۶

موضوع: حمله گروهی

هدف: پیشرفت در بکارگیری آموخته های گروهی در حمله

در شرایط بازی

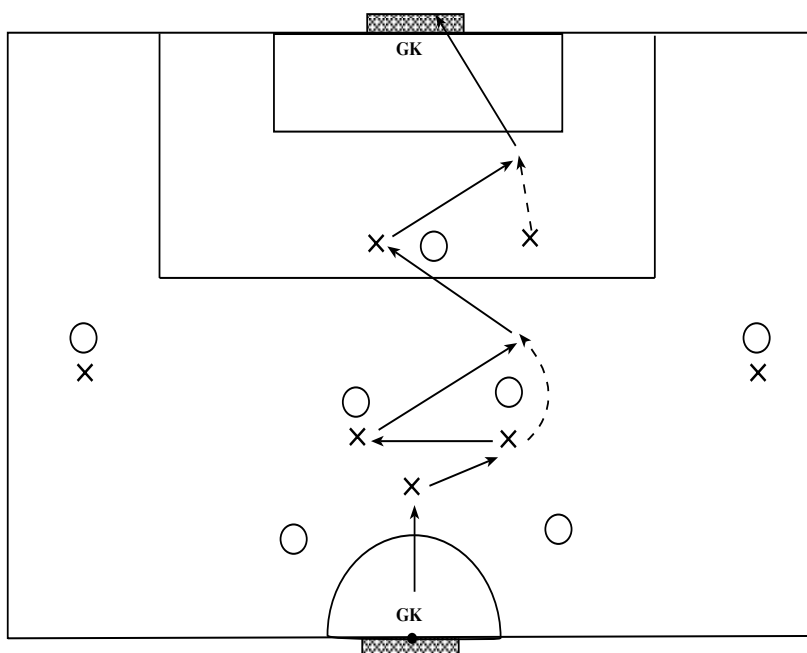
سازماندهی:

۱- ابعاد زمین: نیمه زمین

۲- وسایل مورد نیاز: دروازه متحرک، جلیقه تمرینی،

قیف تمرینی و توپ

۳- تعداد نفرات شرکت کننده در تمرین: ۱۶ بازیکن



تمرین ۶

خودآزمایی

- ۱- برای زدن یک توپ بلند به هوا پرش کرده‌ایم بهترین زمان ضربه (ضربه سر) چه وقتی است؟
- ۲- برای آموزش بهتر اصول مکانیکی سر زدن از چه وسایل کمک آموزشی می‌توانیم استفاده کنیم؟
- ۳- می‌خواهیم به یک نگرش صحیح در شوت زدن دست پیدا کنیم، چه نکاتی را باید مورد توجه قرار دهیم؟
- ۴- اهمیت ضربه اول برای شوت زدن در چه نکاتی است؟
- ۵- در خط توپ قرار گرفتن دروازه‌بان را با رسم شکل نشان دهید.
- ۶- عوامل مهم موفقیت تیم در دفاع ضربات ایستگاهی را توضیح دهید.
- ۷- در جریان تمرین پاس یک و دو به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۸- نکات مورد توجه و مهم در تمرین پاس برگشت را توضیح دهید.
- ۹- نکات مهم و موفقیت‌آمیز در انجام حرکت اورلپ (همپوشی) را ذکر نمایید.
- ۱۰- عوامل مهم در حمله گروهی را نام ببرید.

«به نام خدا»

درس فوتبال

رشته تربیت بدنی

نام و نام خانوادگی:		نام هنرستان:		تاریخ اجرای آزمون:		نام مدرس:	
اهداف	مهارتها	موارد آزمون به مانند فرم شماره ۱ و ۲		جمع نمرات	ملاحظات	کسب شده	سال تحصیلی:
				الف:			
الف: اجرای مهارتها در حد مطلوب (نمره)				ب:			
ب: اجرای مهارتها در شرایط بازی (نمره)				ج:			
ج: حضور فعال در تمرینات (نمره)							
جمع کل نمره فراگیر		مجموع نمرات قسمتهای الف، ب و ج					

نمونه ارزشیابی انفرادی در درس فوتبال ۱ و ۲

نمونه ارزشیابی گروهی در درس فوتبال ۱

سال تحصیلی:		ملاحظات		
نام مدرس:		اهداف	مهارتها	
نام هنرستان:		جمع نمرات کسب شده		
بخش اول تاریخ اجرای آزمون:	۲	نظم و حضور فعال در تمرینات	۲	
	۲	اطلاعات در مورد تاریخچه فوتبال	۲	
	تکنیک ۵	۲	کیفیت هماهنگی	۱
		۲	کیفیت پوشش	۱
		۳	کیفیت دفاع در شرایط ۱×۱	۱
		۳	جلوگیری از چرخش حریف	۱
	تکنیک ۱۱	۱	قطع توپ	۱
		۴	کنترل و چرخش	۱
		۴	کنترل با استفاده از زمین	۱
		۴	کنترل سینه و سر	۱
	تکنیک ۳	۴	کنترل با پا	۱
۴		حرکت و جاگیری جهت حمایت	۱	
۳		پاس و حمایت	۱/۵	
دربینگ ۳	۳	پاس بغل پا و روی پا	۱/۵	
	۳	بهره‌برداری از فضای پشت مدافع	۱	
	۳	فریب و گذشتن از مدافع	۱	
رشته تربیت بدنی	۳	نزدیک شدن	۱	
	نام و نام خانوادگی		ردیف	

«به نام خدا»

بخش اول

تاریخ اجرای آزمون:

نام هنرستان:

رشته تربیت بدنی

نمونه ارزشیابی گروهی در درس فوتبال ۲

ملاحظات			
اهداف	مهارتها	اجرای مهارتها در حد مطلوب (۲۰ نمره)	
	جمع نمرات کسب شده		
۱	نظم و حضور فعال در تمرینات		
۴ تاکتیک	کیفیت حمایت در حمله گروهی	-	
	کیفیت مشارکت در اورلپ	-	
	کیفیت مشارکت در پاس یک و دو	-	
۵ دروازه‌بانی	کیفیت مشارکت در تاکتیکهای دفاعی ایستگاهی	-	
	ارتباط	-	
	کیفیت پرتاب و شروع حمله	-	
	قرار گرفتن در خط توپ و شیرجه	-	
	توپهای بلند	-	۲ دریافت
	توپهای کوتاه	-	
۵ شوت	چرخش و شوت	-	
	شوت از پهلو	-	
	شوت از روبرو	-	
	بعد از برخورد با زمین	-	۲ شوت سرخورد
	قبل از برخورد با زمین	-	
۴ ضربه سر	با شیرجه	-	۲ سر حمله‌ای
	با پرش	-	
	از پهلو	-	۲ سر دفاعی
	از روبرو	-	
نام و نام خانوادگی			
ردیف			

سال تحصیلی:

نام مدرس:

تاریخ اجرای آزمون:

نام هنرستان:

رشته تربیت بدنی

«به نام خدا»

بخش دوم

منابع

- ۱- اکرامی، عباس، فوتبال فنون و تدابیر، انتشارات باشگاه ورزشی شاهین، ۱۳۶۳.
- ۲- افراسیابی، بهرام، سرداران پا به توپ و تاریخ مصور فوتبال ایران از آغاز تا جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه، انتشارات مؤلف، چاپ اول، ۱۳۷۷.
- ۳- شبیه‌پی، سیدهاشم، خوزستان قلب فوتبال ایران، انتشارات حمد، چاپ اول، ۱۳۷۶.
- ۴- گروه مترجمان، «فوتبال»، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تابستان ۱۳۷۴.
- ۵- یکتا، حسین و نوری‌نژاد، محمود، تاریخ فوتبال ایران، جلد اول، انتشارات خانه اندیشه جوان، پاییز ۱۳۷۸.
- ۶- جزوه Licence «C» کنفدراسیون فوتبال آسیا

