



پودمان ۳

فوتسال



فوتسال به دلیل جذابیت‌های خاص خود و همچنین اجرای مهارت‌های ناب بازیکنانش این روزها مورد توجه بسیاری از علاقه‌مندان قرار گرفته است. در کنار هم جمع شدن تکنیک، تاکتیک و آمادگی جسمانی و روانی باعث شده تا مربیان بسیاری در دنیا از فوتسال به عنوان علم یاد کنند و با به‌روز کردن دانش خود به ارتقای این رشته کمک نمایند.

این ورزش، علاوه بر جنبه قهرمانی می‌تواند به دلیل علاقه‌مندی نوجوانان به آن، بستر مناسبی برای رشد و تعالی ارزش‌های والای انسانی باشد که مصادیق گذشت، فداکاری، صداقت، شجاعت و ... در آن دیده شود. به دلیل همین نکات ذکر شده و با توجه به اینکه فوتسال علمی در کشور ما رشد چندانی نکرده و اهمیت علم فوتسال هنوز برای اهالی آن به خوبی بازگو نشده در این فصل مجموعه‌ای از اصول تکنیکی، تاکتیکی و تمرینات مختلف و متنوع با مشخص کردن هدف‌های ویژه هنر تمرینی ارائه شده تا کمکی هر چند ناچیز به جامعه فوتسال کشور نماید.

امیدواریم این مجموعه باعث ارتقای کیفی هنرآموزان و هنرجویان شود و در نهایت به پیشبرد فوتسال کشور کمک نماید.

علی زندی‌پور

استاندارد عملکرد

اجرای تکنیک‌های پایه و تخصصی در زمین استاندارد در شرایط مسابقه مطابق استانداردهای حرفه‌ای کمیته فوتسال.

گرم کردن

تا به حال دقت کرده‌اید صبح‌های سرد زمستان زمانی که می‌خواهید خودروی خود را روشن کنید و به‌راه بیفتید نمی‌توانید به یک‌باره با سرعت حرکت کنید، علت آن چیست؟
زیرا اتومبیل شما به گرم کردن نیاز دارد، بهترین روش برای گرم کردن خودرو این است که بعد از استارت‌زدن خرامان خرامان طی مسیر کنید. آرام و آهسته و نه تخته‌گاز! در مسیر هم اگر ناگزیر به انجام اموری مثل خرید روزنامه از باجه و امثال آن بودید بهتر آن است که خودرو را روشن نگه دارید و خاموش نکنید که هم برای موتور بهتر است و هم سوخت کمتری مصرف می‌شود.



بدن ورزشکاران نیز قبل از یک فعالیت شدید به گرم شدن نیاز دارد.
گرم کردن بدن قبل از هر فعالیتی یکی از مهم‌ترین قسمت‌های هر برنامه ورزشی می‌باشد. در فوتسال نیز قبل از شروع فعالیت شدید باید بدن را گرم کرد.

چرا گرم می‌کنیم؟

- ۱ اولین مزیت گرم کردن قبل از شروع تمرینات این است که باعث افزایش جریان خون شده و بدن را برای انجام کارهای اضافی آماده می‌کند.
- ۲ باعث افزایش ارائه اکسیژن و مواد مغذی به عضلات شده و به تنفس روان‌تر ما کمک می‌کند.
- ۳ قلب را به تدریج برای افزایش فعالیت آماده می‌کند و از افزایش سریع فشار خون جلوگیری می‌کند.
- ۴ مسیرهای عصبی به ماهیچه‌هایتان را برای ورزش کردن آماده می‌کند.
- ۵ این کار باعث افزایش کیفیت تمرین شما می‌شود.
- ۶ بهبود هماهنگی و زمان واکنش
- ۷ کاهش احتمال آسیب‌دیدگی در بافت نرم (رباط، تاندون و عضله) حرکت روان و آسان‌تر مفاصل (با درد کمتر).
- ۸ افزایش درجه حرارت خون، که می‌تواند به شما اجازه دهد تا طولانی‌تر و سخت‌تر تمرین کنید.
- ۹ تغییرات سریع هورمونی که در بدن مسئول تنظیم تولید انرژی هستند.
- ۱۰ از نظر ذهنی شما را برای انجام تمرینات آماده می‌کند.

نحوه گرم کردن

قبل از اینکه حرکات کششی را برای گرم کردن بدن انجام دهید، حتماً با دویدن آهسته یا حرکات نرمشی درجه حرارت بدن و گردش خون را بالا ببرید تا بافت‌های بدن آمادگی کشش را داشته باشند. مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات و بخش‌های داخلی بدن را افزایش دهد. اما این به معنی انجام تمرینات طولانی و شدید نیست زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت.

همچنین باید توجه داشت که درجه حرارت دمای مرکزی بدن افزایش نیابد.

انواع گرم کردن

گرم کردن عمومی: شامل حرکاتی است که بدن را به‌طور کلی و عمومی گرم می‌کند که در کلیه رشته‌های ورزشی انجام می‌شود و با فنون و مهارت‌هایی که باید در یک رشته خاص ورزشی انجام شود مستقیماً ارتباط ندارد.

گرم کردن اختصاصی: گرم کردن اختصاصی مرور فن و مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه باید انجام دهد برای مثال: در رشته فوتسال پاس و جابه‌جایی یا حفظ توپ و یا شوت به دروازه می‌تواند گرم کردن اختصاصی نام بگیرد.

اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد:

* تمرینات گرم کردن باید به تدریج و به آرامی انجام شود.

* فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی یا مسابقه باید کوتاه باشد، اگر چه ممکن است اثر گرم کردن ۴۵ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند، اما برای دستیابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۱۵ دقیقه بیشتر باشد.

* گرم کردن عمومی عضلات بزرگ و حرکات کلی را در بر می‌گیرد نه حرکات ظریف و عضلات کوچک را، شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۶۰ تا ۸۰ درصد اکسیژن مصرفی متغیر است.

* کشش یکی از اجزای حیاتی و جدا نشدنی گرم کردن است. کشش، انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و عضلات، مفاصل و رباط‌ها را برای تمرین شدید آماده می‌کند؛ بنابراین کشش احتمال آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد چون بسیاری از آسیب‌ها در نتیجه عدم نرمش و انعطاف‌پذیری ایجاد می‌شود تمرینات کششی کلیه گروه‌های عضلات اصلی و مفاصل بدن را در بر می‌گیرد. در کشش صحیح، بدن ثابت و بی‌حرکت باقی می‌ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد کشش بیش از حد به عضلات و زردپی‌ها آسیب می‌رساند و در ضمن دردناک و بی‌فایده است.

ارزشیابی

به نظر شما کشش ایستا در چه بخشی از گرم کردن انجام شود بهتر است و چرا؟

تکنیک انواع پاس

مورچه‌ها

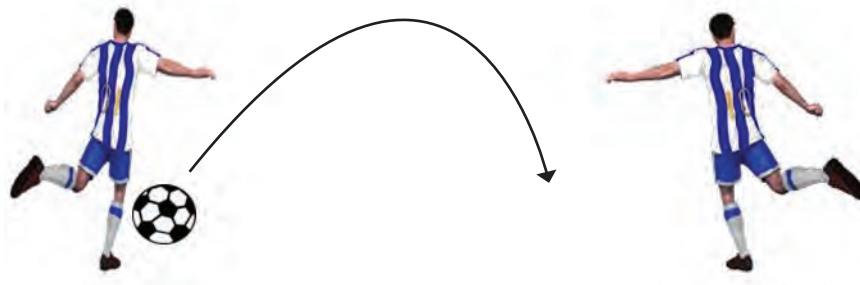
دانه‌های بزرگ برای مورچه‌ها هدف‌های دست نیافتنی هستند اگر، تنها باشند. اما وقتی دوستانشان به کمک آنها می‌آیند، به آن هدف می‌رسند. مورچه‌ها به خوبی به نقش کلیدی همکاری پی برده‌اند و می‌دانند برای بقا و ادامه حیات به آن نیاز مبرم دارند.



در بازی فوتسال نیز برای پیروز شدن احتیاج به همکاری بین بازیکنان داخل زمین می‌باشد از این رو پاس مهم‌ترین شاخصه رسیدن به موفقیت است. پاس عامل ارتباط بازیکنان در جریان بازی است که اجرای صحیح آن موجب بالا رفتن قابلیت حفظ توپ تیمی و اجرای متنوع تاکتیک می‌شود. در یک تعریف کلی می‌توان گفت پاس، رساندن توپ به یار خودی است به طوری که هم‌تیمی بهترین استفاده را از آن بکند.

انواع پاس

پاس انواع مختلفی دارد که شامل پاس‌های زمینی (کوتاه و بلند) و پاس‌های هوایی (کوتاه و بلند) می‌باشد و با قسمت‌های مختلف پا انجام می‌شود که (پاس با روی پا- پاس با داخل پا- پاس با خارج پا- پاس با کف پا- پاس با پشت پا- و پاس لاب) را در برمی‌گیرد. **پاس لاب:** پاسی است که بازیکن با قرار دادن پای خود به زیر توپ، آن را به صورت هوایی به بازیکن هم‌دسته می‌رساند.



بازیکنان با نوع پاس خود می‌توانند اهداف تاکتیکی را مشخص و در اصل ارزش پاس را بیشتر نمایان کنند.

نکته



در ارتباط با پاس صحیح با داخل پا، این موارد بیشترین کاربرد را دارد:

- ۱ بازیکن با نگاه محیطی مناسب، شرایط را تحت کنترل داشته باشد.
- ۲ پای تکیه کنار توپ (با فاصله حدود عرض کف پا) قرار می‌گیرد.
- ۳ سطح مورد استفاده (قسمت گودی داخل پا) حداکثر کارایی و امنیت را دارد.
- ۴ پا در ادامه ضربه به صورت یکنواخت در مسیر توپ حرکت می‌کند.
- ۵ مچ پای ضربه زننده کاملاً قفل شده و ثابت و بی حرکت می‌باشد.
- ۶ توپ روی زمین حرکت می‌کند.

به نظر شما در بازی فوتسال پاس‌های طولی با ارزش تراند یا پاس‌های عرضی؟ چرا؟

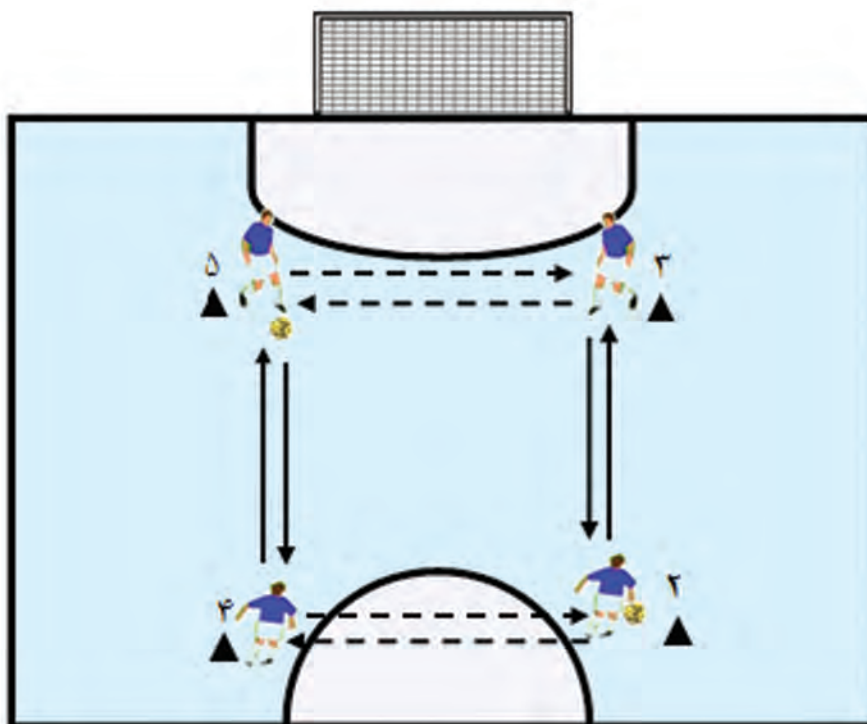
پرسش



دو نمونه از تمرینات پاس

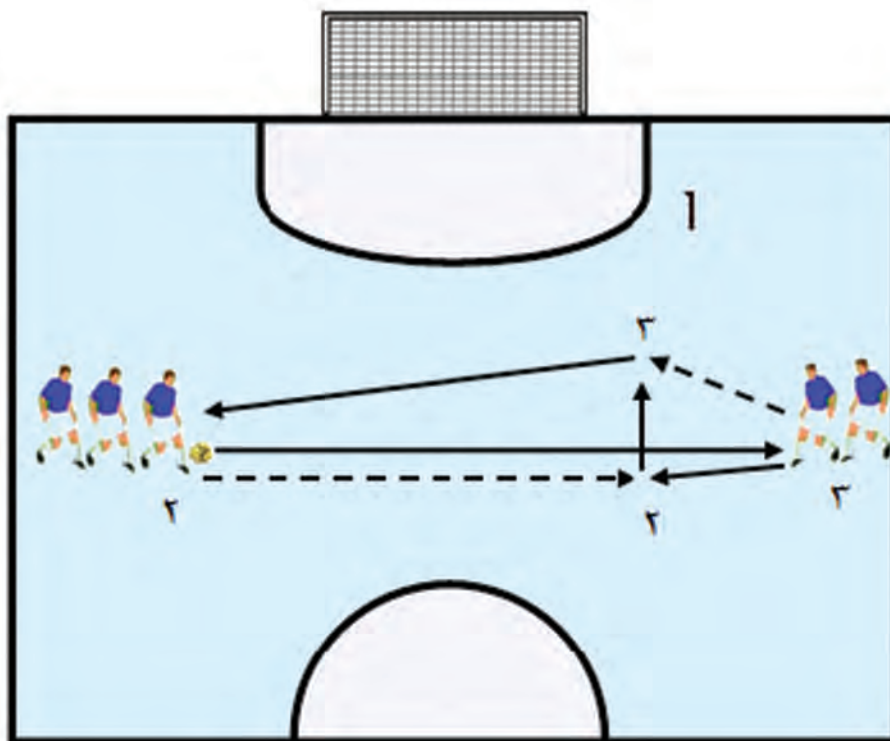
بازیکنان شماره ۲ و ۵ طبق تصویر صاحب توپ هستند و با شروع کار به بازیکن روبه‌روی خود پاس داده و به سرعت با بازیکن کناری خود جابه‌جا می‌شوند به طوری که بازیکن شماره ۲ بعد از پاس دادن به بازیکن شماره ۳ به جای بازیکن شماره ۴ رفته و بازیکن شماره ۴ نیز بعد از جواب دادن توپ بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۲ می‌رود. در این تمرین زمان پاس و دقت و شدت آن اهمیت دارد.

تمرین ۱





بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سرعت به او نزدیک می‌شود، حالا بازیکن شماره ۳ دوباره توپ را به بازیکن شماره ۲ داده و طبق تصویر مجدد توپ را از او دریافت کرده و با بازیکن روبه‌رویی خود همین بازی را انجام می‌دهد.



با تقسیم شدن به گروه‌های پنج نفره هر گروه یک بخش آموزش پاس را در زمین اجرا نماید به طور مثال گروه یک پاس داخل پا و گروه ۲ پاس لاب را طراحی و اجرا نماید.



ارزشیابی

- ۱ اجرای صحیح پاس به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۲ انواع پاس را نام ببرید.

مراحل کنترل توپ

یک خلبان هواپیما را در نظر بگیرید خلبان برای بلند شدن از روی باند پرواز، اوج گرفتن در آسمان، ادامه دادن مسیر و حتی نشستن روی باند مقصد به کنترل خوب هواپیما نیازمند است در واقع خلبان با هر بار کنترل درست و به جای هواپیما آن را برای کار بعدی آماده می‌کند.



در فوتسال نیز درست این اتفاق برای بازیکن می‌افتد بازیکنی که بعد از کنترل تازه باید کار خود را آغاز کند. **کنترل:** در اختیار گرفتن توپ جهت انجام کار دوم در راستای اهداف و برنامه‌های تاکتیکی تیم می‌باشد. برای در اختیار گرفتن توپ، کنترل از مهم‌ترین و اصلی‌ترین فاکتورها است به طوری که بدون یک کنترل خوب توانایی اجرای کار بعدی غیرممکن می‌نماید. از این رو توجه به این بخش می‌تواند ما را در رسیدن به اهداف تاکتیکی تیم‌مان یاری دهد. اما ذکر این نکته ضروری است که کنترل به معنای توقف کامل توپ نمی‌باشد بلکه آن کنترلی می‌تواند به بخش دوم برنامه ما کمک کند که جهت‌دار بوده و برای انجام کار بعدی مانند دریبل، شوت، پاس و یا تاکتیک‌های گروهی و تیمی آمادگی لازم را فراهم کند.

انواع کنترل

کنترل توپ شامل سه بخش می‌شود:

*کنترل توپ‌هایی که از سطح زمین به طرف بازیکن می‌آید.

*کنترل توپ‌هایی که از هوا به سمت بازیکن می‌آید.

*کنترل توپ‌هایی که بازیکن پشت به دروازه حریف یا پشت به حریف است.

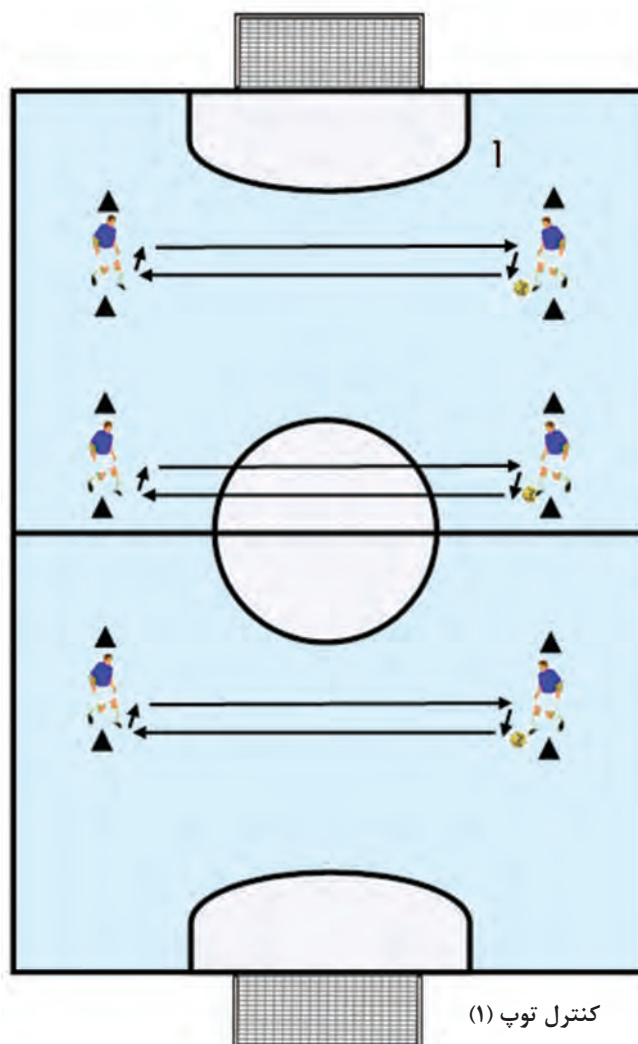
حالا باید توجه داشته باشید که کنترل انواع گوناگونی دارد. مانند کنترل (با کف پا، روی پا، بغل پا، ران، سینه و سر) در اصول کنترل توجه به نکاتی مانند آگاهی محیطی، سرعت عمل در تصمیم‌گیری جهت انجام کار بعدی، حفظ توپ فردی، قرار گرفتن در مسیر توپ، انتخاب سطح تماس و هماهنگی عصب - عضله ضروری به نظر می‌رسد.

علاوه بر رعایت سیر پیشرفت در تمرینات و رعایت این نکته که تمرینات از ساده به سمت پیشرفته طراحی شود تمرین بازی حفظ توپ برای بالا بردن کنترل فردی از بهترین تمرین‌ها به حساب می‌آید.

این تمرین کمک شایانی در جهت بالا بردن توانایی کنترل توپ در بین بازیکنان می‌کند به طوری که دو بازیکن روبه‌روی هم ایستاده و توپ را پس از کنترل با کف پا، به هم پاس می‌دهند. در این بخش ۴ نوع تنوع تمرین می‌توان انجام داد.

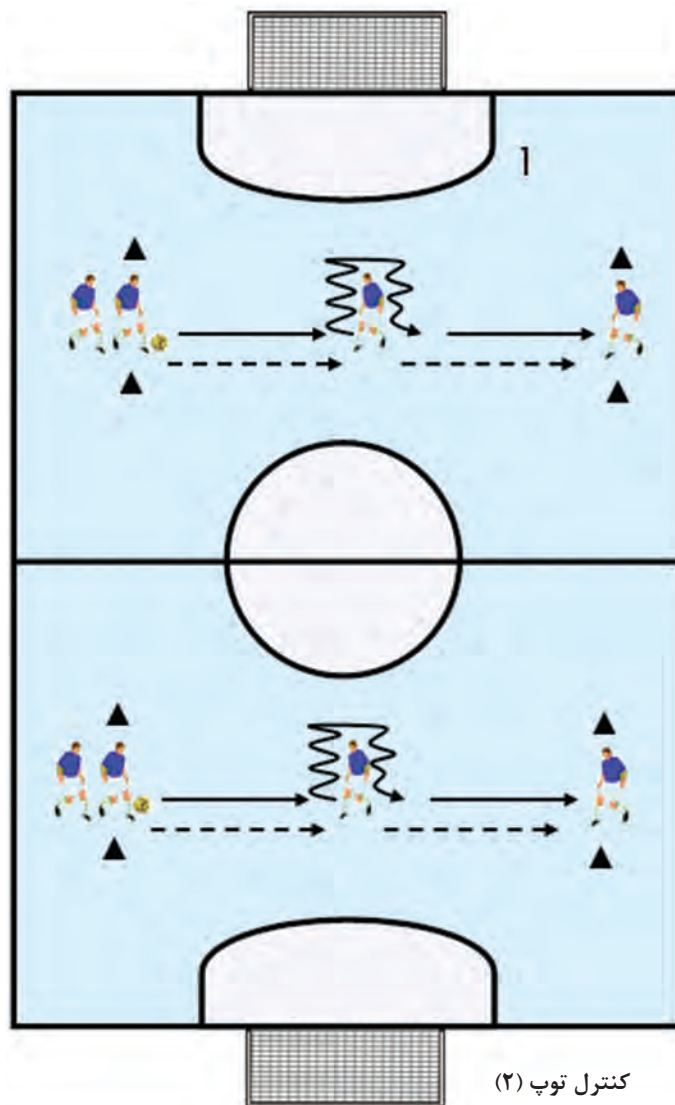
- ۱ کنترل با کف پای راست و پاس با پای راست.
- ۲ کنترل با کف پای چپ و پاس با پای چپ.
- ۳ کنترل با کف پای راست و پاس با پای چپ.
- ۴ کنترل با کف پای چپ و پاس با پای راست.

تمرین ۱





در این تمرین بازیکنان مانند شکل استقرار می‌یابند و بازیکن صاحب توپ، توپ را به بازیکنی که در وسط قرار دارد می‌دهد و به جای او می‌رود. بازیکن وسط نیز ابتدا توپ را با کف پا کنترل کرده سپس می‌چرخد و توپ را به بازیکن روبه‌رو پاس می‌دهد و به جای او می‌رود و این تمرین ادامه می‌یابد.
هدف: بالا بردن توانایی کنترل توپ



با کشیدن یک تمرین کنترل، آن تمرین را برای دیگر هم‌کلاسی‌ها آموزش دهید.



کدام نوع کنترل در فوتسال در اولویت قرار دارد؟

مراحل دربیلینگ



یادتان هست در بچگی وقتی کفش هایمان گره کور می خورد و نمی توانستیم آن را باز کنیم بعد از کلی گریه کردن پدرمان را صدا می زدیم و او در یک چشم به هم زدن ناجی مشکل بزرگ ما می شد و آن گره را باز می کرد. آیا تا به حال گره های دیگری در زندگی تان بوده است که بعد از باز کردن آن خود را در حد یک ناجی تصور کرده باشید؟ دقیقاً همین اتفاق در بازی فوتسال می افتد. جایی که بازی گره می خورد و بازیکن خلاق تیم با دربیل و جا گذاشتن یک بازیکن، گره بازی را باز می کند.

دربیل

حرکت پا به توپ در سطح زمین، گذشتن از حریف در سطح زمین یا از روی سر مدافع را دربیل می گویند. لذت بخش ترین قسمت برای تماشاگران فوتسال وقتی است که بازیکنی با استفاده از خلاقیت و مهارت اقدام به دربیل می کند. در تمامی تیم های فوتسال دنیا بازیکنان دربیل زن از ارزش و جایگاه بالایی برخوردارند زیرا آنها به تنهایی می توانند در کسری از ثانیه نتیجه بازی را عوض کنند. نمونه بارز این بازیکنان در فوتسال کشور خودمان محمدرضا حیدریان کاپیتان سابق تیم ملی بود که به راحتی بازی یک در مقابل یک را پیروز می شد.



دربیلینگ یکی از هنرهای فردی بسیار با ارزش است که بازیکنان خلاق از آن سود می برند. مربیان باهوش همیشه سعی می کنند در انتخاب بازیکن حتماً به این دسته از بازیکنان توجه ویژه داشته باشند.

ویژگی های یک بازیکن دربیل زن:

- ۱ آگاهی محیطی فوق العاده
- ۲ دارای تعادل و کنترل بدنی خوب
- ۳ پیش بینی درست از شرایط مدافع

۴ زمان‌بندی مناسب

۵ مهارت بالا در بازی با توپ.

در واقع دریبل حرکت هماهنگ با توپ را که دارای ویژگی‌های تغییر سرعت، تغییر مسیر و فریب باشد در برمی‌گیرد.

شرایط دریبلینگ

۱ نزدیک شدن: بازیکن با سرعت به مدافع نزدیک شده و از حرکت عرضی خودداری می‌کند.

۲ بر هم زدن تعادل حریف: این عمل را مهاجم خارج از محوطه درگیری مدافعین باید انجام دهد.

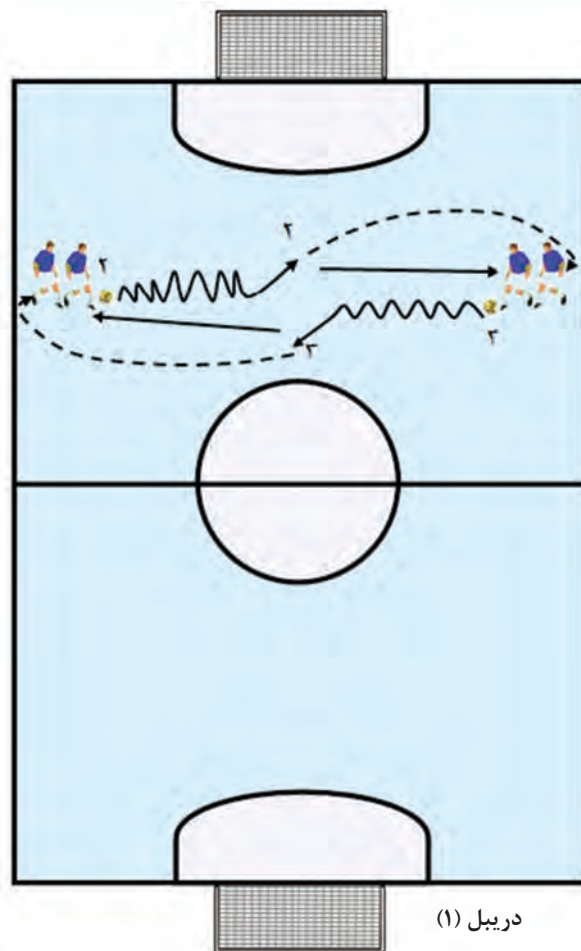
۳ بهره‌برداری از فضای پشت مدافعان.

دو نمونه تمرین دریبل

تمرین شماره یک

بازیکنان شماره ۲ و ۳ در حالی که هر دو صاحب توپ هستند هم‌زمان حرکت کرده و وقتی که به هم رسیدند از سمت چپ یکدیگر را دریبل کرده به بازیکن روبه‌رو پاس داده و به انتهای صف می‌روند.

تمرین ۱



دریبل (۱)

تکنیک شوت زدن

از دیرباز زمانی که دو قوم با یکدیگر می‌جنگیدند، کسانی که از خود دفاع می‌کردند در قلعه‌های مستحکم خود پنهان می‌شدند و غالباً با همین روش پیروز جنگ می‌شدند اما زمانی که توپ‌های جنگی اختراع شدند مهاجمان توانستند دیوارها را فرو بریزند و وارد قلعه‌ها شوند.



در فوتسال شوت همانند همان توپ جنگی است که دیواره‌های تیم حریف را فرو می‌ریزد و بهترین و مطمئن‌ترین راه برای گل‌زنی است.

شوت

تکنیک شوت یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های فردی است که با توجه به فضای محدود سالن می‌تواند راهگشای خوبی برای گشودن دروازه حریفان باشد. در تعریف شوت اعتقاد داریم که هر ضربه شدید به سمت دروازه شوت نام دارد و با توجه به اهمیت آن، چون در نتیجه بازی تأثیر دارد تمرینات ویژه‌ای را می‌طلبد. اصولاً اجرای کلیه تکنیک‌ها در بازی، در نهایت منجر به ضربه آخر جهت باز شدن دروازه حریف می‌شود و این حساسیت آموزش شوت را بالا می‌برد. در مواقعی که دفاع حریف با تراکم بسیار نفرات در دوازده متر خود جای گرفته است شوت می‌تواند راهگشای مناسبی برای فتح دروازه باشد.

به نظر شما برای یک شوت خوب چه شرایطی را باید از قبل مهیا کرد؟

پرسش



انواع شوت

- ۱- شوت یک ضرب:** توپ‌هایی که از سمت زمین به سمت بازیکن می‌آید و بدون کنترل توسط بازیکن زده می‌شود.
- ۲- شوت دو ضرب:** شوت‌هایی که بعد از کنترل توپ و جهت دادن آن نواخته می‌شود.
- ۳- شوت سر ضرب:** شوت‌هایی که از سمت هوا به سمت بازیکن آمده و بدون کنترل زده می‌شود. مثل تاکتیک‌های اوت و کرنر که با پاس لای انجام می‌شود.

شوت با قسمت‌های مختلف پا زده می‌شود، که شامل شوت با روی پا، خارج پا، بغل پا و نوک پا می‌باشد، که در فوتسال شوت نوک پا بسیار کاربرد دارد.

نکته



تمرینات شوت

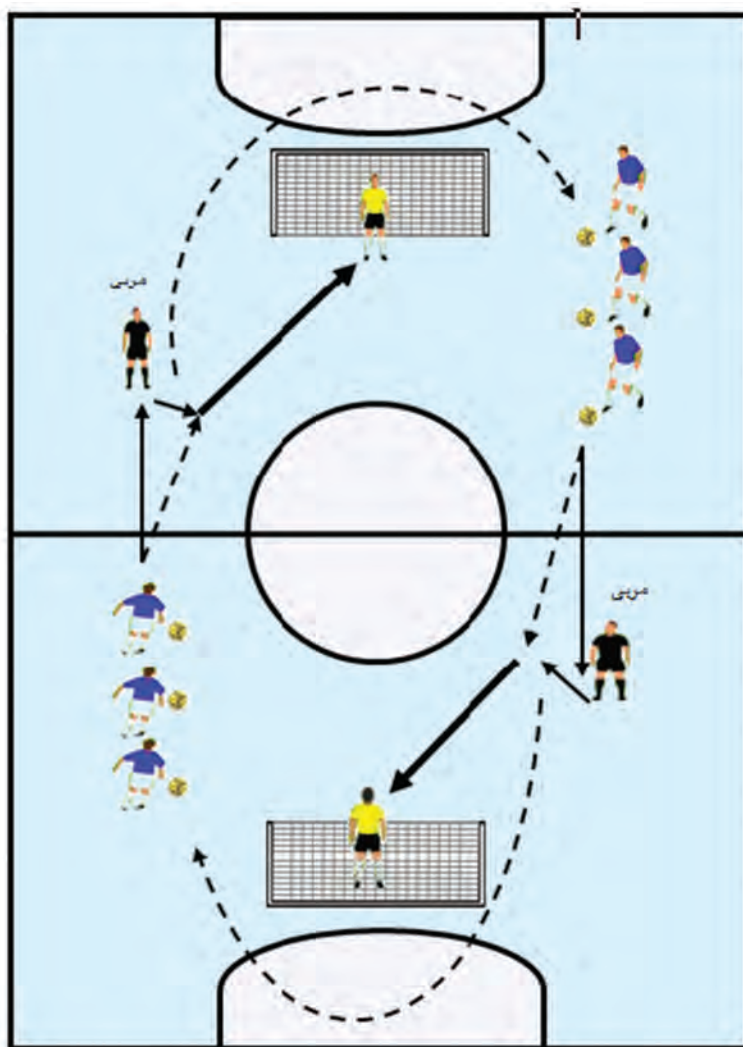
تمرین ۱



در زمین مانند شکل زیر بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و مربیان نیز همانند شکل قرار می‌گیرند، در حالی که هر کدام از بازیکنان یک توپ دارند و دو دروازه‌بان نیز در دو دروازه قرار گرفته‌اند، حالا هم‌زمان ۲ بازیکن از هر گروه به مربی روبه‌روی خود پاس داده و مربی توپ را در مسیر حرکت آنان قرار می‌دهد و آنان اقدام به شوت کرده و سپس بعد از زدن شوت به صف روبه‌رو می‌روند، به این ترتیب هر بازیکن یک شوت را در هر دور با پای چپ و یک شوت را با پای راست می‌زند.

نکته

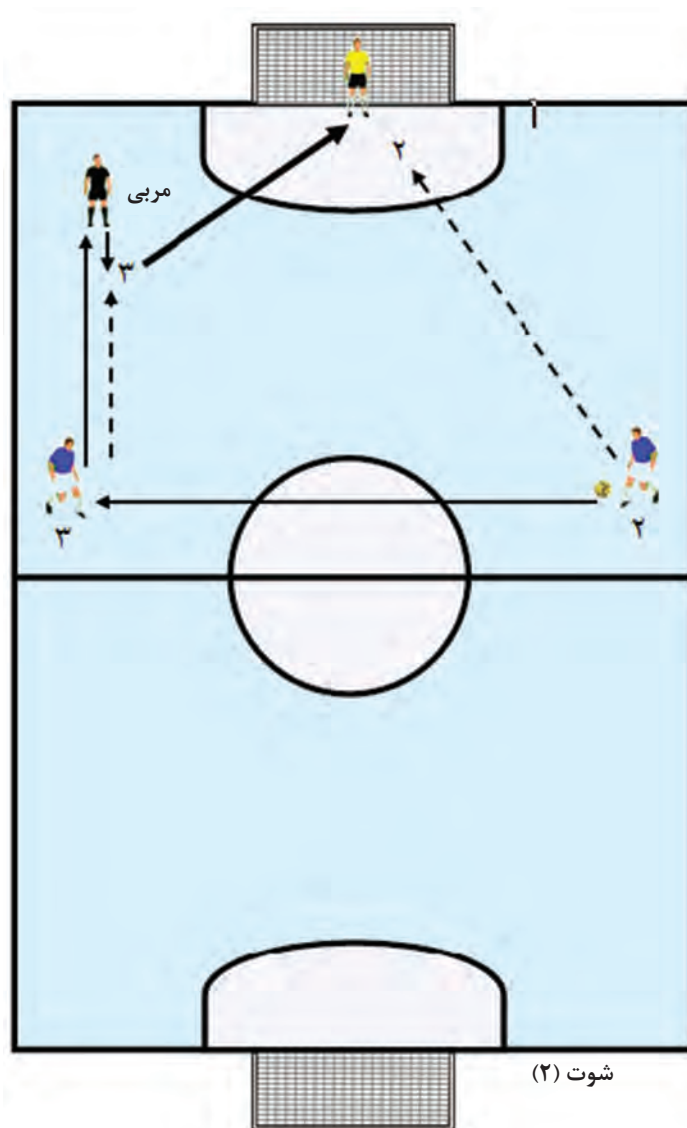
- ۱ در مرحله بعد می‌توان از بازیکنان خواست تا با نوک پا به توپ ضربه بزنند.
- ۲ دروازه‌ها طوری قرار بگیرند که بازیکنان بتوانند از پشت آنها راحت رفت و آمد کنند.



شوت (۱)



بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و خود حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با مربی بازی کرده و به سمت او می‌رود و پس از دریافت توپ از او اقدام به شوت زنی می‌کند. بازیکن شماره ۲ نیز برای ریباند احتمالی به سوی دروازه می‌رود.



ارزشیابی

- ۱ چگونه کیفیت شوت خود را بالا ببریم؟
- ۲ محل استقرار بازیکن در زدن شوت نوک پا، با زدن شوت روی پا، چه تفاوتی دارد؟

اجرای سیستم ۲-۲

قبل از اینکه به بحث سیستم برسیم لازم است در مورد تاکتیک نکاتی را بدانیم. تاکتیک: هر گونه حرکت فردی یا گروهی از پیش تعیین شده یا تمرین شده به منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را تاکتیک می‌نامیم. اصولاً تاکتیک‌ها ارتباط مستقیم با ابزار مربی که همان بازیکنان می‌باشد دارد، هر چند که سبک و فلسفه مربی نیز در ایجاد آن تأثیرگذار است.

انواع تاکتیک

- ۱ تاکتیک فردی
- ۲ تاکتیک گروهی
- ۳ تاکتیک تیمی
- ۴ تاکتیک‌های ویژه

البته که تاکتیک‌های تیمی خود به دو بخش تاکتیک‌های دفاعی و تاکتیک‌های هجومی تبدیل می‌شوند و غرض از تاکتیک‌های ویژه شامل ضربات ایستگاهی (کرنر، اوت، خطاها) بازی برتری عددی و بازی ۵ نفره می‌باشد.

فوتسال تهاجمی یا فوتسال تدافعی

امروزه فوتسال به طرز شگفت‌آوری در حال پیشرفت است و مربیان دیگر نمی‌توانند بگویند که من عاشق هجوم هستم یا تیم من با تفکرات دفاعی من نتیجه می‌گیرد. زیرا هر دو بخش دفاع و حمله به یک اندازه در موفقیت تیم مهم است و باید در تمرینات هم هنر گل زدن و هم هنر گل نخوردن را کار کنید. تأکید بر دفاع یا حمله به تنهایی تیم را نابود می‌کند و این روش منسوخ است، که هنوز هم در تیم‌های ما دیده می‌شود. اگر قبول کنیم که مهم پیروزی در زمین بازی است پس با این تعریف دیگر دفاع صرف یا حمله صرف بی‌معنا به نظر می‌رسد.

گرایش‌های تاکتیکی

گرایش‌های تاکتیکی در فوتسال شامل سه بخش است:

- ۱ بتوانیم حریف را خوب تحت فشار قرار دهیم؛
- ۲ تحت فشار حریف خوب بازی کنیم؛
- ۳ انتقال؛

در مورد انتقال باید به این نکته اشاره کرد که مهم‌ترین فاکتور در این بخش سرعت می‌باشد چه سرعت در حمله بعد از تصرف توپ و چه سرعت در برگشت بعد از، از دست دادن توپ.

حال که در مورد تاکتیک نکاتی را یادآور شدیم به سیستم می‌رسیم.

سیستم: چیدمان اولیه بازیکنان در زمین بازی است و تیم‌ها آرایش دفاعی و هجومی خود را در قالب سیستم نشان می‌دهند. در این فصل در مورد سه سیستم مهم در فوتسال و چرخش‌های آن بحث می‌کنیم.

سیستم ۲-۲

این سیستم می‌تواند به عنوان یکی از ابزارهای مؤثر در استراتژی هر مربی جای داشته باشد. با عنایت به این امر که نیاز هر سیستمی و انتخاب آن بر مبنای توانایی بازیکنان و تفکر تیم حریف می‌باشد در مورد این سیستم توضیحاتی را ارائه می‌کنیم. این سیستم رایج در فوتسال دنیا می‌باشد که در دفاع و حمله از آن استفاده می‌کنند.

نقاط قوت ۲-۲

- ۱ در صورت استفاده از بازیکنان با مهارت بالا فرصت‌های بی‌شماری در حمله ایجاد می‌شود.
- ۲ استفاده از بازیکنان کناری برای رسیدن به دروازه حریف
- ۳ شوت از کناره‌ها یا پاس به تیر دو
- ۴ قابل درک برای بازیکنان پایه
- ۵ برهم زدن سازمان دفاعی حریف، با سرعت عمل در چرخش‌ها و ایجاد فضا برای بازیکنان هم تیمی
- ۶ پوشش مناسب در دفاع در مقابل حمله ۵ نفره با توجه به استقرار حریف
- ۷ پوشش مناسب در دفاع و رعایت اصول دفاعی (مدافع اول و دوم و سوم)

نقاط ضعف ۲-۲

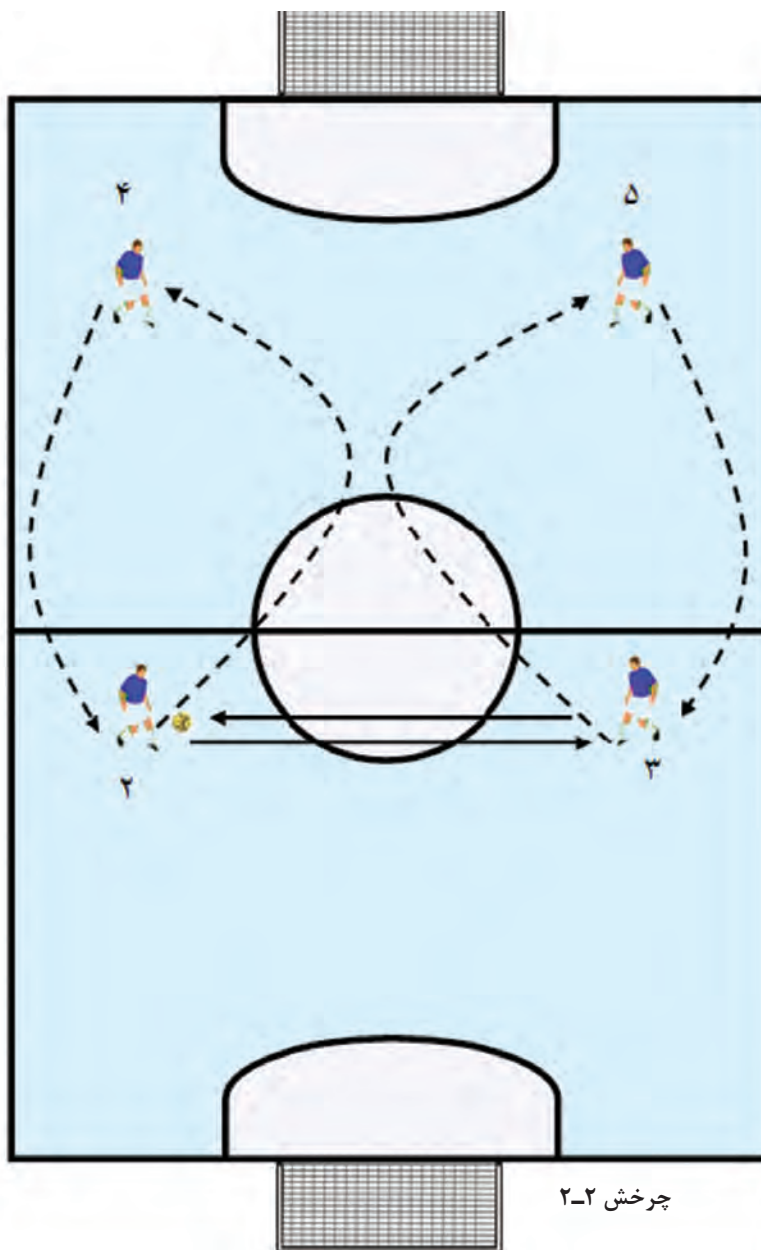
- ۱ در صورت فاصله بین دو بازیکن عقب و جلوی زمین فضای مناسبی جهت استفاده از عمق و همین‌طور فضای ایجاد شده به حریف داده خواهد شد.
- ۲ با توجه به عدم پوشش مناسب بازیکنان عقب، اشتباه در پاس منجر به ضد حمله یا حمله سریع توسط بازیکنان حریف خواهد شد.

نیازهای سیستم ۲-۲

- ۱ بازیکن خلاق
 - توانمند در اجرای مهارت‌های تاکتیکی
 - دارای آمادگی روانی و جسمانی
 - تفکر دفاعی و حمله‌ای
 - ۲ سرعت عمل در چرخش‌ها
 - سرعت عمل در تصمیم‌گیری
- بازی با توپ و بدون توپ جهت رسیدن به تاکتیک مورد نظر و ایجاد موقعیت روی دروازه حریف

شکل ساده چرخش ۲-۲

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به جای بازیکن شماره ۴ می‌رود و بازیکن شماره ۴ نیز به جای ابتدایی بازیکن شماره ۲ می‌آید. حالا بازیکن شماره ۳ با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و به جای بازیکن شماره ۵ رفته و بازیکن شماره ۵ نیز به جای ابتدایی بازیکن شماره ۳ می‌رود.



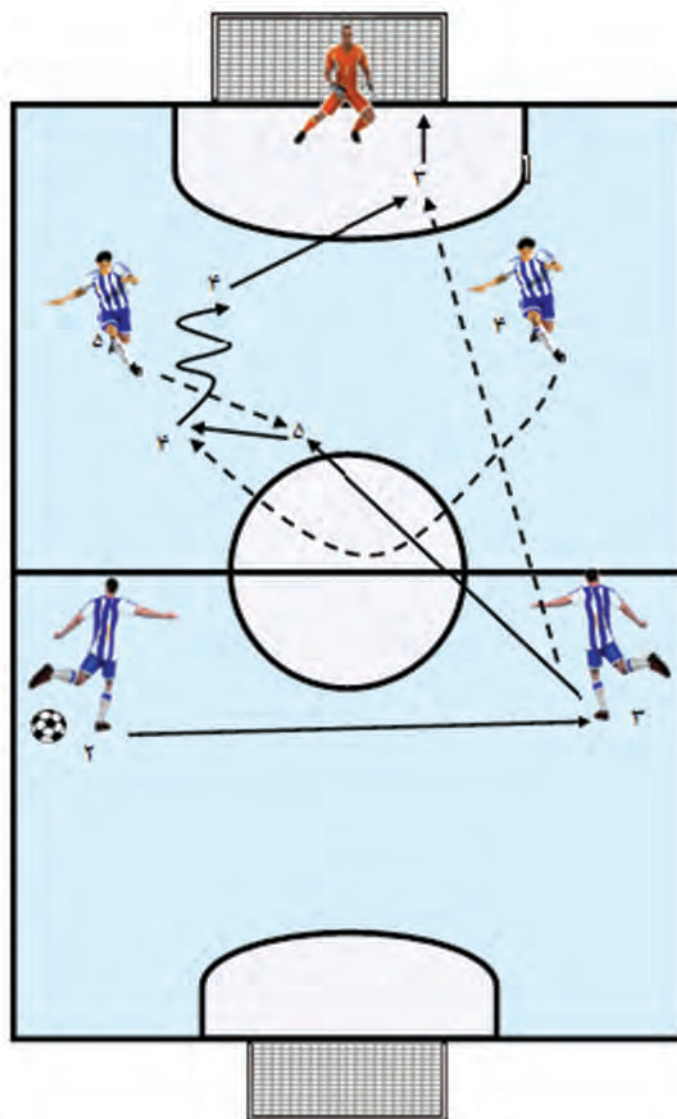
چرخش ۲-۲

دو نمونه تمرین تاکتیکی در سیستم ۲-۲

تمرین ۱

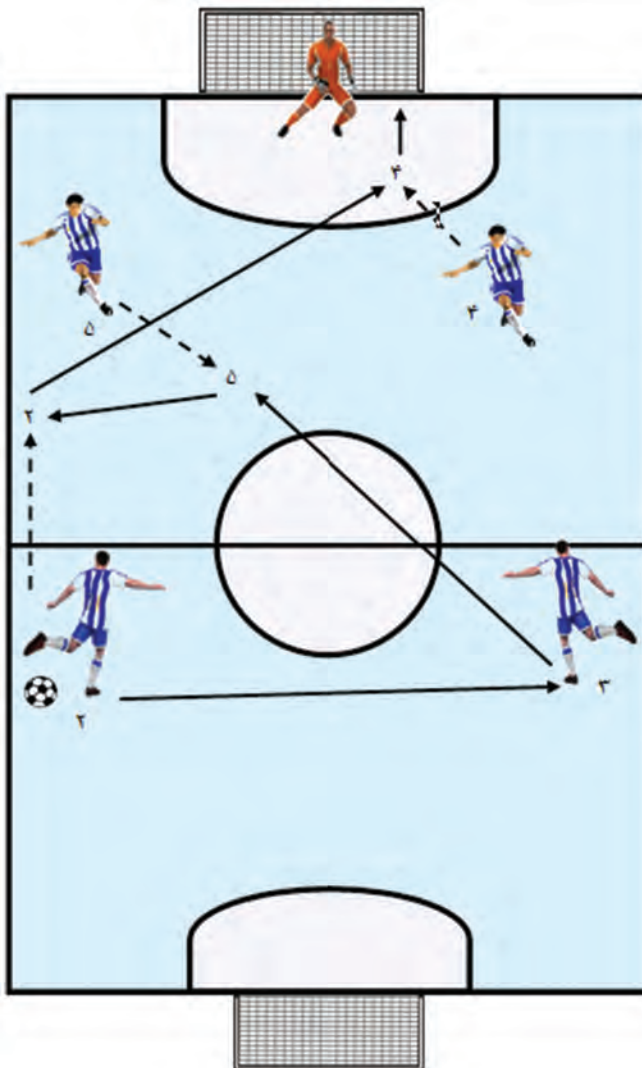


این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد در همین حین بازیکن شماره ۵ به وسط آمده و توپ را از بازیکن شماره ۳ دریافت می‌کند حالا بازیکن شماره ۴ مانند تصویر حرکت کرده توپ را از بازیکن شماره ۵ گرفته و بعد از حمل توپ آن را به بازیکن شماره ۳ که خود را به جلوی دروازه رسانده پاس داده تا او کار را تمام کند.





این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می دهد در همین حین بازیکن شماره ۵ به وسط آمده و توپ را از بازیکن شماره ۳ دریافت می کند و توپ را به بازیکن شماره ۲ که در فضای جدید قرار گرفته پاس می دهد تا بازیکن شماره ۲ با یک پاس، بازیکن شماره ۴ را که به پای تیر رفته است، صاحب موقعیت کند.



یک تاکتیک گل زنی در سیستم ۲-۲ به صورت حمله از کنار طراحی و در زمین پیاده کنید.



ارزشیابی

- ۱ اصلی ترین عیب استفاده از سیستم ۲-۲ چیست؟
- ۲ اصلی ترین نقطه ضعف در استفاده از سیستم ۲-۲ چیست؟

سیستم ۱-۲-۱

- نداشتن استراتژی بر مبنای تفکر مربی بدون

بازیکن رأس

چرخش‌ها در سیستم ۱-۲-۱

در این سیستم دو نوع چرخش رایج می‌باشد که این دو نوع به این شرح است.

چرخش ۱-۲-۱ با رأس ثابت

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به جای بازیکن شماره ۳ می‌رود و بازیکن شماره ۳ نیز پا به توپ به مرکز زمین می‌آید و این بار او با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و مانند شکل به جای او رفته و این بار بازیکن شماره ۴ پا به توپ به مرکز می‌آید بازیکن شماره ۵ نیز که در رأس بازی می‌کند با جابه‌جایی توپ، حرکت و جهت حرکت آن تغییر می‌کند.

این سیستم بسیار نزدیک به ۳-۱ می‌باشد و به سیستم **لوزی** شناخته می‌شود و در کنار سیستم ۴-۰ از سیستم‌هایی است که تیم‌های بزرگ دنیا مثل روسیه، ایتالیا، اسپانیا و برزیل از آن استفاده می‌کنند.

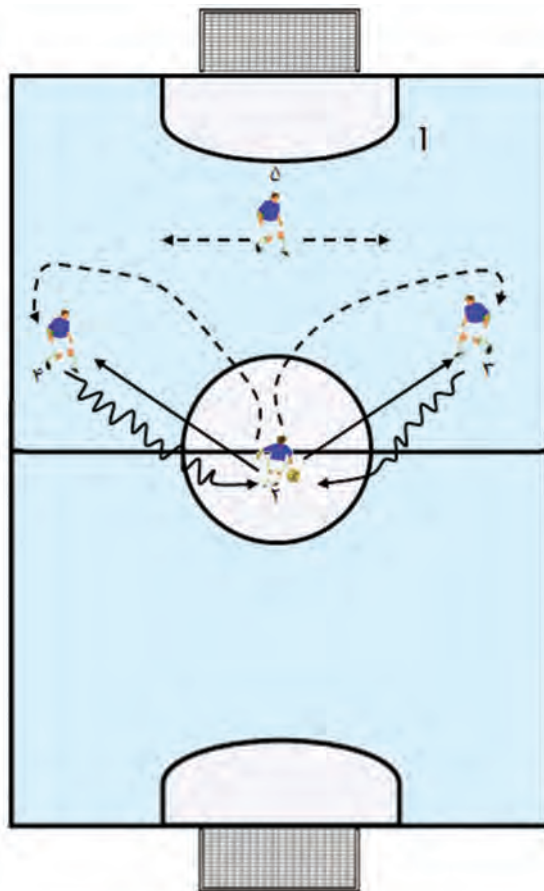
مهم‌ترین شاخصه‌های سیستم ۱-۲-۱

- سرعت عمل در چرخش
- سهولت در تبدیل شدن به سیستم‌های دیگر
- فضا سازی مناسب
- مفید جهت اخذ تاکتیک‌های پرس و فرار از پرس
- از مهم‌ترین شاخصه‌های این سیستم نقش بازیکن رأس می‌باشد.

نقاط ضعف سیستم ۱-۲-۱

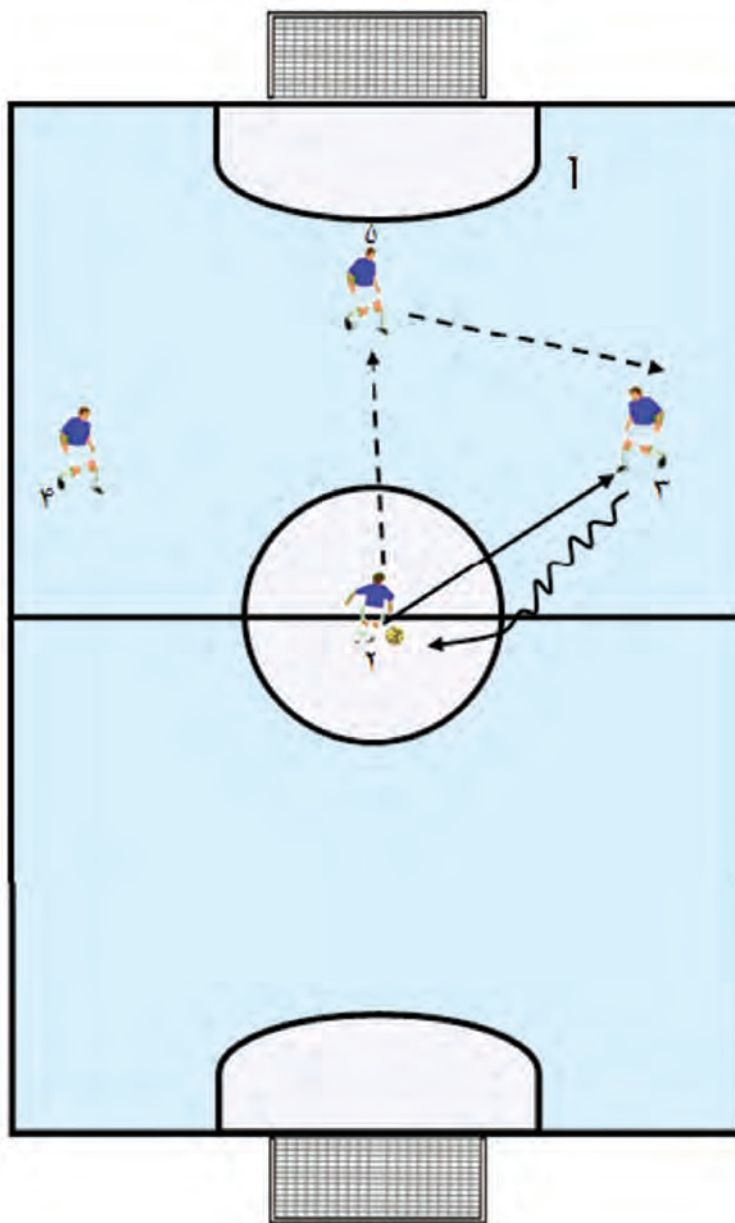
- نداشتن دید دروازه‌بان در هنگام دفاع در این

سیستم



چرخش ۱-۲-۱ با رأس متغیر

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به جای بازیکن شماره ۵ می‌رود وقتی بازیکن شماره ۳ شروع به حرکت با توپ کرد و به سمت مرکز رفت بازیکن شماره ۵ به جای ابتدایی او می‌رود حالا بازیکن شماره ۳ که به مرکز رسیده همین کار را با بازیکن شماره ۴ کرده و از آن سمت تکرار می‌کند.



تمرینات

تمرین ۱

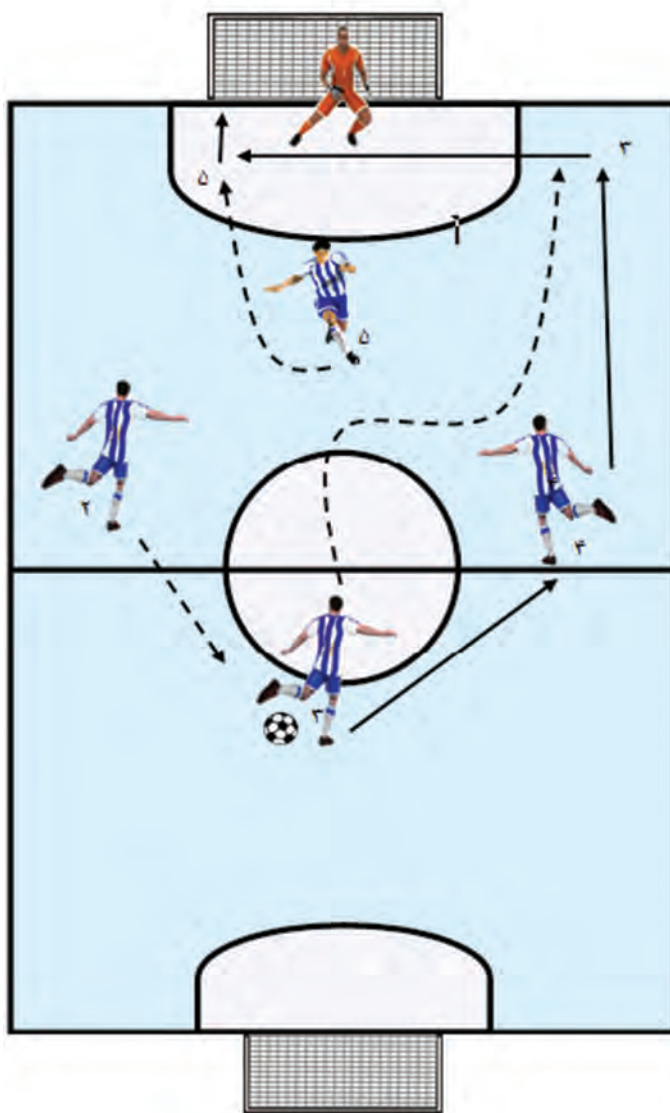


این تمرین گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و به جهت مخالف حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۴ نیز بعد از حمل توپ به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سمت دیگر می‌رود. بازیکن شماره ۳ با بازیکن شماره ۵ که در رأس قرار دارد بازی کرده و به سرعت به سمت او رفته و پاس دریافتی از او را به بازیکن شماره ۴ پاس داده تا این یکی بازیکن شماره ۲ را در موقعیت گل‌زنی قرار دهد.





این تمرین گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر به صورت پارالل به کناره می رود. بازیکن شماره ۴ توپ را برای بازیکن شماره ۳ می فرستد و در این حالت بازیکن شماره ۵ خود را به پای تیر می رساند و توپ فرستاده شده از جانب بازیکن شماره ۳ را به گل تبدیل می کند.



ارزشیابی

- ۱ در مقابل تیمی که سیستم ۱-۲-۱ بازی می کند چگونه باید دفاع کرد؟
- ۲ در این سیستم وقتی توپ به بازیکن رأس می رسد، بازیکن رأس، چندکار می تواند انجام دهد؟

نقش بازیکن رأس



در تمام سریال‌ها و فیلم‌هایی که ساخته می‌شوند همیشه فرد یا افرادی به عنوان نقش اول، ایفای نقش می‌کنند که در جشنواره‌های مختلفی نیز قسمتی از جوایز به نفرات برتر نقش اول فیلم‌ها داده می‌شود. این نقش اول‌ها گاهی با چنان ظرافتی بازی می‌کنند که تا مدت‌ها در ذهن بیننده باقی می‌ماند. تا به حال به نقش اول در سیستم ۱-۲-۱ توجه کرده‌اید؟ به نظر شما چه کسی در اکثر دقایق بازی در این سیستم نقش اول را ایفا می‌کند؟

بازیکن رأس در فوتسال

بازیکن رأس در فوتسال نقش مهمی در گل‌زنی و ساختن موقعیت برای هم‌تیمی‌های خود دارد. بازیکنی با توانایی بالا در کنترل و حفظ توپ که اغلب در فضای فشرده در پشت قوس جریمه حریف با جابه‌جایی و حرکت برای خود و دیگر بازیکنان فضا ایجاد می‌کند و با قابلیت چرخش و شوت‌زنی بالا برگ برنده مریبان می‌باشد.

بیشتر مریبان در برنامه‌های تاکتیکی خود، حساب ویژه‌ای روی بازی با رأس باز می‌کنند و به فراخور تیم حریف از سیستم ۱-۲-۱ و استفاده از رأس کمک می‌گیرند.

در اغلب کشورهای اروپایی، طراحی حمله بر عهده بازیکن رأس می‌باشد. در فوتسال مدرن امروز، بازیکنان نباید صرفاً رأس کلاسیک باشند، بلکه باید توانایی بازی در همه نقاط زمین را داشته باشند.

بازیکنان رأس بازیکنان باهوشی هستند که از شم گل‌زنی خوبی برخوردارند و علاوه بر امر گل‌زنی برای مواقع فرار از پرس نیز به دلیل قدرت حفظ توپ بالا، بسیار کارایی دارند.

با هم‌کلاسی‌های خود با استفاده از منابع معتبر چند نمونه بازیکن رأس در تیم‌های داخلی و خارجی استخراج و در مورد شیوه بازی آنها تحقیق کنید و در کلاس ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



ویژگی‌های بازیکن رأس

- ۱ مستعد در توانایی کنترل توپ با هر ۲ پا باشد.
- ۲ دارای عضلات پایین تنه قوی باشد.
- ۳ توانایی بالا در نگهداری توپ داشته باشد. (حداقل ۳ ثانیه)
- ۴ بهترین چرخش را با توپ داشته باشد.
- ۵ قدرت شوت زنی بالایی داشته باشد.
- ۶ مهارت ارسال بهترین پاس را داشته باشد.
- ۷ آشنا با علایم در فوتسال باشد.
- ۸ در فاصله مناسب با هم‌تیمی‌هایش باشد.

انتخاب‌های بازیکن رأس

- ۱ چرخش و شوت
- ۲ پاس به کناره‌ها
- ۳ برگرداندن توپ به سویپر یا عقب‌گیر

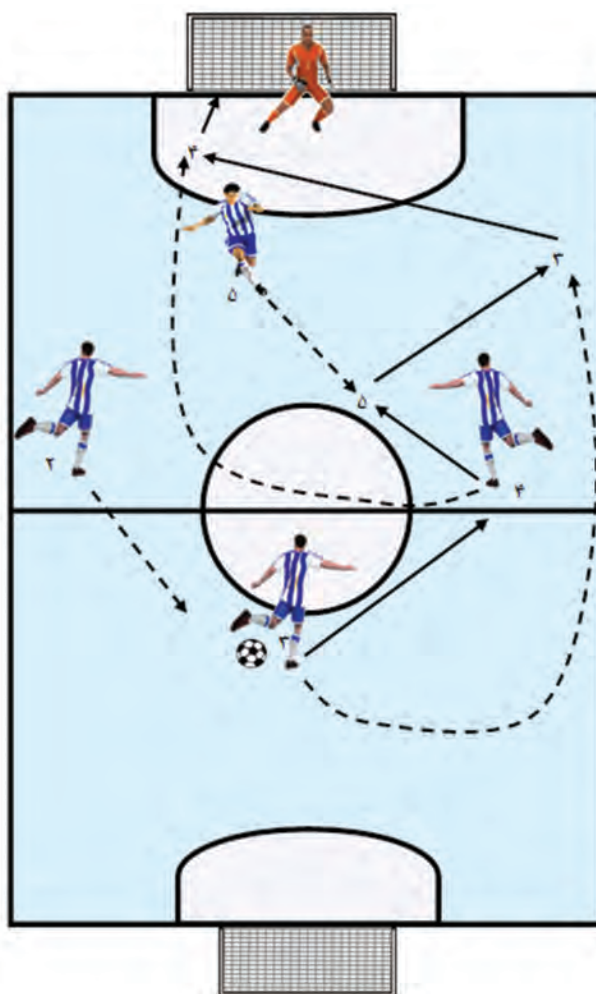
برای ساختن یک بازیکن رأس قوی باید تمرینات خوبی طراحی شود.



دو نمونه تمرین بازیکن رأس



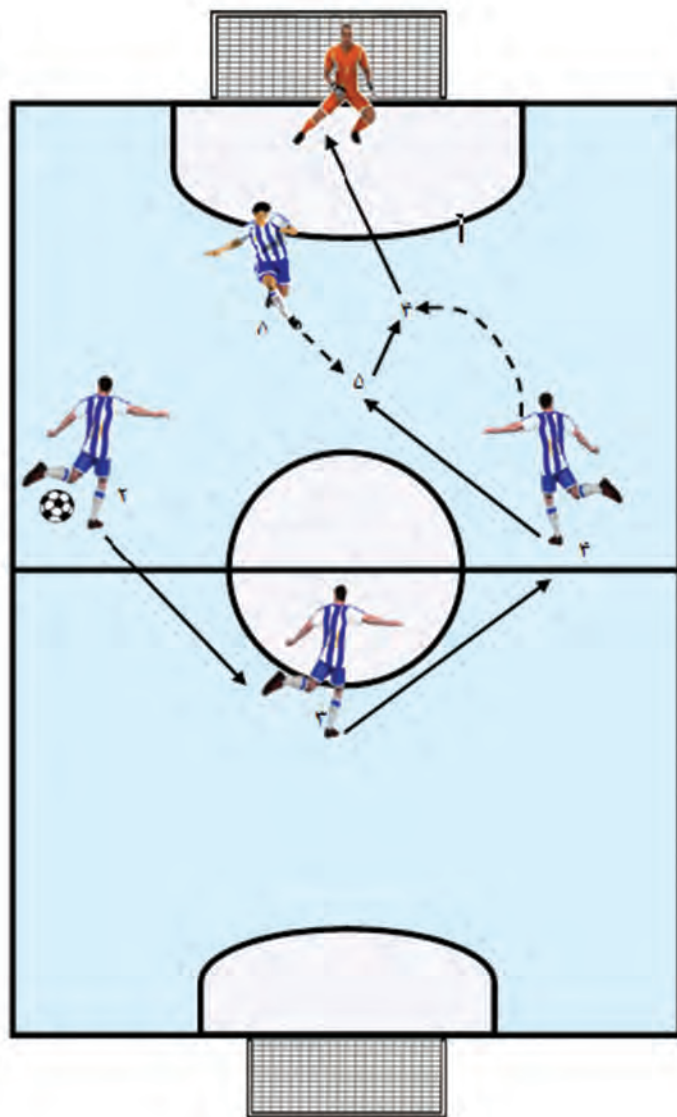
تمرین این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر اورلپ^۱ را انجام می دهد. در این لحظه بازیکن شماره ۵ به بازیکن شماره ۴ نزدیک شده و توپ را از بازیکن شماره ۴ دریافت می نماید و به بازیکن شماره ۳ پاس می دهد. بازیکن شماره ۳ نیز توپ را برای بازیکن شماره ۴ که حالا خود را به پای تیر رسانده می فرستد تا او کار را به اتمام برساند.



۱- اورلپ: وقتی بازیکن بعد از دادن پاس از پشت بازیکن هم دسته حرکت می کند به آن اورلپ می گویند.



این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و بازیکن شماره ۳ نیز به بازیکن شماره ۴ پاس می دهد. بازیکن شماره ۴ بازی با رأس انجام داده و توپ را به بازیکن شماره ۵ می رساند و با سرعت خود را به او رسانده و توپ فرستاده شده از جانب بازیکن شماره ۵ را به گل تبدیل می کند.



ارزشیابی

- ۱ اصلی ترین ویژگی بازیکن رأس در فوتسال چیست؟
- ۲ در کدام سیستم از بازیکن رأس استفاده می شود؟

سیستم ۴-۰

در فوتسال سیستم و شکل آرایش تیم، نقش مهمی در اجرای تاکتیک‌های یک مربی دارد و بر همین اساس سیستم بر پایه شرایط بازی یا تیم حریف برنامه‌ریزی می‌شود.

* سیستم ۴-۰ زمانی بیشتر استفاده می‌شود که تیم حریف ما را تحت فشار قرار می‌دهد یا ما خواهیم فضای خالی و بهتری برای خود ایجاد کنیم.

نیازهای سیستم ۴-۰

- ۱ آمادگی جسمانی و روانی بالا
- ۲ سرعت عمل در تصمیم‌گیری
- ۳ هماهنگی بازیکنان در اجرای چرخش‌ها

نقاط ضعف

- خطرناک در استراتژی‌های دفاعی با توجه به شکل قرارگیری بازیکنان جلویی

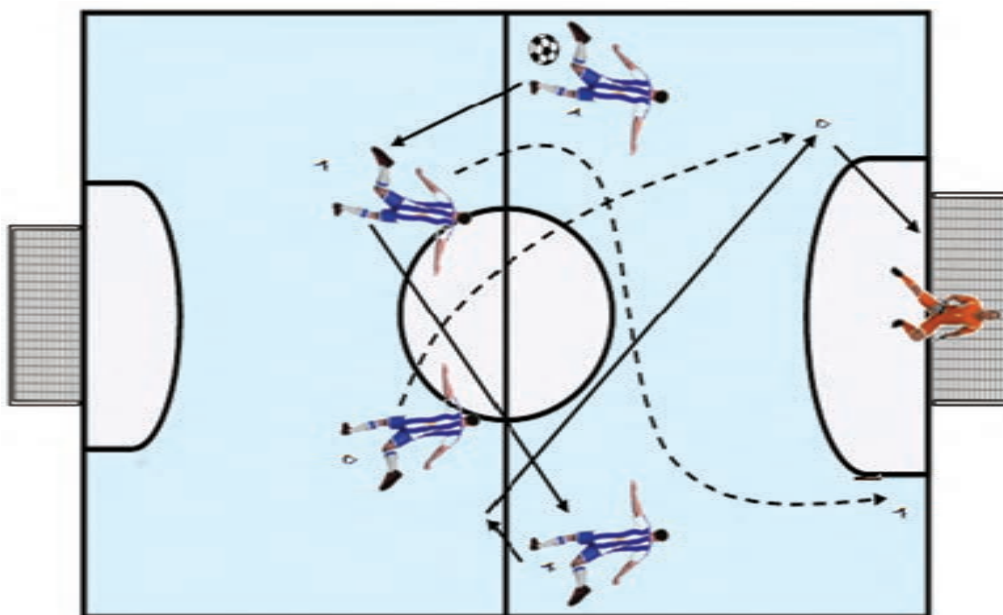
نقاط قوت

- ۱ غیرقابل پیش‌بینی بودن
- ۲ بازی ترکیبی بی‌شمار
- ۳ مفیدترین ابزار برای فرار از پرس
- ۴ تنوع در چرخش‌ها
- ۵ تنوع بازی در عرض و عمق

دو نمونه تمرین

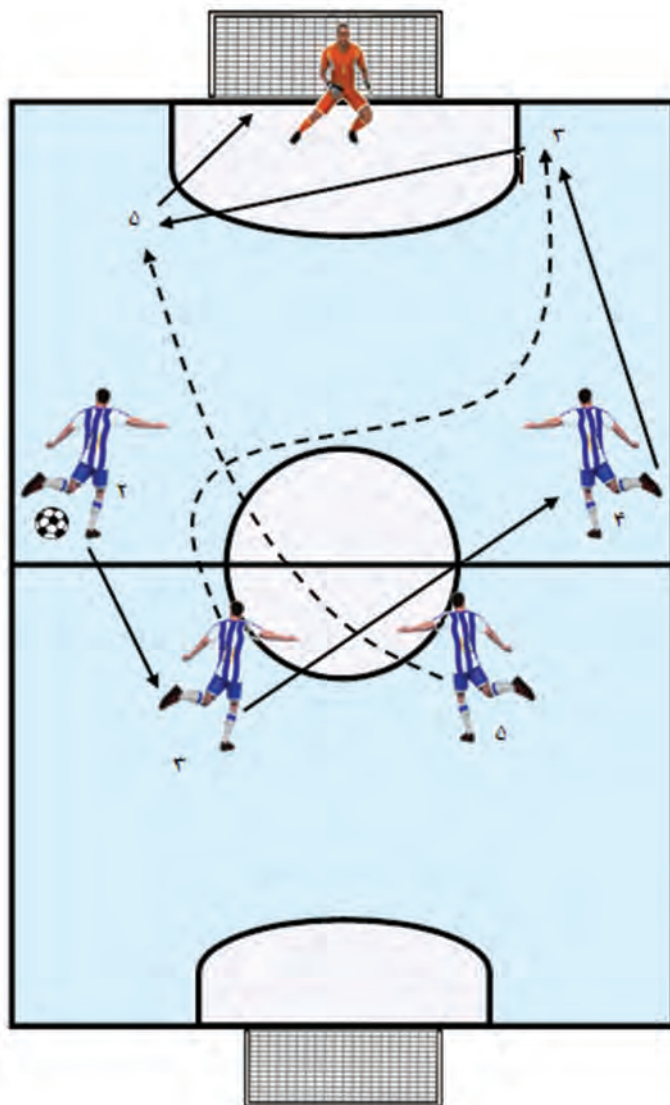
این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۴-۰ می‌باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به فضای جدید می‌رود. بازیکن شماره ۴ ابتدا کمی توپ را به عقب آورده و سپس با یک پاس بازیکن شماره ۵ را که حالا در یک فضای جدید قرار دارد صاحب توپ می‌کند تا او کار را به اتمام برساند.

تمرین ۱





این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۴-۰ می‌باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به فضای جدید می‌رود. بازیکن شماره ۴ توپ را دوباره به بازیکن شماره ۳ رسانده و در این لحظه بازیکن شماره ۵ به دروازه نزدیک می‌شود تا توپ ارسالی از سوی بازیکن شماره ۳ را به گل تبدیل کند.



یک تمرین فرار از پرس با استفاده از سیستم ۴-۰ طراحی و آن را در زمین اجرا کنید.



در مقابل تیمی که سیستم ۴-۰ بازی می‌کند چگونه باید دفاع کرد؟

دروازه‌بانی

* به نظر شما اصلی‌ترین نقش در بازی فوتسال را چه کسی برعهده دارد؟
بی‌شک یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین پست‌ها در بازی فوتسال پست شماره ۱ یا همان دروازه‌بان است. بسیاری از مربیان بر این باور هستند که یک دروازه‌بان خوب ۷۰ درصد یک تیم را تشکیل می‌دهد برای همین نیز در فصل یارگیری با توجه و دقت زیادی نفر این پست را انتخاب می‌کنند.

دروازه‌بان دارای ویژگی‌های بسیاری است که برخی از آنها عبارت‌اند از:

۱- **جای‌گیری:** شامل قابلیت زاویه‌بندی، آگاهی در استقرار نسبت به وضعیت‌های مختلف توپ، جای‌گیری در موقعیت‌های مختلف هنگام ضربات ایستگاهی

۲- **عکس‌العمل:** به ترتیب شامل: ۱- سرعت ۲- سرعت تحلیل ۳- سرعت تصمیم‌گیری ۴- سرعت واکنش

۳- **پیش‌بینی:** شامل قابلیت پیش‌بینی در وضعیت‌های مختلف بازی، قابلیت بازی خوانی، آگاهی از مهارت حریفان، تجربه

۴- **خروج:** شامل خروج برای مهار توپ‌های پشت عقب‌گیر و فلنک‌ها^۱

۵- **قابلیت شیرجه و مهار توپ:** شامل تکنیک مهار توپ‌های زمینی، قابلیت مهار توپ‌های بلند بر مبنای تکنیک - تکنیک دست و پا

۶- **مهارت در شروع بازی:** شامل شروع بازی با پا، شروع بازی با دست و مهارت شروع حمله

۷- **مهارت تاکتیکی:** شامل پوشش، بازی‌سازی، ضد حمله

۸- **ارتباط:** شامل هماهنگی با عقب‌گیر، ارتباط با هم‌بازیان

۹- **قدرت روانی:** شامل مصمم بودن، شجاعت، جسارت، اعتماد به نفس، انگیزه، روحیه برتری‌جویی، خونسردی و تمرکز

۱۰- **قابلیت مقابله با شرایط یک در مقابل یک:** شامل:

۱-۱- حرکت به سمت مهاجم پا به توپ

۲-۲- تشخیص زاویه مناسب

۳-۳- مهارت در زمان بندی و زمان‌گیری

۴-۴- شجاعت

۵-۵- تجربه

نکته

در کنار همه این عوامل فیزیک مناسب و هوش نیز کمک شایانی به دروازه‌بان می‌نماید.



۱- فلنک: به بازیکنان کناری در فوتسال فلنک یا آلا می‌گویند.

بخش اول تمرینات تک به تک

از آنجا که در فوتسال موقعیت‌های فراوانی بر روی دروازه‌ها خلق می‌شود که بیشتر آن به صورت تک به تک با دروازه‌بان است لزوم توجه به تمرینات کاربردی در این بخش از اهمیت زیادی برخوردار است.

برای افزایش توانایی دروازه‌بان انجام تمرینات متنوع با این شرح ضروری است:

در تک به تک

حرکت به سمت مهاجم پا به توپ

استقرار در محل مناسب

زاویه‌بندی

مهارت در زمان‌بندی

شجاعت نیز فاکتور با ارزشی در این قسمت است .

نکته

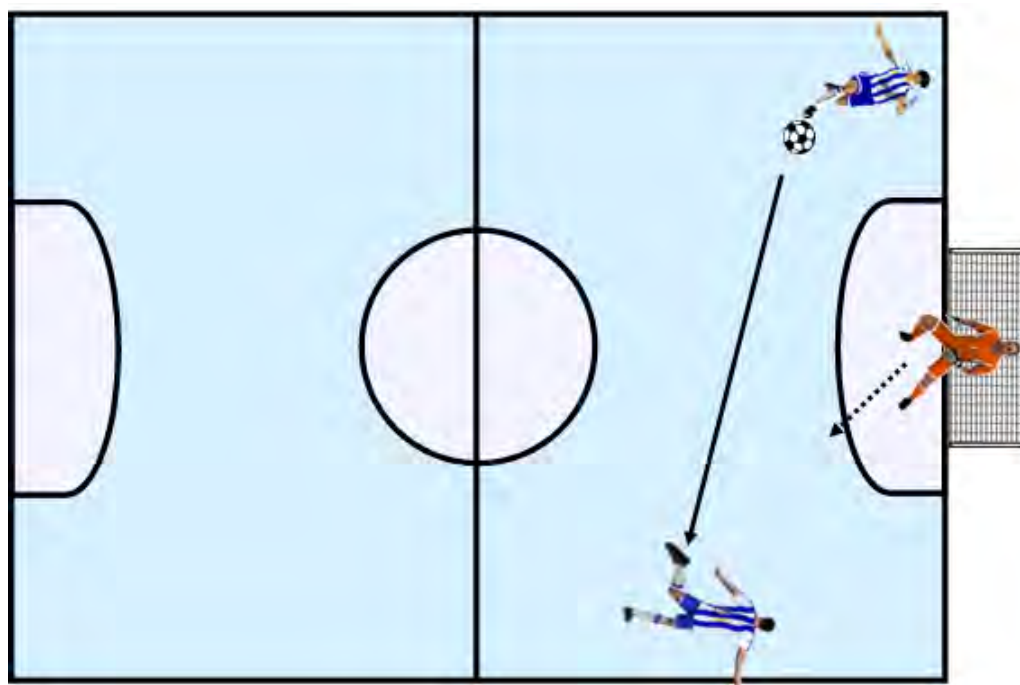


تمرین ۱



تمرینات:

بازیکنی که در کنار قرار دارد توپ را به بازیکنی که بیرون محوطه جریمه ایستاده پاس می‌دهد، در این هنگام دروازه‌بان جلو آمده و زاویه را تنگ می‌کند بازیکن حق ندارد وارد محوطه جریمه شود و فقط می‌تواند بیرون قوس و در امتداد خط مانور دهد و دروازه‌بان نیز باید خود را در مسیر توپ قرار داده و فریب بدن و حرکت بازیکن را نخورد و تنها زمانی حق دارد توپ را بزند که یا بازیکن به توپ ضربه بزند یا اینکه توپ از پای بازیکن جدا شده و داخل محوطه جریمه بیاید.



دروازه بان توپ را به بازیکن داده، خود به استقبال او می‌رود و بازیکن در مدت ۶ ثانیه فرصت دارد که تک به تک را به گل تبدیل کند و دروازه بان نیز با رعایت اصول جهت گرفتن توپ تلاش می‌کند.

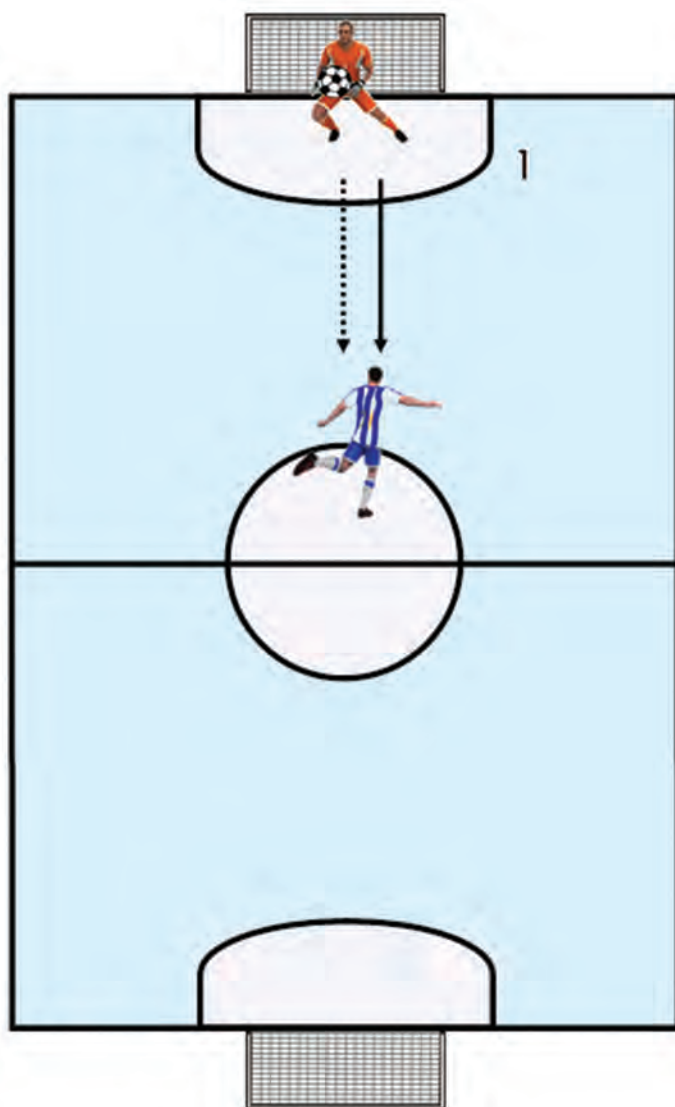
تمرین ۲



نکته



زاویه بندی، بردن حریف به کناره‌ها و گارد مناسب از نکات مهم این تمرین است.

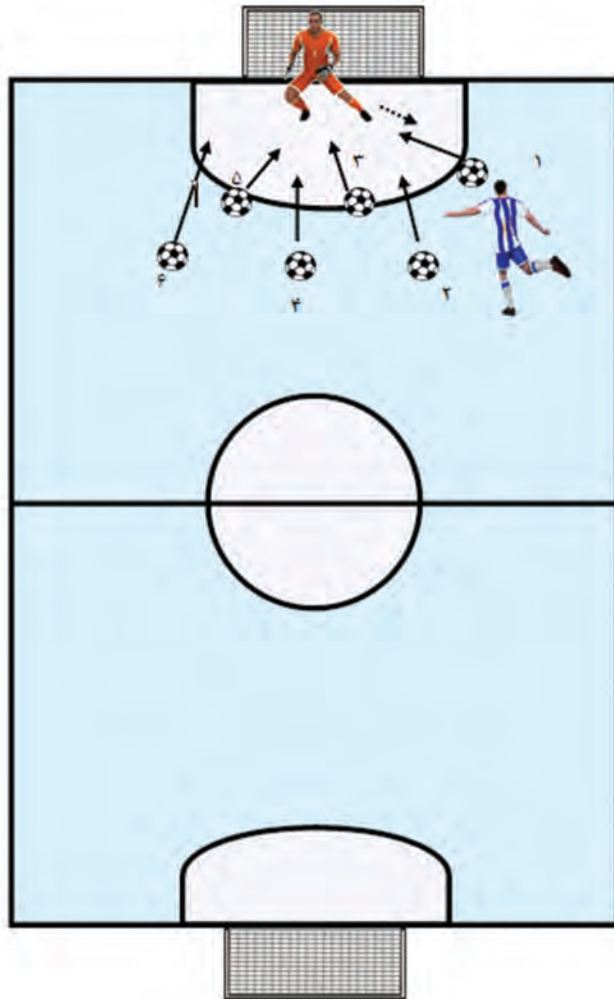


بخش دوم تمرینات درون چارچوب

پیش از هر چیز ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که نقش مربی دروازه‌بان برای ساختن یک دروازه‌بان (گلر) آماده، خیلی مهم می‌باشد و بهتر است که نفرات اول تیم‌ها حتماً در چارت خود از مربی دروازه‌بان نیز استفاده نمایند؛ زیرا علاوه بر تمرینات خوبی که مربیان دروازه‌بان ارائه می‌دهند آن حسی که با دروازه‌بان تیم از لحاظ روحی- روانی برقرار می‌کنند بسیار به تیم کمک می‌کند.

شش توپ مانند تصویر (سه توپ در روی خط شش قدم و سه توپ بیرون) قرار می‌دهیم. دروازه‌بان وظیفه دارد با حرکت بازیکن به سمت هر کدام از توپ‌ها آمده و ضربه بازیکن را دفع کند و سپس با حرکت بازیکن به سمت توپ بعدی می‌رود و زاویه را تغییر داده و توپ دیگر را دفع می‌نماید.

تمرین ۱



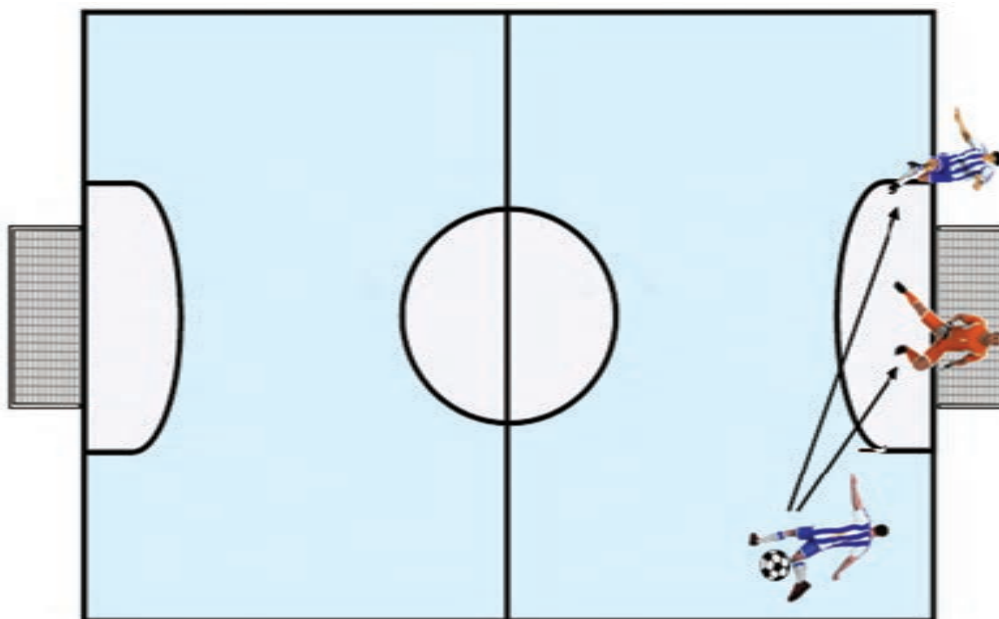
در این تمرین سرعت عکس‌العمل و سرعت جابه‌جایی می‌تواند از نکات مهم تمرین باشد.

نکته





یک بازیکن طبق تصویر از بیرون محوطه با یک توپ آماده است و یک بازیکن نیز در پای تیر مخالف قرار دارد.
 بازیکن بیرون محوطه می‌تواند توپ را یا به سمت زاویه موافق شلیک کرده یا به پای تیر داده تا بازیکن دیگر آن را تبدیل به گل کند.
 در این تمرین دروازه‌بان حق ندارد قبل از ضربه حرکت کند، زیرا ممکن است بازی‌خوانی او باعث شود تا بازیکن بیرون محوطه به جای پاس دادن شوت بزند.



دو سیستم انرژی در فوتسال وجود دارد:

۱- سیستم هوازی

۲- سیستم بی‌هوازی
 فسفاژن
 لاکتیک

قانون شانزدهم: پرتاب اوت دروازه‌بان

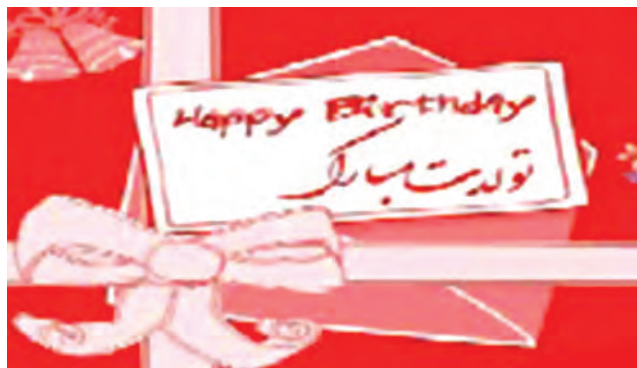
پرتاب اوت دروازه روشی برای شروع مجدد بازی است. یک پرتاب اوت دروازه زمانی اعلام می‌شود که توپ آخرین بار توسط بازیکنی از تیم مهاجم لمس شده و سپس به‌طور کامل از روی زمین یا از روی هوا از خط عرضی زمین به بیرون رفته باشد. از پرتاب اوت دروازه نمی‌توان به صورت مستقیم گل زد. دروازه‌بان ۴ ثانیه زمان دارد تا توپ اوت شده را پرتاب کند و توپ زمانی در بازی قرار می‌گیرد که توسط دروازه‌بان تیم مدافع به‌طور مستقیم به بیرون محوطه جریمه پرتاب شود.

ارزشیابی

- ۱ از نظر شما مهم‌ترین فاکتور برای یک دروازه‌بان خوب در فوتسال چیست؟
- ۲ از سه سیستم انرژی در فوتسال، پست دروازه‌بان جزء کدام سیستم‌های انرژی می‌باشد؟

ضربه اوت

آنچه که باعث جذاب شدن یک جشن تولد یا یک فیلم پلیسی می‌شود اصل غافلگیری است. اینکه یک نفر برنامه‌ای را طراحی کند تا یک نفر یا یک جمع را غافلگیر کند تا نتواند هیچ عکس‌العملی از خود نشان دهد و این علاوه بر جذابیت، هوش بالای طرف مقابل را نشان می‌دهد.



با این تفاسیر تاکتیک‌های ویژه در فوتسال دقیقاً مانند غافلگیر کردن تیم حریف است. از مهم‌ترین تاکتیک‌های ویژه در فوتسال ضربات شروع مجدد (اوت، کاشته و کرنر) می‌باشد. که در آن اصل غافلگیری از با اهمیت‌ترین آنها است.

در این بخش از تاکتیک‌های ویژه، ضربه اوت را مورد بررسی قرار می‌دهیم. اوت یکی از راه‌های رسیدن به گل در بازی فوتسال می‌باشد و برنامه‌ریزی در این بخش به عهده مربیان خوش‌فکر است که با استفاده از تمرین‌ها و روش‌های کاربردی، تیم خود را در این قسمت قوی کنند. در زدن ضربه اوت باید به این نکته اساسی توجه داشت که فاصله توپ تا دروازه، در زدن روش‌های مختلف تأثیر بسزایی دارد و اصولاً شیوه زدن ضربات نزدیک به دروازه با زدن ضربات ده متر یا دوازده متر متفاوت می‌باشد.

نکته



* زدن ضربه اوت نیز دو کلیدواژه بسیار مهم است:

- ۱ سیگنال که در ضربات شروع مجدد نقش کاربردی دارد.
- ۲ تنظیم وقت (تایمینگ^۱) که گره‌گشای این‌گونه ضربات است.

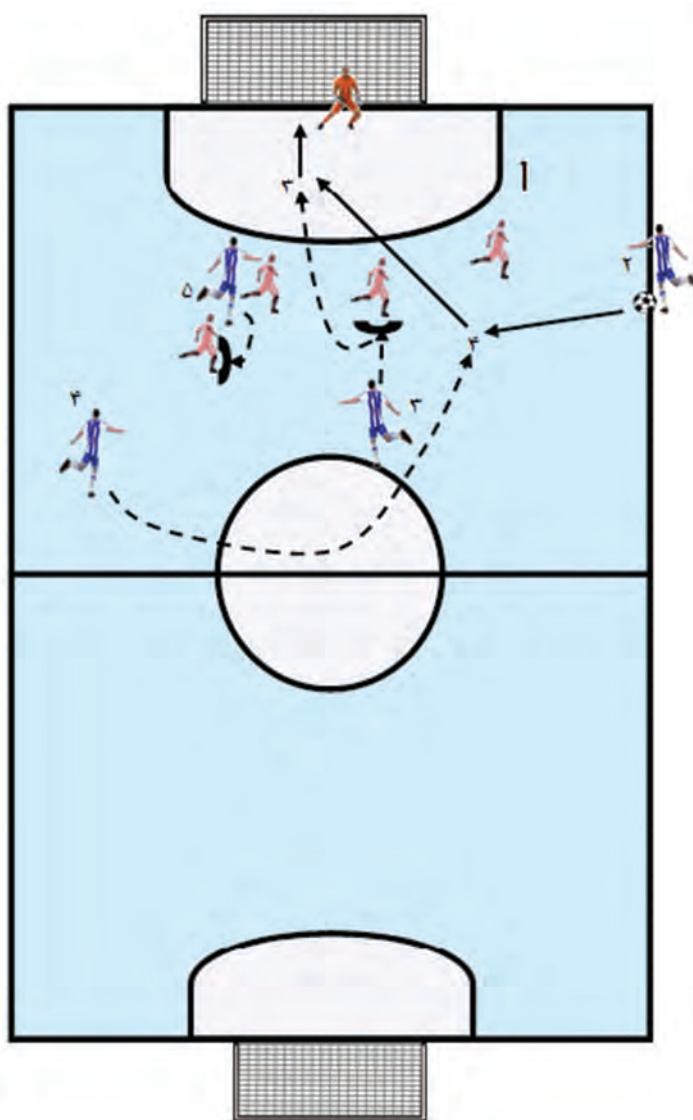
تایمینگ هم در نزد بازیکن ضربه‌زننده و هم تایمینگ جابه‌جایی بازیکنان برای فریب دفاع و هم تایمینگ بلوک کردن که همه اینها باید با تکرار در تمرین به بالاترین سطح برسد. زمان ضربه اوت نیز همانند ضربه کرنر بهتر است در ثانیه سوم باشد تا هم جابه‌جایی‌ها در تیم انجام شود و هم ترس در دل مدافعان بیفتد. برنامه‌ریزی و طراحی تمرین در این بخش باید براساس واقعیت بازی فوتسال باشد زیرا هدف این است که با کمترین ضربه توپ به سمت دروازه شلیک شود.

دو نمونه تمرین اوت

براساس این نمونه‌ها می‌توانید تمرینات دیگر را نیز طراحی کنید زیرا بر این باوریم که دادن الگوهای صحیح تمرین همیشه راهگشا بوده است.

در این ضربه اوت، بازیکن شماره ۵ به سمت مدافع رفته و او را بلوک می‌کند در همین حال شماره ۴ نیز حرکت کرده و بازیکن شماره ۳ نیز بعد از بلوک مدافع روبه‌روی خود به پای تیر می‌رود. حالا بازیکن شماره ۲ اوت را برای بازیکن شماره ۴ که خود را به فضای جدید رسانده می‌زند او نیز بازیکن شماره ۳ را در جلوی دروازه صاحب توپ کرده تا او کار را به اتمام برساند.

تمرین ۱



ضربات خطا

یکی از راه‌های رسیدن به گل در فوتسال استفاده از ضربات خطا می‌باشد که اکثر مربیان در این بخش تمرینات ویژه‌ای را در نظر می‌گیرند و یا با طراحی‌های خود شیوه‌های مختلفی را در این قسمت آزمایش می‌کنند.

ضربات خطا در فوتسال با توجه به مکان اتفاق افتادن خطا به شکل‌های مختلفی نواخته می‌شود و معمولاً مربیان برای هر خطایی سیگنالی را تعریف می‌کنند. در زدن خطاها نیز مانند اوت و کرنر بحث تایمینگ در اولویت قرار دارد و نفری که پشت ضربه قرار می‌گیرد باید درک درستی از مقوله زمان پاس دادن داشته باشد. همان‌طور که می‌دانید خطاها می‌توانند برگ برنده هر مربی باشند و آن‌قدر با ارزش هستند که در اکثر بازی‌ها شاهد آن هستیم که مربیان در هنگام خطا از تایم اوت خود استفاده می‌کنند.

در خطاها استفاده از بازیکنان چپ پا، گره‌گشای این ضربات است و حتماً در تمرینات، ضربات را از هر دو سمت بزنید تا ملکه ذهن شما شود.

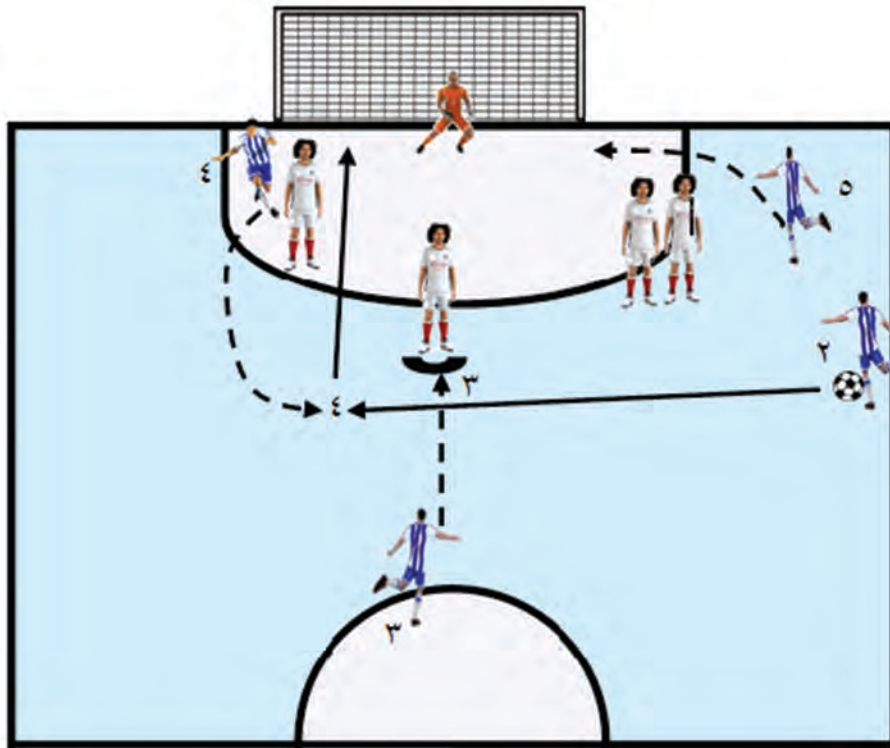
نکته مهم



دو نمونه تمرین خطا

در این ضربه ایستگاهی بازیکن شماره ۳ برای بلوک مدافع روبه‌روی خود می‌رود و بازیکن شماره ۴ خود را به فضای مورد نظر می‌رساند و پاس بازیکن شماره ۲ را به گل تبدیل می‌کند. باید توجه داشت که در زدن ضربات خطا زمان ضربه زدن به توپ بازیکن شروع کننده مهم می‌باشد به این صورت که او باید ضربه را روی ثانیه ۳ بزند تا جابه‌جایی‌ها به خوبی انجام شود.

تمرین ۱



یکی از راه‌های رسیدن به گل در بازی فوتسال، استفاده درست از ضربات کرر می‌باشد. ضرباتی که باید با کمترین ضرب به هدف بینجامد و منتج به نتیجه شود. در زدن ضربات کرر مهم‌ترین وظیفه بر دوش بازیکنی است که در پشت توپ قرار دارد و مربیان باید کسی را برای این بخش در نظر بگیرند که در وهله نخست از آگاهی محیطی خوبی برخوردار باشد و در قسمت دوم هوش بالا و درک درست از بازی داشته باشد و در اولویت بعدی توانایی دادن پاس لوب (Lob) را داشته باشد، نکته‌ای که باید به بازیکن پشت توپ حتماً توصیه کرد این است که او ضربه را روی ثانیه سوم بزند زیرا در ثانیه سوم هم بازیکنان خودی فرصت جابه‌جایی دارند و هم ترس و دلهره را به تیم حریف دیکته می‌کنند.

بعد از بازیکن ضربه زننده، سه بازیکن دیگر باید با هم حرکت و جابه‌جایی را انجام دهند تا نتیجه دلخواه از کرر به دست آید. یادمان باشد در پاس‌های لوب (Lob) حتماً به بازیکن ضربه زننده توصیه کنیم که بعد از پاس بلند به سرعت به تیر نزدیک به خود رفته تا احیاناً پاس پای تیر را به گل تبدیل کند.

حتماً کنترل‌کننده بازی را مشخص کنید تا در صورت قطع توپ توسط مدافعان غافلگیر نشوید.

نکته



به نظر می‌رسد در ضربه‌های کرر، پوشش دادن^۱ (کاور کردن) مدافع حریف یا همان بلاک کردن^۲ می‌تواند بسیار مؤثر باشد، پس برای این بخش نیز تمرینات مورد نظر را طراحی کنید. در پایان توصیه می‌کنیم در تمرینات خود از هر دو طرف کررها را تمرین کنید تا در شرایط مسابقه با مشکل مواجه نشوید. ضمن اینکه انتخاب نشان یا علامت (سیگنال)^۳ حتماً باید در تمرین مشخص شود. این علامت‌ها می‌توانند کلامی یا حرکتی باشند.

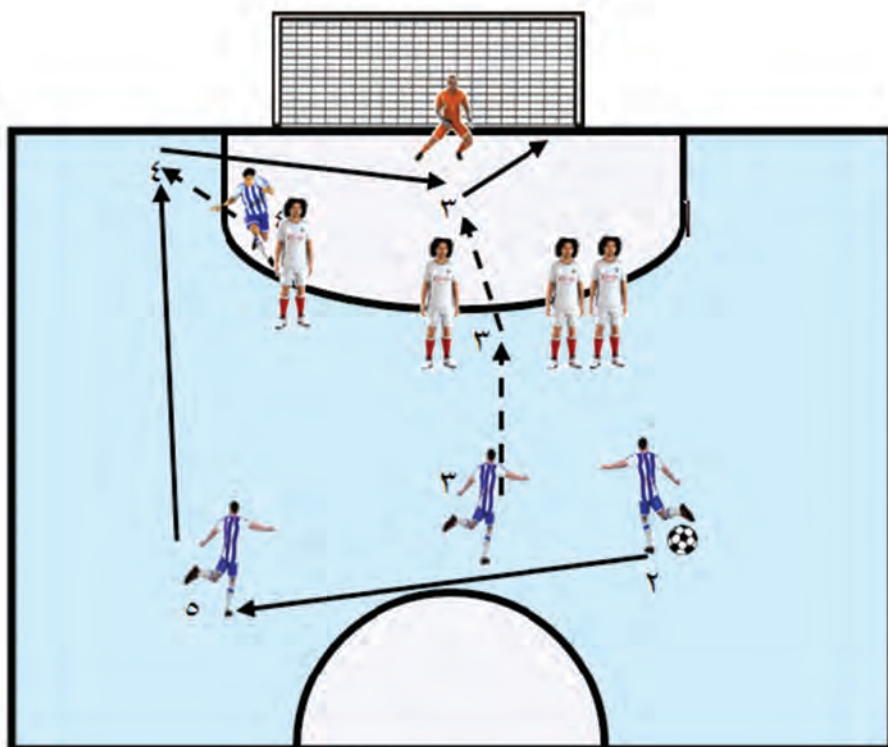
۱- Cover

۲- Block

۳- Signal



در این ضربه ایستگاهی بازیکن شماره ۳ برای بلوک مدافع روبه‌روی خود می‌رود و سپس خود را به محوطه می‌رساند در این حال بازیکن شماره ۴ خود را به فضای مورد نظر می‌رساند و بازیکن شماره ۲ به بازیکن شماره ۵ پاس داده و او نیز بازیکن شماره ۴ را صاحب توپ می‌کند. بازیکن شماره ۴ توپ را در فضای خالی به بازیکن شماره ۳ رسانده تا او کار را به اتمام برساند.



سه تمرین خطا در سه نقطه نزدیک به محوطه و گوشه دو محوطه و در فاصله ۱۰ متری دروازه طراحی و اجرا نمایید.



قانون دوازدهم: خطاها و رفتار ناشایست

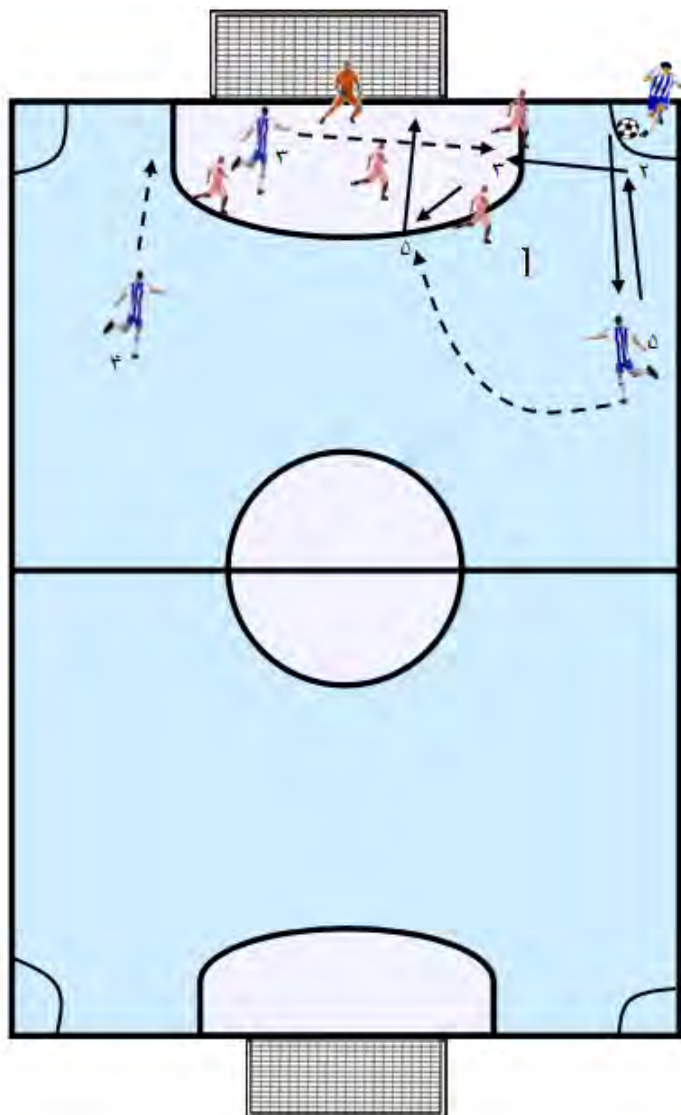
خطاها و رفتار ناشایست نقض قوانین بازی فوتبال است که جریمه آن به صورت زیر است:
خطاها: خطاها با یک ضربه آزاد مستقیم، ضربه پنالتی یا ضربه آزاد غیر مستقیم جریمه می‌شوند.

ارزشیابی

در زدن ضربات خطا، بازیکنی که پشت توپ قرار می‌گیرد باید چه نکاتی را رعایت کند؟



بدین صورت است که بازیکن شماره ۲ به بازیکن شماره ۵ پاس داده در همین لحظه بازیکن شماره ۳ مانند تصویر حرکت کرده و بین دو مدافع قرار می گیرد حالا بازیکن شماره ۵ توپ را به بازیکن شماره ۲ برگردانده و به فضای جدید می رود. بازیکن شماره ۲ نیز توپ را به بازیکن شماره ۳ رسانده تا او با پشت پا فرصت گل زنی را برای بازیکن شماره ۵ مهیا کند. بازیکن شماره ۴ نیز برای فریب مدافعیین مانند تصویر حرکتی را انجام می دهد.



یک کرنر که در آن پاس بلند استفاده شده طراحی و اجرا نمایید.



قانون هفدهم: کرنر

ضربه کرنر یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است. یک ضربه کرنر زمانی اعلام می‌شود که تمام توپ که آخرین بار توسط یک بازیکن از تیم مدافع لمس شده چه از روی زمین و چه از روی هوا از خط دروازه عبور نماید و طبق قانون ۱۰، گلی به ثمر نرسد. از ضربه کرنر به طور مستقیم گل زده می‌شود به شرطی که وارد دروازه حریف شده باشد. تیم زننده ضربه برای زدن ضربه ۴ ثانیه فرصت دارد.

ارزشیابی

- ۱ آیا شکل دفاع حریف در اجرای کرنر از سوی تیم شما تأثیر دارد؟
- ۲ برای زدن ضربات کرنر چه نکاتی دارای اهمیت است؟

ارزشیابی شایستگی فوتسال

<p>شرح کار: گرم کردن، اجرای تکنیک مقدماتی، اجرای تاکتیک‌های پیشرفته، دروازه‌بانی، بازیکن رأس، ضربات ایستگاهی، قوانین و مقررات فوتسال</p>			
<p>استاندارد عملکرد: سنجش توانایی‌ها به وسیله فرم‌های آنالیز فردی بازیکنان (مورد تأیید کمیته آموزش فدراسیون فوتبال)</p>			
<p>شاخص‌ها: سرعت، دقت، شتاب، تمرکز، کنترل توپ و کار با توپ، هماهنگی و بازی خوانی</p>			
<p>شرایط انجام کار: شرایط ابزار و تجهیزات: زمین - توپ - کاور - کیف - چوب‌های تمرینی - دروازه متحرک - ویدئو پروژکتور - نرم‌افزارهای تخصصی - تغذیه متناسب با نوع تمرینات - مکمل‌های ضروری در صورت نیاز با نظر پزشک</p>			
<p>معیار شایستگی:</p>			
شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
فنی	گرم کردن	۱	
	اجرای تکنیک مقدماتی	۲	
	اجرای تاکتیک‌ها	۲	
	دروازه‌بانی	۲	
	بازیکن رأس	۲	
	ضربات ایستگاهی	۲	
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
میانگین نمرات			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری: ۳

درس: توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

رشته: تربیت بدنی

منابع و مأخذ

- ۱ زندگی پور، علی - تمرینات پایه و مهارتی - انتشارات آونگ - تهران - ۱۳۹۲
- ۲ زندگی پور، علی - ۵۰ راه رسیدن به گل در فوتسال - انتشارات علم و حرکت - تهران - ۱۳۹۱
- ۳ زندگی پور، علی - تمرینات دروازه‌بانی در فوتسال، انتشارات حتمی - تهران - ۱۳۹۰
- ۴ زندگی پور، علی و لک، رضا - تمرینات پیشرفته در فوتسال - انتشارات آونگ - تهران - در دست چاپ
- ۵ زندگی پور، علی و رعدی، علیرضا - شیوه‌های تمرین در فوتسال - انتشارات حتمی - تهران - ۱۳۸۹