



آماده سازی برای یک مسابقه

ترجمه: مجید مرتضایی کلاس فوتورو ۳ تهران آبان ماه ۱۳۹۰

بایستی دو سه روز قبل از مسابقه آمادگی فوبی داشته باشیم و موارد ذیل همین اصول را بیان می کند

یک شروع فوب برای یک مسابقه بسیار میاتی است (۵ دقیقه اول)

- در این شروع بایستی از اشتباهات فطرنای اجتناب کنیم و اشتباهات را به حداقل برسانیم.
- در نیمه زمین فودی بایستی بسیار ساده و مناسب به یکدیگر پاس دهیم همچنین نبایستی ریسک کنیم و در اطراف محوطه جریمه توپ را از دست دهیم.
- استفاده از بازیکنانی که قابلیت و کیفیت بالای فنی دارند تا بتوانند در اجرای مهارتها بهترین عملکرد را داشته باشند.
- آگه با ۴ مدافع بازی می کنید بایستی این موضوع را بدانید که متما سه نفر از آنها باقی بمانند. و یک هافبک دفاعی را در مقابل آنها نگه دارید
- زمانیکه توپ را از دست می دهیم و می فوایم پرس کنیم بایستی این پرس را تیمی و سازماندهی شده انجام دهیم و در صورتیکه از پشت سر حمایت نمی شوید پرس نکنید.
- بستگی به نوع مربیگری در تیمهای رده و جوانان و ... به سرعت بازی در تیمهای که مربیگری می کنید توجه کنید.
- وقت مناسب را به ضربات ایستگاهی اختصاص دهید

برای یک شروع خوب:

ممله کردن:

- تا جاییکه امکان دارد در نیمه مریف بازی را ادامه دهید. و برای مدت بیشتری در نیمه آنها قرار بگیرید. یک از این ویژه گی ها در بازی کردن در نیمه مریف گرفتن ضربات ایستگاهی بیشتر است
- همیشه در هنگام ممله دفاع را فراموش نکنیم
- دقت و سرعت پاس ها بایستی برای شما مهم باشد
- رو به جلو و با دقت زیاد بازی کنید. در این حالت دو وضعیت وجود دارد یکی اینکه توپ را به پشت دفاع بفرستیم و یا اینکه بین مدافعین پاس عمقی بدهیم که دادن پاس عمقی بین مدافعین اهمیت بیشتری دارد.
- رساندن توپهای عالی برای مهاجمین و تغذیه آنها.
- وقتی که در نیمه زمین مریف بازی می کنیم بایستی مراقب باشیم که ضربه ایستگاهی غیر ضروری را به مریف ندهیم. وقتی تیم مریف توپ را از ما می گیرد نا امید شده و فضا می کنیم که این کار ضربه ایستگاهی غیر ضروری به مریف می دهد.
- وقتی که صامب توپ هستیم بایستی هوشمندانه آنرا حفظ کنیم و از جنامین برای اینکار استفاده کنیم
- بعد از صامب توپ شدن مراقب باشیم که بلافاصله توپ را از دست ندهیم.
- در زمین خودی نیز بایستی توپ را حفظ نموده و ضربات ایستگاهی غیر ضروری را به مریف ندهیم.
- بایستی از ضربات ایستگاهی – پرتابها – کرنرها و ... به خوبی استفاده کنیم. و متما برای آنها برنامه داشته باشیم.

- مهاجمین بایستی خود را در دسترس قرار دهند و خود را مخفی نکنند.

برای یک شروع فوب:

دفاع کردن

- ۵ ثانیه اول بعد از دست دادن توپ بسیار مهم است و بایستی هر چه زودتر توپ را به دست آوریم. این روش بارسلونا ست.
- باید بسیار فشرده کار کرده و به عنوان یک وامد فوب دفاع کنیم
- از ارسالهای مریف جلوگیری کنیم فراب کردن بازی مریف یک هنر است.
- اصلا ضربات ایستگاهی غیر ضروری ندهیم و اگر دادیم بسیار فوب دفاع کنیم.
- اجازه سانتتر یا شوت , به مریف در نیمه فود ندهیم

بعد از گل زدن و یا خوردن چه برنامه ای بایستی داشته باشیم

- اگر در گل جلو افتادیم اجازه ندهیم که سریع مریف به گل برسد.
- بعد از گل زدن بایستی مالکیت توپ را در اختیار بگیریم و اجازه گلزنی به مریف ندهیم.
- بازی یک بر صفر به نفع ماست بهتر است توپ را در زمین مریف از دست دهیم نه در زمین خودی
- منظور از دفاع دفاع تیمی است نه انفرادی
- از دادن ضربات ایستگاهی غیر لازم فود داری کنیم.
- هرچه بیشتر پاس ردو بدل کنیم این احساس در مریف به وجود می آید که آنها ضعیف تر هستند.
- ما گل زدیم پس باید از وقت کمال استفاده را بکنیم.

وقتی گل می خوریم:

- باید فوب کار کنیم و اجازه گل خوردن دوباره را به مریف ندهیم.

- بهترین عملکرد را داشته و اجازه خوردن گل دوم را ندهیم که تیم از هم نپاشد.
 - حالا باید با مساسیت و فشردهگی زیاد دفاع کنیم
 - وقتی که گل را دریافت کردیم بایستی ریکاور شده و دفاع بیشربه هم نزدیک شده و همه به هم نزدیک شویم
 - و اگر ضربه ازاد دادیم بایستی به فوبی دفاع کنیم.
 - ولی اگر ما ضربه ایستگاهی داریم باید از آن به فوبی استفاده کنیم.
 - تکنیک لازم برای پاس دادن بایستی مهیا باشد و تمریناتی را داشته باشیم تا آنها به هم بیشتر پاس دهند.
 - وقتی عقب هستیم بایستی به نیمه مریف برویم و آنها را به عقب ببریم
 - ذهنیت تیم بایستی آنقدر قوی باشد که متی پس از دریافت دو گل نیز به آنها بیاموزیم که می توانیم جبران کنیم.
- Anchor man** کسی که در جلو ۴ مدافع بازی می کند و وظیفه پخش توپ را دارد.
- فرید انواع مطالب آموزشی در غالب فیلم های آموزشی در سایت فوتبال ایران آدرس:

Soccer-iran.com/shop

