

به نام خداوند بخشنده و مهربان

بازی در زمین های کوچک فوتبال

(گرم کردن، آموزش و تمرین تاکتیک)

گردآوری و تالیف:

دکتر محمدحسین زمانی ثانی (عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز)

دکتر سید بشری (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان)

ایرج جهانبخش، محمد رز علی

انتشارات طنین دانش

ناشر تخصصی کتب علوم ورزشی

۱۳۹۷

عنوان و نام پدیدآور :	بازی در زمین‌های کوچک فوتبال (گرم کردن، آموزش و تمرین تاکتیک)/گردآوری و تألیف سیدحجت زمانی‌ثانی...[و دیگران].
مشخصات نشر :	تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۱۰۴ ص: مصور (رنگی).
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۳۴-۴ : ۱۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	گردآوری و تألیف سیدحجت زمانی‌ثانی، مهدی بشیری، ایرج جهانبخش، محمد پورعلی.
موضوع :	فوتبال — تمرین
موضوع :	Soccer— Exercise
موضوع :	فوتبال — تعلیم — دستنامه‌ها
موضوع :	Soccer — Training — Handbooks, manuals.etc
شناسه افزوده :	زمانی‌ثانی، سیدحجت، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره :	۱۳۹۷ ب۲ ۷/ت / ۹/ GV۹۴۳
رده بندی دیوبی :	۷۶/۳
شماره کتابشناسی ملی :	۵۱۵۷۰۹

تمامی حقوق برای انتشار، ات طنین دانش محفوظ است.

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نبوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

بازی در زمین‌های کوچک فوتبال (گرم کردن، آموزش و تمرین تاکتیک)

گردآوری و تألیف: سیدحجت زمانی‌ثانی، مهدی بشیری، ایرج جهانبخش، محمد پورعلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷ - تبریز - طنین دانش

قطع: رحلی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۳۴-۴

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال



طنین دانش
ناشر تخصصی نویندانشی و علوم ورزشی

خرید اینترنتی www.tanindanesh.ir



تبریز - چهارراه شهید بهشتی (منصور) - مجتمع تجاری اداری ابریشم - طبقه همکف حیاط مترو - واحد ۱۵

فهرست

مقدمه	۵
بخش اول - نحوه طراحی زمین برای بازی در زمین‌های کوچک	۷
بخش دوم - گرم کردن	۱۷
بخش سوم - آماده سازی	۲۳
بخش چهارم - مالکیت و پاسکاری	۲۷
بخش پنجم - شوت زدن	۳۱
بخش ششم - ارسال و دریافت گول زدن	۳۵
بخش هفتم - تمرینات ساده و مفهومی	۴۱
بخش هشتم - تمرینات با سطح دشواری متوسط	۶۱
بخش نهم - تمرینات پیشرفته و دشوار	۸۵

مقدمه

تمرین در زمین‌های کوچک فوتبال شامل بازی در شرایط نزدیک به مسابقه با تعداد بازیکن کمتر و در زمین‌هایی با ابعاد کوچکتر هستند. این نوع تمرینات نه تنها در بین فوتبالیست‌های بزرگسال بلکه در بین بازیکنان جوان نیز پرطرفدار است و آنها در سنین پایه از آن استفاده می‌کنند و در زمین با ابعاد کوچکتر و نفراش شرکت کننده کمتر، هر بازیکن با توپ تماس بیشتری داشته و بیشتر در موقعیت‌های نزدیک به مسابقه قرار می‌گیرد. مزایای استفاده از تمرین در زمین‌های کوچک فوتبال می‌تواند شامل بهبود عوامل آمادگی جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی و حتی روانشناختی مربوط به بازیکنان فوتبال باشد. در همین راستا محدود کردن عوامل کلیدی بازی مانند ابعاد زمین، تعداد بازیکنان، قوانین و یا شرایط بازی و نیز تجهیزات آن از جمله ابزارهای مفیدی است که به مربیان در خلق شرایط تمرینی مناسب برای پیشرفت مهارت‌های اختصاصی فوتبال کمک می‌کند.

در این کتاب سعی شده است تا با ارائه نمونه‌های مختلف تمرینی قابلیت‌های تکنیکی، تاکتیکی، آمادگی جسمانی و روانشناختی بازیکنان افزایش یابد. بدون شک نظرات ارزنده مربیان و خوانندگان محترم می‌تواند در تقویت هرچه بیشتر مستندات مربوط به این زمینه کارساز باشد. بازی در زمین‌های کوچک شامل بازی‌هایی است که زمین‌های کوچک‌تر از زمین اصلی فوتبال و با تعداد بازیکنان کمتر از ۱۱ نفر، بازی‌های ۳ در مقابل ۳، ۴ در مقابل ۴ نمونه‌هایی از بازی در زمین‌های کوچک هستند. همانطور که مشاهده می‌شود، تعداد نفراش تیم بسته به اهداف تمرینی می‌تواند مساوی یا نامساوی باشند. در زمان‌های گذشته بازی در زمین‌های کوچک در خیابان‌ها و زمین‌های خالی با تعداد نفراش غیر برابر و در شرایط سنی مختلف انجام می‌شد. در حال حاضر خیابان‌ها، پارک‌ها و فضاهای خالی تبدیل به ساختمان شده‌اند و یا غیر ایمن هستند. بنابراین، باشگاه‌های فوتبال هستند که بایستی مسئولیت ایجاد بازی در زمین‌های کوچک را به عهده داشته باشند.

در این کتاب اطلاعاتی در مورد نیازمندی‌های بازی در زمین‌های کوچک و همچنین انواع تمرینات آن برای گروه‌های سنی مختلف ارائه شده است. همچنین علل استفاده از این نوع بازی‌ها و توصیه‌هایی برای تغییر قوانین بازی به منظور رسیدن به اهداف عملکردی فراهم شده است.

علل استفاده از بازی در زمین‌های کوچک

فلسفی

- ۱- به منظور تأمین زمان بیشتر یادگیری بازیکنان جوان در کنار مربی که به صورت انفرادی انجام می‌شوند (برای ایجاد حس ارزشمندی و مهم بودن برای بازیکنان).
- ۲- به منظور تأمین شرایط ایمن بازی برای بازیکنان جوان در هنگام به دور بودن از بازی در سطح فشار بزرگسالان (همراه با حذف ارزش‌های بیرونی).
- ۳- به منظور ایجاد شرایط مفرح بازی برای بازیکنان جوان به منظور لذت بردن از بازی (تقویت انگیزه و ارزش‌های درونی).

آموزشی

- ۱- به منظور افزایش تعداد تماس بازیکنان با توپ در جهت افزایش مهارت (رشد و توسعه تکنیک‌های انفرادی).
 - ۲- به منظور ایجاد شرایط تصمیم‌گیری با کیفیت در طول بازی برای بازیکنان جوان.
 - ۳- به منظور تقویت بازیکنان کارآمد از لحاظ بدنی در فضای محدود بازی (کاهش اندازه زمین).
 - ۴- به منظور ایجاد شرایط بازی که در آن بازیکنان جوان فرصت‌های بیشتری برای حل مشکلاتی که در بازی پیش می‌آیند خواهند داشت.
 - ۵- برای فراهم کردن فرصت‌های بیشتر برای بازی در هر دو سمت توپ (در موقعیت‌های دفاع و حمله).
 - ۶- برای فراهم کردن فرصت‌های بیشتر برای به ثمر رساندن گل و جلوگیری از گل خوردن (هیجان خالص).
- محیط "زمین بازی کوچک" یک محیط مناسب رشدی برای بازیکنان جوان است. یک محیط سرگرم کننده است که روی بازیکن تمرکز دارد. بدین علت همه مدل‌های رشد و توسعه بازیکنان برای گروه‌های سنی ۶، ۸، ۱۰ و ۱۲ بازی در زمین‌های کوچک را توصیه می‌کنند.