

بازی در زمین های کوچک به منظور آموزش و تمرین

چیدمان ۱-۳-۲-۴

نویسنده: استیوی گریو

مترجم: مهشید سیمیا



انتشارات زرنوشت

تهران- ۱۳۹۹

سرشناسه	:	گریو، استیوی
عنوان و نام پدیدآور	:	بازی در زمینهای کوچک به منظور آموزش و تمرین چیدمان ۱-۳-۴ / نویسنده: استیوی گریو / مترجم مهشید سیمیاپ
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۳۷۱ - ۵۹ - ۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب‌گاه http://opac.nlai.ir در دسترس است.
شناسه رده	:	سیمیاپ، مهشید، ۱۳۵۵-



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،

کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

بازی در زمینهای کوچک به منظور آموزش و تمرین

چیدمان ۱-۳-۴

نویسنده: استیوی گریو

مترجم: مهشید سیمیاپ

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۳۷۱ - ۵۹ - ۸

قیمت: ۲۰.۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

مقدمه مترجم

امیدوارم با مطالعه این کتاب و به کار بردن تمرینات معرفی شده، کمک کوچکی به مربیان پرتلاش فوتبال این محبت آموزش و هدفمند کردن تمرینات تیم‌های تحت رهبری‌شان نموده باشم. جا دارد از کمک همسرم آقای حمیدرضا قلی‌زاده که از مربیان پرتلاش این رشته ورزشی می‌باشند تشکر ویژه نمایم.

www.ketabonline.ir

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
تغییر از وضعیت فوتبال در زمین‌های کوچک به وضعیت فوتبال ۱۱ نفره.....	۱۱
تغییرات اساسی برای بازیکنان و مربی‌هایی که به بازی ۱۱ نفره تغییر وضعیت داده‌اند.....	۱۲
طراحی حرکت ربه-لو برای بازی ۱۱ نفره.....	۱۳
خلق یک برنامه آموزشی برای فصل بازی ۱۱ نفره.....	۱۴
آماده کردن یک طرح آموزشی و تمرینی برای بازی ۱۱ نفره - برنامه پیشرفت ۶ ماهه.....	۱۵
طراحی و برنامه‌ریزی جلسه تمرین.....	۱۷
طراحی مسابقه ۱۱ نفری.....	۲۰
سایز زمین.....	۲۱
تغییر فرم ۹ نفری در آرایش تیمی ۱-۳-۳-۱ در برابر آرایش تیمی ۱-۳-۲-۲-۱ در برابر ۱-۳-۲-۲-۱.....	۲۲
برگزاری بازی‌های دوستانه و ارائه چالش‌هایی برای پل زدن میان شکاف بازی به روش SSG و فوتبال ۱۱ نفری.....	۲۴
چالش‌های حمله انفرادی - بالا رفتن میزان موفقیت و سطوح توانایی مربوطه.....	۲۵
چالش‌های حمله گروهی - افزایش موفقیت و بالا رفتن سطوح توانایی مربوطه.....	۲۵
چالش‌های دفاع فردی - افزایش موفقیت و بالا رفتن سطوح توانایی مربوطه.....	۲۵
چالش‌های دفاع گروهی افزایش موفقیت و بالا رفتن سطوح توانایی‌های مربوطه.....	۲۶
آفساید - مفهومی جدید برای بازیکنان نوجوانی که به سمت بازی ۱۱ در برابر ۱۱ می‌روند.....	۲۶
یک تمرین ساده و قابل فهم برای آشنا شدن با زمان بندی دویدن ها و پاس ها برای شکستن خط آفساید.....	۲۶

- ۲۸..... نکات مربیگری.
- ۲۹..... پیشرفت ها / تغییرها.
- برگزار کردن بازی های دوستانه برای تمرین بازی ۱۱ در مقابل ۱۱ به کمک قوانین بازی ۱۱ در مقابل ۱۱.....
- ۳۰.....
- زمان بندی آموزش ۶ ماهه برای فوتبال ۱۱ نفری سنین ۱۱ و ۱۲ سال.....
- ۳۱..... پیشرفت تکنیکی.
- ۳۲..... پیشرفت تاکتیک.
- ۳۳..... احتمالات بازی جدید ۱۱ در مقابل ۱۱.....
- ساختار طراحی و برنامه ریزی جلسه تمرین - بر اساس مربیگری به مدت سه ساعت در هفته، در طی ۶ ماه (۴۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای).....
- ۳۳.....
- ۳۷..... نکات مربیگری.
- ۳۷..... تمرین ۲ - پیشرفت تکنیکی پایه.
- ۳۸..... نکات مربیگری.
- ۳۹..... تکنیک در فاز تاکتیکی.
- ۴۰..... نکات مربیگری.
- ۴۰..... پیشرفت ها / تغییرات.
- ۴۱..... پیشرفت تاکتیکی.
- ۴۲..... نکات مربیگری.
- ۴۲..... پیشرفت ها / تغییرات.
- ۴۳..... تمرین در شرایط بازی واقعی.
- ۴۴..... ماه ۱ هفته ۱ جلسه ۲.
- ۴۵..... تمرین ۲ - پیشرفت تکنیکی پایه.
- ۴۶..... پیشرفت ها / تغییرات.

۴۶	تکنیک در یک فاز تاکتیکی - ۱ در برابر ۱ در عرض
۴۷	نکات مربیگری
۴۷	پیشرفت‌ها / تغییرات
۴۸	پیشرفت تاکتیکی
۴۹	تمرین در شرایط بازی واقعی
۵۰	پیشرفت تکنیکی
۵۰	تغییرات
۵۱	نکات مربیگری
۵۲	پیشرفت تاکتیک
۵۳	پیشرفت فیزیکی
۵۴	پیشرفت تکنیکی
۵۵	نکات مربیگری
۵۵	پیشرفت‌ها / تغییرات
۵۵	تمرین تکنیکی در یک فاز تاکتیکی
۵۶	نکات مربیگری
۵۶	پیشرفت‌ها / تغییرات
۵۷	پیشرفت تاکتیکی
۵۷	ماه ۳ هفته ۱ جلسه ۱
۵۸	پیشرفت فیزیکی
۵۸	تمرین ۱: بالانس و دفاع از توپ
۵۸	نکات مربیگری
۵۹	تمرین ۲: دویدن
۵۹	پیشرفت تکنیکی

- ۵۹ چرخش‌های دفاعی
- ۶۰ نکات مربیگری
- ۶۰ پیشرفت‌ها / تغییرات
- ۶۰ تمرین تکنیکی در یک فاز تاکتیکی
- ۶۱ نکات مربیگری
- ۶۱ پیشرفت‌ها / تغییرات
- ۶۲ پیشرفت تکنیکی
- ۶۲ تمرین در شرایط بازی واقعی
- ۶۳ ماه ۴ هفته ۱ جلسه ۱
- ۶۳ پیشرفت فیزیکی
- ۶۴ پیشرفت تکنیکی: تغییر موقعیت و نحوه حرکت هم‌تیمی‌ها (چرخش‌ها و دویدن مرد سوم)
- ۶۴ نکات مربیگری
- ۶۵ پیشرفت‌ها / تغییرات
- ۶۵ تمرین تکنیکی در یک فاز تاکتیکی
- ۶۶ نکات مربیگری
- ۶۷ پیشرفت تاکتیکی: ۳ منطقه بازی
- ۶۷ نکات مربیگری
- ۶۸ تمرین در شرایط بازی واقعی
- ۶۹ ماه ۵ - هفته ۱ جلسه ۱
- ۶۹ پیشرفت فیزیکی
- ۷۰ پیشرفت تکنیکی: برهم زدن تله آفساید
- ۷۰ نکات مربیگری
- ۷۰ پیشرفت‌ها / تغییرات

- ۷۱ تمرین تکنیکی در یک فاز تاکتیکی: ایجاد فضا برای هافبک‌های میانی
- ۷۲ نکات مربیگری
- ۷۲ پیشرفت‌ها / تغییرات
- ۷۲ پیشرفت تاکتیکی: بازی در آرایش ۷ در مقابل ۷ با خطوط آفساید
- ۷۳ نکات مربیگری
- ۷۳ ماه ۶ هفته ۱ جلسه ۱
- ۷۴ پیشرفت فیزیکی
- ۷۵ پیشرفت تکنیکی
- ۷۵ نکات مربیگری
- ۷۶ پیشرفت‌ها / تغییرات
- ۷۶ تمرین تکنیکی در فاز تاسیسی
- ۷۷ نکات مربیگری
- ۷۷ پیشرفت‌ها / تغییرات
- ۷۷ پیشرفت تاکتیکی
- ۷۸ تمرین در شرایط بازی واقعی

مقدمه

مربیگری کردن بازی در آرایش تیمی ۱-۳-۲-۴، فقط یک سیستم یا یک شکل بازی نیست، بلکه می تواند به عنوان فلسفه چگونگی بازی کردن فوتبال باشد. این فلسفه بر اساس انعطاف پذیری است. یکی از نقاط قوت چیدمان ۱-۳-۲-۴، انعطاف پذیری است که جابه جایی موقعیت های مهاجم و هافبک ها را امکان پذیر می سازد. این یکی از دلایلی است که حریف ها بازی در مقابل چنین چیدمانی را واقعاً سخت و دشوار می دانند. این فلسفه باید در مورد فوتبال رده پایه نیز اتخاذ شود. این کتاب در مورد گروه های سنی که ۱۱ در برابر ۱۱ بازی نمی کنند، به شما چگونگی اتخاذ چیدمان ۱-۳-۲-۴ را در فوتبال تیم های رده پایه در زمین های کوچک، نشان می دهد. این کتاب نه تنها برای داشتن تیمی که در یکی دو سال این به صورت ۱۱ در برابر ۱۱ بازی می کند مناسب است بلکه برای تغییر از وضعیت تعداد کم به و اثر کامل ۱۱ در برابر ۱۱ در آرایش تیمی ۱-۳-۲-۴ نیز عالی است.

بی نظیر و عالی برای جلسات تمرین کردن - محتوای کتاب بازی در زمین های کوچک برای آموزش و تمرین آرایش تیمی ۱-۳-۲-۴، عالی است تا بهره گیری از تعداد کمتری بازیکن جلسات تمرینی خود را در آرایش ۱-۳-۲-۴ خلق کنید. اگر شما در تیم خود ۱۸ بازیکن یا کمتر دارید می توانید با استفاده از ایده های این کتاب بازی هایی در زمین های کوچک ترتیب دهید که به طور تخصصی برای آموزش آرایش تیمی ۱-۳-۲-۴ طراحی شده است.

تغییر از وضعیت فوتبال در زمین های کوچک به وضعیت فوتبال ۱ نفره

در فوتبال جوانان، اکثر بازیکنان و مربیان با بازی پیچیده مشکل دارند، در یک زمین بازی فوتبال فضای بیشتری برای رسیدن به دروازه طرف مقابل وجود دارد تا زمینی که در آن فوتبال ۷، ۸ نفره انجام می شود، بدین معنی که پاس دادن و دوییدن بین فواصل باید طولانی تر باشد و البته با بازیکنان بیشتر در موقعیت قرار گرفتن، حل مسئله و تصمیم گیری نیز دشوارتر است.

در بسیاری از کشورها به منظور کمک به ساخت بازی از عقب زمین، غالباً در فوتبال جوانان که به صورت غیر رقابتی برگزار می شود، بازی از "خط عقب نشینی" (retreating line) شروع

می‌شود بدین معنی که دروازه‌بان می‌تواند توپ را به مدافعی برساند که می‌تواند لمس توپ داشته باشد قبل از اینکه بازیکن حریف بتواند به سمت خط عقب‌نشینی حرکت کند و توپ را پرس کند. به محض تغییر وضعیت به فوتبال ۱۱ نفری، بازیکنان از خط انتهایی زمین بالاتر بازی می‌کنند دروازه‌بان بر سر دوراهی قرار می‌گیرد که به مدافعی پاس دهد که احتمالاً پرس خواهد شد و اگر او توپ را از دست دهد حرکت به سمت ۱۱ نفر نیز برای دروازه‌بان مشکل ایجاد می‌کند، دروازه‌های بزرگی که معمولاً برای دروازه‌بان جوان خیلی بزرگ نیستند، دروازه‌بان را قادر می‌سازند در شوت را که نزدیک تیر یک افقی دروازه است حفظ کند. اکثر مهاجمان سعی می‌کنند به سمت بالا شوت کنند. دروازه‌بان کوتاه‌قد نتواند در دروازه بزرگ توپ را بگیرد.

همچنانکه زمین گسترده‌تر می‌شود تیم‌هایی که به روش SSG (بازی در زمین‌های کوچک) بازی می‌کنند و تمایل دارند به دیگر بازیکنان پاس عرضی دهند و به صورت ۱ در مقابل ۱ دریل کنند از این رو در این سبک بازی سایر بازیکنان در مشکل خواهد بود اگر، بازیکن نتواند به سرعت مسافت‌های طولانی را پوشش دهد یا توپ را در مسافت‌های طولانی سانتر کند، قبل از روش SSG فاصله سانتر کردن ۱۸ یارد با پست دفاعی فاصله داشت اما در حال حاضر سانترها می‌توانند بیش از ۳۰ یارد فاصله داشته باشند یک تغییر قابل ملاحظه در مورد اینکه کار بازیکنان کناری تا چه حد می‌تواند سخت باشد و در نهایت اینکه بازیکن‌های کناری تا چه حد می‌توانند در مراحل اولیه فوتبال ۱۱ نفره کارآمد و دقیق باشند. ضربه‌های کرنری کارآمد هستند که بازیکنان می‌توانند به مرکز باکس برسند و شانس گل زدن را فراهم کنند.

تغییرات اصلی برای بازیکنان و مربی‌هایی که به بازی ۱۱ نفره تغییر وضعیت داده‌اند

- بازیکنان بیشتر - بازی پیچیده‌تر
- فضاها بیشتر - یک بازی قهرمانانه‌تر نسبت به بازی به روش SSG
- دروازه‌های بزرگ‌تر - گل زدن راحت‌تر برای بازیکنانی که ضربه‌های بلند می‌زنند
- زمین‌های عریض‌تر - زاویه‌های حمله تغییر می‌کنند و تعیین مهره‌ای کاربردی دشوارتر خواهد بود.