

The image features four decorative geometric patterns in the corners: top-left (yellow, red, teal), top-right (yellow, pink, black), bottom-left (yellow, red, teal), and bottom-right (yellow, teal, pink, black).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

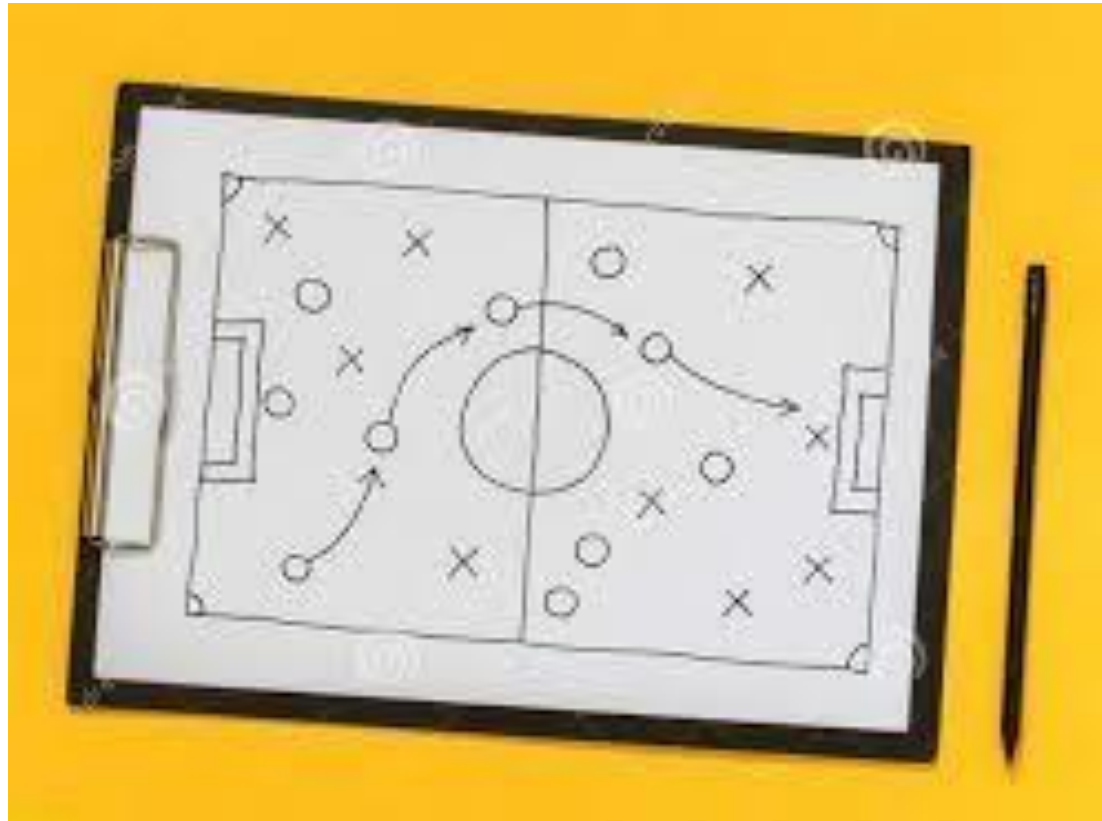
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
Bismillah al rahman al rahim



**برنامه ریزی
تاکتیکی
برنامه پیش فصل
و سالیانه**

تمرینات پیش فصل فوتبال

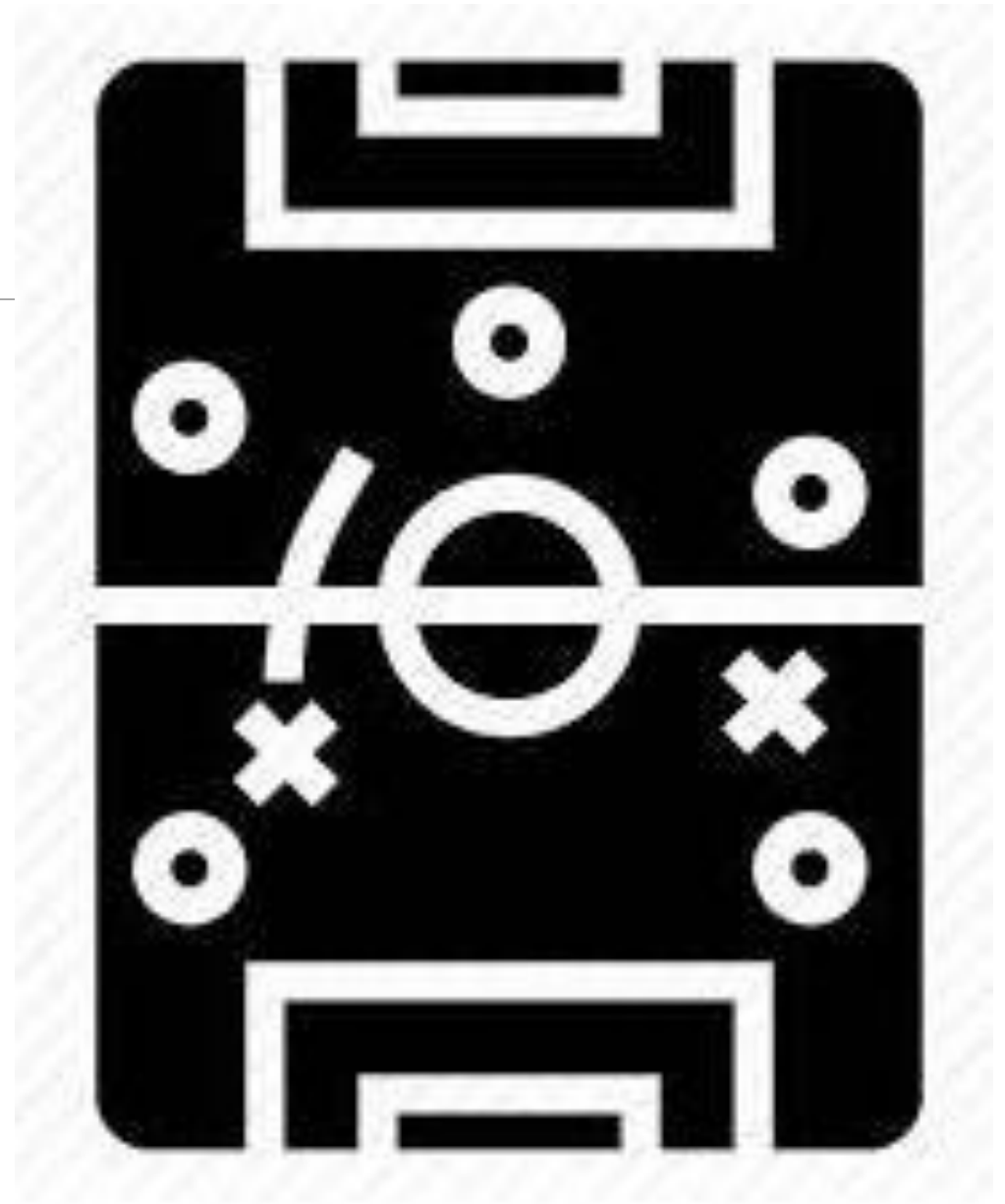
- تمرینات پیش فصل فوتبال در آماده سازی یک تیم فوتبال پر اهمیت و غیرقابل انکار است.
- در آماده سازی یک تیم فوتبال برای یک لیگ طولانی فاکتورهای بسیار زیادی تاثیرگذار است.
- آمادگی یک تیم به طور کلی به ۴ بعد تاکتیکی، تکنیکی، جسمانی و روانی تقسیم می گردد.
- در واقع به طور کلی آمادگی جسمانی یک تیم فوتبال در طی یک لیگ به دو بخش پیش فصل
 - (بهبود شرایط جسمانی تیم) و داخل فصل (حفظ و بهبود شرایط فیزیکی) تقسیم می شود.
- البته دوره پیش فصل تنها با هدف افزایش سطح آمادگی



جسمانی برگزار نمی شود و تمام جنبه های آماده سازی را برای یک تیم در بر می گیرد.

تاکتیک

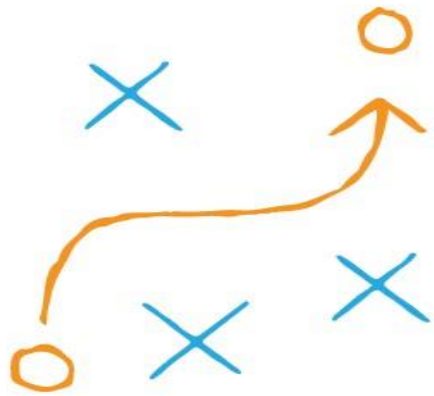
تاکتیک در فوتبال عبارت است از انجام برنامه های گروهی، که این برنامه در سه فاز بازی صورت می گیرند.



فاز دفاع، فاز حمله و فاز انتقال

(انتقال از حمله به دفاع و دفاع به حمله)

- زمانی که در مورد تاکتیک حرف می زنیم، منظور همان برنامه های گروهی و یا تیمی در یکی از فاز های بازی است.
- برنامه های گروهی به برنامه هایی گفته می شود که معمولا بین دو تا هفت بازی کن در انجام آن ها شرکت داشته باشند. و هنگامی که تعداد بازیکنان بیشتر از هفت نفر باشد. به آن برنامه تیمی گفته می شود.
- تاکتیک ها می توانند در مناطق مختلف بازی در زمین مسابقه و با تعداد مختلف انجام شوند.



• به طور کلی تاکتیک در فوتبال به سه دسته اصلی تقسیم می شود:

- ۱- تاکتیک های انفرادی
- ۲- تاکتیک های گروهی . تیمی
- ۳- تاکتیک های ایستگاهی

تاکتیک



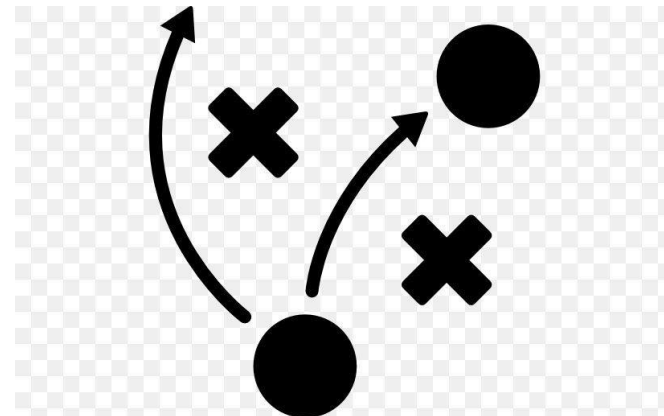
تاکتیک های گروهی و تیمی

• تاکتیک های گروهی و تیمی
 • به سه دسته زیر تقسیم می شوند:

- ۱- تاکتیک های هجومی
- ۲- تاکتیک های دفاعی
- ۳- تاکتیک های انتقال



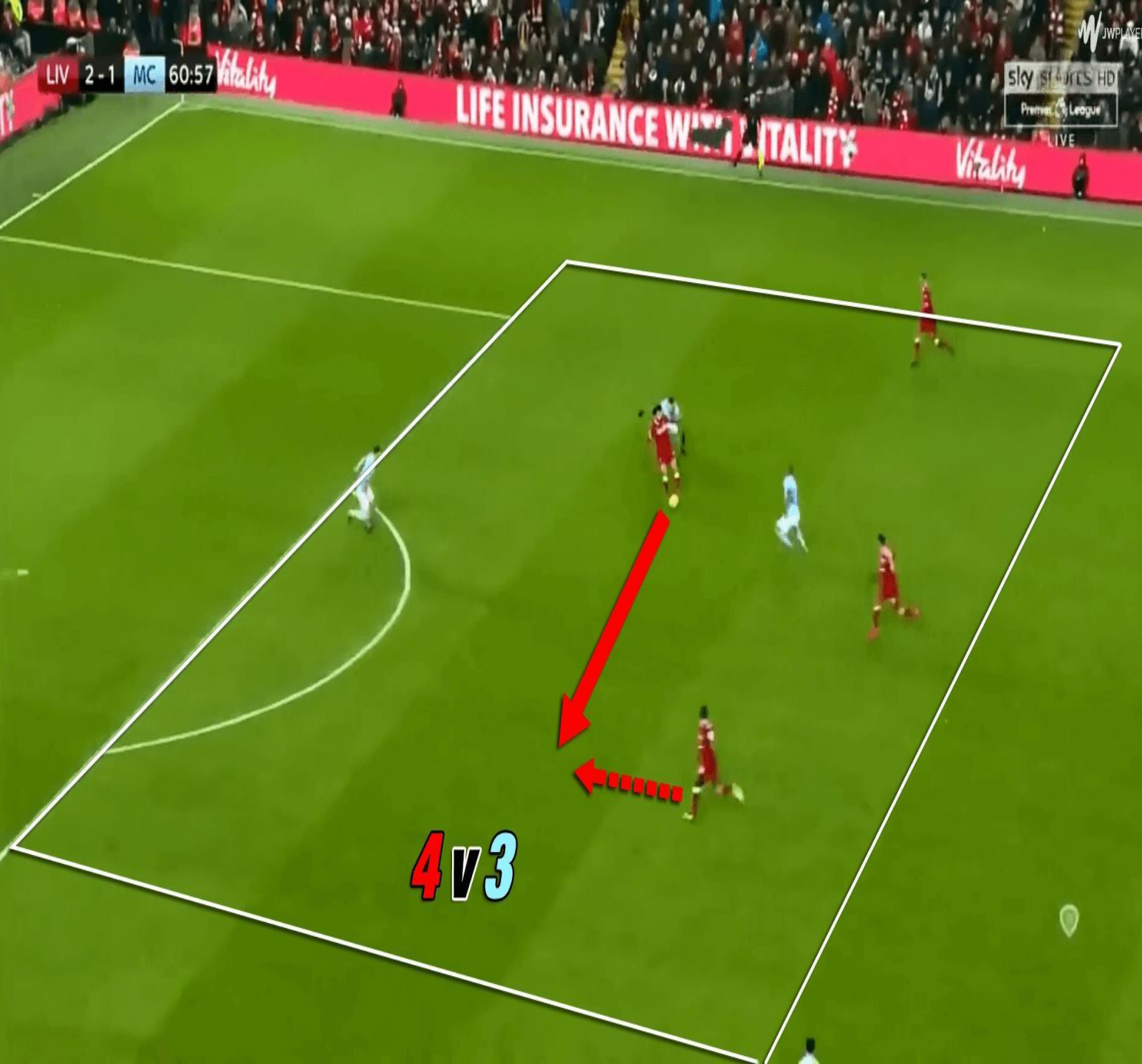
- حمله یک در مقابل یک تا یازده مقابل یازده
- ضربات ایستگاهی در حمله
- حمله با یک یا دو ویا سه مهاجم
- تیم خودی مالک توپ: تمرینات تهاجمی (انفرادی، گروهی، تیمی)
- تمرینات حمله در سه فاز انفرادی، گروهی و تیمی بر اساس سیستم هایبازی) ۴-۴-۲ و ۴-۳-۳-۳ و ۳....)



- حفظ توپ و تغییر آهنگ بازی
- انجام بازی ترکیبی (بازی ترکیبی در جناحین و عمق زمین)

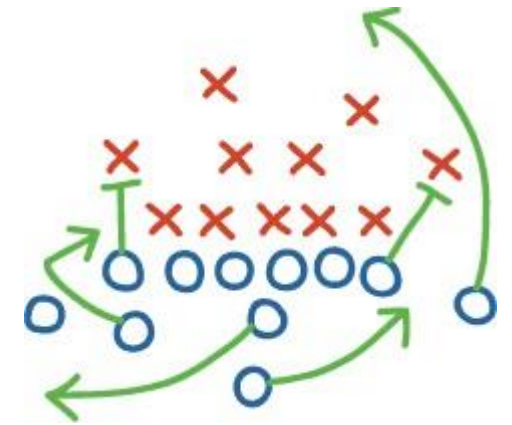


- تدارك حمله از جناحين
- تدارك حمله از $1/3$ دفاعی و انتقال به $1/3$ میانی
- تدارك حمله از $1/3$ دفاعی و انتقال به $1/3$ حمله
- تدارك حمله از $1/3$ میانی
- شعاع حرکتی بازیکنان با توجه به سیستم های بازی
- حمله با استفاده از بازی مستقیم



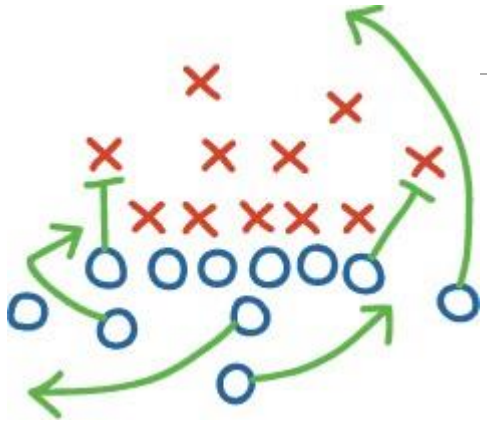
• ضد پرس (مقابله با بازی تحت فشار حریف)

• تمرینات یک در مقابل یک و عبور جهت گلزنی و دو در مقابل یک و دو به دو و



4v3

- انتقال توپ در سه منطقه بازی، از دفاع به خط میانی و خط حمله
- استفاده از تغییر سیستم بازی با توجه به جریان و شرایط بازی (مثلاً کم کردن دفاع زمانی که تیم حریف با تک فوروارد بازی میکند)
- حمله به عمق خط دفاعی حریف با انجام بازیهای ترکیبی (یک دو بازی سه نفره، تیک اور، اینترلب اورلب)
- حمله از طریق ضربات ایستگاهی و استفاده پهنه از نفرات بلند قد و سر زن



- شوت زدن و ریباند (انواع شوتها . سرضرب . تحت فشار . . .)
- ضد حمله در کمترین زمان و بازی رو به جلو
- حمله از بازی مستقیم و قطری
- - بازی ترکیبی
- - تعویض بازی
- - گلزنی (گل زنی به روشهای مختلف)





تاکتیک های دفاعی



● - دفاع یک در مقابل یک تا یازده مقابل یازده

● - دفاع در مقابل حمله از کناره ها قبل و بعد از ارسال

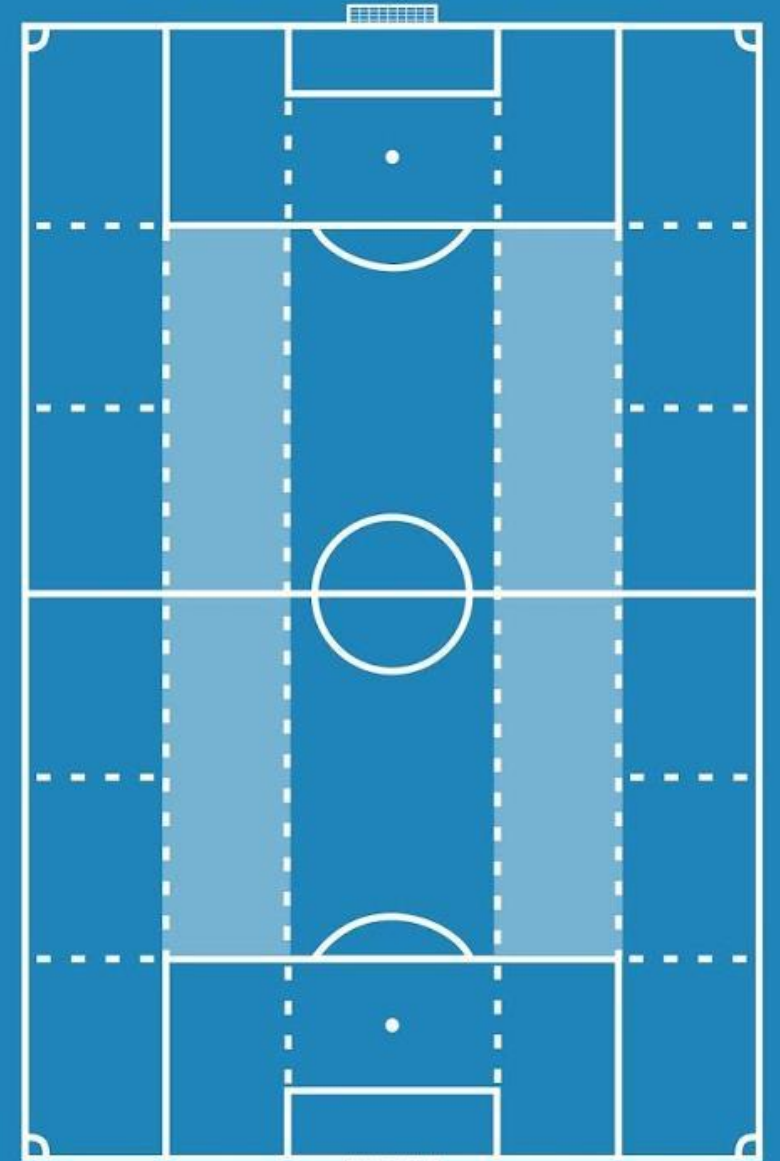
● - دفاع در مقابل حمله از عمق

● - بازی با خط دفاعی سه نفره و چهار نفره

(خطی و نحوه پوشش)

● - دفاع در بازیهای مستقیم

● - پرسینگ در سه منطقه



❖ دفاع منطقه ای

❖ دفاع من تو من

❖ تمرین مسئولیت های دفاعی هافبک ها و مهاجمین

❖ دفاع (گروهی) هافبک ها و مهاجمین)

❖ دفاع (گروهی) مدافعین و هافبک ها)

❖ پرس گروهی

❖ دفاع تیمی با توجه به سیستم مورد نظر

• دفاع فردی تا خطی و رسیدن به دفاع تیمی- در کدام فاصله از دروازه خودی- در کدام زمان بازی ۱/۳
ها- ۱/۴ های تقسیمات زمین

• در فاز دفاعی:

• ۱- تمرینات ابتدایی بازیکنان خط دفاعی مانند ضربه سر، دفع کردن توپ بدون فشار، تایمینگ و

• ۲- اصول دفاع خطی و نحوه استقرار بازیکنان با توجه به شرایط توپ

• ۳- تمرین پوشش بازیکنان در حالت های مختلف دفاعی

• ۴- اصول و نحوه استقرار بازیکنان هنگام زدن ضربات ایستگاهی

• ۵- نحوه دفاع هنگام نفوذ و حمله از عمق

• ۶- دفاع در لحظات و دقایق حساس در بازی

• ۷- دفاع در هنگام حمله تیم خود و ضد حمله تیم حریف

• ۸- اصول دفاع تیمی در هر سه منطقه و پوشش ها





• اصل پوشش مناسب و ایجاد فشردگی در دفاع و تغییر وضعیت بر مبنای وضعیت توپ و ارتباط کلامی)

• دفاع و دفع توپ مناسب برای بازی مستقیم حریف و مالکیت توپ سوم



• شرح وظایف مدافعین برای انجام دفاع ۳ نفره و ۴ نفره
• شروع بازی با خط دفاعی و حفظ توپ و بازی سازی از خط دفاع



پرسینگ

۱- خارج شدن از پرس حریف

۲- هنگامی که مالکیت توپ در اختیار حریف است

چگونه و چه موقع پرس کنیم

• دفع توپ . سرزنی و دفع های هدف دار . جلوگیری از

ارسال با شوت و ارسال تایمینگ و رعایت اصول دفاعی

• دفاع با الگوهای MW و پوشش ها دریافت توپ های

سوم و آمادگی برای ضد حمله

• سیستم مدافع تعیین و برای بازی

دفاع در مقابل حمله از جمله



• شیف‌ت شدن . پوشش و در بازی های مستقیم . ضربات ایستگاهی
دفاع در مقابل حمله از کناره ها و عمق



• دفاع از یک سوم میانی رعایت فاصله خطوط و مهمتر
فاصله بازیکنان

• - دفاع فردی (استقرارمدافع، دفع مناسب، عقب
نشینی و ...)

• - دفاع تیمی (خطوط سه گانه)

• - ایجاد عرض و عمق مناسب در شرایط دفاع

• ۱- لحظه مالکیت توپ توسط تیم خودی

• ۲- لحظه مالکیت توپ توسط تیم مقابل

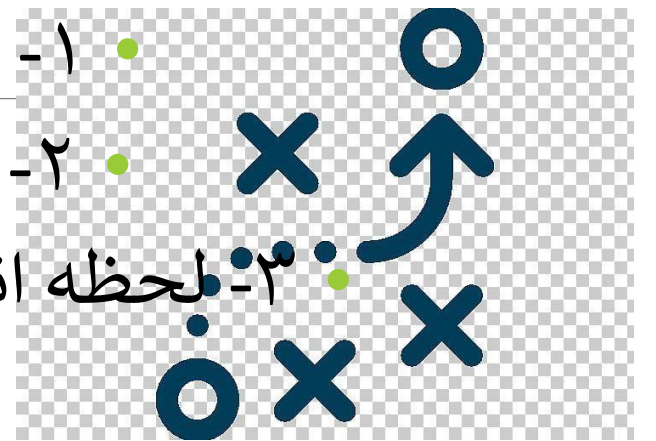
• ۳- لحظه انتقال، (تغییر مالکیت توپ از تیم مقابل به تیم

خودی و بالعکس)

• ۱- لحظه مالکیت توپ توسط تیم خودی (حالت حمله)

• روش های برخورد با این چنین وضعیتی بستگی کامل به هدف و استراتژی تیم دارد که غالباً براساس تدارک نوع حمله و به ثمر رساندن گل است ولیکن این هدف ممکن است تحت الشعاع عوامل متعددی قرار بگیرد .

• مهم ترین عامل در این وضعیت اینست که اساساً استراتژی تیم و افکار مربی در این لحظه حفظ نتیجه است



یا تغییر نتیجه .

الف- چنانچه حفظ نتیجه لحظه مورد نظر مطلوب تیم و مربی باشد ، قطعاً نیاز به تاکید به تدارك حمله با به

خاطر انداختن مالکیت توپ نیست و مراقبت از نتیجه مطلوب بستگی قابلتوجهی به حفظ توپ دارد که دراین وضعیت از متغیرها پارامتر پاس (که بحث مفصلی دارد) باید استفاده شود.

در مجموع ، رفتار بازیکنان تیم با توپ و بازی می بایستی به درستی و به این ترتیب باشد:

۱- تعداد پاسها رد و بدل شده بین بازیکنان اضافه شود.





• ۲- پاس های طولی کاهش یافته و پاسهای رو به جلو کاسته شود.

• ۳- از پاسهای درعرض و حتی رو به عقب بیشتر استفاده شود.

• ۴- تعداد لمس توپ توسط بازیکنان بایستی محدود شود (کمتر درپیل زده و زمان در اختیار داشتن توپ توسط هر بازیکن کاسته شود تا احتمال لو رفتن توپ به حداقل برسد) • ۵- چنانچه تیم مقابل اقدام به پرس

در یک سوم میانی و حتی لایه های نزدیک به

محوطه جریمه و تیم خوبی نمود ، م یبایستی حفظ توپ را به زمین حریف و کنار ههاکشاند که این کار می تواند با بکار گرفتن از بازیکنان با قابلیت پرس کنندگی و توجیهشده یا از طریق جابجایی بازیکنان درون زمین یا تعویضهای هوشمندانه صورت بگیرد • در این موقع نقش هافبک دفاعی، بسیار برجسته م یباشد که لازم است از چرخش های

۱۸ . درجه به همراه توپ و هرگونه بازی ترکیبی ۱-۲ ، اورلب توسط حریف

جلوگیری

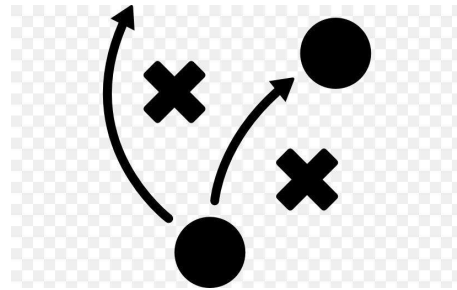
نمایند.



- ب - اما چنانچه هدف از بازی تغییر نتیجه از طریق تدارك حمله و به ثمر رساندن گلباشد، در لحظه مالکیت توپ می بایستی چنین عمل نمود:
 - ۱- قطعاً نم ی شود و مدعی شد که برای تدارك حمله می بایستی تعداد پاسها کم و طولپاسها زیاد باشد ، و لکن معمولاً چنین وضعیتی رایج تر و نتیجه بخش تر است .
 - ۲- قطعاً می بایستی تعداد پاسهای رو به جلو بیش از پاسهای در عرض باشد و از پاس ورو به عقب و نیز حت یالامکان پرهیز شود.
 - ۳- چنانچه دستور کار بازی در عمق باشد تمامی رو شهای بازی ترکیبی ، ۱ ، ۲ ، تیک
- اور ، اورلپ حتی ۱-۲ می بایستی با بیشترین تحرك و صبر و حوصله انجام شود و خلاقیتبازیکنان در خط میانی و حمله در عبور از حریف مستقیم تواند بسیار مؤثر باشد.

- در این حالت حمایت از بازیکن درپیل زن بسیار مهم است تا بتواند پس از عبور از حریف مستقیم با ایجاد پوشش مورد نظر، گزین ههای خوبی برای ارسال پاس داشته باشد.

- ۴- شوت زنی بسیار مهم است.



- ۵- چنانچه دستور کار بازی از جناحین باشد. بهترین محل شروع تدارک حمله در کناره‌های زمین در نزدیکی خط نیمه می‌باشد و برای بازی و ارسال از جناحین،
- سه روشی مرسوم و شناخته شده بکار می‌رود:

- الف - سانت زودهنگام که از کناره‌های زمین و در حدود ۲۵-۳۰ متر مانده به نقطه کرنر ارسال می‌گردد و معمولاً می‌بایستی در محدوده تیر عمودی دورتر فرود بیاید و در این میان حرکتی بدون توپ و اضافه شدن مدافع یا هافبک کناری جناح مورد نظر بسیار مهم است.

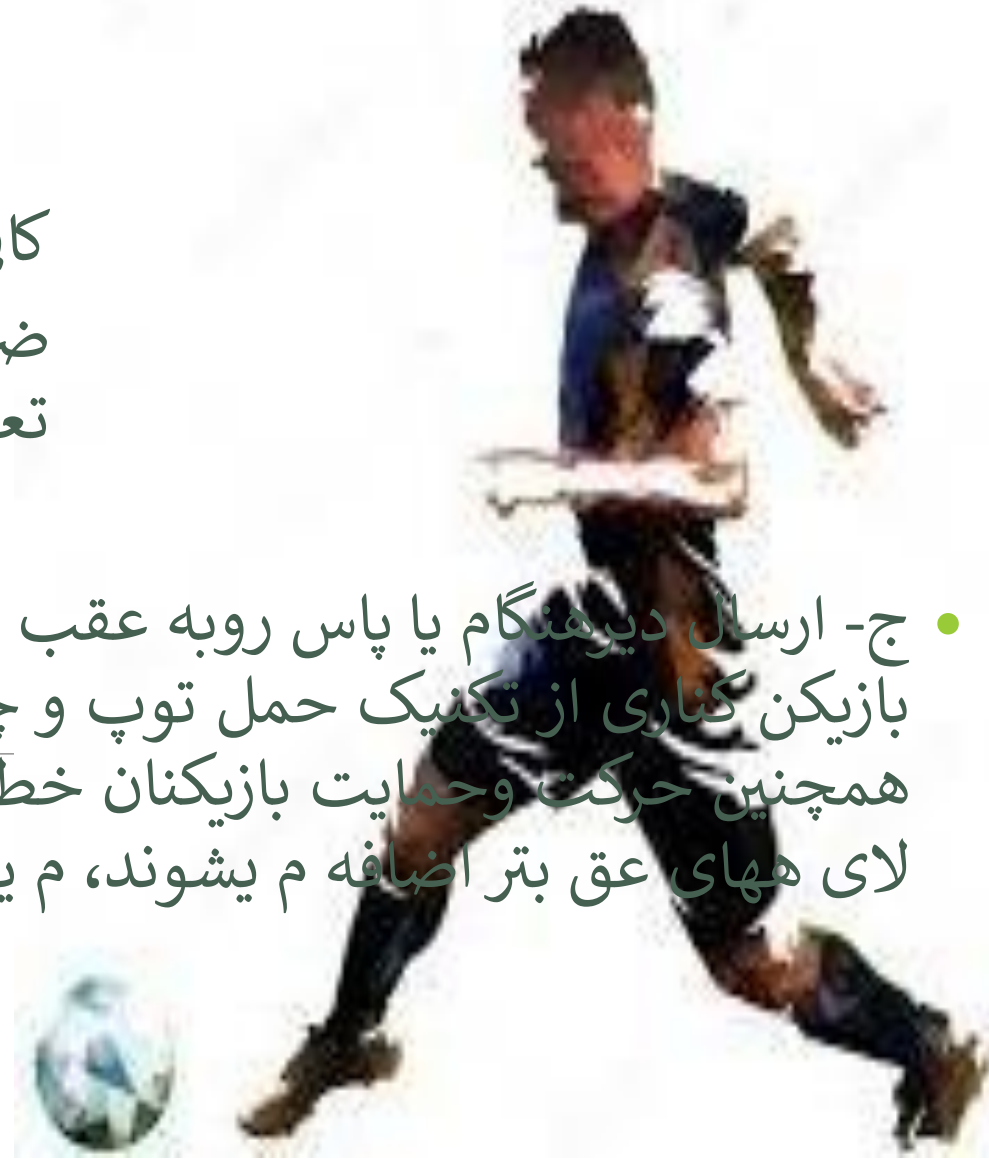


• ب- سانتر به هنگام که از کناره های زمین و نزدیکی نقطه کرنر

ارسال شده و بهتر است طوری باشد که قبل از فرود هر دو تیر عمودیراقطع نموده (قسمت تحتانی تیر عمودی دوم) همچنین در کانالروی خط افقی طولی منطقه طولی شش قدم فرود آمد و از شدت

کافی و لوزی شکل بودن کافی برخوردار باشد و در این میان حرکت ضربدري مهاجمان به سمت تیر دور و نزدیک و بر هم زدن تعادل مدافعین اوّل و مدافع پوششی حریف بسیار مهم است.

• ج- ارسال دیرهنگام یا پاس روبه عقب (کات بک) که لازمه آنبرخورداری بازیکن کناری از تکنیک حمل توپ و چرخش و ارسالپاس رو به عقب و همچنین حرکت و حمایت بازیکنان خط حمله وبازیکنانی که از خطوط و لای های عقب بتر اضافه م یشوند، م یباشد.





• ۲ - لحظه مالکیت توپ توسط تیم حریف (حالت دفاع)

• اهداف به صورت دیکته شده مورد نظر است و جهت دستیابی بین این اهداف نیز راهها و روشهای پیش بینی شده برای دستیابی به سه هدف عمده در این لحظه، چند راهکار وجود دارد و اهداف اصلی عبارتند از:

• الف . ممانعت از تدارك حمله توسط تیمی مقابل

• ب . جلوگیری از گل خوردن و مالکیت مجدد توپ

• اولین موضوع مهم این است که اولین بازیکن حریف که صاحب توپ است . اولین مهاجم است حتی اگر دروازه بان و یکی از مدافعان حریف باشد به هر حال مهاجمی است تحت عنوان مهاجم اول که بایستی نزدیک ترین بازیکن تیم خودی به عنوان مدافع اول به او نزدیک شود .

- در این لحظه مدافع اول باید توجه کند که بازیکن حریف توپ را به بازیکن نزدیک یا دور پاس می دهد و یا اقدام به دربیل زنی می کند که در هر سه وضعیت موجود مراقبت از بازیکن حریف نزدیک به توپ نیز به عهده مدافع عنوان تیم خودی است) که می تواند یکی از هافبک ها و حتی مهاجمانم خودی باشد.

- همچنین پوشش دادن فضای موجود در یک سوم تهاجمی حریفی که بایستی توسط مدافعان و حتی دروازه بان تیم خودی صورت بگیرد . باعث می شود که

بازیکن صاحب توپ گزینه خوبی برای بازی مستقیم و پاس بلند نداشته باشد و وضعیت مطلوب این است که مهاجم اول مجبور به ارسال پاس روبه عقبشود و در غیر این صورت نیز بردن بازی در عرض و بسمت خطهای

طولی نیز می تواند گزینه کم خطر باشد و در این لحظات عقب نشینی به

سمت دروازه خودی ، اجتناب ناپذیر و کاملاً منطقی است و البته درحین اینکار می بایستی فضای کل بازی حریف محدود شود و مدافعان همواره سعی متمایل بازی در کناره ها داشت و مدافعانی میان نباید در مقابل حرکتضریبری مهاجمان حریف فریب بخورند .



● ۳- لحظه انتقال

● عبارتست از لحظه تغییر مالکیت توپ که در دو نوع تغییر مالکیت از حمله به دفاع و از دفاع به حمله م یباشد.

● در لحظه انتقال از نوع تغییر مالکیت از حمله به دفاع (لو دادن توپ) تمام موارد لحظه مالکیت توپ توسط حریف پابرجاست و بایست افزود که تأکید زیادی در سرعت عمل در این لحظه می باشد، زیرا در این لحظه ممکن است تیم حریفی موقعیت شوتزنی ارسال پاس عمقی و بلند و برتری عددی و در لحظه انتقال از نوع تغییر مالکیت از دفاع به حمله (زمانی که حریف توپ را لو می دهد) .

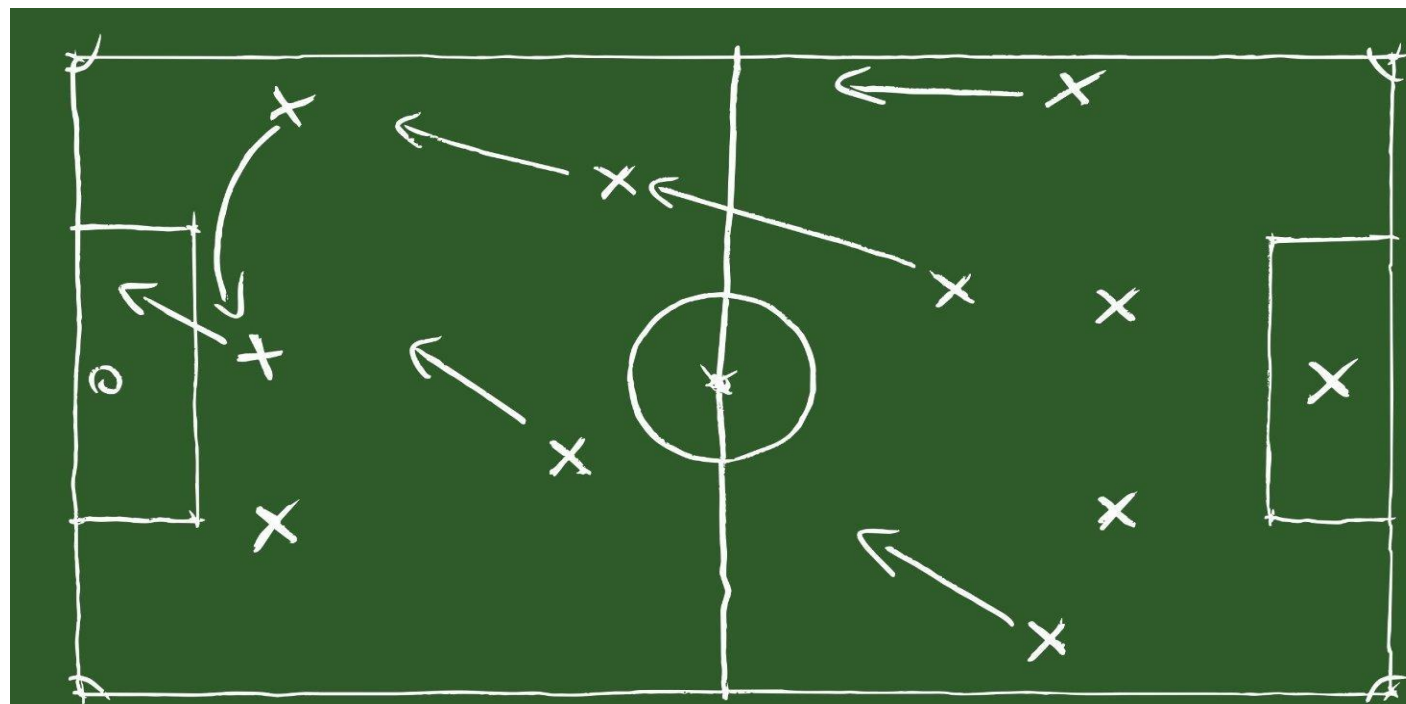




- همچنین تأکید بر تدارك حمله سریع با پاس های کوتاه و در فکر حفظ و افزایش در صد مالکیت توپ بودن (که در مورد این پارامتر نه چندان تأثیرگذار
اتلاف وقت زیاد شده) امکان پذیر نیست و بلکه در این لحظه بهترین راه ارسال

پاس بلند و بازی مستقیم است و به نظر می رسد که مربیانی که در زمان حمله توسط حریف، تمام بازیکنان خود را به عقب و مشارکت در دفاع فرا نمیخوانند

بهتر عمل می کنند زیرا ایجاد یک ضد حمله سریع و استفاده از پاسهای بلند مستلزم حضور حداقل یک مهاجم در فضاهای خالی یک سوم میانی و دفاعی تیم مقابل است .



- به هر حال برای ارتقای بازیکنان و به منظور مقابله با سه لحظه مهم وضعیتهای بی شماریکه ممکن است در بازی پیش آید. تمریناتگسترده ای موجود است که مستلزم دانش تئوری، توانایی کار عملی است انضباط از سوی مربی است.



همواره بکوشید آنچه را دوست
دارید به دست آورید،

وگرنه مجبورید
آنچه را که به دست می آورید
دوست داشته باشید.
« شکسپیر »

موفقیت اتفاقی نیست!!