

فوتبال

ورزش و تربیت بدنی، علاوه بر اثرات روانی و جسمانی، امروزه به عنوان ابزاری برای تعامل فرهنگی ملل مختلف در سطوح بین المللی به کار میرود. در این میان نقش فوتبال از همه رشته‌های ورزشی دیگر، متمایزتر مینماید. عوامل و فاکتورهای زیادی در آموزش فوتبال، از نقطه نظر مربیگری و جود دارد علاوه بر این، آگاهی و دانش روزآمد معلمین فوتبال از جمله عوامل تعیین کننده در موفقیت آنها میباشد. فوتبال ورزش ساده و فراگیر که در آن فردگرایی مطرح نیست و اهدافی چون گذشت و فداکاری و تلاش وجدیت، بازی جوانمردانه و در خدمت اهداف جمع و گروه بودن سرلوح آن است. یک دانشجو با ورود به یک تیم زندگی در یک جمع ورزشی را یاد میگیرد، جایی که خودخواهی و فردگرایی هیچ جایی ندارد. فوتبال قبل از هر چیز مدرسه بزرگ زندگی است. اگر به آن بها ندهیم چیزی هم از آن به دست نخواهیم آورد. دویدن به منظور کمک به یار خودی، فداکاری و در خدمت تیم بودن از ارزشهای لازم برای همکاری در بازی فوتبال می باشد. میدانیم که تکنیک در فوتبال مانند شناخت حروف الفبا و تشخیص و کاربرد آنها در موقع لزوم است. بنابراین، همانگونه که هیچکس بدون یادگیری حروف الفبا قادر به خواندن نیست هیچ بازیکنی نیز بدون آموختن تکنیکهای صحیح پایه نمیتواند فوتبالست خوبی شود. در حقیقت، همین مهارتهای پایه با یکدیگر ترکیب و خالق صحنه های بسیار زیبا در فوتبال میشود و میلیونها بیننده را به تحسین وامیدارد.

آموزش فوتبال حاضر برای رفع نیاز دانشجویان تقدیم میشود تا شاید کمکی باشد در راه آموزش اصول اساسی و فنون و میدان داریهای پیشرفته فوتبال جدید و گنجاندن آن در برنامه‌های آموزشی اسماطبان این آموزش بدون توجه سن و سال دانشجویانی هستند که میخواهند فوتبال را فراگیرند. آنها با مطالعه این آموزش به اصول و فنون لازم فوتبالی خوب دست خواهند یافت. همه میدانیم که بهترین راه برای فراگیری فوتبال و پیشرفت، بازی به صورت محکم و خود جوش است. اما قبول داریم که این کار حد و مرزی دارد. بنابراین برای پیشرفت در فوتبال آگاهی عمیقتری ضروری مینماید. این آموزش برای مربی مرجعی پر ارزش است و برای جلسات تمرین توصیهها و مطالب دقیق در اختیار او قرار میدهد. در این آموزش به کلیه جنبه‌های فوتبال پرداخته شده است. ما یاد میگیریم که چگونه حرکات مختلف تکنیکی را بهبود بخشیده و چگونه آنها را بعداً در صحنه بازی بکار ببریم (امکانات تکنیکی را در خدمت خلاقیت تاکتیکی قرار دهیم) این موقعیت بازی در زمین است که همه چیز را دیکته میکند (انتخاب حرکت، جاگیری، جا به جایی)، پس باید آن را درک نمود. بدیهی است که انتخابهای مختلف همواره به عهده بازیکن است. خلاقیت بازیکن، سبک فردی او و در یک کلمه شخصیت او است که در این آموزش مورد توجه قرار خواهد گرفت. هدف این بخش آموزشی گشودن درهای جهان فوتبال بر روی دانشجویان عزیز است. ما ادعا نداریم که از شما پلاتینی یا پله خواهیم ساخت، ما تنها امیدمان این است که شما را در درک زبان و رموز توپ یاری دهیم به تدریج که شما در زندگی فوتبالیستی خود پیشرفت کنید، به این واقعیت پی خواهید برد که شیفتگی شما به این ورزش بیپایان است، زیرا شناخت و کشف رموز این ورزش نامحدود است، حتی آن زمان که تصور کنید که به همه رموز آن دست یافته اید.

فصل اول: نگاهی به تاریخچه و سیر تکاملی فوتبال

در چین و در دوران امپراتوری هوانگ تی نوع خاصی از فوتبال که به نام تسوچو معروف بود رواج

داشت. این بازی به وسیله توپ چرمی و با استفاده از پا انجام می شده است و اغلب در میان سربازان و افراد ارتش چین رواج داشته است. نزدیک به هزار سال بعد در نیمه اول قرن دهم میلادی دو امپراتور ژاپنی به نامهای $\square$ ن جی و تنره نیز به تعمیم و رونق همین بازی پرداخته‌اند. تابلو شون چو نقاش معروف ژاپنی که در آن عصر می زیسته اولین نشانه‌ای است که از بازی فوتبال به یادگار مانده است.

در روم باستان نیز بازی دیگری به نام هارپاستوم انجام می‌گرفته که هدف از آن بردن توپ به انتهای خط طولی زمین مقابل بوده است. بازی هارپاستوم توسط افراد لژیون خارجی سزار، امپراطور معروف روم، هنگام فتح کشور گل (فرانسه امروزی) برای (گلوها) به ارمغان آورده شد و این بازی با نام سوله یا چوله در فرانسه توسعه و رشد یافت. این بازی در ۱۶ اکتبر ۱۰۶۶ میلادی توسط یک سردار انگلیسی پس از جنگ (هسینگ) به انگلستان برده شد. با این حال در آن کشور در سال ۱۳۱۴ میلادی ادوارد دوم، پادشاه انگلستان، اعلامیه‌ای صادر و برگزاری فوتبال را ممنوع اعلام کرد. در فلورانس ایتالیا نوعی بازی دسته جمعی به نام کالچو انجام میشد که از لحاظ شکل ورزشی به فوتبال امروزی شباهت بسیاری داشت. امروزه روزنامه‌های ورزشی دنیا فوتبال ایتالیا را اصولاً به نام کالچو به خوانندگان و علاقه‌مندان فوتبال معرفی می‌کنند. در آسیا، هندوستان اولین کشوری بود که فوتبال را پذیرفت و یک نسخه از مقررات آن در سال ۱۸۸۳ به آنجا رسید و در سال ۱۸۹۲ اولین مسابقه کاپ را برگزار کرد.

در سال ۱۹۰۴ FIFA فدراسیون بین المللی فوتبال، توسط گروهی از سرشناسان فوتبال از کشورهای بلژیک، دانمارک، فرانسه، هلند، اسپانیا، سوئد و سوئیس در پاریس تشکیل شد و در سال ۱۹۱۴ به ثبت رسید. اولین بار فوتبال در سال ۱۹۱۴ در المپیک سنت لوئی انجام و کانادا برنده این دوره از مسابقات شد و در سال ۱۹۰۸ با شکوه و جلال بیشتر و تعداد شرکت کنندگان زیادتر در شهر لندن برگزار و کشور لهستان برنده نهایی مدال طلا در این رشته گردید. فوتبال در ایران در سال ۱۲۹۹ هجری شمسی عده‌ای از علاقه‌مندان به فوتبال در ایران برای تشویق بازیکنان و تعمیم این ورزش در بین جوانان دور هم گرد آمدند و با نام مجمع فوتبال شروع به فعالیت نمودند که ریاست آن را آقای ماگمری عهده دار شد. تا سال ۱۳۱۳ هجری ساله مسابقه فوتبال بین تیمهای تهران برگزار میشد. و در سال ۱۳۲۷ فدراسیون فوتبال در ایران تشکیل شده و در همان سال به عضویت فیفا درآمد و به صورت آماتوری فعالیت خود را شروع کرد. ایران تا کنون علاوه بر شرکت در مسابقات آسیایی و کسب عناوین قهرمانی، در سه المپیک نیز به نمایندگی از قاره آسیا شرکت کرده است.

از سال ۱۳۵۱ مسابقات فوتبال سراسری کشور تحت عنوان جام تخت جمشید شکل گرفت. دوره اول این مسابقه‌ها با حضور ۱۲ تیم، ۵ تیم از شهرستانها و ۷ تیم از تهران، و دوره‌های بعدی با ۱۶ تیم، که ۸ تیم از تهران و ۸ تیم دیگر از شهرستانها، انجام شد و قبل از پیروزی انقلاب اسلامی ادامه یافت. پس از پیروزی انقلاب نیز مسابقات سراسری با عناوین لیگ قدس و آزادگان در سطح کشور برگزار می‌گردد. در حال حاضر بصورت لیگ برتر و لیگ دسته ۱ و ۲ و ۳ کشور برگزار می‌گردد.

فصل سوم : ارکان چهارگانه فوتبال

هر مربی برای سازماندهی یک تیم فوتبال و تمرین باید 4 رکن اساسی را در نظر بگیرد به شکلی که هر یک از تمرینات و گردهمایی در تیم در راستای تقویت یکی از ارکان چهارگانه باشد
این چهار رکن عبارتند از:

۱. تکنیک

۲. تاکتیک

۳. آمادگی جسمانی

۴. آمادگی روانی

هر یک از ارکان فوق دارای تعریف مشخصی می باشند که به قرار ذیل هستند

۱- تکنیک

عبارت است انجام حرکات انفرادی صحیح با توپ و بدون توپ
توسعه تکنیک تابع مراحل زیر است :

۱- مرحله فراگیری

۲- مرحله پیشرفت

۳- مرحله تسلط یا مهارت (انجام تکنیک در شرایط مسابقه)

۴- مرحله استادی

۲- تاکتیک

تاکتیک عبارت است از انجام برنامه های دستجمعی در سه زمان

-حمله یا زمان مالکیت توپ

-دفاع یا هنگام مالکیت حریف بر توپ

-تغییر وضعیت یا انتقال

افزودن تغییر وضعیت به زمانهای بازی در فوتبال بر مبنای تئوری لوئیس ونگال مربی بزرگ هلندی در فوتبال

صورت گرفته است. بر مبنای این تئوری انتقال یا تغییر وضعیت در فوتبال خود به دو قسمت تقسیم می شود:

-تغییر وضعیت از دفاع به حمله

-تغییر وضعیت از حمله به دفاع

بر مبنای این نظریه زمان انتقال در فوتبال مدرن مهمترین بخش و تعیین کننده ترین زمان بازی است و کیفیت دو زمان دیگر یعنی دفاع و حمله تابع کیفیت و نحوه زمان انتقال است .

هنگامی که راجع به تاکتیک صحبت می شود در مورد برنامه گروهی یا تیمی در یکی از سه زمان مذکور در بازی فوتبال صحبت می شود .

لازم به ذکر است که تعداد بازیکنان حاضر در برنامه نیز حائز اهمیت است. برای مثال چنانچه ایده

در مورد ۲ تا ۷ بازیکن باشد این برنامه ها گروهی است. چنانچه ایده برای تعداد بیشتری باشد ایده

یک برنامه تیمی است. این تاکتیک ها می تواند برای خطوط مشخص (تاکتیکهای خطوط) مناطق

مشخص (منطقه ای یا Zonal) و یا نفرات مشخص باشد .

در مبحث تاکتیک کلمات دیگری نیز مطرح میشوند. کلماتی از قبیل استراتژی ، نقشه بازی (

Game Plan) و آرایش های تیمی (Team Formations). در اینجا به مفاهیم اولیه این لغات نیز می پردازیم.

استراتژی: به معنای ایده های کلی بازی در یک تیم است. برای مثال اینکه یک تیم فوتبال هجومی بازی می کند یا فوتبال تدافعی استراتژی بازی آن تیم است. اینکه آیا یک تیم توان پذیرد در زمین حریف را دارد یا خیر بسته به استراتژی بازی دارد. استراتژی بازی یک تیم بر مبنای واقعیتهای، امکانات و توانایی های یک تیم تدوین میشود. مربیان مجرب معمولاً نحوه انتخاب بازیکنان را بر مبنای استراتژی بازی قرار می دهند. تیمهایی فیزیکی با تمایل به پرس از نفرات قوی در درگیریهای یک در مقابل یک بهره میگیرند.

نقشه بازی (Game Plan): در مصاف با دو تیم مختلف، هر تیم نیازمند طراحی برنامه ای برای رویارویی با حریف خود میباشد. هدف از این طرح حداکثر استفاده از توان تیمی خودی در مقابل نقاط ضعف تیم حریف به هنگام حمله و حداکثر پوشش نقاط ضعف تیم خودی در برابر نقاط قوت حریف به هنگام دفاع میباشد که باید در راستای استراتژی کلی تیم باشد.

• آرایشهای تیمی (Team Formations): نحوه قرار گرفتن بازیکنان یک تیم در زمین را آرایش تیمی مینامند. برای نشان دادن این آرایش ها از اعداد استفاده میشود که در آن اولین عدد مربوط به خط دفاع می باشد و آخرین آن مربوط به خط حمله است. مجموع این اعداد برابر عدد 10 است. در این روش از آنجا که دروازه بان معمولاً ثابت است و قابل تغییر نیست در محاسبه نفرات مد نظر قرار نمی گیرد و آرایش برای بازیکنان درون زمین ذکر میگردد. در مقالات آینده سعی میکنم تا تعدادی از آرایش های استاندارد را بررسی کنم.

۳. آمادگی جسمانی

یکی از ارکان اساسی در فوتبال آمادگی جسمانی است. اهمیت این رکن در فوتبال بگونه ای است که عدم حضور آن می تواند تمامی ارکان دیگر در این ورزش را تحت تاثیر قرار دهد. در واقع این رکن مبنای اولیه تمامی ارکان دیگر بازی است و اهمیت آن با توجه به پیشرفت مداوم این علم روز به روز بیشتر می شود. بسیاری از مربیان اینک با تکه بر آمادگی های جسمانی نقاط ضعف تیم خود را در دیگر زمینه ها می پوشانند یا به حداقل می رسانند. بسیار ضروری و مهم است که یک ورزشکار بداند در ورزشی که انجام میدهد کدام یک از عوامل یا فاکتورهای آمادگی جسمانی نقش اساسی ایفا میکند زیرا از این طریق به نتایج مطلوب زیرخواهد رسید:

- 1- زمان رسیدن به نقطه عطف و مطلوب در برخورداری از فیزیک مناسب به حداقل ممکن میرسد (پیشرفت سریع)
- 2- از آسیب دیدگی بی مورد تا مقیاس بالایی جلوگیری میکند
- 3- از فشار آوردن بی مورد بر سایر عضلات و دستگاههای بدن جلوگیری می نماید
- 4- زمان اجرای مطلوب حرکات ورزشی طولانی تر میگردد. (در سالهای بیشتری میتواند به فعالیت ورزشی مورد علاقه خود بپردازد)
- 5- موفقیت او در ورزش تقریباً تضمین شده خواهد بود (به شرط اینکه سایر عوامل نیز حتماً مد نظر گرفته شوند مانند وراثت - آموزش صحیح و علمی - انتخاب درست رشته ورزشی و ...)
- 6- از صرف هزینه های بی مورد بصورت چشمگیری کاسته میشود
- 7- تقریباً با کمترین امکانات به بهترین نتایج دست خواهد یافت

برای طراحی یک تمرین علمی نکات زیادی را باید در نظر داشت که یکی از مهمترین آنها همان فاکتورهای

آمادگی جسمانی خاص همان ورزش است. جالب است بدانید در ورزشهای گروهی حتی نوع تمرین و انتخاب یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی برای بازیکنانی که در پستهای مختلف ایفای نقش میکنند نیز اهمیت بسزائی دارد برای روشنتر شدن مطلب مثالی میزنم:

یک تیم فوتبال را در نظر بگیرید؛ قدرت بدنی از مهمترین فاکتورهای آمادگی جسمانی برای این رشته ورزشی است ولی بازیکنی که در نوك حمله فعالیت میکند به یک نوع خاص قدرت نیاز دارد (قدرت انفجاری) و بازیکنی که در خط دفاعی فعالیت میکند به یک نوع دیگر قدرت (قدرت پویا) این مورد در فاکتور استقامت نیز صادق است.

فاکتورهای آمادگی جسمانی:

- ۱- **قدرت:** طبق تعریف قدرت حداکثر نیرویی است که میتوان برای یکبار اعمال نمود.
- قدرت به چهار شکل الف- ایستا (ایزومتریک) ب- پویا (ایزوتونیک) ج- قدرت متغیر (ایزوکینتیک) د- قدرت انفجاری یا توان (پلیومتریک) تقسیم میشوند
- ۲- **استقامت:** بطور کلی عبارت است از توانایی تکرار حرکتی یکنواخت.
- استقامت نیز به دو صورت الف- استقامت قلبی-عروقی (تنفسی) وب- استقامت عضلانی تقسیم میشود. (البته استقامت عضلانی از نظر زمان به استقامت کوتاه مدت -میان مدت و دراز مدت تقسیم میشود).
- ۳- **سرعت:** عبارت است از توانایی جابجا شدن کل بدن (مانند دو) یا یک اندام (مانند سرعت دست در مشتزنی) در حداقل زمان (رابطه مستقیم با وراثت دارد).
- ۴- **سرعت عکس العمل:** عبارت است از فاصله زمانی بین دریافت محرک و شروع حرکت
- (دریافت محرک مانند شنیدن صدای تپانچه تا شروع حرکت دویدن در استارت دوی ۱۰۰ متر).
- ۵- **توان:** بکارگیری حداکثر نیرو در حداقل زمان (در واقع همان قدرت انفجاری یا پلیومتریک است)
- ۶- **انعطافپذیری:** به دامنه حرکتی گفته میشود که اعضا در آن دامنه قادر به حرکت هستند (بالافزایش انعطاف پذیری خطر مصدومیت کاهش می یابد).
- ۷- **چابکی:** به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته میشود.
- ۸- **تعادل:** به توانایی حفظ بدن در فضا تعادل گفته میشود که به دو صورت ایستا و پویا میباشد (ایستا مانند بالانس زدن روی دستها و پویا مانند اجراي حرکتهای دارحلقه - بارفیکس یا پارالل).

البته در بسیاری از منابع فاکتورهای آمادگی جسمانی هفت عدد میباشد که سرعت و سرعت عکسالعمل را یک فاکتور محسوب نموده اند ولی این دو با هم تفاوت داشته و تمرینات خاص خود را دارا هستند. یکی از مهمترین تفاوت این دو را میتوان چنین عنوان کرد که سرعت ارتباط مستقیم با عامل وراثت دارد (وجود تارهای روشن در عضلات اما سرعت عکسالعمل به نوعی اکتسابی بوده و با تمرین بهبود مییابد). حالا باتوجه به توضیحات مختصر یاد شده باید بدانیم در ورزشی که انجام میدهیم کدامیک از این فاکتورها و به چه میزان از آنها نیاز است تا سریعتر - کم خطرتر -

مطلوبتر و... به سطوح بالاي اجراي ورزشی برسیم. در بحث بعدي من تک تک این عوامل را بطورکامل شرح داده و روشهاي مناسب تمرینی و تاثیرات فیزیولوژی هرکدام را بیان خواهم کرد.

۴. آمادگی روانی

آمادگی روانی: آمادگی روانی از جمله مواردی است که اخیراً در ورزش فوتبال دارای جنبه حیاتی شده است. در ادوار گذشته استفاده از ابزارهاي روانی محدود به تجربیات و استعدادهاي انفرادي مربیان می گردید. امروزه این اصل از فوتبال به یکی از موارد اساسی در فوتبال تبدیل شده و مربیان برای آشنایی بیشتر به این علم به سمینارها و کلاسهاي مختلفی رجوع می کنند. همچنین بسیاری از تیمها با استفاده از متخصصین این علم در مادر فنی خود سعی میکنند تا حداکثر استفاده از این رکن اساسی را ببرند. علی رغم پیشرفتهاي حاصله در روانشناسی ورزشی در سالهاي اخیر، تماس مستقیم روانشناسان با ورزشکاران بصورت مستقیم مورد مناقشه فرئانی میان مربیان و اهالی ورزشی است. بسیاری از مربیان ترجیح می دهند که از متخصصین این علم بعنوان مشاور در تیمها استفاده کنند و از تماس مستقیم آنان با ورزشکاران به دلیل تجربیات ناموفق فراوان اجتناب ورزند. آماده سازي روانی در هر تیم دارای شاخههاي گستردهاي است که معمولاً از زمان تمرینات پیش از فصل آغاز می گردد و تا پایان فصل ادامه مییابد. این سازماندهی معمولاً از تدوین اهداف آغاز و با تدوین برنامهها انفرادي و جمعی تا پایان فصل ادامه می یابد.

آموزش تکنیکهاي فوتبال

- ضربه ها
- کنترلها
- دریبل
- مهارتهاي دفاعی
- دروازه بانى
- پرتاب توپ
- حفظ توپ در فضا

ضربه ها

انجام مطلوب هر نوع ضربه به موقعیت بازی و وضعیت توپ، استقرار در مسیر آن، انتخاب سطح تماس مناسب، نزدیکی سطح تماس به توپ و ارسال آن به سمت هدف بستگی دارد که به طور مختصر به بررسی هر یک از عوامل مذکور پرداخته میشود.

۱- **موقعیت بازی و وضعیت توپ:** درک شرایط بازی در کلیه مهارتها از جمله ضربه، کنترل، دریبل و... اهمیت زیادی دارد. درک مسیر، سرعت، وضعیت، زاویه مناسب و جاگیری سایر بازیکنان نیز باید در ضربه مورد توجه قرار گیرد.

۲- **استقرار در مسیر حرکت توپ:** استقرار صحیح در مسیر حرکت توپ بازیکن را قادر میسازد تا از حداکثر توانایی خود برای ارسال به موقع و دقیق آن به هدف سود برد.

۳. **انتخاب سطح تماس:** چنانچه ذکر شد، از تمام اندامهاي مجاز بدن از جمله سر، بخشهاي مختلف پا، زانو و سینه برای وارد کردن ضربه به توپ استفاده میشود. شرایط بازی، چگونگی موقعیت

توپ و وضعیت قرارگیری بازیکن نسبت به توپ عوامل تعیین کننده سطح تماس است .
۴- نزدیکی سطح تماس به توپ: در نزدیکی سطح تماس با توپ برای شوت زدن یا پاس دادن به وسیله پا تجزیه

و تحلیل اندامهای موثر زیر اهمیت دارد و توجه به آنها در مراحل آموزش برای اجرای درست مهارت الزامی است:

الف - پای تکیه: تقریباً در کلیه ضربها این پا از ناحیه زانو خم میشود. برای ارسال توپ به مسافتهای کوتاه و زمینی این پا در کنار و نزدیک آن و برای انجام ضربات بلند و قوسدار با مقداری فاصله در پشت توپ قرار میگیرد و وزن بدن را به هنگام شوت تحمل میکند .

ب - پای ضربه: عموماً پای ضربه از ناحیه زانو خم میشود و با تابی مناسب به عقب برده میشود و با سرعتی کهبستگی به نوع و هدف ضربه دارد به جلو رانده میشود. این پا در حالی که از ناحیه مفصل مچ ثابت است به توپ ضربه وارد میکند و پس از شلیک توپ به منظور دقت بیشتر مسیر توپ نسبت به هدف را تعقیب میکند.

ج - بالاتنه: وضعیت بالاتنه در هنگام ضربه بستگی به ارتفاع توپ ارسالی دارد. برای فرستادن توپهای هوایی، بالاتنه عقبتر از توپ و برای توپهای زمینی در بالای توپ قرار میگیرد. دستها نیز نقش مهمی در حفظ تعادل بدن دارند.

۵- ارسال توپ به هدف: مسیر حرکت توپ به محل ضربه و نیز چگونگی وارد شدن نیرو نسبت، به قرارگیری مرکز ثقل توپ بستگی دارد. ضربه به زیر مرکز ثقل باعث هدایت توپ در مسیر هوایی، ضربه به بالای آن سبب حرکت زمینی میشود، و وارد شدن ضربه به طرفین مرکز ثقل باعث چرخش توپ میشود که به اصطلاح آن را توپ(کات دار) میگویند.

انواع ضربه به توپ در فوتبال

ضربه بغل پا

این ضربه در فوتبال بیشترین کاربرد را دارد و درصد بالایی از ضربات را تشکیل میدهد. هنگامیکه دقت و ارسال توپ به مکان خاص مورد نظر باشد از این ضربه استفاده میشود.. منظور از بغل پا بخش داخلی پا یعنی از بند اول انگشت شست تا قوزک و پاشنه پا است. باتوجه به ارتفاع توپ از زمین این حرکت به دو صورت قابل اجراست: توپهای زمینی و توپهایی در ارتفاع زانو و قوزک پا.

۱- روش ضربه به توپهای زمینی

در این ضربها سه قسمت مهم بدن که با انجام ضربه در ارتباطاند مورد تجزیه و تحلیل قرار میگیرد.

پای تکیه: پنجه این پا در جهت مسیر حرکت توپ و هدف است و با فاصلهای حدود ۱۰ تا ۱۵سانتیمتر از توپ در کنار آن قرار دارد. این پا از ناحیه مفصل زانو خم میشود تا در هنگام ضربه و اندکی پس از آن وزن بدن را متحمل شود .

پای ضربه زننده: این پا از ناحیه مفصل ران و نیز مفصل مچ پا به خارج چرخش پیدا میکند، به طوریکه تقریباً پای تکیه، زاویهای حدود ۹۰می سازد. سپس در حالیکه از قسمت زانو به عقب خم میشود به پشت حرکت می کند و با تابی مناسب برای ضربه زدن به جلو آورده میشود .

در هنگام ضربه مچ پا کاملاً ثابت است و کف پا با سطح زمین بهصورت موازی قرار میگیرد و بخشی از کف پا رو به بیرون است(اورشن) و ضربه تقریباً با زیر قوزک و گودی داخل پا به قسمت

وسط و مرکز توپ زده میشود .

بالا تنه : این بخش از بدن هنگام ضربه کمی به جلو متمایل میشود و دستها برای ایجاد تعادل باز میشوند. چشم نیز توپ و هدف را تعقیب میکند.

ضربه به توپهایی در ارتفاع زانو و قوزک پا:

در شرایط خاصی از بازی، بازیکن لازم است به توپ، پس از برخورد با زمین و جهش، و یا توپی که از جهت های مختلف در ارتفاع زانو و قوزک به وی میرسد، بدون کنترل ضربه وارد کند که در این صورت مفاصل ران و زانو بیشتر خم میشوند .

ضربه با داخل پنجه پا : این ضربه با کناره داخلی پنجه پا و نیز مقداری از سطح روی پا زده میشود. محل اصلی آن برآمدگی مفصل انگشت شست با استخوان کف پای است. از معمولترین ضربهها در فوتبالیست و برای ارسال توپهایی با ارتفاع متوسط یا بلند، و دقیق بهکار میرود.

بیشتر در ضربه دروازه، کرنر، پنالتی و ضربههای آزاد پشت محوطه جریمه مورد استفاده قرار میگیرد. روش کار با توجه به اندامهای مربوطه به شرح زیر است:

پای تکیه : این پا رو به مسیر توپ قرار میگیرد و زانو خم میشود و در مراحل پایانی شوت وزن بدن روی پنجه این پا منتقل میشود. و با فاصلهای حدود ۲۰ سانتیمتر در پشت و کنار توپ قرار میگیرد .

پای ضربه : این پا از مفصل ران و مچ پا اندکی به سمت خارج چرخش پیدا میکند و مانند سایر ضربهها در هنگام ضربه مفصل مچ ثابت نگه داشته میشود. با چرخاندن انگشت شست پا پس از ضربه به سمت داخل بدن سبب چرخش توپ و در نتیجه حرکت آن در مسیر قوسی شکل میشود و بازیکنان تیم مقابل از جمله دروازهبان را فریب می دهد.

بالا تنه : دستها برای تعادل باز و در هنگام ضربه بدن کمی به عقب متمایل میشود.

ضربه با روی پا

این ضربه اگر به صورت اصولی زده شود محکمترین نوع ضربه در فوتبال است، ضربههای دروازه، دور کردن توپ از محوطه خطر توسط مدافعان و همچنین شلیکهای مستقیم و شدید بهسوی دروازه از پشت یا داخل محوطه جریمه با استفاده از این نوع شوت انجام میگیرد.

محل تماس توپ (قسمت محدب روی پا و نزدیک به مفصل مچ محلی که بند کفش بسته میشود) است. ضربه روی پا به سه صورت زده میشود : توپهای زمینی ساکن و متحرک(، توپهای هوایی مستقیم و توپهای هوایی که در حدود ارتفاع کمر و پایینتر از طرفین میرسند .

۱- توپهای زمینی:

در زدن این ضربه پای تکیه نزدیک توپ است و سنگینی وزن بدن را در هنگام ضربه تحمل میکند. برای اجرای بهتر زانوی تکیه کمی خم میشود. پای ضربه زننده در حالیکه از زانو خم شده است به سمت عقب میرود و با تابی مناسب جلو آورده میشود . در زمان ضربه مفصل مچ پا کاملاً باز و کشیده میشود، و به منظور حرکت دادن توپ روی زمین لازم است ضربه به قسمت بالایی مرکز ثقل آن وارد شود و اگر در حالت حمله این ضربه اصولی و صحیح انجام شود، مهار آن توسط دروازهبان بسیار مشکل است .

۲- توپهای هوایی و مستقیم:

در زدن توپهایی که در مقابل بازیکن به زمین میخورد و تا ارتفاع کمر و پایینتر به هوا بر میخیزد یا

توپهایی که به صورت مستقیم از مقابل میرسد، از این ضربه استفاده میشود .
برای زدن توپهای هوایی و سرگردان رعایت نکات زیر ضروری است:
الف. با نزدیک شدن به توپ پای ثابت محکم شود و پای ضربه از مفصل ران حرکت کند

ب. باید در ارتفاع تقریباً زانو به توپ ضربه زد.

ج. به محض ضربه، بدن به عقب خم و بازوها برای حفظ تعادل باز شوند.

د. پاییکه با آن ضربه زده میشود، همچنان تا کامل شدن حرکت بالا رود و بازیکن روی پنجه پای تکیه بلند شود .

۳- توپهای هوایی که در ارتفاع حدود

کمر و زانو از طرفین میرسند: هنگامی که توپ از طرفین و در ارتفاع کمر و زانو به بازیکن میرسد بیشتر از این نوع ضربه استفاده میشود. مانند توپهای کرنر.

روش شلیک آن بدین صورت است که بدن به سمت مسیر رسیدن توپ چرخش میکند و ساق پا تقریباً به حالت افقی قرار میگیرد و پا از قسمت زانو کوتاه و محکم به جلو حرکت میکند و با تمام روی پا به توپ ضربه زده میشود. با چرخش پای تکیه به سمت هدف و خم شدن بدن به سمت آن توپ در مسیر دلخواه هدایت میشود.

ضربه با خارج پنجه پا

این مهارت با قسمت خارجی پنجه پا و قسمتی از روی آن اجرا میشود و برای ارسال توپهای متوسط و نسبتاً بلند بهویژه بر روی محوطه جریمه حریف، ضربههای آزاد پشت محوطه جریمه و در مواردی برای انجام ضربههای پنالتی بهکار میرود.
روش اجرای حرکت به صورت زیر است:

پای تکیه: همچون سایر ضربها از ناحیه زانو خم میشود و سنگینی بدن را هنگام ضربه تحمل کند اما فاصله آن با توپ کمی بیشتر است.

پای ضربه: از مفصل زانو خم و با تابی مناسب از ناحیه ران به عقب برده میشود. مفصل ران و مچ پا اندکی به داخل گردش میکند و با سرعتی مناسب به جلو آورده میشود و در حالی که مفصل مچ کاملاً ثابت نگه داشته شده با خارج پنجه پا به کنار مرکز ثقل توپ، یعنی سمتی که پای تکیه قرار دارد، ضربه زده میشود.

تعقیب مسیر حرکت توپ بدین صورت است که پا به سمت داخل بدن کشیده میشود. مسیر دورخیز نسبت به جهت ضربه تا اندازه های موزن است. وقتی ضربه با پای راست زده میشود، بازیکن باید از طرف راست و وقتی با پای چپ زده میشود، از طرف چپ به توپ نزدیک شود.
بالا تنه: اندکی روی پای تکیه خم و به عقب متمایل میشود. دستها تعادل بدن را حفظ میکنند. چشمها هم مسیر توپ تا هدف را دنبال میکنند.

ضربه سر

در فوتبال مدرن کسب مهارت ضربه سر اهمیت دارد. با توجه به یادگیری شدید در زمین، استفاده از سر مکملی مطلوب برای بازی با پاست. بازیکن کامل کسی است که مهارتی یکسان در بازی با پا و بازی با سر داشته باشد .

ضربه با سر به سه صورت ذیل قابل اجراست:

الف - در حالت ساکن یا حرکت به طوری که پاها روی زمین باشند.

ب - در حالت پرش و حرکت عمودي (پرش به بالا)

ج - در حالت پرش و حرکت افقی (شیرجه)

رعایت نکته های زیر برای ضربه با سر کاملاً ضروري است:

فقط با قسمت استخوانی و مسطح پیشانی باید به توپ ضربه زد.

رمز ضربه قوي و قدرتمند به توپ در انقباض عضلات گردن و کمربند شانه‌هاست.

با عقب بردن و سپس جلو آوردن سریع بدن باید به استقبال توپ رفت و به آن ضربه زد.

هنگام ضربه هرگز نباید چشمها را بست، بلکه بر عکس چشمها باید قبل و بعد از تماس کاملاً باز نگه داشته شوند. دستها هنگام ضربه برای حفظ تعادل فوراً به عقب برده شوند.

برای زدن ضربه محکم به توپ با سر باید وزن بدن را تا حد امکان به پشت توپ منتقل و ضربه را به موقع و درست وارد کرد.

اغلب مبتدیان هنگام ضربه چشمهای خود را میبندند یا اینکه با عقب کشیدن سر توپ به محلی

غیر از پیشانی برخورد میکند و موجب درد و در نهایت ترس بازیکن از زدن توپ با سر میشود.

دیگر اینکه اغلب آنان با سر به استقبال توپ نمیروند و توپ با سر آنها برخورد میکند.

کنترلها

مهارت فوتبالیست در کنترل توپ کاملاً مشهود است. هیچ بازیکنی بدون این مهارت مهم در بازی

موفق نخواهد شد. در فوتبال مدرن و پیشرفته کنترل و تصاحب مطلوب و دلخواه توپ، راه حل

مناسب و اقدام به حرکتهای بعدی را میسر میسازد. اندامها و سطوحیکه بیشتر در کنترل به کار

میروند عبارتاند از: کف پا، داخل پا، بغل پا، بیرون پا، روی پا، ساق پا، روی ران، شکم، سینه و

سر. به طور عمده، هدف از کنترل توپ استیکردن و ساکنکردن آن و یا هدایت

کنترل با کف پا

این نوع دریافت هم در مورد توپهای زمینی و هم در مورد توپهای هوایی کاربرد دارد.

با این روش توپهاییکه دارای شتاب کمی هستند قابل مهار است و بیشتر در حال حرکت مورد

استفاده قرار می گیرد. چگونگی کنترل توپهای زمینی و هوایی قوسدار به صورت زیر انجام

میشود:

توپهای زمینی

پای تکیه: پنجه پا رو به مسیری که توپ از آن جهت در حرکت است متمایل میشود، زانوی این پا

در لحظه عمل به جلو خم میشود تا وزن بدن را تحمل کند.

پای کنترل کننده: ابتدا پا از مفصل ران بالا آورده میشود و در حالی که پنجه پا کمی بالا و پاشنه در

پایینتر و با فاصله اندکی کمتر از قطر توپ قرار میگیرد، با زمین زاویهای کمتر از ۹۰ درجه

میسازد. به محض تماس توپ مفصل مچ به حالت آزاد در میآید و از جهش توپ جلوگیری میکند.

بالا تنه: چشمها توپ را تعقیب میکند و پس از تماس پا با توپ، بالاتنه کمی به جلو متمایل میشود و از

دستها نیز برای حفظ تعادل بدن استفاده میشود.

توپهای هوایی و قوسدار

استفاده از این نوع توپها مانند کنترل توپهای زمینی است با این تفاوت که مفصل ران بیشتر خم

میشود و پای کنترل کننده در ارتفاع بالاتر سعی در توقف یا هدایت توپ میکند.

کنترل با بغل پا

این کنترل معمولترین نوع کنترل در فوتبال به شمار میرود. سطح تماس عبارت است از ناحیه بین پاشنه، قوزک و انتهای انگشت شست، یا در واقع گودی داخل پا. باتوجه به سطح تماس وسیعتر، این نوع کنترل از دقت و اطمینان بیشتری برخوردار است.

با در نظر گرفتن وضعیت و ارتفاع توپ به سه صورت (توپهای زمینی، توپهای نیمه بلند و افقی، و توپهای بلند و قوسدار) انجام میشود.

توپهای زمینی: با بغل پا میتوان توپهای زمینی را که از روبرو یا اطراف میرسد کنترل و مهار نمود.

پای تکیه: این پا در مسیر حرکت توپ قرار میگیرد و از ناحیه زانو مقداری خم میشود و کمی جلوتر از جایی باید قرار گیرد که پیشبینی میشود توپ به آنجا برسد.

پای کنترل: پا از قسمت مفصل ران و مچ به سمت خارج میچرخد و مچ تا حدی آزاد نگه داشته میشود. به محض تماس توپ، پا و قسمت کف آن باید کمی روی توپ متمایل شود و پا بدون منقبض کردن عضلات به عقب کشیده شود و با حالتی شبیه به خالی کردن زیر توپ عمل کند تا از جهش آن رو به بالا جلوگیری شود.

بالاتنه: چشمها متوجه توپ، فضای مقابل و اطراف و دستها برای تعادل بازو بالاتنه کمی به جلو متمایل میشود.

توپهای نیمهبند و افقی: توپهای نیمه بلند و افقی با ارتفاعی تا حدود ۷۰ سانتیمتر را که از روبرو و یا اطراف به سوی بازیکن در حرکت است نیز با بغل پا میتوان به صورت زیر کنترل کرد.

پای تکیه: این پا رو به مسیر توپ قرار میگیرد و با خم شدن زانو وزن بدن را تحمل میکند.

پای کنترل کننده: این پا به طریقی جلو توپ قرار داده میشود تا گودی بغل پا روبروی مسیر توپ و تا ارتفاع آن بالا آورده شود. زانو به طرف بیرون منحرف و ران و ساق پا نسبت به ارتفاع توپ و هماهنگ با یکدیگر بالا آورده می شود. در لحظه تماس توپ به پا هردو همزمان با هم به عقب کشیده میشوند تا شتاب و سرعت توپ خنثی شود.

بالاتنه: چشمها توپ را تعقیب میکنند و دستها برای تعادل از یکدیگر باز میشوند.

توپهای بلند و قوسدار: منظور از این توپها، توپهای قوسدار، مستقیم یا موری است که در ارتفاع بالاتر از زانو، از دو طرف و یا روبرو به سمت بازیکن در حال حرکت است. پیشبینی زمان، ارتفاع و محل دقیق توپ نکتههای اساسی در این کنترل است. چگونگی مراحل کنترل با در نظر گرفتن اندامهای مربوط، به شکل زیر انجام میشود.

پای تکیه: چون پرش و فرود روی این پا صورت میگیرد، بنابراین نقش مهمی در حفظ تعادل بدن دارد.

پای کنترل: این پا به اندازه ارتفاع توپ بالا میآید و از انتهای ران به نحوی چرخانده میشود که زانو و ساق پا به بیرون و مچ و بغل پا به بالا و داخل متمایل شود. در لحظه تماس توپ گودی و بخشی از قوزک پا به آرامی پشت توپ قرار داده میشود.

بالاتنه: چشمها مسیر توپ را تعقیب میکنند و بالاتنه مقدار کمی به جلو متمایل میشود.

کنترل با بیرون پا: بیشتر توپهایی که از طرفین به کنار پای کنترل کننده میرسد و نیز به منظور دریافت سریع همراه با چرخش از این قسمت استفاده میشود.

محل تماس توپ بخش بیرون و قسمتی از روی پا در زیر قوزک خارجی است. با توجه به اینکه اثر این حرکت تا لحظه آخر مشخص نیست میتواند موجب فریب حریف شود. روش کنترل با توجه به اندامهای مربوط در توپهای هوایی و زمینی به صورت زیر است:

توپهای زمینی

پای تکیه: توپ حرکتش نسبت به مسیر مقداری زاویه دارد و در هنگام تماس توپ با پای کنترل، وزن بدن را تحمل میکند.

پای کنترل کننده: زانو خم است و در حالی که مفصل ران به خارج متمایل شده است مچ پا به داخل گردش میکند. کف پا به صورت مایل و روبروی ساق پای تکیه قرار میگیرد و آماده میشود که در لحظه تماس توپ با زمین قسمت بیرونی پا بر روی توپ قرار گیرد.

بالا تنه: کمی به طرف عقب و روی پای تکیه متمایل میشود و به محض برخورد توپ با سطح تماس به طرف جلو روی توپ خم میشود. دستها نیز برای حفظ تعادل مطابق شکل باز میشوند.

کنترل توپهای هوایی: مراحل که در دریافت توپهای زمینی ذکر شد در این مورد نیز رعایت میشود، با این تفاوت که این نوع کنترل در حدود زانو انجام میگیرد و برای این منظور مفصل ران بیشتر خم میشود و پای دریافت نیز بالاتر قرار میگیرد.

کنترل با روی پا به دلیل برجستگی روی پا و سطح تماس کمتر دریافت و کنترل توپ با این قسمت قدری مشکلتر است و به تمرین بیشتری نیاز دارد. توپهایی که در ارتفاع زانو یا بالاتر از آن باشد با این قسمت پا کنترل می شود.

پای تکیه: پا در مسیر حرکت توپ قرار میگیرد و از ناحیه زانو خم میشود. هنگام دریافت ابتدا فشاری روی پنجه میآید و سپس تمام سنگینی بدن بر آن وارد میشود.

پای کنترل: این پا با خم شدن مفصل ران به استقبال توپ میرود و در هنگام دریافت مفصل ران با تنه زاویهای حدود ۹۰ درجه میسازد. زانو خم و پنجه پا کشیده میشود و به محض برخورد توپ با سرعتی متناسب با سرعت توپ به پایین و عقب آورده میشود.

بالا تنه: چشمها متوجه توپاند و به محض برخورد توپ با روی پا بالاتنه اندکی به جلو خم میشود.

کنترل توپ با روی ران

توپهایی که در ارتفاع کمر و بالاتر به موازات زمین یا به صورت قوسدار به بازیکن میرسند با این بخش از پا کنترل میشوند. سطح تماس این قسمت از پا وسیعتر است و به دلیل وجود عضلات حجیم و سطح نرم، دریافت و کنترل با این قسمت راحتتر و مطمئنتر است.

محل تماس توپ حد فاصل بین زانو تا کشاله ران و یا به عبارتی دیگر قسمت میانی عضله راست قدامی از گروه عضلات چهارسر رانی است. مبتدیان در مراحل اولیه تمرین و یادگیری دچار دو مشکل اصلی میشوند.

یکی اینکه به محض برخورد توپ عضلات خود را بر خلاف اصول اولیه کنترل منقبض میکنند و در نتیجه توپ پس از برخورد به سمت بالا جهیده و گاه به صورت برخورد میکند. دیگر اینکه توپ را با قسمت استخوانی زانو دریافت میکنند.

روش کنترل با توجه به اعضای مربوط به صورت زیر است:

پاي تکیه: این پا از مفصل زانو خم میشود و قبل از رسیدن توپ روی پنجه قرار میگیرد و در مسیر حرکت توپ واقع می شود.

پاي کنترل: این پا از زانو خم و پنجه آن مقداری متمایل به پایین میشود به طوری که زاویه بین پنجه پا و ساق بیش از ۹۰ درجه میشود. پا از مفصل ران خم و بالا آورده میشود تا جایی که نسبت به زمین به طور موازی قرارگیرد.

قبل از برخورد و فرود توپ ران مقداری بالاتر برده میشود و به محض تماس توپ با روی عضلات چهار سر رانی به تدریج پایین آورده میشود تا شتاب توپ خنثی و کنترل شود.

بالاتنه: چشمها توپ را تعقیب میکنند و به محض برخورد توپ با روی ران بالاتنه کمی به جلو متمایل میشود تا پوشش روی توپ بهتر انجام گیرد. دستها نیز برای حفظ تعادل در دو طرف بدن مطابق شکل باز میشوند.

کنترل با ناحیه شکم

برای عکسالعملهای دفاعی در مقابل توپهای کشیده یا دارای جهش به طوری که فرد فرصتی برای تفکر و اندیشه نداشته باشد و عمدتاً برای توپهای غیرمنتظره و ناگهانی از این نوع کنترل استفاده میشود.

این تکنیک نسبت به روشهای قبلی دارای این تفاوت است که عضلات شکم قبل از عقب کشیدن آن بایست منقبض شود تا نه تنها ضربه محکم توپ از روبرو به ناحیه شکم آسیب نرساند، بلکه به عنوان عامل کنترل عمل کند. پس از انقباض عضلات شکم بالاتنه مقداری به جلو خم میشود تا توپ را در اختیار بگیرد.

کنترل توپ با سینه: سینه سطح مناسبی برای کنترل توپهایی است که در ارتفاع سینه به صورت مستقیم یا قوسدار به بازیکن میرسد و اینکار به دو صورت بدون استفاده از زمین و با استفاده از زمین انجام میشود.

کنترل توپ با سینه بدون استفاده از زمین: پاها در عرض یکدیگر یا یک پا کمی جلوتر از پای دیگر و با فاصله متناسب قرار میگیرند به طوری که تعادل بدن در زمان کنترل حفظ میشود و هردو پا از ناحیه زانو خم میشوند.

کنترل توپ با سینه با استفاده از زمین: کنترل توپ با سینه و با استفاده از زمین این کنترل هنگامی انجام میگیرد که توپ نه به صورت قوسی بلکه به طور مستقیم و در مواقعی غیرمنتظره در حدود ارتفاع سینه به بازیکن میرسد. این تکنیک معمولاً در حال حرکت اجرا میشود.

در هنگام رسیدن توپ باید بازیکن قادر باشد تا سینه و سر را مقدار کمی به عقب خم کند، به صورتی که ستون فقرات وی یک قوس یا نیمدایره از پشت تشکیل دهد. قبل از این کار بهتر است نرمش لازم قسمت کمر و ستون فقرات انجام گیرد تا کمر با انعطاف پذیری مناسب به اجرای بهتر کنترل کمک کند.

پس از خم کردن زانوی هر دو پا وزن بدن روی پنجه پا منتقل میشود و بالاتنه کمی به جلو و سینه به استقبال توپ میرود و مانند سایر کنترلها به محض برخورد توپ، سینه را به داخل و عقب میکشند به اصطلاح زیر توپ را خالی میکنند و همزمان عضلههایی سینه در حالت آزاد و راحت هستند و با این حرکات میتوان توپ را به جلو، طرفین یا حتی پشت سر هدایت کرد. دستها در ناحیه آرنج خم شده و در دو طرف بدن به منظور حفظ تعادل به بالا آورده میشود. چشمها

نیز توپ را تعقیب میکند. محل تماس توپ دو قسمت راست و چپ و نیز وسط سینه است. در این روش باید بدن را هنگام رسیدن توپ مقداری بالا کشید و در لحظه تماس رویتوپ خم شد و با عقب کشیدن سینه توپ را در جهت پایین و به سوی زمین و نزدیک پاها هدایت کرد.

کنترل با سریکی از مشکلترین حرکتهاي تکنیکی مهار توپ با سر است. با سر میتوان توپهاي بلند را که با قسمتهای مختلف بدن قابل کنترل نیستند مهار کرد. از این مهارت اغلب مهاجمان در مناطق حساس مثل محوطه جریمه تیم مقابل ویژه برای فریب مدافعان استفاده میکنند.

سطح تماس توپ دقیقاً با استخوان پیشانی است و در دو حالت قابل اجرا است: درحالت ایستاده و همراه پرش رو به بالا. به دلیل سفت و سخت بودن محل برخورد، طبیعتاً توپ با مقداری جهش همراه است.

دریبل

یکی از مهیجترین صحنههای فوتبال عبور دادن توپ به وسیله دریبل از مدافعان است. هر چند این مهارت قابل یادگیری و بهبود است، هنری است که اغلب بازیکنان ممتاز به صورت فطری از آن برخوردارند.

بازیکن دریبلزن باید از مهارتهای زیر برخوردار باشد:

الف. توانایی در کنترل نزدیک توپ

ب. توانایی در حرکت سریع با توپ

ج. توانایی در تغییر سرعت و جهت حرکت

د. توانایی در پوشش توپ

ه. توانایی در فریب یار مقابل

الف - توانایی در کنترل نزدیک

اشتباه افراد مبتدی غالباً این است که به جای راندن و هل دادن توپ با پا به آن ضربه وارد میکنند. باید در نظر داشت که دریبل کردن با ضربه زدن متفاوت است.

محل تماس توپ با توجه به موقعیت بازیکن ممکن است کناره داخلی، خارجی، بخش جلو و نزدیک پنجه پا باشد. برای کنترل نزدیک توپ گامها کوتاه و تعداد دفعات تماس توپ با پا بیشتر است، در حالیکه بالاتنه و سر به جلو متمایل میشود. دستها حفظ تعادل بدن را بر عهده دارند.

ب - توانایی در حرکت سریع با توپ

هنگام حرکت در فضای باز یا زمانی که بازیکن صاحب توپ از مدافعان عبور کرده است با در نظر گرفتن مسافتش با دروازه مقابل از حرکت سریع با توپ استفاده میکند. در این حالت گامها بلندتر و ضربههای وارد به توپ شدیدتر است.

ج - توانایی در تغییر سرعت و جهت

شرایط بدنی، به ویژه چابکی، عامل مهمی در تغییر سرعت با توپ است. از تغییر سرعت برای تسریع حرکت با توپ به هنگام در اختیار داشتن فضای آزاد یا فرار و جدا شدن از مدافعان، همچنین برای کاهش سرعت به هنگام مواجه شدن با حریف استفاده میشود.

برای تسریع در حرکت با توپ بالا تنه را جلو میآورند و گامها را بلندتر میکنند و برای کاهش سرعت حرکت بالا تنه به عقب متمایل، گامها کوتاهتر میشود. در هر دو مورد برای هدایت توپ از داخل و خارج پنجه پا استفاده میشود.

د - توانایی در پوشش توپ

پوشش توپ به وضعیتی اطلاق میشود که بازیکن دارنده توپ بدنش را بین توپ و حریف قرار دهد، به طوری که یک شعاع حفاظتی به وسیله بدن جهت جلوگیری از رسیدن پای حریف به توپ ایجاد کند.

ه - توانایی در فریب

دریبل که بدون گول زدن حریف انجام گیرد تأثیر مطلوب خود را از دست خواهد داد. از حرکت‌های گول زننده برای پنهان کردن هدف دریبل و مسیر حرکت استفاده میشود.

اساس اجرای این تکنیک برهم زدن تعادل حریف است و این امر به واسطه القای اطلاعات کاذب به مدافع انجام می‌شود. اطلاعات کاذب برای فریب یار مقابل با استفاده از موارد زیر انجام میشود،

بدیهی است بازیکنان خلاق

روش‌های بسیاری برای فریب دارند:

فریب حریف با استفاده از جابجایی بدن

فریب مدافع بامتوقف کردن توپ با کف پا

فریب حریف توسط حرکت لوکوموتیوی

فریب با عبور پا از روی توپ

فریب به وسیله شوت کاذب

مهارت‌های دفاعی

دفاع بر حسب موقعیت حریف و توپ به دو صورت عمده تقسیم میشود:

۱- دفاع از حریف بدون توپ

۲- دفاع از حریف دارای توپ

دفاع از حریف بدون توپ

در این حالت مدافع باید توپ و مهاجم را همزمان در نظر داشته باشد و فاصلهاش را با وی چنان تنظیم کند که به محض رسیدن توپ قادر به قطع آن باشد.

اگر مهاجم از سرعت بیشتری برخوردار باشد بهتر است مدافع کمی از او فاصله بگیرد و چنانچه وی از مهارت قابل ملاحظه‌ای در دریبل کردن برخوردار باشد باید نسبت به او نزدیکتر باشد تا قبل از تصاحب توپ یا چرخش مهاجم توپ را از پایش خارج کند.

فاصله استقرار حریف نسبت به دروازه نیز در چگونگی قرار گرفتن دفاع نسبت به او اهمیت دارد به طوریکه هر اندازه حریف به دروازه نزدیکتر باشد، فاصله دفاع با او به‌طور متناسب کمتر میشود.

قطع حرکت توپ حریف را از دستیابی به توپ محروم میکند و با این عمل مدافع میتواند توپ را تصاحب کند و بآن بازی دوم را انجام دهد. قسمتهایی از بدن که در قطع توپ میتوانند مورد استفاده قرار گیرند عبارتند از:

نوک پا، روی پا و کف پا، سینه، دستها.

دفاع از حریف دارای توپ

طرز ایستادن به هنگام دفاع برای مقابله با مهاجم و تصاحب توپ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدین منظور مدافع باید روی پنجه‌های پا بایستد تا برای حرکت به هر جهتی آمادگی داشته باشد. همزمان با پایین آوردن مرکز ثقل بدن از طریق خم کردن زانو، بازیکن تعادل بیشتری پیدا میکند

و با وضعیت مستحکمتری به مبارزه با مهاجم خواهد پرداخت. روش عقب رفتن شباهتی به حرکت پای بوکسورها دارد به این شکلکه بالا تنه کمی متمایل به جلو، پاها جدا از هم و وزن بدن بر روی انگشتان منتقل و چشمها متوجه توپ میشود.

تکل

از دیگر تکنیکهای مهم تصاحب توپ تکل است. منظور از تکل درگیری برای خارج کردن توپ از پای مهاجم است. برای اجرای صحیح و موثر این تکنیک دارا بودن سرعت عمل خوب، انعطاف پذیری مناسب، قدرت پیشبینی زمان دقیق و تعادل ضروری است.

تکل بیشتر در مواقعی که حریف دارای توپ در حال امکان یافتن و استقرار در وضعیت مناسب برای انجام شوت یا ارسال پاس به حریفی که در موقعیت مناسبتری است انجام میشود.

چگونگی اجرای تکل

برای انجام تکل مدافع باید به دریل کننده نزدیک و روی توپ متمرکز شود. سپس زمانی که احساس کرد توپ به اندازه کافی از مهاجم دور یا میزان تسلط او بر توپ کاهش یافته است، به سرعت، تکل را اجرا میکند.

تکل با توجه به موقعیت و شرایط اجرادارای انواع مختلفی است که عبارتند از:

تکل کمینی

تکل از روبرو

تکل سرخوردنی

تنه زدن یا درگیری شانه به شانه

تنه زدن قانونی دارای انواع مختلفی است. تنه زدن با سینه در درگیری هوایی و یا در حالیکه حریف راه را سد کرده باشد، انجام میشود. اما تنه زدن از پهلو یا شانه به شانه متداولترین و موثرترین روش برای تصاحب توپ است.

تکنیکهای دروازه بانی

دروازه بان یک بازیکن کلیدی است و در بهترین و مهمترین نقطه زمین قرار میگیرد. دروازه بان خوب نه تنها از به ثمر رسیدن گل تیم مقابل جلوگیری میکند بلکه میتواند با مدیریت و مهارت روحیه بخش مدافعان و سایر بازیکنان باشد، و در حملههای تیم نیز شرکت فعال و موثر داشته باشد.

تکنیکهای دروازه بان

وظایف و تکنیکهای دروازه بان بهطور عمده به دوبرخ اصلی تقسیم میشود:

تکنیکهای تدافعی و تکنیکهای تهاجمی

۱- تکنیکهای تدافعی

مهمترین وظیفه دروازه بان مهارتهای تدافعی وی است که عبارتند از : شیوه صحیح ایستادن، دریافت توپ به شکلهای مختلف، شیرجه رفتن، مشت کردن و دفع توپ.

روش ایستادن صحیح: این عمل شبیه به ایستادن بازیکن تنیس برای دریافت سرویس است. در این حالت است که دروازه بان میتواند به سرعت در هر جهتی حرکت کند. برای ایستادن صحیح بدن باید کمی خمیده به جلو، فاصله پاها به اندازه عرض شانه، وزن بدن روی پنجه و برآمدگی پاها، دستها در بالا و حدود کمر و باز از یکدیگر و انگشتان دست به حالت باز و آزاد باشد.

چشمها نیز متوجه توپ است و در هنگام حمله تیم مقابل تمرکز روی توپ افزایش مییابد. در تمامی این مراحل دروازه‌بان باید عضله‌های خود را آزاد نگه دارد.

مهار توپ‌های زمینی: توپ‌هایی که به‌صورت زمینی و از روبرو به سمت دروازه ارسال می‌شود، بدو صورت مهار

میشود: گرفتن آن بدون خم کردن زانو و مهار آن با خم کردن زانو به صورت نشسته.

مهار توپ در ارتفاع کمر: برای دریافت توپ‌هایی که در ارتفاع حدود کمر یا کمی بالاتر به دروازه‌بان می‌رسد، وی با گذاشتن پاها به صورت موازی یا یک پا جلوتر از پای دیگر برای توپ‌گیری آماده می‌شود.

هنگام رسیدن توپ بالا تنه به جلو متمایل می‌شود و دستها به طوریکه کف آنها رو به بالا باشد به جلو می‌آیند تا به استقبال توپ بروند. بدین طریق ابتدا توپ به وسیله دستها مهار می‌شود و سپس هر دو بازو به همراه توپ بالا می‌آیند و در سینه محافظت می‌شود.

مهار توپ در ارتفاع سینه و سر: در این تکنیک دروازه‌بان به دو روش میتواند توپ را دریافت کند. در روش اول به حالت درجا و بدون پرش توپ را دریافت میکند و در روش دوم همراه با پرش عمل میکند و با متمایل کردن بالا تنه به جلو توپ را در اختیار می‌گیرد.

مهار توپ‌های هوایی: برای دریافت و کنترل توپ در ارتفاع بالا دروازه‌بان روی یک پا جهش میکند و پای دیگر را با زانوی خمیده بالا می‌آورد. این عمل از یک سو یک شعاع دفاعی و حفاظتی ایجاد میکند و از طرف دیگر باعث حفظ تعادل بیشتر وی می‌شود.

مهمترین مسئله در گرفتن توپ‌های هوایی و نیز سایر توپ‌ها این است که دروازه‌بان نباید هرگز منتظر رسیدن توپ در ارتفاع پایین شود بلکه باید با پرواز و حرکت به سمت آن قبل از سایرین توپ را در اختیار خود بگیرد. چه بسا اتفاق می‌افتد که در زمان انتظار مهاجم حریف توپ را قطع و وارد دروازه میکند.

شیرجه رفتن: شیرجه دروازه‌بان یکی از مهیجترین و زیباترین صحنه‌های بازی فوتبال است. بکارگیری صحیح این تکنیک مهمتر از تکرار آن است، چرا که با جاگیری مناسب در داخل دروازه، نیاز به حرکتهای اضافی از جمله شیرجه احساس نمی‌شود.

شیرجه با توجه به ارتفاع توپ‌های ارسال شده به سه صورت، زمینی در ارتفاع حدود کمر و هوایی تقسیم بندی می‌شود.

مشت کردن و منحرف کردن توپ: مهار کامل برخی از توپ‌های رسیده به دلایل ذیلامکانپذیر نیست: توپ در ارتفاع بالاتری قرار دارد. در فاصله‌های بیشتر از دروازه‌بان و در کنار و نزدیک تیرهای دروازه است. سرعت توپ بسیار زیاد است یا حرکت چرخشی دارد.

تعداد بازیکنان حریف که در اطراف دروازه‌بان تجمع کرده‌اند زیاد است.

در شرایط فوق و وضعیتهای مشابه که دروازه‌بان مطمئن نیست که بتواند توپ را کاملاً در اختیار بگیرد از مشت کردن برای دور کردن آن استفاده میکند یا با کف و پنجه دست توپ را از طرفین یا بالای دروازه به خارج منحرف میکند.

تنگ کردن زاویه مهاجم: هنگامیکه دروازه‌بان به قصد مقابله و توپ‌گیری از روی خط دروازه به سمت مهاجم حرکت میکند یا در نقطه مناسبی به منظور کوچکتر کردن محدوده هدف مهاجم استقرار مییابد، عمل (تنگ کردن زاویه) را انجام میدهد.

طرز قرارگیری و فاصله دروازه‌بان از خط دروازه در موقعیتهای مختلف:

زمانیکه توپ در یک سوم میانی است:

در این حالت باید روی خطی که از وسط دروازه به طرف توپ کشیده میشود، به فاصله ۵ تا ۱۰ متری خط گل، قرار بگیرد.

هنگامیکه توپ در یک سوم زمین حریف است:

در این شرایط دروازه‌بان بایستی روی خطی که از مرکز دروازه به طرف توپ کشیده میشود بینقطه پناستی تا خط هیجده قدم قرار بگیرد.

وقتی که توپ در یک سوم زمین خودی است:

باید بر روی خط دروازه واقع شود.

۱- تکنیکهای تهاجمی دروازه‌بان

هر یک از بازیکنان هنگامیکه توپ را در اختیار میگیرد، باید بلافاصله طرحریزی جدیدی برای حمله انجام دهد. دروازه‌بان نیز از این امر مستثنا نیست چون به محض بهدست آوردن توپ میتواند آن را در بهترین منطقه و فضا به جریان گذارد و اگر این عمل با ارسال سریع و به موقع توپ به همبازی توأم شود ممکن است بسیار کارساز باشد.

معمولاً دروازه‌بانان از سه تکنیک برای پرتاب توپ با دست استفاده میکنند: پرتاب زمینی یا غلتانیدن توپ، پرتاب به روش نیزه و پرتاب از بالای سر. همچنین از سه نوع ضربه با پا استفاده میشود که عبارتند از: ضربه کاشته، ضربه دراپ و ضربه مستقیم با روی پا.

پرتاب اوت دستی

پرتاب اوت متداولترین شروع مجدد در مسابقه‌های فوتبال است و اگر خوب انجام شود ارزش تاکتیکی زیادی دارد. برای مثال اگر پرتاب در نزدیکی دروازه حریف باشد حتی از یک کرنر هم مفیدتر است.

تاکتیکهای حمله‌ای در پرتاب اوت

در هنگام پرتاب، بازیکن پرتاب کننده هرچه سریعتر تصمیم صحیح بگیرد به همان نسبت امتیاز تاکتیکی بیشتری به دست می‌آورد. این تصمیمگیری در سایر ضربه‌های آزاد نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وظایف پرتاب کننده در موقعیت حمله

پرتاب کننده باید رو به زمین قرار گیرد و به سرعت بررسی کند که کدام یک از بازیکنان شرایط بهتری برای دریافت دارند. برای مثال، بازیکنی که به دروازه حریف نزدیکتر است و توسط مدافعان پوشش داده نشده است مناسبترین فرد است.

وظایف اساسی دریافت کننده

دریافت کننده توپ باید در فاصله حداقل ۹ متری از پرتاب کننده قرار گیرد و توجه داشته باشد که نزدیکترین دفاع به او در چه فاصله و وضعیتی قرار دارد تا پس از دریافت توپ با چرخش یا به صورت مستقیم به سمت دروازه حریف حرکت کند یا پاس دهد و یا به طور کلی بازی دوم را انجام دهد.

تاکتیکهای دفاعی در پرتاب اوت

سازماندهی مدافعان برای دفع و کنترل توپ پرتاب شده از اوت توسط تیم مقابل نیازمند چهار تاکتیک

اساسی زیر است:

یارگیری (من تو من)

حفظ منطقه

پوشش پرتاب کننده

نگهداری یک دفاع اضافی

حفظ توپ در فضا

فوتبالیستهای رده بالا، در اثر تمرینهای مداوم و پیگیر به مدت زیاد، حتی تا موقعی که خستگی جسمانی فرا نرسد قادر به حفظ توپ با قسمتهای مختلف بدن هستند. هماهنگی عصبی - عضلانی نیز نقش عمدهای در این مهارت دارد. هرچند میتوان با روی شانهها، پشت گردن و کنارهای داخلی و خارجی پا این مهارت را تمرین کرد، در مراحل اولیه به ترتیب روی پا، روی ران و سر (قسمت پیشانی) سطوح مناسبتری هستند. برای آشنایی با چگونگی تمرین با سه سطح اشاره شده در بالا، در اینجا آنها را توضیح میدهیم.

حفظ توپ در فضا با روی پا

حرکتی است برای گرم کردن، افزایش مهارت و دقت و شیرین کاریهای مختلف که در نهایت به آشنایی فرد به توپ و انس گرفتن به آن میانجامد. منظور از این مهارت در حرکت نگهداشتن توپ در هوا با زدن ضربههای بلند و کوتاه روپایی به آن است. برای ضربه از رویه پا یعنی جایی که بندهای کفش بسته میشود، استفاده میکنند. ارتفاع توپ با چرخش بدور خود روی پا شروع و تا ارتفاع دلخواه بالاتر میرود.

حفظ توپ در فضا با روی ران

این حرکت هم برای گرم کردن و هم آشنایی و خو گرفتن با توپ انجام میشود. در اجرای این تکنیک نیز هماهنگی و حرکتهای موزون هر دو پا اهمیت دارد. سطح تماس در این مهارت بیشتر است، بنابراین باعث افزایش دقت میشود. روش کار این است که ابتدا ران به حالت افقی در میآید (با خم کردن ران) و در حالی که زانوی پای ضربه زننده نسبت به ران حالت زاویه قائمه دارد، با وسط ران یعنی جایی که عضله راست رانی واقع است به توپ ضربه زده میشود. روش کنترل با توجه به اعضای مربوط به صورت زیر است:

پای تکیه: این پا از مفصل زانو خم میشود و قبل از رسیدن توپ روی پنجه قرار میگیرد و در مسیر حرکت توپ واقع میشود.

پای کنترل: این پا از زانو خم و پنجه آن مقداری متمایل به پایین میشود به طوری که زاویه بین پنجه پا و ساق بیش از ۹۰ درجه میشود. پا از مفصل ران خم و بالا آورده میشود تا جایی که نسبت به زمین به طور موازی قرار گیرد. قبل از برخورد و فرود توپ ران مقداری بالاتر برده میشود و به محض تماس توپ با روی عضلات چهار سر رانی به تدریج پایین آورده میشود تا شتاب توپ خنثی و کنترل شود.

بالا تنه: چشمها توپ را تعقیب میکنند و به محض برخورد توپ با روی ران بالاتنه کمی به جلو متمایل میشود تا

پوشش روی توپ بهتر انجام گیرد. دستها نیز برای حفظ تعادل در دو طرف بدن مطابق شکل باز میشوند.

حفظ توپ در فضا با سر

ابتدا سر کاملاً به عقب برده میشود به طوری که زاویه پیشانی نسبت به افق کمتر شود تا بتوان با قسمت مسطح پیشانی به توپ ضربه زد و آن را در فضا حفظ کرد. در اجرای این تکنیک میتوان یک پا را جلوتر از پای دیگر یا هر دو پا را در عرض یکدیگر قرار داد. در این حال استفاده از انتقال نیروی زانو، لگن و ستون فقرات به گردن برای اعمال نیرو به توپ اهمیت بسیاری دارد. از خم شدن ستون فقرات به عقب و نیز در استفاده صرف از نیروی گردن باید اجتناب شود. دستها به حالت بازند و در حالی که از مفصل آرنج خم شدهاند برای حفظ تعادل بالا آورده میشوند و چشم مسیر حرکت توپ را تعقیب می کند.

مناطق بازی در زمین فوتبال

زمین بازی را به طور ساده میتوان به سه منطقه کاملاً مشخص تقسیم کرد:
۱- منطقه دفاع ۲- منطقه میانی (بازی ساز) ۳- منطقه حمله ۴- دروازه بان

۱- منطقه دفاع

در این منطقه، دروازه بان، مدافع آزاد (لیبرو)، مدافع جلو و دو مدافع کنار حضور دارند. رفت و آمد هافبکها

برای کمک به دفاع نیز در این منطقه انجام میگیرد. در این قسمت زمین که محوطه جریمه در آن قرار گرفته، هر

حرکتی در نتیجه مسابقه تاثیر دارد، زیرا مستقیماً میتواند موجب گل شود.

- مدافع آزاد (لیبرو و یا پوششی)

او محور دفاع، کارگردان امور دفاعی و مسدود کننده شکافهای دفاع است. مدافع آزاد که باید با تجربه باشد، در جلو دروازه بان و پشت دفاع قرار میگیرد و وظیفه اش ایجاد تحرک در تیم و سبک بازی است. مدافع آزاد در کار دفاع خود حریف مستقیم ندارد. او مسئولیت مهاجمی را بعده میگیرد که از مدافع کنار و مدافع جلو عبور کند. جاگیری مدافع آزاد مهم است، او باید مانند دروازه بان و نیز متناسب با موقعیت بازی عمل کند.

دید مدافع آزاد باید عالی باشد، زیرا حرکت دفاعی را به حرکت تهاجمی تبدیل میکند. هنگام پیشروی مدافع کنار، او نباید جلو برود. اگر یکی از آن دو به مقابله با حریف می رود، دیگری باید در جای خود بماند و از منطقه ای که با پیشروی مدافع خالی مانده است، مراقبت کند. مدافع آزاد در سانتورها و نیز ضربات ایستگاهی، به دروازه بان در استقرار دفاع کمک میکند موقعیت مدافع آزاد حساس است. عمل پیشدستی او بر حریف مهم است، زیرا میتواند

راه مهاجم حریف را که میخواهد فرار کند سد کند، یا مدافع خود را از خطری قریب الوقوع آگاه کند. کلمه لیبرو در فوتبال نسبتاً جدید است. سابقاً، او مدافعی مانند دیگران بوده که بندرت در بازسازی شرکت میکرد. او آخرین مدافعی بود که مانند دیواری بتنی در جای خود قرار میگرفت. اکنون وظیفه اش عوض شده است.

در حال حاضر، بسیار دیده میشود که از بازیکنی قدیمی به عنوان بازی گردان تیم استفاده میشود، زیرا نقش لیبرو در مجموع نیاز به تکنیکی خوب دارد. موقعیت عقب تر او نسبت به بازیکنان دیگر کار دفاع و ویژگیهای او را در توپرسانی تقویت میکند. لیبرویی مانند فرانتز بکن بائر آلمانی به کلیه

بازیکنانی که شماره 5 دارند اعتبار داده است. برای او قطع یا تکل توپ مقدمه‌ای برای شروع تهاجم بود.

مدافع میانی _ جلو

این مدافع در جلو مدافع آزاد بازی میکند. وظیفه او مشخص است: مراقبت از مهاجم نوک حریف. مدافع جلو باید مانع حرکت تهاجمی حریف شود. بازی با سر و تکنیک قطع توپ او برای پیشدستی کردن در رویاروییها ضروری است.

یک مدافع جلو خوب تا لحظه آخر مهاجم حریف را به ستوه می‌آورد. او همیشه باید در مسیر توپ قرار بگیرد، و با آن مقابله کند. هنگامی که مدافع جلو کارش خاتمه می‌یابد، تقریباً دیگر مداخله نمیکند، مگر این که بازیکن تکنیکی خوبی باشد. او به محض این که در برابر مهاجم حریف صاحب توپ شد، نباید با او به یک رویارویی مستقیم دست بزند. اگر او میخواهد در توپ رسانی مفید باشد، باید قانع باشد و توپ را فوراً به یکی از یارانش واگذار کند. سپس او باید به جای خود برگردد و به وظیفه دفاعی خود بپردازد.

مدافع کنار

نقش مدافعان کنار طی سالهای اخیر تغییر کرده است. سابقاً بازی آنها بیشتر منفی و حتی مخرب بوده است. غیبت زیاد مهاجمان کنار جهت انجام حمله، معمولاً فضای گوشها را خالی میگذارد. در این فضا، هافبکها و حتی جاگیري و ویژگیهای دفاعی شما به هنگام مقابله با حریفی که خوب دریبل میزند یا بسیار سریع است، اهمیت زیادی دارد. هنگام مقابله با بازیکن دریبل زن، حتی الامکان خود را به او نزدیک کنید تا مانع فعالیت آزادانه او بشوید. در مقابله با مهاجم سریع فاصله خود را از او بیشتر کنید. ویژگیهای تکنیکی این مهاجم سریع شاید به اندازه‌ای نباشد که شما را نگران کند. بنابراین، وظیفه اصلی شما کنترل سرعت و مقابله با او است. حریف در منطقه خودتان (کنار) بعهده شما است. هرگز نباید غفلت کند. تیمی که دفاعی خوب دارد، ضرورتاً باید هافبک دفاعی خوب هم داشته باشد.

2- منطقه بازیسازی یا (منطقه میانی زمین)

این منطقه محل برخورد دو تیم است. تیمها برای کسب برتری در این منطقه زیاد تلاش میکنند تا بتوانند

وارد منطقه حمله شوند. در فوتبال امروز منطقه میانی زمین زیاد تقویت میشود.

ما این منطقه را در قسمت مربوط به شیوه‌های بازی بررسی خواهیم کرد. در این منطقه بازیکنان زیادی برای کار دفاع و حمله حضور دارند. منطقه بازی ساز، همانطور که از اسم آن پیدا است، پیشروی تیمها را مهیا میکند. هافبکها در کنار رهبر تیم، در حالی که به وسیله مدافعین یا مهاجمین حمایت میشوند، توپ را تصاحب کرده و سپس حرکتی گروهی را سازماندهی میکنند. اهمیت منطقه میانی زمین بقدری است که اکثر فوتبالیستها مایل هستند آنجا بازی کنند. این منطقه ویژگی دو منطقه دیگر را ندارد، بلکه منطقه‌ای است دارای چندین ارزش. به عنوان مثال، هافبک چند وظیفه دارد و این چندگانگی وظایف، از او بازیکنی تکنیکی و آماده میسازد. وظایف او متعدد هستند: دویدن، جا عوض کردن، فضا سازی، قطع توپ، شرکت در حمله و غیره...

هافبک دفاعی

با وجود این که موقعیت هافبک دفاعی جلوتر از مدافعین است، او یکی از ستونهای اصلی دفاع میباشد. شرایط بدنی او باید عالی باشد، زیرا هافبک دفاعی یکی از بازیکنانی است که از همه بیشتر

باید بدود. وظیفه ی او در میانه زمین، جلوگیری از حمله حریف است و در این امر نباید سعی کند که تکنیک خود را نمایش دهد. نقش هافبک دفاعی متناسب با منطقه‌ای که بازی میکند لحظه به لحظه فرق میکند. هنگامی که او در دفاع است، مکمل مدافعین بوده یا مسئولیت دفاعی خویش را که از میانه زمین آغاز کرده است، ادامه میدهد. هنگامی که در وسط زمین است، یا کمک بازی گردان تیم با هافبک تهاجمی بازی دفاعی خود را رها میکند. هافبک دفاعی که مبارزین فوقالعاده است، مدافعان کنار باید توانائیهای خود را برای مقابله با حریف شدیداً کنار بیندازند. مدافع کنار باید بازی با توپ و شرکت بیشتر در فوتبال جمعی تیم خود را یاد بگیرد. اما اصل را نباید فراموش کرد: اگر شما مدافع کنار هستید، وظیفه اصلی شما دفاع است. مسئولیت دفاع در برابر تهاجم هافبک میانی (بازی گردان) بهترین آرزوی جوانان دستیابی به این مقام است، زیرا بازیکنان محبوب آنها غالباً پیراهن (فوتبال) هائی با شماره ۱۰ دارند. نقش هافبک میانی متناسب با تاکتیک مورد نظر تیم فرق میکند. او باید مدیری برجسته باشد که سبک بازی را انتخاب و تحرك به تیم میدهد. او باید دیدی وسیع بر تمام نقاط زمین داشته باشد. بازی کوتاه او نشان دهنده صرف وقت و بازی بلند او به منظور سرعت دادن به بازی میباشد.

افسوس که فوتبال نوین به بازیگردان کمتر نیاز دارد. این نوع بازیکن هدف مدافعین حریف قرار میگیرد، زیرا مهرهای موثر برای حمله بوده و پیوند دهنده قسمتهای مختلف تیم است. ام چه در زمین و چه در رختکن باید نفوذ زیادی در بازیکن داشته باشد.

بازی گردان تیم غالباً سخنگوی مربی در ترتیب و تدارک بازی است. وظیفه دفاعی او متناوب با اختیارات تیم فرق می کند (البته این وظیفه نسبت به وظایف دیگر او اهمیت زیادی ندارد). هافبک میانی وظیفه سنگینی بر دوش دارد. او باید روشن بینی و هوشیاری قابل ملاحظه‌ای در تحلیل بازی داشته باشد. او از راه دور، با توجه به شکاف دفاع حریف، بهتر از دیگران قادر به ارزیابی نقاط ضعف و قوت حریف است. تیم متناسب با قدرت دریبل زنی او کمابیش پیشروی خواهد کرد. بازی گردان تیم نباید سر به پایین بازی کند. اگر او زیاد وقت تلف کند، استعداد تهاجمی تیم خوب شکوفا نمی شود. هافبک میانی باید در کلیه مراحل بازی سازی شرکت کند.

حریف غالباً انتظار دارد که او را صاحب توپ ببیند، در این صورت تیم میتواند از هافبک تهاجمی به عنوان بازی گردان استفاده کند. جدا از موضوع بازی سازی، این بازیکن شماره ۱۰ غالباً زننده ضربات آزادی است که خود آن را به وجود آورده یا برای او ایجاد میکنند. او به جز دفاع منطقه‌ای، نقش دفاعی دیگری ندارد. یارگیری فردی خیلی زود در مورد او به اجرا در میآید و تا حد زیادی تحرك بدنیش را از او میگیرد تا نتواند تیم خود را هدایت کند.

هافبک کنار

هافبکهای کنار چپ و راست باید سرعت و تکنیک را با هم داشته باشند. بازیکنی که سریع میدود، الزاماً یکهافبک کنار خوب نیست. موقعیت هافبک کنار این اجازه را به تیم میدهد که محدوده بازی را وسعت دهد، اما او نباید خود را به منطقه خویش محدود کند. او باید با مهاجم نوك ارتباط برقرار کند تا دفاع حریف را دچار زحمت کنند و باید زیاد تقاضای توپ کند. چنان چه مهاجم کنار وظیفه دفاع به عهده نداشته باشد، زمانی که صاحب توپ است میتواند مدافعین را دچار زحمت کند. فعالیت او کمک به جا به جایی تیم کرده، و نیز میتواند موجب قطع توپ گردد. وسعت دید هافبک کنار بسیار کمتر از مهاجم نوك است. اگرچه هافبک کنار به اندازه

بازیکنان دیگر نمی دود. اما باید بسیار سریع و به طور متناوب بدود. فعالیت او در دور زدن حریف (دریبل، فریبکاری) با انجام یک سانتیتر نتیجه میدهد و او باید توپ را برای مهاجم نوک یا یاری که پیشروی کرده است بفرستد. بسیار دیده میشود

که هافبک کنار با خالی کردن جایی خود راه برای پیشروی مدافع کنار یا هافبک باز میکند. این حرکات تهاجمی زمانی مفید هستند که هافبک کنار و بازیکنان دیگر به خوبی یکدیگر را درک کنند. عکسالعمل هافبک کنار باید بسیار سریع باشد، و همواره برای شروع حرکتی سریع آماده باشد.

هافبک تهاجمی

در شیوه ۲-۴-۴ که تنها دومهاجم و چهار هافبک شرکت دارند، هافبک تهاجمی نامش مهاجم کنار کاذب است. او موقعیتی آزاد میان مهاجمان و هافبکها دارد. هافبک تهاجمی نه تنها باید شرایط بدنی خوبی داشته باشد، بلکه باید بازیکنی تکنیکی نیز باشد.

تقاضای توپ و بازی بدون توپ او را وادار میکند که شرایط بدنی عالی داشته باشد تا بتواند با تمام نیروی خود در حرکات تهاجمی شرکت کند.

هافبک دفاعی غالباً جایی هافبک تهاجمی را میگیرد. همین بازیکن متناسب با سبک بازی تیم خود، بیشتر مأموریت دفاعی یا تهاجمی به عهده میگیرد. به طور کلی، یک هافبک تهاجمی دستیار کاپیتان تیم است. هنگام حمله، هافبک تهاجمی در توپ رسانی به او ملحق شده و حرکت یک - دو انجام میدهند، یا از مهاجمین به منظور ایجاد خطر حمایت میکنند.

هافبک تهاجمی با دریبلهای خود میتواند دفاع حریف را به هم ریخته و مهاجمین را در کارشان یاری کند. او بدون شک چند گانهترین هافبک زمین است. او باید با حریف مقابله کند و حرکت تهاجمی او را مانع شود، نیز میتواند با کمک کاپیتان تیم ضد حمله را تدارک ببیند.

۳- منطقه حمله

در این منطقه مهاجمین (مهاجمین کنار و مهاجم نوک)، هافبکها جهت امر دفاع، گاهی مدافع آزاد در هنگام پیشروی یا یکی از مدافعین کنار حضور دارند. منطقه دفاع یک تیم منطقه حمله تیم دیگر است و بالعکس. باز هم به این مثال اشاره میکنیم: تیم X در منطقه حمله قرار گرفته است، جایی که جز حساسترین مناطق است، زیرا از آنجا میتوان دروازه حریف را هدف قرار داد. چنانچه در این منطقه حرکات بازیکنان زیاد شود، فرصت تدارک گلکاهش مییابد. بنابراین حرکات باید سریعتر انجام شوند. در این منطقه هدف پیشی گرفتن از دفاع حریف است تا با یک سلسله حرکات دو یا سه نفری دفاع حریف را متزلزل کرده و موجب سرگردانی آنها شد.

مهاجم نوک یا سانتیتر فوروارد

مهاجم نوک تمام کننده اعمال تهاجمی است. او باید گلزنی خوب باشد و استعداد هدفگیری دروازه و شمش گلزنی داشته باشد. یک مهاجم نوک خوب ضرورتاً نباید زیاد بدود، وظیفه اصلی او گمراه کردن مدافع جلو حریف و شوت زدن به دروازه است. اما چند سالی است که این وظیفه اصلی تغییر کرده است. امروزه مهاجم نوک تکیهگاهی خوب برای بازیکنان دیگر است. او باید حرکت یک - دو با یار انجام دهد و پاسهای کوتاه در محوطه جریمه رد و بدل کنند. مهاجم نوک همیشه باید در مرکز دفاع حریف جا بگیرد. او باید در بازی هوایی مهارت داشته باشد تا بتواند توپ را برای یار خود منحرف کند یا با انجام پرش شوت بزند. مهاجم نوک نمیتواند راحت فعالیت کند، زیرا

حریف آزادی او را بسیار محدود میکند. او غالباً گرفتار مدافع جلو یا مدافع آزاد حریف میشود. برای این که مهاجم نوک بتواند مفید باشد، باید حرکت و تقاضای توپ کرده و حریف را فریب دهد تا بتواند

مشکلگشايي تيم شود. مهاجم نوک هرگز غفلت نمیکند. اگر هنگام مسابقه کم فروغ است، باید بیشتر برای تیم فعالیت کند و نمایش فردی را کنار بگذارد. زمانی که مهاجم نوک به سمت دروازه حریف پیش میرود، بعد از انجام شوتی ناموفق، هرگز نباید مایوس شود زیرا با لجابت و پشتکار میتواند آن را جبران کند. مهاجم نوک (مانند دروازه بان) در کسب نتیجه تاثیر زیادی دارد. از او نباید انتظار بازی گردانی تیم را داشت. اگر او در مسابقه ای گل بزند، وظیفه خود را انجام داده است.

۴- دروازه بان

بهترین دروازه بانها فرز و چالاک هستند و واکنشهاي سریعی دارند. به عنوان یک دروازه بان وظیفه اصلی شما جلوگیری از ورود توپ به دروازه است. هنگام نجات دروازه همه قسمتهاي بدن میتوانند مورد استفاده قرارگیرند. اما قسمت مهم همیشه دستهایتان خواهد بود. هنگام گرفتن یک توپ بلند دستهایتان را با انگشتان باز و شستهای به هم چسبیده به شکل w در آورید. ساعد شما طوری باید خم شده باشد که قدرت توپ را بگیرد.

متوقف کردن توپ

یک دروازه بان همیشه باید برای گرفتن توپهاي بلند پرش کند. اگر نتوانستید شوت بلند را دریافت کنید با مشتهاي خودتان توپ را به بیرون بزنید. برای شوتهایی که بالاتر از سینه هستند بدنشان را روبروي توپ قرار دهید دستان خود را به شکل یک فغان به دور توپ حلقه کنید و توپ را بگیرید و در مورد شوتهایی که غیر قابل دسترس هستند شیرجه بزنید و به کف دست طوری زاویه بدهید تا توپ از کنار تیر عمودی یا افقی به بیرون فرستاده شود. دروازه بانان برای متوقف کردن توپ نیاز به پیشبینی مسیر حرکت توپ و انجام حرکات سریع دارند.

دستورات دروازه بان

یک دروازه بان باید به بازیکنان دفاع دستورات لازم را بدهد. دانستن این که بازیکنان دفاع چه موقع توپ را باید به عقب و به سمت دروازه بان پاس بدهند اهمیت زیادی دارد.

بازی موقعیتی

چون دروازه بان همیشه بین توپ و گل قرار دارد لازم است که همیشه بر روی توپ متمرکز باشد. اگر یک مهاجم به طرف دروازه ضربه میزند تنگتر کردن زاویه بسیار اهمیت دارد. این بدین معنی است که کمکم به طرف توپ حرکت کرده و قسمت کمتری از دروازه را در مقابل مهاجم قرار دهید