

به نام خدا

آموزش فوتسال

موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی - غیر دولتی
مقدس اردبیلی

تهیه و گرد آورنده:

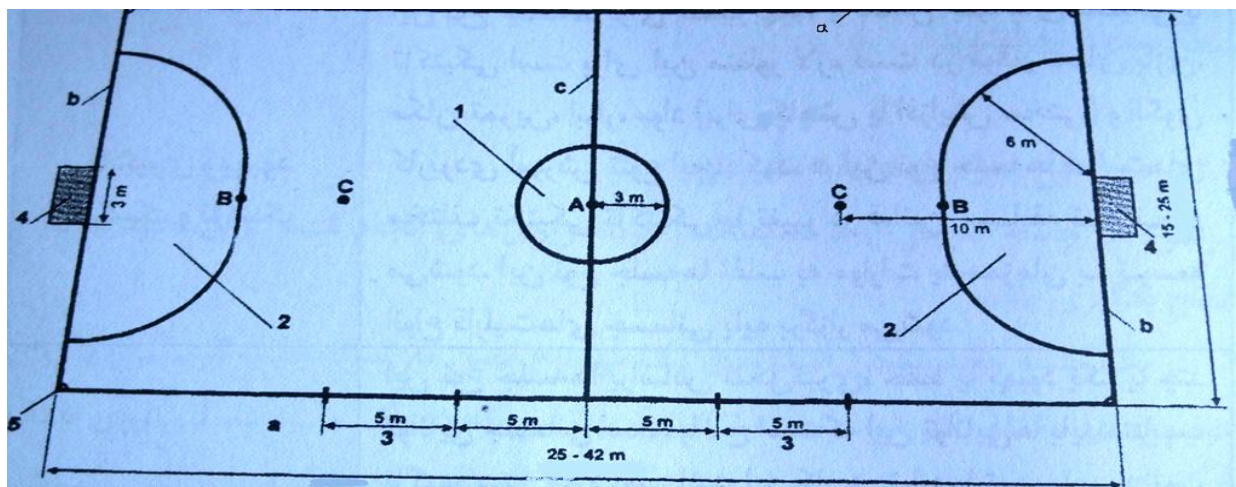
محمد یحوی

قوانین مسابقات فوتسال

قانون اول

زمین بازی:

زمین بازی باید به شکل مستطیل باشد. طول آن حداقل ۲۵ متر و حداکثر ۴۲ متر و عرض آن حداقل ۱۵ متر و حداکثر ۲۵ متر باشد.



زمین بازی فوتسال با مناطق و ابعاد آن

خطوط: (a) خطوط طولی، (b) خطوط دروازه، (c) خط نیمه
 نقاط: (A) نقطه مرکزی زمین بازی، (B) نقطه اول پناستی، (C) نقطه دوم پناستی
 مناطق و محوطه‌ها: (1) دایره وسط زمین، (2) محوطه پناستی، (3) منطقه تعویض، (4) دروازه‌ها،
 (5) قوس‌های کرنر

علامت‌گذاری زمین بازی:

زمین بازی با خطوط علامت‌گذاری می‌شوند. تمام خطوط ۸ سانتی‌متر پهنا دارند. زمین بازی به وسیله خط میانی به دو نیمه مساوی تقسیم می‌شود. نقطه میانی زمین در وسط خط میانی علامت‌گذاری می‌شود. دایره‌ای به شعاع ۳ متر به دور خط میانی رسم می‌شود.

محوطه جریمه:

در انتهای هر زمین (جلوی تیر دروازه‌ها) به شعاع ۶ متر از کنار هر تیر دروازه عمودی، یک ربع دایره به طرف داخل زمین رسم کرده و انتهای دو قوس طرفین دروازه‌ها را به وسیله یک خط مستقیم ۳ متری که موازی با خط عرضی است و به اندازه‌ی خط بین دو تیر دروازه است وصل می‌کنیم. فضای محدود شده به وسیله این دو قوس را محوطه‌ی جریمه مینامند.

نقطه پنالتی:

نقطه پنالتی در فاصله ۶ متری از وسط و بین تیرک‌های عمودی دروازه رسم می‌شود.

نقطه پنالتی دوم:

در فاصله ۱۰ متری از وسط و بین تیرک‌های عمودی دروازه رسم می‌شود.

قوس کرنر:

یک چهارم دایره‌ای به شعاع ۲۵ سانتی‌متری از هر گوشه زمین بازی به طرف داخل کشیده می‌شود.

منطقه تعویض:

در سمتی از زمین بازی واقع شده که نیمکت‌های ذخیره تیم‌ها قرار دارند و محلی است که بازیکنان جهت تعویض، وارد یا خارج زمین می‌شوند. مناطق تعویض مستقیماً در جلوی نیمکت ذخیره‌ها قرار داشته و ۵ متر طول دارند این مناطق از دو طرف با خط کناری زمین زاویه قائمه می‌سازند و ۸ سانتی‌متر پهنا و ۸۰ سانتی‌متر طول دارند که ۴۰ سانتی‌متر آن در خارج از زمین بازی قرار داشته و علامت‌گذاری می‌شوند.

قانون دوم

توپ:

توپ باید کروی باشد و رویهی توپ باید از چرم یا سایر مواد تأیید شده باشد. هیچ نوع ماده‌ای که برای بازیکن ایجاد خطر نماید نباید در ساخت آن بکار رود. محیط توپ باید حداقل ۶۲ و حداکثر ۶۴ سانتی‌متر باشد. وزن توپ بایستی حداقل ۳۹۰ و حداکثر ۴۳۰ گرم باشد. (توپ نمره ۴)

قانون سوم

تعداد بازیکنان:

یک مسابقه با شرکت دو تیم که هر تیم نباید از پنج بازیکن کمتر باشد برگزار میشود. در شروع مسابقه حداقل بازیکن باید پنج نفر باشد. در صورت اخراج بازیکنان و رسیدن بازیکن هر تیم به کمتر از ۲ نفر مسابقه باید تعطیل شود. حداکثر تعداد بازیکنان ذخیره هفت نفر میباشد. در یک مسابقه تعداد تعویض‌های سیار نامحدود است.

قانون چهارم

وسیلهی بازیکنان:

۱. بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای دیگران خطر آفرین باشد.
۲. وسایل معمولی هر بازیکن شامل پیراهن، شورت، جوراب، ساق بند و کفش میباشد.
۳. پیراهن بازیکن بایستی دارای شماره باشد.

قانون پنجم

داور اصلی (سرداور):

برای اداره کردن مسابقه، یک داور اصلی باید تعیین شود. اختیارات و اعمال قدرت او که قانون به او تفویض نموده است به محض ورود به زمین شروع میشود. اگر سرداور و کمک داور همزمان برای یک خطا سوت را به صدا درآورند و اگر سر ضربه خطا اختلاف داشته باشند نظر داور اصلی مقدم است.

قانون ششم

کمک داور (داوردوم):

یک کمک داور بایستی برای هر مسابقه تعیین شود که در طرف مقابل داور اصلی انجام وظیفه نماید. کمک داور همان قدرت اجرایی داور اصلی را دارد. کمک داور اختیار دارد که بازی را برای هر گونه تخلف قوانین متوقف نماید.

قانون هفتم

وقت نگهدار و داور سوم:

در بازی فوتسال یک وقت نگهدار و یک داور سوم تعیین می‌شوند. آنها در خارج از زمین بازی و روبروی خط میانی زمین و در همان سمت منطقه تعویض می‌نشینند. وقت نگهدار باید دقت نماید که زمان مسابقه با مقررات مسابقه (با مقررات قانون هشتم) مطابقت نماید. وقت نگهدار بایستی بعد از ضربی شروع، کرنومتر خود را به کار اندازد و بعد از خارج شدن توپ از بازی، کرنومتر خود را متوقف سازد. وقت نگهدار بایستی پنج خطای اول هر تیم در هر نیمه را که توسط داوران اعلام گردیده است یادداشت و نگه دارد. وقت نگهدار بایستی شمارهی بازیکنان را ثبت نماید، بازیکن خطاری و اخراجی را ثبت نماید، ثبت تایم اوت نیز از وظایف وقت نگهدار است. داور سوم به وقت نگهدار کمک می‌کند.

قانون هشتم

مدت بازی:

مدت بازی در دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای میباشد. هر گاه در پایان وقت معمولی هر یک از دو نیمه، پنالتی اتفاق افتد بایستی زمان بازی برای زدن ضربی پنالتی ادامه یابد. تیمها در هر نیمه میتوانند یک تایم اوت درخواست نمایند. زمان استراحت بین دو نیمه نباید بیشتر از ده دقیقه باشد.

تایم اوت:

تیمها مجاز هستند که در هر نیمه بازی، درخواست یک تایم اوت یک دقیقه‌ای نمایند.

قانون نهم

شروع بازی:

در آغاز بازی، تصمیمگیری برای انتخاب زمین از طریق قرعهکشی با سکه خواهد بود که تیم برندهی سکه اختیار زمین و ضربه شروع با تیم بازندهی سکه میباشد. کلیهی بازیکنان هر دو تیم بایستی در نیمه زمین متعلق به خود قرار داشته و تمام بازیکنان تیم مقابل زندهی ضربه میبایست تا زمانی که ضربه زده نشده است ۳ متر از توپ فاصله داشته باشند.

قانون دهم

توپ در بازی و خارج از بازی:

توپ زمانی خارج از بازی است که به طور کامل از خط طولی و یا از خط دروازه چه از هوا و چه از زمین گذشته باشد. اما توپ در تمام اوقات دیگر از آغاز تا پایان مسابقه در بازی است.

قانون یازدهم:

روش به دست آوردن گل:

یک گل وقتی به حساب میآید که تمام توپ از خط دروازه بین تیرهای عمودی و افقی عبور کرده باشد به شرطی که بازیکنی از تیم مهاجم توپ را با دست یا بازو پرتاپ، حمل یا هل نداده باشد.

قانون دوازدهم

خطاها و رفتار ناشایست:

هرگاه بازیکنی سهواً یا از روی بیاحتیاطی یا با نیروی نامتعادل یا بیش از اندازه یکی از ده خطای زیر را مرتکب شود یک ضربه آزاد مستقیم به نفع تیم مقابل از محل وقوع خطا جریمه خواهد شد:

۱. لگد زدن به حریف یا اقدام به آن؛

۲. پشت پازدن به حریف یا اقدام به آن؛

۳. پریدن روی حریف؛

۴. تنه شدید و خطرناک؛

۵. به حریف از پشت حمله کند؛

۶. زدن حریف یا اقدام به آن؛

۷. به صورت حریف ترف کردن؛

۸. گرفتن حریف؛

۹. هل دادن حریف؛

۱۰. با شانه به حریف حمله کند.

هرگاه بازیکنی یکی از چهار خطای زیر را مرتکب شود، یک ضربه آزاد غیرمستقیم به نفع تیم مقابل از محل وقوع خطا جریمه خواهد شد مگر اینکه خطا در داخل محوطه‌ی جریمه اتفاق افتاده باشد که در این حالت ضربه آزاد غیرمستقیم بایستی از نقطه‌ی خط شش متری که نزدیکترین فاصله را با محل خطا داشته باشد زده شود:

۱. بازی کردن به نحوی که به عقیده‌ی داور خطرناک باشد.
 ۲. زمانی که با توپ بازی نمیکند، عمداً حریف را سد کرده باشد.
 ۳. به دروازه‌بان حمله کند، به جز در زمانی که دروازه‌بان از محوطه‌ی جریمه‌اش خارج شده باشد.
 ۴. وقتی که به عنوان دروازه‌بان بازی میکند:
- تویی را که عمداً توسط هم تیمی‌اش به او پاس داده شده باشد، با دست لمس یا کنترل نماید.
 - بعد از پرتاپ اوت توسط هم تیمی‌اش، توپ را با دست لمس یا کنترل نماید.
 - در هر جای زمین توپ را با دست یا پا بیشتر از ۴ ثانیه در اختیار و کنترل خود داشته باشد.
 - دروازه‌بان بعد از رها کردن یا دفع توپ یا پرتاپ کردن با دست، قبل از اینکه توپ به نیمه‌ی زمین حریف برود و با یکی از بازیکنان آن‌ها برخورد کند، آن را لمس کند یا از هم دست‌هایش دریافت نماید.

قانون سیزدهم

ضربه‌ی آزاد:

ضربه‌ی آزاد به دو دسته تقسیم می‌شود:

- الف- ضربه‌های آزاد مستقیم که از آن ضربه میتوان مستقیماً گل زد.
- ب- ضربه‌های آزاد غیرمستقیم که از آن ضربه نمیتوان مستقیماً گل زد مگر اینکه با نفر دیگری به جز زننده ضربه برخورد کرده باشد.

قانون چهاردهم

خطاهای جمع شده:

در صورتی که خطاهای مستقیم هر تیم به رقم پنج رسید، از آن به بعد اگر تیم مرتکب یکی از خطاهایی که جریمه آن ضربه آزاد مستقیم است شده باشد پنالتی دوم زده خواهد شد و برای هر خطا از خطای پنجم به بعد یک جریمه‌ی پنالتی دوم منظور میشود. در هنگام زدن پنالتی دوم بایستی مدافعین فاصله‌ی ۵ متری را از توپ رعایت نمایند.

قانون پانزدهم

ضربه‌ی پنالتی:

ضربه‌ی پنالتی بایستی از نقطه پنالتی زده شود و در هنگام زدن ضربه، کلیه بازیکنان بایستی به فاصله‌ی ۵ متر از توپ قرار گیرند. در هنگام زدن ضربه‌ی پنالتی، دروازه‌بان تا قبل از ضربه می‌تواند بین دو تیر حرکت داشته باشد اما حرکت دروازه‌بان به سمت توپ قبل از ضربه به توپ مجاز نیست.

قانون شانزدهم

ضربه‌ی اوت:

هرگاه توپ از خط طولی چه از هوا و چه از زمین بگذرد، توپ بایستی از همان ناحیه که خارج شده توسط تیم مقابل با پا به طرف زمین زده شود. در هنگام زدن توپ اوت بایستی توپ روی خط و زنده‌ی ضربه بدون اینکه پایش کاملاً در داخل زمین قرار گرفته باشد زده شود. از ضربه‌ی اوت نمیتوان مستقیماً گل زد. چنانچه ضربه اوت به نحو صحیحی زده نشود توپ به تیم مقابل داده میشود. چنانچه زننده ضربه از زمانی که به توپ مالک شده است بیش از ۴ ثانیه طول بکشد توپ به تیم مقابل داده می‌شود. (البته بیش از ۴ ثانیه در تمام شروع ها خطا محسوب میشود.)

قانون هفدهم

پرتاب دروازه:

هرگاه توپ از خط عرضی دروازه توسط بازیکنان تیم مقابل خارج شده باشد دروازه‌بان جهت به راه انداختن توپ آن را با دست میتواند به خارج از محوطه‌ی جریمه یا هر کجای دیگر زمین حتی به روی دروازه‌ی تیم مقابل پرتاب نماید و بازیکنان حریف تا زمانی که توپ در جریان بازی قرار نگرفته بایستی در خارج از محوطه‌ی جریمه قرار بگیرند.

قانون هجدهم

کرنر:

هرگاه تمام توپ توسط یکی از بازیکنان تیم مدافع از خط دروازه به استثنای قسمتی که بین دو تیر عمودی واقع شده است عبور نماید بایستی یک ضربه‌ی کرنر به نفع تیم مقابل اعلام شود. ضربه کرنر بایستی با پا زده شود و بازیکنان تیم مقابل تا زمانی که توپ در جریان بازی قرار نگرفته بایستی فاصله‌ی ۵ متری را رعایت نمایند. از ضربه‌ی کرنر میتوان توپ را مستقیماً وارد گل کرد.

آموزش مهارت‌های فوتسال

تاریخچه فوتسال

فوتسال نخستین بار در سال ۱۹۳۰ توسط پروفیسور "خوان کارلوس سریانی" ابداع شد که در سالنی به ابعاد زمین بسکتبال برگزار گردید. در همان سال‌ها برزیلی‌ها که می‌خواستند فوتبال خیابانی سائوپولو را گسترش دهند شروع به نوشتن اولین قوانین فوتبال داخل سالن نمودند. در سال ۱۹۷۱ فدراسیون جهانی فوتبال داخل سالن تشکیل شد. با توسعه فوتسال و پیوستن کشورهای بسیاری به این فدراسیون، فیفا وارد میدان شد و کنترل فوتبال داخل سالن را در دست گرفت. رقابت‌های جهانی فوتسال همانند جام جهانی فوتبال هر چهار سال یک بار برگزار می‌شود.

آشنایی با تکنیک‌های پایه فوتسال

تعریف پاس: رد و بدل کردن توپ بین افراد هم‌بازی را پاس می‌گویند.

ویژگی‌های یک پاس خوب:

۱. ساده باشد.
۲. دقیق باشد.
۳. سرعت لازم را داشته باشد.
۴. در زمان مناسب ارسال شود.
۵. حریف مقابل را فریب دهد.

تکنیک‌های پاس دادن:

۱. پاس با داخل پا (بغل پا)،
۲. پاس با روی پا،
۳. پاس با خارج پا.

تعریف شوت: به طور کلی هر ضربه محکم و هدفمندی که به سمت دروازه زده می‌شود، شوت اطلاق می‌گردد.

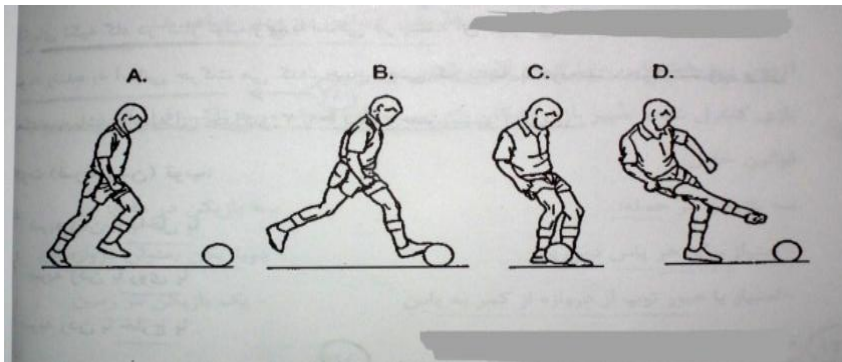
تکنیک‌های شوت:

۱. شوت با داخل پا،
۲. شوت با روی پا،
۳. شوت با خارج پا،

۴. شوت با نوک پنجه پا.

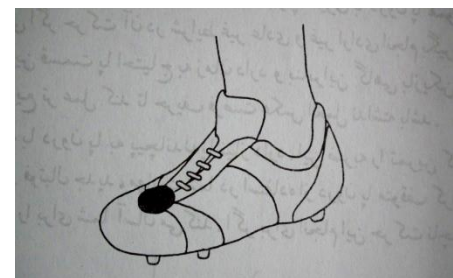
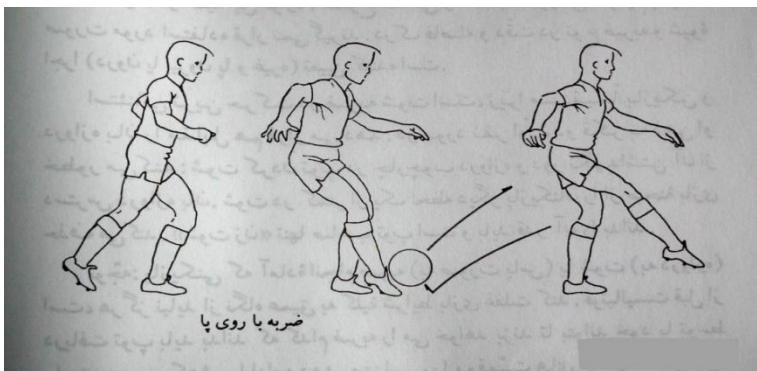
ضربه زدن با داخل پا(بغل پا):

به طور نسبی، ضربه بغل پا برای مسافت‌های کوتاه به کار می‌رود. به هنگام ضربه زدن، پای تکیه‌گاه کنار توپ قرار می‌گیرد. انجام این ضربه‌ها، بیشترین دقت لازم را دارند، زیرا سطح بزرگی از پا در تماس با توپ به کار گرفته می‌شود. بعد از ضربه، پا در تمام مدت دنبال توپ حرکت می‌کند. در این ضربه، توپ روی زمین حرکت می‌کند. این ضربه برای شوت دقیق به دروازه از فواصل کوتاه و دادن پاس کوتاه به همبازی، مورد استفاده قرار می‌گیرد.



ضربه زدن با روی پا:

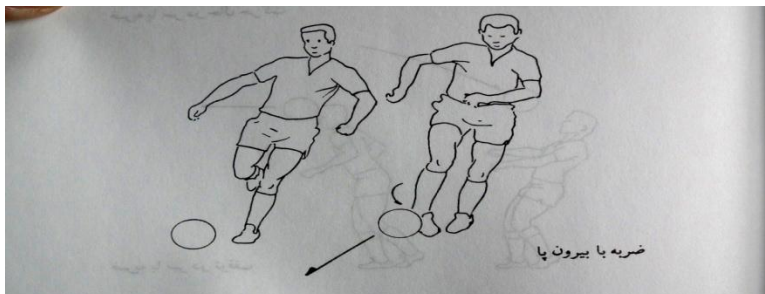
به طور نسبی، ضربه روی پا برای مسافت‌های متوسط یا طولانی به کار می‌رود و با قدرت‌ترین ضربه در فوتبال است. به هنگام ضربه زدن، پای تکیه‌گاه پشت توپ قرار گرفته و بدن کمی به سمت عقب متمایل می‌شود. در این ضربه، توپ می‌تواند با ارتفاع متوسط یا بالا حرکت کند. از این نوع ضربه می‌توان برای ایجاد شوت‌های قدرتمند به دروازه از فواصل دور و نیز برای ارسال پاس بلند به همبازی سود برد. مزیت ضربه با روی پا قدرت است تا دقت.



ضربه با بیرون پا:

به طور نسبی، ضربه بیرون پا برای مسافت‌های کم، متوسط و طولانی به کار می‌رود. به هنگام ضربه زدن، پای تکیه‌گاه بر اساس ارتفاع موردنظر قرار می‌گیرد؛ هر چه ارتفاع توپ بلند باشد تکیه‌گاه باید عقب‌تر باشد. این ضربه بسیار قدرتمند به توپ دو جهت می‌دهد: اگر ضربه مستقیماً به توپ زده شود، مسیر آن کشیده و اگر

ضربه به طور مماس به توپ زده شود، انحناء و چرخش پیدا می‌کند. انجام این ضربه کارساز است، زیرا مسیر اصلی توپ را به هم می‌زند. استفاده از بیرون پا برای ضربات ایستگاهی یا توپ‌هایی که از گوش‌های زمین می‌آیند بسیار مفید است.



ضربه با نوک پا:

بیش‌تر بازیکنان مبتدی برای ضربه

زدن به توپ از نوک کفش استفاده می‌کنند. اولین موقعیتی که این ضربه مفید واقع می‌شود وقتی است که توپ از بازیکن دور است و حریف نزدیک او است، در این شرایط پا و میچ پا را می‌توان برای ضربه زدن با نوک پنجه پا به توپ و دور کردن آن از حریف کاملاً باز کرد.



هدایت توپ:

فوتسالیست با انجام ابتدائی‌ترین حرکات تکنیکی در هدایت توپ (۱- پوشش توپ به وسیله بدن، ۲- بالا نگه‌داشتن سر به منظور انجام حرکت خوب) می‌تواند در حرکت با توپ، کلیه‌ی امکانات تاکتیکی را مورد استفاده قرار دهد.

حرکت با توپ:

حرکت با توپ با هدایت توپ تفاوت دارد. حرکت با توپ، پیشروی در زمین به منظور انجام پاس، دریبل یا شوت است.

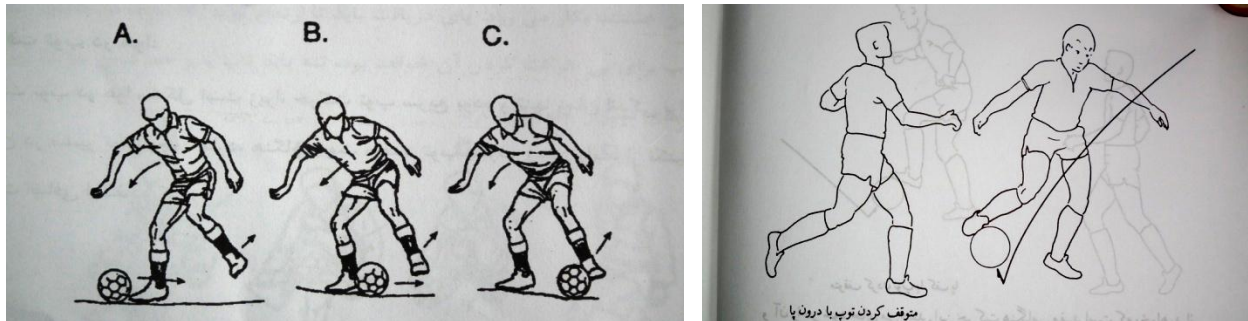
کنترل توپ:

قاعده مهم برای کنترل توپ عبارت است از: ابتدا جلو آوردن سطح تماس و سپس عقب آوردن تدریجی آن متناسب با سرعت رو به کاهش توپ. سطوح تماسی که غالباً برای کنترل توپ استفاده می‌شود، درون پا، بیرون

پا، روی پا و کف پا می‌باشند.

کنترل درون پا:

از این قسمت پا برای کلیه توپ‌هایی که از مقابل می‌آیند می‌توان استفاده کرد. قبل از رسیدن توپ، پای کنترل‌کننده را در جلوی پای تکیه‌گاه قرار دهید. در لحظه برخورد، پا را به تدریج عقب بیاورید تا سرعت توپ کم شود.



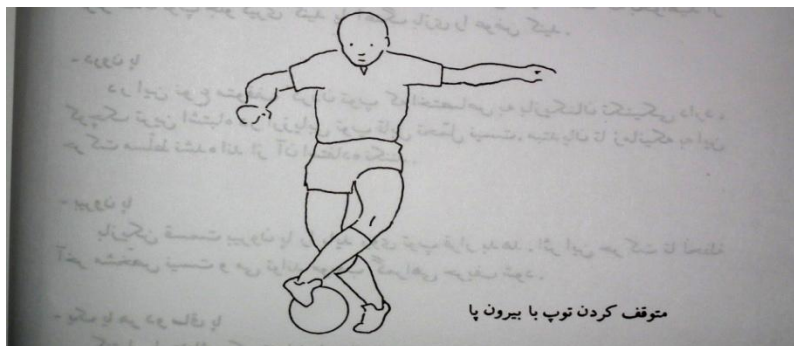
کنترل روی پا:

کنترل توپ با قسمت روی پا در مقایسه با درون پا مشکل‌تر است، زیرا سطح تماس با توپ کم است. ابتدا پای تکیه‌گاه را خم کنید، سپس پای کنترل‌کننده را به جلو برده و به تدریج عقب بیاورید تا سرعت توپ را کم کند.



کنترل بیرون پا:

در کنترل توپ با این قسمت، پا باید شل گرفته شود. استفاده از این قسمت پا اصولاً برای کنترل توپ‌هایی است که به کنار پای کنترل‌کننده می‌رسند.



کنترل کف پا:

این روش کنترل، روی توپ‌هایی که از جلو نزدیک می‌شوند بکار می‌روند. همین که توپ نزدیک می‌شود بازیکن باید به طرف توپ حرکت کند و پای کنترل کننده را روی توپ به طرف بالا بیاورد و در یک زاویه بین کف پای کنترل کننده و زمین ایجاد کند. همچنین باید برای ایجاد تعادل و حفظ توپ از مدافعین، از دست‌ها استفاده کند.



دریبل: دریبل نشان دهنده‌ی مهارت و تسلط بازیکن در حرکت با توپ و عبور از حریفانی است که مقابل او قرار می‌گیرند.

سطوح تماس در دریبل

دریبل با داخل پا:

این قسمت پا سطح زیادی را شامل می‌شود و شما با استفاده از آن می‌توانید توپ را خوب هدایت کنید. سرعت دریبل با این قسمت پا در مقایسه با خارج پا کم‌تر است، زیرا تغییر جهت ناگهانی ایجاد نمی‌کند.

دریبل با خارج پا:

از این قسمت پا غالباً برای دور زدن حریف استفاده می‌شود.

دریبل با کف پا:

استفاده از این سطح خصوصاً برای عقب کشیدن توپ مفید است.



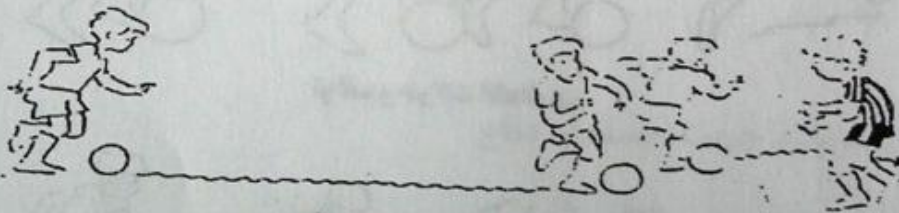


تغییر جهت پریدن از روی توپ نگهداشتن توپ ضربه با بیرون پا

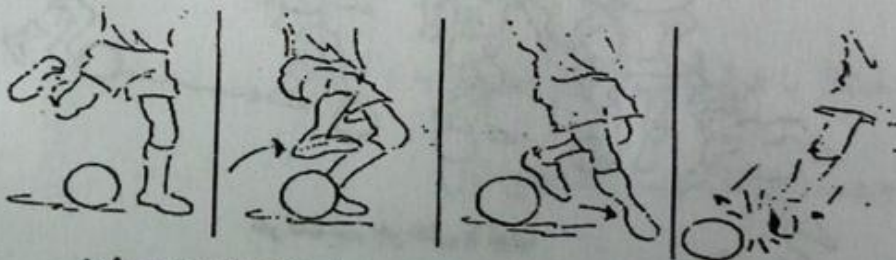
تغییر جهت با توپ



تغییر جهت با توپ



حیله بدنی با استفاده از شانه ها



یک پا از روی توپ رد می شود و با بیرون همان پا ضربه زده می شود



یک پا از روی توپ رد می شود و با بیرون پای دیگر ضربه زده می شود



یک پا توپ را دور می زند و پای دیگر ضربه می زند



توقف و حرکت انفجاری



حرکت نیم چرخش با توپ

سیستم ها و تمرینات مربوط به آن:

در فوتسال امروز چندین سیستم وجود دارد که هر کدام دارای محاسن و معایبی است که بر اساس ابزار مربی (بازیکنان) شکل می گیرد.

۱- سیستم ۱-۲-۱

۲- سیستم ۲-۲

۳- سیستم ۳-۱

۴- سیستم ۲-۱-۱

۵- سیستم من تو من (پرس)

۶- سیستم ۱-۱-۲

۷- سیستم ۱-۳

(۱) سیستم ۱-۲-۱:

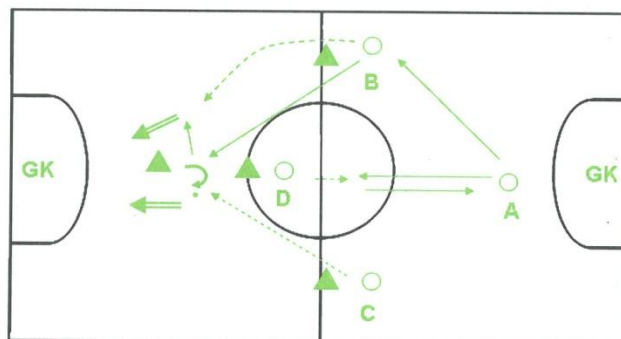
این سیستم حمله ای بوده تحرک بسیاری دارد. بازیکنان در این سیستم قدرتی و تکنیکی بوده و بازخوانی خوبی دارند.

محاسن این سیستم: حمله ای بودن آن و پر تحرک بودن است.

معایب این سیستم: همواره احتمال ضدحمله حریف وجود دارد.

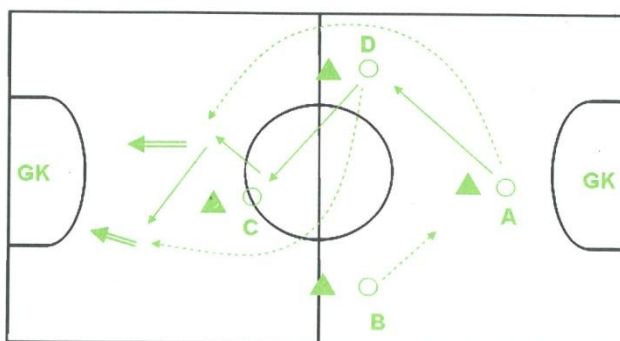
تمرین اول ۱-۲-۱

بازیکن A به بازیکن D ارسال و دریافت می کند. سپس بازیکن B ارسال کرده در این حالت بازیکن C، به عمق حرکت کرده توپ B را دریافت می کند و با چرخش اقدام به شوت و چنانچه تحت فشار باشد برای بازیکن B که حمایت می کند پاس ارسال کرده تا او اقدام به شوت کند.



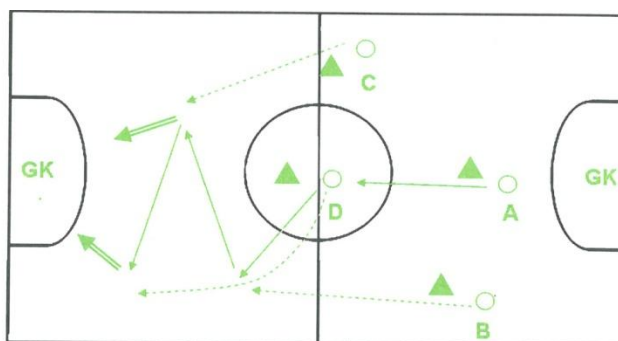
تمرین دوم ۱-۲-۱

بازیکن A توپ را به بازیکن D می دهد و اورلپ می کند. بازیکن D توپ را به بازیکن C می دهد و اورلپ می نماید در این حالت بازیکن C توپ را در مسیر بازیکن A قرار می دهد و بازیکن A یا اقدام به شوت یا توپ را در مسیر بازیکن D قرار می دهد تا او به دروازه شوت کند.



تمرین سوم ۱-۲-۱

بازیکن A توپ را به بازیکن D ارسال می کند، بازیکن D توپ را در مسیر بازیکن B قرار می دهد و اورلپ می کند. بازیکن B را در مسیر بازیکن C قرار می دهد که او یا شوت می زند یا توپ را به بازیکن D می رساند تا او به گل زدن اقدام کند.



(۲) سیستم ۲-۲:

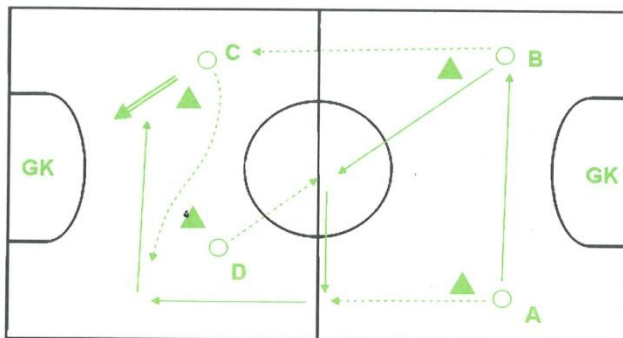
از این سیستم که دارای دو بازیکن در جلو و دو بازیکن در عقب است ، اغلب تیم های دارای قدرت دوندگی و شوت زنی بالا از آن استفاده می کنند.

محاسن سیستم: قدرت شوت زنی - استفاده از پاس های بلند طولی - حضور همیشگی حداقل یک بازیکن در دفاع.

معایب سیستم: فضای میانی زمین همیشه در معرض خطر و ضد حمله حریف است.

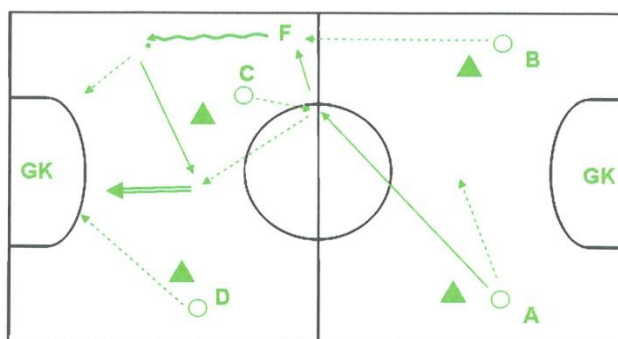
تمرین اول ۲-۲

بازیکن A توپ را به بازیکن B می دهد. در این حالت بازیکن D به مرکز زمین آمده توپ بازیکن B را دریافت می کند. بازیکن A به حمایت از D و بازیکن C به منطقه قبلی بازیکن D حرکت می کنند. بازیکن D توپ را به بازیکن A می رساند و A توپ را در اختیار بازیکن C می گذارد. در این حالت بازیکن B، به منطقه قبلی C می رود، توپ بازیکن A را دریافت می کند و شوت می زند.



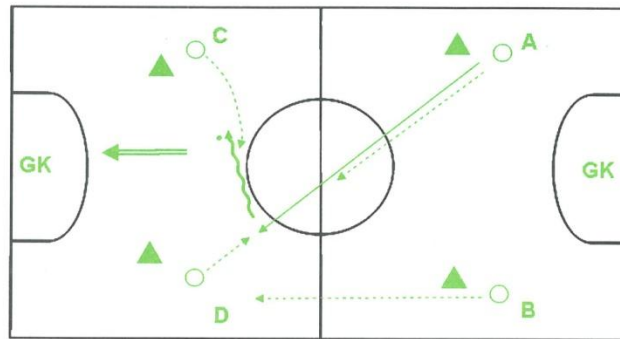
تمرین دوم ۲-۲

بازیکن A توپ را به بازیکن C می رساند و خود در مرکز زمین قرار می گیرد. در این حالت بازیکن B به منطقه F می رود و توپ C را دریافت و با توپ حرکت می کند و مجدداً توپ را در اختیار C قرار می دهد تا اقدام به شوت کند. بازیکن D برای حمایت و ریباند، به سمت دوازده حرکت می کند.



تمرین سوم ۲-۲

بازیکن A توپ را به بازیکن D می دهد و او پس از دریافت، توپ را حمل می کند. در این حالت بازیکن C حرکت فریبنده را شروع کرده تیک اور انجام می دهد و پس از دریافت، اقدام به شوت می کند. بازیکن A به مرکز زمین می رود و بازیکن B نیز در مسیر بازیکن C قرار می گیرد.



۳) سیستم ۳-۱ :

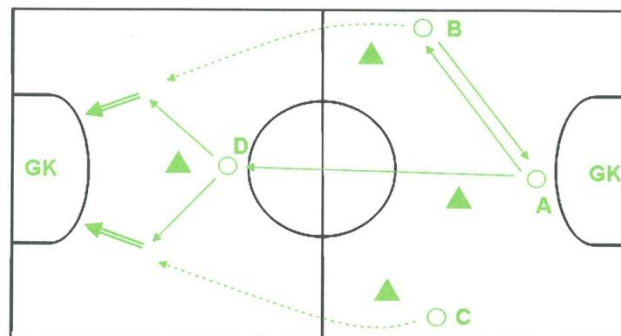
یک سیستم دفاعی ولی پر تحرک است. حرکت کردن بازیکنان مانند عدد 8 لاتین بوده که در عرض دیده می شود.

از محاسن سیستم، حالت دفاعی آن بوده و شانس گل زدن را برای حریف کم کند. در ضد حمله ها شانس موفقیت زیاد است.

از معایب سیستم نیز می توان به کم تعداد بود در حمله و نزدیک بودن بازی به نیمه خودی اشاره کرد.

تمرین ۳-۱

بازیکن A توپ را به بازیکن B می دهد و دریافت می کند، سپس توپ را به بازیکن D در عمق می رساند. در این حالت دو بازیکن B و C از کناره ها حرکت کرده ، توپ دریافتی از D را شوت می کنند یا به صورت پاس به عرض برای یکدیگر می فرستند.



تذکر تمرین های ۱-۲-۱ را نیز می توان در شکل ۳-۱ برنامه ریزی کرد.

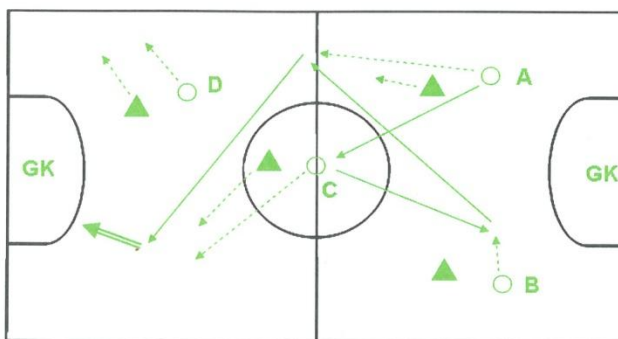
۴) سیستم ۲-۱-۱ :

این سیستم برای تیم های با تکنیک پایین ولی دوندگی زیاد مورد استفاده است و هنگام دفاع، خطی عمل می شود.

معایب: فضای کناری زمین همواره در اختیار حریف است.

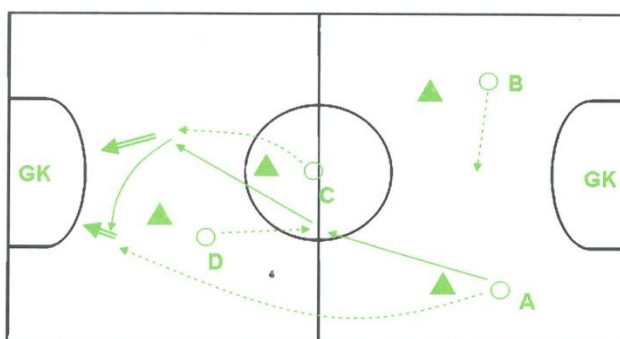
تمرین اول ۲-۱-۱

بازیکن A توپ را به بازیکن C ارسال می کند. بازیکن C توپ را به بازیکن B می دهد و به سمت عمق حرکت می کند. در این حالت بازیکن B توپ را به بازیکن A که به جلو رفته واگذار می کند. بازیکن D مدافع یارگیر خود را به سمت بیرون هدایت می کند تا بازیکن A توپ را در اختیار C قرار دهد تا او به شوت یا پاس برای D اقدام کند.



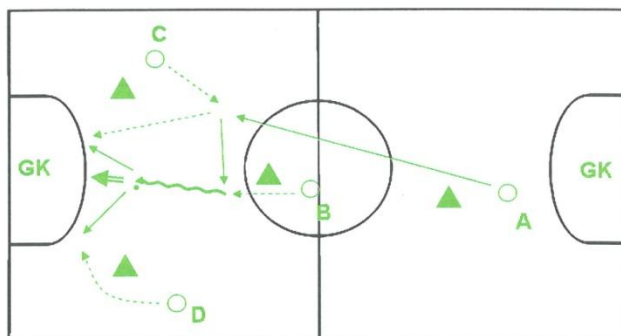
تمرین دوم ۲-۱-۱

بازیکن A توپ را به بازیکن D می رساند. در این حالت بازیکن C به عمق حرکت می کند و بازیکن D توپ را به او می رساند تا او با حرکت به شوت اقدام کند. در این حالت بازیکن B به مرکز زمین جهت حمایت و بازیکن A نیز جهت ریباند یا پاس احتمالی به جلو حرکت می کند.



تمرینات ۱-۲-۱ و ۱-۳-۱ تقریباً مشابه یکدیگر است و خلاقیت های بازیکنان تغییرات را به وجود می آورند.

تمرین: بازیکن A توپ را به بازیکن C می رساند و بازیکن C توپ را در اختیار بازیکن B قرار داده و خود به عمق حرکت می کند. در این شرایط بازیکن B توپ را حمل می کند که دو حالت لقدام به شوت یا پاس به یکی از دو بازیکن D و C را انجام می دهد.



۵) سیستم پرس (من تو من):

این سیستم، بازیکنان با توان بالا و قدرت کافی را می طلبد و در زمان های خاصی مورد استفاده قرار می گیرد. به عنوان مثال، وقتی تیم، از نظر گل عقب است و می خواهد جبران کند، از جلو پرس می کند؛ یا وقتی تیم ضعیف تر است و می خواهیم از گل به دست آمده دفاع کنیم، از این سیستم استفاده می شود. محاسن: حریف را در زمین خودش نگه می دارد.

معایب: چنانچه پرس هماهنگ نباشد حریف را به موفقیت می رساند.

تمرینات سیستم های ۱-۲-۱ و ۱-۳-۱ (به ترتیب سیستم حمله ای و سیستم صددرصد حمله ای) تقریباً مشابه یکدیگر است و خلاقیت های بازیکنان تغییرات را به وجود می آورند.

تمرین: بازیکن A توپ را به بازیکن C می رساند و بازیکن C توپ را در اختیار بازیکن B قرار داده و خود به عمق حرکت می کند. در این شرایط بازیکن B توپ را دریافت و حمل می کند که دو حالت اقدام به شوت یا پاس به یکی از دو بازیکن D و C را انجام می دهد.

منابع

- ۱- فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا)، ۱۳۸۸، فوتسال، مترجمان: کیوان مرادیان- رضا صادقپور- محمد رحیمی - علی اصغر درودیان- احسان امیری، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
- ۲- حاج حسینی، کریم، تمرین، تکنیک، تاکتیک فوتسال، انتشارات آذر نشر آرتا، چاپ اول، آبان ۱۳۸۶.
- ۳- ازهر، آلن، مترجم: مجتبی حروف قناد، ۱۳۷۳، فوتبال نوین، انتشارات جهان اندیشه کودکان، استان خراسان.