

## 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 اجرائی حرکت به صورت زیر است:

بای تکیه

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

## پاي ضربه:

از مفصل زانو خم و با تايي مناسب از ناحيه ران به عقب برده مي شود. مفصل ران و مچ پا اندكي به داخل گردش مي کند و با سرعتي مناسب به جلو آورده مي شود و در حالي که مفصل مچ کاملاً ثابت نگه داشته شده با خارج پنجه پا به کنار مرکز ثقل توپ ، يعني سمتي که پاي تکیه قرار دارد ، ضربه زده مي شود.

تعقيب مسير حرکت توپ بدین صورت است که پا به سمت داخل بدن کشیده می شود. مسير دورخیز نسبت به جهت ضربه تا اندازه ای مورب است. وقتی ضربه با پای راست زده می شود ، بازیکن باید از طرف راست و وقتی با پای چپ زده می شود ، از طرف چپ به توپ نزدیک شود.

## بالاتنه:

اندکي روي پاي تکیه خم و به عقب متمایل مي شود.  
دستها تعادل بدن را حفظ مي کنند. چشمها هم  
مسیر توپ تا هدف را دنبال مي کنند.

## 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 پا است. بازیکن کامل کسی است که مهارتی یکسان در بازی با پا و بازی با سر داشته باشد.

ضربه باسربه سه صورت ذیل قابل اجراست:

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

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

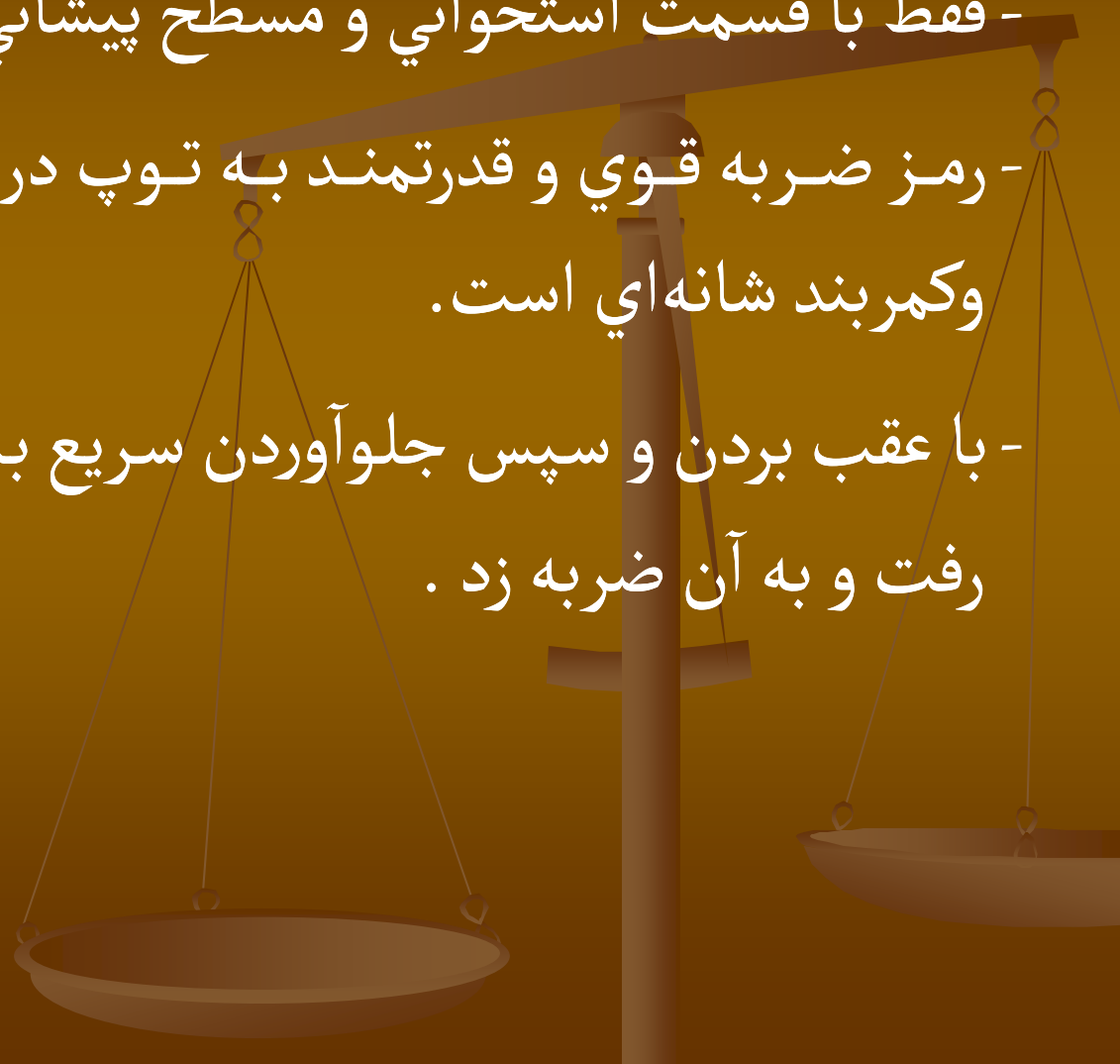
ج- در حالت پرش و حرکت افقی (شیرجه)

رعایت نکته‌های زیر برای ضربه با سر کاملاً ضروری است :

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

- رمز ضربه قوی و قدرتمند به توپ در انقباض عضلات گردن و کمر بند شانه‌ای است.

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



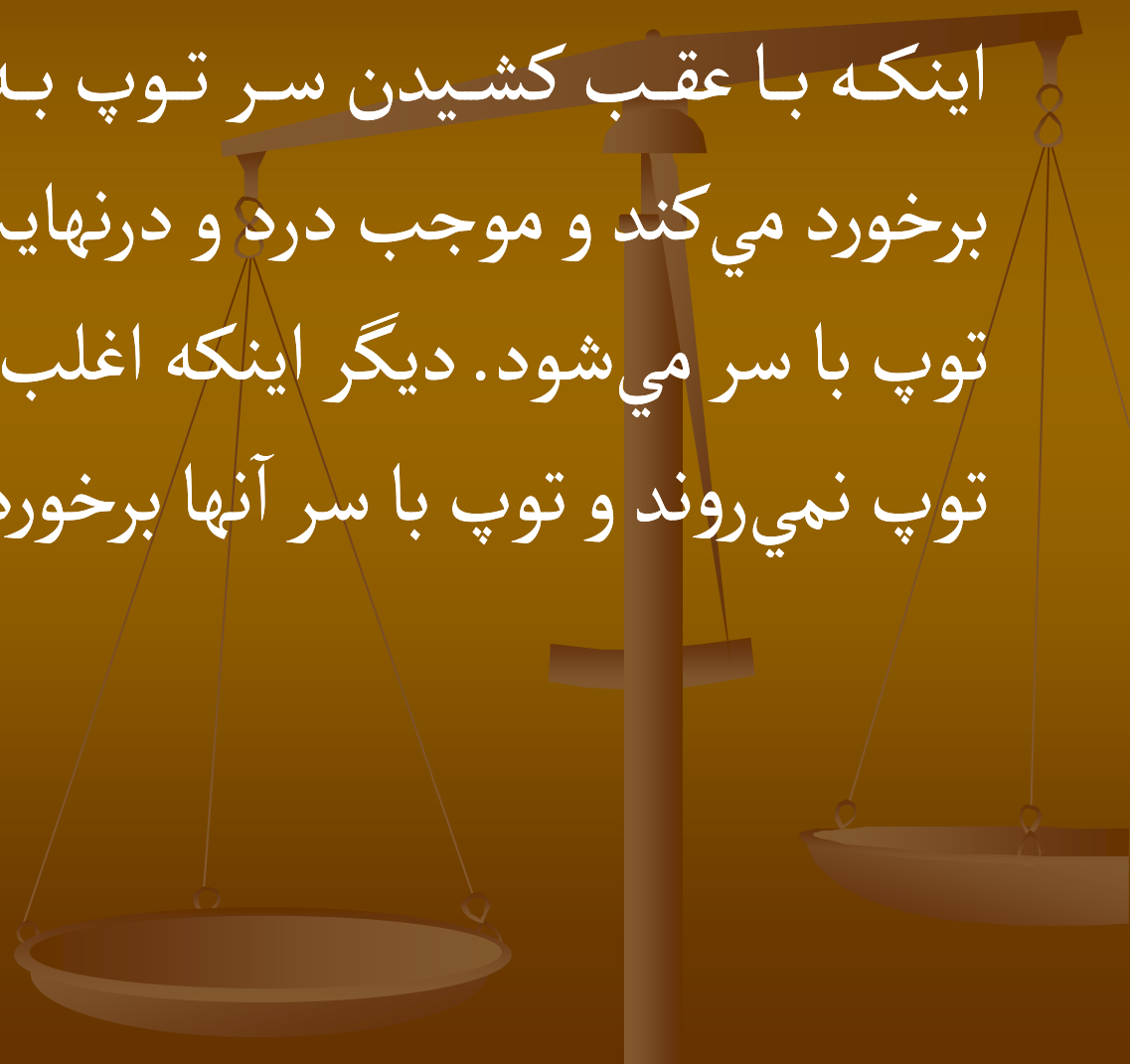


- هنگام ضربه هرگز نباید چشمها را بست ، بلکه برعکس چشمها باید قبل و بعد از تماس کاملاً باز نگه داشته شوند.

- 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 درنهایت 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.



# فصل سوم

## 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 سطوحی که 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. به‌طور عمده، هدف از کنترل توپ استپ کردن و ساکن کردن آن و یا هدایت آن در مسیر دلخواه برای حرکات بعدی مثل دریبل، شوت، پاس.

## کنترل با کف پا

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

با این روش توپهایی که دارای شتاب کمی هستند  
قابل مهار است و بیشتر در حال حرکت مورد  
استفاده قرار می‌گیرد. 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 می شود ، زانوی این پا در لحظه عمل به جلو خم می شود تا وزن بدن را تحمل کند.



## پاي کنترل کننده :

ابتدا پا از مفصل ران بالا آورده مي شود و در حالي که پنجه پا کمی بالا و پاشنه در پايينتر و با فاصله اندکي کمتر از قطر توپ قرار مي گيرد ، با زمين زاويه اي کمتر از ۹۰ درجه مي سازد. به محض تماس توپ مفصل مچ به حالت آزاد درمي آيد و از جهش توپ جلوگیری مي کند.

بالاتنه :

چشمها توپ را تعقیب می کند و پس از تماس پا با توپ ، بالاتنه کمی به جلو متمایل می شود و از دستها نیز برای حفظ تعادل بدن استفاده می شود.

## توپهای هوایی و قوس دار

استفاده از این نوع توپها مانند کنترل توپهای زمینی است با این تفاوت که مفصل ران بیشتر خم می شود و پای کنترل کننده در ارتفاع بالاتر سعی در توقف یا هدایت توپ می کند .

## 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 قوس دار) انجام می شود.

## 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.

## پاي كنترل:

پا از قسمت مفصل ران و مچ به سمت خارج مي چرخد و مچ تا حدي آزاد نگه داشته مي شود. به محض تماس توپ ، پا و قسمت كف آن بايد كمپي روي توپ متمايل شود و پا بدون منقبض كردن عضلات به عقب كشيده شود و با حالي شبیه به خالي كردن زير توپ عمل كند تا از جهش آن رو به بالا جلوگیری شود.



بالاتنه:

چشمها متوجه توپ ، فضاي مقابل و اطراف  
و دستها براي تعادل بازو بالاتنه كمي به جلو  
متمايل مي شود.

## توپه‌های نیمه‌بلند و افقی

توپه‌های نیمه‌بلند 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.

## پاي کنترل کننده:

این پا به طریقی جلو توپ قرار داده می شود 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 هر دو همزمان باهم به عقب کشیده می شوند تا شتاب و سرعت توپ خنثی شود.

بالاتنه:

چشمها توپ را تعقیب می کنند و  
دستها برای تعادل از یکدیگر باز  
می شوند.

## توپه‌های بلند و قوس‌دار

منظور از این توپها ، توپه‌های قوس‌دار ، مستقیم یا مورب 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.

## پاي كنترل :

اين پا به اندازه ارتفاع توپ بالا مي آيد و از انتهاي ران به نحوي چرخانده مي شود كه زانو و ساق پا به بيرون و مچ و بغل پا به بالا و داخل متمايل شود . در لحظه تماس توپ گودي و بخشي از قوزك پا به آرامي پشت توپ قرار داده مي شود.



بالاتنه:

چشمها مسير توپ را تعقيب مي کنند و  
بالاتنه مقدار کمي به جلو متمايل مي شود .

## 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 می کند.

## پاي کنترل کننده:

زانو خم است و در حالي که مفصل ران به خارج متمایل شده است مچ پا به داخل گردش مي کند. کف پا به صورت مایل و روبروي ساق پاي تکیه قرار مي گیرد و آماده مي شود که در لحظه تماس توپ با زمین قسمت بیروني پا برروي توپ قرارگیرد.