

بالاتنه:

کمی به طرف عقب و روی پای تکیه متمایل می شود و به محض برخورد توپ با سطح تماس به طرف جلو روی توپ خم می شود. دستها نیز برای حفظ تعادل مطابق شکل باز می شوند.

کنترل توپه‌های هوایی

مراحلی که در دریافت توپه‌های 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.

پاي 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.

پاي کنترل:

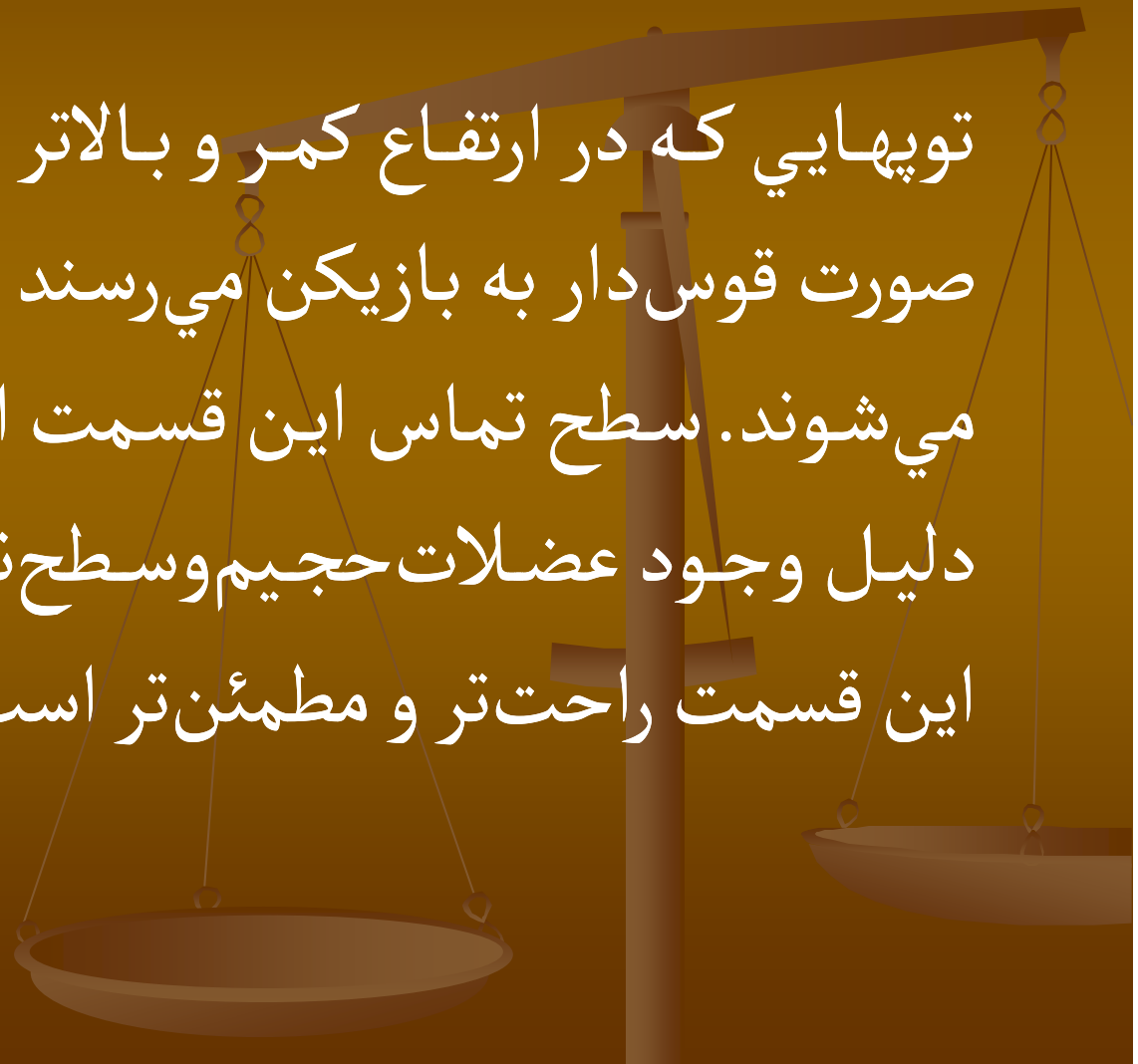
این پا با خم شدن مفصل ران به استقبال توپ می‌رود و در هنگام دریافت مفصل ران با تنه زاویه‌ای حدود ۹۰ درجه می‌سازد. زانو خم و پنجه پا کشیده می‌شود و به محض برخورد توپ با سرعتی متناسب با سرعت توپ به پایین و عقب آورده می‌شود.

بالاتنه :

چشمها متوجه توپ اند و به محض برخورد
توپ با روی پا بالاتنه اندکی به جلو خم
می شود.

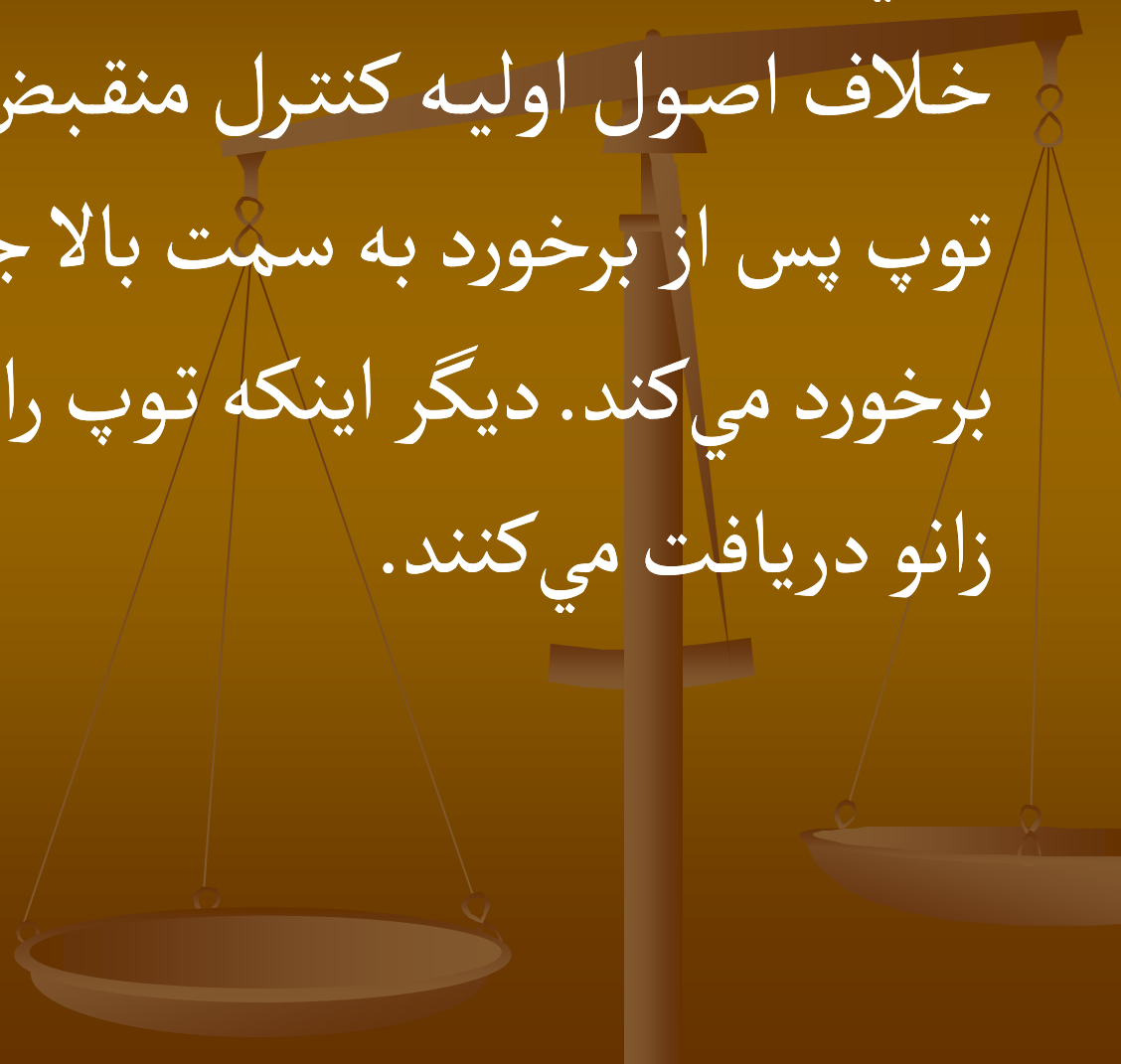
کنترل توپ با روی ران

توپهایی که در ارتفاع کمر و بالاتر به موازات زمین یا به صورت قوس دار 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 چهارسرانی است.
مبتدیان در مراحل اولیه تمرین و یادگیری دچار
دو مشکل اصلی می شوند.

يکي اينکه به محض برخورد توپ عضلات خود را بر
خلاف اصول اوليه کنترل منقبض مي کنند و درنتيجه
توپ پس از برخورد به سمت بالا جهيده و گاه به صورت
برخورد مي کند. ديگر اينکه توپ را با قسمت استخواني
زانو دريافت مي کنند.



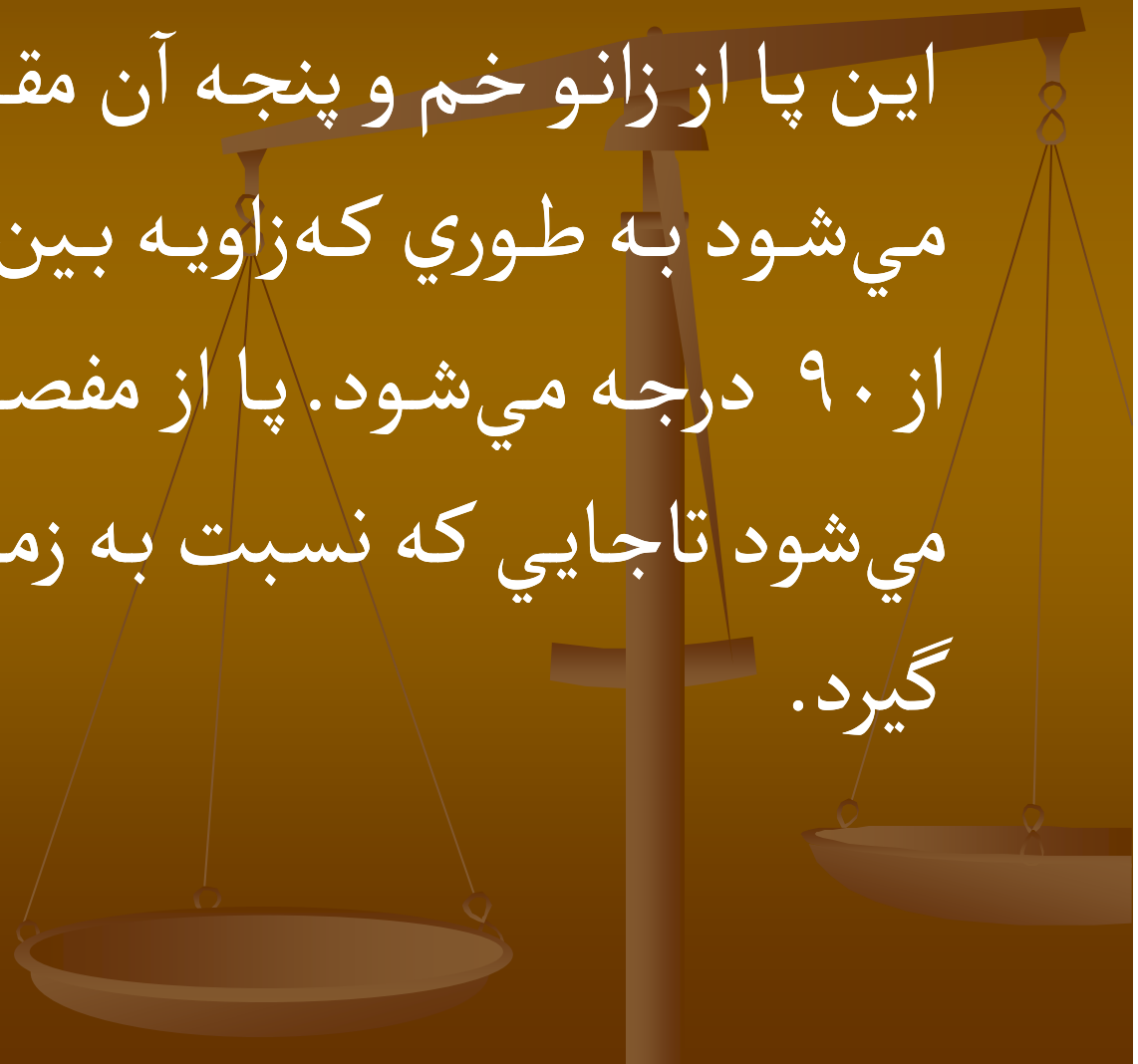
روش کنترل با توجه به اعضاي مربوط به صورت زیر است:

پای تکیه:

این پا از مفصل زانو خم می شود و قبل از رسیدن توپ روی پنجه قرار می گیرد و در مسیر حرکت توپ واقع می شود.

پای کنترل :

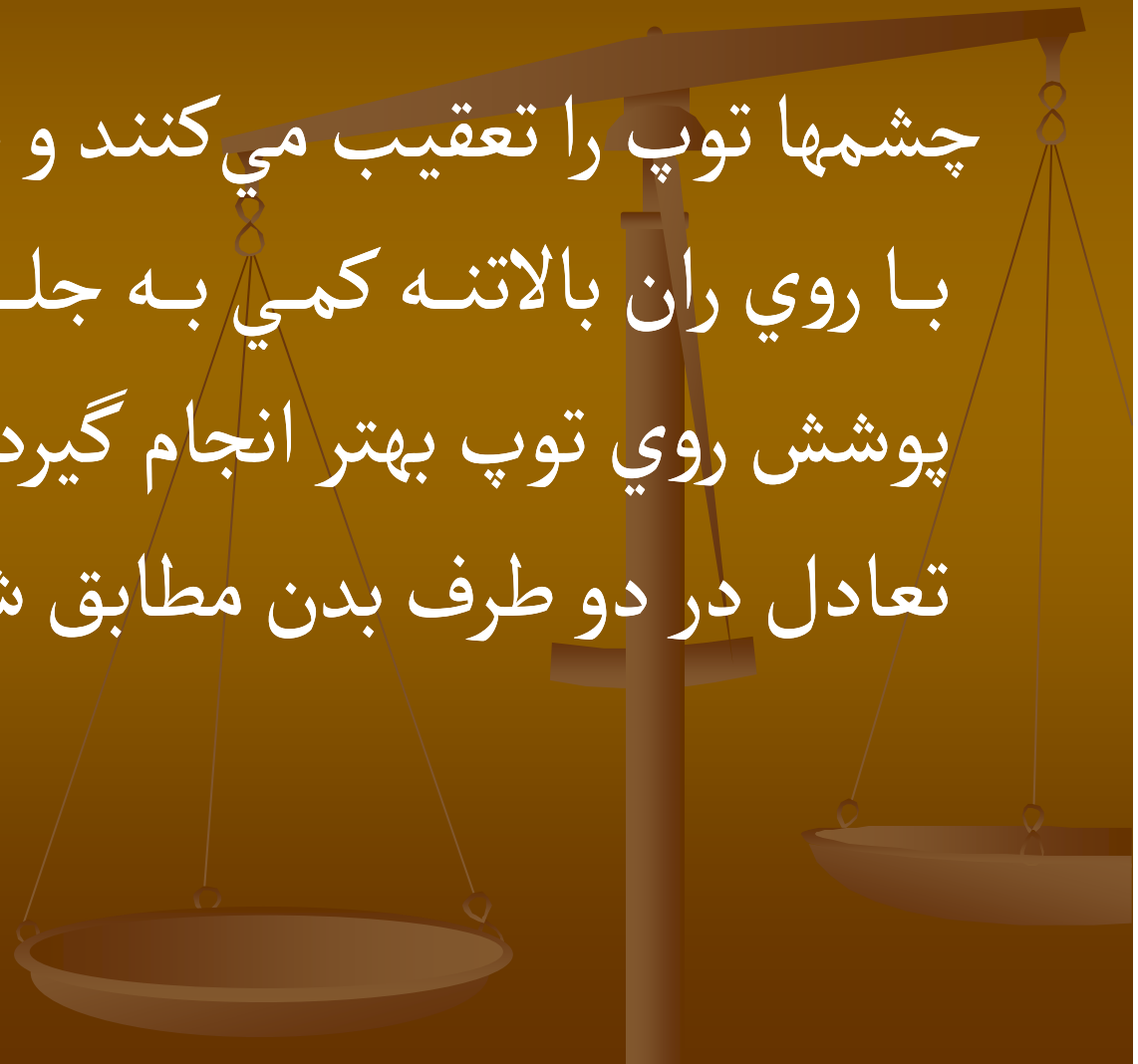
این پا از زانو خم و پنجه آن مقداری متمایل به پایین می شود به طوری که زاویه بین پنجه پا و ساق بیش از ۹۰ درجه می شود. پا از مفصل ران خم و بالا آورده می شود تا جایی که نسبت به زمین به طور موازی قرار گیرد.



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

بالاتنه:

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



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 می شود 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 قوس دار به بازیکن می‌رسد و این کار 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 هردو پا وزن بدن روی پنجه پا منتقل می‌شود و بالاتنه کمی به جلو و سینه به استقبال توپ می‌رود و مانند سایر کنترلرها به محض برخورد توپ، سینه را به داخل و عقب می‌کشند به اصطلاح زیر توپ را خالی می‌کنند و همزمان عضله‌های 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 می شود.
چشمها نیز توپ را تعقیب می کند. 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 روی توپ خم
شد و با عقب کشیدن سینه توپ را در جهت
پایین و به سوی زمین و نزدیک پاها هدایت کرد.

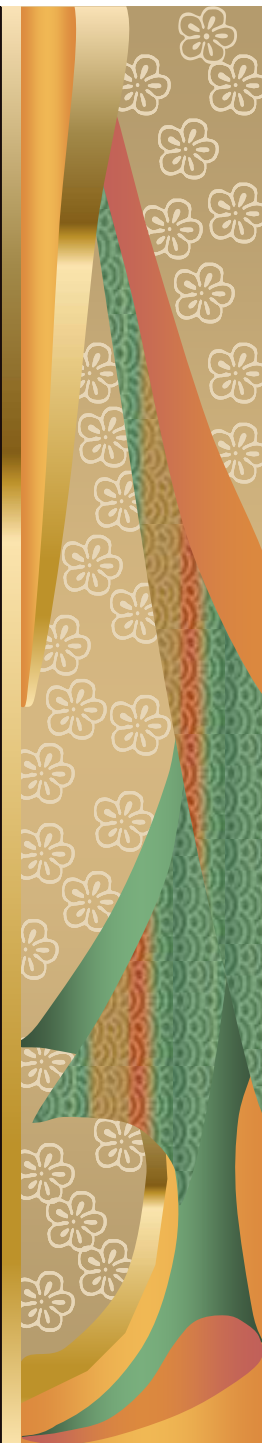
کنترل با سر

یکی از مشکلترین حرکتهای تکنیکی مهار توپ با سر است. با سر می توان توپهای بلند را که با قسمت های 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 می کنند .

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

فصل چہارم

دریبل



یکی از مهیج ترین صحنه های 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 در بیل زن 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 - توانايي در كنترل نزديك

اشتباه افراد مبتدي غالباً اين است كه به جاي راندن و هل دادن توپ با پا به آن ضربه وارد مي كنند. بايد در نظر داشت كه دريبل كردن 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 حالی که بالاتنه و سر به جلو
متمايل مي شود. 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 - توانايي در تغيير سرعت و جهت

شرایط بدني ، به ویژه چابكي ، عامل مهمي در تغيير سرعت با توپ است. از تغيير سرعت براي تسريع حرکت با توپ به هنگام در اختيار داشتن فضاي آزاد يا فرار و جدا شدن از مدافعان ، همچنين براي کاهش سرعت به هنگام مواجه شدن با حريف استفاده مي شود.

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

د - توانايي در پوشش توپ

پوشش توپ به وضعيتي اطلاق مي شود که بازيکن دارنده توپ بدنش را بين توپ و حريف قرار دهد ، به طوري که يك شعاع حفاظتي به وسيله بدن جهت جلوگيري از رسيدن پاي حريف به توپ ايجاد کند.

ه - توانايي در فريب

دريبلي که بدون گول زدن حريف انجام گيرد
تاثير مطلوب خود را از دست خواهد داد. از
حرکتهای گول زننده براي پنهان کردن هدف
دريبل و مسير حرکت استفاده مي شود.

اساس اجرائي اين تكنيك برهم زدن تعادل حريف است
و اين امر به واسطه القاي اطلاعات كاذب به
مدافع انجام مي شود. اطلاعات كاذب براي فريب يار
مقابل با استفاده از موارد زير انجام مي شود ، بديهي
است بازيكنان خلاق روشهاي بسياري براي فريب
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

فصل پنجم

مهارت‌های دفاعی



دفاع بر حسب موقعیت حریف و توپ به دو

صورت عمده تقسیم می شود :

- دفاع از حریف بدون توپ

- 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 فاصله اش 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 قرارگرفتن دفاع نسبت به او اهمیت دارد به طوری که هر اندازه حریف به دروازه نزدیکتر باشد ، فاصله دفاع با او به طور متناسب کمتر می شود.

قطع حرکت توپ حریف را از دستیابی به توپ محروم می‌کند و با این عمل مدافع می‌تواند توپ را تصاحب کند و با آن 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 داراي توپ

طرز ایستادن به هنگام دفاع برای مقابله با مهاجم و تصاحب توپ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدین منظور مدافع باید روی پنجه‌های پایستد 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 شکل که بالا تنه کمی
متمایل به جلو، پاها جدا از هم و وزن بدن
بر روی انگشتان منتقل و چشمها متوجه
توپ می شود.