

# 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 پیش بینی زمان دقیق و تعادل ضروری است.

تکل بیشتر درمواقعی 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 می شود.

## چگونگی اجرای تکل

برای انجام تکل مدافع باید به درپیل 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 می کند.



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

- تکل کمینی

- تکل از روبرو

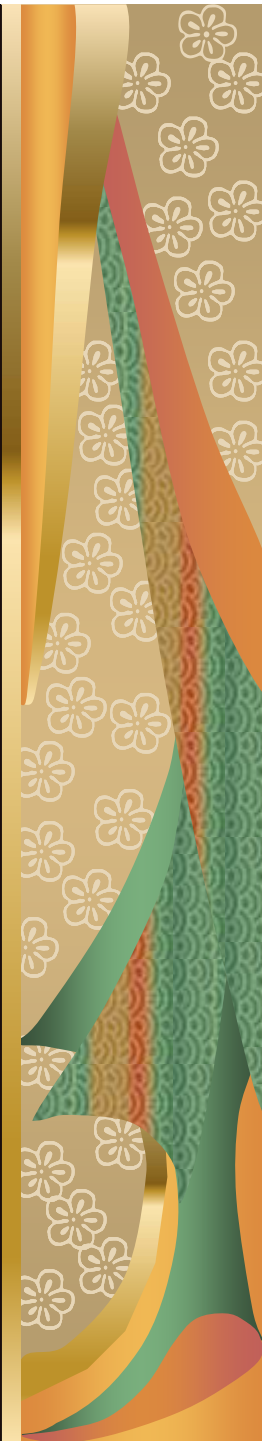
- تکل سُرخوردنی

## تنه زدن یا درگیری شانه به شانه

تنه زدن قانونی دارای انواع مختلفی است. تنه زدن با سینه در درگیری هوایی و یا در حالی که 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.

# فصل ششم

## تکنیکهای دروازه‌بانی



دروازه بان يك بازیکن کلیدی است و در بهترین و مهمترین نقطه زمین قرار می گیرد. دروازه بان خوب نه تنها از به ثمر رسیدن گل تیم مقابل جلوگیری می کند بلکه می تواند با مدیریت و مهارت روحیه بخش مدافعان و سایر بازیکنان باشد، و در حمله های تیم نیز شرکت فعال و موثر داشته باشد.

# تكنيك‌هاي دروازه‌بان

وظايف و تكنيك‌هاي دروازه‌بان به‌طور عمده به

دوبخش اصلي تقسيم مي‌شود:

تكنيك‌هاي تدافعي و تكنيك‌هاي تهاجمي



## ۱- تکنیک‌های تدافعی

مهمترین وظیفه دروازه‌بان 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 می تواند 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  
می یابد. در تمامی این مراحل دروازه بان باید  
عضله های خود را آزاد نگه دارد .

## مهار توپه‌هاي زميني

توپه‌هايي که به صورت زميني و از روبرو به سمت دروازه ارسال مي شود ، بدو صورت مهارمي شود :  
گرفتن آن بدون خم کردن زانو و مهار آن با خم کردن زانو به صورت نشسته.



## مهيار توپ در ارتفاع كمر

براي دريافت توپهايي كه در ارتفاع حدود كمر يا كمي بالاتر به دروازه بان مي رسد ، وي با گذاشتن پاها به صورت موازي يا يك پا جلوتر از پاي ديگر براي توپ گيري آماده مي شود.

هنگام رسیدن توپ بالا تنه به جلو متمایل می شود و دستها به طوری که کف آنها رو به بالا باشد به جلو می آیند تا به استقبال توپ بروند. بدین طریق ابتدا توپ به وسیله دستها مهار می شود و سپس هر دو بازو به همراه توپ بالا می آیند و در سینه محافظت می شود .

## مهار توپ در ارتفاع سینه و سر

در این تکنیک دروازه بان به دو روش می تواند توپ را دریافت کند. در روش اول به حالت درجا و بدون پرش توپ را دریافت می کند و در روش دوم همراه با پرش عمل می کند و با متمایل کردن بالاتنه به جلو توپ را در اختیار می گیرد.

# مه‌ار توپه‌اي هو‌اي

براي دريافت و كنترل توپ در ارتقاع بالا دروازه‌بان روي يك پا جهش مي‌كند و پاي ديگر را با زانوي خميده بالا مي‌آورد. اين عمل از يك سو يك شعاع دفاعي و حفاظتي ايجاد مي‌كند و از طرف ديگر باعث حفظ تعادل بيشتر وي مي‌شود.



مهمترین مسئله در گرفتن توپهای هوایی و نیز سایر توپها این است که دروازه بان 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 می افتد که در زمان انتظار مهاجم حریف توپ را قطع و وارد دروازه می کند.

## شیرجه رفتن

شیرجه دروازه بان یکی از مهیج ترین و زیباترین صحنه های 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 نمی شود.

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

مشت کردن و منحرف کردن توپ : مهار کامل برخی از توپهای رسیده به  
دلایل ذیل امکان پذیر نیست :

- توپ در ارتفاع بالاتری قرار دارد.

- در فاصله‌ای 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

هنگامی که دروازه بان به قصد مقابله و توپ گیری از روی خط دروازه به سمت مهاجم حرکت می کند یا در نقطه مناسبی به منظور کوچکتر کردن محدوده هدف مهاجم استقرار می یابد ، عمل (تنگ کردن زاویه ) را انجام می دهد.

طرز قرارگيري و فاصله دروازه بان از خط دروازه در موقعيتهاي مختلف :

زمانی که توپ دريك سوم میانی است :

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

هنگامي که توپ در يك سوم زمين حريف است :

در اين شرايط دروازه بان بايستي روي خطي  
که از مرکز دروازه به طرف توپ کشيده  
مي شود بين نقطه پنالتي تا خط هيجده قدم  
قرار بگيرد.



وقتي که توپ در يك سوم زمين خودي است :

باید بر روي خط دروازه واقع  
شود.

# تکنیک‌های تهاجمی دروازه‌بان

هر یک از بازیکنان هنگامی که توپ را در اختیار می‌گیرد، باید بلافاصله طرح‌ریزی جدیدی برای حمله انجام دهد. دروازه‌بان نیز از این امر مستثنا نیست چون به محض به دست 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 دروازه بانان از سه تکنیک برای پرتاب توپ با دست استفاده می کنند: پرتاب زمینی یا غلتانیدن توپ ، پرتاب به روش نیزه و پرتاب از بالای سر. همچنین از سه نوع ضربه با پا استفاده می شود که عبارتند از : ضربه کاشته ، ضربه دراپ و ضربه مستقیم با روی پا.

# فصل هفتم

پرتاب اوت دستي



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 يك 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)

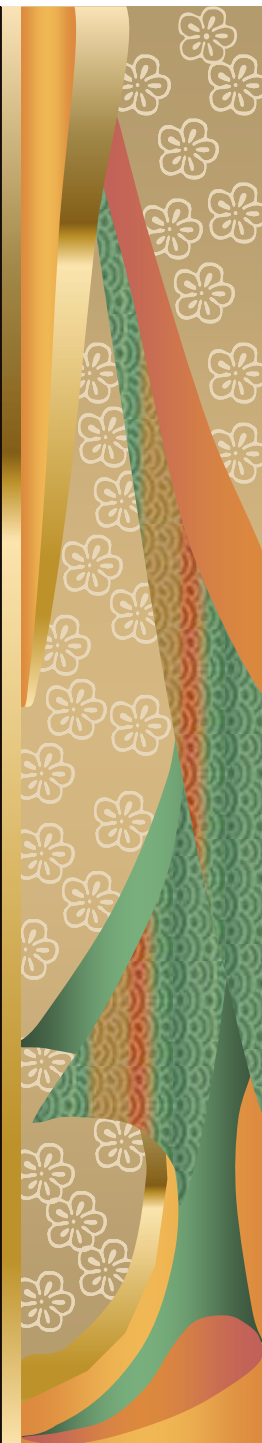
- حفظ منطقه

- پوشش پرتاب کننده

- نگهداری یک دفاع اضافی

# فصل هشتم

## 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 روی‌شانه‌ها، پشت‌گردن و کناره‌های 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 می انجامد. منظور از این مهارت در حرکت نگاه داشتن توپ در هوا با زدن ضربه های بلند و کوتاه روپایی به آن است.

برای ضربه از رویه پا یعنی جایی که بندهای  
کفش بسته می شود ، استفاده می کنند.  
ارتفاع توپ با چرخش بدور خود روی پا  
شروع و تا ارتفاع دلخواه بالاتر می رود .

## 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 می آید (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 می شود.

## 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 می‌کند .