

Basic Soccer Training

جلسات آکادمی فوتبال



سطح پایه

به همراه تمرینات

SSG & RONDO

فهرست جلسات آکادمی فوتبال حرفه ای / فوتبال کودکان

151	جلسه اول : پایان دادن
152	جلسه دوم: گذر
153	جلسه سوم : حمله
154	جلسه چهارم: دفاع
155	جلسه پنجم :محافظت کردن
156	جلسه ششم :دریافت کردن
157	جلسه هفتم : چرخش

جلسات آکادمی فوتبال حرفه ای / فوتبال کودکان سنین 8-11 سال

151	جلسه اول : پایان دادن
152	جلسه دوم: گذر
153	جلسه سوم : حمله 1 به 1
154	جلسه چهارم: دفاع 1 به 1
155	جلسه پنجم :محافظت کردن
156	جلسه ششم :دریافت کردن
157	جلسه هفتم : چرخش

جلسات آکادمی فوتبال حرفه ای / فوتبال کودکان سنین 11-13 سال

- 151 جلسه اول : بازی سازی از عقب
- 152 جلسه دوم: دفاع از جلو.....
- 153 جلسه سوم : بازی سازی از طریق خط میانی
- 154 جلسه چهارم: یک به یک دفاع در پشت چهار واحد.....
- 155 جلسه پنجم :ترکیبات در یک سوم میانی.....
- 156 جلسه ششم : ضد حمله
- 157 جلسه هفتم : حمله در ناحیه وسیع

جلسات آکادمی فوتبال حرفه ای / فوتبال کودکان سنین 14-17 سال

- 151 جلسه اول : حمله در ناحیه وسیع
- 152 جلسه دوم: غافلگیر کردن مدافعان.....
- 153 جلسه سوم : مربیگری حمله مرکزی
- 154 جلسه چهارم: دفاع در منطقه میانی.....
- 155 جلسه پنجم : دفاع در زمانی که تعدادشان کمتر است
- 156 جلسه ششم : دفاع در منطقه وسیع
- 157 جلسه هفتم : برنده شدن در موقعیت ها

فهرست 25 بازی کوچک:

151	شوت بلند
152	پایان و بیرون
153	گذر میانی
154	جابجایی نقطه حمل
155	به پایان رساندن و فشار
156	شماره 10
157	محاصره گل
158	پاداش ضدحمله (فشار)
159	بخت آزمایی
160	بالا و پایین
161	امتیاز "N" تغییر
162	بدون بازگشت
163	فقط 4 پشتیبانی
164	یک تا پنج
165	بازی 4 گل

166	یک در هر مربع
167	فرار
168	ضربه سر
169	بازی تیمی
170	توپ در پشت
171	گرفتن امتیاز و حفظ آن
172	پرتاب سریع
173	بازی گل پیروزی
174	پیدا کردن هدف
175	ضربه در هوا و گرفتن آن

فهرست 20 تمرین فوتبال :

- 151 تمرین هماهنگی و شوت
- 152 تمرین مهاجمان در مقابل مدافعان
- 153 تمرین گرم کردن
- 154 تمرین پایان دادن 2به5
- 155 تمرین 1 به 1
- 156 تمرین پایان دادن 1 به 1
- 157 توالی شوت کردن 3
- 158 تمرین مالکیت توپ 3به3 به اضافه 3
- 159 بردن توپ از کنار خط 3به3
- 160 انتقال 3به3
- 161 تمرین تعقیب کردن 1 به 1
- 162 تمرین بازی سازی از بخش عقب
- 163 بازی بازگشت
- 164 تمرین ضدحمله
- 165 تمرین شوت کردن و عبور کردن

- 166 تمرین چهارتا چهار گوش
- 167 تمرین گذر کردن و مالکیت
- 168 تمرین دوی سرعت
- 169 تمرین گذر کردن از خط لمسی
- 170 تمرین توپ 50-50
- 171 مربی برتر فوتبال

پیش گفتار :

کشور ما بیشترین طرفدار فوتبال را در سطح قاره آسیا داشته و دارد و از این جهت با کشورهای اروپا و دیگر کشورهای صاحب نام در فوتبال رقابت می کند. اما اگر بخواهیم این رقابت به برتری بینجامد و فوتبال ما بیش از پیش رشد کند، ناگزیر باید اشکالات کمی و کیفی آن را از راه آموزش بهتر و آموزش زود رس در رده های پایه بر طرف کنیم.

در کشور ما، مربیان جوان سخت شیفته دانش فوتبال نوین می باشند که می باید در راه افزایش دانش آنان، بیش از پیش تلاش کنیم و البته به آموزش رده های پایه فوتبال اهمیت بیشتری بدهیم.

در دوره بلوغ ثانویه تمرکز تمرینات میباشد بر توسعه تکنیک فردی، گروهی، تاکتیک فردی و گروهی و همینطور توسعه مهارتهای جسمانی، استقامت عضلانی و قدرت پایه گذاشته شود.

جلسات تمرینی دوره آموزشی تمرینات فوتبال نونهالان و نوجوانان بر اساس پیش نیازهای مربوط به بازیکنان در رده های سنی پایه طراحی شده است.

این کتاب آموزشی تمرینات فوتبال نونهالان و نوجوانان بی نظیر است که ویژه بازیکنان در فوتبال رده پایه تولید شده است. دوره ای از فوتبال که به لحاظ رشد روانی و فیزیکی برای فوتبالیستها بسیار هائز اهمیت است، چرا که اگر این دوره سنی را علمی و استاندارد پشت سر بگذارند تواناییهایشان شکوفا میشود و از طرفی عمر فوتبالی بیشتر را نیز سپری خواهند کرد.

ما در این کتاب تمرینات فوتبال نونهالان و نوجوانان به تمام نیازهای فنی و جسمانی بازیکنان پرداخته ایم و در حقیقت نقشه رسیدن به موفقیت را در اختیار تیمتان و بصورت فردی برای شما مربیان و بازیکنان قرار داده ایم.

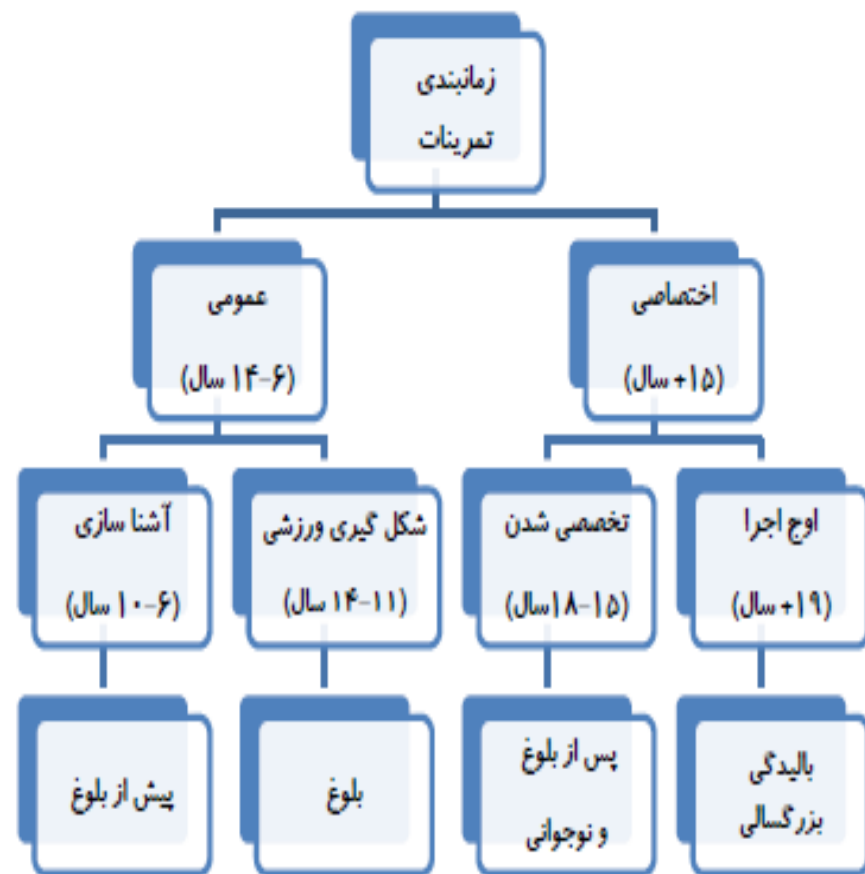
مقدمه :

یک ورزشکار برای شرکت در تمرین جسمانی یا مسابقه به انرژی احتیاج دارد که به عنوان توانایی و قابلیت انجام کار، در نظر گرفته می شود. انرژی در سطح عضلات و از طریق تبدیل مواد غذایی به ترکیبات پرانرژی شناخته شده ای نظیر آدنوزین تریفسفات ATP و کراتین فسفات CP، که در عضله ذخیره می شوند، فراهم می گردد. چون مقدار ترکیبات پرانرژی ATP,CP ذخیره شده در عضلات محدود است، این مواد تنها می توانند برای ۱۰-۸ ثانیه، سوخت مورد نیاز فعالیت های جسمانی را تامین نمایند. این سیستم منبع عمده ی انرژی برای فعالیت های کوتاه مدت و سریعی چون دوی سرعت، پرش، شیرجه، ضربه زدن و یا پرتاب کردن است. این سیستم انرژی، سیستم "بی هوازی بی اسیدلاکتیک" نامیده می شود. در عین حال اگر زمان کار و فعالیت طولانی باشد و مثلاً به مدت ۲۰-۷۰ ثانیه به طول انجامد، انرژی به وسیله ی سیستم اسید لاکتیک فراهم می شود. در فعالیت های کوتاه مدت و شدید، ATP از شکسته شدن گلوکز(قند) بدون حضور اکسیژن تولید می شود که در نتیجه محصولی فرعی به نام اسیدلاکتیک تشکیل می شود. هنگامی که مقدار زیادی اسید لاکتیک درعضله انباشته شود، فرد دچار خستگی شده و سرعت و مقدار فعالیت او کاهش می یابد و یا حتی باعث توقف فعالیت می شود. اگر روند و آهنگ اجرای فعالیت کند شود (فعالیت های سبک و زیر بیشینه) در این صورت زمان کافی برای رسیدن اکسیژن به عضلات فعال و نیز گلیکوژن برای استفاده به عنوان تولید کننده ی انرژی در حضور اکسیژن وجود خواهد داشت (به همیندلیل به این سیستم هوازی می گویند). در سیستم هوازی اسیدلاکتیک نمی تواند به اندازه ای انباشته شود که بر توانایی انجام کار تاثیر گذارد. بنابراین کار و فعالیت می تواند در حدود ۱-۲ ساعت و یا حتی بیشتر از آن ادامه یابد. بیشتر فعالیت های ورزشی، از جمله رشته های گروهی و تیمی از سیستم هوازی به عنوان منبع اصلی انرژی بهره می گیرد. درجدول صفحه ی بعد سیستم های غالب انرژی در تعدادی از ورزش ها به همراه سایر ویژگی های آن ها آورده شده است.

جدول ۱ - منابع انرژی برای ورزش های رقابتی

مسیرهای انرژی	مسیر بی هوازی		مسیر هوازی								
	بی لاکتیک	لاکتیک									
منبع انرژی اصلی	ATP تولیدی بدون حضور O ₂		ATP تولیدی در حضور O ₂								
سوخت	سیستم اسید لاکتیک (LA) → فرآورده زاید گلیکوزن سیستم فسفات ATP/CP ذخیره در عضله		گلیکوزن در حضور اکسیژن به طور کامل سوخته می شود			چربیها			پروتئین		
مدت	۰.۵s	۱.۵s	۴.۵s	۷.۵s	۲min	۶min	۲۰min	۱hr	۲hr	۳hr	
رویدادهای ورزشی	دوی ۱۰۰ متر سرعت	۲۰۰-۴۰۰ متر	شنا ۱۰۰ متر	دوی ۸۰۰ متر	دوی نیمه استقامت، شنا، اسکی سرعت	دو و شنا بلندمدت، اسکی سرعت و قایقرانی کانو اسکی صحرانوردی پاروژنی					
	پرتابها	اسکی سرعت	قایقرانی کانو	۵۰۰ متر	اسکی سرعت	قایقرانی کانو ۱۰۰۰ متر	دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه				
رویدادهای ورزشی	پرشها	پیشتر رویدادهای ژیمناستیک	اسکی سرعت	۱۰۰۰ متر	اسکی سرعت	قایقرانی کانو	دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه				
	وزنه برداری	دوچرخه سواری، پیست	حرکات زمینی ژیمناستیک	اسکی آلپاین	بوکس	کشتی	دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه				
رویدادهای ورزشی	پرش اسکی	۵۰ متر شنا	اسکی آلپاین	دوچرخه سواری، پیست	دوچرخه سواری، پیست	هنرهای رزمی	دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه				
	شیرجه		اسکی آلپاین	دوچرخه سواری، پیست	دوچرخه سواری، پیست	اسکی نمایشی	دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه				
رویدادهای ورزشی	برخی حرکات ژیمناستیک		اسکی آلپاین	دوچرخه سواری، پیست	دوچرخه سواری، پیست	شنا موزون	دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه				
			اسکی آلپاین	دوچرخه سواری، پیست	دوچرخه سواری، پیست	دوچرخه سواری رقابتی	دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه				
	بیشتر ورزشها تیمی ورزشهای راکتی قایقرانی										
مهارتها	بیشتر غیر چرخه ای		چرخه ای و غیر چرخه ای				چرخه ای				

بلوغ
ورزشکاران نوجوان
کودکی



رابطه ضریب قلب بیشینه و شدت تمرین

هدف تمرین	ناحیه ی تمرین	شدت تمرین	درصد ضریب قلب بیشینه
افزایش سلامتی قلبی عروقی	ناحیه ی سلامت قلبی	عملی سبک	۶۰ - ۵۰ %
کاهش ذخایر	ناحیه ی کنترل وزن یا بازافت	سبک	۷۰ - ۶۰ %
افزایش استقامت هوازی	ناحیه ی تمرین هوازی	متوسط	۸۰ - ۷۰ %
افزایش آستانه بی هوازی	تمرین در آستانه ی بی هوازی	سنگین	۹۰ - ۸۰ %
توسعه ی تارهای تند تنش	ناحیه ی خط فرمز	عملی سنگین	۱۰۰ - ۹۰ %

جلسات آکادمی فوتبال حرفه ایی

فوتبال کودکان

جلسه اول

پایان دادن

فوتبال کودکان

جلسه 1- پایان دادن

1- 3 به 3 گرم کردن بازی

تجهیزات :

توپ , کاور , مخروط

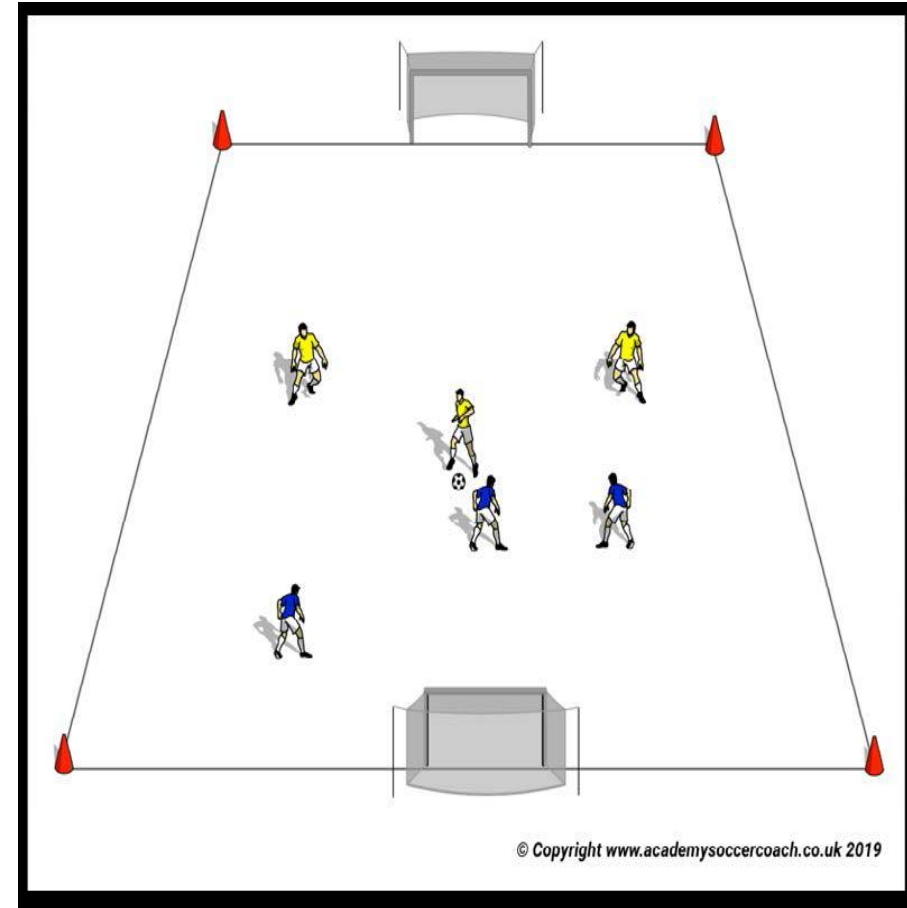
اندازه : 24*16

هدف : بازی 3 به 3 به اهداف کوچک .

بازی آزاد - هیچ مربیگری مجاز نیست. مطمئن شوید که تعداد زیادی توپ وجود دارد.

هر 3-4 دقیقه تیم ها را بچرخانید.

پیشرفت ها: در مواقعی به بازیکنان اجازه دهید تیم های خود، قوانین خود، اندازه زمین و غیره را انتخاب کنند.



فوتبال کودکان

جلسه اول : پایان دادن

2- دویدن زامبی

تجهیزات :

توپ ، کاور ، مخروط

اندازه :

20*20

هدف:

هر بازیکن یک توپ دارد و خود را در یک طرف شبکه قرار می دهد. در منطقه میانی (20*5) یک تیم از "زامبی ها" وجود دارد که سعی می کنند توپ بازیکنان را بگیرند. اگر توپ را بگیرند بازیکنی که دریبل می زند زامبی میشود. آخرین نفری که ایستاده برنده است.

پیشرفت ها :

1 (زامبی ها باید چهار دست و پا باشند

2) چهار دست و پا مانند خرچنگ

