



الله

قوانين و سیستم های

فوتبال



اولین قوانین جهانی فوتبال

□ اولین قوانین جهانی فوتبال در سال ۱۸۶۳ نوشته شد و در سال ۱۸۸۶ بورد بین المللی فوتبال (IFAB) با حضور چهار اتحادیه فوتبال بریتانیا (اتحادیه فوتبال انگلستان، اتحادیه فوتبال اسکاتلند، اتحادیه فوتبال ولز و اتحادیه فوتبال ایرلند) به عنوان مرجعی که در سراسر دنیا مسئولیت توسعه و حفظ قوانین بازی را بر عهده دارد تاسیس شد. فیفا نیز در سال ۱۹۱۳ به بورد بین المللی فوتبال (IFAB) پیوست.

مراجع فوتبال

The IFAB – The International Football Association

مجموعی متشکل از ۴ اتحادیه فوتبال بریتانیا و فیفا می باشد که مسئولیت قوانین بازی را در ستاسر دنیا بر عهده دارند. اصولاً، تغییرات قوانین تنها در جلسه عمومی سالانه که به طور معمول در فوریه و مارس برگزار می شود می تواند به تصویب رسد.

FIFA- Federation Internationals de Football Association

مجموع مسئول برای اداره فوتبال در سراسر جهان می باشد.

Confederation

مجموع مسئول برای فوتبال در یک قاره می باشد.

آسیا AFC

آفریقا CAF

آمریکای شمالی، آمریکای مرکزی و حوزه دریایی کارائیب CNCACAF

آمریکای جنوبی CONMEBOL

اقیانوسیه OFC

اروپا UEFA

شش کنفدراسیون می باشد.

□ جامعیت قوانین بازی بدان معنی است که اصل بازی در تمامی دنیا و در همه رده ها یکی است.

□ شیوه بازی یا نحوه قضاؤت در تمامی زمین های بازی از فینال جام جهانی گرفته تا کوچکترین دهکده می بایست یکسان باشد.

قوانين بازی فوتبال

- ❖ قانون ۱ - زمین بازی
- ❖ قانون ۲ - توب
- ❖ قانون ۳ - بازیکنان
- ❖ قانون ۴ - وسایل بازیکنان
- ❖ قانون ۵ - داور
- ❖ قانون ۶ - سایر مقامات رسمی مسابقه
- ❖ قانون ۷ - مدت زمان بازی
- ❖ قانون ۸ - شروع و شروع مجدد بازی
- ❖ قانون ۹ - توب در بازی و خارج از بازی
- ❖ قانون ۱۰ - تعیین نتیجه مسابقه
- ❖ قانون ۱۱ - آفساید
- ❖ قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست
- ❖ قانون ۱۳ - ضربات آزاد
- ❖ قانون ۱۴ - ضربه پنالتی
- ❖ قانون ۱۵ - پرتاب اوت
- ❖ قانون ۱۶ - ضربه دروازه
- ❖ قانون ۱۷ - ضربه کرنر

International Football Association Board

برد بین المللی به اختصار IFAB

- ❖ کمک ویدئویی کنونی داوران (VAR)
- ❖ تعویض چهارم در وقت های اضافه.
- ❖ مجازات بازیکنی که بدون اجاره وارد زمین بازی شده و در جریان بازی دخالت نموده با ضربه آزاد مستقیم، اکنون برای جانشین / مقام رسمی تیم نیز اعمال می شود.
- ❖ بورد بین المللی فوتبال (IFAB)، قوانین بازی را به زبان های انگلیسی، فرانسه، آلمانی و اسپانیایی منتشر نموده است. در صورت وجود هرگونه اختلاف در نگارش، متن انگلیسی معتبر خواهد بود.

قانون ۱

- اندازه خطوط زمین بازی فوتبال
 - ❖ خط طولی (طول زمین) حداقل ۹۰ متر حداکثر ۱۲۰ متر
 - ❖ خط دروازه (عرض زمین) حداقل ۴۵ متر حداکثر ۹۰ متر
- ابعاد برای مسابقات بین المللی
 - ❖ طول (خط طولی) حداقل ۱۰۰ متر حداکثر ۱۱۰ متر
 - ❖ عرض (خط دروازه) حداقل ۶۴ متر حداکثر ۷۵ متر
- خط دروازه با ضخامت یکسان با تیر های عمودی و افقی (۱۲ سانتی متر)
 - ❖ فاصله بین دو تیر عمودی $\frac{7}{32}$ متر
 - ❖ فاصله لبه پایینی تیر افقی از سطح زمین $\frac{2}{44}$ متر
 - ❖ رنگ دو تیر (عمودی و افقی) سفید و ضخامت و پهناهی یکسان ۱۲ سانتیمتر
 - ❖ نقطه مرکزی در وسط خط طولی زمین بازی با دایره ای به شعاع $\frac{9}{15}$ متر میباشد
 - ❖ ضخامت کلیه خطوط زمین بازی فوتبال ۱۲ سانتی متر می باشد.

قانون ۱

□ محوطه دروازه

❖ از لبه داخلی هر تیر عمودی دروازه ، خطوطی به طول ۵/۵ متر عمود بر خط دروازه کشیده می شود. این خطوط به طول ۵/۵ متر به سمت داخل زمین امتداد یافته و به وسیله خطی موازی با خط دروازه به یکدیگر اتصال می یابند. (عرض ۵/۵ طول ۱۸/۳۲)

□ محوله جریمه

❖ از لبه داخلی هر تیر عمودی دروازه ، خطوطی به طول ۱۶/۵ متر عمود بر خط دروازه کشیده می شود. این خطوط به طول ۱۶/۵ متر به سمت داخل زمین امتداد یافته و به وسیله خطی موازی با خط دروازه به یکدیگر اتصال می یابند. (عرض ۱۶/۵ طول ۴۰/۳۲)

قانون ۱

- محوطه کرنر
 - ❖ یک ربع دایره به شعاع ۱ متر از هر تیر پرچم کرنر که به داخل زمین بازی رسم می گردد مشخص می شود.
- تیرهای پرچم
 - ❖ ارتفاع آن حداقل $1/5$ متر در هر گوشه از زمین بازی (نوک تیز نداشته باشد)
 - ❖ تیرهای پرچم دار را نیز میتوان در دو طرف خط میانی زمین و در فاصله حداقل متری از آن نصب نمود.
- محوطه فنی
 - ❖ به فاصله ۱ متر از دو طرف جایگاه نشستن و حداقل تا فاصله ۱ متری خط طولی

قانون ۲ - توپ

- محیط توپ ۷۰ سانتی متر و ۶۸ سانتی متر
- وزن توپ ۴۵۰ گرم و ۴۱۰ گرم
- فشار توپ ۰/۶ تا ۱/۱ اتمسفر (۶۰۰ تا ۱۱۰۰ گرم بر سانتیمترمربع) در سطح دریا ۱۵/۶ - ۸/۵ پوند بر اینچ مربع می باشد.
- توپ های مورد استفاده میباشند که از علائم زیر را داشته باشند.

FIFA
QUALITY
PRO

FIFA
QUALITY

IMS
INTERNATIONADL
MATCH
STANDARD

قانون ۳ - بازیکنان

- هر تیم حداقل ۱۱ نفر (یکی از آنها دروازه بان)
- یکی از تیم ها کمتر از ۷ نفر باشد مسابقه آغاز یا ادامه داده نمی شود.
- تعداد تعویض ها در هر مسابقه رسمی توسط فیفا، کنفرانسیون یا فدراسیون ملی مشخص خواهد شد که حداقل ۵ نفر می باشد. به غیر از مسابقات آقایان و بانوان شرکت کننده در تیم های اول باشگاهها در سطح یا تیم های بین المللی الف بزرگسالان، که حداقل از سه تعویض می توان استفاده نمود.
- مقررات مسابقات می باشد تعداد جانشینی که می توان معرفی نمود را تعیین کند. این تعداد از ۳ الی نهایتا ۱۲ بازیکن می باشد.
- در مسابقات تیم های رده ملی A، حداقل ۶ تعویض می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

قانون ۳ - بازیکنان

- ❖ تعداد تعویض ها در هر مسابقه رسمی توسط فیفا، کنفرانسیون یا فدراسیون ملی مشخص خواهد شد که حداکثر ۵ نفر می باشد، به غیر از مسابقات آقایان و بانوان شرکت کننده در تیم های اول باشگاهها در بالاترین سطح یا تیم های بین المللی الف بزرگسالان، که حداکثر از سه تعویض می توان استفاده نمود.
- ❖ در صورت موافقت فدراسیون ملی، کنفرانسیون و فیفا، استفاده از تعویض های بازگشت پذیر تنها در فوتبال جوانان، پیشکسوتان، ناتوان جسمی و پایه مجاز می باشد.
- ❖ چنانچه در حین استراحت بین دو نیمه یا قبل از شروع وقت اضافه تعویض انجام گیرد. قبل از شروع مسابقه می باشد شیوه انجام تکمیل گردد. در صورتیکه داور از این موضوع مطلع نگردد، جانشینی که نامش در لیست ذکر شده می تواند به بازی ادامه داده و بدون در نظر گرفتن تنبیه انضباطی، موضوع به مسئولان مربوطه گزارش داده می شود.
- ❖ بازیکن به دلیل ورود به زمین بازی بدون اجازه داور اخطار می گیرد. و ادامه بازی باید با ضربه آزاد مستقیم از محلی که دخالت صورت گرفته مجددا شروع شود. در صورتیکه هیچ دخالتی صورت نگرفته بازی باید با ضربه آزاد غیر مستقیم از محل توقف بازی مجددا شروع شود.

قانون ۳ - بازیکنان

- چنانچه پس از به ثمر رسیدن گل و پیش از شروع مجدد مسابقه، داور متوجه شود هنگامی که گل به ثمر رسید شخص اضافی در زمین بازی حضور داشته:
 - داور می بایست گل را مردود اعلام کند، اگر شخص اضافی:
 - بازیکن، جانشین، بازیکن تعویض شده، بازیکن اخراج شده یا مقام رسمی وابسته به تیمی که گل را به ثمر رسانده باشد، بازی از محلی که شخص اضافه حضور دارد با ضربه آزاد مستقیم مجددا شروع می شود.

قانون ۴ - وسایل بازیکنان

- وسایل اجباری بازیکن
- پیراهن آستین دار
- شورت
- جوراب ساق بلند
- محافظ ساق
- کفشه
- دروازه بان می توانند شلوار گرمکن به تن کنند.
- کلاه دروازه بان در لیست محدودیت های لحاظ شده برای سربند قرار نمی گیرد.

قانون ۵ - داور

- هر مسابقه توسط یک داور اداره می شود.
- تصمیمات داور و سایر مقامات رسمی مسابقه می باشد همواره مورد احترام قرار گیرند.
- قوانین بازی را اجراء می کند.
- مسابقه را با همکاری سایر مقامات رسمی مسابقه اداره میکند.
- شروع مجدد بازی را نظارت / یا آن را نشان می دهد.
- به عنوان وقت نگهدار عمل نموده، اتفاقات رخ داده را ثبت و گزارش می دهد.
- آوانتاژ، چنچه پس از وقوع تخلف تیم غیر خاطی سود می برد.
- اقدام انضباطی، برای بازیکنان خاطی و مقامات رسمی
- توقف بازی اگر به نظر داور بازیکن به شدت مصدوم شده باشد. یا مداخله خارجی
- وسایل داور: سوت، ساعت، کارت «زرد و قرمز» برگه یاداشت، پرچم ویبره، EPTS

قانون ۶ - سایر مقامات رسمی مسابقه

- ✓ دو کمک داور، داور چهارم، دو کمک داور اضافی و کمک داور ذخیره)
- ✓ کمک داور ذخیره : جایگزینی برای کمک داور یا داور چهارمی است که قادر به ادامه مسابقه نمی باشد.
- ✓ داور چهارم: نظارت بر رویه تعویض، بررسی وسایل بازیکنان / جانشینان، ورود مجدد بازیکن متعاقب علامت / تائید داور، نظارت بر تعویض توپ، نشان دادن حداقل زمان اضافی برای بازی که از سوی داور در انتهای بازی (به انضمام اوقات اضافی) تعیین شده، مطلع ساختن داور از رفتار غیر مسئولانه هریک از ساکنان محوطه فنی

قانون ۶ - سایر مقامات رسمی مسابقه

- **کمک داوران:** در موارد زیر علامت نشان می دهند.
 - ✓ زمانیکه توپ به طور کامل از زمین بازی خارج شده و کدام تیم صاحب کرنر، ضربه دروازه یا پرتاپ اوت خواهد بود.
 - ✓ زمانیکه بازیکن می باشد به دلیل بودن در وضعیت آفساید جریمه شود.
 - ✓ زمانیکه تعویض درخواست شده
 - ✓ حرکت رو به جلو و پیش از ضربه دروازه باز از روی خط دروازه در ضربات پنالتی و عبور توپ از خط دروازه را نشان می دهد. اگر کمک داور اضافی منصوب شده ، کمک داور در راستای نقطه پنالتی جایگیری می کند.
 - ✓ نظارت بر رویه تعویض نیز از دیگر همکاری های کمک داور است. کمک داور می تواند به منظور کمک در کنترل فاصله ۹/۱۵ متر وارد زمین بازی شود

قانون ۶ - سایر مقامات رسمی مسابقه

- کمک داوران اضافی: در موارد زیر علامت نشان می دهند.
 - وقتی که تمام توپ از خط دروازه عبور نموده، از جمله زمانی که گل به ثمر رسیده.
 - کدام تیم مستحق زدن ضربه دروازه یا ضربه کرنر می باشد.
 - حرکت رو به جلو پیش از ضربه دروازه از روی خط دروازه در ضربات پنالتی و عبور توپ از خط دروازه را نشان می دهد.

قانون ۷ - مدت زمان بازی

- ❖ **زمان بازی:** مسابقه دو نیمه برابر ۴۵ دقیقه ای به طول می‌انجامد.
- ❖ **زمان استراحت بین دو نیمه:** بین دو نیمه ۱۵ دقیقه، در نظر گرفتن استراحت کوتاه به منظور نوشیدن مایعات در زمان استراحت بین دو نیمه وقت اضافه مجاز می‌باشد.
- ❖ **محاسبه زمان تلف شده:** کل زمان تلف شده در هر نیمه توسط داور در همان نیمه محاسبه می‌شود از جمله:
 - ✓ تعویض‌ها
 - ✓ رسیدگی / یا انتقال بازیکنان آسیب دیده به خارج زمین
 - ✓ اتلاف وقت
 - ✓ تنبیهات انضباطی
 - ✓ توقف‌هایی که از سوی مقررات مسابقات به منظور نوشیدن مایعات یا دلایل پزشکی مجاز شناخته شده
 - ✓ بنا به دلایل دیگر، از جمله تاخیر قابل توجه در شروع مجدد مسابقه (به طور مثال: شادی برای گل)

قانون ۸- شروع و شروع مجدد بازی

- دو نیمه مسابقه، دو نیمه از وقت های اضافی و از سر گیری مسابقه بعد از به ثمر رسیدن گل توسط ضربه شروع آغاز می شود.
- ضربات آزاد(مستقیم و غیر مستقیم)، ضربات پنالتی، پرتاب اوت، ضربات دروازه و ضربات کرنر شروع های مجدد های دیگر هستند.
- دراپ بال روشی برای شروع مجدد مسابقه بعد از قطع موقت آن از سوی داور در واقعی است که قانون شروع مجدد های بالا را لازم ندانسته باشد.
- هنگام ضربه شروع مسابقه، بازیکن زنده می تواند در نیمه زمین تیم حریف حضور داشته باشد.

قانون ۹ - توب پ در داخل و خارج بازی

□ توب خارج از بازی

✓ زمانیکه از روی زمین یا هوا به طور کامل از خط دروازه یا خط طولی عبور کرده باشد.

□ توب در بازی

✓ توب پ در تمامی اوقات دیگر در بازی قرارداد، به علاوه زمانی که پس از برخورد با مقامات رسمی مسابقه، تیر عمودی، افقی یا پرچم کرنر برگشت داده شده و در زمین مسابقه باقی بماند.

قانون ۱۰ - تعیین نتیجه یک مسابقه

❖ **گل:** گل زمانی به حساب می آید که توب کاملا از بین تیرهای عمودی و زیر تیر افقی از خط دروازه عبور کند، مشروط به اینکه تیمی که گل به ثمر رسانده تخلفی مرتکب نشده باشد.

❖ **تیم برنده :** تیمی که تعداد گل بیشتری به ثمر رسانده، برنده مسابقه خواهد بود.

❖ چنانچه پس از به ثمر رسیدن گل و پیش از شروع مجدد مسابقه، داور متوجه شود هنگامیکه گل به ثمر رسید شخص اضافی در زمین بازی حضور داشته: داور می بایست گل را مردود اعلام، اگر شخص اضافی: بازیکن، جانشین، تعویض شده، بازیکن اخراج شده یا مقام رسمی وابسته به تیمی که گل به ثمر رسانده باشد، بازی از محلی که شخص اضافه حضور دارد با ضربه آزاد مستقیم مجددا شروع می شود.

قانون ۱۰ - تعیین نتیجه یک مسابقه

- هر گل بر اساس مقررات مسابقه، لازم است تا پس از بدست آوردن نتیجه مساوی در یک بازی یا رقابت رفت و برگشت یک تیم به عنوان برنده معرفی شود، تنها روشهای مجاز برای تعیین تیم برنده موارد زیر خواهد بود.
- ✓ قانون گل زده در خانه حریف
- ✓ دو نیمه برابر وقت اضافی که هر کدام نباید بیش از ۱۵ دقیقه به طول انجامد.
- ✓ ضربات از روی نقطه پنالتی
- ✓ ترکیبی از روش های بالا را نیز می توان به کار گرفت.

قانون ۱۰ - تعیین نتیجه یک مسابقه

- تیم برنده: تیمی که تعداد گل بیشتری به ثمر رسانده، برنده مسابقه خواهد بود. در صورتیکه دو تیم به تعداد مساوی گل زده باشند و یا هیچ گلی به ثمر نرسانده باشند، نتیجه مسابقه مساوی خواهد بود.
- بازیکن محروم شده در ضربات پنالتی می تواند جایگزین دروازه بان شود حتی در صورتیکه تیم او از تمامی تعویض های مجاز استفاده کرده باشد.
- چنانچه دروازه بان تخلف کند و ضربه پنالتی تکرار گردد، می بایست اخطار (کارت زرد) دریافت کند.

قانون ۱۰- تعیین نتیجه یک مسابقه: روش‌های مجاز برای تعیین برنده پس از بدست آمدن نتیجه مساوی در یک بازی یا رقابت رفت و برگشت فوتبال

- قانون گل زده در خانه حریف
- دو نیمه برابر وقت اضافی که هر کدام نباید بیش از ۱۵ دقیق به طول انجامد.
- ضربات از روی نقطه پنالتی (پنج پنالتی) در صورتیکه دو تیم در نتیجه مساوی باشد ضربات تا زمانی ادامه می یابد که یک تیم از ضربات برابر، گل بیشتری به ثمر برساند.
- ترکیب از روش‌های بالا را نیز می توان به کار گرفت.
- چنانچه در یکی از تیمها کمتر از ۷ بازیکن باشد. «در زمان ضربات»، داور نباید

قانون ۱۰ - تعیین نتیجه بازی

- وقت اضافی می بایست دو نیمه برابر و حداقل ۱۵ دقیقه باشد.
- ضربات از روی نقطه پنالتی:
 - در موارد دروازه بانی که قادر به ادامه بازی نیست.
- بازیکن محروم شده می تواند جایگزین دروازه بان شود حتی در صورتیکه تیم او از تمامی تعویض های مجاز استفاده کرده باشد.
- زنده ضربه نمی تواند برای بار دوم با توب بازی کند.
- چنانچه دروازه بان تخلف کند و ضربه پنالتی تکرار گردد، می بایست اخطار (کارت زرد) دریافت کند.
- چنانچه بازیکن زنده مرتکب تخلف شود، ضربه هدر رفته محسوب می شود (گل نشده ثبت می گردد)
 - در صورتیکه دروازه بان و زنده به طور همزمان تخلف کنند:
 - اگر گل به ثمر نرسد، ضربه تکرار شده ، هردو بازیکن اخطار (کارت زرد) می گیرند.
 - اگر گل به ثمر رسد، ضربه هدر رفته ثبت شده، زنده اخطار (کارت زرد) می گیرد.

قانون ۱۱ - آفساید

• **وضعیت آفساید:** حضور در وضعیت آفساید به خودی خود تخلف محسوب نمی شود. بازیکن در وضعیت آفساید خواهد بود، اگر:

- ✓ هر قسمت از سر، بدن یا پای او در نیمه زمین حریف باشد(به غیر از خط میانی زمین)
- ✓ هر قسمت از سر، بدن یا پای او از توپ و بازیکن ماقبل آخر تیم مقابل، به خط دروازه حریف نزدیکتر باشد.
- ✓ دست ها و بازو های همه بازیکنان از جمله دروازه بان در نظر گرفته خواهد شد.
- ✓ بازیکن در وضعیت آفساید قرار ندارد، اگر در یک خط باشد. - بازیکن ماقبل آخر تیم حریف یا - با دو نفر آخر تیم حریف

قانون ۱۱ - آفساید

- **تخلف آفساید:** بازیکنی که در لحظه بازی کردن یا لمس توب توسط همدسته در وضعیت آفساید حضور دارد تنها هنگامی جریمه می شود که با یکی از حالات زیر در بازی شرکت فعال داشته باشد.
- دخالت در بازی با لمس یا بازی کردن با توپی که از سوی بازیکن همدسته لمس یا پاس داده شده یا
- دخالت در بازی حریف با:
- دخالت روی حریف با جلوگیری از بازی یا نوایی باز حریف، با مسدود کردن آشکار خط دید او یا
- رقابت با حریف بر سر توپ یا
- به موضوع برای بازی با توپیکه در نزدیکی او قرار دارد تلاش کند در حالیکه عمل او بر روی بازیکن حریف تاثیر می گذارد یا
- عمل کردن به شیوه ای که به موضوع بر روی توانایی بازیکن حریف برای بازی با توپ تاثیر می گذارد یا
- کسب منفعت به واسطه بازی با توپ یا دخالت بر روی بازیکن حریف زمانیکه:
- توپ متعاقب برخورد به تیرهای عمودی، تیر افقی، مقام رسمی مسابقه یا بازیکن حریف برگشت داده شده یا منحرف شده باشد.
- دروازه به صورت عمدی توسط بازیکن حریف نجات یافته باشد.

قانون ۱۲ - خطاها و رفتار ناشایست

۱- ضربه آزاد مستقیم: چنانچه بازیکنی هریک از تخلفات زیر را علیه حریف مرتکب شود و عمل او به نظر داور بی دقتی، بی پرواایی یا استفاده از نیروی بیش از حد تلقی شود، یک ضربه آزاد مستقیم اعلام می گردد.

- ✓ شارژ کردن
- ✓ پریدن
- ✓ لگد زدن یا تلاش برای لگد زدن
- ✓ هل دادن
- ✓ زدن یا تلاش برای زدن
- ✓ تکل یا درگیری
- ✓ سرنگون کردن یا تلاش برای سرنگون کردن
- اگر تگل با برخورد همراه باشد، توسط ضربه آزاد مستقیم یا ضربه پنالتی جریمه می شود.
- تخلفات کلامی با یک ضربه آزاد غیر مستقیم جریمه می شوند.

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

- بی دقیقی: یعنی بازیکنی در هنگام رقابت، بی توجهی یا بی ملاحظگی نشان داده و یا با بی احتیاطی رفتار کند. در این مورد تنبیه انضباطی نیاز نخواهد بود.
- بی پرواپی: یعنی بازیکنی با بی توجهی نسبت به خطر یا عواقب آن برای بازیکن حریف، عمل نماید که می بایست اخطار دریافت کند.
- استفاده از نیروی بیش از اندازه: یعنی بازیکنی با استفاده از نیروی بیش از حد مورد نیاز، حریف خود را در معرض آسیب دیدگی قرار دهد که می بایست از زمین بازی خراج شود.

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

- اگر بازیکنی هر یک از تخلفات زیر را مرتکب شود، ضربه آزاد مستقیم اعلام می گردد.
- ✓ لمس عمدی توپ با دست (به جز دروازه بان درون محوطه جریمه خودی)
- ✓ نگه داشتن (گرفتن) حریف
- ✓ باز داشتن حریف با تماس بدنی
- ✓ تف انداختن روی حریف - گاز گرفتن حریف

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

- ▶ ضربه آزاد غیر مستقیم : ضربه آزاد غیر مستقیم اعلام می شود چنانچه بازیکن:
- به طرز خطرناکی بازی کند.
 - از پیش روی بازیکن حریف بدون ایجاد برخورد ممانعت به عمل آورد.
 - به دلیل اعتراض، به کار بردن کلمات / حرکات زشت، توهین آمیز و زننده (فحاشی) یا سایر تخلفات کلامی مقصراً شناخته شود.
 - از رها کردن توپ از دستان دروازه بان جلوگیری نموده یا هنگامیکه دروازه بان در حال رها کردن توپ در بازی است به توپ ضربه زده یا برای زدن آن تلاش کند.
 - هر خطای دیگری که پیش از این در قانون ذکر نشده را مرتکب شود و مسابقه برای نشان دادن اخطار یا اخراج او از زمین بازی متوقف شود.

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

- چنانچه دروازه بان، هر یک از تخلفات زیر را درون محوطه جریمه خودی مرتکب شود، ضربه آزاد غیر مستقیم اعلام می شود.
- ❖ پیش از آنکه توپ را رها کند برای بیش از ۶ ثانیه آن را در دستهایش نگه دارد.
- ❖ توپ را با دستانش در اختیار گیرد بعد از:
 - رها کردن آن در حالیکه توپ بوسیله بازیکن دیگری لمس نشده
 - آنکه توپ عمداً توسط بازیکن هم دسته با پا به طرف وی زده شده
 - آنکه توپ را مستقیماً از پرتاب او توسط بازیکن هم دسته اش دریافت کرده

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

• تخلفات قابل اخطار

تا خیر در شروع مجدد مسابقه ✓
اعتراض با گفتار یا اعمال ✓

- ورود، ورود مجدد یا ترک عمدی زمین بازی بدون اجازه داور ✓
عدم رعایت فاصله مقرر هنگام شروع مجدد بازی با ضربه کرنر، ضربه آزاد یا پرتاپ اوت تخلفات مکرر (تعداد مشخص یا الگویی از تخلفات که بیانگر تکرار باشد وجود ندارد) ✓
رفتار غیر ورزشی ✓
هنگام تعویض با تاخیر زمین بازی را ترک کند. ✓
برای پرتاپ اوت حاضر شده اما ناگهان توب را برای پرتاپ به همدسته واگذار کند. ✓
هنگام شروع مجدد مسابقه، بیش از حد تاخیر ایجاد کند. یا ضربه را از محل غیر صحیح بزند تا (داور) آن را تکرار کند. ✓
تلاش کند تا داور را بفریبد ، شبیه سازی در جریان مسابقه یا بدون اجازه داور، جای خود را با دروازه بان تغییر دهد. ✓
تخلف مستحق ضربه آزاد مستقیم را با بی پرواپی انجام دهد. ✓
با دست زدن به توب از حمله موثر حریف جلوگیری نموده یا آن را قطع کند. ✓
با انجام خطای از حمله موثر حریف جلوگیری نموده یا آن را قطع کند. ✓
حریف را از یک فرصت آشکار گلزنی با تخلفی که اقدامی برای با توب بوده محروم نماید و داور ضربه پنالتی اعلام کند. ✓
تلاش کند تا با دست زدن به توب گل به شمر برساند. ✓
بر روی زمین بازی عالم غیر مجاز ایجاد کند. ✓
متعاقب کسب اجازه برای ترک زمین هنگام خروج با توب بازی کند. ✓
طوری رفتار کند که بیانگر بی احترامی او به مسابقه باشد. ✓
به منظور گریز از قانون با به کارگیری ترفندی عمدی توب را با سر، سینه، زانو، و (از جمله در ضربات آزاد) به دروازه (خودی) پاس دهد صرف نظر از اینکه دروازه با ن توب را با دست هایش لمس کند یا نکند. ✓
در جریان بازی یا شروع مجدد مسابقه به صورت کلامی حواس حریف را پرت کند. ✓
با لا رفتن از فنس اطراف زمین و یا نزدیک شدن به تماساگران به نحوی که کنجر به مارد ایمنی / امنیتی شود. ✓
انجام حرکات یا عملی که تحریک کننده، تمسخر آمیز یا فتنه انگیز باشد. ✓
سر یا صورت خود را با نقاب یا وسیله مشابه دیگری بپوشاند. ✓
پیراهن خود را از تن بیرون آورده یا سر خود را با آن بپوشاند. ✓
پس از توقف بازی از سوی داور، به توب ضربه زده یا آن را با دست هایش حمل کند، یا با لمس عمدی باعث ایجاد درگیری و تحریک (حریف) شود. ✓

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

• تخلفات قابل اخراج

- محروم نمودن تیم مقابل از گل یا فرصت آشکار گلزنی با دست زدن عمدی به توب (به غیر از دروازه بان در محوطه جریمه خودش)
- جلوگیری از گل یا فرصت آشکار گلزنی بازیکن حریف که جهت کلی حرکتش به سمت دروازه مตلاف می باشد با انجام تخلفی که جریمه آن یک ضربه آزاد است (به غیر از شرایطی که در ادامه بیان شده)
- خطای شدید) تکل یا جدالی که سلامتی حریف را با خطر مواجه می کند یا با استفاده از نیروی بیش از حد یا خشونت آمیز)
- تف انداختن روی حریف یا هر شخص دیگر
- برخورد شدید) هنگامی که بازیکن برای توب مبارزه نمی کند)
- به کارگیری کلمات / یا رفتار زشت، توهین آمیز و زننده ،
- دریافت دومین اخطار در همان مسابقه

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

- چنانچه برای تخلف قابل اخراج (کارت قرمز) آوانتاژ اعمال شود و بازیکن مرتکب تخلفی دیگر شود، تخلف جدید جریمه می گردد.
- بازیکنی که موقعیت حمله موثر حریف را در محوطه جریمه متوقف می کند، چنانچه تخلف اقدامی برای بازی با توب بوده اخطار(کارت زرد) نمی گیرد.
- ورود به زمین بدون اجازه و جلوگیری از گل یا فرصت آشکار گل مستحق اخراج می باشد.
- موقعیتی که در آن بازیکن برای عبور از آخرین مدافع / دروازه بان در عرض زمین حرکت می کند، می تواند همچنان سلب موقعیت آشکار گلزنی محسوب شود.

قانون ۱۲ - خطاهای و رفتار ناشایست

- اگر بازیکنی که داخل یا خارج از زمین بازی ایستاده شیء (از جمله توپ) را به سوی بازیکن حریف، جانشین، بازیکن تعویض شده یا اخراج شده، مقام رسمی تیم، مقام رسمی مسابقه یا توپ پرتاب کند، مسابقه از محلی که شیء به شخص یا توپ برخورد کرده یا احتمالاً برخورد می کرد با ضربه آزاد مستقیم مجدداً شروع می شود. اگر محل وقوع تخلف خارج از زمین باشد، از روی نزدیکترین نقطه روی خط مرزی زمین ضربه آزاد اعلام می شود، چنانچه تخلف در محوطه جریمه بازیکن خاطری صورت گرفته باشد، ضربه پنالتی اعلام می شود.

قانون ۱۳ - ضربات آزاد

- انواع ضربه آزاد: ۱- مستقیم ۲- غیر مستقیم

(علامت ضربه آزاد غیر مستقیم، داور با بلند کردن دست خود در بالای سرشن نشان می دهد)

- ورود توپ در ضربه آزاد مستقیم به دروازه حریف مستقیماً گل محسوب می شود

- ورود توپ در ضربه آزاد غیر مستقیم به دروازه حریف مستقیماً گل محسوب می شود (ضربه دروازه)

- در ضربه آزاد مستقیم یا غیر مستقیم ، توپ پس از ضربه مستقیماً وارد دروازه خودی شود، ضربه کرنر می شود.

- برای تخلفات مستحق ضربه آزاد مستقیم در صورتیکه در محوطه جریمه بازیکن خاطی رخ دهد، ضربه پنالتی اعلام می شود.

- توپ در ضربات مستقیم یا غیر مستقیم در محل زدن ضربه باید ثابت باشد

قانون ۱۳ - ضربات آزاد

□ اگر هنگام اجراء ضربه آزاد توسط تیم مدافع از داخل محوطه جریمه حودی، تعدادی از بازیکنان تیم مهاجم به دلیل اینکه برای خروج از محوطه جریمه تیم مدافع وقت کافی در اختیار نداشته اند، داخل محوطه جریمه حضور داشته باشند، داور اجازه می دهد تا بازی ادامه یابد.

□ اگر بازیکن حریف که در زمان اجراء ضربه آزاد در محوطه جریمه حضور داشته، یا قبل از اینکه توپ در بازی قرار گیرد وارد محوطه جریمه شده، پیش از برخورد توپ با بازیکن دیگری توپ را لمس نموده یا بر سر آن به رقابت پردازد، ضربه آزاد تکرار می شود.

قانون ۱۴ - ضربه پنالتی

- هرگاه بازیکنی تخلف منجر به ضربه آزاد مستقیم را درون محوطه جریمه خودی یا خارج از زمین بازی آنچنان که در قوانین ۱۲ و ۱۳ بیان شد انجام دهد ضربه پنالتی اعلام می شود.) از ضربه پنالتی می توان مستقیماً گل به ثمر رساند.
- چنانچه بازیکنی از تیم مدافع (از جمله دروازه بان) مرتب تخلف شود و ضربه پنالتی از دست رود / مهار گردد، ضربه پنالتی تکرار خواهد شد.
- چنانچه زمان اضافی در نظر گرفته شود، ضربه خارج شود، هر بازیکنی (از جمله زنده ضربه) به غیر از دروازه بان مدافع با توب بازی کند، یا برای هر گونه تخلف صورت گرفته از سوی بازیکن زنده یا تیم زنده ضربه، داور بازی را متوقف کند ضربه پنالتی پایان یافته تلقی می شود.

قانون ۱۴ - ضربه پنالتی، نتیجه ضربه پنالتی

گل شود	گل نشود
تجاوز از فاصله مقرر توسط بازیکن مهاجم	ضربه تکرار می شود
تجاوز از فاصله مقرر توسط بازیکن مدافع	گل پذیرفته می شود
تخلف توسط دروازه بان	گل پذیرفته می شود
توب پا به سمت عقب زده شود	ضربه آزاد غیر مستقیم
فریب غیر قانونی	ضربه آزاد غیر مستقیم و بازیکن زننده اخطار دریافت می کند.
مهاجمی غیر از زننده ، ضربه پنالتی را بزنند.	ضربه آزاد غیر مستقیم و بازیکن زننده اخطار دریافت می کند.
دروازه بان و زننده ضربه به طور همزمان مرتکب تخلف شوند.	ضربه تکرار شده و هر دو بازیکن اخطار دریافت می کنند.
در صورتیکه توب در حال ورود به دروازه باشد و پس از دخالت خارجی وارد دروازه شود می توان گل به ثمر رسیده را پذیرفت.	

قانون ۱۴ - ضربه پنالتی

- در صورتیکه توپ در حال ورود به دروازه باشد و پس از دخالت خارجی وارد دروازه شود می توان گل به ثمر رسیده را پذیرفت.
- زنده ضربه پنالتی می بایست به وضع مشخص شود.
- برای اجراء و پایان یافتن ضربه پنالتی در پایان هر نیمه از بازی یا وقت اضافی، در نظر گرفتن مدت زمان اضافه مجاز می باشد.
- چنانچه بازیکنی از تیم مدافع (از جمله دروازه بان) مرتکب تخلف شود و ضربه پنالتی از دست رود / مهار گردد، ضربه پنالتی تکرار خواهد شد.

قانون ۱۵ - پرتاپ اوت

- هنگامی که توپ به طور کامل از روی زمین یا هوا از خط طولی عبور کند، به سود تیم مقابل بازیکنی که برای آخرین با توپ را لمس نموده پرتاپ اوت اعلام می شود.
- از پرتاپ اوت نمی توان مستقیماً گل به ثمر رساند.
- اگر توپ وارد دروازه تیم حریف شود ضربه دروازه اعلام می شود.
- اگر توپ وارد دروازه تیم بازیکن پرتاپ کننده شود ضربه کرنر اعلام می شود.
- تمامی بازیکنان حریف حداقل ۲ متر از محل پرتاپ اوت فاصله گیرند.
- پرتاپ کننده اوت پیش از تماس توپ با بازیکن دیگر نباید مجدد آن را لمس کند.

قانون ۱۵ - پرتاپ اوت

□ بازیکن حریف که به شکلی غیر منصفانه پرتاپ کننده اوت را گیج نموده یا از پرتاپ توپ جلوگیری می کند (از جمله تحرک در فاصله کمتر از ۲ متر از محلی که پرتاپ صورت می گیرد) به دلیل ارتکاب رفتار غیر ورزشی با اختصار جرمیمه شده و اگر پرتاپ توپ صورت گرفته، ضربه آزاد غیر مستقیم اعلام می شود.

□ چنانچه پس از قرار گرفتن توپ در جریان بازی، پرتاپ کننده اوت توپ را پیش از آنکه با بازیکن دیگری تماس پیدا کن مجدداً لمس کند، ضربه آزاد غیر مستقیم اعلام می شود، اگر پرتاپ کننده اوت عمدتاً توپ را با دست لمس کند.

- ضربه آزاد مستقیم اعلام می شود.

- چنانچه تخلف مذکور درون محوطه جرمیمه بازیکن پرتاپ کننده اوت حادث شود. ضربه پنالتی اعلام می شود مگر اینکه تخلف توسط دروازه بان و درون محوطه جرمیمه او حادث شود، که در این صورت ضربه آزاد غیر مستقیم اعلام می شود.

قانون ۱۶ - ضربه دروازه

❖ هر گاه توپ از روی زمین یا هوا به طور کامل از خط دروازه عبور نموده و گلی به ثمر نرسیده باشد، در حالیکه آخرین بار توسط بازیکنی از تیم مهاجم لمس شده، ضربه دروازه اعلام می شود.

❖ توپ می بایست در حالت ساکن و از نقطه ای درون محوطه دروازه توسط بازکنی از تیم مدافع زده می شود.

❖ زمانیکه توپ از محوطه جریمه خارج شد در جریان بازی قرار می گیرد.

❖ تا لحظه قرار گرفتن توپ در جریان بازی، بازیکنان حریف می بایست خارج از محوطه جریمه باقی بمانند.

❖ از ضربه دروازه تنها می توان در دروازه مقابل گل به ثمر رساند.

قانون ۱۶ - ضربه دروازه

• اگر بازیکن حریف در زمان اجراء ضربه دروازه در محوطه جریمه حضور داشته باشد، یا پیش از قرار گرفتن توب پ در جریان بازی وارد محوطه جریمه شده و پیش از برخورد توب با بازیکن دیگری توب را لمس نموده یا بر سر آن رقابت پردازد، ضربه دروازه تکرار می شود.

قانون ۱۷ - ضربه کرنر

- هرگاه توپ از روی زمین یا هوا به طور کامل از خط دروازه عبور نموده و گلی به ثمر نرسیده باشد، در حالیکه آخرین با توسط بازیکنی از تیم مدافع لمس شده ضربه کرنر اعلام می شود.
- توپ میبایست درون محوله کرنر در نزدیکترین نقطه به محلی که توپ از خط دروازه عبور کرده قرار گیرد.
- توپ می بایست به صورت ساکن بوده و توسط بازیکنی از تیم مهاجم زده شود.
- هنگامیکه توپ پس از ضربه به آن به وضوع حرکت کند، در جریان بازی قرار می گیرد و نیازی به ترک قوس کرنر وجود ندارد.

تعريف سیستم

□ یک سیستم، مجموعه سازمان یافته یا روشمند منظمی از ایده ها، نظریه ها و تفکرهاست. کیفیت سیستم به عاملهای مستقیم و حمایتی بستگی دارد. هر ارتباطی در سیستم جایگاهی دارد که با اهمیت ترین آنها عاملهای مستقیم، تمرین و ارزیابی تمرین هستند.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

□ سیستم فوتبال

(Football Formation) به انگلیسی:

به تاکتیک‌هایی که سرمربی برای بازی تیم در نظر می‌گیرد و بازیکنان مطابق این تاکتیک‌ها در زمین چیده می‌شوند، می‌گویند که به نوعی همان ساختار تیم است. دروازه‌بان یک پست ثابت است و در سیستم جایی ندارد و ده بازیکن دیگر در این سیستم در زمین چیده می‌شوند.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

- سیستم ۴-۴-۲
- یکی از رایج‌ترین سیستم‌های فوتبال است که در انگلستان بسیار کاربرد دارد و از ۴ مدافع، ۴ هافبک و ۲ مهاجم تشکیل شده است.
- این ترکیب برای مدتی طولانی رایج‌ترین ترکیب تیم‌های بریتانیایی بود. سر آلکس فرگوسن برای مدت مدیدی مدافع سرسخت این ترکیب بود. این ترکیب شامل دو مهاجم تمام عیار کلاسیک می‌شود. می‌توان گفت که عمر این ترکیب هم دیگر به سر آمده است،

سیستم های معروف در بازی فوتبال

سیستم ۱-۴-۴

- چنانچه از نامش پیداست، گیج‌کننده نیست. در این سیستم، چهار مدافع و چهار هافبک بازی می‌کنند و مهاجم دوم پشت مهاجم اصلی قراردارد.
- ترکیب چهار - چهار - یک - یک و ترکیب چهار - چهار - دو به نوعی هم خانواده هستند. این دو ویژگی‌های مشترک زیادی دارند و البته تفاوت‌های خاص خود را هم دارند و در نهایت دو گونه ترکیب جداگانه هستند. ترکیب ۱-۴-۱-۴ یکی از منعطف ترین ترکیب‌هایی است که در دنیای کنونی فوتبال وجود دارد و تقریباً می‌تواند در مقابل هر تهدیدی از جانب تیم حریف از خود مقاومت نشان دهد. در این ترکیب باید چهار مدافع یکدست منطقه دفاعی را پوشش دهند. در خط حمله هم یک مهاجم پشتیبان (striker support) (یا یک هافبک - مهاجم) و یک مهاجم کامل و تمام عیار وجود دارد. در فوتبال مدرن حال حاضر مریبانی بوده اند که دست به ایجاد بدعت‌هایی در این ترکیب زده اند و سیستم‌های جذابی ایجاد کرده اند. یکی از نمونه‌های جذاب این سیستم‌ها، ترکیبی بود که اسلاؤن بیلیچ، در تیم کرواسی در یورو ۲۰۱۲ برای مقابله با ایتالیا و پیرلوی آماده آن موقع، چیزی بود. مهاجم پشتیبان که عقبتر بازی می‌کند، می‌تواند نقش کنترل کننده توپ و بازپسگیری آن در صورتی که به دست حریف بیافتند را ایفا کند. نمونه این مورد وین رونی است که وظایف این نقش را به خوبی و در موقع لزوم برای منچستریونایتد انجام می‌دهد.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

- سیستم ۱-۵-۴
- این سیستم را به طور سنتی تیم های اروپایی در لیگ های برتر خودشان به کار می گیرند. این سیستم از چهار مدافع، پنج هافبک و یک مهاجم تشکیل شده است.
- شاید مشخص ترین نمونه استفاده از این سیستم، در تیم دوره اول چلسی با مربیگیری مورینیو باشد. این ترکیب نمونه عالی است که چگونه می شود به هم پیوسته و فشرده بازی کرد و هر بازی را با نتیجه یک بر صفر برد و از میدان بیرون آمد. این ترکیب اساسا بر ضد حمله استوار است. بازیکن جنگنده و تخریبی تیم باید توپ را به دست آورده و سپس به تغذیه بازیکنان جلوی تیم پردازد. مدافعان پوششی در این ترکیب همواره محتاط می مانند و نفوذ نمی کنند و کارهای حمله ای معمولا با چهار یا پنج بازیکن انجام می شود

سیستم های معروف در بازی فوتبال

سیستم ۳-۴

- یک سیستم کاملاً هجومی است. این سیستم از چهار مدافع، سه هافبک و سه مهاجم تشکیل می‌شود و علاوه بر حمله کردن با سه مهاجم، خط هافبکی قوی و نیرومند را دارا می‌باشد.
- مشخصه بارز ترکیب چهار سه هم مانند ترکیب چهار پنج یک، از دفاع به حمله رفتن تیم و متکی بودن بر ضد حمله است. پائولو بنتو سرمربی تیم ملی پرتغال، در جام ملت‌های اروپا ۲۰۱۶ از صورت مدرن این ترکیب به نحو بی نقصی استفاده کرد. آندره ویلاس بواس، سرمربی تاتنهام، هم به خوبی از این ترکیب استفاده می‌کرد. برخلاف ترکیب چهار پنج یک، مدافعان پوششی در ترکیب چهار- سه- سه مجازند که پیشروی کنند. از طرف دیگر این ترکیب چندان اتکایی به جنگنده میان زمین ندارد. مثلث میانی زمین در این ترکیب با پرس سعی می‌کند توپ را در میانه میدان از آن خود بکند. بال‌ها در این ترکیب بیشتر نقش هجومی دارند و کمتر در کار دفاع شرکت می‌کنند. نمونه بارز این نقش کریستیانو رونالدو است.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

- سیستم ۳-۲-۵
- این سیستم نیز تا چند سال پیش به یک سیستم محبوب تبدیل شده بود در این سیستم به خوبی امکان جابه جایی مهاجمان و مدافعان را فراهم می کند. این سیستم همان طور که از نامش پیداست، از پنج مدافع، سه هافبک و دو مهاجم تشکیل شده است.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

- ترکیب ۵-۳-۲
- این ترکیب که از اولین ترکیب ها محبوب در تاریخ فوتبال محسوب می شود. در سال ۱۸۸۰ در فوتبال انگلستان پیاده کردید. در این سیستم تنها **دو نفر مدافع** بودند در حالیکه مهاجمان پنج نفر بودند. باشگاه دورید رکسهام این سیستم را ارتقا داد و در فینال کاپ ولز در ۱۸۷۸ از سیستم ۶-۲-۲ استفاده کرد. شش سال قبلتر از آن هم تیم ملی انگلستان در این سیستم تغییراتی ایجاد کرده بود و از ترکیب عجیب (از نگاه امروزی) ۷-۲-۱ در مقابل اسکاتلند استفاده کرده بود. البته در فوتبال مدرن دیگر این ترکیبات جایی ندارد و حتی مبتدی ترین مربیان هم از این ترکیبها استفاده نمی کنند. بازی ها در آن زمان و با ترکیب های این چنینی، حتی با توجه به قانون های آن موقع آفسایدگیری، بسیار پر گل بودند. با این حال اشاره به این ترکیب از نظر تاریخی و برای مشخص شدن روند تکامل سیستم های فوتبال دارای اهمیت است.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

ترکیب چهار چهار دو الماس (diamond) ترکیبی بوده که اخیرا خیلی مورد استقبال قرار گرفته است. در این ترکیب هافبک اصلی و بازی ساز یا همان الماس (diamond) در میانه زمین باید کنترل بازی و نبض زمین را در اختیار بگیرد و سرعت بازی را تنظیم کند. چزاره پرانلدی، با کمک پیرلو به عنوان بازیکن وسط ایتالیا، توانست این ترکیب را در تیم ایتالیا در یورو ۲۰۱۲ به خوبی پیاده کند و تیم را تا فینال برساند. در این ترکیب بازیکن الماس و مرکزی تیم می تواند با توجه به سیستم در نقش های مختلفی ظاهر شود، و در این ترکیب دو هافبک میانی وجود دارند که وظیفه رفت و برگشت در میدان را بر عهده دارند. این ترکیب این امکان را برای مدافعان پوششی فراهم می کند تا به راحتی پیشروی کنند و به خط حمله کمک کنند. دو تیم میلانی، اینتر و آ.ث. میلان از این سیستم به نحو بارز و تاثیرگذاری در یک دهه گذشته کمابیش استفاده کرده‌اند.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

- ترکیب ۳-۵-۲
- دلیل اصلی اینکه ترکیب ۳-۵-۲ یکی از مروجان این ترکیب روبرتو مانچینی است. این ترکیب را روبرتو مانچینی در دوره ای که در منچستر سیتی بود، سر هم بندی کرد و سیستم بازی من سیتی در آن دوره بود. این ترکیب به بال های چپ و راست عقب زمین اجازه می دهد که با کمترین مسئولیت تدافعی به خط حمله پیوندند. نفوذ گسترده آنها به زمین حریف می تواند فرصت های زیادی برای مهاجمان تیم فراهم کند. در این حالت سه مدافعی مرکزی تیم بار دفاعی تیم را متحمل می شوند و باید حملات حریف را دفع کنند.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

ترکیب ۱-۳-۲-۴

یکی از محبوبترین ترکیب های حال حاضر جهان این ترکیب است. در یورو ۲۰۱۲ بسیاری از تیم ها از این ترکیب به نحوه های گوناگونی استفاده کردند. این ترکیب برای افزایش میزان مالکیت توپ و کنترل زمین بسیار مناسب است و از نظر دفاعی هم تیم استفاده کننده از این ترکیب از وضعیت خوبی می تواند برخوردار باشد. یواخیم لو در تیم آلمان به نحو ایده آل و عالی از این ترکیب استفاده می کند. در این تیم سامی خدیرا و باستیان شواین اشتایگر مرکز زمین را به کنترل خود در می آورند و اجازه می دهند تا شماره ۱۰ تیم، مسعود اوزیل، آزادانه هر کاری که لازم است بکند. با اطمینان از وجود دو هافبک که کنترل زمین را در اختیار دارند، مدافع پوششی در این ترکیب آزادانه می توانند نفوذ کند. فیلیپ لام در تیم آلمان مصدقه بارز این قضیه است. تیم هایی مانند فرانسه، سوئیس، جمهوری چک، اوکراین و بسیاری دیگر از تیم ها هم از این ترکیب بسیار استفاده می کنند. به نظر می رسد در جام جهانی پیش رو هم این ترکیب از ترکیب های محبوب مریبان تیم های ملی باشد.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

- ترکیب ۱-۴-۴
- ترکیب مذکور تقریباً شبهه چهار پنج یک است، اما تفاوت ها و ویژگی های خاص خود را هم دارد. همانطور که می توان از اسم این سیستم حدس زد در این ترکیب یک هافبک دفاعی وجود دارد و جلوی او چهار هافبک هجومی به صورت افقی در میدان پراکنده اند و به سوی دروازه حریف حمله می برند. شاید خاص ترین و به نوعی موفقترین جنبه این فرم و ترکیب مهاجم بازی باشد. او باید مرتب و متناوب پست خود را از مهاجم به هافبک تغییر دهد تا بتواند فضای لازم برای دیگر بازیکنان را فراهم کند. در واقع وی به یک هافبک - مهاجم تبدیل می شود. ترکیبی که لوچیانو اسپالتی در فصل ۲۰۰۶-۲۰۰۷ به عنوان مربی وقت آ. آس. رم، در این تیم پیاده می کرد نمونه نوعی این سیستم است و شاید هیچ کس تاکنون بهتر از فرانچسکو توتنی در آن ترکیب، نقش شماره ۹ کاذب را بازی نکرده باشد.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

- ترکیب ۳-۴-۳
- یکی دیگر از ترکیب هایی که با سه دفاع چیده می شود، ترکیب سه - چهار - سه است. این ترکیب از نظر دفاعی شبیه ترکیب ۲-۵-۳ است و فرق اصلی این ترکیب با ترکیب سه - پنج - دو در خط حمله است. در این ترکیب یک مهاجم مرکزی داریم که دو هافبک تهاجمی با قدرت نفوذ زیاد این مهاجم را برای رسیدن به گل همراهی می کنند. در این ترکیب معمولاً مسئولیت بازی سازی را به جای هافبک های مرکزی، یکی از بازیکنانی که در خط حمله بازی می کند، متحمل می شود. این ترکیب هم به تدریج و کم کم دارد به یک ترکیب رایج در بین مریبان کنونی فوتبال سطح اول جهان تبدیل می شود.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

ترکیب ۳-۳-۱

پ پ **گواردیولا** به عنوان یکی از خلاق ترین مربیان حال حاضر فوتبال جهان شناخته می شود، اما نباید این نکته را از نظر دور داشت که بسیاری از این خلاقیت ها در واقع با زیر و رو کردن سیستم های قدیمی تاریخ فوتبال و به روز آوری و نو کردن آنها به دست آمده است. ترکیب یک - سه - سه - سه یکی از منابع الهام پ پ برای نوآوری هایش بوده است. این ترکیب، سیستمی قدیمی مبتنی بر هجومی کردن تیم و گردش آزاد بازیکنان بود و سیستمی بسیار تماشایی بود. ویژگی بارز و شاخص این ترکیب وجود یک مدافعان آزاد (libero) در تیم بود که عقب تر از مدافعان دیگر بازی می کرد و شکاف های بوجود آمده در خط دفاعی را پر می کرد. نمونه این مدافعان آزاد اسطوره فوتبال آلمان، فرانس بکن باوئر، است. همچنین باشگاه آژاکس هم از این ترکیب در دهه هفتاد به خوبی استفاده می کرد. البته در شرایط فعلی و در دنیای کنونی فوتبال کسی از لیبرو یا مدافعان آزاد در ترکیبیش استفاده نمی کند اما نمی توان استفاده از این پست را در آینده به طور کامل منتفی دانست.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

ترکیب ۴-۳-۱-۲

- این ترکیب سیستمی است که **مکس الگری**، مربی کنونی آ.ث. میلان بارها در این تیم پیاده کرده است. نمونه معروف دیگر استفاده از این ترکیب هم کارلو آنجلوتی است که در زمان حضورش در چلسی از این ترکیب استفاده می کرد. در این ترکیب سه هافبک میانی حقیقی ایفای نقش می کنند. هر چند یکی از آنها می تواند به عنوان یک هافبک تدافعی جنگنده هم ایفای نقش کند. دو مهاجم در این ترکیب در خط حمله مستقرند و مدافعان پوششی در موقع حمله می توانند به کمک آنها بیایند.

سیستم های معروف در بازی فوتبال

• ترکیب ۲-۲-۲

• واندرلی لوکزامبورگو مربی مشهوری است که با این ترکیب شناخته می شود. این مربی در زمان حضورش در رئال مادرید از این ترکیب استفاده می کرد. همچنین اگر به سال های قدیمی تر برگردیم می بینیم این ترکیب سیستمی بود که برزیل در جام جهانی ۱۹۸۲ به خوبی از آن استفاده می کرد. همانطور که قابل تشخیص است این ترکیب براساس یک هسته مرکزی قدرتمند شکل گرفته است. این مشخصه در دنیای کنونی فوتبال که مدافعان پوششی هر لحظه انفجاری تر می شوند و نقش نفوذی و هجومی آنها در تیم ها بیشتر می شود، را می توان به نوعی متاثر از این ترکیب دانست. و شاید متاثر از همین ویژگی در آینده مربیانی پیدا شوند که مانند لوکزامبورگو در تیم های بزرگ این ترکیب را به کار بگیرند.

ارکان چهارگانه فوتبال

• هر مربی برای سازماندهی یک تیم فوتبال و تمرین باید ۴ رکن اساسی را در نظر بگیرد به شکلی که هر یک از تمرینات و گردنهایی در تیم در راستای تقویت یکی از ارکان چهارگانه باشد. این چهار رکن عباتند از:

۱- تکنیک

۲- تاکتیک

۳- آمادگی جسمانی

۴- آمادگی روانی

هر یک ارکان فوق دارای تعریف مشخصی می باشند که به قرار دیل هستند.

۱ - تکنیک

- عبارت است انجام حرکات انفرادی صحیح با توب و بدون توب.
- توسعه تکنیک تابع مراحل زیر است:
 - فراغیری
 - مرحله پیشرفت
 - مرحله تسلط یا مهارت (انجام تکنیک در شرایط مسابقه)
 - مرحله استادی

۱ - تاکتیک

- تاکتیک عبارت است از انجام برنامه های دستگمی در سه زمان
 - ۱ - حمله یا زمان مالکیت توپ
 - ۲ - دفاع یا هنگام مالکیت حریف بر توپ
 - ۳ - تغییر وضعیت یا انتقال
- افزودن تغییر وضعیت به زمانهای بازی در فوتبال بر مبنای **تئوری لویس ونگال** مربی بزرگ هلندی در فوتبال صورت گرفته است. بر مبنای این تئوری انتقال یا تغییر وضعیت در فوتبال خود به دو قسمت تقسیم می شود.
 - تغییر وضعیت از دفاع به حمله
 - تغییر وضعیت از حمله به دفاع

۲- تاکتیک

- بر مبنای نظریه تئوری لوئیس ونگال زمان انتقال در فوتبال مدرن مهمترین بخش و تعیین کننده ترین زمان بازی است و کیفیت دو زمان دیگر یعنی دفاع و حمله تابع کیفیت و نحوه زمان انتقال است.
- هنگامی که راجع به تاکتیک صحبت می شود در مورد برنامه گروهی یا تیمی در یکی از سه زمان مذکور در بازی فوتبال صحبت می شود.
- لازم به ذکر است که تعداد بازیکنان حاضر در برنامه نیز حائز اهمیت است. برای مثال چنانچه ایده در مورد ۲ تا ۷ بازیکن باشد.
- این برنامه ها گروهی است. چنانچه ایده برای تعداد بیشتری باشد ایده یک برنامه تیمی است. این تاکتیک ها می توانند برای خطوط مشخص (تاکتیکهای خطوط) مناطق مشخص (منطقه ای یا Zonal) و یا نفرات مشخص باشد.

۲- تاکتیک

✓ در مبحث تاکتیک کلمات دیگری نیز مطرح می شوند. کلماتی از قبیل:

- استراتژی (Strategy)

- نقشه بازی (Game plan)

- آرایش های تیمی (Team formations)

□ استراتژی: به معنای ایده های کلی بازی در یک تیم است. برای مثال اینکه یک تیم فوتبال هجومی بازی می کند یا فوتبال تدافعی استراتژی بازی آن تیم است. اینکه آیا یک تیم توان پرس در زمین حریف را دارد یا خیر؟ بسته به استراتژی بازی دارد. استراتژی بازی یک تیم بر مبنای واقعیتهای، امکانات و توانی های یک تیم تدوین می شود. مربيان مجرب معمولاً نحوه انتخاب بازيکنان را بر مبنای استراتژی بازی قرار می دهند. تیم های فيزيکی با تمایل به پرس از نفرات قوی در درگیری های یک در مقابل یک بهره می گيرند.

۲- تاکتیک

- نفشه بازی (Game plan) :
 - در مصاف با دو تیم مختلف، هر تیم نیازمند طراحی برنامه ای برای رویارویی با حریف خود می باشد. هدف از این طرح حداکثر استفاده از توان تیمی خودی در مقابل نقاط ضعف تیم حریف به هنگام حمله و حداکثر پوشش نقاط ضعف تیم خودی در برابر نقاط قوت حریف به هنگام دفاع می باشد. که باید در راستای استراتژی کلی تیم باشد.
- آرایش های تیمی (For mations Team):
 - نحوه قرار گرفتن بازیکنان یک تیم در زمین را آرایش تیمی می نامند. برای نشان دادن این آرایش ها از اعداد استفاده می شود که در آن اولین عدد مربوط به خط دفاع می باشد و آخرین آن مربوط به خط حمله است. مجموع این اعداد برابر عدد ۱۰ است. در این روش از آنجا که دروازه بان معمولاً ثابت است و قابل تغییر نیست در محاسبه نفرات مد نظر قرار نمی گیرد و آرایش برای بازیکنان درون زمین ذکر می گردد.

۲- تاکتیک

• آمادگی جسمانی:

○ یکی از ارکان اساسی در فوتبال آمادگی جسمانی است. اهمیت این رکن در فوتبال بگونه ای است که عدم حضور آن می تواند تمامی ارکان دیگر در این ورزش را تحت تاثیر قرار دهد. در واقع این رکن مبنای اولیه تمامی ارکان دیگر بازی است و اهمیت آن با توجه به پیشرفت مداوم این علم روز به روز بیشتر می شود. بسیاری از مردمیان با تکه برآمادگی های جسمانی بازیکنان و تقویت آن نقاط ضعف تیم خود را در دیگر زمینه ها می پوشانند یا به حداقل می رسانند.

فاکتورهای آمادگی جسمانی کدامند؟

۱- قدرت

۲- استقامت

۳- سرعت

۴- سرعت عکس العمل

۵- توان

۶- انعطاف پذیری

۷- چابکی

۸- تعادل

قدرت

- **قدرت**: قدرت حداکثر نیرویی است که می تواند برای یکبار اعمال شود.
- قدرت به چهار شکل تقسیم می شود.
 - ۱- ایستا (ایزو متريک)
 - ۲- پويا (ایزو توئيک)
 - ۳- قدرت متغير (ایزو كنيتيک)
 - ۴- قدرت انفجاری یا توان (پلومتريک)

استقامت

- بطور کلی عبارت است از توانایی تکرار حرکتی یکنواخت.
- ✓ استقاومت نیز به دو صورت:
 - ۱- استقامت قلبی - عروقی (تنفسی)
 - ۲- استقامت عضلانی «البته استقامت عضلانی از نظر زمان به استقامت کوتاه مدت - میان مدت و دراز مدت تقسیم می شود)

سرعت و سرعت عکس العمل

- سرعت: عبارت از توانایی جابجا شدن کل بدن(مانند دو) یا یک اندام (مانند سرعت دست در مشت زنی) در حداقل زمان (رابطه مستقیم با وراثت دارد)
- سرعت عکس العمل: عبارت از فاصله زمانی بین دریافت محرک و شروع حرکت (دریافت محرک مانند شنیدن صدای تپانچه تا شروع حرکت دویدن در استارت دوی ۱۰۰ متر)

توان، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل

- **توان:** بکارگیری حداکثر نیرو در حداقل زمان (در واقع همان قدرت انفجاری یا پلو متريک است)
- **انعطاف پذیری:** به دامنه حرکتی گفته می شود که اعضاء در آن دامنه قادر به حرکت هستند (با افزایش انعطاف پذیری خطر مصدومیت کاهش می یابد)
- **چابکی:** به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته می شود.
- **تعادل:** به توانایی حفظ بدن در فضای تعادل گفته می شود که به دو صورت ایستا و پویا می باشد (ایستا مانند بالانس زدن روی دست ها و پویا مانند اجرای حرکت های دار حلقه - بارفیکس یا پارالل)

آمادگی روانی

- آمادگی روانی: آمادگی روانی از مهارت در توجه، مهارت در کنترل اضطراب و استرس، حفظ انگیزش، حفظ و افزایش اعتماد به نفس و..... تشکیل می شود. رسیدن به آمادگی روانی به مرور و با صرف زمان امکان پذیر می باشد. و مستلزم اینست که مدیران و مربیان آگاه چنین فرصتی را برای ورزشکاران فراهم آورند. در بسیاری از رشته های ورزشی تا ۱۰ نفر اول مسابقات، به لحاظ فنی و جسمانی در یک سطح اند و آنچه نفرات برتر را متمایز می سازد آمادگی روانی آنهاست (تفاوتبینی که ایجاد تفاوت می کند) در دنیای امروز رقابت دیگر فقط بر سر تکنیک برتر نیست، ورزشکاری پیروز است که از آمادگی روانی بالاتری برخوردار باشد.

آمادگی روانی

- هر قدر هم که جسم آماده و ورزیده باشد، اگر ذهنی که آن را هدایت می کند فاقد ورزیدگی و آمادگی باشد جسم به درستی هدایت نخواهد شد. **لذا در عین حال ورزشکارانی که:**
- عملکردشان در تمرین و مسابقه تفاوت های فاحش دارد،
- عملکردشان، در مسابقات رسمی و غیررسمی (مهم و غیر مهم) تفاوت بسیار دارد،
- برای تمرین انگیزه کافی ندارند،
- اعتماد به نفس مطلوب ندارند،
- در اجرای مهارت ها یا در حین مسابقه تمرکز لازم را ندارند،
- تمرین های که همبستگی لازم را ندارند،
به تمرینات آمادگی روانی بیشتر نیاز دارند

آمادگی روانی

• **مهارتهای روانی** آموختنی است و نیاز به تمرین کردن دارد لذا باید زمان کافی برای یادگیری و تمرین منظور شود. آغاز یادگیری مهارتها درست نزدیک مسابقه سودمند نخواهد بود. دستیابی به این مهارتها همانند آمادگی جسمانی نیازمند صرف وقت و تمرین است و از سه ماه تا یکسال به طول می انجامد. از آغاز یادگیری تا یافتن مهارت و به کار بردن آن در مسابقه برای بعضی ورزشکاران چند ماه تا یکسال طول می کشد فراگیری این مهارت‌ها، نه تنها عملکرد ورزشی بلکه حیطه‌های دیگر زندگی فرد را نیز ارتقاء می بخشد و دستیابی به موفقیت را تسهیل می نماید.

• هدفها ممکن است نتیجه ای باشد مانند دستیابی به رتبه خاص در مسابقات و یا عملکردی باشد مانند عملکرد خود را از گذشته خود بهتر کردن (ظرف دو ماه ۱ کیلو بیشتر وزنه زدن). در هدفهای نتیجه ای فرد خودش را با دیگران مقایسه می کند و در هدفهای عملکردی با عملکرد گذشته خود مقایسه می کند. بنابراین هدفهای عملکردی بیشتر در اختیار ماست و بهتر است که بیشتر از این نوع هدفها انتخاب شود و سرانجام هدفهای فرایندی که به نحوه اجرای حرکت توجه دارند مثلاً توجه به کشیدن دستها به جلو در شنای آزاد

طراحی تمرین

- طراحی برنامه تمرین مهم ترین ابزاری است که مربی برای به اجرا در آوردن برنامه تمرینی منسجم در اختیار دارد. در واقع، کارایی مربی فقط به میزان طراحی و سازماندهی آش بستگی دارد.
- برنامه تمرین طراحی شده سازمان یافته، روش‌های بیهوده و اتفاقی را که هنوز در بعضی ورزشها به کار می‌روند، حذف می‌کند.
- برای کارآمدی طرح تمرینی، مربی باید از سطح بالایی از تجربه و تخصص برخوردار باشد. در واقع، طراحی تمرین بازتابی از دانش و اطلاعات بخش‌های متفاوت تربیت بدنی و علوم ورزشی است. طراحی تمرین باید با نیروی بالقوه و سرعت رشد ورزشکاران، تسهیلات و تجهیزات قابل دسترس را در برابر گیرد. طراحی تمرین باید بر اساس عملکرد ورزشکاران در رقابت‌ها و آزمونها، پیشرفت در همه عامل‌های تمرینی مرتبط با رشته ورزشی و نیز با توجه به جدول رقابت‌ها پایه گذاری شود. طرح تمرین باید ساده، تاثیرپذیر و انعطاف پذیر باشد تا بتواند بر اساس میزان پیشرفت ورزشکار و افزایش دانش خود آن را تغییر دهید.

کیفیت تمرین و عاملهای موثر بر آن

عملکرد ورزشکار

دانش و شخصیت مربی

یافته های علوم کمکی

تسهیلات و تجهیزات

کیفیت تمرین

مسابقه ها

وراثت

قابلیتهای ورزشکار

انگیزه



موفق باشید خدانگهدار