

رمز پیروزی در فوتسال

استراتژی (علم اداره کردن یک بازی) (راه حل) در فوتسال

هر تیم باید برای بازی کردن دو استراتژی را برگزیند. استراتژی حمله، یعنی از وقتیکه تیم صاحب توپ میشود چگونه حمله کند و استراتژی دفاع، یعنی از وقتیکه تیم توپ را از دست می دهد چگونه دفاع کند.

حمله به دروازه حریف (استراتژی حمله)

گروهی از تیم ها فلسفه حفظ توپ را برای حمله به دروازه حریف برگزیده اند. این فلسفه یا استراتژی حاکی از این است که توپ با حوصله به یکدیگر پاس داده می شود تا فضا و فرصتی برای رسیدن به دروازه بدست آید. البته تیم هایی که طرفدار این استراتژی در حمله می باشند، می گویند بدلیل این که توپ را در اختیار داریم حریف نمی تواند به ما گل بزند. حقیقت این است که حفظ توپ با حوصله (تعداد پاس های زیاد) برای برنده شدن در مسابقات گل ببار نمی آورد. هر قدر بیشتر به $\frac{1}{3}$ دفاعی حریف نفوذ کنیم شانس پیروز شدن و موفقیت برای پیروزی بیشتر است. یعنی استفاده از حمله مستقیم که در کمترین زمان توپ را بتوانم به زمین حریف برسانیم.

تاکتیک های مرحله اول: رسیدن به منطقه $\frac{1}{3}$ دفاعی حریف

شش تاکتیک مهم وجود دارد که با استفاده از آن ها بیشتر می توان وارد منطقه $\frac{1}{3}$ دفاعی حریف شد. (هرچه بیشتر به منطقه $\frac{1}{3}$ دفاعی حریف وارد شویم شانس شوت زدن و اجرای TA های گل زدن بیشتر می شود و هر چه شانس شوت زدن و اجرای TA های گل زدن بیشتر شود احتمال گل زدن بیشتر است.)

- 1- پاس بلند زمینی به عمق یا پشت مدافعان حریف (بستگی به جاگیری خوب مهاجمان در عمق و پشت مدافعان دارد. با حضور حمایت کننده ها) توجه پاسهای در عرض بیشتر برای تأخیر در بازی و حفظ توپ مفید است.
- 2 - دويدن های شکسته بدون توپ برای ایجاد فضا و بهره برداری از فضا و دریافت توپ توسط همبازی با پاس های بلند زمینی.
- 3- پاس به جلو در خطوط طولی زمین به پای یار با حضور سریع حمایت کننده در زاویه صحیح.
- 4- دریافت توپ و حفظ و چرخش سریع. (در زمین حریف)
- 5- حمل توپ به جلو با حضور حمایت کننده ها در فضاهای مناسب بازی با پاسهای سریع و حمله سریع با حضور حمایت کننده.

6- حمله سریع توسط دروازه بان (پر تاب سریع توپ با دست) به زمین حریف. (برای بازیکنان وی یا PIVOT در پشت نیم قوس)

1 - پاس بلند زمینی به جلو به عمق یا پشت مدافعان

این پاس ها می تواند بصورت مستقیم یا مورب باشد، بطوریکه برد آن تا 20-15 متر در عمق یا پشت مدافعان باشد. این پاس زمانی احتمال بیشتری موفقیت را خواهد داشت که بلا فاصله پس از تصاحب توپ فرستاده شود. زیرا دقیقا در این لحظه است که دفاع حریف آسیب پذیر است و مدافعان هنوز سازمان دفاعی را تشکیل نداده اند. بنابراین فضا در اختیار مهاجمین می باشد و در این لحظه است که مدافعین تمرکز حواس خویش را از دست داده اند.

2 - دویدن های شکسته بدون توپ به جلو برای ایجاد فضا

یک بازیکن فوتسال پس از تصاحب توپ باید به جلو فکر کند - به جلو پاس بدهد و به جلو حرکت کند. پاس های به جلو هنگامی مؤثر و معنی دار است که سایر همبازیان برای دریافت توپ در جلوی توپ با دویدن های شکسته ایجاد فضا برای همبازیان کرده و آنها از فضا استفاده کرده برای تصاحب توپ. اگر کسی به جلو ندود. از فضای ایجاد شده، پشت مدافعین استفاده نمی شود. البته تمام دویدنهایی که به طرف جلو است برای بهره برداری از فضا نیست. دویدن های به جلو به منظور بیرون کشیدن مدافعین حریف از موقعیت های (جاهای) کلیدی دفاعی و به هم زدن سازمان دفاعی می باشد. در بازی مستقیم (بدون توپ باید بجلو فکر کنند. نه تنها بازیکن با توپ بلکه همه بازیکنان (منظور سه مهاجمی که در حمله در جلوی بازیکن صاحب توپ هستند و بازیکن چهارم پس از ارسال پاس باید در عمق زمین خود پوشش دفاعی کند). ضمناً بازیکنان تیم صاحب توپ باید نگرش مثبت داشته باشند. اگر بازیکنان بدون توپ با سرعت عمل حرکت شکسته یا رفت و برگشت نکنند برای تصاحب توپ و براحتی توسط مدافعان حریف گیری شده باشند، بازیکن صاحب توپ مجبور می شود تا منفی بازی کند یعنی پاس در عرض بد هد یا به عقب بازی کند. این نوع بازی منفی در قلب فوتسال به نام حفظ توپ (Ball Possession) که بر پایه ریزی آهسته و تعداد زیادی پاس استوار است، قرار دارد. این نوع بازی به این نیاز دارد که تعداد زیادی از بازیکنان (حداقل 3-2 بازیکن) در پشت توپ (عقب تر از توپ) باقی بمانند و در نهایت حداقل بازیکن بجلو حرکت کند. اگر دویدن بجلو هوشیارانه انجام شود، یک قسمت اصلی از فرمول رمز پیروزی در فوتسال است. تنها زدن توپ به جلو بدون هدف و حرکت کردن به جلو نتیجه مطلوب به بار نمی آورد. همانگونه که سوار نظام نا مرتب به مقصد نمی رسد (همیشه دویدن ها باید بدلیل خاص انجام شوند) این دلیل می تواند دویدن و دریافت کردن توپ باشد و یا دویدن برای بیرون کشیدن دفاع از محل خوب دفاعی باشد. بازیکنان باید یاد بگیرند در چه موقع اینکار را انجام بدهند.

3 - پاس هایی که به جلو در خط طولی و به پای یار داده می شود.

با حضور حمایت کننده ای که با زاویه مستقر است. همواره بسیاری از پاس ها در جریان بازی فوتسال به پای یار داده می شود تا به فضا. موفقیت یا شکست اینگونه پاس ها (پاس به پای یار) نه تنها به کیفیت پاس داده شده و قابلیت تکنیکی دریافت کننده بستگی دارد بلکه به سرعت و کیفیت حمایت از دریافت کننده نیز بستگی دارد. هر چه سریعتر بازیکن حامی خود را برساند احتمال اینکه توپ را دریافت کند و بنوبه خود جلو بازی کند بیشتر است. اگر بازیکن حامی آهسته برسد نه تنها بازیکن پا به توپ، توپ را از دست می دهد بلکه تیم مدافع برای مراقبت (حریف گیری) از بازیکن حامی وقت کافی در اختیار دارد یا حداقل مسیری که پاس به جلو داده می شود بسته خواهد شد. اگر چنین اتفاقی بیفتد تیم مجبور می شود تا به عقب یا در عرض پاس بدهد و در نتیجه جنبش یا تحرک حمله خنثی می شود و شانس گل زدن نیز از دست می رود. بسیاری از تیم ها از تمرین مکرر حمایت کردن سریع و پاس دادن به جلو سود میبرند. اگر بازیکنانی داشته باشیم که سریع تصمیم گرفته و سریع کنترل و پاس بدهند (میتوان از پاس یکضرب هم استفاده کرد، اما در صد اشتباه پاس یکضرب زیاد است). بهترین مدافعان، دفاع کردن در برابر این بازی برایشان مشکل است. بازی مؤثر و مفید و سریع کنترل کردن و سریع پاس دادن به حمایت خوب بستگی دارد.

4- دریافت و حفظ توپ و چرخش سریع با توپ

قابلیت چرخیدن با توپ هنگام حمله برای مهاجمی که پشتش به دروازه حریف است بسیار سودمند است. این کار نه تنها مدافعی را به هم می ریزد، (بازی مستقیم Direct Play) بلکه به بازیکنان حامی که پشت توپ قرار گرفته اند اجازه داده می شود تا به جلوی توپ حرکت کنند و در جای جدیدی جایگیری کنند. چرخیدن با توپ علاوه بر اینکه در جلو ایجاد فضا می کند به بهره برداری از فضای ایجاد شده هم کمک می کند. هر بازیکنی باید یکی دو نوع تکنیک چرخیدن با توپ را فرا بگیرد. تکنیک های بیشتر چه بهتر. بیشتر پاس های بجلو به پای یار داده شود و اغلب در هنگامی که مهاجم دریافت میکند حریف گیری شده است. این به این معنی است که مهاجمین باید به چرخیدن با توپ توجه کنند و آن را یکی از مهارتهای مورد نیاز بدانند. چرخیدن با توپ بعنوان عنصری است که در منطقه $\frac{1}{3}$ حمله انجام می شود و تعدادی نیز در منطقه $\frac{1}{3}$ میانه و به همین دلیل چرخیدن با توپ به تعداد دفعاتی که تیم وارد $\frac{1}{3}$ حمله حریف می شود را افزایش می دهد.

5- حمل توپ به جلو

گاهی بازیکنان اقدام به پاس دادن می کنند در حالیکه اگر فضا مناسب بود بهتر است توپ را حمل کنند. حمل توپ از فاکتورهایی است که زمانیکه در منطقه $\frac{1}{3}$ دفاعی خود در حال دفاع کردن هستیم و پس از

تصاحب توپ (از ضد حمله) بخاطر فضای موجود در $\frac{1}{3}$ میانی و $\frac{1}{3}$ دفاعی حریف می توان به سرعت در فضای موجود حرکت کرد و بازیکنان حمایت کننده بسرعت در حمله شرکت کرده و یا در $\frac{1}{3}$ میانی در فضاهای موجود حرکت کرده. و بازیکنان جلوتر یا در حال تحرک های شکسته از مدافع حریف گیر خود هستند و یا مدافعین را از موقعیت خوب دفاعی خارج می کنند تا بازیکن صاحب توپ بخوبی از فضاهای بدست آمده استفاده کند.

6- حمله سریع (مستقیم) توسط دروازه بان

یکی از شیوه ها یی که می توان سریع توپ را به $\frac{1}{3}$ حمله حریف رساند توپها ئی است که از خط عرضی دروازه به خارج رفته و دروازه بان باید قبل از شکل گیری سازمان دفاعی حریف توپ را بلند و سریع به مهاجم یا مهاجمین نزد یک به دروازه حریف ارسال کند. (نکته مهم. امتیاز تاکتیکی مجموعه این 6 عامل در این است که نسبت به حریف بیشتر وارد منطقه $\frac{1}{3}$ حمله حریف شویم..

تاکتیک های مرحله دوم

وقتی که بازی به منطقه $\frac{1}{3}$ حمله انتقال داده شد، یکی از 6 مورد زیر اتفاق خواهد افتاد: 1- ممکن است دریبل زده شود. 2- چند پاس رد و بدل شود. 3- شوت گل زده شود. 4- شروع مجدد به وقوع به پیوندد. 5- از تاکتیکهای 2 یا 3 نفره استفاده شود. 6- توپ را حریف تصاحب کند.

1- دریبلینگ:

در هیچ کجای زمین دریبل زدن به اندازه منطقه $\frac{1}{3}$ حمله یا اطراف نیم قوس مفید نخواهد بود. فرصت هایی که برای شوت زدن ایجاد میشود یکی از نتایج دریبل است. اما تنها به همین یک قضیه خاتمه پیدا نمی کند. اغلب تیم مدافع در برابر دریبل مهاجم خطا می کند و ضربه آزاد به تیم مهاجم میدهد. علاوه بر این دریبل کردن در گوشه های زمین می تواند یکی از تکنیک هایی باشد که بازیکن حریف خطا کند و یا در صورتیکه تیم حریف دارای 5 خطا میباشد می توان بعنوان ابزار تاکتیکی از آن استفاده کرد. مجموعه این عوامل در دریبلینگ را بعنوان یکی از عناصر مهم راز پیروزی در فوتسال بحساب می آورد. هر بازیکن برای رد شدن از حریف باید دو تا سه تکنیک دریبل کردن را یاد بگیرد. بخاطر داشته باشید دریبل کردن را در فوتسال باید در لحظه هایی که فضا برای پاس دادن وجود نداشت و یا لحظه ای که بازیکن تحت فشار میباشد و بازیکنان حمایت کننده در پشت سر او پوشش دفاعی دارند میتوان بعنوان یک حربه تاکتیکی با ارزش استفاده کرد. بخاطر داشته باشید که یک بازیکن باید در تنگناها از فکر خود برای

موفقیت استفاده کند. شکست در دریبلینگ بدتر از شکست در اقدام نکردن برای دریبل زدن نیست. شکست در دریبل به قیمت بدست آوردن یک ضربه آزاد و گرفتن خطا کاملا منطقی است.

2- رد و بدل کردن پاس:

برای اینکه بازی را سریعاً بطرف دروازه حریف هدایت کنیم باید رد و بدل کردن توپ را به حداقل برسانیم. رد و بدل کردن پاس در جناحین زمین بیشترین ارزش را دارد چون فضا مناسب وجود دارد.

3- شوت زدن:

بازی مستقیم و سریع به پشت نیم قوس حریف رسیدن می تواند شانس تعداد شوت زدن به دروازه را افزایش دهد. اگر چه بازی مستقیم شانس و فرصت برای شوت زدن را افزایش می دهد، اما برای به ثمر رسیدن این شوت ها و استفاده از این فرصتها به این معنی است که هر وقت بازیکنان در پشت نیم قوس که تحت پوشش حریف است و اجازه نفوذ نمی دهند فرصت شوت زدن داشته باشند از آن چشم پوشی نکنند. عامل اصلی برای تبدیل شوت به گل دقت در شوت زدن است. حقیقت این است که افزایش دقت و مهارت در شوت زدن تعداد گل ها را بالا میبرد. توصیه می شود در اهداف شوت زنی ابتدا مهارتهای تکنیکی در شوت زدن تمرین شود و سپس تاکتیک های شوت را تمرین کنید. * در تمرین شوت زدن: تمام بازیکنان باید شوت زدن را تمرین کنند. شوت زدن یک فاکتور با ارزش در فوتسال می باشد.

تکنیک های شوت با بغل پا در داخل نیم قوس.

شوت با روی پا و بیرون پا در مکانی که فضا دارید.

شوت با نوک پا در مکانی که فضا و زمان کم دارید.

انواع شوت:

1- شوت یکضرب (توپهایی که با زمین تماس دارند)

2- شوت دو ضرب (کنترل و حرکت و شوت زدن) (با روی پا و بیرون پا و داشتن فضا)

3- شوت سر ضرب (پاس Lob کوتاه یا بلند هوایی و سر ضرب)

3- حمل توپ و شوت زدن

نکته مهم: کلیه بازیکنان از هر دو پا برای شوت زدن استفاده کنند.

4- شروع های مجدد بازی

شروع مجدد بازی. مهمترین عامل در زدن گل و پیروز شدن در مسابقات است. بازی مستقیم بسوی دروازه حریف شروع مجدد بیشتری نسبت به بازی با روش حفظ توپ ببار می آورد. آن دسته از شروع مجددی که در $\frac{1}{3}$ دفاعی حریف بخصوص اطراف نیم قوس اتفاق افتاده احتمال گل شدن توپ زیاد است. البته شروع مجدد بازی در جریان افت و خیز بازی ایجاد می شود و با ارزشی که دارد می توان در مواقع ضروری بعنوان یک هدف مورد استفاده قرار بگیرد. راز پیروزی معتقد است استیل بازی بنحوی انتخاب شود که شروع های مجدد بیشتری از حریف گرفته شود. و اعتقاد دارد در این مورد طوری عمل شود که بهترین نتیجه را ببار آورد. بحث در مورد تکنیک های اجراء شروع مجدد بازی باید بخوبی تمرین شوند زیرا که ببار آورنده تعداد زیادی از گل هاست. برای اینکه از شروع های مجدد بازی بهترین بهره برداری شود نه تنها ضربه زننده باید تمرین کند بلکه تمام افراد تیم باید درگیر تکنیک های فوتسال باشند و تمرین کنند و کلیه بازیکنان برای اجراء گمارده شوند که به بهترین وجه انجام دهند و بیشترین تأثیر را داشته باشند.

5- از تاکتیک های 2 یا 3 نفره استفاده شود:

پاس دادن و بلوکه کردن 2- پاس دادن توسط مهاجم صاحب توپ به (pivot) و حمایت سریع و شوت زدن 3- $\frac{1}{2}$ کردن و گل زدن. 4- تاکتیک دو نفره از یک سمت و زیر نظر داشتن نفر سوم در جناح مخالف (نکته مهم) در فوتسال برای پیروزی. اجرای تاکتیک های 2 یا 3 نفره اولویت دارد نسبت به تاکتیک های انفرادی

6- از دست دادن توپ

واضح است توپی که وارد منطقه $\frac{1}{3}$ حمله حریف می شود به گل یا شوت به دروازه ختم نمی شود. بعضی اوقات هم توپ از دست می رود. در چنین لحظه ای تمام بازیکنان با فکر کردن مثبت و تفکر دفاعی هر چه زودتر برای باز پس گرفتن توپ باید تلاش کنند. البته تفکرات دفاعی بستگی دارد به تاکتیک تعیین شده توسط مربی که از قبل برنامه ریزی می شود. اما کارها نشان داده اگر تیمی در حال حمله توپ را از دست داد و در جریان بازی بودو آمادگی لازم برای دفاع کردن در همان منطقه که توپ از دست رفته را داشته باشند (منظور $\frac{1}{3}$ حمله) بمراتب با ارزش تر از آن است که در $\frac{1}{3}$ میانی درگیر شویم و یا عقب نشینی کنیم و در $\frac{1}{3}$ دفاعی خود بخواهیم صاحب توپ شویم. هر قدر از دروازه حریف فاصله بیشتر داشته باشیم درصد گل ها پائین می آید. البته استراتژی دفاعی در اختیار مربی و با اهداف از قبل تعیین شده است. بنابراین پاسخ مثبت به توپ هایی که در منطقه $\frac{1}{3}$ حمله از دست داده می شود. باز پس گرفتن هر چه سریعتر توپ در همان منطقه است. اگر دو چیز رعایت شود این کار بسیار ساده تر انجام

می شود. 1- تیم در وضعیت فشرده قرار گرفته باشد و بازیکنان به هم نزدیک باشند و یکی از بازیکنان بسرعت برای گرفتن توپ دوئل کند و از حمایت در پشت خود مطمئن باشد. 2- اگر در زمین حریف توپ در حال بازی به جلو داده شود در نهایت دو بازیکن عقب می توانند پوشش خوبی در دفاع باشند و اگر در حال بازی در عرض یا به عقب از دست برود. چون فضا در پشتشان زیاد وجود دارد به ضد حمله تبدیل شده و تیم مدافع صدمه خواهد دید..... استراتژی دفاعی یک تیم همیشه نمی تواند در حالت حمله باقی بماند. بمحض از دست دادن توپ باید از استراتژی دفاعی استفاده کند. معمولا دو نوع استراتژی دفاعی (با شیوه های مختلف) وجود دارد. یک استراتژی می گوید بمحض از دست دادن توپ بسوی دروازه خویش عقب نشینی کنید و استراتژی دیگری می گوید بمحض از دست دادن توپ در همان نقطه برای خنثی کردن حمله حریف به توپ حمله کنید گاه تعدا مدافعین از مهاجمین کمتر است. بناچار عقب نشینی می کنیم. اگر تعداد مدافعین و مهاجمین برابر بود عقب نشینی یا هجوم بردن بسوی توپ سوالی است که پاسخ آن به استراتژی انتخاب شده تیم توسط مربی بستگی دارد.

استراتژی های دفاعی (راه حل های دفاعی):

1- در زمین خود دفاع ترکیبی انجام دهیم (ترکیبی از حریف گیری دو مدافع جلویی و پوشش و مراقبت از منطقه و بازیکن توسط دو مدافع عقبی).

2- دفاع منطقه ای در زمین خود و در جلوی نیم قوس و دقیقا اداره بازی

3- پرس در زمین خودمان (هدایت مهاجم صاحب توپ به کناره ها و سریعاً تحت فشار گذاشتن توپ برای تصاحب و ضد حمله)

4- دفاع کاذب (پرس تأخیری) در $\frac{2}{4}$ میانی و زمین حریف (عدم ارسال پاس به عمق و تأخیر در بازی و بهم زدن شیوه حمله حریف)

5- دفاع زود هنگام (پرس در زمین حریف) و گرفتن توپ و حمله سریع و گل زد

6- پرس در تمام زمین

7- دفاع (ALTERNATIV) (متناوب). 8- دفاع حریف گیری تیمی (مورد تأیید نیست)

نکته مهم.. در تمام تاکتیک های دفاعی نقش دفاع اول (1x1) انکار نا پذیر است.

نتیجه گیری: در نتیجه هر تیم بازیکنانی را تربیت کند که در دفاع (1x1) فردی موفق باشند

و در درگیری ها بدون خطا شرکت کنند و هر قدر بیشتر در درگیری ها شرکت کنیم و صاحب توپ شویم، می توانیم بیشتر حمله کنیم و هر قدر از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار باشیم و در نزدیکی دروازه حریف کار دفاعی را شروع کنیم چون نزدیکتر به دروازه حریف هستیم درصد آمار گل زده بیشتر خواهد شد. فرمول موفقیت کاملا ساده است: 1- در زمین حریف و در پشت نیم قوس و اطراف

آن در هر فرصتی شوت بزنید. 2- در زمین حریف با یک پاس خوب یا دریبل کردن به حریف حمله کنید.

3- برای پاس های عمق به پشت دفاع و به پای یار بدنبال فرصت بگردید. 4- در مواقع حمله از یک سمت که توسط مدافع تحت فشار قرار می گیرید بلافاصله به جناح مخالف و پشت مدافعان پاس ارسال کنید. پس از این فرمول یک تیم قادر می شود به هدف های راز پیروزی دست یابد. هنگامیکه در منطقه $\frac{1}{3}$ حمله هستید برای برتری یافتن نسبت به حریف 4 مورد زیر را بیشتر رعایت کنید: * بیشتر شوت بزنید. * شروع های مجدد بیشتر بدست آورید. * پاس های عمقی به پشت مدافعان و به پای یار پاس دهید. * بیشتر در درگیری ها شرکت کنید، بدون خطا توپ را از حریف باز پس بگیرید. توجه: اگر یک تیم بیشتر از حریف این 4 مورد را انجام دهد معمولاً باید بازی را ببرد. مرحله سوم فرمول پیروزی تنها در مورد حمله نیست. این فرمول در مورد باز پس گرفتن توپ از حریف مصداق پیدا میکند. (یعنی فشردگی در دفاع). شاید بهترین راه برای اینکه بفهمیم چگونه دفاع کنیم این است که از خود پرسیم اگر من در وضعیت حمله قرار داشتم چه میکردم؟ آنگاه مهاجم را مجبور میکنیم برعکس آنرا انجام دهد. کلید استراتژی دفاعی و عنصر مهم راز پیروزی قابلیت حفظ فشردگی در تیم است. اگر هنگامی که یک تیم توپ را از دست می دهد در وضعیت فشرده باشد آنگاه پرداختن به استراتژی دفاعی مؤثر امکان پذیر است. یعنی بازیکنان در جایی قرار دارند که میتوانند برای باز پس گرفتن توپ درگیر شوند و از یکدیگر حمایت کنند. اما اگر تیم در هنگام از دست دادن توپ از این سو به آن سو کشیده شده باشد در بین و پشت بازیکنان مدافع فضا وجود دارد و تیم برای تجدید استقرار مجبور است عقب نشینی کند. یک تیم فشرده می تواند توپ را از دست بدهد اما ابتکار عمل را حفظ کند. اما یک تیم پراکنده همیشه ابتکار عمل را همراه با از دست دادن توپ به حریف تسلیم می کند. بهمین دلیل آمادگی جسمانی در فوتسال بسیار حائز اهمیت است. زیرا بازیکنان را در حمایت با یکدیگر توانایی بخشیده، فشردگی در دفاع را حفظ می کند و اجازه می دهد استراتژی مسابقه را به حریف دیکته کنند. اصولاً تیم های خوب وقتی صاحب توپ می شوند با یکی از پنج تکنیک زیر سعی می کنند به منطقه $\frac{1}{3}$ حمله دسترسی پیدا کنند: 1- پاس های بلند زمینی به پشت دفاع و به پای یار. 2- دویدن های شکسته بدون توپ رو به جلو. 3- پاس های دقیق به جلودرخط طولی و به پای یار همراه با حمایت سریع. 4- دریافت و چرخیدن با توپ. 5- حمل توپ به جلو. اگر تیم مدافع فشردگی خود را حفظ کرده باشد در این صورت یک بازیکن به سرعت برای باز پس گرفتن توپ میتواند به نبرد بپردازد. در چنین وضعیتی پاس دادن به جلو فوق العاده دشوار می شود. دویدن های با توپ به جلو مقدور نیست. زیرا فضائی برای اینکار باقی نخواهد ماند. حتی اگر مهاجمی برای دویدن به جلو آزادی عمل داشته باشد (چون تیم مدافع در وضعیت فشرده قرار دارد معمولاً مهاجمین از جانب مدافعین مراقبت می شوند). مدافعین در جایی قرار دارند که می توانند او را تعقیب کنند. چنانچه مهاجمی بتواند خود را با دویدن به جلو آزاد کند چون مهاجم پا به توپ شد یداً تحت فشار حریف قرار دارد، احتمالاً قادر نیست توپ را به جلو و به او پاس دهد. بازیکن پا به توپ در حالیکه تحت فشار قرار دارد ممکن است مشکل بتواند راهی برای پاس دادن به پای یار در جلو باز کند. در

چنین وضعیتی زمان و کیفیت پاس میتواند مطلوب باشد و احتمالا حضور یک حامی مؤثر برای دریافت کننده توپ مقدور نمی باشد. علاوه بر این بازیکن دریافت کننده اگر به وسیله مدافعی که به درستی جایگیری کرده است تحت فشار قرار بگیرد چرخیدن با توپ احتمالا مشکل شود. شاید هم غیر ممکن باشد. به این ترتیب تیمی که دائما فشردگی خود را حفظ کند آغاز حمله مؤثر را برای حریف دشوار می سازد. اما حتی تیم های خوب و پر قدرت هم که پیوسته فشردگی تیمی را حفظ میکنند گاه مجبور هستند در منطقه $\frac{1}{3}$ دفاعی به دفاع مشغول شوند. استراتژی دفاعی در منطقه $\frac{1}{3}$ دفاعی در جریان عادی بازی و در هنگام شروع مجدد بازی باید مبتنی بر مراقبت از فضا و مهاجمین همزمان باشد. در این وضعیت مدافع 4 مورد را باید بخاطر داشته باشد. 1- اول به توپ برسد. 2- توپ را بدون خطا تصاحب و در غیر اینصورت دفع کند. 3- از منطقه اصلی گل (از منطقه ای که گل ها زده می شود). پشت نیم قوس در عمق مراقبت کند. 4- در منطقه $\frac{1}{3}$ دفاعی توپ را اسیر نکند. (توپ را معطل نکند) تکنیک های ضروری در فوتسال و تاکتیک ها (استراتژی) به تنهایی در فوتسال نمی تواند پیروزی آور باشند. اما نیاز است هر بازیکنی بناچار تعدادی از تکنیک ها را شگرد خود سازد. جدا از تکنیک هایی که در بازیهای گروهی یا تیمی باید آموزش داده شوند، مثل حمایت در حمله و پوشش در دفاع، دویدن به جلو بدون توپ و... یازده تکنیک انفرادی وجود دارد که برای موفقیت در فرمول راز پیروزی ضروری هستند: 1- تکنیک های مختلف پاس (بغل پا- روی پا- بیرون پا- نوک پا- Lob (پاس جهشی) 2- حمل توپ. 3- تکنیک های کنترل با کف پا، بغل پا، 4- حداقل دو تکنیک برای دریافت و چرخش با توپ. 5- حداقل دو تکنیک و ترجیحا چند تکنیک برای دربیل کردن. 6- شوت زدن با هر دو پا از پشت محوطه نیم قوس. 7- شوت سر ضرب با هر دو پا. 8- شوت یکضرب با هر دو پا. 9- تا حدودی ضربات سر (دفاعی- تهاجمی). 10- درگیر شدن با حریفان و جلوگیری از چرخش مهاجم پا به توپ. 11- درگیر شدن با حریفان و جلوگیری از پاس به جلو و شوت به دروازه توجه شود برای پیروزی هیچ فرمولی تضمین کننده صد در صد نیست. اما تحقیقات نشان داده که موفق ترین استراتژی بازی مستقیم و هر چه سریعتر رسیدن و بطور متوالی به زمین حریف است و اصولا دسترسی به هر هدف هنگامی آسانتر است که هدف قبلی به خوبی تمرین (گام اول) تکمیل شده باشد (روی اصول مثلا اگر کنترل توپ نباشد پاس دادن غیر ممکن است). اولین هدف بیشتر وارد شدن به منطقه $\frac{1}{3}$ حمله از حریف است و آخرین هدف شلیک شوت دقیق به دروازه حریف است. گفتن حرف آخر بسیار ساده است، شاید برخی از افراد تصور کنند اجرای آن نیز در عمل ساده است، اما در حقیقت کاری است بسیار دشوار، به هدف نهائی دسترسی پیدا نخواهد شد مگر به اهداف قبلی دسترسی پیدا شده باشد.

با آرزوی موفقیت برای همه همکاران عزیز
ناصر صالح - شهاب الدین سفال منشی
مدرسین رسمی فوتسال کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC)