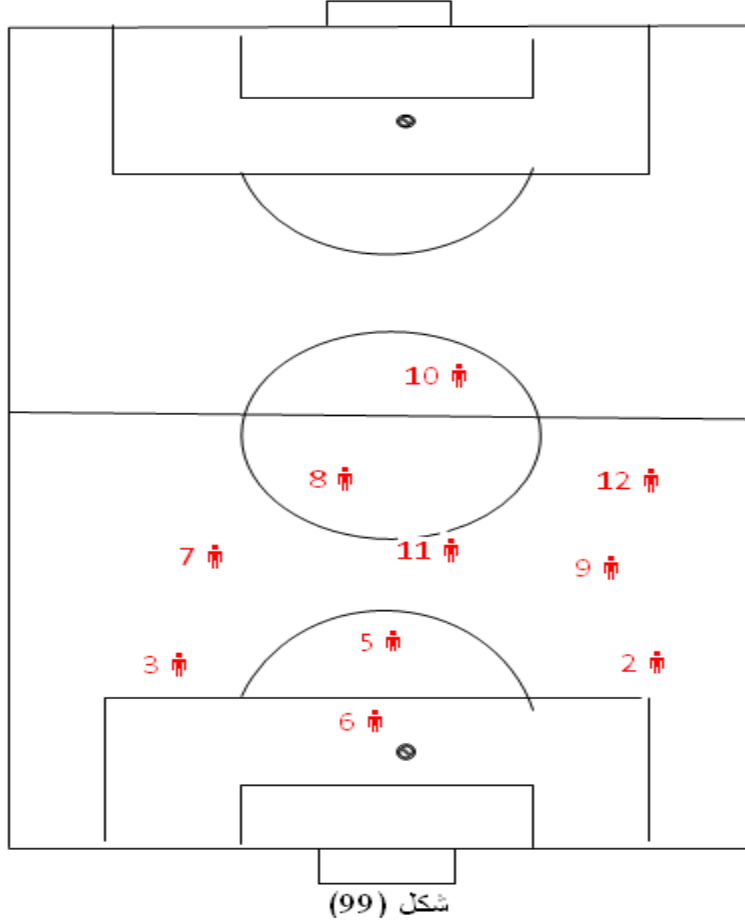


## طريقة ٤-٥-١ :

تعتمد هذه الطريقة على زيادة عدد اللاعبين في منتصف الملعب وذلك للسيطرة على منطقة العمليات فضلا عن تقوية الدفاع كما



واجبات اللاعبين :

**أولاً:**

١. يعمل اللاعب رقم ( ٨ ) إلى الانضمام لجهتي اليمين أو اليسار عن استحواذ المنافس على الكرة لخلق زيادة عددية في جهة الكرة لمحاولة استرجاعها.

٢. أما أثناء الهجوم فينظم هذا اللاعب إلى لاعبي الهجوم.

**ثانياً:**

١. لاعبو الوسط ( ٩ ، ١١ ) يعملان على مساعدة الدفاع عند استحواذ المنافس على الكرة بالتنسيق مع اللاعب رقم ( ٥ ) (قلب الدفاع المتقدم).

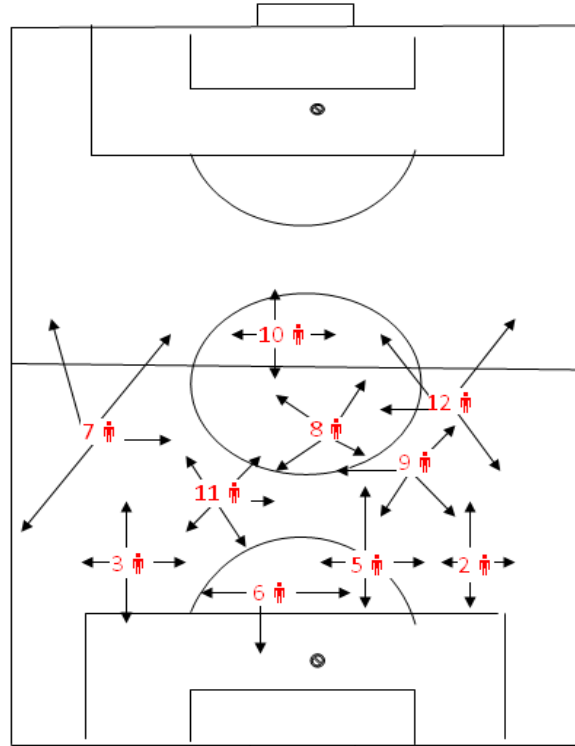
**ثالثاً:**

١. قوة الهجوم تتكون من اللاعبين ( ١٠ ، ٧ ، ١٢ ) ( ومن خلفهم اللاعب ) ٨ ( مع مساندة من احد الظهيرين حسب اتجاه الهجوم.

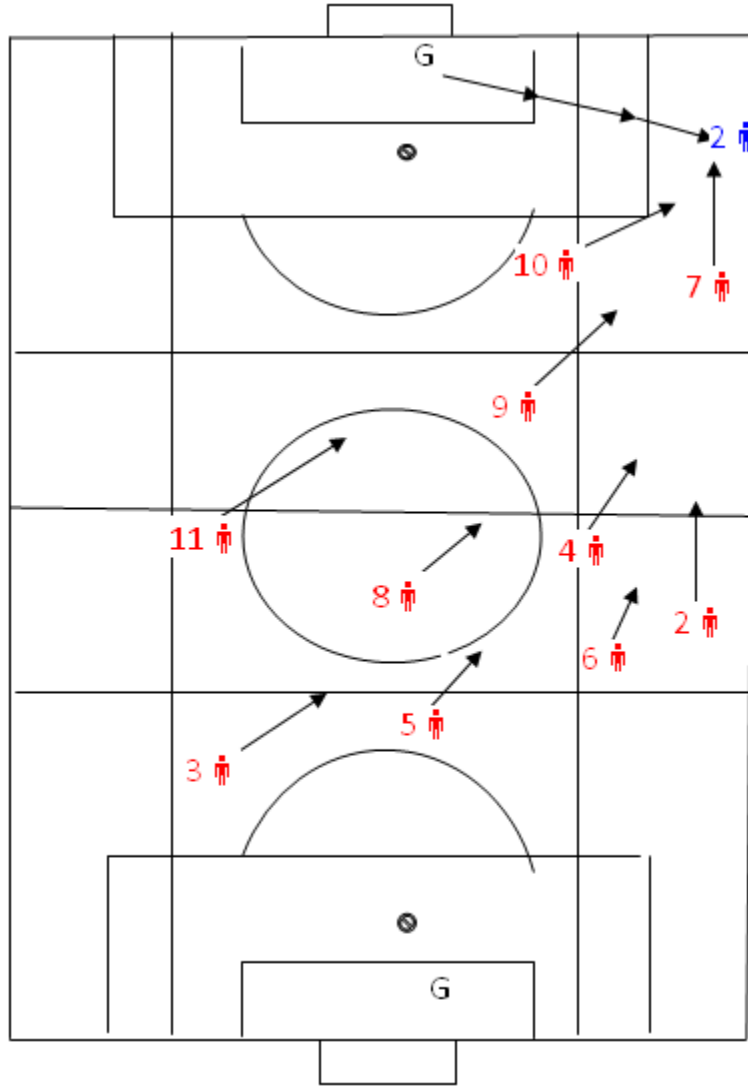
#### رابعاً:

أما واجبات رأس الحربة اللاعب رقم ) ١٠ ( فنتلخص بالاتي:

١. محاولة الانقضاض على الكرات العرضية.
٢. إغلاق الطريق أمام الظهير الذي يستلم الكرة والضغط عليه
٣. التحرك لاستلام الكرة من الزملاء لبناء الهجوم وتطويره فضلاً عن استخدام المراوغة الفردية
٤. إنهاء الهجمة من خلال التصويب على المرمى.



شكل (100)



شكل (101)

- يبين ترحيل اللاعبين عندما تكون الكرة بحوزة الظهير الأيسر ( المنافس رقم ( 2 في الشكل رقم ) 101 ) يتضح ان بداية الهجوم للفريق المنافس من جهة الظهير الأيسر رقم ( 2 ) ، ويتحمل عبئ الدفاع اللاعبون ( 2 ، 4 ، 6 ، 7 ، 9 ، 10 ، وكما يلي:
1. رأس الحربة رقم ( 10 ) يتحرك باتجاه اللاعب المنافس رقم ( 2 ) للضغط عليه ومنعه من المرور بالكرة .
  2. الجناح الأيمن رقم ( 7 ) يعمل ضغطا مباشرا على المنافس ويمنعه من تجاوز الثلث الأوسط وفي حال نجاح المنافسين من تجاوز هذه المنطقة عليه النزول للأسفل لغرض التغطية .
  3. اللاعب رقم ( 9 ) يميل خلف رأس الحربة ليكون خط دفاع ثاني وتكوين زيادة عددية في منطقة وجود الكرة .

٤. اللاعب رقم ( ٤ ) يميل إلى جهة الهجوم لمقابلة المنافس والضغط عليه إذا تجاوز اللاعب رقم ( ٧ ) وتغطية الظهير الأيمن وكذلك عمل زيادة عددية في منطقة وجود الكرة .
٥. الظهير الأيمن رقم ( ٢ ) يراقب المنطقة المحددة للانقضاض في اللحظة المناسبة خلف الجناح رقم ( ٧ ) وتغطية اللاعب رقم ( ٤ ) إذا قام بملاقاة المنافس . )
٦. اللاعب رقم ( ٦ ) الليبرو يميل باتجاه الهجوم مع السقوط خلف الدفاع لتكوين عمق دفاعي لتأمين خط الدفاع وزيادة عدد المدافعين في مكان وجود الكرة .
٧. قلب الدفاع اللاعب رقم ( ٥ ) يراقب رأس الحربة المنافس ويزيد الضغط عليه حسب مكان وجوده ويمنع وصول التمريرات العرضية او الطولية إليه .
٨. الظهير الأيسر اللاعب رقم ( ٣ ) يميل لجهة اليمين وللداخل وفق اتجاه الهجوم ويعمل على تغطية زملائه المدافعين وتكوين عمق دفاعي والتصدي للكرات العرضية والطويلة في العمق .
٩. لاعب الوسط رقم ( ٨ ) يميل للداخل لتغطية اللاعب رقم ( ٤ ) ومراقبة منطقة العمليات وعند تغيير اتجاه الهجوم يقوم مقام اللاعب رقم ( ٩ ) في الارتكاز
١٠. الجناح الأيسر اللاعب رقم ( ١١ ) يميل الى الداخل مكان اللاعب رقم ( ٩ ) لتكوين زيادة عددية والتهيؤ للتحرك بالاتجاه المعاكس في حال تغيير جهة الهجوم .
١١. حارس المرمى يتحرك باتجاه اليمين أي باتجاه الهجوم وتغطية منطقة المرمى حسب اتجاه وبعد الكرة .