



ورزش
SPORT

یاس و کنترل توپ در فوتبال

توئاس دالی - کریستین تیتز

ترجمه:

مهاجر رحیم پور

(دانشجوی دکتری یادگیری، حسنی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد واحد فیروزکوه)

مهرنوش بهمنی

(دانشجوی دکتری پیوشیم و بولسیم ورزشی)

دکتر علیرضا رحیمی

(عضو هیات علمی دانشکده آزاد واحد کرج)

www.ketab.ir

پاس و کنترل توپ در فوتبال

توماس دالی - کریستین تیتز

ترجمه: مظاهر رحیم پور - مهرنوش بهمنی - دکتر علیرضا رحیمی

ویراستار ادبی: سعید سعیدی

صفحه‌آرایی: کیانقش

نوبت چاپ: نخست - بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تبع: وزیری - ۱۸۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۶۱-۶

کلیه حقوق این اثر ناشر محفوظ است.

فروست ۱۶۰

ناشر همکار: امداد کتاب

قیمت: ۱۴۹۰۰ تومان

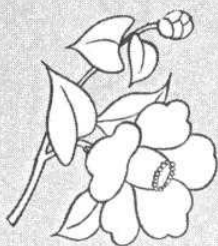
مرکز پخش و فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، پهنای خیابان فخر رازی، کوچه نیک پور، پلاک ۶
www.bamdadketab.com
تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۴
نماینده: ۶۶۹۷۴۱۶۲

سرشناسه	دالی، توماس، ۱۹۶۱ - م. Dudley, Thomas
عنوان و نام پدیدآور	پاس و کنترل توپ در فوتبال / توماس دالی - کریستین تیتز؛ مترجمان مظاهر رحیم پور، مهرنوش بهمنی، علیرضا رحیمی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ص:، مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۶۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: soccer: passing and ball control.
موضوع	فوتبال -- تعلیم -- مهارت توپ -- تمرین
شناسه افزوده	تیتز، کریستین - Titz, Christian
شناسه افزوده	رحیم پور، مظاهر، مترجم - بهمنی، مهرنوش، مترجم - رحیمی، علیرضا، مترجم
رده بندی کنگره	۷۹۴۴۹/۹۴۳GV ۱۳۹۵د۷/
رده بندی دیویی	۳۳۴/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۱۴۴۵۸

فهرست

۵۲.....	۲۱ سرعت عبور کردن.....	۵.....	سخن ناشر.....
۵۴.....	۲۲ سرعت عبور کردن با پاس دادن‌های کوتاه.....	۶.....	مقدمه مترجمان.....
۵۶.....	۲۳ پاس دادن‌های متنوع با تغییر مسیر ۱.....	۷.....	مقدمه نویسنده.....
۵۸.....	۲۴ پاس دادن‌های متنوع با تغییر مسیر ۲.....	۸.....	معرفی و توضیح پاس دادن و کنترل توپ.....
۶۰.....	۲۵ یک و دو در چهار وضعیت.....	۱۰.....	معیارهای یادگیری مهارت‌ها.....
۶۲.....	۲۶ یک و دو با مانع در چهار وضعیت.....	۱۱.....	علائم و اختصارات.....
۶۴.....	۲۷ دو بار یک‌ودو کردن ۱.....	۱۱۲.....	۱ پاس دادن ساده/ کنترل.....
۶۶.....	۲۸ دو بار یک‌ودو کردن ۲.....	۲۱۴.....	۲ پاس دادن ساده/ کنترل.....
۶۸.....	۲۹ پاس دادن در محوطه ۱.....	۳۱۶.....	۳ پاس دادن ساده/ کنترل.....
۷۰.....	۳۰ پاس دادن در محوطه ۲.....	۱.....	۴ پاس دادن ساده.....
۷۲.....	۳۱ پاس دادن در محوطه ۳.....	۲۰.....	۵ دقت پاس دادن ۱.....
۷۴.....	۳۲ بازی متنوع در محوطه.....	۱۱.....	۶ دقت پاس دادن ۲.....
۷۶.....	۳۳ پاس دادن در مربع با حرکت.....	۲۴.....	۷ دقت پاس دادن ۳.....
۷۸.....	۳۴ پاس دادن در عمق.....	۲۶.....	۸ دقت پاس دادن ۴.....
۸۰.....	۳۵ پاس دادن در دو محوطه ۱.....	۲۸.....	۹ پاس دادن از بین حریف.....
۸۲.....	۳۶ پاس دادن در دو محوطه ۲.....	۳۰.....	۱۰ جلوگیری از پاس دادن با مانع.....
۸۴.....	۳۷ پاس دادن در دو محوطه ۳.....	۳۲.....	۱۱ پاس‌های متوالی.....
۸۶.....	۳۸ پاس دادن در دو محوطه ۴.....	۳۴.....	۱۲ پاس دادن با تکرارهای مستمر.....
۸۸.....	۳۹ پاس دادن در دو محوطه ۵.....	۳۶.....	۱۳ پاس دادن ترکیبی پیشرفته ۱.....
۹۰.....	۴۰ پاس دادن در دو محوطه ۶.....	۳۸.....	۱۴ پاس دادن ترکیبی پیشرفته ۲.....
۹۲.....	۴۱ پاس دادن در دو محوطه ۷.....	۴۰.....	۱۵ یک و دو با اورلپ و عبور کردن.....
۹۴.....	۴۲ پاس دادن در مربع با یک انتخاب.....	۴۲.....	۱۶ یک نفر در وسط (آقا وسطی).....
۹۶.....	۴۳ پاس دادن در مربع با دو انتخاب.....	۴۴.....	۱۷ پاس دادن از بین حریف.....
۹۸.....	۴۴ پاس دادن در مربع با ترکیب ۱.....	۴۶.....	۱۸ استراتژی پاس دادن با تغییر وضعیت ۱.....
۱۰۰.....	۴۵ پاس دادن در مربع با ترکیب ۲.....	۴۸.....	۱۹ استراتژی پاس دادن با تغییر وضعیت ۲.....
۱۰۲.....	۴۶ پاس دادن در ۳ محوطه با تغییر وضعیت ۱.....	۵۰.....	۲۰ استراتژی پاس دادن با تغییر وضعیت ۳.....

- ۴۷ پاس دادن در ۳ محوطه با تغییر وضعیت ۲... ۱۰۴
- ۴۸ پاس دادن در مثلث با یک و دو ۱... ۱۰۶
- ۴۹ پاس دادن در مثلث با یک و دو ۲... ۱۰۸
- ۵۰ ایجاد مثلث‌های متوالی ۱۱۰
- ۵۱ پاس دادن با اورلپ ۱... ۱۱۲
- ۵۲ پاس دادن با اورلپ ۲... ۱۱۴
- ۵۳ پاس دادن با اورلپ در لوزی ۱... ۱۱۶
- ۵۴ پاس دادن با اورلپ در لوزی ۲... ۱۱۸
- ۵۵ پاس دادن با اورلپ در لوزی ۳... ۱۲۰
- ۵۶ پاس دادن با دویدن‌ها و پاس‌های متفاوت ۱ ۱۲۲
- ۵۷ پاس دادن با دویدن‌ها و پاس‌های متفاوت ۲ ۱۲۴
- ۵۸ پاس دادن با دو توپ در جهت مخالف ۱۲۶
- ۵۹ پاس با عبور کردن و تکلیف ۱... ۱۲۸
- ۶۰ پاس با عبور کردن و تکلیف ۲... ۱۳۰
- ۶۱ پاس با کنترل و عبور دادن ۱۳۲
- ۶۲ پاس دادن با کنترل و عبور کردن ۲... ۱۳۴
- ۶۳ پاس دادن با عبور کردن و دویدن ۱۳۶
- ۶۴ پاس دادن با دویدن ۱... ۱۳۸
- ۶۵ پاس دادن با دویدن ۲... ۱۴۰
- ۶۶ پاس دادن با دویدن‌ها و پاس‌های متفاوت ۱۴۲
- ۶۷ پاس دادن در سه سطح ۱۴۴
- ۶۸ پاس دادن و حرکت ۱۴۶
- ۶۹ پاس دادن با عبور کردن ۱... ۱۴۸
- ۷۰ پاس دادن با عبور کردن ۲... ۱۵۰
- ۷۱ پاس دادن با عبور کردن ۳... ۱۵۲
- ۷۲ پاس دادن با هدف گل زدن (کسب نتیجه) ۱۵۴
- ۷۳ پاس دادن در عرض با هدف گل زنی ۱... ۱۵۶
- ۷۴ پاس دادن در عرض با هدف گل زدن ۲... ۱۵۸
- ۷۵ پاس دادن در عرض با هدف گل زدن ۳... ۱۶۰
- ۷۶ پاس دادن در عرض با هدف گل زدن ۴... ۱۶۲
- ۷۷ پاس دادن با دویدن‌ها و هدف گل زدن متفاوت ۱۶۴
- ۷۸ پاس دادن با هدف گل زدن ۱... ۱۶۶
- ۷۹ پاس دادن با هدف گل زدن ۲... ۱۶۸
- ۸۰ پاس دادن با هدف گل زدن در دو دروازه ۱۷۰
- ۸۱ پاس دادن با تنوع در پاس و حرکت ۱... ۱۷۲
- ۸۲ پاس دادن با تنوع در پاس و حرکت ۲... ۱۷۴
- ۸۳ پاس دادن با هدف گل زدن ۳... ۱۷۶
- ۸۴ پاس دادن با هدف گل زدن ۴... ۱۷۸
- واژه‌نامه ۱۸۰



پیشگام و ماندگار پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست، آنکه اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار.

خداوند با ساکنیم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی و آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت بدنی، انتقال تجرباتی و آموزشی دانشمندان و سایر استادان و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

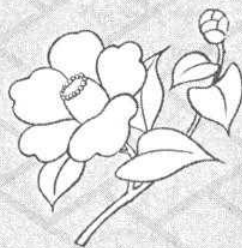
استقبال کم‌نظیر استادان، دانش‌جویان، ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده، رسالت ما را در برابر جامعه ورزش سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش برویم و خشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هرچه تمام‌تر در راه نشر آثار برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا برای دستیابی به اهدافمان، تمامی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی باشد و نیاز جامعه ورزشی کشور را برطرف سازد و این میسر نمی‌شود مگر با تلاش بی‌وقفه و مسئولیتی ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌شود. بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌کنیم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

بهار ۱۳۹۵



مقدمه مترجمان



در دنیای فوتبال قابلیت‌های تکنیکی بالا باعث می‌شود تا بازیکنان که به‌دست‌یابی در مسابقه داشته باشند، یکی از این قابلیت‌های بسیار مهم، تکنیک پاس و کنترل توپ در حالت‌های مختلف است. به‌طور واضح، این تکنیک‌ها به تمرینات مناسب که بر اساس ویژگی مسابقه شسه‌سازی و طراحی شده‌اند نیاز دارند. این کتاب که یکی از کتاب‌های ارزشمند و مناسب برای مربیان و بازیکنان فوتبال از سطح مبتدی تا پیشرفته است و بر اساس همین هدف طراحی شده است، تمرینات این کتاب از ساده به مشکل با شکل‌های مناسب ترسیم شده است. از

ویژگی‌های شاخص این کتاب، طراحی تمرینات به شکل گروهی، حرکت‌های بدون توپ و با توپ آن است. مربیان مدارس فوتبال و حتی تمام مربیان در لیگ‌های مختلف کشور می‌توانند از تمرینات این کتاب استفاده کنند. اینجانب یکی از مترجمان (مظاهر رحیم‌پور) که در لیگ برتر در سال ۹۳-۹۴ مربی صبای قم بودم، از تمام تمرینات این کتاب در جریان گرم کردن و هدف توسعه تکنیک پاس استفاده کرده‌ام. امید است تمام مربیان و بازیکنان گرامی بتوانند از تمرینات این کتاب برای توسعه قابلیت‌های تکنیکی استفاده کنند.

در خاتمه از زحمات ارزنده مدیر محترم نشر ورزش -جناب آقای مهدی -دانی- که حساسیت ویژه‌ای در کامل و بی‌نقص بودن این اثر داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

مظاهر رحیم‌پور

مهرنوش بهمنی

علیرضا رحیمی

بهار ۱۳۹۵

مقدمه نویسنده



زمانی که برای اولین بار به فکر نوشتن این موارد افتادم، خیلی سریع آنها را بسیار جذاب و جالب کشیدم. تا آن زمان، من موضوعی را برای این کتاب پیدا نکرده بودم و در نهایت این که ما این چنین کتابی نداشتیم، لازم به ذکر است که جنبه‌های مختلف مربیگری در اصل‌های مختلف این کتاب پوشش داده شده است. من معتقدم که این کتاب در دنیا بی‌نظیر است، چون قابل استفاده برای هر فرد و برای فوتبالی جذاب است. با کمک این کتاب، این موضوع کامل می‌شود. علاوه بر این، در این کتاب پیشنهادات تکمیلی، سودمند و کاربردی برای مربیان و بازیکنان به‌طور یکسان در سن‌های مختلف در نظر گرفته شده است.

برای همه حتی «خود من هم» در این کتاب تمرینات مهمی وجود دارد. وقتی به دقت به تمرینات نگاه می‌کنید، در بسیاری از موارد از کلمه «او» استفاده شده است که برای مردان و زنان به‌طور مشترک و همه بازیکنان است. تمرینات این کتاب به‌طور هدفمند و بدون در نظر گرفتن جنسیت در فوتبال برای هر فرد بسیار جذاب باشد.

تجانس و ارتباطی که بین تمرین و جلسات مربیگری با شکل‌های گرافیکی و توضیح متن از طریق نرم‌افزار ایجاد شده، کامل و جذاب است.

از خواندن و یادگیری لذت ببرید.

با احترام

توماس دالی

معرفی و توضیح پاس دادن و کنترل توپ

فراگیری این مهارت‌ها و حرکات (به‌طوری که بتوان در هر زمان و شرایطی که لازم باشد آن مهارت را صحیح اجرا کرد) وقت‌گیر بوده و نیاز به زمان زیادی دارد، به همین دلیل تمرینات پاس باید به‌طور منظم در زمین‌های کوچک تکرار شود. پاس‌های دقیق برای موفقیت در فوتبال اهمیت زیادی دارد. در نتیجه پاس دادن و کنترل باید به‌طور منظم و متوالی تمرین شده و اشتباهات اصلاح شود. امروزه در فوتبال مهارت کنترل توپ با حداقل تماس توسط بازیکنان کمتر انجام می‌شود. با وجود اینکه اجرای صحیح این مهارت‌ها به وسیله بازیکنان تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین مالکیت (حفظ توپ) و از دست دادن توپ می‌گذارد.

روش‌های مختلفی برای پاس دادن وجود دارد که عبارتند از:

- پاس با داخل پا
- پاس با بیرون پا
- پاس با پنجه پا (جایی که بند کفش بسته می‌شود)
- پاس با روی پا
- پاس چرخشی که به پاس موزی معروف است (پاسی که با چرخش و مورب اجرا می‌شود).

در زمان اجرای تمرین پاس توجه به نکات زیر از اهمیت زیادی برخوردار است:

- ۱- فاصله بین مربی و بازیکن در زمان اجرای تمرین حفظ شود.
- ۲- تکنیک به آرامی و به تدریج تدریس شود. گام اول: توضیح و نمایش مهارت در جلوی بازیکنان. گام دوم: توانایی دیدن تکنیک از پشت سر (توجه: اگر فراگیران مهارت را خوب ببینند بهتر می‌توانند آن را درک کنند).
- ۳- تمرین را آهسته شروع کنید و برای بازیکنان هر دو پا استفاده کنید.
- ۴- تکنیک در تمرین فراگرفته شود؛ تا بازیکنان تکنیک را و حرکات را طبق نیازشان یاد بگیرند.

نشانه‌های مربیگری خوب:

- همیشه خواستار دقت و سرعت باشید (روش‌های آهسته همیشه به رفقت منجر نمی‌شود).
- در شرح و توضیح مهارت نباید اطلاعات مازاد داد (نداشتن تمرکز به اشتباهات زیادی منجر می‌شود).
- بسیار مهم است که تعادل درستی بین تصحیح (تصحیح اشتباهات) و شروع دوره تمرین برقرار کنید.
- بازیکنان باید یاد بگیرند که خوب ببینند و سپس آن چیزی را دیدند خوب اجرا کنند.
- همواره اشتباهات را اصلاح کنید.
- بازیکنان را به نظم و همدلی فرا بخوانید.
- باید موقعیت‌ها و حالت‌های استرس‌زا را در تمرین شبیه سازی کنید (مانند صدای بلند و لحظات بحرانی در طی تمرین).
- در تمرینات همیشه تمرکز کامل داشته باشید.
- رفتار مربی، عامل کلیدی برای کیفیت تمرین است (تن صدا، شخصیت و نحوه گفتار).
- دو جنبه اساسی که باید مورد توجه قرار بگیرد:

- ۱- وضعیت حرکتی دست‌های بازیکنان
- ۲- وضعیت پاها و کل بدن

استفاده از تکنیک و وضعیت بدن در پاس دادن:

- پای حمایت کننده در فاصله ۳۰-۴۰ سانتیمتری توپ قرار می گیرد.
- در هنگام پاس با داخل پا، پنجه پا روبه بالا قرار می گیرد، زانو سفت شده و تا ۹۰ درجه به سمت خارج می چرخد. پای ضربه زننده کمی بلند می شود و به مرکز توپ ضربه زده می شود. بدن روی توپ کمی خم شده، بدون اینکه در ناحیه کمر قوس ایجاد شود.
- بالاتنه کمی به سمت توپ خم می شود.
- پنجه پا از سمت پایین می چرخد.
- وضعیت دست ها به این صورت است که در پاس متوالی با پای راست، دست چپ به سمت ران راست متمایل می شود. در پاس های متوالی با پای راست، دست راست به سمت ران چپ متمایل می شود.
- در پاس مستقیم و کشیده، پنجه پا به سمت پایین چرخش دارد و زانو محکم می شود.
- زمانی که توپ با بیرون پا زده می شود، امکان انحراف جزئی در کمر وجود دارد. توپ با انگشتان بیرونی زده می شود و چرخش هم دارد.
- در شوت با داخل پا، توپ داخل پا زده می شود، پای حامی (پای تکیه گاه) در کنار توپ قرار می گیرد، بالاتنه کمی خم می شود. انگشتان و پنجه پا همانند وقتی که شوت مستقیم می زنیم، چرخش دارد.
- در پاس چرخشی یا قوس، توپ با قسمت جلویی پنجه پا زده می شود و چرخش دارد. بدن هم کمی خم می شود.
- بازیکن دریافت کننده توپ قبل از دریافت، پ به سمت توپ حرکت می کند. او توپ را تک ضرب دریافت می کند و سریع پاس می دهد.
- پاس باید در مسیر دریافت کننده توپ باشد.
- پاس دهنده باید مسیر توپ را در نظر بگیرد.
- اولین حرکت دریافت کننده پاس زمانی شروع می شود که پاس دهنده هدف گیری می کند.
- ضربه به توپ در مسیر مناسب زده می شود. اگر بازیکن با سرعت به سمت چپ پاس دهد، چرخش را در پای چپ ایجاد می کند. اگر او با پای راست خود به جای چپ پاس دهد، کند، مسیر توپ تغییر می کند یا توپ قطع می شود.
- به دلیل سطوح بالای تکنیک پاس سرعت پاس با توجه به سطح بازیکن تنظیم می شود (بچه ها از پاس های آهسته تر استفاده می کنند).

استفاده از تکنیک و وضعیت بدن هنگام دریافت و کنترل توپ:

- دریافت و کنترل توپ نباید بیش از یک ضرب (تماس) باشد.
- دریافت توپ با پای چپ و راست و با داخل یا خارج پا می تواند انجام شود.
- کنترل توپ توسط بازیکن زمانی انجام می گیرد که توپ روی زمین است. اگر کنترل درست انجام شود، توپ جهش ندارد و بازیکن توپ را جهت دار کنترل می کند.
- برای جلوگیری از جهش توپ (از دست دادن آن) بازیکن باید بر اساس سرعت توپ و زمان بندی دقیق از تکنیک صحیح استفاده کند.

- دریافت و کنترل توپ با داخل پای راست زمانی اتفاق می‌افتد که بازیکن نیاز دارد توپ را با داخل پای راست روی زمین کنترل کند. در این حالت، پای راست به سمت توپ متمایل و توپ با اولین تماس کنترل می‌شود. در طی کنترل توپ، کل وزن بدن روی پای چپ که تکیه‌گاه است، قرار می‌گیرد (شانه راست از پشت می‌چرخد) و بالاتنه به سمت راست چرخش دارد. چشم‌ها توپ را دنبال می‌کنند و بدن روی توپ خم می‌شود (قرار می‌گیرد).
- وقتی دریافت و کنترل توپ با بیرون پا انجام می‌شود، زاویه پا باز می‌شود. قسمت پایین پا (زانو) تمایل به چرخش به داخل دارد. همچنین حرکت پا می‌تواند به سمت بالا و پایین به سمت راست توپ باشد و ضربه با قسمت میانی بیرون پا زده می‌شود.

تمرین هایگزین:

دریافت و کنترل توپ از پای تکیه به سمت پای چپ است. تکنیک دریافت با تغییر جهت سریع به‌جانب همراه است. دریافت توپ با یک تماس انجام می‌شود و پا به سمت توپ متمایل است. فقط قبل از تماس با توپ، پا به سمت عقب حرکت می‌کند. در این حالت توپ با سرعت کم و با داخل پا دریافت می‌شود. (حرکت پا به سمت عقب در زمان دریافت توپ سبب جذب نیروی توپ می‌شود).

معیارهای یادگیری مهارت‌ها

فهرست زیر معیارهایی است که یک مربی به بازیکن هنگام انجام تمرینات و مهارت‌ها باید به آن توجه کند؛ البته ترتیب آن‌ها چندان مهم نیست. این معیارها عبارتند از:

- ۱- تکرار مستمر
- ۲- کاربرد صحیح
- ۳- از ساده به مشکل
- ۴- نظم
- ۵- تمرین زمانی اجرا شود که بازیکن آمادگی روحی و روانی داشته باشد.
- ۶- رقابت در تمرین باشد.
- ۷- گروه‌های کوچک را ایجاد کنیم.
- ۸- نمایش مناسب مهارت
- ۹- تفاوت‌های فردی رعایت شود (افراد قوی و ضعیف در کنار هم تمرین کنند).
- ۱۰- اصلاح اشتباه به‌طور کامل انجام شود.
- ۱۱- وسایل و تجهیزات مناسب (همانند توپ و...) وجود داشته باشد.
- ۱۲- دقت قبل از سرعت باشد.
- ۱۳- افزایش سرعت (از کند به تند)
- ۱۴- وضعیت مناسب (استقرار بازیکن صحیح باشد).
- ۱۵- تنوع و گوناگونی را در تمرین ایجاد کنیم.