



تمرینات دروازه بانی در فوتسال

(به همراه نمونه هایی از تمرینات ادراکی و آمادگی جسمانی)

کاری از : علی زندی پور
(دارای مدرک مربیگری فوتسال)

با همکاری: امین صفری



تمرینات دروازه بانی در فوتسال

(به همراه نمونه هایی از تمرینات ادراکی و آمادگی جسمانی)

انتشارات عصر انتظار

کاری از: علی زندی پور

(دارای مدرک مربیگری فوتسال)

با همکاری: امین صفری

صفحه آرایی و طراحی جلد: مرجان غلامی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۰ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰/۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۳۹-۰ • ISBN: 978-600-5751-39-0

نشانی دفتر مرکزی: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره خیابان امین - خیابان زمرد -

پلاک: ۲۶، تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۴۵

مرکز پخش: تربیت بدنی و علوم ورزشی حنی - تهران انقلاب، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰، تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲

۴۰۲ ۵۲۷۸ ۹۱۲ - حنی

<http://www.batmijss.com>

اولین سایت تخصصی کتب تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	زندگی پور، علی، ۱۳۵۸
عنوان و پدیدآور	تمرینات دروازه بانی در فوتسال (به همراه نمونه هایی از تمرینات ادراکی و آمادگی جسمانی) / کاری از: علی زندی پور، با همکاری: امین صفری
مشخصات نشر	تهران، عصر انتظار، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۱۵۹ م، مبرور
شابک	۹۷۸ ۶۰۰-۵۷۵۱-۳۹-۰ • ISBN: 978-600-5751-39-0
وضعیت فهرست نویسی	آری
موضوع	فوتسال - بانی - دروازه بانی
شناسه افزوده	صفری، امین
رده بندی کنگره	GV۹۲۲ (۹/۳) ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	۷۹۶.۲۳۱۸:
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۰۶۹۵۱:

فهرست مطالب

۷	یادداشت
۸	مقدمه
۹	رزومه
۱۱	علائم اختصاری
۱۳	تمرینات گرم کردن با توپ
۱۴	تمرین ۱ و ۲
۱۶	تمرین ۳
۱۸	تمرین ۴ و ۵
۲۰	تمرین ۶
۲۲	تمرین ۷
۲۴	تمرین ۸
۲۶	تمرین ۹
۲۸	تمرین ۱۰
۳۰	تمرین ۱۱
۳۲	تمرین ۱۲
۳۴	تمرین ۱۳
۳۶	تمرین ۱۴
۳۸	تمرین ۱۵
۴۰	تمرین ۱۶
۴۲	تمرین ۱۷

فهرست مطالب

۴۵	تمرینات درون دروازه
۴۶	تمرین ۱
۴۸	تمرین ۲
۵۰	تمرین ۳
۵۲	تمرین ۴
۵۴	تمرین ۵
۵۶	تمرین ۶
۵۸	تمرین ۷
۶۰	تمرین ۸
۶۲	تمرین ۹
۶۴	تمرین ۱۰
۶۶	تمرین ۱۱
۶۸	تمرین ۱۲
۷۰	تمرین ۱۳
۷۲	تمرین ۱۴
۷۴	تمرین ۱۵
۷۶	تمرین ۱۶
۷۸	تمرین ۱۷
۸۰	تمرین ۱۸
۸۲	تمرین ۱۹
۸۴	تمرین ۲۰

فهرست مطالب

۸۶	تمرین ۲۱
۸۸	تمرین ۲۲
۹۰	تمرین ۲۳
۹۲	تمرین ۲۴

تمرینات پرتاب با دست

۹۵	تمرین ۱
۹۶	تمرین ۲
۹۸	تمرین ۳
۱۰۰	تمرین ۴

تمرینات کار با پا

۱۰۳	تمرین ۱
۱۰۴	تمرین ۲
۱۰۶	تمرین ۳
۱۰۸	تمرین ۴
۱۱۰	تمرین ۵
۱۱۲	تمرین ۶

تمرینات تک به تک

۱۱۵	تمرین ۱
۱۱۶	تمرین ۲
۱۱۸	تمرین ۳
۱۲۰	تمرین ۴
۱۲۲	تمرین ۵
۱۲۴	تمرین ۶

فهرست مطالب

۱۲۷

تمرینات ادراکی

۱۲۸

تمرین ۱

۱۳۰

تمرین ۲

۱۳۲

تمرین ۳

۱۳۴

تمرین ۴

۱۳۶

تمرین ۵

۱۳۸

تمرین ۶

۱۴۰

تمرین ۷

۱۴۳

تمرینات آمادگی جسمانی

۱۴۴

تمرین ۱

۱۴۶

تمرین ۲

۱۴۸

تمرین ۳

۱۵۰

تمرین ۴

۱۵۲

تمرین ۵

۱۵۴

تمرین ۶

۱۵۶

فرم سنجش دروازه بان

یادداشت

اولین بار آقای زندی پور را در کلاس مربیگری در استان سمنان دیدم. ایشان را یکی از مربیان توانمند و با آتیه فوتبال و فوتسال کشور دیدم که مدام در حال تحقیق، نگارش و طراحی تمرین در ارتباط با فوتسال است.

از آن جایی که دروازه‌بانی در فوتبال و فوتسال یک پست منحصر به فرد است لذا لازم است توجه ویژه‌ای به تمرینات تخصصی در این ارتباط داشت که کتاب حاضر بخش عمده‌ای از این نیازها را مرتفع می‌سازد.

با تبریک به علی زندی‌پور، مطالعه این کتاب را به تمامی علاقه‌مندان به فوتسال توصیه می‌کنم.

علی صنعتگر

مدرس کنفدراسیون فوتبال آسیا

www.ketab.ir

دروازه‌بانی حساس‌ترین پست در بازی فوتسال است. یک دروازه‌بان آماده (از لحاظ بدنی و روحی) می‌تواند نتیجه‌ی یک بازی را به نفع تیم خود تغییر دهد. به خاطر همین اصل امروزه دقت در انجام تمرینات و برنامه‌ریزی برای دروازه‌بانان از ضروریات محسوب می‌شود. در این کتاب تمرینات به هفت بخش تقسیم شده و در هر بخش، نمونه‌هایی از تمرین برای استفاده‌ی مربیان و علاقه‌مندان به فوتسال در نظر گرفته شده است. با همه‌ی این تفاسیر توضیحاتی را به شرح زیر ضروری می‌دانم.

۱- این کتاب تمرینات دروازه‌بانی می‌باشد و هدف آموزش دروازه‌بانی نیست، زیرا بحث آموزش حجم دیگری از اطلاعات و کتاب دیگری را می‌طلبید، این کتاب می‌کوشد با توجه به کمبود جزوه و کتاب در این بخش نمونه‌هایی از تمرینات کاربردی را ارائه دهد.

۲- در بخش گرم کردن فقط گرم کردن با توپ لحاظ شده و همان‌گونه که استحضار دارید قبل از گرم کردن با توپ تمرینات گرم کردن بدون توپ، شامل دویدن‌ها، حرکات دستی و کشش‌ها باید انجام گردد.

۳- سعی شده برای هر تمرین، تصویر با توضیح نیز همراه باشد.

۴- در بخش تمرینات ادراکی تمرینات دیگری نیز می‌توانست مورد استفاده قرار بگیرد که مربیان جوان می‌توانند خود به طرح تمرینات جدید بپردازند. در پایان جا دارد از خانواده‌ام که در تمامی مراحل مشوقم بودند سپاس‌گزاری نمایم، از اساتیدم آقایان علیرضا رعدی و علی صنعتگر به خاطر راهنمایی‌هایشان قدردانی نموده و از دوست عزیزم آقای امین صفری بیز که مرا در مراحل این کتاب همراهی نمود کمال امتنان را دارم. علاوه بر این عزیزان از دوستان خوبم در لبخند رایانه گرمسار با مدیریت اسحاق رستم‌زاده و تبلیغات هنوز و همچنین انتشارات تربیت بدنی و علوم ورزشی حتمی و انتشارات عصر انتظار به ویژه برادران حتمی نیز که تلاش شایان ذکری داشته‌اند کمال قدردانی را می‌نمایم. امیدوارم کتاب پیش رو کمکی هرچند ناچیز به جامعه دروازه‌بانی فوتسال کشور بنماید.

علی زندی پور