

دروازه‌بانی فوتسال

ویژه مربیان و

دروازه‌بانان فوتسال

(از مبتدی تا پیشرفته)

به همراه ۱۰۰ تمرینات گرم کردن

تألیف و ترجمه:

مهناز صادقی (دروازه‌بان سابق تیم ملی فوتسال بانوان)

حمیدرضا نگارستانی

ایرج آرمندپور

ویراستار علمی: دکتر عبدالحسین پرنو

سرشناسه	صادقی، مهناز، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	دروازه‌بانی فوتبال ویژه مربیان و دروازه‌بانان فوتبال.../تالیف و ترجمه مهناز صادقی، حمیدرضا نگارستانی، ایرج آرمندپور؛ ویراستار علمی عبدالحسین پرنو.
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۳۱ص. + یک لوح فشرده.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۶۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	فوتبال سالی-- دروازه‌بانی.
موضوع	فوتبال سالی -- قواعد
شماره افزوده	نگارستانی، حمیدرضا، ۱۳۵۶ -
سلسله افزوده	آرمندپور، ایرج
شماره افزوده	پرنو، عبدالحسین، ۱۳۵۵ -، ویراستار
رده‌بندی کنگ	۱۳۹۲ ص ۲/س ۹۴۳/۹ GV
رده‌بندی دی	۷۹۶/۳۳۴۸:
شماره کتابشناختی	۳۴۰۱۳۱۸

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	دروازه‌بانی فوتبال ویژه مربیان و دروازه‌بانان فوتبال
تألیف و ترجمه	مهناز صادقی، حمیدرضا نگارستانی، ایرج آرمندپور
ویراستار علمی	دکتر عبدالحسین پرنو
ناشر	آوای ظهور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۳
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۶۵-۷
تیراژ	۱۱۰۰ نسخه
قیمت	۷۵۰۰۰ ریال
چاپ و صحافی	سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -
کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ -
کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	علائم راهنما
۹	فصل ۱: خصوصیات یک بازیکن موفق در فوتسال
۱۳	فصل ۲: تکنیک های پایه ای فوتسال
۲۹	فصل ۳: مهارت توپ
۵۳	فصل ۴: دفع توپ
۶۹	فصل ۵: پرتاب توپ
۸۹	فصل ۶: تاکتیک
۹۹	فصل ۷: خصوصیات روانشناختی و ذهنی
۱۰۳	فصل ۸: تصویرسازی ذهنی
۱۱۳	فصل ۹: بدنسازی
۱۲۷	پیوست
۱۲۹	منابع

ما ارادت خالصانه تقدیم به
درواز بانی سطورہ ای ایران ، یکہ تاز حماسہ
ملبر ریزہ عقاب جاودان آسیا
احمد اابدزادہ

مقدمه

دروازه بان به عنوان مهمترین بازیکن فوتسال نقش کلیدی را در زمین ایفا می نماید. در سالن توپ در عرض چند ثانیه از زمین حریف به دروازه تیم خودی می رسد و هر لحظه از بازی می تواند برای دروازه بارها و بارها خطر ساز باشد. لذا حضور یک دروازه بان مطمئن برای تیم هایی که به موفقیت می اندیشند امری ضروری به نظر می رسد.

با توجه به نقش فوق العاده حیاتی دروازه بان در بازی فوتسال بر آن شدیم تا مجموعه ای آموزشی را در مورد دروازه بان در سه کتاب تألیف و ترجمه در اختیار علاقه مندان این حوزه قرار دهیم؛ امید است این کتاب مورد استفاده مربیان دروازه بانان و کلمه کسانی که علاقه مند این گونه کتاب های آموزشی هستند قرار گیرد.

در پایان از دروازه بانان، آقایان علی مبینی، مهر مرادی و یاسان سهرابی، آقای کیهان جواهری برای زحمت تصویر برداری و خانم سیمین صحراییان برای ویرایش عکس ها و طراحی شکل تمرینات کمال تشکر و سپاس را داریم. همچنین از جناب آقای دکتر عبدالجبار برونو عضو هیئت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه برای بازبینی نهایی کتاب دروازه بانی فوتسال کمال تشکر را می نمایم.

علائم راهنما



مسیر ثابت



مسیر حرکت نزدیک بدن و پ



مسیر حرکت بازیکن با توپ



شوت به دروازه



چرخش بازیکن



پاس بلند



مربی



بازیکن مدافع



بازیکن مهاجم



دروازه بان



قیف تمرینی