

# فوتسال اصول و آموزش تمرینات در سال

امیر مهري

الهام حميدي

نيکان کتاب

بهار ۹۴

|                     |                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : مهری، امیر، ۱۳۶۶-                                                                       |
| عنوان و نام‌پدیدآور | : اصول و آموزش تمرینات در فوتسال                                                          |
| مشخصات نشر          | : زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۹۴                                                                 |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۳۲ ص. مصور.                                                                            |
| شابک                | : ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۳۰۳-۵                                                                       |
| وضعیت فهرستنویسی    | : فیپای مختصر                                                                             |
| یادداشت             | : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> |
|                     | : قابل دسترسی است                                                                         |
| شناسه افزوده        | : حمیدی، الهه، ۱۳۶۶-                                                                      |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۸۰۷۷۰۳                                                                                 |



اصول و آموزش تمرینات در فوتسال / امیر مهری - الهه حمیدی

ویرایش، طراحی روی جلد و صفحه‌آرایی: الهه حمیدی

چاپ و صحافی: ولیعصر

چاپ اول: بهار ۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۳۰۳-۵

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴.

تلفکس: ۰۲۴-۳۳۳۳۵۵۴۱-۲

E. mail: [nikan\\_ketab@yahoo.com](mailto:nikan_ketab@yahoo.com)

♦♦♦ فهرست مطالب ♦♦♦

صفحه

عنوان

- فصل اول : گرم کردن..... ۱
- فصل دوم : تکنیک..... ۹
- فصل سوم : تاکتیک..... ۲۱
- فصل چهارم : شوت، پرس دفاعی، کنترل توپ..... ۵۱
- فصل پنجم : تمرینات دروازه بانی..... ۷۱
- فصل ششم : آمادگی جسمانی ( ایستگاهی ) ، کار با وزنه..... ۸۵
- فصل هفتم : ضربات کرنر و ایستگاهی..... ۹۹
- فصل هشتم : تست دانشتنی ها و قوانین فوتبال..... ۱۱۷



با توجه به موقعیت جغرافیایی آب و هوایی زنجان، فوتسال از جمله ورزش هایی است که می تواند رشد چشمگیری داشته باشد و با پتانسیلی که استان زنجان دارد؛ می تواند یکی از قطب های برتر فوتسال در ایران باشد؛ بنابراین برخورد وظیفه دانستیم کتابی در مورد فوتسال برای همشهریان و دوست داران این رشته پرتعداد ارائه دهیم.

توضیح بر اینکه در این کتاب مجموعه تاریخچه، اصول و آموزش تمرینات در فوتسال و انواع آن به همراه سایر نکات لازم ارائه می گردد، امید است با مطالعه و بکارگیری مطالب این کتاب، در یادگیری این ورزش پرتعداد، برای شما عزیزان گامی هرچند کوچک برداریم.

خواننده گرامی، هرگونه نظر و انتقاد و پیشنهاد خود را با مراجعه به وب سایت [www.setareganzanjan.com](http://www.setareganzanjan.com) و یا از طریق ایمیل [info@setareganzanjan.com](mailto:info@setareganzanjan.com)

در میان بگذارید.



## فوتسال چیست ؟

فوتسال به بازی ۵ نفره فوتبال درون سالن گفته می شود. این رقابت ها و بازی ها در ابعاد زمین طول ۲۶ و عرض ۱۴ متر در محل های سر پوشیده و یا در محل رو باز و بدون دیوار انجام می گیرد. فوتسال (Futsal) واژه بین المللی برای این رشته می باشد که برگرفته از لغات اسپانیایی (Futbol) و (Sala) به معنی درون سالن می باشد. اسم اول فوتسال، فوتبالو بوده است. فوتسال سپس در کشور های آرژانتین و همسایه اروگوئه دنبال شد. اسم بعدی فوتسال (Mabic) نام گرفت و در سال ۱۹۸۵ به نام فوتسال تغییر یافت.

## تاریخچه فوتسال

پیدایش فوتسال به شهر مونته ویدئوی اروگوئه بر می گردد. در سال ۱۹۳۰ ژوان کارلوس سریانی، فوتبال ۵ نفره را برای مسابقات جوانان YMCA برگزار کرد. این رشته جذاب به سرعت در آمریکای جنوبی بخصوص برزیل رشد پیدا کرد. برزیل از آن به بعد خود را در جهان به عنوان قطب برتر فوتسال معرفی نمود. اولین دوره قهرمانی فوتسال جهان در سانتوپائولونی برزیل برگزار شد که برزیل فاتح مسابقات شد. قهرمانی برزیلی ها در دومین دوره جام جهانی فوتسال در کشور اسپانیا و در سال ۱۹۸۵ تکرار شد. اما در سومین دوره جام جهانی در سال ۱۹۸۸ در کشور استرالیا ، اروگوئه توانست قهرمان این دوره از مسابقات گردد.

در سال ۱۹۸۹ فیفا اولین جام جهانی فوتسال را به طور رسمی با پشتیبانی مالی فیفا در هلند برگزار کرد سپس جام جهانی در سال های ۱۹۹۲ در هنگ کنگ، ۱۹۹۶ در اسپانیا، ۲۰۰۰ در گواتمالا، ۲۰۰۴ در تایوان، ۲۰۰۸ در برزیل و ۲۰۱۲ در تایلند برگزار شد، که برزیل بطور رسمی با ۵ عنوان قهرمانی تا به حال پرافتخارترین تیم جهان، اسپانیا با ۲ عنوان قهرمانی بعد از برزیل دومین تیم پرافتخار جهان می باشد.

