

فوتبال برای کودکان

((آموزش مهارت‌های پایه فوتبال از طریق بازی))

تألیف و گردآوری:

امیر سلطان

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

امسان روشن ضمیر

دانشجوی دوره دکترا تربیت بدنی و علوم ورزشی

رومانه میرزایی میدرآبادی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی



سلطانی، امین، ۱۳۶۰-

فوتبال برای کودکان «آموزش مهارت‌های پایه فوتبال از طریق بازی» / تألیف و گردآوری امین سلطانی،

احسان روشن ضمیر، روح‌الله میرزایی حیدرآبادی.

مشخصات نشر: شیراز: همارا، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.

شابک: ۵-۰۲-۶۱۲۸-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان دیگر: آموزش مهارت‌های پایه فوتبال از طریق بازی.

موضوع: فوتبال برای کودکان — تعلیم

موضوع: فوتبال — تمرین

شناسه افزوده: روشن ضمیر، احسان، ۱۳۶۶ -

شناسه افزوده: میرزایی حیدرآبادی، روح‌الله، ۱۳۵۸ -

رده کنگره: ۱۳۹۷ ۸ف۹/۲/۷۹۴۴ GV

رده دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۰۷۲۰۵

انتشارات: همارا

شیراز - نیکه گاز - کوچه ۱۱

تلفن: ۳۲۲۶۲۴۲۹-۳۲۲۸۷۶۹۳-۷۱ www.hamaralah.ir

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۵-۰۲-۶۱۲۸-۶۲۲-۹۷۸

ناظر چاپ: مریم رهبر

طرح جلد: احمد شهبازی

لیتوگرافی و چاپ: برگزیدگان

صفحه آرایی: انتشارات همارا

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار مؤلفین
۱۱.....	ساختن گروه
۱۲.....	چراغ راهنمایی
۱۳.....	عکس العمل سریع
۱۴.....	دم دراز
۱۵.....	سنباب و روباه
۱۶.....	دوی امدادی
۱۷.....	تست هوش
۱۸.....	مخروط وارونه
۱۹.....	استپ هوا
۲۰.....	پله پله
۲۱.....	دونل
۲۲.....	تونل
۲۳.....	توپ را بیار
۲۴.....	عکس العمل در کانال
۲۵.....	مواظبت از توپ
۲۶.....	مسابقه ایستگاهی
۲۷.....	توپ را به زمین دیگری بپنداز

- ۲۸..... گرم به هوا
- ۲۹..... فوتبال تنیسی
- ۳۰..... توپ کم - بازیکن زیاد
- ۳۱..... مارپیچ با توپ
- ۳۲..... خرنج‌ها و ماهی
- ۳۳..... هدف‌گیری متحرک
- ۳۴..... پاسکاری در ۴ منطقه
- ۳۵..... مسابقه ۱۰ نفره
- ۳۶..... به شکارچی ماهی شود
- ۳۷..... عبور از تونل
- ۳۸..... امدادی عبور از تونل
- ۳۹..... عبور از تونل ورزشی
- ۴۰..... یک دو سه پرتاب
- ۴۱..... پاس به دوست
- ۴۲..... عکس‌العمل و حرکت سریع
- ۴۳..... مترسک
- ۴۴..... تعقیب و گریز
- ۴۵..... امدادی آفتاب و مهتاب
- ۴۶..... امدادی تونل
- ۴۷..... حرکت قطار
- ۴۸..... داج بال مقدماتی
- ۴۹..... عقاب پرنده
- ۵۰..... امدادی پرتاب توپ
- ۵۱..... دهقان و کلاغ
- ۵۲..... امدادی لی لی

- ۵۳.....تعقیب دو نفره.....
- ۵۴.....بیسبال با توپ.....
- ۵۵.....سبد توپ.....
- ۵۶.....هاکی با دست.....
- ۵۷.....مجسمه بازی.....
- ۵۸.....داچ بال فردی.....
- ۵۹.....هدف‌گیری.....
- ۶۰.....داچ بال قطاری.....
- ۶۱.....شکارچی.....
- ۶۲.....دوستون.....
- ۶۳.....زوج و فرد.....
- ۶۴.....دارت.....
- ۶۵.....زنجر سه نفره.....
- ۶۶.....خرس بی جان.....
- ۶۷.....عبور از جزیره.....
- ۶۸.....امدادی قورباغه.....
- ۶۹.....امداد نجات.....
- ۷۰.....بردار و بگذار.....
- ۷۱.....بولینگ.....
- ۷۲.....فوتبال دستی.....
- ۷۳.....مجسمه بازی.....
- ۷۴.....تعویض با شماره.....
- ۷۵.....شب و روز.....
- ۷۶.....چهار گوش.....
- ۷۷.....نشسته ایستاده.....

۷۸.....	الاکلنگ
۷۹.....	کشکشانک
۸۰.....	لنگ رو
۸۱.....	هدف‌گیری
۸۲.....	مسابقه پرش
۸۳.....	امدادی فرشته
۸۴.....	پاس و مقیب
۸۵.....	جستجوی عدا
۸۶.....	امدادی ستاره
۸۷.....	پرش از روی دیوار
۸۸.....	میهمان ناخوانده
۸۹.....	جستجوی تونل
۹۰.....	بادکنک بازی
۹۱.....	پل - شنا
۹۲.....	هدف‌گیری
۹۳.....	لمس هشت پا
۹۴.....	رابین هود
۹۵.....	عبور از تونل با توپ
۹۶.....	تعقیب خرگوش
۹۷.....	بازی خرچنگی
۹۸.....	گرگم به هوا در دایره
۹۹.....	گرگم به هوا زنجیره
۱۰۰.....	توپ بال
۱۰۱.....	توپ بال با سر
۱۰۲.....	پرش قورباغه

- ۱۰۳.....بازی با ۴ دروازه.....
- ۱۰۴.....دویدن حول دایره.....
- ۱۰۵.....امدادی پرتاب و سر زدن.....
- ۱۰۶.....گرگم به هوا بی حرکت.....
- ۱۰۷.....گوی و چوگان.....
- ۱۰۸.....فوتبال قلم به دوش.....
- ۱۰۹.....تونل ماریج.....
- ۱۱۰.....امدادی ۸ لاین.....
- ۱۱۱.....بازی با نردبان.....
- ۱۱۲.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۱۳.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۱۴.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۱۵.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۱۶.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۱۷.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۱۸.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۱۹.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۲۰.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۲۱.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۲۲.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۲۳.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۲۴.....نردبان چابکی - هماهنگی.....
- ۱۲۷.....بازی‌های دو نفره با توپ مدیسن بال.....
- ۱۲۹.....پاس به سینه در حالت دراز و نشست.....
- ۱۳۰.....پاس سینه نشسته.....

- ۱۳۱..... آفتاب و مهتاب
- ۱۳۲..... پاس رفت و برگشت در حالت دراز و نشست
- ۱۳۳..... پرتاب جانبی به صورت نشسته
- ۱۳۴..... پرتاب جانبی دوپل
- ۱۳۵..... پرتاب جانبی
- ۱۳۶..... پشت طاقدیسی
- ۱۳۷..... پرتاب هوزنی
- ۱۳۸..... پرتاب لگنی
- ۱۳۹..... پرتاب اورب
- ۱۴۰..... پرتاب جانبی ایستاده
- ۱۴۱..... پرتاب بالای سر
- ۱۴۲..... دراز و نشست - پرش
- ۱۴۳..... دو توپ
- ۱۴۴..... قیچی
- ۱۴۵..... بازی با حلقه هولاهوپ
- ۱۴۷..... امدادی با حلقه
- ۱۴۸..... امدادی با حلقه
- ۱۴۹..... امدادی با حلقه
- ۱۵۰..... امدادی با حلقه
- ۱۵۱..... امدادی با حلقه
- ۱۵۲..... امدادی با حلقه
- ۱۵۳..... منابع و مآخذ

بیشگفتار مولفین

شاید اکثر مربیان جوان به دنبال کتابی هستند که در آن از تمریناتی سخن به میان آمده باشد که بتوانند آنها فنون و مهارت‌ها را آموزش و توسعه داد. با این همه نباید فراموش کرد که تمرین راه آموزش بازیکنان نوآموز، توسعه تمرینات مفرح، شاد و رقابت آمیز است. اولین تجربه شرکت در یک فعالیت ورزشی، برای رشد و پیشرفت مداوم ورزشکار اهمیت بسیاری دارد. اگر این تجربه مثبت باشد، کودک احتمالاً به مشارکت خود در ورزش ادامه می‌دهد و اگر تجربه منفی باشد ممکن است ورزش را رها کرده و علاقه خود را نیز به شرکت در فعالیت‌های جسمانی از دست بدهد.

در این کتاب نویسندگان با استفاده از بازی‌های تفریحی و پرورشی توانسته‌اند مهارت‌های پایه مورد نیاز در رشته فوتبال را توسعه داده و با بکارگیری تمرینات تفریحی و جذاب، توازن و تعادل رشد همه جانبه را ایجاد نمایند.

شاید ذهنیتی که باعث گردآوری این اثر گردید، تجرب زیسته نوجوانان در کسوت مربی تیم‌های پایه و مدارس فوتبال می‌باشد که همگی به وضوح دریافته‌اند که اگر در سال‌های اولیه، اساس و زیر بنای مستحکم و همه جانبه‌ای ایجاد نشود این موفقیت در درازمدت به شدت کاهش می‌یابد.

از طرفی رشد و تکامل چندجانبه یا همه جانبه و کامل، یکی از مهم‌ترین اصول و قواعد تمرینات کودکان و نوجوانان است که متأسفانه شاهد هستیم که دست اندرکاران این حوزه به علت عدم تخصص و همچنین اطلاع از نیازمندی‌ها و ضروریات این سنین طلایی، از این اصول بی‌اطلاع بوده و در آموزش حرکات پایه در کودکان از قبیله راه رفتن، دویدن، پریدن، دریافت، پرتاب و... بی‌توجهی نموده و متأسفانه همین عامل از یک سو باعث گسترش انواع ناهنجاری‌های بدنی و به خطر افتادن سلامت عمومی در بین

کودکان و نوجوانان شده و از سویی دیگر به لحاظ عملکرد ورزشی هم در سطح جهان از قافله عقب افتاده‌ایم و هر لحظه هم بر گستره این شکاف افزوده می‌شود و اگر گاهی هم قهرمانانی در سطح جهانی ظهور می‌کنند، فقط و فقط به استعداد ذاتی آنها بر می‌گردد. نکته دیگری که اغلب در تمرینات با کودکان و نوجوانان مورد غفلت واقع می‌شود، کار روی تصمیم‌گیری و عکس‌العمل صحیح و سریع می‌باشد. توانایی تصمیم‌گیری سریع و عکس‌العمل مناسب حلقه گمشده‌ای است که در تمرینات نوآموزان فوتبال مورد غفلت واقع می‌شود که این توانایی باید از آغاز عمر فوتبال هر بازیکن بهبود یابد و مورد توجه ویژه قرار گیرد.

بنابراین با رویکرد ایجاد جذابیت، سرگرمی و محیطی شاد سعی نموده‌ایم که بازی‌هایی را انتخاب کنیم که در عین سادگی در اجرا، باعث پیشرفت الگوهای حرکتی بنیادی و مهارت‌های پایه مورد نیاز در رشته فوتبال شده و به رشد همه جانبه کودکان کمک نماید. این تمرینات پایه‌ها و شالوده‌ها را تقویت نموده و مهارت‌های ضروری را برای یک بازیکن تمام پارسا بن‌مورد تاکید قرار می‌دهد. از آنجایی که کودکان خردسال در محیطی آرام و بدون تنش و فشار، بهتر و موثرتر آموزش می‌پذیرند، سعی نماییم این بستر را فراهم نموده و در عین حال حالت رقابتی نیز در بین آنها بوجود آوریم که آنها محیطی شاد را تجربه نمایند.

در پایان اجر معنوی این اثر را تقدیم به تربیتانی می‌نماییم که به هر نحوی در زندگی مدیون آنها هستیم و همچنین تقدیم به:

عزیزانی که از جامعه فوتبال و ورزش بودند، ولی متعلق به افلاکیان، بانک قدسی را شنیدند، عاشق شدند، پا در رکاب کردند و به عرشیان پیوستند. خداوند!

اگر ذره‌ای معنویت در تدوین این اثر وجود دارد، نثار آنان باد. اگر دعایی از آن آسمانیان بر زمینیان فرود می‌آید، قطره‌ای از آن را بر ما ارزانی دار.

آمین یا رب العالمین