

تمرینات کاربردی در

فوتسال

رضا لک - علی زندی پور

سرشناسه	:	لک، رضا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تمرینات کاربردی در فوتسال / رضا لک، علی زندی پور.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۹ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	978-622-02-1140-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	فوتبال سالی
موضوع	:	Indoor soccer
شناسه افزوده	:	زندى پور، على، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	:	۹/۹۳۳GV
رده بندی دیویی	:	۳۳۲۸/۷۹۶
شماره کتابت: ی مل	:	۷۲۸۲۱۱۱

تمرینات کاربردی در فوتسال

تألیف: رضا لک - علی زندی پور

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۸۹ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۱۴۰-۲

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۶	مقدمه
۷	علائم اختصاری در این کتاب
۹	تمرینات دو نفره
۳۳	تمرینات سه نفره
۶۳	تمرینات چهار نفره
۱۲۵	نمونه هایی از ضربات کرنر
۱۴۵	نمونه هایی از تمرینات اوت
۱۶۱	نمونه هایی از ضربات ایستگاهی
۱۷۷	نمونه هایی از شیوه بازی ۱ نفره
۱۸۸	آشنایی با مولفان

پیشگفتار

فوتسال امروزه دارای پیچیدگی‌های بسیاری گشته است و این همه پیچیدگی و تنوع تاکتیک مربیان و بازیکنان را مجبور به مجهز شدن به دانش کافی در این رشته کرده است. کتاب پیش رو ماحصل اولین همکاری مشترک بنده و جناب آقای لک از مربیان خوب فوتسال ایران است که امیدوارم این همکاری و تلاش، سهم هرچند کوچکی در پیشبرد بعد فنی جامعه فوتسال داشته باشد. لازم به ذکر است که این کتاب در چند بخش عمده اعم از تمرینات دو نفره، سه نفره و چهار نفره و نمرنه‌هایی از شیوه‌های گل زنی در بخش اوت، کرنر و ضربات ایستگاهی و همچنین چند نمونه شیوه بازی پنج نفره می باشد که این توضیح ضروری به نظر می‌رسد که همانند کتاب‌های گذشته هدف این کتاب نیز ارائه تمرین در این بخش‌ها است و بحث آموزش مطرح نیست در اینجا لازم می‌دانم کمال تشکر و امتنان را از جناب آقای صیادپوری ریاست هیئت فوتبال شهرستان سمنان بابت دلگرمیهایشان به بنده و لطفی که همیشه به فوتسال داشته‌اند بنمایم و برایشان آرزوی بهترین‌ها را دارم. همچنین از دوستان خوبم در لبخند رایانه آقایان اسحاق رستم زاده و احمد حاجی مزدرانی هم بخاطر تمامی خوبیهایشان سپاسگزارم.

علی زندی پور

تابستان ۹۹