

آموزش گام به گام

تمرین، تکنیک، تاکتیک پیشرفته

فوتسال

مؤلفان:

کریم حاج حسینی

(سر مربی تیم ملی فوتسال جانبازان و معلولین ایران (ID) و مربی باشگاه‌ها)

رقیه سلیمی

(فانم مقام باشگاه ستارگان درخشان)

علی حاج حسینی

(داور رسمی فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران)

سرشناسه	: حاج حسینی، کریم، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش گام به گام تمرین، تکنیک، تاکتیک پیشرفته فوتسال / مولفان کریم حاج حسینی، رقیه سلیمی، علی حاج حسینی.
مشخصات نشر	: تهران: ایرانا رسانه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۲ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار (رنگی). : ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	: 978-600-722790-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ قبلی: هفت گنج، ۱۳۹۸ (۲۲۳ ص).
یادداشت	: چاپ دوم.
موضوع	: فوتبال سالی
موضوع	: Indoor soccer
موضوع	: فوتبال سالی -- تعلیم
موضوع	: Indoor soccer -- Training
موضوع	: فوتبال سالی -- قواعد
موضوع	: Indoor soccer -- Rules
شناسه افزوده	: سلیمی، رقیه، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	: حاج حسینی، علی، ۱۳۷۸ -
رده بندی کنگره	: GV943/9
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۶۹۱
وضعیت رکورد	: فیبا

تدوین فنی و نظارت چاپ: محمد سجاد شوقیان

سال نشر: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۲۷-۹۰-۹

ISBN: 978-600-722790-9

نام کتاب: آموزش گام به گام تمرین، تکنیک،

تاکتیک پیشرفته فوتسال

مولفان: کریم حاج حسینی

رقیه سلیمی

علی حاج حسینی

ناشر: ایرانا رسانه

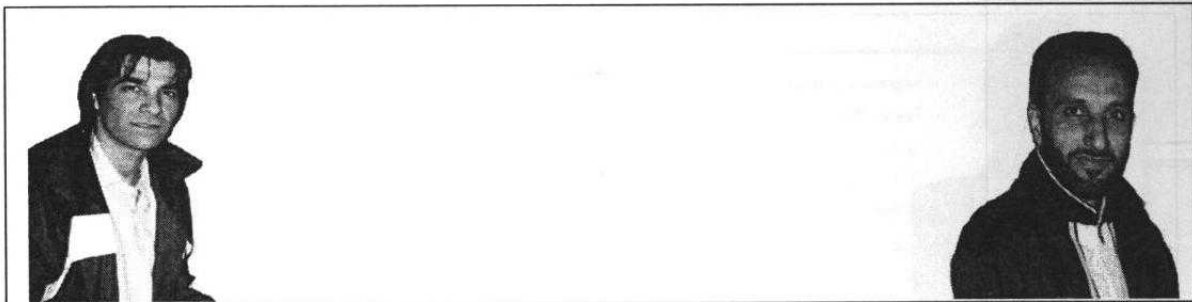


نشانی: تهران، مجیدیه شمالی، خ استاد حسن بنا، سه راه پیاله، کوچه بهار، پلاک ۶ طبقه

زیرهمکف زنگ سوم تلفن: ۲۲۳۳۲۸۹۳-۲۲۳۲۷۰۵۷-۲۲۳۲۷۰۵۹ دورنگار: ۲۶۳۱۵۰۵۹ همراه: ۰۹۱۲۱۳۰۲۹۵۸

رایانامه: info@iranarasane.ir

وبگاه: www.iranarasane.ir



پیش گفتار محمدرضا حیدریان کاپیتان و وحید شمسایی آقای گل فوتسال جهان

بازی فوتسال بدون شک محبوب‌ترین و پرطرفدارترین ورزش در تمامی جهان می‌باشد که به خاطر صحنه‌های جالب، پر هیجان و میلیون‌ها انسان را شیفته خود کرده و آنها را شدیداً به بازی کردن یا تماشای آن جلب می‌کند. ورزش علمی و صحیح کودکان و نوجوانان و همچنین توجه هرچه بیشتر به استعدادها و شکوفا کردن آنها به عنوان اولین گام برای پیشرفت فوتسال هر کشور می‌باشد. اینجانبان محمدرضا حیدریان کاپیتان و وحید شمسایی آقای گل فوتسال که چندین سال افتخار پوشیدن پیراهن تیم ملی فوتسال ایران را داشته‌ایم از نزدیک کارهای آموزشی و تفرینی استاد کریم حاج حسینی را دیدیم و لذت بردیم و امیدواریم این کتاب پلی به سوی ترقی فوتسال ایران و مورد استفاده دانشجویان و دانش‌آموزان و مربیان ورزش مدارس و علاقه‌مندان به ورزش فوتسال قرار گیرد.

محمدرضا حیدریان کاپیتان تیم ملی فوتسال ایران | وحید شمسایی آقای گل فوتسال جهان

محمدرضا حیدریان کاپیتان تیم ملی فوتسال ایران

وحید شمسایی آقای گل فوتسال جهان

محمدرضا حیدریان کاپیتان تیم ملی فوتسال ایران

وحید شمسایی آقای گل فوتسال جهان

فهرست

مقدمه.....	۱۳
فصل اول: آشنایی با تاریخچه فوتبال.....	۱۵
فصل دوم: آشنایی با مبحث آمادگی بدنی و ورزش های آماده سازی.....	۲۱
فصل سوم: آشنایی با تکنیک های پایه فوتبال.....	۵۱
فصل چهارم: آشنایی با تاکتیک های بازی در فوتبال.....	۱۰۷
فصل پنجم: شناخت سیستم های انرژی بدن و کاربرد آن در برنامه ریزی تمرینات ورزشی	
رشته ی فوتبال.....	۱۳۹
فصل ششم: آشنایی با وظایف عوامل مدیریتی و اجرایی تیم.....	۱۷۳
فصل هفتم: قوانین و مقررات بین المللی فوتبال.....	۱۸۳
علائم داوری.....	۱۹۷