

۲۲۳۴۷۸

اصول دفاع انفرادی فوتسال

www.ketab.ir

علی افضل
میلاد قربانیان

نام کتاب: اصول دفاع انفرادی فوتسال

مؤلفان: علی افضل - میلاد قربانیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۷-۴۵-۶

ناشر: انتشارات توپ

صفحه‌آرا: نسیم امیری

نوبت چاپ: چاپ اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

مرکز پخش: میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹



قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال
کلیه حقوق بر این اثر محفوظ است.



www.ketab.ir

سرشناسه	:	افضل، علی.
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول دفاع انفرادی فوتسال / علی افضل، میلاد قربانیان
مشخصات نشر	:	تهران: نشر توپ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۹۳ ص. مصور
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۷-۴۵-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیفا
موضوع	:	فوتبال سالنی -- دفاع
شناسه افزوده	:	قربانیان، میلاد.
رده‌بندی کنگره	:	GV ۹۴۳/۳
رده‌بندی دیویی	:	۷۹۶/۳۳۴۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۱۶۹۸۶
وضعیت رکورد	:	فیفا

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 اهداف فاز دفاعی
۱۱	 مدافعی که می‌خواهیم
۱۲	 چگونه به آن مدافع دست یابیم
۱۲	 اصول دفاعی مدرن
۱۲	 قدرت واقعی فوتسال
۱۳	 نگرش دفاعی
۱۴	 اصول دفاعی
۱۴	 چالش آموزش
۱۶	 ساختار بازی
۱۷	 شارژ کردن
۱۹	 تکل زدن
۲۱	 تکل زدن-با در نظر گرفتن موقعیت مدافع
۲۶	 دفاع انفرادی
۲۷	 یک در مقابل یک بی ثبات کننده‌ترین اقدام در فوتسال!
۲۸	 اصول فردی
۲۸	 موقعیت پایه
۲۹	 موقعیت پایه (گارد دفاعی)
۳۰	 دفاع جانبی (خط)
۳۱	 مواردی که باید در نظر گرفته شود
۳۲	 اصول جانبی بودن (خط)
۳۳	 از دریبل توسط خط جلوگیری کنید (زمین حریف)
۳۴	 خطاها در دفاع یک در مقابل یک

۳۵	 جانبی بودن (در مرکز)
۳۶	 دفاع بازو به بازو
۳۷	 دفاع سینه به سینه
۳۸	 فاصله ایمنی
۳۹	 جهت‌گیری بدن
۴۰	 دامنه دید
۴۱	 پیش‌بینی
۴۴	 رهگیری
۴۷	 کمک کردن
۴۹	 دفاع از یک و دو
۵۰	 دفاع از بلاک
۵۱	 بلاک‌های قابل پیش‌بینی
۵۲	 بلاک‌های غیر قابل پیش‌بینی
۵۴	 دفاع از بازیکن راس
۵۴	 دفاع در نیمه زمین- دستورالعمل‌ها
۵۶	 دفاع از بازیکن راس- دفاع در نیمه زمین- دستورالعمل‌ها
۵۷	 دفاع از بازیکن راس
۵۷	 دفاع از بالا- دستورالعمل‌ها
۵۹	 دفاع از بازیکن راس در نیمه زمین (قبل از رسیدن توپ)
۶۰	 دفاع از بازیکن راس در نیمه زمین (قبل از رسیدن توپ)
۶۱	 دفاع از بازیکن راس پس از کنترل توپ
۶۲	 ریزه کاری‌های دفاعی
۶۲	 بستن لایی در هنگام شوت یا پاس
۶۳	 بازی دفاعی
۶۵	 تمرین ۱
۶۶	 تمرین ۱ موقعیت پایه (گارد)
۶۷	 تمرین ۲
۶۸	 تمرین ۳
۷۰	 تمرین ۴



مقدمه

روند آموزش بازیکنان برای دفاع دشوار، سخت و کند است، زیرا تنوع رویه‌ها و اقدامات فنی - تاکتیکی برای بازی دفاعی در مقایسه با بازی حمله بسیار محدودتر است. از طرف دیگر، نیازهای جسمی - روانی بسیار بیشتر است. این باعث می‌شود تمرینات دفاعی برای بازیکنان لذت کمتری داشته باشد.

ترجیح می‌دهید چه نوع مدافع‌ای را آموزش دهید؟

پیش نیاز قبل از شروع مطالعه در مورد تمرینات دفاعی فردی، تعیین نوع مدافعی است که با این آموزش دنبال می‌شود.

از دیدگاه من، نوع مدافعی که باید در مراحل شروع و پیشرفت تربیت کنیم، به شرح زیر است:

مدافعی که می‌خواهیم بدست آوریم:

مدافعانی که تلاش می‌کنند (نگرش)

مدافعانی که اقدامات فنی را با سطح قابل قبول و خاص انجام می‌دهند (اصول)

مدافعانی با ابتکار عمل، قادر به پیش‌بینی (تفسیر)

مدافعانی که می‌توانند مداخله خود را با شرایط موجود تنظیم کنند و همیشه همان

عمل را تکرار نکنند (تبعیض)

مدافعان ایمن در مداخلات خود (ایمنی)

حال سوال این است که مشخص شود بازیکن با این خصوصیات چگونه آموزش

می‌یابد و نوع کارهایی که باید انجام شود چیست؟