

۵۰ تمرین کاربردی پاس و کنترل

در فوتبال و فوتسال



نویسندگان:

امین محمدنژاد

مرتضی باقری

سرشناسه:	محمدنژاد، امین، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	۵۰ تمرین کاربردی پاس و کنترل / نویسندگان امین محمدنژاد، مرتضی باقری؛ ویراستار ادبی بهمن مومنی.
مشخصات نشر:	اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۷۹ ص.: مصور، نمودار.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۲-۱۵-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
عنوان گسترده:	پنجاه تمرین کاربردی پاس و کنترل.
موضوع:	فوتبال -- تعلیم
موضوع:	Soccer -- Training
موضوع:	فوتبال -- مهارتوپ
موضوع:	Soccer -- Kicking
موضوع:	فوتبال -- تمرین
موضوع:	Soccer -- Exercise
شناسه افزوده:	باقری، مرتضی، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده:	مومنی، بهمن، ۱۳۵۲ -، ویراستار
رده بندی کنگره:	۷۹۶/۳۳۴
رده بندی دیویی:	۷۹۶/۳۳۴
شماره شناسایی ملی:	۴۷۶۸۷۰۲



۵۰ تمرین کار بردن پاس و کنترل

نویسندگان:	امین محمدنژاد، مرتضی باقری
ویراستار ادبی:	بهمن مومنی
انتشارات:	یاقوت سپاهان
مجری تولید:	مؤسسه چاپ و نشر سلام
مدیر تولید:	مرتضی قاسمی
نوبت چاپ:	اول / پاییز ۱۳۹۷
تعداد صفحات / قطع:	۸۰ / وزیری
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۲-۱۵-۳
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
بها:	۲۵۰۰۰ تومان
ارتباط با مؤلفین:	aminmohammadnejad@yahoo.com mor_bagheri@yahoo.com

کلیه حقوق چاپ
برای نویسندگان محفوظ است.

۷۱	۶۲
۸۱	۶۹
۹۱	۱۶
۱۰۲	۶۶
۱۱۲	۶۶
۱۲۲	۶۶
۱۳۲	۵۲
۱۴۲	۹۶
۱۵۲	۷۶
۱۶۲	۸۶
۱۷۲	۵۵
۱۸۲	۱۵
۱۹۲	۶۵
۲۰۲	۶۵
۲۱۲	۶۵

فهرست

۸	درباره نویسندگان
۹	مقدمه
۱۱	پاس و کنترل (دریافت)
۱۵	نشانه‌ها و علامت‌ها
۱۷	تمرین ۱
۱۹	تمرین ۲
۲۰	تمرین ۳
۲۱	تمرین ۴
۲۳	تمرین ۵
۲۴	تمرین ۶
۲۵	تمرین ۷
۲۷	تمرین ۸
۲۸	تمرین ۹
۲۹	تمرین ۱۰
۳۱	تمرین ۱۱
۳۳	تمرین ۱۲
۳۴	تمرین ۱۳
۳۵	تمرین ۱۴
۳۶	تمرین ۱۵
۳۸	تمرین ۱۶

۳۹	تمرین ۱۷
۴۰	تمرین ۱۸
۴۱	تمرین ۱۹
۴۲	تمرین ۲۰
۴۳	تمرین ۲۱
۴۴	تمرین ۲۲
۴۵	تمرین ۲۳
۴۶	تمرین ۲۴
۴۷	تمرین ۲۵
۴۸	تمرین ۲۶
۵۰	تمرین ۲۷
۵۱	تمرین ۲۸
۵۲	تمرین ۲۹
۵۳	تمرین ۳۰
۵۴	تمرین ۳۱
۵۵	تمرین ۳۲
۵۶	تمرین ۳۳
۵۷	تمرین ۳۴
۵۸	تمرین ۳۵
۵۹	تمرین ۳۶
۶۰	تمرین ۳۷
۶۱	تمرین ۳۸
۶۳	تمرین ۳۹
۶۵	تمرین ۴۰
۶۶	تمرین ۴۱
۶۷	تمرین ۴۲
۶۸	تمرین ۴۳
۶۹	تمرین ۴۴
۷۰	تمرین ۴۵
۷۱	تمرین ۴۶
۷۲	تمرین ۴۷
۷۳	تمرین ۴۸
۷۴	تمرین ۴۹
۷۵	تمرین ۵۰
۷۸	فهرست مأخذ

مقدمه

فوتبال و فوتسال در حال حاضر پر طرفدارترین و جذاب‌ترین ورزش دنیاست. در گذشته فوتبال برای بازیکنان و تماشاگران یک نماد سرگرمی بود. لکن بار معنایی و ماهوی این ورزش امروزه فراتر رفته، مفاهیمی گسترده‌تر از مفهوم سرگرمی یا دادن مسابقه به خود گرفته است. در واقع فوتبال و فوتسال به عنوان یک فن و صنعت جذابی گردیده که دستاوردهای آن می‌تواند، علمی، فرهنگی، تجاری و حتی سیاسی باشد. با این اوصاف، چه بار مفهومی گذشته پیش چشم باشد، چه بار معنایی حال و اکنون، می‌توان فوتبال و فوتسال را ورزشی دانست که سلامتی و طرب را مان همه روز به روز رواج و گسترش می‌دهد. لذا با این اهمیت ویژه، ضروری است به نحو خاص به آن پرداخته شود و همانند علوم و صنایع دیگر با رعایت اصول اساسی به صورت تخصصی و اصولی، فوتبال مورد مطالعه و برنامه‌ریزی و انجام قرار گیرد. الزامات ساخت تیم و هدایت آن، طراحی تمرین و انجام آن می‌باشد. از عمده مشکلات مربیان می‌توان به عدم توانایی در طراحی تمرینات متعدد، در روی یک هدف ویژه قبل از شروع تمرین اشاره کرد.

مجموعه «سری تمرینات فوتبال و فوتسال» شامل چندین جلد کتاب می‌باشد که به صورت تخصصی و موثری به تمام تمرینات فوتبال و فوتسال پرداخته است. نویسندگان این مجموعه سعی دارند با تهیه و قرار دادن این تمرینات، تنوع و شادابی بیشتری به تمرینات تیم‌های فوتبال و فوتسال تزریق شده و دغدغه طراحی تمرینات در مربیان فوتبال از بین برود تا افزایش کیفیت تمرینات که پایه و اساس روز مسابقه است را پیش شاهد باشیم. از این رو، مربیان و فعالین حوزه فوتبال منتظر آثار دیگر از این مجموعه تمرینات باشند.

کتابی که با عنوان «۵۰ تمرین کاربردی پاس و کنترل» پیش دیدگان شما بزرگواران قرار دارد، دارای دو مبحث تمرینی بسیار برجسته و مهم از مباحث آموزشی تمرینات هفتگانه فوتبال است. شما می‌دانید که پاس دادن یک نوع توانایی است که براساس این توانایی بازیکن می‌تواند توپ را از طرف خود به سمت بازیکن مورد نظر هدایت کند. پاس، یکی از فاکتورهای برجسته، حیاتی و مؤثر است که شاید در گذشته به علت حضور بازیکنان تکنیکی و عدم وجود آفساید^۱ کمتر به چشم می‌آمد، ولی اکنون که فوتبال و فوتسال به سمت شناور بودن

۱. تمرینات هفتگانه فوتبال عبارتند از: حمل توپ، چرخش، پاس، کنترل، دریبلینگ، شوت به دروازه، ضربه سر. پیرامون تمرینات هفتگانه فوتبال، رک: به کتاب «۱۰۰ تمرین فوتبال پایه (در مدرسه فوتبال)» تألیف نویسندگان: امین محمدنژاد، داود توسل، و بابا ویراستاری حسینعلی خائف‌زاده، چاپ نخست، سال ۱۳۹۶

۲. در دهه ۱۸۶۰ میلادی، برد بین المللی فوتبال با یک تصمیم به موقع، به اختلافات پایان داد و قانون «۳ بازیکن» را تصویب کرد. به این مفهوم که یک مهاجم وقتی در آفساید قرار می‌گرفت که در جلوی سومین و آخرین مدافع تیم حریف باشد. بدین

و جابه جایی پی در پی بازیکنان تمایل پیدا نموده، اهمیت پاس چندین برابر گردیده است. برای انتقال توپ از یک بازیکن به بازیکن دیگر، از قسمت های متفاوت بدن (داخل، خارج، روی، بغل، نوک و کف پا، ران، سینه، شانه و قسمت های مختلف سر) می توان استفاده نمود. سرعت، قدرت، شدت، دقت، زمان پاس دادن، و فریب به هنگام پاس، از مباحث اصولی و ریشه ای پاس می باشند. چه اگر هر بازیکنی چنین شرایطی را به هنگام پاس دادن مراعات ننماید، کیفیت بازی آن بازیکن پایین می آید. مبحث تمرین دومی که راجع به آن در این کتاب پرداخته شده، مبحث تمرینی «کنترل» است. در مبحث تمرینی کنترل و دریافت، مهمترین گزینه از نظر بسیاری از مربیان طراز اول دنیا کیفیت لمس اولیه، «^۱First touch» است، چرا که نخستین لمس، زمینه حرکات بعدی بازیکن (شوت، پاس، حمل توپ، چرخش، سانتر و...) را به وجود می آورد. به این کیفیت لمس توپ اولیه، کنترل و مهار جهت دار نیز گفته می شود.

بازیکنان فوتبال به هنگام کنترل و مهار توپ، توپ را با هر قسمتی از بدن که می خواهند کنترل نمایند، می بایست آن ناحیه از بدن را کمی به عقب هدایت کنند تا آن قسمت، با توپ سخت و محکم برخورد نکند. مشخص است که پاس سالم و کنترل درست، دو عامل برجسته در زیباتر کردن و تماشاگرپسند شدن فوتبال می گردد. اهمیت این دو مبحث تمرینی، ما را بر آن داشت تا کتابی بایسته و شایسته، با عنوان «^۲۵۰ تمرین کاربردی پاس و کنترل»، تألیف نموده، این کتاب گران سنگ را پیش چشم متخصصان، مدرسان، مربیان، و خوانندگان ارجمند این رشته با نشاط و مهیج قرار دهیم.

در پایان امید آن داریم تا این ره آورد بزرگ که تراوش ۹۰ ساله ذهنی - فنی دو نویسنده بوده، مورد پذیرش و قبول ارجمندان اهل فن و بزرگواران خواننده قرار گرفته، ما را با انتقادات و نظرات ارزشمند خویش راهنما باشند.

نویسندگان

محمد نژاد، باقری

پاییز ۹۷

ترتیب پاس به عنوان یک ضرورت در فوتبال مطرح شد و این گونه شد که «بازی زیبا» متولد شد. آرش معصومی، تاریخ فوتبال (تهران: افق دور، ۱۳۹۵)، ص. ۲۴۵.

۱- نخست، اول، یکم، ۲- نخستین، اولین یکمین، آغازین، ۳- جلو (تراز دیگران) مقدم، نفراول ۴- اولین بار، نخستین بار. First - ۱. آریان پور کاشانی، منوچهر، "First" فرهنگ دو سویه فراگیر فارسی - انگلیسی، انگلیسی - فارسی (تهران: نشر الکترونیک و اطلاع رسانی جهان رایانه، ۱۳۸۶)، ص. ۲۴۹.

۲- لمس کردن، دست زدن، تماس پیدا کردن و... همان ۷۲۰ touch - ۲.