

# بهترین تمرینات هجومی فوتسال

۲۰ تمرین آزمایش شده، بررسی شده و مؤثر برای فوتسال

آرتیوم سامویلو

مترجم:

یوسف علیپور

(مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

ویراستار علمی:

فرهاد الهویسی

(مدرس دانشگاه و مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

|                     |   |                                                                                              |
|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | سامویلو، آرتیوم Samoylov, Artyom                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : | بهترین تمرینات هجومی فوتسال/آرتیوم سامویلو؛ مترجم یوسف علیپور؛ ویراستار علمی فرهاد اله ویسی. |
| مشخصات نشر          | : | گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.                                                                |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۱۶ص.                                                                                        |
| شابک                | : | 978-600-449-985-9                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبا                                                                                         |
| یادداشت             | : | عنوان اصلی: 44 tested Best futsal attacking drills                                           |
| موضوع               | : | فوتبال سالی Indoor soccer                                                                    |
| شناسه افزود         | : | علیپور، یوسف، ۱۳۵۶ - مترجم                                                                   |
| شناسه افز           | : | الله ویسی، فرهاد، ۱۳۶۸ -، ویراستار                                                           |
| رده بندی کتبی       | : | GV۹/۹۴۳۱۳۹۷ ۱۷س۲/                                                                            |
| رده بندی دیوبی      | : | ۷۹۶/۳۳۱                                                                                      |

## بهترین تمرینات هجومی فوتسال

مترجم: یوسف علیپور

ویراستار علمی: فرهاد اله ویسی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبر

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹-۹۸۵-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸  
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail  
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

## فهرست مطالب

|    |       |                    |
|----|-------|--------------------|
| ۵  | ..... | مقدمه              |
| ۹  | ..... | مقدمه‌ی مترجم      |
| ۱۰ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱  |
| ۱۲ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۲  |
| ۱۴ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۳  |
| ۱۷ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۴  |
| ۱۹ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۵  |
| ۲۲ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۶  |
| ۲۴ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۷  |
| ۲۷ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۸  |
| ۲۹ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۹  |
| ۳۲ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۰ |
| ۳۴ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۱ |
| ۳۷ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۲ |
| ۳۹ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۳ |
| ۴۲ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۴ |
| ۴۴ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۵ |
| ۴۶ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۶ |
| ۴۹ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۷ |
| ۵۱ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۸ |
| ۵۳ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۱۹ |
| ۵۶ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۲۰ |
| ۵۹ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۲۱ |
| ۶۱ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۲۲ |
| ۶۴ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۲۳ |
| ۶۶ | ..... | برنامه‌ی تمرینی ۲۴ |

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| ۶۹.....  | برنامه‌ی تمرینی ۲۵..... |
| ۷۱.....  | برنامه‌ی تمرینی ۲۶..... |
| ۷۳.....  | برنامه‌ی تمرینی ۲۷..... |
| ۷۶.....  | برنامه‌ی تمرینی ۲۸..... |
| ۷۹.....  | برنامه‌ی تمرینی ۲۹..... |
| ۸۱.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۰..... |
| ۸۴.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۱..... |
| ۸۶.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۲..... |
| ۸۸.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۳..... |
| ۹۱.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۴..... |
| ۹۳.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۵..... |
| ۹۵.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۶..... |
| ۹۷.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۷..... |
| ۹۹.....  | برنامه‌ی تمرینی ۳۸..... |
| ۱۰۱..... | برنامه‌ی تمرینی ۳۹..... |
| ۱۰۳..... | برنامه‌ی تمرینی ۴۰..... |
| ۱۰۵..... | برنامه‌ی تمرینی ۴۱..... |
| ۱۰۷..... | برنامه‌ی تمرینی ۴۲..... |
| ۱۰۹..... | برنامه‌ی تمرینی ۴۳..... |
| ۱۱۱..... | برنامه‌ی تمرینی ۴۴..... |
| ۱۱۳..... | برنامه‌ی تمرینی ۴۵..... |

## مقدمه

فوتسال یک بازی ایده‌آل برای گل زدن است! تنها با ۴ بازیکن در زمین فضای زیادی برای نشان دادن مهارت‌ها، انجام بازی‌های ترکیبی سریع با استفاده از ۱ یا ۲ تماس، بازی سریع، پاس‌کاری کوتاه جذاب و غیره وجود دارد. در همان حال، بازی می‌تواند در مدت زمانی بسیار کوتاه به شکل سریع از دفاع به حمله جریان پیدا کند- تنها با کمک ۲-۳ پاس. در فوتسال گل‌ها می‌تواند بدون شوت زدن واقعی به سمت دروازه به ثمر برسند که اغلب، همه‌ی اینها مستلزم سطح بالایی از پاس‌کاری و بازی ترکیبی است.

اسم من آرتم سامویلو است. من به طور مداوم در فوتسال از سال ۲۰۰۳ درگیر بوده‌ام و در طول این زمان من به گروه‌ای مدیریت کردم که بیش از ۱۰۰ کتاب و دی‌وی دی درباره‌ی فوتسال به ارزش ۳۰۰۰۰۰ تومان فوتسال را سازماندهی کنم، انجمن فوتسال لتونی را به مدت ۱,۵ سال مدیریت کنم، مجوز مربیگری فوتسال را بگیرم، کاپیتان و مربی چند تیم فوتسال باشم، مشاور تقریباً ۱۰۰ مدیر فوتسال از سراسر جهان باشم، کانال شخصی فوتسال روی یوتیوب را ایجاد کنم، و چندین کتاب و تعدادی فیلم دی‌وی دی درباره‌ی فوتسال بنویسم.

به صورت روزانه من بیش از ۵۰۰ سوال، پیشنهادات و درخواست درباره‌ی مربیگری و مدیریت فوتسال دریافت می‌کنم.

از زمان انتشار اولین کتابم درباره‌ی فوتسال، هزاران نفر به مربیگری فوتسال درگیر شده‌اند و در این سمت باقی مانده‌اند. برخی از آنها موفق شده‌اند و برخی هم موفق نبوده‌اند.

در یک مرحله کاملاً برای من مشخص شد که گروهی از مردم دوست دارند یک تیم فوتسال آماتور ایجاد کنند که بتواند فوتسال را جذاب بازی کنند، کارهای ترکیبی فشنگ انجام دهد، گل‌های زیادی به ثمر برساند و بازی را برنده شود. اگرچه این افراد به شدت فاقد زمان برای پیدا کردن اطلاعات در مورد بهترین روش‌های بهبود پتانسیل هجومی تیم بودند، با این حال تمریناتی را ایجاد کردم که نه تنها به توسعه‌ی مهارت‌های برخی بازیکنان کمک می‌کند، بلکه به تیم آموزش می‌دهد که به عنوان یک واحد کار کند و سطح حمله را افزایش دهد. خواندن، برنامه‌ریزی، طراحی، تمرین کردن،

ایجاد اصلاحات و سپس دوباره تمرین کردن، زمان زیادی طول می کشد. همه ی این فرآیندها زمان زیادی را می خواهند!

ماهها و شاید سالها برای ایجاد مجموعه ای از بهترین تمرینات، که واقعاً می خواهید به نتیجه ای برسد، زمان خواهد برد! اما این همه زمان را از کجا بیاوریم؟ بسیاری از ما شغل، خانواده، مطالعه، بچه و سرگرمی های دیگری داریم.

زمانی که من سوال زیر را دریافت کردم: من مربی تیم آماتور خودم هستم که در لیگ محلی شرکت می کند. بازیکنانم در مقایسه با بازیکنان تیم های دیگر بد نیستند (گاهی حتی بهتر) ما می توانیم توپ را پاس دهیم، می توانیم شوت بزنیم و هر چیزی که به نظر می رسد خوب باشد. اگرچه در طول بازی ما مشکلات بزرگتری برای گل زدن داریم. هر گلی که به ثمر می رسد برای ما شبیه یک معجزه ی کوچک است! آیا شما می توانید برخی تمریناتی که می تواند به ما کمک می کند به راحتی گل بزنیم را پیشنهاد کنید؟

آیا شما با چنین مشکلاتی مواجه می شوید؟

من موفق شدم وبسایتی برای آقایان و خانم ها تمرینات خاص برای بهبود سطوح حملات فوتسال طراحی کنم. می خواستم مجموعه ای از تمرینات خاص را پیدا کنم، که تنها روی بهبود مهارت های مشخص تمرکز می کنند، و برای افزایش سطح حمله کردن یک تیم فوتسال ضروری است. این کار در ابتدا به نظر بد می رسید، اما این گونه نبود. بنابراین، مجبور بودم تا پایگاه داده هایم از تمرینات فوتسال و کتاب هایی را که در اختیار داشتم، با دقت مطالعه کنم. با همکارانم - مربیان فوتسال از کشورهای مختلف صحبت کردم. باید به مجموعه ی خاصی از مهارت های ضروری فکر می کردم که می بایست برای قوی تر بودن تیم در حمله و مجموعه ی خاصی از تمرینات، ارتقاء داده می شد؛ این مجموعه به مربیان کمک می کرد تا با بازیکنانشان در بهبود و ارتقای این مهارت ها، کار کنند. به این شکل بود که این کتاب ایجاد شد.

تمامی تمریناتی که در این کتاب ارائه شده اند، عبارتند از:

(۱) کارآیی - به طور کلی تمرینات روی پیشرفت مهارت هایی تمرکز کرده اند که تأثیر مثبتی روی توسعه ی سطح حمله کردن فوتسال دارند؛

(۲) درک آسان - حتی مربی کم تجربه (کسی که قبلاً هم مربیگری نکرده است) می تواند نحوه کار کردن تمرینات و نحوه ی به کارگیری آنها را درک کند؛

(۳) تنوع - انواع مختلفی از هر تمرین وجود دارد؛ طوری که مربی می تواند تصمیم بگیرد چه تغییراتی را برای بازیکنانش استفاده کند (با توجه به مهارت ها و تجربه ی آنها در فوتسال)؛

(۴) به خوبی درک کردن - هر یک از تمرینات به طور واضح توضیح داده خواهند شد، طوری که حتی مربی کم تجربه هم می تواند به سادگی آن را درک کند، چرا تمرین مورد نیاز است، چه چیزی برای سازماندهی آن مورد نیاز است و چگونه تمرین را اجرا کنیم؛

(۵) تجسم - نه تنها متن توضیح خواهد داد که چگونه تمرین در حال پیشرفت است، بلکه یک تصویر (طرح) وجود خواهد داشت که کل فرآیند را از شروع تا پایان نشان می دهد.

در طول سال ها مربیگری فوتسال و انجام مطالب آموزشی در خصوص فوتسال، یاد گرفته ام که رویکردهای قدیمی توضیح در اینجا کاربردی نخواهند داشت. معمولاً شما در ابتدا باید اصل کلی را ارائه کنید و سپس باید برخی تمرینات مربیگری را آموزش دهید.

در این مجموعه از تمرینات حداقل یک اصل کلی وجود دارد. من به سادگی:

- ✓ بهترین تمرینات را برای پیشرفت حمله کردن در فوتسال ارائه می کنم.
- ✓ اهداف اصلی هر تمرین را برای شما بیان می کنم.
- ✓ نشان می دهم که چه چیزی برای سازماندهی تمرین مورد نیاز است.
- ✓ توضیح می دهم که هر تمرین چگونه باید اجرا شود (گام به گام).
- ✓ تصویر گرافیکی را به شما نشان می دهم که در طول تمرین چه چیزی را می خواهید (جایی که بازیکنان ایستاده اند، جایی که مربی ایستاده است، جایی که توپ هست، بازیکنی که اولین پاس را می دهد و غیره).
- ✓ تنوع های متعددی را در مواردی ارائه می کنم که مربی می بایست تغییرات اندکی را ایجاد کند تا تمرین، تناسب دقیق تری با آن شرایط داشته باشد.

✓ بر اساس اصول کلی مربیگری فوتسال و تجربه‌ی شخصی‌ام، نمونه‌هایی را از این امر ارائه می‌کنم که مربی باید چه چیزی را در موقعیت‌های مختلف گوشزد کند، برای اینکه بازیکنانش دقیقاً چیزی را که از آنها انتظار می‌رود، انجام دهند.

✓ پیشنهادهایی در اختیار شما قرار می‌دهم از این که چه چیزی قرار است انجام شود و در هر تمرین چگونه انجام شود.

این مجموعه از تمرینات به شما برای بهبود پتانسیل هجومی تیمتان در یک چشم‌انداز کوتاه مدت کمک خواهد کرد. این مجموعه از تمرینات واقعاً موثر است و دستاوردهایی را به شما می‌دهد. مهم نیست شما در چه شرایطی هستید. من بهترین تمرینات را برای شما انتخاب می‌کنم و آن را به شما همراه با پیشنهادها و تغییرات مختلف می‌دهم، طوری که این تمرینات می‌توانند نتیجه را در یک تیم با هر سطحی تأمین کند.

برای ایجاد این مجموعه از تمرینات من حدود ۴ ماه به صورت کار روزانه وقت صرف کرده‌ام. شما می‌توانید همه‌ی این زمان را صرفه‌جویی کنید و نتایج سریع‌تری را به دست آورید. اگر فرد پرمشغله‌ای هستید، قدر از این فرصت خواهید بود.

معتقدم که پس از آن که این تمرینات را به برنامه‌ی تمرینی‌تان وارد کردید، نه تنها مهارت‌ها بازیکنان شما به طور قابل توجهی بهبود می‌یابد، بلکه شما به عنوان مربی بسیار باتجربه‌تر خواهید شد.

در فرآیند وارد کردن این مجموعه تمرینات به برنامه‌ی تیمی‌تان، پی خواهید برد که ایده‌های بیشتر و بیشتری از این امر خواهید داشت که چه چیزی را آموزش دهید و چگونه آن را آموزش دهید.

## مقدمه‌ی مترجم

یک تیم برای اینکه بتواند در هر لحظه از بازی تغییر سیستم و تاکتیک بدهد و در بازی موفق شود به تمرینات مستمر نیازمند است. دانستن اصول حمله بخش جدایی‌ناپذیر فوتسال مدرن تلقی می‌شود و برای فراگیری آن به بازیکنانی نیاز است که مهارت‌های اساسی فوتسال مثل پاس و جابجایی، قدرت دریبلینگ و تمام‌کنندگی بالا، دریافت توپ در حرکت و تحت فشار، توانایی به هم ریختن سیستم دفاعی حریف، بازی ترکیبی، توانایی غلبه بر حریف در موقعیت‌های یک در مقابل یک، ضدحمله و ... را به خوبی آموزش دیده باشند.

یکی از ویژگی‌های یک تیم فوتسال تقویت ۴ عنصر تکنیک، تاکتیک، آمادگی جسمانی و آمادگی روانی است که هر مربی باید برای سازماندهی یک تمرین مناسب این ۴ رکن را در نظر بگیرد، به شکلی که هر یک از تمرینات تیم در راستای تقویت یکی از این ارکان چهارگانه باشد. در هر یک از تمرینات این کتاب به هر یک از این ۴ رکن نگاه ویژه‌ای شده است و با استفاده از آنها می‌توان این عناصر را به خوبی پرورش داد.

کتاب حاضر مشتمل بر ۴۵ برنامه‌ی تمرینی کاربردی و بسیار مفید است. تمرینات کتاب به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌تواند برای هر تیمی در هر رده‌ی سنی مفید و موثر باشند. با توجه به کمبود منابع علمی در رشته‌ی پرطرفدار فوتسال، کتاب حاضر می‌تواند راهنمای خوبی برای بالا بردن آگاهی مربیان و بازیکنان فوتسال باشد و بتوانند با توجه به نیازشان از این کتاب بهره ببرند.

**یوسف علیپور**