

راهنمای مربیگری فوتبال

ویراستار و تنظیم کننده کتاب

دیوید دیوی، هماهنگ کننده آموزش انجمن ملی مربیان فوتبال آمریکا

طراح تمرینات

ایان سامپایو، مدیر آموزش فدراسیون فوتبال آمریکا

همکار نویسنده کتاب و دوره آموزشی

ایان بارکر، مدیر آموزش فدراسیون فوتبال آمریکا

بازنگری شده توسط

مالرو براون، پات مادن

مترجم

فرهاد الهویسی، مدرس دانشگاه و مربی رسمی فدراسیون فوتبال

عنوان و نام پدیدآور :

راهنمای مربیگری فوتسال/ویزاستار و تنظیم کننده دیوید نیوبری؛ طراح تمرینات بیل سامپایو؛ همکار ایان بارکر؛ بازنگری شده توسط والری براون، پات مادن؛ مترجم فرهاد الهویسی

مشخصات نشر :

تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری :

۱۲۸ ص: مصور (رنگی).

شابک :

۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۵۶-۶ : ۲۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی :

فیبا

عنوان اصلی: Coaching Futsal: NSCAA Level 1 Futsal Diploma Manual (NSCAA Diploma) 2016

یادداشت :

فوتبال سالنی — مربیگری

موضوع :

Indoor soccer — Coaching

موضوع :

فوتبال سالنی — قواعد

موضوع :

Indoor soccer — Rules

موضوع :

نیوبری، دیوید

شناسه افزوده :

Newbery, David

شناسه افزوده :

سامپایو، بیل

شناسه افزوده :

Sampaio, Bill

شناسه افزوده :

بارکر، ایان

شناسه افزوده :

Barker, Ian

شناسه افزوده :

براون، والری

شناسه افزوده :

Brown, Valerie

شناسه افزوده :

مادن، پات

شناسه افزوده :

Maden, Pat

شناسه افزوده :

اله ویسی، فرهاد ۱۳۸۸ - ترجم

شناسه افزوده :

۱۳۹۶/۲/۲۳

رده بندی کنگره :

۹۶/۳۳۴۸

رده بندی دیویی :

۳۷۱۰۱۸۰

شماره کتابشناسی ملی :



تبریز، چهارراه شهید بهشتی، برج چای، پانزدهم.

طبقه همکف حیاط مترو، واحد ۱۸

تلفن: ۳۵۵۹۵۶۰۹

www.TaninDanesh.ir



طنین دانش

ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

راهنمای مربیگری فوتسال

مؤلفان: دیوید نیوبری، بیل سامپایو، ایان بارکر

مترجم: فرهاد اله ویسی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

تعداد صفحات: ۱۲۸ - رنگی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۵۶-۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

صفحه آرای و طراحی جلد: واحد گرافیک انتشارات طنین دانش

لیتوگرافی: آسان فیلم

چاپ: پرنیان

صحافی: آما

قطع: وزیری

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نبوده و موجب پیگرد قانونی می شود.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۸	متن خوش آمدگویی انجمن ملی مربیان فوتبال آمریکا
۱۰	متن خوش آمدگویی فدراسیون فوتسال آمریکا
۱۳	مقدمه‌ای از فوتسال
۱۴	خلاصه ۱ از تاریخچه فوتسال
۱۵	تکامل بازیکن فوتبال و فوتسال
۲۱	ویژگی‌های فوتسال - مفهیمی برای مربیگری
۲۳	مزیت تکامل بازیکنان در فوتسال
۲۴	خلاصه قوانین و مقررات فوتسال
۲۶	اصطلاحات و واژگان فوتسال
۲۸	سیستم‌های رایج فوتسال
۳۲	آینده فوتسال
۳۵	تمرین ۱: پاس و دریافت در گروه‌های ۳ نفره
۳۸	تمرین ۲: گرم کردن پویا در دایره
۴۱	تمرین ۳: بازی گرم کردن گروهی
۴۴	تمرین ۴: پاس دادن در مربع جادویی
۴۷	تمرین ۵: زمان و فضا - ۲ بازیکن در مقابل دروازه‌بان
۵۰	تمرین ۶: ۱ در مقابل ۱ تا ۴ در مقابل ۴ به اضافه شوت زدن به دروازه A
۵۳	تمرین ۷: اورلپ به شکل ۸ پاس
۵۶	تمرین ۸: پاس دادن ۲ در مقابل ۱ به اضافه دروازه‌بان در شلوغی
۵۹	تمرین ۹: دریبل، فریب و شوت
۶۲	تمرین ۱۰: شلیک سریع - دریبل، فریب، حرکت، شوت
۶۵	تمرین ۱۱: پاس دادن ترکیبی ۳ نفره برای گل زدن

۶۸	تمرین ۱۲: ۳ در مقابل ۳ + دروازه بان های جام جهانی
۷۲	تمرین ۱۳: ضد حمله با اورلپ
۷۵	تمرین ۱۴: الگوی بازی حمله ای - ۱-۳-۱ مقدماتی
۷۸	تمرین ۱۵: الگوی بازی هجومی - موازی
۸۱	تمرین ۱۶: ضربه کرنر
۸۴	تمرین ۱۷: الگوی بازی هجومی - ۱-۳-۱ پیشرفته
۸۷	تمرین ۱۸: تمرین کنندگی ۴ در مقابل ۴ داخل و خارج بازی
۹۰	تمرین ۱۹: پرس، پوشش دفاعی ۲ در مقابل ۲ به اضافه دروازه بان ها
۹۴	تمرین ۲۰: توالی حمله - پاس، شوت و شوت
۹۷	تمرین ۲۱: ۳ در مقابل ۳ با ۱ در مقابل ۲ به اضافه انتقال سریع به....
۱۰۰	تمرین ۲۲: شروع مجدد دروازه بان و سسده کردن شوت
۱۰۳	تمرین ۲۳: ۲ در مقابل ۱ به اضافه دروازه بان
۱۰۶	تمرین ۲۴: توسعه ای انتقال ۲ در مقابل ۱ تا ۵ در مقابل ۵
۱۰۹	تمرین ۲۵: توالی شوت با اورلپ
۱۱۲	تمرین ۲۶: الگوی بازی هجومی - ۱-۳-۱ میانجی
۱۱۵	تمرین ۲۷: الگوی بازی هجومی - ۱-۳-۱ مورب
۱۱۸	تمرین ۲۸: الگوی بازی هجومی - ۱-۲-۲ چرخشی
۱۲۱	تمرین ۲۹: برتری ۳ در مقابل ۲ و انتقال
۱۲۵	تمرین ۳۰: تعداد کمتر یا بیشتر بازیکنان در موقعیت ۴ در مقابل ۴

مقدمه مترجم

کتاب "راهنمای مربیگری فوتسال" شامل ۳۰ تمرین از جمله: تسلط بر توپ، دریبلینگ، حرکات پا به توپ، از پیش رو برداشتن و فرار از حریف در نبردهای یک در مقابل یک، پاس‌های ترکیبی، الگوهای حمله، سازماندهی دفاعی، شروع مجدد، ضدحمله‌ها و سایر تمرینات کاربردی فوتسال است.

در کتاب‌های آموزشی قبلی فوتبال و فوتسال معمولاً تصاویر واضحی از سازماندهی و نحوه‌ی اجرای تمرین رسم نمی‌شد و به همین دلیل خواننده در تفهیم تمرین و نحوه‌ی اجرای آن با کمی سردرگمی روبرو می‌شد. یکی از ویژگی‌های شاخص این کتاب که در سایر کتاب‌های آموزشی به آن کمتر توجه شده است ارائه‌ی تصاویر کاملاً گویای تمرینات است که با کمک نرم‌افزارهای پیشرفته مثل Kwiktactix تهیه شده است. کتاب حاضر با ارائه‌ی توضیحات و تصاویری واضح از تمرینات و ترسیم سه تصویر برای هر تمرین خواننده را در درک تمرین بسیار کمک می‌کند.

با توجه به کمبود منابع علمی در دانشگاه‌ها، کتاب حاضر می‌تواند به عنوان یک منبع درسی بسیار مناسب برای تدریس دروس فوتسال و فوتبال در مقاطع کارشناسی دانشجویان تربیت بدنی و سایر دانشجویان استفاده شود. امید است کتاب حاضر در ایران دوره‌ای که شاهد ترویج فوتسال علمی در کشور هستیم، بتواند راهنمای خوبی برای مربیان جهت بهبود جلای این ورزش باشد، که این امر می‌تواند گوشه‌ای از کمبود منابع علمی ورزش محبوب فوتسال را پر کند و به پیشرفت فوتسال کشور کمک کند.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از زحمات سرکار خانم شیدا حسینی کردستانی بابت ویراستاری کتاب کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم.

فرهاد الهویسی