



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فوتبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۳

فوتبال (۱) / مولفان: مجید جلالی... [و دیگران]... - تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای	۷۹۶
درسی ایران، ۱۳۸۹.	۳۳۴/
۹۲ ص. - مصور. - (آموزش فنی و حرفه ای: شماره درس ۴۴۶۳)	۸۷۶ف/
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۸۹
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتابهای	
درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه ای و کاردانش وزارت	
آموزش و پرورش.	
۱. فوتبال. الف. خبیری، محمد. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه ریزی و	
تألیف آموزشهای فنی و حرفه ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتو و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نا. کتاب: فوتبال (۱) - ۳۵۹:۶۵

مؤلفان: مجید جلالی، مسعود اقبالی، دکتر محمد خبیری و حمید نظری تاج‌آبادی

اعضای کمیسیون تخصصی: علی‌شاه محمدی، دکتر محمد خبیری، عزیزالزمان بازیاری، فریبا حسین‌آبادی،
معصومه سلطان‌رضوانفر و حمید نظری تاج‌آبادی

ماده‌سازی و نظارت بر حاک و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتابهای درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت: www.chap.sch.ir

عکاس: نرین اصغری

ر.س.ا: فاضله رئیس‌یان فیروزآباد

صفحه‌آر: معصومه چهره‌آرا ضیابری

طراح جلد: مریم کیوان

نشر: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵۰۶۸۴

حایخانه: سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ هشتم ۱۳۸۹

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۰۸۶۹-۱ ISBN 964-05-0869-1

فهرست مطالب

۴۷	۱	مقدمه	شوت باید به آن توجه خاص داشته باشند
۴۸	۲-۳-۴	تمرینات مربوط به شوت زدن	
۵۳	۳	دانش آموزان عزیز	خودآزمایی
۵۴	۴	تاریخچه فوتبال	فصل چهارم: دروازه بانی
۵۶	۴	۱- تعریف بازی فوتبال	۴-۱- وضعیت استقرار دروازه بان
۵۶	۴	۲- تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی	۴-۲- چگونگی گرفتن توپ در دست
۵۶	۵	۳- تاریخچه فوتبال در قرون وسطی	۴-۳- دریافت توپهای زمینی
۵۷	۶	۴- پیدایش فوتبال نوین	۴-۴- مهار توپهای هوایی
۵۷	۸	۵- تاریخچه فوتبال در ایران	۴-۵- شیرجه رفتن
۵۸			۴-۶- در خط توپ قرار گرفتن
۵۸			۴-۷- انواع پرتابها با دست
۵۸			۴-۸- تاکتیکهای دروازه بانی
۶۳			خودآزمایی
	۱۱	فصل اول: آشنایی با تکنیکهای مقدماتی	
	۱۳	۱-۱- تعریف تکنیک	
	۱۳	۱-۲- مهارت	بخش دوم - آشنایی با تاکتیکهای تیمی
	۱۳	۱-۳- دریبلینگ	
۶۵	۱۳	۱-۴- اصول دریبلینگ	فصل پنجم: آشنایی با تاکتیکهای مقدماتی در فوتبال
۶۵	۱۵	۱-۵- تمرینات مربوط به دریبلینگ	۵-۱- تعریف تکنیک در فوتبال
۶۵	۲۱	۱-۶- پاس و حمایت	۵-۲- انواع تاکتیکها
۶۶	۲۳	۱-۷- پاس بغل پا	۵-۳- دفاع انفرادی
۶۷	۲۴	۱-۸- پاس روی پا	۵-۴- تمرینات مربوط به دفاع انفرادی
۷۱	۲۴	۱-۹- پاس داخل و خارج روی پا	۵-۵- دفاع گروهی
۷۱	۲۵	۱-۱۰- تمرینات مربوط به پاس و حمایت	۵-۶- تمرینات مربوط به دفاع گروهی
۷۶	۲۹	۱-۱۱- کنترل	خودآزمایی
۷۷	۳۰	۱-۱۲- تمرینات مربوط به کنترل	فصل ششم: آشنایی با تاکتیکهای پیشرفته در فوتبال
	۳۷	خودآزمایی	۶-۱- عوامل مهم موفقیت تیم در دفاع ضربات
۷۸	۳۸	فصل دوم: سر زدن	ایستگاهی
	۳۸	۲-۱- اصول مکانیکی ضربه سر	۶-۲- نکات مورد توجه به هنگام تشکیل دیوار
۷۸	۳۹	۲-۲- مراحل تمرین برای آموزش بهتر ضربه سر	دفاعی در اطراف محوطه جریمه
۷۹	۴۰	۲-۳- تمرینات مربوط به ضربه سر	۶-۳- نمونه تمرینات مربوط به ضربات ایستگاهی
۸۲	۴۵	خودآزمایی	فصل هفتم: حمله گروهی
۸۲	۴۶	فصل سوم: شوت زدن	۷-۱- تعریف
۸۲	۴۶	۳-۱- تعریف شوت	۷-۲- تمرینات مربوط به حمله گروهی
۸۸	۴۶	۳-۲- اصول مکانیکی شوت زدن	خودآزمایی
۹۲	۴۶	۳-۳- مواردی که دانش آموزان به هنگام تمرین	منابع

مقدمه

بازی فوتبال در دنیای امروز مردمی‌ترین بازی است. بر روی هر قطعه زمین صاف، کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان با شادی وصف‌ناپذیری به دنبال توپ می‌دوند. در پارکها، باشگاهها، مدارس و حتی کوچه‌های ایران و شهر و روستای کشورهای مختلف، برای تفریح، تفریح و آموزش فوتبال بازی می‌کنند. طبع آدمی با فوتبال پیش از سایر ورزشها سازگار است. از ویژگیهای بازی فوتبال یکی آن است که زمینی بزرگتر از اغلب ورزشهای دیگر دارد. تعداد بازیکنان آن نیز نسبت به ورزشهای رایج مثل والیبال، بسکتبال و هندبال بیشتر است. صحنه‌های فوتبال دائماً در حال تغییر است و هر لحظه با لحظه‌های قبل و بعد آن تفاوت دارد. پیش‌بینی حرکات، موفقیت و یا شکست تیمها بسیار دشوار است. همین امر، دائماً احساس بیم و امید، انتظار و اشتیاق تماشاچیان را برمی‌انگیزد. همچنین، در این بازی، توپ برای مدت بیشتری در بازی است و ظرافت حرکات و مهارتها (با توپ و بدون توپ)، دقت و ارسال پاسهای کوتاه و بلند، قدرت ضرب‌زنی به توپ، شیرین‌کاری و ریزه‌کاریهای انفرادی و گروهی و در یک جمله وجود هنرنماییها و خلاقیتها در بازی فوتبال سبب گردیده است که بازیکنان و تماشاچیان با هیجان پیش از اندازه‌ای این بازی را دنبال نمایند.

از آنجا که بازی فوتبال با خلاقیتهای فردی و گروهی سر و کار دارد، آن را هنر می‌دانند و با توجه به این که از علوم مختلف در ارائه بازی بهتر، استفاده می‌شود، آن را اصطلاحاً علم می‌نامند، اگرچه دقت علوم را ندارد و عامل بخت و اقبال در سرنوشت و نتیجه بازی نیز مؤثر است.

فوتبال، در کشور ما با آن که درخشندهایی داشته و دارد ولی در مقام مقایسه با سایر کشورهای پیشرفته، بدون شک دارای کمبودها و نواقصی است. ریشه این تفاوت‌های اساسی در نبود شور و علاقه یا کمبود استعدادها و نوجوانان ما نیست، بلکه این نواقص بیشتر به کیفیت و کمیت تعلیمات و آموزشها مربوط است. برای رفع نقایص و فراهم کردن موجبات رشد و تکامل کیفی و کمی در فوتبال، به سازماندهی، برنامه‌ریزی، صرف وقت، شکیبایی و از همه مهمتر آشنایی معلمان و مربیان به امر آموزش صحیح نیاز است. به عبارت دیگر، برای تعلیم و تربیت راه ساده‌ای وجود ندارد.

در تدوین این کتاب تلاش شده تا از تجارب آموزشی فوتبال در سطح جهانی به شکل ساده استفاده گردد و شیوه صحیح آموزش در آن بکار گرفته شود. با آن که فهم و کاربرد مفاهیم، اصول و قواعد مطرح شده چندان دشوار نیست، کاملاً ضرورت دارد که دانش‌آموزان مقدماتی درباره فوتبال بدانند تا مطالب این کتاب را بهتر درک کنند. مطالب این کتاب باید در دو نیم‌سال تدریس گردد. بخش اول آن مربوط به «تکنیکهای پایه و جگونگی اجرای آنها» و بخش دوم مربوط به «اصول سرزدن و اصول دروازه‌بانی» است که باید در نیم‌سال دوم تدریس گردد. در شروع نیم‌سال دوم باید توجه داشته باشید به نکات آموزش داده شده در نیم‌سال اول توجه لازم را بنمایید و برای شروع هر مبحث تمرینات قبلی را مورد توجه قرار دهید.

در سازمان‌بندی هر دو بخش کتاب دقت شده است که هماهنگی مطالب و شیوه‌های ارائه مطالب یکسان باشد به گونه‌ای

که علاوه بر قابل استفاده بودن برای دانش‌آموزان سایر افرادی که علاقه‌مند به فراگیری هستند بتوانند به شیوه خودآموز از مطالب آن استفاده نمایند. تمرینات به ترتیب از ساده به مشکل با رعایت شرایط آورده شده است و در نهایت تمرینات در شرایط بازی ارائه شده است تا دانش‌آموزان بتوانند ارزش هر تکنیک و مهارت را در شرایط بازی کاملاً درک نموده و ملکه ذهن آنان شود تا بتوانند به شیوه‌ای بسیار روان و هماهنگ فوتبال بازی کنند. با این حال از معلمان عزیز تقاضا داریم که در آموزش مؤثر این کتاب نکات زیر را رعایت کنند:

۱- آموزش با مهارت‌های ساده شروع و به مهارت‌های پیچیده ختم گردد و در تمرینات مربوط به مهارت‌ها به سن و میزان آمادگی فراگیران توجه شود.

۲- فرصت‌های لازم برای تکرار و تمرین هر جزء مهارت به دانش‌آموزان داده شود. به‌خاطر داشته باشید که یادگیری به معنی تغییر و تثبیت در رفتار است و نیاز به زمان و تکرار دارد.

۳- از تثبیت الگوهای حرکتی غلط در دانش‌آموزان با نظارت کامل جلوگیری شود.

۴- مهارت‌های سخت‌تر به اجزای ساده تقسیم و از روش جز به کل استفاده شود و در هر جلسه، تمرینات بر روی یک تکنیک متمرکز باید.

۵- در نمایش مهارت‌های فوتبال، از دانش‌آموزانی که این مهارت‌ها را صحیح انجام می‌دهند استفاده گردد. این تمرینات به اندازه کافی باید متنوع باشد تا دانش‌آموزان بیشتری برای شرکت در تمرینات از خود تمایل نشان دهند.

۶- در صورت امکان از وسایل کمک‌آموزشی، بخصوص از ویدئو استفاده شود.

۷- به اشتباهات رایج در اجرای مهارت‌ها توجه شود و به فراگیران اجازه داده شود تا از اشتباه خود پند گرفته و آن را اصلاح نمایند.

۸- به‌خاطر داشته باشیم که سلامت دانش‌آموزان در درجه اول اهمیت قرار دارد. بنابراین شایسته است به نکات ایمنی توجه ویژه‌ای مبذول گردد.

۹- تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود و با والدین آنها در زمینه پیشرفت فرزندانشان، مشورت به عمل آید.

۱۰- در شناخت استعداد دانش‌آموزان به پنج عامل تکنیک، هوش و دکاوت، شخصیت، سرعت و ارتباط توجه شود.

در پایان به‌عنوان یک معلم و مربی، به کلیه دانش‌آموزان، علاقه‌مندی خاص خود را نشان دهید. تمرینات را به‌گونه‌ای مفرح سازید که بچه‌ها به آن علاقه نشان دهند. صبور و شکیبا باشید و آنان را به موقع تشویق نمایید. سعی کنید همه نکاتی را که می‌تواند مورد توجه و الگوبرداری قرار گیرد، اجرا نمایید.

مؤلفان

دانش آموزان عزیز

در این قسمت نکاتی به شما عرضه می‌شود که با توجه به آنها می‌توانید میزان یادگیری خود را افزایش داده، اعتماد به نفس را در خود بالا ببرید.

انتظار ما این است علاوه بر نکاتی که معلمان شما هنگام تمرینات به طور اختصاصی به شما ارائه خواهند داد به راهکارهای کوچک زیر نیز توجه نمایید تا نتایج بزرگی عاید شما بشود.

۱- در شروع تمرینات با مشاهده نمایش حرکات معلمان شیوه صحیح حرکات را فراگیرید و سپس با تمرینات بیشتر و مشاهده حرکات سایر دوستانتان که سریعتر فرا گرفته‌اند به یادگیری خود کمک نمایید.

۲- از طریق تصویرسازی ذهنی تکنیک مورد نظر، یادگیری را تسریع کنید.

۳- به توضیحات تکنیکی معلم خود توجه کنید و از وی سؤال کنید و در بحثهای مربوط شرکت نمایید.

۴- پیشرفت خود را در هر مرحله از درس، با مراحل قبلی خود مقایسه نمایید نه با دیگران.

۵- تکنیکهایی را که آموزش می‌بینید روزانه برای مدت کوتاهی تمرین نمایید.

۶- در مورد خود متصف باشید و بر اصلاح اشتباهات خود تأکید کنید و به خاطر داشته باشید که ممکن است اشتباه کنید

ولی باید از آن پند هم بگیرید.

۷- در جریان تمرینات کلاسی موفقیت دوستان خود را تشویق نمایید و موجبات دلگرمی آنان را فراهم سازید.

۸- چنانچه قبل از شروع به یادگیری مهارتها با کمک معلم خود شناخت لازم و کافی در مورد ویژگیهای بدنی خود

به دست آورید، بهتر می‌توانید سطح انتظار از خودتان را تعیین کنید و این امر شما را از مقایسه با دوستانتان باز می‌دارد و می‌توانید

به ارزیابی پیشرفتتان با توجه به تواناییهای فردی خود پردازید.

مؤلفان

هدف کلی

آشنایی با تکنیکهای پایه و تاکتیکهای تیمی پیشرفته، چگونگی اجرای آنها و استفاده از آنها در شرایط بازی

تاریخچه فوتبال

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- بازی فوتبال را تعریف نماید.
- ۲- تاریخچه فوتبال را در کشورهای چین، ژاپن، یونان و روم به اختصار بیان کند.
- ۳- حداقل پنج ویژگی بازی فوتبال را در قرون وسطی ذکر کند.
- ۴- حداقل دو دلیل عمده را که باعث تحریمهای متعدد در فوتبال اروپا گردید، بیان کند.
- ۵- حداقل به پنج مورد از قوانین و مقررات تدوین شده در بازی فوتبال در قرن نوزدهم اشاره نماید.
- ۶- سالهای تأسیس فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) و کنفدراسیون فوتبال آسیا (ای - اف - سی) را بیان نماید.
- ۷- خلاصه‌ای از تاریخچه فوتبال در ایران را بیان کند.

۱- تعریف بازی فوتبال

هوانگ‌تین، امپراتور بزرگ چین، مبتکر بازی فوتبال بوده است. وی تی - سو - چو (یعنی با پا زدن به توپ) را ابداع کرد تا سربازانش با هم مبارزه کنند و به رقابت بپردازند. پس از چندی این بازی به میان مردم راه یافت. تویی که در این بازی مورد استفاده قرار می‌گرفت هشت تکه و از جنس چرم بود. این چرم را به هم می‌درختند و درون آن را از پر، پشم یا پنبه پر می‌کردند. بازی تی - سو - چو در ابتدا قانونی نداشت. اصل و مبنای بازی هل دادن طرف مقابل و هدف آن بردن توپ به سمت جلو بود.

در اواخر قرن ششم میلادی بازی تی - سو - چو، از چین به ژاپن برده شد و با شکل و مقررات جدیدی رواج یافت. ژاپنیها فوتبال خود را «کوماری» نامیدند و به آن رنگ مذهبی و عبادی دادند. برخلاف تی - سو - چو، کوماری یک بازی بدون خشونت و برخورد و آرام بود. اگر بازیکنی کوچکترین حرکت خشنی از خود نشان می‌داد و یا به بازیکن دیگر تنه می‌زد فوراً حکم اخراج او صادر می‌شد و چنانچه حریف

بازی فوتبال به کمک دو تیم انجام می‌گیرد. یازده نفر در یک سو و یازده نفر در سوی دیگر میدانی محدود، درصدد فرستادن توپ به درون دروازه مقابل هستند و از گل زدن تیم مقابل (از رسیدن توپ به دروازه خود) ممانعت به عمل می‌آورند. به‌استثنای دروازه‌بان، سایر بازیکنان مجاز به استفاده از دستان خود نیستند.

در کشورهای مختلف فوتبال به نامهای دیگر خوانده شده است. از جمله در چین باستان تی - سو - چو^۱، در ژاپن قدیم کوماری^۲، در ایتالیا کالجیو^۳، در آمریکا ساکر^۴ و در یونان باستان اسفروناشیا^۵ نامیده شده است.

۲- تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی

بازی فوتبال، امروز قدمتی بیش از دو هزار سال دارد. چین، مصر، یونان و روم باستان را زادگاه فوتبال می‌دانند. در کتابهای چینی آمده است که در سالهای قبل از میلاد مسیح،