

به نام خداوند بخشنده مهربان

تمرینات پایه و مهارتی

در
فوتسال

علی زندی پور

نشر آونگ

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وضعیت فهرست‌نویسی :
یادداشت :
موضوع :
رده‌بندی کنگره :
رده‌بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی :

زندی پور، علی، ۱۳۶۱ -
تمرینات پایه و مهارتی در فوتسال / علی زندی پور.
تهران: نشر آونگ، ۱۳۹۲.
۱۳۶ ص.؛ مصور، نمودار.
ISBN 978-600-93968-1-8
فیبا.
کتابنامه.
فوتبال سالی
۱۳۹۲ ۹۷۶ ز س ۲ / ۹ / GV۷۷۹۴۳
۷۹۶ / ۳۳۴۸
۳۲۶۱۶۲۸

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیک: nashre.avang@gmail.com

تمرینات پایه و مهارتی در فوتسال

علی زندی پور

حروف‌نگار، نمونه‌خوان: رنیا شاموردی

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگریک شاموردی

ناشر: نشر آونگ - ناشر همکار: نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۲، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

۷۵۰۰ تومان

ISBN 978-600-93968-1-8

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۸-۱-۸

پیشگفتار

در حالی که فطار علم با سرعت فوق العاده فزاینده‌ای در حال حرکت است برای همسفر شدن با این کاروان باید مجهز به امکانات ویژه‌ای مثل تخصص و دانش باشیم، لذا لازم است اطلاعات روز دنیا را بتوانیم مال خودمان کنیم که یکی از سریع‌ترین و بهترین راه‌های رسیدن به این مهم خواندن منابع به روز، جامع و کاربردی است که بتواند ایده‌ای نو بر سر راه ما قرار دهد.

کتاب حاضر یکی از منابعی است که با تهیه و تدارک تمرینات کاربردی در سطوح پایه تا پیشرفته توسط یکی از مربیان عاشق، کاربلد و به روز فوتسال نگارش شده است که می‌تواند به مربیان کشور کمک شایانی بنماید. همچنین این کتاب می‌تواند برای مدرسان عزیز کشورمان جهت تدریس دروس عملی کاملاً مفید و زنده باشد. همان‌طور که اهل قلم می‌دانند نگارش یک کتاب به لحاظ مادی سودمندانی ندارد، فقط دلمشغولی‌ها، دغدغه‌ها و احساس نیازهای انسان را ارضاء می‌نماید.

برای کسانی که قلبشان برای سرزمین و وطنشان می‌تپد و عاشقانه دوست دارند شاهد رشد روز افزون انسانی دیگر در کنار خودشان باشند، باید به این قلم و تفکر تیرام و ویژه‌ای گذاشت و به احترامش کلاهمان را از سرمان برداریم. درود بر این همت والای شما جناب آقای زندی پور و همه کسانی که با قلبشان، شش‌شان را برای دیگران عرضه می‌کنند.

علی صنعتگر

مدرس رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا

فهرست مطالب

۷	مقدمه مؤلف
۹	تاریخچه شکل‌گیری فوسال
۱۱	علائم اختصاری
۱۳	بخش اول: تمرینات گرم کردن با توپ
۳۲ تا ۱۴	• تمرین‌های ۱ تا ۱۰
۳۵	بخش دوم: تمرینات کنترل کردن توپ
۴۴ تا ۳۶	• تمرین‌های ۱ تا ۵
۴۷	بخش سوم: تمرینات پاس
۶۶ تا ۴۸	• تمرین‌های ۱ تا ۱۰
۶۹	بخش چهارم: تمرینات دریبل
۸۸ تا ۷۰	• تمرین‌های ۱ تا ۱۰
۹۱	بخش پنجم: تمرینات شوت
۱۱۲ تا ۹۲	• تمرین‌های ۱ تا ۱۱
۱۱۵	بخش ششم: شکل ابتدایی چرخش‌ها
۱۱۶	• چرخش ۲-۲
۱۱۸	• چرخش ۴-۰
۱۲۰	• چرخش ۳-۱ با رأس ثابت
۱۲۲	• چرخش ۳-۱ با رأس متغیر
۱۲۵	بخش هفتم: چهار تمرین ترکیبی
۱۳۲ تا ۱۲۶	• تمرین‌های ۱ تا ۴
۱۳۴	درباره مؤلف

مقدمه مؤلف

مدتی بود که خلاء یک کتاب پایه در فوتسال که به دست اهالی این رشته نوشته شده باشد را در بین کتاب‌های این حوزه به شدت احساس می‌کردم و با توجه به این که کار در پایه از حساسیت خاصی برخوردار است و بیشتر کسانی که به تربیت نسل فردای فوتسال می‌پردازند با کمبود منابع علمی مواجه اند بر آن شدم تا کتاب تمرینات پایه و مهارتی در فوتسال را به رشته تحریر در آورم تا این کتاب بتواند کمکی هر چند ناچیز به این بخش فوتسال کشورمان بنماید. هر چند تا قبل از این کار کتابهایی در این بخش به چاپ رسیده اما با همه احترامی که برای این عزیزان قائل هستم اما معتقدم در این بخش به طور کامل حق مطلب ادا نشده است. با توجه به این تفاسیر بنده این کتاب را به هفت قسمت گرم کردن با توپ، تمرینات کنترل، پاس، دریبل، شوت، چرخش‌ها و تمرینات ترکیبی تقسیم کرده و در هر قسمت نمونه‌ای از تمرینات مربوط به آن بخش را قرار داده‌ام که می‌تواند برای مربیان مدارس فوتسال و مربیان تیم‌های پایه مفید باشد.

در این کتاب سعی شده تا تمریناتی انتخاب شود که بیشتر کاربردی بوده و به واقعیت بازی فوتسال نزدیکتر باشد. با این همه، توضیحات زیر را قبل از مطالعه متن کتاب ضروری می‌دانم.

(۱) هدف از تحریر این کتاب دادن الگویی مناسب در جهت طراحی تمرینات در بخش پایه می‌باشد و به هیچ عنوان بحث آموزش مطرح نیست زیرا بحث آموزش کتابی مجزا می‌طلبد و احساسم بر این است که مربیان در کلاس‌های مختلف بخش آموزش را فرا گرفته اند و بیشتر به دنبال دریافت تمرین هستند.

(۲) در بخش تمرینات پایه خیلی بیشتر از این تمرینات را می‌توانستم قرار دهم اما هم چنان بر این باورم که مربیان خود باید با دیدن چند تمرین به طراحی تمرینات دیگر پرداخته و از این تمرینات به عنوان الگو استفاده کنند.

۳) بخش‌هایی از تمرینات این کتاب شامل تمریناتی است که در بیشتر تیم‌های فوتسال مرسوم بوده و تمریناتی را که بنده طراحی نموده‌ام نیز در زمین فوتسال قابل اجراست، زیرا بارها آنها را در تیم‌هایی که در اختیار داشته‌ام، اجرا کرده‌ام.

۴) سعی کرده‌ام که تمرینات از ساده به مشکل در کتاب طبقه‌بندی شوند تا هم اصول کار رعایت شود و هم مربیان جوان گام به گام با سیر پیشرفت تمرینات آشنا شوند.

۵) تمرینات کنترل را می‌شد در دل تمرینات پاس نیز آورد، اما پنج تمرین نیز برای این بخش انتخاب کردم تا حق مطلب ادا شده باشد.

۶) توضیحات هر تمرین را تا آنجا که امکان داشت ساده و روان نوشته‌ام اما هر جا که به مشکل برخوردید می‌توانید از شکل تمرینات کمک بگیرید در ضمن راهنمای علائم اختصاری نیز در ابتدای کتاب موجود می‌باشد.

۷) در بخش هفتم نیز ۴ تمرین ترکیبی قرار دادم که هر تمرین تا رسیدن به گل هم پاس هم کنترل هم شوت و هم حرکت با توپ را شامل می‌شود که می‌توان بعد از تمرینات مقدماتی از آنان به عنوان الگو استفاده کرد.

در اینجا، جا دارد از پدر و مادرم که همواره مشوق من بوده‌اند سپاسگزاری کنم و از اساتیدم آقایان رعدی و صنعتگر که حق بزرگی برگردنم دارند نیز کمال امتنان را دارم. لازم به ذکر است که در بخش تایپ مطالب و کشیدن دیاگرام تمرین‌ها، دوست خوبم آقای احمد رضا حاجی مزدرانی سهم قابل توجهی داشتند که از ایشان تشکر می‌کنم و از آقای اسحاق رستم زاده نیز بابت الطافش به بنده سپاسگزارم.

در پایان بهترین آرزوها را برای جناب آقای شاهوردیان و همکارانشان در گروه انتشاراتی علم و حرکت - آونگ دارم که فرصت دومین همکاری مشترکمان را مهیا کردند و امیدوارم این اثر کمک قابل توجهی به فوتسال پایه کشورم نماید و مربیانی که در بخش فوتسال پایه کار می‌کنند به کمک منابع علمی مفید روز به روز بر دانش مربیگری خود افزوده و بازیکنان توانمندی را برای آینده فوتسال این مملکت تربیت نمایند.

علی زندی پور

alizandipour@yahoo.com

تاریخچه شکل‌گیری فوتسال

منشأ شکل‌گیری فوتسال به شهر مونته‌ویدئو اوروگوئه باز می‌گردد. در سال ۱۹۳۵، خوان کارلوس سریانی، فوتبال ۵ نفره را برای مسابقات جوانان در YMCA ی‌ریزی کرد. فوتسال به سرعت در آمریکای جنوبی به خصوص برزیل محبوبیت پیدا کرد. بسیاری از بازیکنان بزرگ و مشهور فوتبال برزیل، از طریق کسب مهارت‌های رشته ورزشی فوتسال، سبک‌ها و متدهای خود را در رشته فوتبال گسترش دادند و این موضوع زمینه مطرح شدن آنها را به عنوان بازیکنان بزرگ فوتبال فراهم کرد. بازیکنانی مانند پله، زیکو، به‌به‌تو و سایر ستاره‌های فوتبال برزیل مهارت‌های خود را از طریق بازی در زمین‌های فوتسال و شرکت در این رشته ورزشی ترقی دادند. از آن هنگام، برزیل راه خود را به سوی مطرح شدن به عنوان قطب اصلی فوتسال جهان در پیش گرفت و اکنون مسابقات این رشته ورزشی تحت حمایت فیفا در سراسر جهان برگزار می‌شود.

اولین رقابت بین‌المللی فوتسال در سال ۱۹۶۵ برگزار شد، زمانی که پاراگوئه لین جام آمریکای جنوبی را کسب کرد. ۶ جام دیگر در آمریکای جنوبی تا سال ۱۹۷۷ برگزار شد که برزیل پیروز تمامی این میادین بود. برزیل جایگاه خود را به عنوان قدرت برتر در اولین جام آمریکایی تا سال ۱۹۸۵ حفظ کرد و این جام را بار دیگر در سال ۱۹۸۴ به دست آورد.

برمانی فوتسال جهان

ستین دوره جام جهانی فوتسال در سال ۱۹۸۹ به میزبانی قاره اروپا و کشور گل ۴، هلند برگزار شد که برزیل در فینال مسابقات ۲ بر ۱ هلند میزبان را برد و اولین پ جام جهانی را به خانه برد و تیم ایالات متحده با برد برابر بلژیک سوم شد. دومین دوره بازیها در سال ۱۹۹۲ در شرق آسیا، هنگ‌کنگ انجام شد که برزیل با

پیروزی ۴ بر ۱ در برابر ایالات متحده به دومین قهرمانی خود رسید و اسپانیا با پیروزی ۹ بر ۶ در برابر تیم ملی فوتسال ایران سوم شد و تیم ملی کشورمان به عنوان با ارزش چهارمی رسید.

در سومین دوره جام جهانی فوتسال که در سال ۱۹۹۶ و در اسپانیا انجام شد، تیم برزیل با پیروزی ۶ بر ۴ در برابر میزبان برای سومین بار پیاپی به مدال طلا رسید، تیم روسیه نیز با پیروزی برابر اوکراین سوم شد.

چهارمین دوره مسابقات در سال ۲۰۰۰ و این بار در آمریکای شمالی و کشور کوچک کواتمالا برگزار شد که اسپانیا برای اولین بار با پیروزی چهار بر سه در برابر برزیل قهرمان شد و بریتانیا با برد در برابر روسیه سوم شد.

پنجمین دوره بازیها در سال ۲۰۰۴ و در کشور تایوان انجام شد که تیم اسپانیا با برد دو بر یک در برابر ایتالیا قهرمان شد و برزیل با برد در برابر آرژانتین سوم شد. ششمین دوره مسابقات در سال ۲۰۰۸ در برزیل برگزار شد که تیم میزبان با پیروزی ۴ بر ۳ در ضربات پنالتی در برابر اسپانیا برای چهارمین بار قهرمان شد و ایتالیا با برد در برابر روسیه سوم شد.

دور بعدی مسابقات در سال ۲۰۱۲ در کشور تایلند برگزار شد که برزیل توانست با نتیجه ۳ بر ۲ اسپانیا را شکست دهد و قهرمان شود و ایتالیا با نتیجه ۳ بر صفر اوکراین را شکست داد و سوم شد.

امروزه فوتسال در بین مردم جهان از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار است و به دلیل هیجان بالا و رد و بدل شدن گل‌های زیبا طرفداران بی شماری را به خود اختصاص داده است. در ایران نیز این ورزش به دلیل جایگاه خوب فوتسال کشورمان در آسیا و وجود بازیکنان ارزنده از محبوبیت خاصی برخوردار است.