

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدرسه ی فوتبال

مصطفی خوئی تربقانی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	:	خوئی تریقان، مصطفی، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور	:	مدرسه فوتبال / مصطفی خوئی تریقان
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص. مصور
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۴۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	فوتبال — تعلیم
پادداشت	:	واژه نامه
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۳ غ ۹۴۳/۷ GV
رده‌بندی دیویی	:	۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۲۶-۸۸



۰۵۱-۳۲۲۱۰۰۴۵

نام کتاب		مدرسه فوتبال
نویسنده		مصطفی خوئی تریقان
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه‌آرایی		محسن قسوری
طرح جلد		سید سجاد سیدیان
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۳
قطع		وزیری
شمارگان		۱۰۰۰ نسخه
قیمت		۷۰۰۰ تومان
چاپ		دقت ۰۵۱-۳۳۵۲۵۰۵۲
شابک		۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۴۹-۶

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازارگانی: ۰۵۱/۳۲۲۸۱۴۱۰ سفارشات: ۰۵۱/۳۲۲۸۳۴۲۲ دفتر نشر: ۰۵۱/۳۲۲۸۰۱۶۷

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۵	فوتبال چیست؟
۶	فوتبال پایه (گرس روت)
۷	از چه سنی باید شروع کرد؟
۹	سطوح و مراحل یادگیری
۱۰	تکنیک چیست؟
۱۱	تاکتیک چیست؟
۱۲	ضربه به توپ
۱۶	مناطق توپ و کفش
۱۷	ضربه به توپ یا پاس دادن
۲۱	انواع ضربه
۲۱	ضربه بغل پا
۲۳	ضربه روی پا
۲۴	ضربه با تمامی سطح روی پا
۲۵	ضربه با قسمت داخلی روی پا (ضربه کات یا موزی شکل)
۲۶	ضربه با قسمت داخلی روی پا (کات داخل پا)
۲۷	ضربه با قسمت خارجی روی پا: (کات بیرون پا)
۲۸	سانتر کردن
۳۱	شوت سر ضرب (نوک پا)
۳۲	ضربات هوایی
۳۲	ضربه از پهلوی
۳۳	ضربه برگردان
۳۵	ضربه سر به توپ (هد زدن)
۳۶	کنترل توپ
۳۷	کنترل و تسلط بر توپ
۴۱	کنترل توپ با قسمت داخلی پا (بغل پا)
۴۲	کنترل توپ با روی پا
۴۲	کنترل توپ با بیرون پا
۴۳	کنترل توپ با کف پا
۴۳	کنترل به وسیله ران
۴۴	کنترل توپ به وسیله شکم
۴۴	کنترل توپ به وسیله سینه
۴۵	کنترل توپ به وسیله سر
۴۵	کنترل جهت دار

۴۶	کنترل جهش دار
۴۶	دریبل
۵۰	چه مواقعی می توان دریبل داد؟
۵۱	انواع دریبل
۵۳	تکل
۵۶	تنه فنی
۵۹	تاکتیک در فوتبال
۵۹	انواع تاکتیک
۶۱	اصول حمله
۶۳	اصول دفاع
۶۳	تاکتیک های دفاعی
۶۶	فاکتورهای اساسی برای دفاع
۶۸	چند روش تمرینی ساده و کاربردی ...
۷۰	اصول پایه برای پیشرفت در تمرینات تکنیکی
۷۴	دروازه بانی
۷۵	آمادگی جسمانی و روانی
۷۶	تکنیک های دروازه بان
۸۸	ضربه با پا توسط دروازه بان
۹۱	تاکتیک های دروازه بانی
۹۷	فاکتورهای بازیکن خوب
۹۹	فوتبال بازی گروهی
۱۰۰	تغذیه در فوتبال
۱۰۱	تنظیم برنامه غذایی
۱۰۶	توصیه های غذایی
۱۰۸	بهداشت در فوتبال
۱۱۰	کفش ورزشی
۱۱۳	تمرینات در مدارس فوتبال
۱۱۵	ساختار تمرین در یک جلسه آموزشی
۱۱۸	چند بازی تاکتیکی سودمند
۱۲۰	چهار فرم از تمرینات ترکیبی کنترل، پاس و حرکت
۱۲۵	تمرینات گراس روت
۱۲۷	لغات و اصطلاحات فوتبال
۱۲۸	منابع



به نام آنکه هستی از اوست هم‌چون داریم از لطف اوست

مقدمه

پیشرفت فوتبال در گرو توسعه دانش فوتبال و انتقال آن به دیگران است، حال به هر اندازه که در توان است به این کار کوشش شود، موجب رشد فوتبال در اقصی نقاط کشور خواهد شد. بازیکنان ارزشمندترین سرمایه در فوتبال هستند و بدون آنها، هیچ بازی برگزار نخواهد شد. آنها ستارگان نهایی مسابقات هستند و شایسته است تا مورد قدردانی قرار گرفته و به مردم معرفی شوند.

در طول دهه‌های گذشته بازیکنان زیادی بوده‌اند که با درخشش خود، به بازی‌ها جذابیت بخشیده‌اند؛ امروزه نیز بازیکنانی در حال تعلیم و تربیت هستند تا به ستارگان فوتبال آینده تبدیل شوند؛ این آموزش اصولی و همه‌جانبه است که در مدارس فوتبال صورت گرفته و نوجوانان مستعد و باهوش را انتخاب کرده و با آموزش آنان، موجب پیشرفت سریع‌تر و شکوفایی آنان در سطح ملی و جهانی می‌شوند.

خدا را شاکرم که این توفیق را به من داد تا بتوانم دانش و آگاهی‌هایم را روی صفحه کاغذ بیاورم و سهمی هرچند اندک را در پیشبرد و افزایش سطح علمی درزمینه فوتبال را داشته باشم.

کتاب آموزشی مدرسه فوتبال که هم‌اکنون در اختیار شماست از جدیدترین منابع خارجی به‌ویژه منابع انگلیسی اقتباس و ترجمه گردیده است. هدف اصلی ارائه یک کتاب امروزی و مدرن و آموزشی درباره ورزش مردمی و همه‌گیر فوتبال بوده و از آنجائی که مخاطب اصلی این ورزش قشر جوان و نسل امروزی است، تلاش گردید که از نظر شکل و فرم نیز کاری زیبا و به‌یادماندنی تقدیم گردد، لذا بخش‌های مختلف کتاب به تصاویر مختلف و در رابطه با موضوعات هر بخش، آراسته شد.

در این کتاب با تعریف بازی فوتبال شروع شده و اینکه از چه سنی می‌توان فوتبال را شروع کرد، توضیح داده شده است و یک سری تکنیک‌ها و تاکتیک‌های بازی به‌صورت جزئی و خلاصه شده آمده است و همچنین روش تمرینی بازیکنان مشهور نیز به



به صورت تصویری و مختصر بیان شده است؛ غیر از این تمرینات بازیکنان تمرینات خارج از فوتبال از جمله بدن سازی و آمادگی جسمانی و ... نیز باید داشته باشند تا موجب افزایش آمادگی جسمانی در حد ایده آل و جلوگیری از خستگی روحی و روانی بازیکنان شود و توضیح این مطالب به صورت جداگانه باید باشد که از حد این کتاب خارج است و نیاز به نوشتن کتاب های دیگر در این زمینه را دارد. همچنین اصول کلی دروازه بانی نیز به طور مختصر تصویری آموزش داده شده است. در پایان از تغذیه و بهداشت در فوتبال نیز به طور مختصر و مفید بیان شده است. البته سعی شده است که تمرینات به صورت خلاصه شده و کاربردی ارائه شود و مربیان و بازیکنان گروه های باشگاهی، مدارس و دانشگاهی بتوانند الگوبرداری کرده و با تنوع تمرینی خود آمادگی بدنی و مهارت های تکنیکی تاکتیکی خود را ارتقاء دهند؛ امید که این کار مقدمه ای بر تلاش هر چه بیشتر دست اندکاران این مجموعه برای ادامه در سایر زمینه ها باشد.

در اینجا لازم می دانم از زحمات تمامی کسانی که در جهت تدوین و چاپ این کتاب با بنده همکاری نموده اند و همچنین همسر خویم و فرزندان عزیزم محمد امین و محمد علی که موجب قوت قلب و تشویق من برای تألیف این کتاب شدند، کمال تشکر را بنمایم.

به امید آنکه تمامی ورزشکاران از روحیه عالیّه انسانی برخوردار شده و با پرورش روح و جسم قوی در جهت خدمت به خدا و خلق خدا گام بردارند؛ که این دعای امام علی (ع) در دعای کمیل می باشد:

یا رب قو علی خدمتک جوارحی ...

در پایان منتظر نظرات و پیشنهادات ارزنده شما عزیزان برای بهتر و کامل تر شدن این کتاب در چاپ های بعدی هستم.

مصطفی خوئی

۰۹۳۶۳۲۸۲۷۶۸

ایمیل: khob.mostafa@yahoo.com