

پروزش بازیگنان حرفه‌ای فوتسال

(راهنمای تمرینات نوجوانان و جوانان)

www.ketab.ir
تألیف

فرهاد الهویسی (مدرس دانشگاه و مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

رسول احمدی (مدرس دانشگاه و مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

آرمان حقیقی (مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

✦ ویراستار علمی و فنی:

ابوالقاسم عارفیان (مدرس رسمی فوتسال آسیا - AFC)

سرشناسه	الله ویسی، فرهاد، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	برورش بازیکنان حرفه ای فوتبال (راهنمای تمرینات نوجوانان و جوانان) / تألیف فرهاد اله ویسی، رسول احمدی، آرمان حقیقی؛ ویراستار علمی و فنی ابوالقاسم عارفیان.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۲ ص: مصور (بخشی رنگی). - وضعیت فهرست نویسی: فیبا
شابک	978-622-02-1483-0
موضوع	فوتبال سالتی - تعلیم - Indoor soccer -- Training
موضوع	فوتبال سالتی - قواعد - Indoor soccer -- Rules
موضوع	فوتبال سالتی - مربیگری - Indoor soccer -- Coaching
شناسه افزوده	احمدی، رسول، ۱۳۶۷ -
شناسه افزوده	حقیقی، آرمان، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	عارفیان، ابوالقاسم، ۱۳۴۸ -، ویراستار
رده بندی کنگره	GV۹۳۳/۹
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۳۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۰۰۸۹۵
وضعیت رکورد	فیبا

برورش بازیکنان حرفه ای فوتبال (راهنمای تمرینات نوجوانان و جوانان)

تألیف: فرهاد اله ویسی - رسول احمدی - آرمان حقیقی

ویراستار علمی و فنی: ابوالقاسم عارفیان

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۴۸۳-۰

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، فیلیان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۴۵۷۳۷۶

entesharatnorouzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-norouzi.com

entesharate.norouzi@Gmail.com

فهرست مطالب



۱۱.....	پیشگفتار
۱۴.....	مقدمه
۱۵.....	بخش اول: ساختار تمرین
۱۶.....	بخش ۱. گرم کردن فیفا ۱۱.....
۱۶.....	بخش ۲. تمرین پاسکاری.....
۱۷.....	بخش ۳. موقعیت بازی.....
۱۷.....	بخش ۴. بازی تمرینی.....
۱۹.....	نقش مربی.....
۲۰.....	برنامه‌ریزی دستورالعمل‌ها.....
۲۳.....	سلامتی و تندرستی.....
۲۳.....	فیفا ۱۱.....
۲۳.....	فیفا ۱۱ چیست؟.....
۲۳.....	فیفا ۱۱ چگونه کار می‌کند.....
۲۴.....	برنامه.....
۲۴.....	فیفا ۱۱ چه مزایایی دارد؟.....
۲۶.....	بخش ۱: دویدن و کشش فعال.....
۲۷.....	بخش ۲: قدرت و تعادل.....
۲۸.....	بخش ۳: دویدن با تمام سرعت.....
۲۹.....	مجموعه جلسات تمرینی فوتبال
۳۱.....	جلسه‌ی تمرینی ۱.....
۳۹.....	جلسه‌ی تمرینی ۲.....
۴۷.....	جلسه‌ی تمرینی ۳.....

۵۵.....	جلسه‌ی تمرینی ۴.....
۶۳.....	جلسه‌ی تمرینی ۵.....
۷۱.....	جلسه‌ی تمرینی ۶.....
۷۹.....	بخش دوم: برنامه‌ی آموزشی مهارت‌محور.....
۸۰.....	مجموعه جلسات تمرینی مهارت‌محور.....
۸۱.....	جلسه‌ی تمرینی ۱.....
۸۹.....	جلسه‌ی تمرینی ۲.....
۹۷.....	جلسه‌ی تمرینی ۳.....
۱۰۵.....	جلسه‌ی تمرینی ۴.....
۱۱۳.....	جلسه‌ی تمرینی ۵.....
۱۲۱.....	جلسه‌ی تمرینی ۶.....
۱۲۹.....	بخش سوم: مجموعه جلسات تمرینی فوتبال برای توسعه‌ی سرعت بازی.....
۱۳۱.....	۱۰ تمرین عالی فوتبال برای توسعه‌ی سرعت بازی.....
۱۳۲.....	شلیک سریع-دریبل، فریب بدنی، حرکت، شوت.....
۱۳۵.....	دریبل، پاس، حرکت، هدف‌گیری و شوت.....
۱۳۸.....	۲ در مقابل ۱+دروازه‌بان.....
۱۴۱.....	۱ در مقابل ۱ تا ۴ در مقابل ۴ به علاوه‌ی شوت‌زنی به دروازه‌بان A.....
۱۴۴.....	۱ در مقابل ۱ تا ۴ در مقابل ۴ به علاوه‌ی شوت‌زنی به دروازه‌بان B.....
۱۴۷.....	۳ در مقابل ۲+۲ دروازه‌بان-مالکیت توپ و تمام‌کنندگی سریع.....
۱۵۰.....	تعداد نفرات-ضربه‌ی تمام‌کننده.....
۱۵۳.....	تمام‌کنندگی ۴ در مقابل ۴ در داخل و بیرون محوطه.....
۱۵۶.....	تعداد نفرات بالا و پایین-۴ در مقابل ۴.....
۱۵۹.....	۳ در مقابل ۳+دروازه‌بان‌ها-جام جهانی.....
۱۶۲.....	سخن پایانی.....



پیشگفتار

فوتسال ورزشی است که توسط میلیون‌ها کودک و نوجوان علاقمند در سراسر جهان بازی می‌شود و یک بازی لذت‌بخش برای همه است. هیجانات فوتبال باعث همه‌گیرتر شدن و فزونی آن میان کودکان و نوجوانان در دهه‌های اخیر شده است و همه ساله کودکان بیشتری به دنیای هیجان‌انگیز فوتبال جذب می‌شوند.

در کشورهایی که در فوتبال صاحب سبک هستند و در دنیا حرفی برای گفتن دارند، مدارس فوتبال و پرداختن به مسائل پایه، کلید اصلی موفقیت‌شان است تا از دل این مدارس استعدادها را کشف و آنها را پرورش دهند، اما فوتبال پایه در کشور ما همیشه در سایه است و نگاه‌ها به آن تا حدودی ضعیف است. البته این مسأله طبیعی است چرا که در هر رشته و سطح باشگاهی و ملی، رده سنی بزرگسالان و بیشترین فعالیت‌ها محسوب می‌شود و مسئولان مربوطه برای اجرای برنامه‌های راهبردی در این بخش تمرکز می‌کنند و این مسأله تا حدودی باعث می‌شود تا به فعالان رده‌های سنی پایه اجحاف شود، البته ناگفته نماند هم اکنون اقدامات رو به جلویی در رده‌های سنی پایه شده است اما پیشرفت فوتبال پایه نیازمند برنامه‌ریزی‌های گسترده و همه جانبه است.

همزمان با پیشرفت فوتبال در حوزه‌های مختلف، آموزش آن بر پایه‌ای اصول علمی از اهمیت زیادی برخوردار است. در دنیای حرفه‌ای فوتبال تنها استعداد، فیزیک، هوش و تکنیک مناسب مطرح نیست بلکه در کنار این موارد آموزش علمی و اصولی از اهمیت بالایی برخوردار است. انجام تمرینات به صورت علمی، بسترسازی مناسبی جهت فراهم نمودن زمینه‌های رشد و نمو در بازیکنان فراهم می‌کند.

یکی از ضعف‌ها در سطوح سنی مختلف عدم آموزش علمی و پایه‌ای و نبود منابع به روز و جدید در حوزه فوتبال است که این کتاب می‌تواند بخشی از نیازهای آموزشی فوتبال نوجوانان را تأمین کند. کتاب حاضر شامل ۳ بخش است. در بخش اول جلسات تمرینی از ۴ قسمت: ۱. گرم کردن ۱۱+، ۲. تمرین پاسکاری، ۳. موقعیت بازی و ۴. بازی تمرینی تشکیل شده است که در مجموع ۶ جلسه‌ی تمرینی کاربردی ارائه شده است. بخش دوم کتاب شامل مجموعه جلسات تمرینی فوتبال مهارت‌محور است که هر جلسه‌ی تمرینی از ۴ قسمت: ۱. تمرین مهارتی ورود به تمرین، ۲. مهارت مقدماتی و آشنایی با تمرین، ۳. تمرین مهارت و ۴. بازی مهارت تشکیل شده است که در مجموع ۶ جلسه‌ی تمرینی برای افزایش مهارت بازیکنان فوتبال ارائه شده است. بخش سوم کتاب مجموعه جلسات تمرینی فوتبال با

هدف توسعه‌ی سرعت بازی است که ۱۰ جلسه‌ی تمرینی جذاب برای توسعه‌ی مهارت‌های بازیکنان فوتبال طراحی شده است.

مربیان فوتبال زمان و انرژی قابل توجهی را صرف برنامه‌ریزی جلسات تمرینی برای توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی فوتبال می‌کنند. این به ویژه در مورد بازیکنان جوانتر صادق‌تر است. با کمک این کتاب راهنما شما می‌توانید زمان زیادی را صرفه‌جویی کنید و نتایج سریع‌تری را به‌دست آورید.

معتقدیم که پس از آن که این تمرینات را به برنامه‌ی تمرینی‌تان وارد کردید، نه تنها مهارت‌های بازیکنان شما به طور قابل توجهی پیشرفت خواهد کرد، بلکه شما به عنوان مربی بسیار باتجربه‌تر خواهید شد. در فرآیند وارد کردن این مجموعه تمرینات به برنامه‌ی تمرینی‌تان، پی خواهید برد که ایده‌های بیشتر و بیشتری از این امر خواهید داشت که چه چیزی را آموزش دهید و چگونه آنرا آموزش دهید.

در پایان بر خود لازم می‌دانم که از زحمات استاد بزرگوار جناب *ابوالقاسم عارفیان* مدرس بادنش AFC که به ما افتخار دادند و زحمات ویراستاری علمی کتاب را قبول کردند کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. امیدواریم بتوانید از این منبع گرانبها برای ارائه‌ی راهنمایی و جهت‌گیری در تمرینات خود به نحو احسن استفاده کنید و مهارت‌های مربیگری‌تان به طور قابل توجهی پیشرفت کند.

فرهاد الهویسی

رسول احمدی

آرمان حقیقی