



فوتسال

آموزش، تمرینات، مربیگری

فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا)

ترجمه:

کیوان مرادیان

رضا صادقی‌پور - محسن رحیمی

علی‌اصغر درویدیان - احسان امیری

ویراستار علمی: سیده زیبا اجتهاد



بامداد کتاب



بامداد کتاب

- ◀ فوتسال - آموزش، تمرینات، مربیگری
- ◀ فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا)
- ◀ ترجمه: کیوان مرادیان - رضا صادقیور - محمد رحیمی - علی‌اصغر درویدیان - احسان امیری
- ◀ نوبت چاپ: ششم - زمستان ۱۴۰۳
- ◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- ◀ فروست: ۹۷
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک: ۶-۳۶-۵۸۵-۶۴-۹۷۸
- ◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ◀ قیمت: ۲۵۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان رحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۰۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

 ۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه: مرادیان، کیوان، گردآورنده و مترجم
عنوان و نام پدیدآور: فوتسال / مترجم کیوان مرادیان

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۶۵

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص؛ مصور، جدول

شابک: ۶-۳۶-۵۸۵-۶۴-۹۷۸

یادداشت کلی: فیفا

یادداشت: این کتاب ترجمه کتاب "Training for futsal Coaches" از انتشارات فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) می‌باشد.

موضوع: فوتبال سالی - قواعد

ردیف: ۹۳۳ / م ۲ / ص ۴

ردیف: دیویر: ۳۳۸ / ۳۳۶

شماره کتابخانه ملی: ۳۵۳۵ - ۸۵ م

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۳	 فصل اول: نکته‌های عمومی جلسه‌های تمرینی
۱۴	 ۱. برنامه‌ریزی جلسه‌ای تمرین
۱۴	 ۱.۱. بخش‌های جلسه‌های تمرینی
۱۴	 ۱.۱.۱. بخش ابتدایی اترم کردن
۱۵	 ۲.۱.۱. بخش اصلی یا سکل‌گیری جلسه تمرین
۱۵	 ۳.۱.۱. بخش پایانی یا سرد کردن
۱۶	 ۲.۱. عوامل تعیین‌کننده در فعالیت‌های جلسه تمرین
۱۶	 ۱.۲.۱. تعداد شرکت‌کنندگان
۱۷	 ۲.۲.۱. مدت فعالیت‌ها
۱۸	 ۳.۲.۱. محل تمرین
۱۹	 ۴.۲.۱. ساختار و توالی فعالیت‌ها
۲۱	 ۵.۲.۱. موضوع (موارد) جلسه تمرینی
۲۲	 ۶.۲.۱. لوازم و امکانات (تأسیسات)
۲۲	 ۳.۱. برنامه‌ریزی فصل
۲۳	 ۱.۳.۱. محاسبه زمان در دسترس
۲۴	 ۲-۳-۱. توزیع (تراکم) جلسه‌ها
۲۴	 ۲. ارزیابی جلسه تمرین
۲۴	 ۱.۲. چه چیزی را باید ارزیابی کرد؟
۲۵	 ۱.۱.۲. ارزیابی شاگردان
۲۵	 ۲.۱.۲. ارزیابی فرایند آموزش یادگیری

۲۵	 ۳.۱.۲. ارزیابی مربی
۲۶	 ۲.۲. چگونه باید ارزیابی کرد؟
۲۶	 ۳. آمادگی جسمانی بچه‌ها
۲۸	 ۱.۳. تعادل و هماهنگی
۲۹	 ۲.۳. قدرت
۳۰	 ۳.۳. سرعت
۳۱	 ۴.۳. استقامت
۳۲	 ۵.۳. انعطاف‌پذیری
۳۲	 ۴. فعالیت‌ها، تمرینی تکنیکی و تاکتیکی
۳۳	 ۱.۴. مهارت
۳۳	 ۲.۴. دریبل زدن
۳۴	 ۳.۴. پاس دادن
۳۴	 ۴.۴. کنترل توپ
۳۸	 ۵.۴. فریب دادن (دریبل)
۳۹	 ۶.۴. شوت کردن
۳۹	 ۷.۴. تمرین تاکتیک
۴۰	 ۸.۴. نگرش مربی
۴۲	 خلاصه
۴۳	 تمرین‌های خود ارزیابی

فصل دوم: جلسه‌های تمرینی بازیکنان ۶ تا ۱۰ سال ۴۷

۴۸	 آمادگی جسمانی و روانی
۴۸	 ۱. آمادگی جسمانی بچه‌های ۶ تا ۱۰ سال
۴۹	 ۱.۱. تعادل و هماهنگی
۴۹	 ۲.۱. قدرت
۴۹	 ۳.۱. سرعت

۴۹	۴.۱. استقامت
۵۰	۵.۱. انعطاف پذیری
۵۰	۶.۱. ارزیابی توانایی ها و تمرین های پیشنهادی
۵۲	۲. آمادگی روانی بچه های ۶ تا ۱۰ سال
۵۳	آموزش تکنیک و تاکتیک
۵۳	۱. آموزش تکنیکی ویژه ۶ تا ۱۰ سال
۵۳	۱.۱. اهداف
۵۴	۲.۱. تمرین های تکنیکی
۵۵	۱.۲.۱. تمرین های مربوط به مهارت
۵۸	۲.۲.۱. تمرین های مربوط به دریبل کردن
۶۲	۳.۲.۱. تمرین های مربوط به پاس دادن
۶۵	۴.۲.۱. تمرین های کنترل توپ
۶۸	۵.۲.۱. تمرین های فریب دادن (دریبل)
۷۲	۶.۲.۱. تمرین های شوت کردن
۷۶	۲. آموزش تا تاکتیکی ویژه ۶ تا ۱۰ سال
۷۶	۱.۲. اهداف
۷۶	۲.۲. تمرین های تاکتیکی
۸۲	خلاصه
۸۴	تمرین های خود ارزیابی
۸۹	فصل سوم: جلسه های تمرینی بازیکنان ۱۰ تا ۱۴ سال
۹۰	آمادگی های جسمانی و روانی
۹۰	۱. آمادگی های جسمانی بچه های ۱۰ تا ۱۴ سال
۹۰	۱.۱. تعادل و هماهنگی
۹۱	۲.۱. قدرت
۹۱	۳.۱. سرعت

۹۱	۴.۱. استقامت
۹۲	۵.۱. انعطاف پذیری
۹۲	۶.۱. ارزیابی توانایی ها و تمرین های پیشنهادی
۹۴	۲. آمادگی روانی ویژه ۱۰ تا ۱۴ سال
۹۵	آموزش تکنیک و تاکتیک
۹۵	۱. آموزش تکنیکی ویژه ۱۰ تا ۱۴ سال
۹۵	۱.۱. اهداف
۹۵	۲.۱. تمرین های تکنیکی
۹۷	۱.۲.۱. تمرین های مربوط به مهارت
۹۸	۲.۲.۱. تمرین های دریبل کردن
۱۰۱	۳.۲.۱. تمرین های پاس دادن
۱۰۴	۴.۲.۱. تمرین های مربوط به کنترل توپ
۱۰۶	۵.۲.۱. تمرین های مربوط به فریب دادن (دریبل)
۱۰۹	۶.۲.۱. تمرین های مربوط به شوت کردن
۱۱۴	۲. آموزش تاکتیکی ویژه ۱۰ تا ۱۴ سال
۱۱۴	۱.۲. اهداف
۱۱۴	۲.۲. تمرین های تاکتیکی
۱۱۷	خلاصه
۱۱۹	تمرین های خود ارزیابی

۱۲۳	فصل چهارم: جلسه های تمرینی بازیکنان ۱۴ تا ۱۸ سال
۱۲۴	آمادگی های جسمانی و روانی
۱۲۴	۱. آمادگی های جسمانی بچه های ۱۴ تا ۱۸ سال
۱۲۴	۱.۱. تعادل و هماهنگی
۱۲۴	۲.۱. قدرت
۱۲۵	۳.۱. سرعت

۱۲۵	۴.۱. استقامت
۱۲۵	۵.۱. انعطاف پذیری
۱۲۶	۶.۱. ارزیابی توانایی ها و تمرین های پیشنهادی
۲۲۸	۲. آمادگی روانی بچه های ۱۴ تا ۱۸ سال
۱۲۸	آموزش تکنیک و تاکتیک
۱۲۸	۱. آموزش تکنیکی ویژه ۱۴ تا ۱۸ سال
۱۲۹	۱.۱. اهداف
۱۲۹	۲.۱. تمرین های تکنیکی
۱۳۱	۱.۲.۱. تمرین های مربوط به مهارت
۱۳۲	۲.۲.۱. تمرین های مربوط به دریبل کردن
۱۳۵	۳.۲.۱. تمرین های مربوط به پاس دادن
۱۳۸	۴.۲.۱. تمرین های مربوط به کنترل توپ
۱۴۰	۵.۳.۱. تمرین های مربوط به خریب دادن (دریبل)
۱۴۲	۶.۳.۱. تمرین های مربوط به شوت کردن
۱۴۶	۲. آموزش تاکتیکی ویژه ۱۴ تا ۱۸ سال
۱۴۶	۱.۲. اهداف
۱۴۶	۲.۲. تمرین های تاکتیکی
۱۴۸	خلاصه
۱۵۰	تمرین های خود ارزیابی
۱۵۱	علایم استفاده شده در توضیح تمرین های پیشنهادی
۱۵۲	پاسخ تمرین های خود ارزیابی

مقدمه

قبل از آغاز کار روی جلسه‌های مختلف تمرینی تمام مربیان باید از مسئولیت خود آگاه باشند. در واقع مربیان نباید فراموش کنند که ورزش ابزاری است برای تربیت کودک بنابراین باید اهداف عمومی زیر را همواره در ذهن داشته باشید:

۱. از طریق ورزش، ارزش‌ها، عادت‌ها و الگوی صحیح زیستن را به کودک القا کنید. فراموش نکنید که ورزش راهی است برای اکتساب ارزش‌هایی مانند همبستگی، احترام به قوانین و دیگران، ارتقای شخصیت و قدرت اراده پس فرصتی را که ورزش به عنوان الگویی برای صحیح زیستن به بهترین نحو استفاده کرده و روشی برای مفیدتر واقع شدن در جامعه در اختیار شما قرار می‌دهد تا این ارزش‌ها را به بچه‌ها القاء کنید.

۲. به کودکان کمک کنید ورزشکاران خوبی باشند. در ابتدا باید توسعه مهارت‌ها و توانایی‌های پایه از طریق ورزش فوتسال مد نظر باشد. باید کاری کرد بچه‌ها بتوانند در آینده در اجرای هر ورزشی که به آن روی می‌آورند موفق باشند. بچه‌ها باید ورزشی را که ترجیح می‌دهند انتخاب کنند ناظران برنامه نیز باید آنها را به سوی مناسب‌ترین ورزش هدایت کند.

۳. به دنبال فوتسالیست بگردید. تا ۱۲ - ۱۱ سالگی الزامی نیست که بچه‌ها در ورزش معینی تخصص داشته باشند اما از این محدوده سنی به بعد باید تمام تلاش خود را برای نشان دادن ویژگی‌های اختصاصی فوتسال به آنها به کار بیندازید و بازیکنان آینده را تعلیم دهید.

این مجموعه آموزشی که به برنامه‌ریزی و مدیریت جلسه‌های تمرینی فوتسال اختصاص داده شده است شامل چهار فصل است. فصل اول ماهیت عمومی دارد و به تشریح مفاهیم و عناصر اصلی و کاربردی در جلسه‌های تمرینی ویژه بچه‌ها پرداخته است اما در سه فصل دیگر مباحث اختصاصی‌تر شده‌اند به گونه‌ای که هر فصل به جنبه‌های مرتبط با یک گروه سنی خاص پرداخته است. این گروه‌های سنی عبارت است از: ۶ تا ۱۰ سال، ۱۰ تا ۱۴ سال و ۱۴ تا ۱۸ سال.