

۱۰۰ تمرین فوتبال پایه

(در مدرسه فوتبال)



نویسندگان:

امین محمدنژاد، داود توسل

ویراستار ادبی:

حسینعلی خائف زاده

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
عنوان گسترده
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دهایی
شماره ثبت ملی

محمدنژاد، امین، ۱۳۴۸ -
۱۰۰ تمرین فوتبال پایه: اصطلاحات حرفه‌ای و کاربردی فوتبال / نوشته‌ی امین محمدنژاد، داود توسل، ویراستار ادبی: حسینعلی خائف زاده.
اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۶.
۱۴۴ ص.
۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۲-۰۷-۸
فیفا
صد تمرین فوتبال پایه.
فوتبال -- تعلیم
Soccer -- Training
فوتبال -- تمرین
Soccer -- Exercise
۹/۷۳۱۳۹۶/GV۹۴۳
۷۹۶/۳۳۴
۴۷۰۱۹۷۴



۱۰۰ تمرین فوتبال پایه (در مدرسه فوتبال)

امین محمدنژاد، داود توسل
حسینعلی خائف زاده
منیره توسل
سعیا هادیان
یاقوت سپاهان
مؤسسه چاپ و نشر سلام
مرتضی قاسم زار
اول / تابستان ۳۹۶
۱۴۴ / وزیری
۸-۷-۰۷-۸۷۰۲-۶۰۰-۸
۱۰۰۰ جلد
۱۲۰۰۰ تومان

aminmohammadnejad@yahoo.com

ارتباط با مؤلف:

کلیه حقوق چاپ
برای مؤلف محفوظ است.

www.BookSalam.ir

مؤسسه چاپ و نشر سلام
آماده دریافت سفارش و ارسال
کتاب منتشره خود
از طریق فروشگاه اینترنتی می‌باشد.

فهرست

۹	نشانه‌ها و علامت‌ها
۱۲	درباره نویسنده
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: حل توب
۱۸	تمرین ۱
۱۹	تمرین ۲
۲۰	تمرین ۳
۲۱	تمرین ۴
۲۲	تمرین ۵
۲۳	تمرین ۶
۲۴	تمرین ۷
۲۵	تمرین ۸
۲۶	تمرین ۹
۲۷	تمرین ۱۰
۲۸	تمرین ۱۱
۲۹	تمرین ۱۲
۳۰	تمرین ۱۳
۳۱	تمرین ۱۴
۳۲	تمرین ۱۵
۳۳	تمرین ۱۶
۳۴	تمرین ۱۷
۳۵	تمرین ۱۸
۳۶	تمرین ۱۹
۳۷	تمرین ۲۰
۳۸	تمرین ۲۱
۳۹	تمرین ۲۲
۴۰	تمرین ۲۳
۴۱	تمرین ۲۴
۴۲	تمرین ۲۵

فصل دوم: جرخش ۴۳

۴۶	تمرین ۱
۴۷	تمرین ۲
۴۸	تمرین ۳
۴۹	تمرین ۴
۵۰	تمرین ۵
۵۱	تمرین ۶
۵۲	تمرین ۷
۵۳	تمرین ۸

فصل سوم: پاس و کنترل ۵۵

۶۱	تمرین ۱
۶۲	تمرین ۲
۶۳	تمرین ۳
۶۴	تمرین ۴
۶۵	تمرین ۵
۶۶	تمرین ۶
۶۷	تمرین ۷
۶۸	تمرین ۸
۶۹	تمرین ۹
۷۰	تمرین ۱۰
۷۱	تمرین ۱۱
۷۲	تمرین ۱۲
۷۳	تمرین ۱۳
۷۴	تمرین ۱۴
۷۵	تمرین ۱۵
۷۶	تمرین ۱۶
۷۷	تمرین ۱۷
۷۸	تمرین ۱۸
۷۹	تمرین ۱۹
۸۰	تمرین ۲۰
۸۱	تمرین ۲۱

فصل چهارم: دریبلینگ ۸۳

۸۸	تمرین ۱
۸۹	تمرین ۲
۹۰	تمرین ۳

۹۱	تمرین ۴
۹۲	تمرین ۵
۹۳	تمرین ۶
۹۴	تمرین ۷
۹۵	تمرین ۸
۹۶	تمرین ۹
۹۷	تمرین ۱۰
۹۸	تمرین ۱۱
۹۹	تمرین ۱۲
۱۰۰	تمرین ۱۳
۱۰۱	تمرین ۱۴
۱۰۲	تمرین ۱۵
۱۰۳	تمرین ۱۶
۱۰۴	تمرین ۱۷
۱۰۵	تمرین ۱۸
۱۰۶	تمرین ۱۹
۱۰۷	فصل پنجم: شوت به دروازه
۱۱۲	تمرین ۱
۱۱۳	تمرین ۲
۱۱۴	تمرین ۳
۱۱۵	تمرین ۴
۱۱۶	تمرین ۵
۱۱۷	تمرین ۶
۱۱۸	تمرین ۷
۱۱۹	تمرین ۸
۱۲۰	تمرین ۹
۱۲۱	تمرین ۱۰
۱۲۲	تمرین ۱۱
۱۲۳	تمرین ۱۲
۱۲۴	تمرین ۱۳
۱۲۵	تمرین ۱۴
۱۲۶	تمرین ۱۵
۱۲۷	تمرین ۱۶
۱۲۸	تمرین ۱۷
۱۲۹	تمرین ۱۸

۱۳۱.....	فصل ششم: ضربه سر (هد)
۱۳۵.....	تمرین ۱
۱۳۶.....	تمرین ۲
۱۳۷.....	تمرین ۳
۱۳۸.....	تمرین ۴
۱۳۹.....	تمرین ۵
۱۴۰.....	تمرین ۶
۱۴۱.....	تمرین ۷
۱۴۲.....	تمرین ۸
۱۴۳.....	تمرین ۹
۱۴۴.....	فهرست منابع

مقدمه

امروزه فوتبال چنان همه‌گیر و لذت‌آفرین شده که همگان از طربناکی، نشاط و فراگیریش به نوعی بهره‌مند می‌گردند، و فوتبال آن‌گونه در قلب‌ها با صمیمیت و عشق جا خوش کرده؛ که به جرئت می‌توان گفت فوتبال تنها زبانی است که در سراسر گیتی نیاز به مترجم ندارد. به جهت دو ویژگی گفته‌شده و ویژگی‌هایی از قبیل: فنی، علمی، اقتصادی، فرهنگی و سرگرمی؛ مدارس فوتبالی در دنیا از سوی فدراسیون جهانی فوتبال (IFA) پی‌ریزی و بنا شده است.

آنچه در مدارس فوتبال جهان و ایران همواره پیش چشم متخصصان فوتبال قرار دارد عبارتند از: اخلاق مداری، روش‌های استعدادیابی، کاربردی کردن علمی این رشته، بهره‌مندی احسن از توانایی‌های جسمانی و ذهنی- روانی، مهارت‌های فنی، نظم و حرفه‌ای‌گری، و آموخته.

راجع به روش‌های نادرست استعدادیابی می‌بایست گفت: نادرستی آموزشی، برخی از نوآموزان مستعد برخوردار از توانایی‌های جسمانی و ذهنی- روانی را به سمتی که دلخواهشان می‌باشد رهنمون ننموده، برعکس موجبات پس رفتشان را فراهم کرده. دیگر ناآگاهی از ویژگی‌های جسمانی و ذهنی- روانی دانش‌آموختگان این رشته است. بدین معنی که نوآموزی که از لحاظ فوتبالی در حد متوسط دیده می‌شده، پس از چندین سال از لیگ برتر یا حتی تیم ملی کشورش سر درآورده.

این حقیر پس از چندین سال تجربه و کار آموزشی با تیم‌های متفاوت پایه، پژوهش‌های پی‌درپی و یادگیری ریزه‌کاری‌های این رشته، آموختن نکات علمی و آموزشی تمرینات هفتگانه فوتبال (حمل توپ، چرخش، پاس، کنترل، دریبلینگ، شوت به دروازه و ضربه سر) بر آن شدم تا کتابی درخور به نگارش درآورم، بدان گونه که برای تمامی اقشار ورزشی؛ اساتید و دانشجویان تربیت بدنی، مربیان مدارس فوتبال، آموزگاران و دبیران ورزشی مدارس و باشگاه‌ها از جهت کیفی مفید و جذاب باشد.

این کتاب بر اساس تمرینات هفتگانه و کاربردی ذیل پایه‌گذاری و نهاده شده است:

حمل توپ، چرخش، پاس، کنترل، دریبلینگ، شوت به دروازه و ضربه سر

آنگاه برای هر مبحث تعریف و توضیحی تخصصی - علمی بیان شده، در نهایت برای هر مبحث تمریناتی مهم، متنوع و بهر رگنجانده و گزینش شده است.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از یاریگری‌های جناب آقای حسینعلی خائف زاده^۱ که زحمت ویراستاری این کتاب بر او شانه‌ها شده، نیز از کمک‌های جناب آقای داوود توسل^۲ که زحمت مالی این کتاب را عهده‌دار بودند، صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری نمایم.

پیشنهادها و انتقادات سازنده به خوانندگان و شما بزرگواران علم و فن به یقین گره‌گشای این اثر و آثار آینده این جانب خواهد بود.

امین محمدنژاد

تابستان ۹۶

۱. تجربیات بسیار بالا و دانش به‌روز نویسنده و مؤلف، نیز مهم بودن، بکر بودن، تنوع و به‌روز بودن تمرینات نویسنده، همراه با برخورد‌های مهرآمیز و مهارت‌های کلامی وی مرا صمیمانه وادار به ویرایش این کتاب نمود. لب و لب مطلب اینکه در ویرایش این کتاب، به‌غیر از کارکردهای فنی ویراستاری، کوشش شده و ازگان بیگانه کمتر به کار رفته، ویراستار به یاری نویسنده، بنا بر نیاز و ضرورت بحث، مآخذ گوناگون علمی پیش روی خوانندگان کتاب گذاشته، سطح آگاهی علمی خوانندگان و مربیان (خاصه مربیان جوان) را افزایش دهد.

برشی بسیار کوتاه از وضعیت تحصیلی و دوران بازیگری و مربیگری ویراستار:

کارشناس ارشد ادبیات، بازیکن تیم ملی نوجوانان و جوانان ایران (در سال‌های پیش)، قهرمان آموزشگاه‌های ایران به عنوان سرگروه (در دوران بازیگری)، قهرمان پیش‌کسوتان استان به عنوان سرمربی، دارای مدرک C آسیا در فوتبال و سطح یک آسیا در فوتسال، تنها استعدادیاب استان در سال‌های قبل، و نویسنده کتاب «فوتبال فوتسالی». اکنون نیز در استان اصفهان به عنوان مربی مشغول هستند.

۲. برشی از وضعیت تحصیلی، مسئولیتی و ورزشی این بزرگوار:

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، مربی فوتبال C آسیا، مربی سطح دو فوتسال آسیا، مسئول واحد آموزش هیئت فوتبال شهرستان اصفهان، مسئول واحد پایه و جوانان شهرستان اصفهان، و مسئول استعدادیابی هیئت فوتبال شهرستان اصفهان.