

# آموزش فلوربال

نصیر فتفانی

(کارشناس تربیت بدنی و مربی فلوربال)

سروین نصیری

(کارشناس ارشد حرکات ورزشی)

امیر عباسقلی پور

(دانشجوی دکتری علوم ورزشی)



|                      |                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| سر شناسه             | : فتخانی، مرضیه، ۱۳۷۲ -                                        |
| عنوان و نام پدید آور | : آموزش فلوربال / مرضیه فتخانی، سروین نصرتی، امیر عباسقلی پور. |
| مشخصات نشر           | : تهران: المپیک، ۱۳۹۷.                                         |
| مشخصات ظاهری         | : ۳۲۰ ص.: مصور، جدول.                                          |
| شابک                 | : ۲۸۰۰۰۰ ریال: ۷-۶-۹۸۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸                               |
| وضعیت فهرست نویسی    | : رپا                                                          |
| یادداشت              | Floorball :                                                    |
| یادداشت              | : کتابنامه                                                     |
| موضوع                | Floorball* :                                                   |
| موضوع                | : هاکی سالتی                                                   |
| موضوع                | Indoor hockey :                                                |
| موضوع                | : عباسقلی پور، امیر، ۱۳۶۶ -                                    |
| موضوع                | : نصرتی، سروین، ۱۳۷۱ -                                         |
| رده بندی کنگره       | : ۱۳۹۷ ف ۲/۵۲۳/۱۷/۷۱۰ GY                                       |
| رده بندی دیوئی       | : ۷۹۶/۳۵۵                                                      |
| شماره کتابشناسی ملی  | : ۵۱۸۱۰۰۴                                                      |

ناشر: انتشارات المپیک

عنوان کتاب: آموزش فلوربال

مؤلف: مرضیه فتحانی، سروین نصرتی، امیر عباسقلی پور

شمارگان: ۲۰۰

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: تهران - شهرک دانشگاه - بلوار دکتر حسینی - بلوار دانشجو - پلاک ۰ - طبقه همکف - واحد ۳۵

تلفن: ۰۲۱-۴۴۶۰۰۶۶۱ / ۰۲۱-۹۰۲۷۵۹۸۴۳۶ (۹۸)

دفتر پخش: تهران - میدان انقلاب - ای. خیابان کارگر جنوبی - خیابان شهید نظری - پلاک ۱۵ - واحد ۲

olympicpub@info.ir  
pubolympi@gmail.com  
www.olympicpub.ir

ISBN: 978-600-98488-6-7



کهر حق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات المپیک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و کثیران اثر بر مبنای تصویر و نام این کتاب را ندارد. محاسبین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

## پیشگفتار



خداوند بزرگ را سپاسگزارم که به اینجانب و همکاران این توفیق را عطا نمود تا تالیف این کتاب را به پایان برسانیم. کتاب حاضر، فرصتی برای آشنایی بیشتر با رشته مفرح و جذاب فلوربال می باشد. نویسندگان این کتاب تجربه های ارزشمندی در توسعه و ارتقای فلوربال در ایران داشته اند؛ نبود مطالب منابع دقیق در این حیطه در خصوص آموزش های مبتدی، پایه و آشنایی هرچه بیشتر

با این رشته ورزشی و همینطور مباحث تکنیکی و تاکتیکی و داوری بر آن شدیم تا جدیدترین و برورنریر اطلاعات و دانش موجود در رشته ورزشی فلوربال را برای اولین بار در ایران با متن ساده روان و قابل فهم برای همگان گردآوری کرده و تا موجب آشنایی علاقمندان، انشرموزن، دانشجویان رشته تربیت بدنی، مربیان و ورزشکاران به رشته های ورزشی موصه در میهن عزیزمان گردیم، که امیدواریم این هدف با اهمیت تحقق یابد. همچنین، بسارخرشحالسم که این افتخار را داشته ایم تا تالیف این اثر را به محضر پیشگامان عرصه تعلیم و تربیت در حیطه سلامتی و ورزشی، یعنی همه مربیان دلسوز کشور تقدیم نماییم.

با تشکر و سپاس

مولفان

## فهرست مطالب

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| پیشگفتار.....                             | ۵         |
| <b>فصل اول آشنایی با فلوربال .....</b>    | <b>۱۵</b> |
| پیدایش ورزش فلوربال.....                  | ۱۷        |
| مقدمه.....                                | ۱۷        |
| تاریخچه فلوربال.....                      | ۱۷        |
| توسعه دین الهی.....                       | ۱۸        |
| تعریف مختصر ورزش فلوربال.....             | ۱۹        |
| تاریخچه فلوربال در جهان.....              | ۲۰        |
| تاریخچه فلوربال در ایران.....             | ۲۱        |
| چرا فلوربال را انتخاب کنیم؟.....          | ۲۱        |
| فلوربال مناسب برای همه.....               | ۲۳        |
| ورزش جایگزین.....                         | ۲۳        |
| ارزشهای فلوربال.....                      | ۲۴        |
| <b>فصل دوم قوانین بازی و تجهیزات.....</b> | <b>۲۷</b> |
| قوانین اصلی فلوربال.....                  | ۲۹        |
| تفاوت بین زمین کوچک و زمین بزرگ.....      | ۳۰        |
| آنچه برای بازی باید بدانیم.....           | ۳۲        |
| امکانات و تجهیزات ورزش فلوربال.....       | ۳۲        |
| آشنایی با چوب و توپ.....                  | ۳۲        |
| توپ فلوربال.....                          | ۳۲        |
| چوب فلوربال.....                          | ۳۲        |
| تمام تیغه ها فم نمیشوند.....              | ۳۴        |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۳۴ | قوانینی برای فم کردن.....                       |
| ۳۴ | چگونه تیغه را فم کنید.....                      |
| ۳۶ | تیغه.....                                       |
| ۳۸ | تجهیزات دروازه بان.....                         |
| ۳۹ | مماضا پنجم.....                                 |
| ۴۰ | زمین بازی و دروازه.....                         |
| ۴۲ | رنگ.....                                        |
| ۴۳ | ویژگی های یک بازیکن فوب و مرفه ای.....          |
| ۴۳ | ویژگی های فردی.....                             |
| ۴۴ | ویژگی ها و تعهدها.....                          |
| ۴۴ | ارتباط موثر مربی.....                           |
| ۴۵ | ده فاکتور تاثیر گذار در بازی.....               |
| ۴۵ | هدف از تشکیل جلسه تمرین.....                    |
| ۴۶ | محل تمرین.....                                  |
| ۴۶ | مدت جلسه تمرین.....                             |
| ۴۷ | تعداد بازیکنان حاضر در جلسه تمرین.....          |
| ۴۷ | وسایل مورد نیاز.....                            |
| ۴۷ | توجه به سن، تجربه، کیفیت و قابلیت بازیکنان..... |
| ۴۹ | کمک مربیان موجود.....                           |
| ۴۹ | شیوه مربیگری.....                               |
| ۴۹ | ملاحظات دیگر.....                               |
| ۵۰ | یادگیری چگونه بازی.....                         |
| ۵۱ | تکنیک های فردی.....                             |
| ۵۳ | اصلاح و تغییر بازی.....                         |
| ۵۵ | بر گذاری یک رویداد فلوربال.....                 |

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۵۶ | ..... داوران                               |
| ۵۷ | ..... مشفصات یک داور قوب                   |
| ۵۹ | ..... فصل سوم مهارت‌های اصولی فلوربال      |
| ۶۱ | ..... مهارت های اصولی ورزش فلوربال         |
| ۶۱ | ..... تکنیک‌ها                             |
| ۶۱ | ..... گرفتن صمیم چوب                       |
| ۶۳ | ..... ایستادن صمیم                         |
| ۶۴ | ..... بازی با چوب و توپ                    |
| ۶۵ | ..... تمرین                                |
| ۶۵ | ..... نمونه ای از تمرینات کار با توپ و چوب |
| ۶۵ | ..... نگه داشتن یک دست                     |
| ۶۶ | ..... دریبل                                |
| ۶۹ | ..... نگه داشتن توپ                        |
| ۷۰ | ..... محله کردن                            |
| ۷۱ | ..... گول زدن                              |
| ۷۲ | ..... گول زدن با چوب                       |
| ۷۳ | ..... تغییر مسیر                           |
| ۷۴ | ..... وانمود به پاس یا شوت                 |
| ۷۴ | ..... دریافت ها                            |
| ۷۵ | ..... دریافت توپ های هوایی                 |
| ۷۷ | ..... ارسال پاس                            |
| ۷۹ | ..... انواع ارسال پاس                      |
| ۸۳ | ..... شوت                                  |
| ۸۷ | ..... رد و بدل شدن توپ پاسکاری             |
| ۸۷ | ..... دفاع در برابر گل                     |

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۹۳  | بررسی وضعیت های مختلف در فلوربال.....          |
| ۹۳  | دریافتهای دروازه بان.....                      |
| ۹۴  | پاس دادن دروازه بان.....                       |
| ۹۵  | پرتاب (ضربه زدن) دروازه بان.....               |
| ۹۵  | دویدن با توپ دروازه بان.....                   |
| ۹۵  | فریب دادن حریف.....                            |
| ۹۷  | <b>فصل چهارم قوانین و مقررات فلوربال</b> ..... |
| ۹۹  | تواندن فلوربال.....                            |
| ۱۰۰ | قوانین مسابقات.....                            |
| ۱۰۰ | اندازه زمین.....                               |
| ۱۰۰ | علائم روی زمین.....                            |
| ۱۰۱ | دروازه.....                                    |
| ۱۰۱ | مناطق تعویض.....                               |
| ۱۰۱ | نیمکت های داورها و جرمه ها.....                |
| ۱۰۱ | بازدید زمین.....                               |
| ۱۰۱ | وقت بازی.....                                  |
| ۱۰۴ | تعداد بازیکنان تیم.....                        |
| ۱۰۴ | تعویض بازیکنان.....                            |
| ۱۰۴ | مقررات مفصوص به دروازه بان.....                |
| ۱۰۵ | مقررات مفصوص کاپیتانها.....                    |
| ۱۰۵ | بازیکنان تیم.....                              |
| ۱۰۶ | مسئولین برگزاری.....                           |
| ۱۰۶ | لباس بازیکنان.....                             |
| ۱۰۶ | تجهیزات مفصوص دروازه بان.....                  |
| ۱۰۶ | تجهیزات مفصوص کاپیتان تیم.....                 |

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۱۰۷ | تجهیزات شفصی.....                              |
| ۱۰۷ | توپ بازی.....                                  |
| ۱۰۷ | چوب.....                                       |
| ۱۰۷ | داوران.....                                    |
| ۱۰۸ | لباس داوران.....                               |
| ۱۰۸ | وسایل داور ها.....                             |
| ۱۰۸ | محل تهر گیری بازیکنان.....                     |
| ۱۰۹ | علائم و اصطلاحات فلوربال.....                  |
| ۱۱۱ | <b>فصل پنجم آموزش و مربیگری فلوربال</b> .....  |
| ۱۱۳ | شناخت کامل فلوربال.....                        |
| ۱۱۷ | قبل از آموزش.....                              |
| ۱۱۷ | بعد از آموزش.....                              |
| ۱۱۸ | آموزش نوجوانان و جوانان.....                   |
| ۱۱۸ | شافص ارزشی در ورزش نوجوانان.....               |
| ۱۲۰ | ورزش یک تجربه انفرادی.....                     |
| ۱۲۰ | کودکان و فعالیت های پالش بر انگیز.....         |
| ۱۲۱ | تعیین هدف.....                                 |
| ۱۲۱ | فضای بازی.....                                 |
| ۱۲۳ | <b>فصل ششم تمرینات تکنیکی و تاکتیکی</b> .....  |
| ۱۲۵ | تمرینات تکنیک و تاکتیک فلوربال.....            |
| ۱۶۷ | <b>فصل هفتم داورى و قوانین داورى</b> .....     |
| ۱۶۸ | قوانین و مقررات بین المللی فلوربال.....        |
| ۱۶۹ | قوانین بازی از نظر فدراسیون جهانی فلوربال..... |
| ۱۶۹ | منطقه بازی.....                                |
| ۱۷۰ | بازرسی دقیق منطقه بازی قبل از بازی.....        |

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۱۷۲ | زمان بازی.....                          |
| ۱۷۳ | وقت غیرموثر بازی.....                   |
| ۱۷۴ | تایم اوت.....                           |
| ۱۷۴ | وقت اضافه.....                          |
| ۱۷۵ | ضربات پنالتی بعد از وقت اضافی.....      |
| ۱۷۶ | بازیکنان.....                           |
| ۱۷۹ | همراهان تیم.....                        |
| ۱۷۹ | دانش.....                               |
| ۱۸۰ | لباس بازیکنان.....                      |
| ۱۸۳ | وضعیت هار متفاوت در طول زمان بازی.....  |
| ۱۸۴ | مقررات عمومی بازی و وضعیت ثابت.....     |
| ۱۸۴ | شروع مجدد بازی.....                     |
| ۱۸۷ | ضربه زدن به دافع.....                   |
| ۱۸۹ | ضربه آزاد.....                          |
| ۱۹۵ | ضربه پنالتی.....                        |
| ۱۹۶ | اجرای ضربه پنالتی.....                  |
| ۱۹۷ | قوانین عمومی جرائم.....                 |
| ۱۹۸ | تفسیر قوانین عمومی مجرایم.....          |
| ۱۹۹ | جریمه های دروازه بان.....               |
| ۲۰۰ | جریمه های فردی.....                     |
| ۲۰۰ | جریمه ده دقیقه نشستن روی نیمکت.....     |
| ۲۰۱ | نشستن روی نیمکت جریمه دو دقیقه ای.....  |
| ۲۰۱ | نشستن روی نیمکت جریمه پنج دقیقه ای..... |
| ۲۰۲ | جریمه دو دقیقه نشستن روی نیمکت.....     |
| ۲۰۲ | جریمه های معوقه.....                    |

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| ۲۰۴..... | بریمه فطاهایی که منجر به ۲ دقیقه نشستن روی نیمکت..... |
| ۲۰۷..... | فطاهای منجر به ۵ دقیقه نشستن روی نیمکت.....           |
| ۲۰۷..... | فطاهای فردی.....                                      |
| ۲۰۸..... | برایم ۱۰ دقیقه نشستن روی نیمکت.....                   |
| ۲۰۹..... | فطاهایی منجر به ۲+۱۰ دقیقه بریمه.....                 |
| ۲۰۹..... | فطای مسابقه ۱.....                                    |
| ۲۱۱..... | فطاهای منجر به پنالتی مسابقه ۱.....                   |
| ۲۱۱..... | پنالتی مسابقه ۲.....                                  |
| ۲۱۳..... | پنالتی مسابقه ۳.....                                  |
| ۲۱۳..... | پنالتی ها در ارتباط با پنالتی.....                    |
| ۲۱۴..... | فطاهای منجر به ضربه پنالتی یا پنالتی.....             |
| ۲۲۷..... | گل ها.....                                            |
| ۲۲۹..... | پنالتی تأفیری.....                                    |
| ۲۳۱..... | فطاهای منجر به ضربه پنالتی.....                       |
| ۲۳۱..... | قوانین عمومی پنالتی.....                              |
| ۲۳۳..... | پنالتی نیمکت.....                                     |
| ۲۳۳..... | پنالتی دو دقیقه نیمکت.....                            |
| ۲۳۹..... | پنالتی ۵ دقیقه نیمکت.....                             |
| ۲۳۹..... | فطاهای منجر به پنالتی ۵ دقیقه.....                    |
| ۲۳۹..... | پنالتی شفصی.....                                      |
| ۲۴۰..... | پنالتی شفصی ۱۰ دقیقه.....                             |
| ۲۴۱..... | پنالتی بازی.....                                      |
| ۲۴۱..... | پنالتی بازی.....                                      |
| ۲۴۴..... | پنالتی های مرتبط با ضربات پنالتی.....                 |
| ۲۴۵..... | گل قابل قبول.....                                     |

۱۴۶ ..... گل های غیرقابل قبول

۱۴۷ ..... علائم داورى

۱۴۹ ..... منابع

www.ketab.ir