



فونسیال مدرن

آموزش تخصصی تکنیک و تاکتیک
با بیش از ۱۵۰ تمرین و تصویر آموزشی

تألیف :

صابر وکیلی پریخانی

با همکاری :

داود حسین زاده ، صابر ولی زاده



انتشارات آثار معاصر

تهران - ۱۳۹۱

سرشناسه	وکیلی پریخانی، صابر، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	فوتسال مدرن آموزش تخصصی تکنیک و تاکتیک با بیش از ۱۵۰ تمرین و تصویر آموزشی / صابر وکیلی پریخانی ؛ با همکاری داود حسین‌زاده، صابر ولی‌زاده.
مشخصات نشر	تهران: آثار معاصر، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص. : مصور.
شابک	۸۵۰۰۰ ریال ۱-۹۸-۵۱۲۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	فوتبال سالی
موضوع	فوتبال سالی - قواعد
شناسه افزوده	حسین زاده، داود، ۱۳۶۴-
شناسه افزوده	ولی زاده، صابر، ۱۳۶۵-
رده بندی کنگره	GV ۷۹۴۳/۹ و ۷۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۲۹۶۶۹



انتشارات آثار معاصر

نام کتاب : فوتسال مدرن آموزش تخصصی تکنیک و تاکتیک با بیش از ۱۵۰ تمرین و تصویر آموزشی

مؤلف : صابر وکیلی پریخانی و همکاران: داود حسین‌زاده، صابر ولی‌زاده

ناشر : انتشارات آثار معاصر

چاپ و صحافی : دانشگاه خوارزمی

طراح جلد : شهریار تندرو

شمارگان : ۱۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۱

قیمت : ۸۵۰۰ تومان

شابک : ۱-۹۸-۵۱۲۰-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش : باشگاه فرهنگی ورزشی ورزش گستر _ ۰۹۳۵۹۶۳۴۷۸۸

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: برنامه ریزی جلسات تمرین
۱۰	جلسه تمرین
۱۱	انواع جلسات تمرین بر حسب نوع فعالیت انجام شده
۱۳	عوامل تأثیرگذار در طراحی تمرین
۱۶	بخش های جلسات تمرینی
۲۳	معیارهای کار با گروه های سنی
۲۹	فصل ۲: اصول و لحظات مهم بازی
۳۰	لحظات مهم و اساسی در بازی
۳۱	دفاع و اصول آن
۴۴	حمله و اصول آن
۵۵	انتقال
۵۷	فصل ۳: تکنیک
۵۸	تکنیک و مهارت
۵۹	دریبل، انواع آن و تمرینات
۸۲	پاس، انواع آن و تمرینات
۱۰۳	کنترل، انواع آن و تمرینات
۱۱۹	شوت، انواع آن و تمرینات

فصل ۴ : تاکتیک‌ها و سیستم‌ها

۱۳۹	
۱۴۰	تفاوت تاکتیک و سیستم
۱۴۰	تاکتیک و اقسام آن
۱۴۱	تاکتیک‌های فردی
۱۴۲	تاکتیک‌های تیمی
۱۴۳	تاکتیک‌های ایستگاهی و نمونه‌های عملی
۱۵۷	روش‌ها و تاکتیک‌های دفاع
۱۷۱	روش‌ها و تاکتیک‌های حمله
۱۷۹	سیستم
۱۸۱	سیستم‌های رایج در بازی
۱۹۱	سیستم ۲-۲
۱۹۵	عملیات و امکانات تاکتیکی در سیستم ۲-۲
۲۱۱	سیستم ۱-۲-۱
۲۱۸	عملیات و امکانات تاکتیکی در سیستم ۱-۲-۱

فصل ۵ : دروازه‌بانی

۲۳۳	
۲۳۴	ویژگی‌های دروازه‌بان
۲۳۵	تکنیک‌های دروازه‌بانی
۲۵۲	تاکتیک‌های دروازه‌بانی
۲۵۵	تمرینات اختصاصی دروازه‌بان
۲۶۶	راهنمای تصاویر و تمرینات
۲۶۷	منابع

مقدمه

فوتسال از جمله محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی ایران، قدرت‌های برتر جهان و از معدود ورزش‌های تیمی به شمار می‌آید که در اقصی نقاط کشور رشد چشمگیری داشته است.

آشنایی مربیان به اصول علمی و فنی روز دنیا می‌تواند به پیشرفت روز افزون این رشته‌ی ورزشی کمک نماید. در همین راستا کتاب‌ها و منابع زیادی توسط مربیان و مدرسان زحمت‌کش کشور به رشته‌ی تحریر درآمده است. اما برخی از منابع با تأکید بر مسائل تکنیکی، از جنبه‌های تاکتیکی و سیستم‌های بازی غافل شده‌اند و در مواردی برعکس این امر اتفاق افتاده است. همین موضوع موجب شد تا کتاب حاضر را که در آن به تمام جنبه‌های تکنیکی و تاکتیکی فوتسال پرداخته شده است، در اختیار علاقه‌مندان قرار دهیم.

در این اثر ابتدا جلسات تمرین به عنوان واحدهای پایه جهت رسیدن به اهداف مورد نظر و کار در رده‌های سنی مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. در ادامه پس از توضیح اصول و لحظات مهم بازی، به معرفی و تشریح تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و سیستم‌های فوتسال، عملیات و امکانات تاکتیکی سیستم‌های پایه پرداخته شده است. همچنین در مبحث پایانی، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و تمرینات اختصاصی دروازه‌بانی به تفکیک ذکر شده است.

لازم به توضیح است که برای موارد مذکور بیش از ۱۵۰ تمرین و تصویر آموزشی مطابق با منابع AFC ارائه شده است.

در مجلد حاضر تلاش شده است تا گامی کوچک در جهت معرفی میانی و اصول تمرینی مدرن برداشته شود. لیکن بی تردید هیچ اثری خالی از اشکال نیست، لذا جهت رفع اشکالات احتمالی در ویرایش و چاپ بعدی، انتقادات، پیشنهادها و نظرات سازنده شما خواننده گرامی راه‌گشا خواهد بود. انشاا...

S.vakili13@yahoo.com

صابر وکیلی پریخانی

شهریور ۱۳۹۱