

بہ نام خدا

آموزشی فوتبال

(مہارت‌ها، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، فریگیری و....)

ویژہ مدارس فوتبال

مسمود حمیدی راد (کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی)

سرشناسه: حمیدی راد، مسعود، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآورنده: آموزش فوتبال (مهارت‌ها، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، مربیگری و ...) ویژه مدارس فوتبال / مسعود حمیدی راد.
مشخصات نشر: شیراز: ارم شیراز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۱۸ص: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۳۶-۹۸-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه
موضوع: فوتبال - تعلیم، فوتبال - قواعد، فوتبال - مربیگری
رده بندی کنگره: GV ۹۴۳ / ج ۹۱۸ ۱۳۹
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۷۳۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۵۰۱۸۶

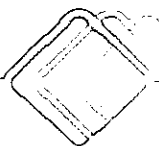
نام کتاب: آموزش فوتبال (مهارت‌ها، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، مربیگری و ...) ویژه مدارس فوتبال
مؤلف: مسعود حمیدی راد
طراح جلد و صفحه آرا: عظیمه زارع
تیراژ: ۱۰۰۰
قطع: وزیری
تعداد صفحات: ۱۱۸ ص
ناشر: انتشارات ارم شیراز
نوبت چاپ: اول
لینوگرافی، چاپ و صحافی: واصف
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۳۶-۹۸-۴
مدیر مسئول انتشارات: دکتر مسعود صفار (حکیم)
آدرس: شیراز - میدان دانشجو - مجتمع پزشکی نشاط - طبقه چهارم - انتشارات ارم شیراز
تلفن: ۰۷۱۱-۶۴۶۲۰۷۷ فاکس: ۰۷۱۱-۶۴۶۲۰۵۸

وب سایت: www.erampub.com

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول: اصول تمرین	
اصول گرم کردن و سرد کردن	۱۲
گرم کردن	۱۲
سرد کردن	۱۴
حرکات ورزشی مضر	۱۴
فصل دوم: مهارت ها	
۱ - پاس	۱۹
ویژگیهای پاس خوب	۲۰
نکات قابل توجه در مهارت پاس	۲۱
انواع پاس	۲۳
۲ - کنترل	۲۷
اصول کنترل	۲۷
انواع کنترل	۲۸
۳ - شوت	۳۰
انواع شوت	۳۱
نکات قابل توجه در شوت زنی	۳۴
۴ - دریبل	۳۵
اصول دریبل زنی	۳۶
نکات قابل توجه در دریبل	۳۷



۳۸	۵ - ضربات سر
۳۸	اصول ضربه زدن با سر
۳۹	انواع ضربات سر
۴۱	۶ - تکل
۴۱	انواع تکل

فصلی سوم : تکنیک

۴۵	تعریف و انواع تکنیک
۴۵	آموزش تکنیک
۴۸	آماده سازی تکنیکی
۴۹	مهارت‌های تکنیکی پایه

فصلی چهارم : فاکتیک

۵۲	تعریف تاکتیک
۵۲	انواع تاکتیک
۵۳	الف: تاکتیک‌های فردی
۵۴	ب: تاکتیک‌های تیمی
۵۷	ج: تاکتیک‌های ایستگاهی
۶۴	سبک های بازی
۶۵	انواع سبک های بازی
۶۵	الف: سبک های بازی در زمان حمله
۶۷	ب: سبک های بازی در زمان دفاع
۶۹	ج: سبک های بازی در زمان تغییر وضعیت یا انتقال
۷۰	پرس
۷۱	اصول اولیه برای ایجاد پرسینگ
۷۲	فاکتورهای لازم جهت انجام پرس
۷۲	انتخاب منطقه دفاعی برای انجام پرس

فصل پنجم : مربیگری

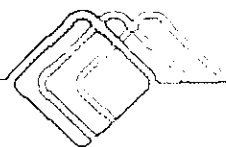
- ۷۷ اصول مربیگری
- ۸۰ بازیکنان جوان نسبت به مربی خود چه برداشتی دارند ؟
- ۸۱ بازیکنان چگونه فوتبال را می آموزند
- ۸۱ چگونه فوتبال را آموزش دهیم ؟
- ۸۳ بازیکنان در دست‌های مختلف باید دارای چه ویژگی‌هایی باشند ؟
- ۸۸ لزوم تقویت آمادگی قلبی - عروقی بازیکنان
- ۸۹ آموزش ذهنی
- ۹۲ اصول مربیگری در رده‌های پایه
- ۹۵ چهار مرحله پیش روی کودکان
- ۹۶ شاخص‌های رفتار اجتماعی ، بدنی و روانی گروه‌های سنی گوناگون
- ۹۸ اصول مربیگری در مسابقات
- ۹۸ وظایف مربی در روز قبل از مسابقه
- ۹۹ وظایف مربی در روز مسابقه
- ۱۰۰ وظایف مربی در پایان مسابقه
- ۱۰۱ وظایف مربی در روز بعد از مسابقه

فصل ششم : سخنانی بزرگان فوتبال

- ۱۰۳ سخنان بزرگان فوتبال

فصل هفتم : پیوست‌ها

- ۱۰۸ تصاویر آموزشی
- ۱۱۰ تصویر تیم ملی ایران در جام‌های جهانی
- ۱۱۱ تصاویر ادوار مختلف جام جهانی
- ۱۱۶ منابع



مقدمه گردآورنده

ورزش فوتبال بسیار پرمحتواتر از آن است که یک بازی ساده تلقی شود. فوتبال بدون شک جذاب‌ترین و پرفرداترین ورزش دنیا است. بازی فوتبال به عنوان یک ورزش احساسی، شورانگیز و لذت بخش شناخته شده و بیش از هر ورزش دیگری ورزشکار و تماشاگر دارد. اکثر جوانان و بزرگسالان علاقه مند به فوتبال برای گذراندن اوقات فراغت خود، به این بازی روی می‌آورند و با دیدن ورزشگاهها تماشاگر بازی فوتبال می‌شوند.

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه‌ی اطلاع رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فراوند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است.

این کتاب با هدف ارتقاء سطح دانش مربیان، ورزشکاران و سایر علاقمندان به فوتبال، نگارش شده است. در نگارش و تدوین کتاب سعی شد تا مطالب از منابع معتبر گردآوری شود و مفاهیم به شکلی ساده و کاربردی خدمت خوانندگان عزیز ارائه گردد. کتاب حاضر بر خلاف سایر کتابهای معمول در زمینه فوتبال، علاوه بر آموزش مهارت‌های اساسی فوتبال، بسیاری از نکات کلیدی و مهم در مورد مربیگری فوتبال را شرح داده است.

امید است که مطالعه این کتاب برای کلیه مربیان و بازیکنان فوتبال مفید باشد و دانسته‌های آنان را افزایش دهد.

در پایان لازم می‌دانم از آقای جعفر زارع مهذبیه، آقای عبدالرحیم خداجو و آقای سروش رشیدی که بنده را در نگارش این کتاب یاری نمودند سپاسگزاری کنم.

مسعود حمیدی - بهار ۹۲

www.ketab.ir