

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فوتبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۳

فوتبال (۱) / مؤلفان: مجید جلالی... [و دیگران]. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای	۷۹۶
درسی ایران، ۱۳۹۱.	/۳۳۴
۹۲ص. - مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۳)	/۸۷۶ف
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۱
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتابهای	
درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت	
آموزش و پرورش.	
۱. فوتبال. الف. خبیری، محمد. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی و	
تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای
فنی و حرفه‌ای و کار دانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام کتاب: فوتبال (۱) - ۳۵۹/۶۵

مؤلفان: مجید جلالی، مسعود اقبالی، دکتر محمد خبیری و حمیده نظری تاج‌آبادی

اعضای کمیسیون تخصصی: علی‌شاه محمدی، دکتر محمد خبیری، عزت‌الزمان بازیاری، فریبا حسین‌آبادی،

معصومه سلطان‌رضوانفر و حمیده نظری تاج‌آبادی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتابهای درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت: www.chap.sch.ir

عکاس: نسرین اصغری

رسام: فاطمه رئیسیان فیروزآباد

صفحه‌آرا: معصومه چهره‌آرا ضیابری

طراح جلد: مریم کیوان

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

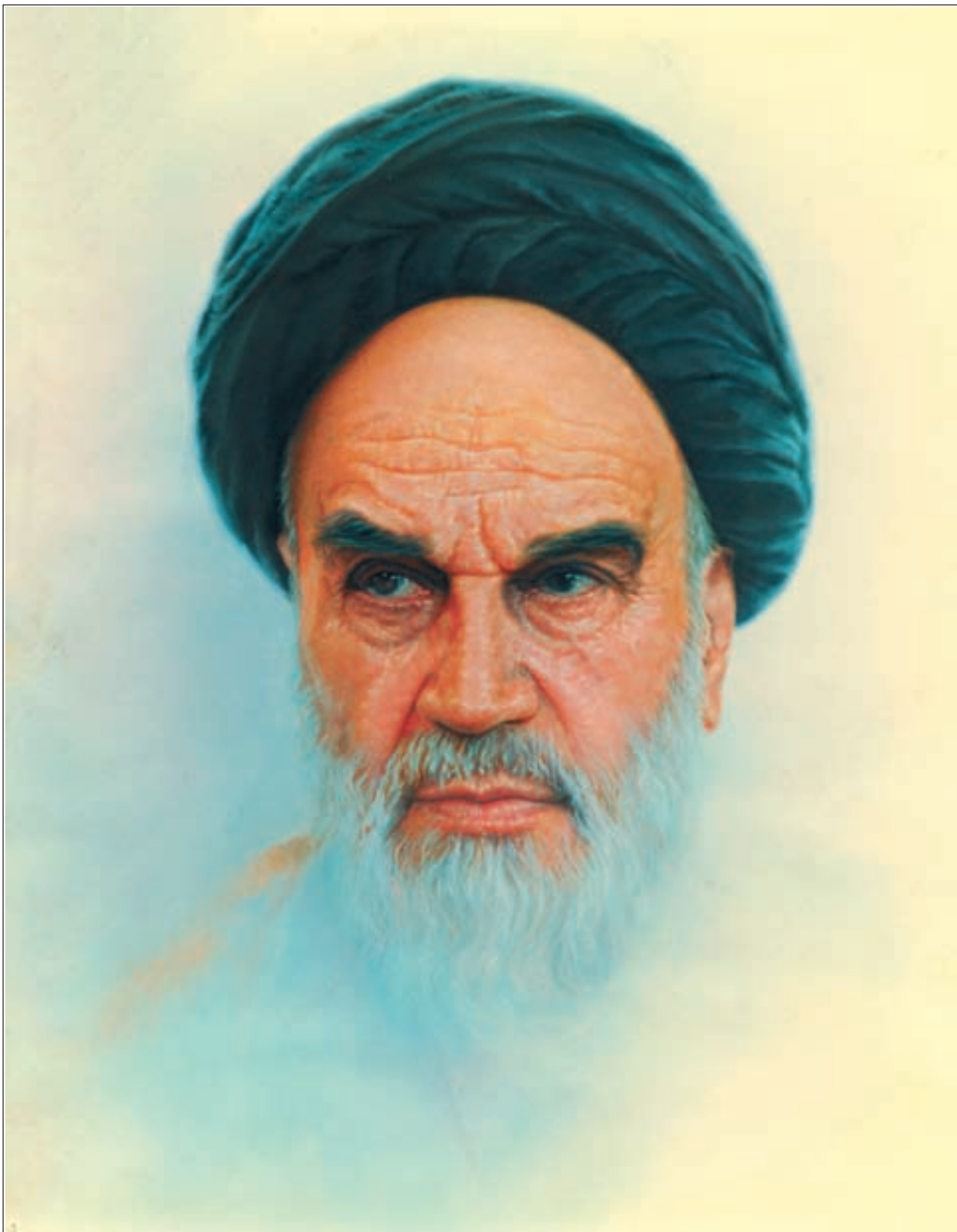
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۱-۸۶۹-۰۵-۹۶۴-۱ ISBN 964-05-0869-1



ورزشکاران باید به علی (ع) اقتدا کنند.
امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

۴۷	شوت باید به آن توجه خاص داشته باشند	۱	مقدمه
۴۸	۳-۴- تمرینات مربوط به شوت زدن		
۵۳	خودآزمایی	۳	دانش‌آموزان عزیز
۵۴	فصل چهارم: دروازه‌بانی	۴	تاریخچه فوتبال
۵۶	۴-۱- وضعیت استقرار دروازه‌بان	۴	۱- تعریف بازی فوتبال
۵۶	۴-۲- چگونگی گرفتن توپ در دست	۴	۲- تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی
۵۶	۴-۳- دریافت توپهای زمینی	۵	۳- تاریخچه فوتبال در قرون وسطی
۵۷	۴-۴- مهار توپهای هوایی	۶	۴- پیدایش فوتبال نوین
۵۷	۴-۵- شیرجه رفتن	۸	۵- تاریخچه فوتبال در ایران
۵۸	۴-۶- در خط توپ قرار گرفتن		
۵۸	۴-۷- انواع پرتاپها با دست		
۵۸	۴-۸- تاکتیکهای دروازه‌بانی		
۶۳	خودآزمایی	۱۱	بخش اول - آشنایی با تکنیکهای پایه
		۱۳	فصل اول: آشنایی با تکنیکهای مقدماتی
		۱۳	۱-۱- تعریف تکنیک
		۱۳	۱-۲- مهارت
		۱۳	۱-۳- دریبلینگ
۶۵	فصل پنجم: آشنایی با تاکتیکهای مقدماتی در فوتبال	۱۳	۱-۴- اصول دریبلینگ
۶۵	۵-۱- تعریف تاکتیک در فوتبال	۱۵	۱-۵- تمرینات مربوط به دریبلینگ
۶۵	۵-۲- انواع تاکتیکها	۲۲	۱-۶- پاس و حمایت
۶۶	۵-۳- دفاع انفرادی	۲۳	۱-۷- پاس بغل پا
۶۷	۵-۴- تمرینات مربوط به دفاع انفرادی	۲۴	۱-۸- پاس روی پا
۷۱	۵-۵- دفاع گروهی	۲۴	۱-۹- پاس داخل و خارج روی پا
۷۱	۵-۶- تمرینات مربوط به دفاع گروهی	۲۵	۱-۱۰- تمرینات مربوط به پاس و حمایت
۷۶	خودآزمایی	۲۹	۱-۱۱- کنترل
۷۷	فصل ششم: آشنایی با تاکتیکهای پیشرفته در فوتبال	۳۰	۱-۱۲- تمرینات مربوط به کنترل
	۶-۱- عوامل مهم موفقیت تیم در دفاع ضربات	۳۷	خودآزمایی
۷۸	ایستگاهی	۳۸	فصل دوم: سرزدن
	۶-۲- نکات مورد توجه به هنگام تشکیل دیوار	۳۸	۲-۱- اصول مکانیکی ضربه سر
۷۸	دفاعی در اطراف محوطه جریمه	۳۹	۲-۲- مراحل تمرین برای آموزش بهتر ضربه سر
۷۹	۶-۳- نمونه تمرینات مربوط به ضربات ایستگاهی	۴۰	۲-۳- تمرینات مربوط به ضربه سر
۸۲	فصل هفتم: حمله گروهی	۴۵	خودآزمایی
۸۲	۷-۱- تعریف	۴۶	فصل سوم: شوت زدن
۸۲	۷-۲- تمرینات مربوط به حمله گروهی	۴۶	۳-۱- تعریف شوت
۸۸	خودآزمایی	۴۶	۳-۲- اصول مکانیکی شوت زدن
۹۲	منابع	۴۶	۳-۳- مواردی که دانش‌آموزان به هنگام تمرین