

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فوتبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۳

فوتبال (۱) / مؤلفان: مجید جلالی [و دیگران] - تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای	۷۹۶
درسی ایران، ۱۳۹۲	/ ۳۳۴
۹۲ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۳)	/ ۸۷۶ف
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات	۱۳۹۲
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتابهای	
درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه ای و کار دانش وزارت	
آموزش و پرورش	
۱ فوتبال الف خبیری، محمد ب ایران وزارت آموزش و پرورش دفتر برنامه ریزی و	
تألیف آموزشهای فنی و حرفه ای و کار دانش ج عنوان د فروست	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران- صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (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 کاردانش

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 سلطان رضوانفر و حمیده نظری تاج‌آبادی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

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

وبسایت : www.chap.sch.ir

عکاس : نسرین اصغری

رسام : فاطمه رئیسیان فیروزآباد

صفحه‌آرا : معصومه چهره‌آرا ضیاپری

طراح جلد : مریم کیوان

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

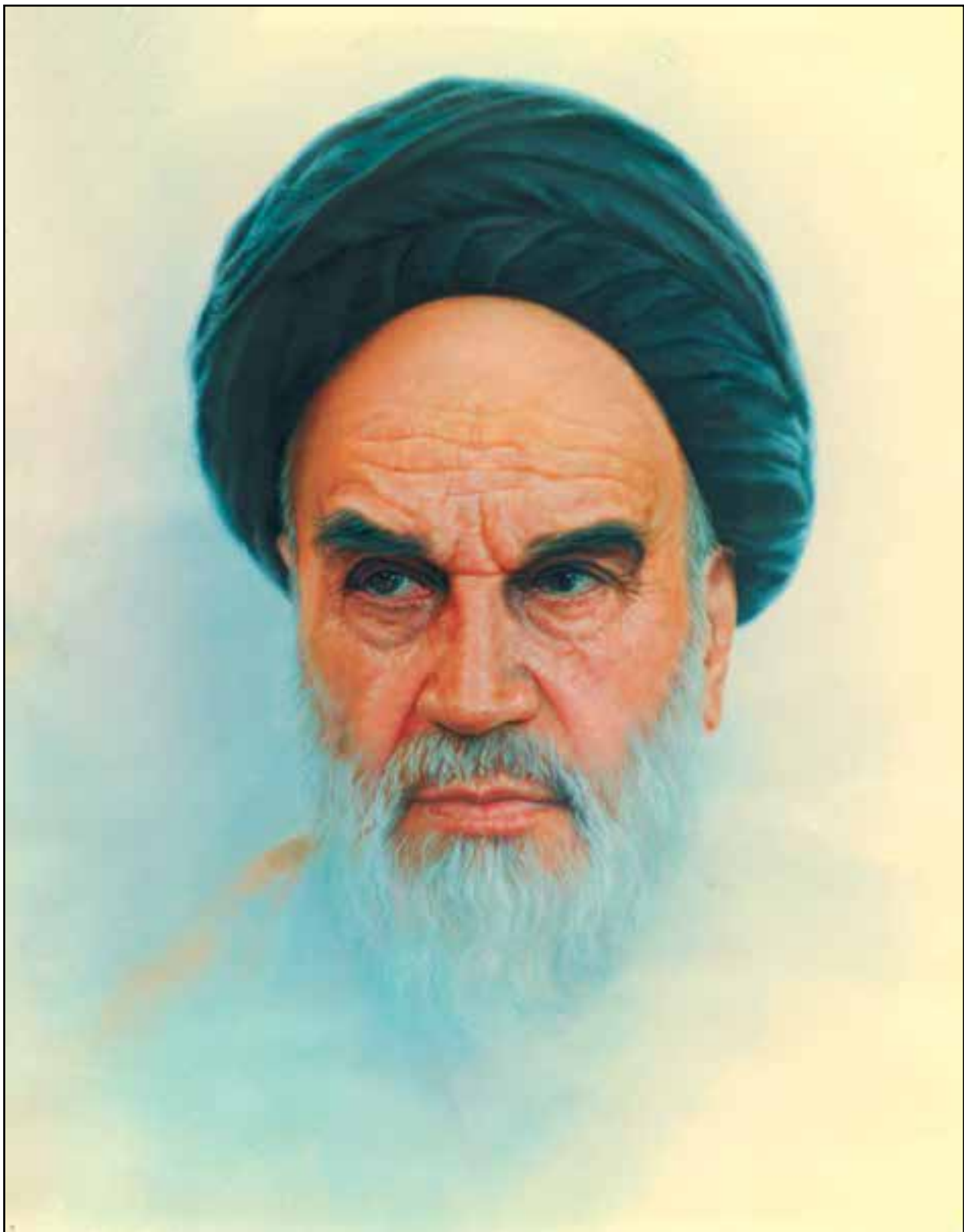
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : خجستگان

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ یازدهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۰۸۶۹-۱ 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	۳	دانش آموزان عزیز
۵۳	خودآزمایی	۴	تاریخچه فوتبال
۵۴	فصل چهارم : دروازه بانی	۴	۱- تعریف بازی فوتبال
۵۶	۴-۱- وضعیت استقرار دروازه بان	۴	۲- تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی
۵۶	۴-۲- چگونگی گرفتن توپ در دست	۵	۳- تاریخچه فوتبال در قرون وسطی
۵۶	۴-۳- دریافت توپهای زمینی	۶	۴- پیدایش فوتبال نوین
۵۷	۴-۴- مهار توپهای هوایی	۸	۵- تاریخچه فوتبال در ایران
۵۷	۴-۵- شیرجه رفتن		
۵۸	۴-۶- در خط توپ قرار گرفتن		
۵۸	۴-۷- انواع پرتاپها با دست		
۵۸	۴-۸- تاکتیکهای دروازه بانی		
۶۳	خودآزمایی		
	بخش دوم - آشنایی با تاکتیکهای تیمی		
۶۵	فصل پنجم : آشنایی با تاکتیکهای مقدماتی در فوتبال	۱۱	فصل اول : آشنایی با تکنیکهای مقدماتی
۶۵	۵-۱- تعریف تاکتیک در فوتبال	۱۳	۱-۱- تعریف تکنیک
۶۵	۵-۲- انواع تاکتیکها	۱۳	۱-۲- مهارت
۶۶	۵-۳- دفاع انفرادی	۱۳	۱-۳- دربیلینگ
۶۷	۵-۴- تمرینات مربوط به دفاع انفرادی	۱۳	۱-۴- اصول دربیلینگ
۷۱	۵-۵- دفاع گروهی	۱۵	۱-۵- تمرینات مربوط به دربیلینگ
۷۱	۵-۶- تمرینات مربوط به دفاع گروهی	۲۲	۱-۶- پاس و حمایت
۷۶	خودآزمایی	۲۳	۱-۷- پاس بغل پا
		۲۴	۱-۸- پاس روی پا
		۲۴	۱-۹- پاس داخل و خارج روی پا
		۲۵	۱-۱۰- تمرینات مربوط به پاس و حمایت
		۲۹	۱-۱۱- کنترل
		۳۰	۱-۱۲- تمرینات مربوط به کنترل
		۳۷	خودآزمایی
۷۷	فصل ششم : آشنایی با تاکتیکهای پیشرفته در فوتبال		
	۶-۱- عوامل مهم موفقیت تیم در دفاع ضربات	۳۸	فصل دوم : سرزدن
۷۸	ایستگاهی	۳۸	۲-۱- اصول مکانیکی ضربه سر
	۶-۲- نکات مورد توجه به هنگام تشکیل دیوار	۳۹	۲-۲- مراحل تمرین برای آموزش بهتر ضربه سر
۷۸	دفاعی در اطراف محوطه جریمه	۴۰	۲-۳- تمرینات مربوط به ضربه سر
۷۹	۶-۳- نمونه تمرینات مربوط به ضربات ایستگاهی	۴۵	خودآزمایی
۸۲	فصل هفتم : حمله گروهی		
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
			۳-۳- مواردی که دانش آموزان به هنگام تمرین