

۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی

| کد واحد کار | نام واحد کار | فوتسال  | شاخه تحصیلی                  | فنی و حرفه‌ای         | ساعت آموزش |
|-------------|--------------|---------|------------------------------|-----------------------|------------|
| کد پیمانہ   | ۳۴۲۱۰۹۱۰۲    | پیمانہ: | فوتسال                       | گروه تحصیلی - حرفه‌ای | ۶۰         |
| کد درس      | ۳۴۲۲۰۲       | درس:    | توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ | رشته تحصیلی - حرفه‌ای | ۱۱         |

الف) پیامدهای یادگیری

| شماره | کد مرحله کار | اهداف توانمندسازی                          | فرصت‌ها<br>فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته  |
|-------|--------------|--|---|
| ۱     | ۱            | لمس توپ را شرح دهد.                        | در اختیار قرار دادن توپ به هنرجویان برای لمس و دیدن و آشنایی با مشخصات ظاهری توپ به صورت عملی اندازه‌های مختلف آن را پیدا کنند. |
| ۲     | ۱            | تکنیک ارسال توپ با پاس بغل پا را اجرا کند. | دو به دو شدن هنرجویان و انجام پاس بغل پا و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز   |
| ۳     | ۲            | تکنیک ارسال توپ با پاس روی پا را اجرا کند. | با روبه‌روی هم قرار گرفتن هنرجویان تمرینات پاس روی پا را انجام دهد و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز                               |
| ۴     | ۲            | تکنیک پاس بلند را اجرا کند.                | با روبه‌روی هم قرار گرفتن هنرجویان در فواصل مختلف پاس بلند را تمرین کند و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز                          |
| ۵     | ۲            | پاس کات داخل و خارج پا را نشان دهد.        | انواع کات‌های داخل و خارج پا را با تمرینات هنرجویان و با استقرار مختلف تکرار کند و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز                 |
| ۶     | ۲            | پاس و حمایت را نشان دهد.                   | هنرجویان با انجام تمرینات مختلف نحوه حمایت و پاس را تکرار کنند و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز                                   |
| ۷     | ۲            | مراحل کنترل توپ را نشان دهد.               | هنرجویان با انجام حرکات مختلف بدن و نحوه استقرار کنترل صحیح را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.                                    |

|  |  |   |    |
|--|--|---|----|
| هنرجویان با انجام تمرینات مختلف انواع کنترل‌ها را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.        | انواع کنترل را اجرا کند.   | ۲ | ۸  |
| هنرجویان حمل توپ را با انجام تمرینات مختلف تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.               | انواع حمل توپ را نشان دهد.   | ۲ | ۹  |
| هنرجویان با رعایت نکات مهم دریل تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.                          | عوامل اساسی در خوب دریل کردن را اجرا کند.                          | ۲ | ۱۰ |
| هنرجویان با رعایت نکات مهم در اندام‌های مختلف ضربه سر را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند. | نکات قابل توجه را در تکنیک ضربه سر اجرا کند.                       | ۲ | ۱۱ |
| هنرجویان شوت نوک یا روی پا را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.                                  | شوت نوک یا روی پا را اجرا کند.                                     | ۳ | ۱۲ |
| هنرجویان انواع برگشت‌های داخلی و خارجی را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.                | انواع برگشت‌ها را نشان دهد.  | ۳ | ۱۳ |
| هنرجویان با رعایت نکات مهم اجرای چرخش‌ها را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.              | عوامل مؤثر در اجرای چرخش‌ها را نشان دهد.                           | ۳ | ۱۴ |
| هنرجویان با رعایت ویژگی‌های دروازه بانی تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.                  | ویژگی دروازه‌بانی را نشان دهد.                                     | ۳ | ۱۵ |
| هنرجویان تمرینات سیستم‌های ۱-۲ و ۲-۱ و ۳-۱ را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.                  | در تاکتیک‌ها سیستم ۱-۲-۱ را اجرا کند.                              | ۴ | ۱۶ |
| هنرجویان تمرینات سیستم‌های ۱-۲ و ۲-۱ و ۳-۱ را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.                  | در تاکتیک‌ها سیستم ۲-۲ را نشان دهد.                                | ۴ | ۱۷ |
| هنرجویان تمرینات سیستم‌های ۱-۲ و ۳-۱ را انجام دهند و هنرآموز رفع اشکال کند.                  | در تاکتیک‌ها سیستم ۳-۱ را اجرا کند.                                | ۴ | ۱۸ |
| هنرجویان تمرینات سیستم ۴-۰ را اجرا کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.                             | در تاکتیک‌ها سیستم ۴-۰ را اجرا کند.                                | ۴ | ۱۹ |
| هنرجویان تمرینات کرنر و اوت را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.                                 | ضربات ایستگاهی کرنر و اوت را اجرا کند.                             | ۵ | ۲۰ |
| هل ندادن، تنه غیر قانونی، نکشیدن پیراهن  | حفاظت از حریف در بازی جوانمردانه در سیستم‌های تاکتیکی را اجرا کند. | ۵ | ۲۱ |
| هنرجویان برای آسیب ندیدن در تمرینات قوانین را به کار گیرند.                                  | استفاده از زانوبند و روش نصب آن را نشان دهد.                       | ۵ | ۲۲ |
| هنرآموز قوانین و مقررات را توضیح دهد و هنرجویان در بازی اجرا کنند.                           | قوانین و مقررات رشته را اجرا کند.                                  | ۶ | ۲۳ |

**ب: وسعت محتوی**

ویژگی‌های توپ را بیان کند، انواع تکنیک‌های پایه بیان شود، مراحل کنترل توپ بیان شود. تکنیک دریافت (استپ) بیان شود، تکنیک پاس دادن بیان شود. تکنیک دریبل کردن بیان شود. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک در یک، مفهوم حمله و دفاع یک در یک بیان شود. تاکتیک‌های یک در یک بر اساس موقعیت قرارگیری در زمین را اجرا کند. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات دو و چند نفره بیان شود. تکنیک‌های دو و چند نفره بر اساس چیدمان، آرایه‌های مختلف در زمین را اجرا کند. مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها بیان شود. آزمون‌های استاندارد را به کارگیرد.

**ج: سازماندهی محتوی**

دانش مرحله ۱ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۲ بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله ۳ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۴ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۵ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۶ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.

**د: مواد و رسانه‌های یادگیری**

هنرجو: فیلم، نرم‌افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی  
هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم

**هـ: استاندارد فضا**

استانداردهای فنی مورد تأیید فدراسیون جهانی فوتسال

**و: تجهیزات آموزشی**

زمین - توپ - کاور - کیف - چوب‌های تمرینی - دروازه متحرک - ویدئو پروژکتور - نرم‌افزارهای تخصصی - مکمل‌های ضروری در صورت نیاز با نظر پزشک

**ز: سنجش و ارزشیابی**

آزمون‌های مهارتی رشته فوتسال با اجرای صحیح و کسب حداقل رکورد

**ح: الزامات اجرایی**

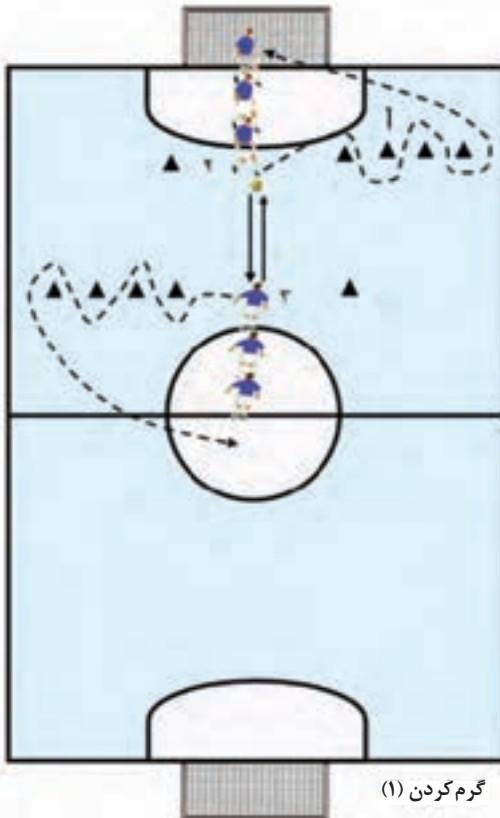
به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.  
برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی  
آموزش معلمان در به کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش

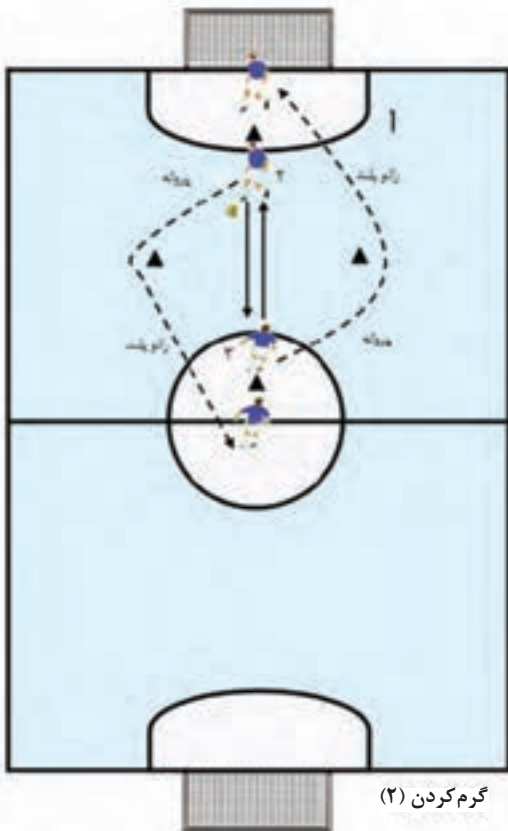
## گرم کردن

یک گرم کردن خوب باید بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول بینجامد. گرم کردن بستگی به شرایط خاصی دارد که از جمله آنها می توان به سن ورزشکار، سالن محل برگزاری، فیزیک ورزشکار، و شرایط آب و هوایی اشاره کرد. در زیر دو نمونه دیگر از تمرینات گرم کردن با توپ را که به بخش اختصاصی اختصاص دارد با هم مشاهده می کنیم.

### ■ تمرین ۱

طبق تصویر، قیفها را کاشته و بازیکنان به دو قسمت تقسیم شده و در بین قیفها قرار می گیرند، حالا بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سرعت به سمت قیفهای کناری می رود و از بین آنها ماریپیچ عبور کرده و به انتهای صف گروه خود می پیوندد، بازیکن شماره ۳ نیز بعد از دریافت پاس از بازیکن شماره ۲ آن را به بازیکن روبه رو پاس داده و همان کار بازیکن شماره ۲ را از آن سمت انجام می دهد، دقت شود که توپها بدون کنترل و مکث زده شود.





## ■ تمرین ۲

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده سپس از سمت راست خود ابتدا تا کیف پروانه زده و سپس ادامه مسیر تا انتهای صف را زانو بلند می‌زند. بازیکن شماره ۳ نیز همین کار را بعد از پاس دادن از سمت راست خود انجام می‌دهد.

## پاس دادن

یک پاس صحیح باید چند ویژگی داشته باشد:

۱ دقت در پاس

۲ شدت پاس

۳ فریب در پاس

۴ زمان پاس

که این ۴ ویژگی باید با تمرینات بسیار در هر بازیکنی نهادینه شود.

باید توجه داشته باشید که انتخاب پاس به ۵ عامل مهم بستگی دارد:

۱ آگاهی محیطی

۲ محل استقرار هم تیمی‌ها

۳ نقاط مختلف زمین

۴ اهداف تاکتیکی

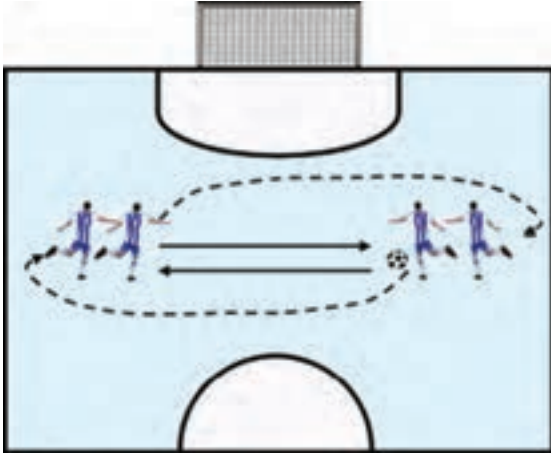
۵ قابلیت تکنیکی بازیکن

در بخش آموزش و کار عملی باید توجه داشته باشید که تمرینات از ساده به مشکل و از جزء به کل طراحی شود تا هنرجو به خوبی با سیر پیشرفت در تمرینات آشنا شده و قابلیت فنی خود را ارتقا دهد.

## دو نمونه از تمرین پاس در فوتسال

### ■ شرح تمرین

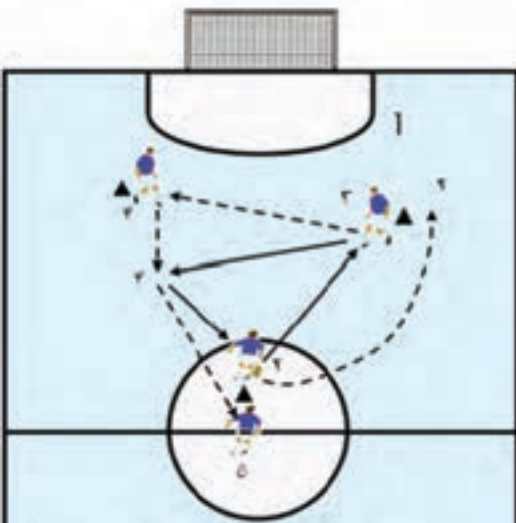
این تمرین در تمامی تیم‌های فوتسال مرسوم است به صورتی که بازیکنان توپ را به بازیکن روبه‌روی خود پاس داده و به سرعت به انتهای صف مقابل می‌روند.



### ■ تمرین

بازیکنان در یک فضای مثلثی قرار می‌گیرند در ابتدا بازیکن شماره ۲ که صاحب توپ است توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده به جای او می‌رود و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به فضای جلوی بازیکن شماره ۴ پاس داده و جای بازیکن شماره ۴ می‌رود. بازیکن شماره ۴ نیز پس از دریافت توپ آن را به بازیکن شماره ۵ که در نقطه شروع قرار دارد پاس داده و به جای او می‌رود.

در فوتسال پاس طولی از پاس عرضی با ارزش تر است زیرا هدف از پاس، کم شدن بازیکنان مدافع و همچنین رسیدن سریع تر به دروازه حریف است.



## کنترل کردن

باید توجه کنید که در کلاس هیچ‌گاه از واژه stop استفاده نکنید زیرا این واژه به معنی نگه داشتن کامل توپ می‌باشد در حالی که در کنترل، هدف آماده کردن توپ برای کار بعدی است.

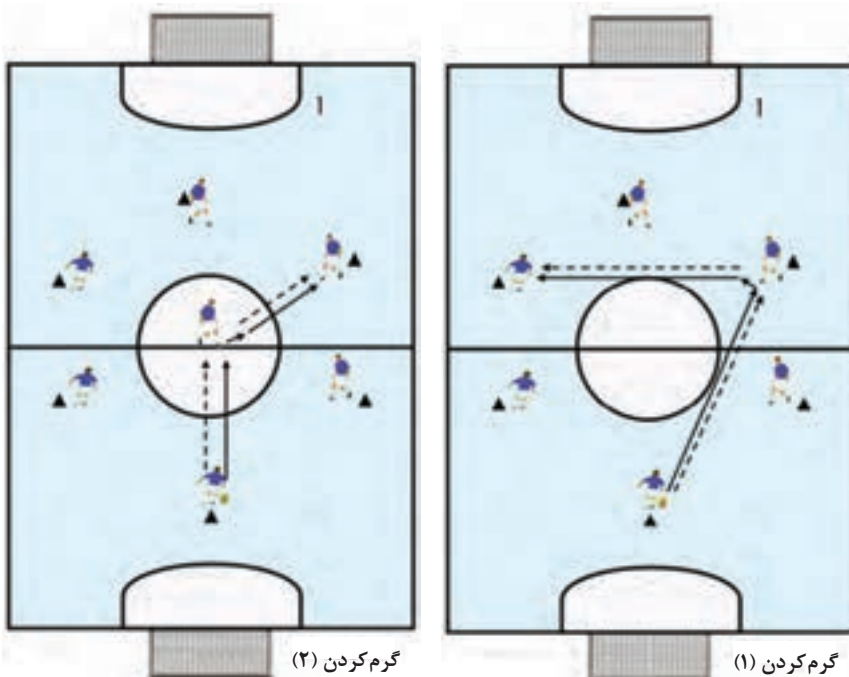
## حال دو نمونه تمرین کنترل

### ■ تمرین ۱

یک تمرین ساده برای ارتقای کنترل: بازیکنان به صورت دایره‌ای قرار می‌گیرند، بازیکن صاحب توپ با یک پاس بازیکن دیگر را صاحب توپ می‌کند و به سرعت به جای او می‌رود و آن بازیکن نیز پس از کنترل با کف پا همین کار را با بازیکن دیگری تکرار می‌کند.

### ■ تمرین ۲

در این تمرین یک بازیکن در شروع کار در وسط می‌ایستد، حالا بازیکن صاحب توپ به بازیکنی که در وسط قرار دارد پاس داده و به جای او می‌رود، بازیکن وسط نیز ابتدا با کف پا توپ را کنترل کرده و برخلاف عقربه‌های ساعت توپ را پاس داده و به جای بازیکنی که به او پاس داده می‌رود و این تمرین ادامه می‌یابد.



## تکنیک دریبل

■ تا حد امکان به مدافع نزدیک شوید.  
■ با قرار دادن بدن بین توپ و بازیکن مدافع پوشش روی توپ را به خوبی انجام دهید.

■ با حرکت بدن ضمن فریب مدافع تعادل و تمرکز او را بر هم بزنید.  
■ با تغییر سرعت تلاش کنید تا از فضای پشت مدافعين استفاده کنید. مربيان بايد توجه داشته باشند که بازیکنان خلاق را باید در منطقه یک سوم دفاعی حریف آزاد گذاشت تا با برتری در بازی یک در مقابل یک شرایط پیروزی تیم را فراهم کنند.

## دو نمونه تمرین

### تمرین ۱

بازی یک در مقابل یک: زمین را مانند شکل سازماندهی می‌کنیم و بازیکنان به صورت یک در مقابل یک در محدوده‌های مشخص خود استقرار می‌یابند و هر بازیکن باید پس از دریبل مدافع توپ را از دروازه‌های کوچک عبور دهد و هرگاه که توپ را از دست داد خود مدافع شده و آن بازیکن سعی در دریبل کردن او می‌نماید.

### تمرین ۲

بازیکن صاحب توپ و بازیکن بدون توپ هم زمان کار را شروع می‌کنند، بازیکن بدون توپ برای جلوگیری از گل‌زنی به سمت بازیکن پا به توپ رفته و بازیکن پا به توپ نیز باید پس از دریبل او گل زنی کند. در مرحله بعد جای بازیکن مدافع و مهاجم عوض می‌شود.

## تکنیک شوت

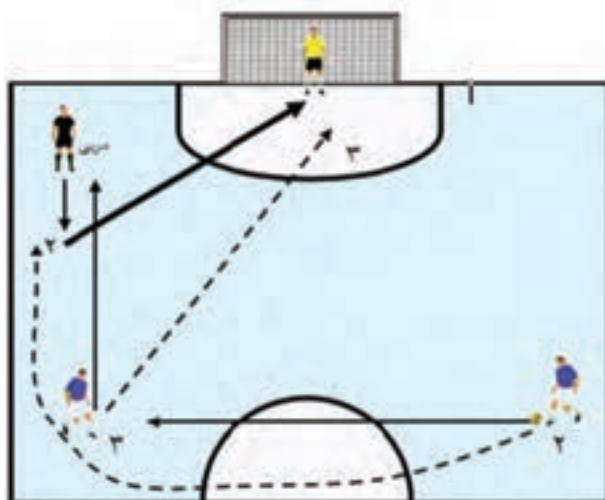
برای تمرین‌های شوت سعی کنید از تمرین‌های با حضور مدافع استفاده شود که بازیکن در شرایط سخت توانایی شوت زنی خود را بالا ببرد.  
در آموزش شوت باید به چند مورد توجه اساسی داشت:

|                |                            |
|----------------|----------------------------|
| ۱ پای تکیه‌گاه | ۲ پای ضربه زننده           |
| ۳ وضعیت سر     | ۴ وضعیت استقرار دروازه بان |

### تمرین

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سرعت مانند شکل به سمت مربی حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با مربی بازی کرده و به پای تیر می‌رود. حالا مربی توپ را به بازیکن شماره ۲ پاس داده تا او به سمت دروازه شوت بزند.

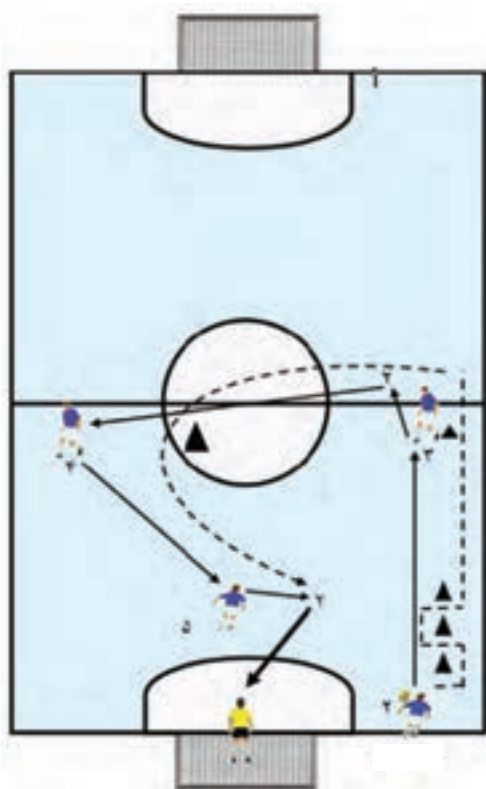




### تمرین شوت در قالب کار بدنی

زمین را همانند شکل روبه‌رو طراحی می‌کنیم. حالا بازیکن شماره ۲ از بین قیف‌ها با توپ حرکت کرده و به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و به سمت او رفته و دوباره توپ را از او گرفته و با یک پاس بلند توپ را به بازیکن شماره ۴ می‌رساند و خود با سرعت رفته و قیف را دور زده و در همین حال بازیکن شماره ۴ توپ را به بازیکن شماره ۵ داده و او نیز توپ را برای بازیکن شماره ۲ کاشته تا او شوت بزند.

دقت داشته باشید در دفاع با این سیستم، دفاع منطقه‌ای، دفاع حریف‌گیر، دفاع ترکیبی و بازی پرس با اصول آموزشی قابل اجرا می‌باشد، اما با علم به اینکه سیستم‌ها همواره در حال تبدیل شدن به یکدیگر هستند مسلماً این سیستم نیز ضعف و قوت خاص خود را دارد.



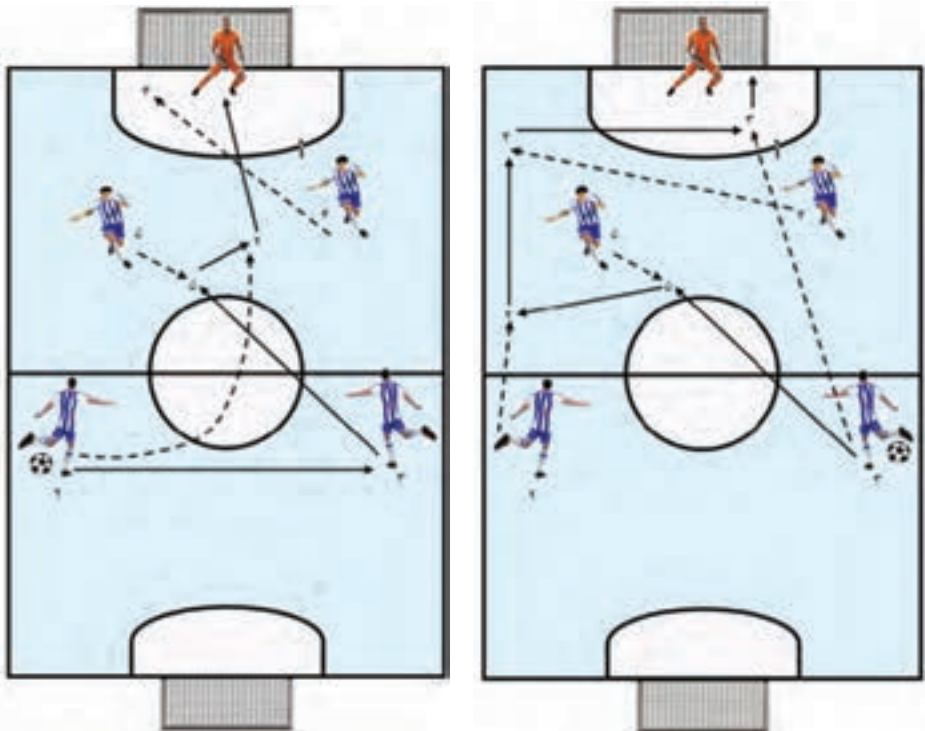
## سیستم ۲-۲

### تمرین ۱

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۵ که به وسط آمده پاس می‌دهد در همین لحظه بازیکن شماره ۴ به فضای جدید رفته و بازیکن شماره ۲ نیز مانند تصویر حرکت می‌کند. حالا بازیکن شماره ۵ توپ را به بازیکن شماره ۲ پاس داده و او نیز شماره ۴ را صاحب توپ می‌کند. بازیکن شماره ۴ نیز بازیکن شماره ۳ را که حالا خود را به محوطه حریف رسانده است صاحب توپ کرده تا او کار را تمام کند.

### تمرین ۲

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده در همین لحظه بازیکن شماره ۵ به وسط می‌آید و بازیکن شماره ۴ همانند تصویر به تیر دورتر می‌رود. حالا بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۵ داده و بازیکن شماره ۲ به سرعت به فضای جدید آمده و توپ دریافتی از بازیکن شماره ۵ را به سمت دروازه شلیک می‌کند.



## سیستم ۱-۲-۱



این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر به بازیکن شماره ۴ نزدیک می‌شود. بازیکن شماره ۴ توپ را برای بازیکن شماره ۳ فرستاده و دوباره توپ را از او دریافت می‌کند. در این حالت بازیکن شماره ۵ خود را به پای تیر رسانده و توپ فرستاده شده از جانب بازیکن شماره ۴ را به گل تبدیل می‌کند. بازیکن شماره ۲ به عنوان کنترل‌کننده بازی به انتهای زمین می‌آید.



## تمرین

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر برای بلوک کردن مدافع می‌رود. بازیکن شماره ۴ با توپ کمی حرکت کرده و سپس مانند تصویر به بازیکن شماره ۵ پاس می‌دهد. در این لحظه بازیکن شماره ۲ به بازیکن شماره ۵ نزدیک شده و پاس دریافتی از او را به گل تبدیل می‌کند.

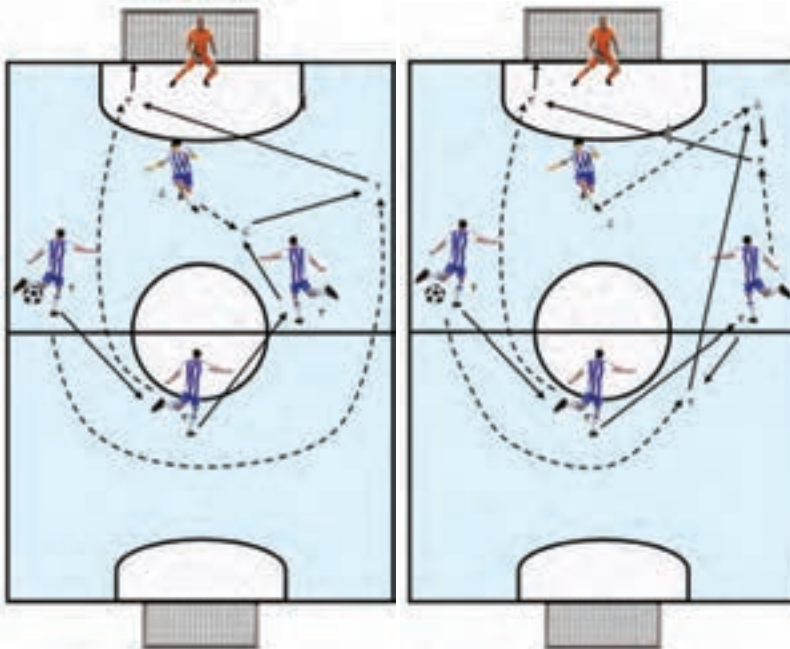
## سیستم ۱-۲-۱

### تمرین ۱

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و به سرعت به پای تیر می‌رود در همین لحظه بازیکن شماره ۵ به کناره زده و بازیکن شماره ۴ توپ را به بازیکن شماره ۲ که در وضعیت جدید قرار دارد پاس می‌دهد و او نیز توپ را به بازیکن شماره ۵ می‌رساند در این وضعیت بازیکن شماره ۴ به بازیکن شماره ۵ نزدیک شده و توپ دریافتی از او را به بازیکن شماره ۳ پاس داده تا او کار را تمام کند.

### تمرین ۲

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و به سرعت به پای تیر می‌رود در همین لحظه بازیکن شماره ۵ به بازیکن شماره ۴ نزدیک شده و توپ را از بازیکن شماره ۴ دریافت کرده و به بازیکن شماره ۲ پاس می‌دهد و او نیز بازیکن شماره ۳ را در موقعیت گل‌زنی قرار می‌دهد.



قبل از اینکه به بحث حمله ۴-۰ برسیم باید بازیکنانی را تربیت کنیم که دارای شرایط زیر بوده تا سیستم ما بهتر انجام شود.

- ۱ آمادگی کنترل توپ حتی در شرایط تحت فشار
- ۲ فرار از فشار حریف با فریب بدن
- ۳ تمرین فریب بدن و خارج کردن دفاع از تعادل
- ۴ حمایت و استقبال به موقع برای تصاحب توپ
- ۵ وظایف نفر آخر هنگام چرخش و تبدیل سیستم و حرکت به سوی دروازه حریف
- ۶ دریافت توپ و مالکیت آن به صورت مطمئن
- ۷ دقت و مهارت و تمرین مستمر در دادن پاس لای
- ۸ تمرین گل زدن در تحت فشار بودن

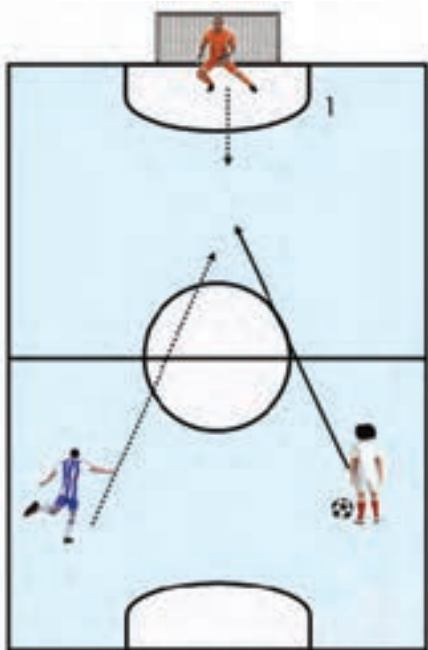
### بخش اول : تمرینات تک به تک

مربی‌ان باید برای این قسمت تمرینات متنوعی را طراحی کرده و توانایی دروازه‌بان (گلر) خود را افزایش دهند.

#### ■ تمرین

در این تمرین یک مدافع و یک مهاجم آماده هستند تا توپ ارسالی از سوی مربی به سمت دروازه را از آن خود کنند. دروازه‌بان نیز باید با بیرون آمدن و تنگ کردن زاویه، از دروازه حفاظت کند. در این تمرین ارتباط کلامی بین دروازه‌بان و مدافع حائز اهمیت است و تشخیص خروج و یا ماندن در محوطه نیز می‌تواند از نکات مهم این تمرین باشد.





### ■ تمرین

مربی توپ را بین بازیکن مهاجم و دروازه بان می فرستد و دروازه بان باید تشخیص دهد که بیرون آمده و توپ را دفع کند و یا با تنگ کردن زاویه خود را برای مهار تک به تک آماده کند. همه شرایط تک به تک شامل تنگ کردن زاویه، بردن مهاجم به کناره و گارد مناسب باید لحاظ شود.



### بخش دوم : تمرینات درون چهارچوب

#### ■ تمرین ۱

بازیکن از کناره خط توپ را به سمت محوطه طبق تصویر زده، دروازه بان با یک شیرجه کوتاه توپ او را قطع می کند، سپس سریع بلند شده و ضربه بازیکن دیگر را که در جهت دیگر نواخته می شود می گیرد. با این تمرین عکس العمل دروازه بان را تقویت می کنیم. باید دقت داشته باشیم که دروازه بان برای گرفتن توپ دوم رو به جریان بازی (ضربه زننده دوم) بلند شود.

## ■ تمرین ۲

سه قیف به فاصله‌های کم طبق تصویر قرار می‌دهیم و سپس با فرمان مربی دروازه‌بان به قیف اول هجوم آورده و با پا به قیف ضربه زده، سپس برگشته و توپ بازیکن را که به سمت دروازه زده شده دفع می‌کند، دوباره سریع به سمت قیف دوم رفته و با پا به قیف ضربه زده و توپ بازیکن را مهار می‌کند و همین حرکت را با قیف سوم نیز ادامه می‌دهد، این تمرین از دو سمت تکرار می‌شود و می‌تواند در سه مرحله باشد که در مرحله اول دروازه‌بان شیرجه بزند، در مرحله دوم با دست و پا توپ را دفع کند و در مرحله سوم بازیکن ضربه را آزاد بزند.



## ضربات اوت

در آموزش ضربات اوت بهترین راه این است که شما ابتدا کار را برای چهار نفر توضیح داده و اجازه دهید آن چهار نفر در حضور مدافعان ضربه را بزنند و پس از به ثمر رسیدن کار تمام تیم را فراخوانده و کار را برای بقیه توضیح دهید. حسن این کار در این است که بازیکنان مدافع از چگونگی زدن ضربه اطلاع ندارند و دفاع آنها بر اساس واقعیت شکل می‌گیرد.

دقت داشته باشید که با تغییر محل استقرار توپ، شکل زدن ضربه نیز تغییر می‌کند؛ یعنی خطایی که در پشت شش قدم انجام شده شکل طراحی ضربه‌اش با خطایی که در ده متر اتفاق افتاده متفاوت است.

۱-۶ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی

| کد واحد کار | نام واحد کار        | فوتبال                       | شاخه تحصیلی           | فنی و حرفه‌ای  | ساعت آموزش  | ع  |
|-------------|---------------------|------------------------------|-----------------------|----------------|-------------|----|
| کد پیمانہ   | پیمانہ: ۳۴۲۲۰۹۱۰۲۰۳ | فوتبال                       | گروه تحصیلی - حرفه‌ای | بهداشت و سلامت | آموزش       | ۶۰ |
| کد درس      | درس: ۳۴۲۲۰۲         | توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ | رشته تحصیلی - حرفه‌ای | تربیت بدنی     | پایه تحصیلی | ۱۱ |

الف) پیامدهای یادگیری

| شماره | کد مرحله کار | اهداف توانمندسازی                          | فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته   |
|-------|--------------|--|---|
| ۱     | ۱            | لمس توپ را نشان دهد.                       | با در اختیار قرار دادن توپ به هنرجویان و توضیحات هنرآموز درباره آن اندازه‌های مختلف آن را لمس کنند.                                     |
| ۲     | ۱            | تکنیک و مهارت را تعریف کند.                | تعریف تکنیک و مهارت را بین هنرجویان به بحث بگذارد و هنرآموز راهنمایی کند.   |
| ۳     | ۲            | دریبلینگ و اصول و تمرینات آن را اجرا کند.  | با تقسیم هنرجویان به گروه‌های دو نفره دریبلینگ و تمرینات آن را انجام دهد و هنرآموز راهنمایی کند.  |
| ۴     | ۲            | پاس و نحوه حمایت از پاس‌دهنده را نشان دهد. | هنرجویان را دو به دو هماهنگ نماید و نحوه استقرار در زاویه و فاصله و زمان مناسب را تکرار کند و هنرآموز راهنمایی کند.                     |
| ۵     | ۲            | پاس بغل پا را نشان دهد.                    | هنرجویان دو به دو روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و نحوه استقرار را در تمرینات و زدن ضربه را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.             |
| ۶     | ۲            | پاس روی پا را نشان دهد.                    | هنرجویان دو به دو روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و نحوه استقرار و حرکت پاها را در تمرینات و زدن ضربه را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند. |
| ۷     | ۲            | پاس داخل و خارج پا را اجرا کند.            | هنرجویان در گروه‌های دو نفره روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و نحوه استقرار و کنترل و نحوه ضربه زدن را نشان دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.    |
| ۸     | ۲            | نحوه کنترل و تمرینات آن را نشان دهد.       | هنرجویان در گروه‌های دو نفره و چند نفره روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و کنترل و انواع آن را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.            |



|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| ۹  | ۲ | ضربه سر را نشان دهد.   | هنرجویان در گروه‌های دو نفره قرار گرفته و مراحل تمرین برای آموزش بهتر سر را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند. |
| ۱۰ | ۳ | شوت زدن و اصول مکانیکی آن را اجرا کند.                             | هنرجویان با کمک قیف و استقرار و دروازه بان شوت بزنند. و هنرآموز راهنمایی کند.                                   |
| ۱۱ | ۳ | تمرینات مربوط به شوت زدن را اجرا کنند.                             | هنرجویان با استقرار در دروازه، انواع تمرینات مربوط به شوت‌زدن را تکرار کنند. و هنرآموز راهنمایی کند.            |
| ۱۲ | ۳ | وضعیت استقرار دروازه‌بان را نشان دهد.                              | وضعیت استقرار در مواجهه با توپ‌های مختلف را تکرار کند. و هنرآموز راهنمایی کند.                                  |
| ۱۳ | ۳ | نحوه دریافت توپ‌های زمینی و هوایی دروازه‌بان را نشان دهد.          | نحوه استقرار در دریافت توپ‌های زمینی و هوایی نحوه دریافت را انجام دهد. و هنرآموز راهنمایی کند.                  |
| ۱۴ | ۳ | نحوه و زمان شیرجه رفتن دروازه‌بان را نشان دهد.                     | با کمک دروازه‌بان و تمرینات مختلف با دروازه تمرینات را انجام دهد. و هنرآموز راهنمایی کند.                       |
| ۱۵ | ۴ | نحوه در خط توپ قرار گرفتن و انواع پرتاب‌های با دست را نشان دهد.    | هنرجویان با انجام تمرینات نحوه ارتباط با خط دفاعی و تیم را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.                  |
| ۱۶ | ۴ | تعریف تاکتیک و انواع آن را نشان دهد.                               | تعریف تاکتیک و انواع آن را در جدول اجرا کنند. و هنرآموز راهنمایی کند.   |
| ۱۷ | ۴ | دفاع انفرادی و تمرینات آن را انجام دهد.                            | هنرجویان شیوه ۱×۱ و نحوه دفاع در فضاها را تمرین کنند و هنرآموز راهنمایی کند.                                    |
| ۱۸ | ۴ | دفاع گروهی و تمرینات آن را انجام دهد.                              | هنرجویان نحوه به تأخیر انداختن حمله حریف را تمرین کنند.   |
| ۱۹ | ۵ | عوامل مهم در تمرینات ایستگاهی و تمرینات آن را انجام دهد.           | با استقرار هنرجویان در تمرینات مختلف نحوه تأثیر تمرینات ایستگاهی را انجام دهند.                                 |
| ۲۰ | ۵ | نکات مهم در تشکیل دیوار دفاعی با تمرینات نشان دهد.                 | هنرجویان با تشکیل دیوار دفاعی و آموزش آن توسط هنرآموز، نحوه استقرار را به‌طور عملی یاد بگیرند.                  |
| ۲۱ | ۵ | حمله گروهی و تمرینات آن را اجرا کند.                               | هنرجویان نحوه حمله گروهی را تمرین کنند.   |
| ۲۲ | ۶ | بازی جوانمردانه و حفاظت از خود و حریف را نشان دهد.                 | در بازی هنرجویان نکات بازی جوانمردانه را اجرا کنند و هنرآموز آموزش لازم را بدهد.                                |
| ۲۳ | ۶ | استفاده از وسایل و تجهیزات آموزشی مناسب بخصوص قلم بند را نشان دهد. | هنرآموز وسایل و تجهیزات استاندارد و ضرورت به‌کارگیری آنها را در بازی برای هنرجویان توضیح دهد.                   |
| ۲۴ | ۶ | به‌کارگیری آزمون‌های استاندارد                                     | آموزش آزمون‌های استاندارد توسط هنرآموز و اجرای آن توسط هنرجو  |

## روش تدریس فوتبال

ابتدا باید یک شرح کلی در مورد تاریخچه فوتبال و وضعیت اجتماعی - اقتصادی - سیاسی فوتبال و وضعیت کلی نظام حاکم بر کشورهایی که با فوتبال اداره می‌شوند، ارائه نمایید.

ضمناً باید مطالعاتی در مورد جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و اقتصاد فوتبال، اطلاعاتی کسب کند و در اختیار هنرجو قرار دهید.

مباحث مربوط به توسعه فوتبال و عوامل توسعه و عوامل عدم توسعه فوتبال را در اختیار هنرجو قرار دهید.

کم بودن نیروی انسانی متخصص / کارآمد / مدیر / پایین بودن سطح دانش مربیان و الگوهای توسعه را معرفی نمایید.

### تکنیک بنیادین

باید فیلم دویدن و آموزش آن و صحیح دویدن را برای هنرجویان نمایش دهید. اصول تفاوت دویدن و راه رفتن را اجرا نمایید و برای هنرجو تشریح نمایید که یکی از اصولی‌ترین و جدی‌ترین گام‌ها در آموزش صحیح دویدن و تکرار و اصرار و تمرین در کلیه جلسات تمرین را هرگز فراموش نکند. تا دویدن صحیح مانند راه رفتن به صورت عادت بدون تفکر درآید. برای هنرجو انواع و اقسام دیدن را در فوتبال به نمایش بگذارید.

### کار با توپ

اطلاعاتی در مورد فرایند ساخت توپ. جنس توپ و دوران تکامل ساخت و شکل توپ را به هنرجو انتقال دهید و درباره چرم طبیعی (از نظر شرعی) و چرم مصنوعی بحث و تبادل نظر می‌شود. تفاوت‌های اشکال را با هم تجزیه تحلیل کرده و براساس استدلال‌های ارائه شده به جمع‌بندی می‌رسید از نظر مکانیکی شرح و تفسیر حرکت توپ را به هنرجو توجیه کنید. از نظر فیزیکی نقطه و محل ضربه و فشار ضربه و نیرو را برای هنرجو توصیف کنید.

### دویدن با توپ (حمل توپ) روی زمین

در رشته فوتبال یکی از اصول بنیادین بعد از دویدن و آمادگی جسمانی - دویدن با توپ می‌باشد که در زمین بازی پیشروی می‌کنیم. قرار گرفتن سر و حالت بدن و سر بالا و آگاهی محیطی از عوامل اجرای صحیح می‌باشد.

با توجه به اجرای حرکت عامل اساسی از نظر روانی اعتماد به نفس می‌باشد. از نظر اینکه سر بالا باشد در ابتدای حرکت و نگاه به توپ باشد خیلی سخت‌گیری نکنید که بعد از تکرار و تمرین زیر نظر شما این عیب برطرف می‌شود.

## ارزشیابی

با توجه به اهمیت حمل توپ در اجرای سایر تکنیک‌های فوتبال حداقل ۳ نمره منظور شود.

### تکنیک دربیبل

بیشترین قسمت دربیبل یک امر ذاتی است که خلاقیت هوش و ابداع در آن نقش دارد. بعضی از دربیبل‌ها هستند که تکرار تمرین می‌تواند در بهبود آن نقش داشته باشد.

شاید خیلی‌ها دوست داشته باشند دربیبل بزنند ولی توانایی انجام این مهارت هیجان‌آور را نداشته باشند. فکر - هوش - استعداد خلاقیت به اضافه آمادگی بالای بدنی می‌تواند منجر به دربیبل شود.

کسانی که از ابتدا در آکادمی‌ها فوتبال آموزش دیده‌اند، می‌تواند اکتسابی قسمت‌هایی از دربیبل را اجرا کنند. هر چقدر هنرجو اعتماد به نفسش بیشتر باشد در اجرای دربیبل جرئت بیشتری دارد. دربیبل زدن یک امر ذاتی است.

### ضربه‌ها

در ضربه زدن‌ها وضعیت بدن هنرجو بسیار مهم است. از اصول ضربه زدن‌ها، دورخیز کردن، حمله به توپ، محل اصابت پا به توپ است. هنرجو باید محل تالاقی محورهای افقی و عمودی را خوب بشناسد. هنرجو باید بتواند ضربه مورد دلخواه را بزند و قسمت‌های مختلف توپ را بشناسد. خیلی از بازیکنان هستند که در ذهن خود دربیبل اختراع می‌کنند و دربیبل در جهان به نام آنها ثبت می‌شود.

در دربیبل اصولی از قبیل کنترل توپ، فریب بدنی، قابلیت تغییر مسیر، قابلیت تغییر سرعت در رأس امور هستند.

شناخت پای تکیه و محل قرار گرفتن آن بسیار مهم است.

قبل از زدن ضربه باید نوع ضربه را در ذهن خود مرور کند.

در دورخیز باید موقع حمله کردن توپ، گام‌های خود را متعادل بردارد تا موقع ضربه تعادل را حفظ کند.

اکثراً بازیکنان موقع ضربه زدن به زیر توپ ضربه می‌زنند و توپ بالا می‌رود. در موقع ضربه زدن بعد از ضربه پا باید توپ را تعقیب کند (شوت زدن) بغل پا یکی از کلیدی‌ترین موارد گرم کردن و کشش می‌باشد که حتماً باید انجام پذیرد.

### زدن توپ با بغل پا

پای تکیه را از چند طریق می‌توان شناخت:

- گارد کشتی‌گیر - فرود چتر باز
- شوت زدن در فوتبال و در استارت نشستن.
- در بغل پا باید ضربه به محل تلاقی محور عمودی و افقی زده شود.
- در بغل پا باید قسمت داخلی پا محل فرورفتگی به توپ ضربه زده شود.
- اصول ضربه زدن در بغل پا، سرعت، دقت، زمان، فاصله و فریب
- پای تکیه پایبی است که وزن بدن را تحمل می‌کند؛
- پای تکیه کنار توپ ۲۰ سانتی‌متر در محور عمودی توپ از پهلوی قرار می‌گیرد؛
- پای ضربه، پایبی است که به توپ ضربه می‌زند؛
- پای ضربه بعد از زدن ضربه توپ را تعقیب می‌کند؛ یعنی پا به دنبال توپ می‌رود.

ضربه بغل پا دقیق‌ترین ضربه می‌باشد.

نکته



### کنترل

کنترل در اختیار گرفتن توپ، تصاحب توپ و ارسال آن به یار خودی که بتواند استفاده کند.

کنترل چند قسم است:

- در حال قِل خوردن
  - توپ‌های قوسی
  - توپ‌های در حال پرواز volley
- نکات اساسی در کنترل، تعادل و توازن در بازیکن است.
- بازیکن حتماً روی یک پا یا دو پا باید مستقر شود تا بتواند با قسمتی از بدن توپ را کنترل کند.
  - در وضعیت کنترل باید اعصاب و عضلات پای عمل‌کننده کاملاً در اختیار بازیکن باشد.
  - انتخاب سطح تماس قبل از رسیدن توپ بسیار مهم است.

- خود را در مسیر توپ قرار دادن
- آرامش عصبی عضلانی در زمان کنترل، سطح تماس را با توپ نرم و شل نگه دارد.
- کنترل می‌تواند با همه قسمت‌های بدن، پا، ران، سینه، شکم و سر صورت گیرد.
- در مدتی که هنرجویان به سؤالات شما پاسخ می‌دهند فیلم آموزشی کنترل کردن را می‌بینند.

### ضربه سر

- ضربه سر همانند شوت برای دروازه خطرناک است و می‌تواند منجر به گل شود.
- اصول اساسی آن: پیشانی، چشم‌های باز، تعادل و توان و انتخاب سطح سر، بسیار مهم است.
- کلیه ضربات سر از دو حال خارج نیست یا حالت دفاعی دارد یا حالت حمله‌ای.
- شناخت محورهای افقی و عمودی و محل تلاقی در توپ بسیار مهم می‌باشد.

### اصول اجرای تکنیک

- پاها به اندازه عرض شانه باز
- استفاده از کمر
- استفاده از دست‌ها
- انتخاب نقطه ضربه
- استفاده از پیشانی - مرحله هدایت و تعقیب توپ
- در ضربه سر حمله، بایستی هدف مشخص باشد ولی در سر دفاعی ممکن است بی‌هدف هم باشد.
- جهت جلوگیری از گل خوردن
- ضربه سر شیرجه‌ای

### اصول اساسی ضربه

مهم‌ترین قسمت، فرود است که پس از ضربه روی دست‌ها فرود می‌آییم و با خم کردن آرنج و تماس سینه با روی زمین از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنیم.

نکته

این قسمت حتماً باید قبلاً آموزش صحیح داده شود.



### تاکتیک

تکنیک یعنی اجرای فن و مهارت انجام کاری به صورت فردی می‌باشد. همکاری گروهی در حمله و دفاع اهمیت بسیاری در این هماهنگی دارد.

چگونگی گردش توپ، استفاده از فضاهای مفید، استفاده از نقاط ضعف حریف، بهره‌وری بهتر در دوندگی که اینها مانند یک حلقه زنجیر به هم مرتبط هستند که ثمره یک همکاری گروهی است و در نهایت تاکتیک موفق و ثمره آن پیروزی می‌باشد.

در کارهای تاکتیکی نیز شعور و آگاهی بازیکنان و ذهن و فکر نقش اساسی را ایفا می‌کند.

نکته



### ■ تاکتیک:

هرگونه حرکت فردی و گروهی از پیش تنظیم شده به منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را تاکتیک گویند.

### تاکتیک در فوتبال به چهار بخش

- فردی
- گروهی
- ایستگاهی
- تیمی تقسیم می‌شود.

۳۰٪ از گل‌های رد و بدل شده در فوتبال از تاکتیک ایستگاهی می‌باشد.

نکته



### ■ تاکتیک فردی

هرگونه تصمیم‌گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک فردی گویند.

تمرکز در اجرای صحیح تاکتیک فردی نقش کلیدی دارد.  
هنرجو را بلافاصله مجبور به اجرای تاکتیک چه فردی، چه گروهی نکنید.  
سه مرحله اساسی را حتما رعایت کنید.

- ابتدایی
- مقدماتی
- پیشرفته

### اصول اساسی تاکتیک فردی

- استقبال از توپ.
- دریبل در زمان و مکان مناسب.
- کنترل و هدایت در حداقل زمان.

- بدن را بین توپ و بازیکن قرار دادن.
- با هر شروع مجدد حمله جدیدی آغاز می‌شود.
- هر بازیکنی که توپ را از دست می‌دهد، مدافع می‌شود.
- زیر نظر داشتن توپ.
- در بازپس‌گیری توپ مصمم باشد.

نکته

در اجرای اصول تاکتیک فردی استعداد و هوش و تمرکز نقش اساسی دارد.



### ■ تاکتیک گروهی

هرگونه تصمیم‌گیری گروهی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک گروهی می‌نامند. تاکتیک گروهی به تدابیری گفته می‌شود که در فضای محدود با تعداد محدود انجام می‌گیرد.

نکته

حتماً تفاوت تاکتیک گروهی و تیمی را برای هنرجو تشریح کنید.



**هنرجو:** باید در قالب تیم‌های ۱۱ نفری مواد مختلف تاکتیک فردی را در حین بازی به صورت نمایشی اجرا نمایید و مربی به تک‌تک بازیکنان امتیاز دهد.

### اصول کلی

- تاکتیک‌های انفرادی
- دفاعی
- تأخیر
- پوشش تعادل تمرکز
- کنترل

نکته

- ۱ هنرجو باید تأخیر را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۲ پوشش را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۳ تعادل را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۴ تمرکز را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۵ کنترل را در قالب یک تمرین نمایش دهد.



برای هر کدام از اصول، باید پس از اجرا، ۵ امتیاز منظور شود.

## ■ دفاع انفرادی

- ۱ قطع توپ
- ۲ خطا نکردن
- ۳ جلوگیری از چرخش مهاجم
- ۴ از نزدیک مراقب بازیکن بودن.

نکته

هنرآموز باید در قالب تمرین تمام موارد را رعایت کند.



انتظار نداشته باشید در ابتدا همه موارد را بدون کم و کاست نمایش دهد.

## ■ دفاع و مهاجم

- ۱ هنگام نزدیک شدن به مهاجم سرعت خود را کنترل کند.
- ۲ بین توپ و خط دروازه قرار گیرد.
- ۳ فاصله خود را به مهاجم به ۱۲ الی ۳ متر حداقل ۷۰ سانتی‌متر به فاصله یک دست قرار دهد.
- ۴ بازی را یک طرفه کند یک جهته (از دروازه دور باشد)
- ۵ هنگام دفاع و انتخاب زمان و محل درگیری صبور باشد.
- ۶ تنها نسبت به حرکت توپ واکنش نشان دهد.
- ۷ فریب حرکات بدنی حریف را نخورد.
- ۸ تظاهر به درگیری کند.

نکته

تمام موارد باید در قالب تمرین آموزش داده شود و صبورانه به رفع اشکال بپردازد.



برای هنرجو هر تست را ۲ امتیاز منظور کنید.

## ■ اصول دفاع فردی و گروهی

هرگونه تدبیر گروهی برای به تأخیر انداختن حمله حریف یا گرفتن توپ از تیم مهاجم را دفاع گروهی می‌گویند.  
اولین مدافع که دفاع می‌کند مدافع اول است که تأخیر را انجام می‌دهد. دومین مدافع کسی که پوشش را انجام می‌دهد و مدافع دوم نامیده می‌شود.  
مدافع دوم باید فاصله مناسب را با توجه به موقعیت مهاجم و زاویه مناسب با مدافع درگیر در نظر داشته باشد.

## ■ ارتباط کلامی

توجه به هنگامی که جای مدافع اول و مدافع دوم تغییر می‌کند (برگشت پوشش) قرار گرفتن بین حریف و دروازه - توجه به توپ، توجه به حریف و دروازه

نکته

تمام موارد بالا باید با تمرینات مکرر و تلاش جهت رفع نقص برطرف شود.





## ۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی

| کد واحد کار | نام واحد کار | بسکتبال | شاخه تحصیلی                | فنی و حرفه‌ای         | ساعت آموزش     | ۶۰ |
|-------------|--------------|---------|----------------------------|-----------------------|----------------|----|
| کد پیمانہ   | ۳۴۲۱۰۹۱۰۲۰۱  | پیمانہ: | بسکتبال                    | گروه تحصیلی - حرفه‌ای | بهداشت و سلامت |    |
| کد درس      | ۳۴۲۱۹۱۰۲     | درس:    | توسعه مهارت‌های حرکتی توپی | رشته تحصیلی - حرفه‌ای | تربیت بدنی     | ۱۱ |

## الف) پیامدهای یادگیری

| شماره | کد مرحله کار | اهداف توانمندسازی  | فرصت‌ها فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته  |
|-------|--------------|--|--|
| ۱     | ۱            | حرکت‌ها و مهارت‌های اساسی را توضیح دهد.  | با نشان دادن فیلم و پوستر به هنرجویان و توضیحات هنرآموز درباره آن مهارت‌های اساسی را بیاموزد.                    |
| ۲     | ۱            | حرکت‌ها و مهارت‌های اساسی را اجرا نماید.   | حرکت‌ها و مهارت‌های اساسی را در گروه‌های دو نفره به صورت عملی با نظارت هنرآموز انجام دهد.                        |
| ۳     | ۲            | تکنیک پاس دادن دو دست سینه، یک دست سینه و زمین را توضیح دهد.                           | این تکنیک را با نشان دادن فیلم به هنرجویان در گروه‌های دونفره به صورت عملی با نظارت هنرآموز بیاموزد.             |
| ۴     | ۲            | تکنیک پاس دادن دو دست سینه، یک دست سینه و زمین را اجرا کند.                            | آموزش انواع تکنیک پاس‌ها توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                                   |
| ۵     | ۲            | تکنیک دو دست بالای سر و بیسبالی توضیح دهد و اجرا نماید.                                | آموزش تکنیک بیسبالی توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان  |
| ۶     | ۳            | تکنیک شیوه‌های شوت کردن و کاربرد هر شوت را توضیح دهد و اجرا کند.                       | آموزش نحوه شوت کردن توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                               |
| ۷     | ۳            | تکنیک شوت سه گام را توضیح دهد و اجرا نماید.  | آموزش شوت سه گام توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                                  |
| ۸     | ۳            | تکنیک اجرای حرکت پا و انواع گول زدن را توضیح دهد و اجرا نماید.                         | آموزش انواع حرکت پاها و گول زدن توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                   |
| ۹     | ۴            | شیوه اجرای دفاع در مقابل مهاجم با توپ و بدون توپ و انواع آن را توضیح دهد و اجرا نماید. | آموزش اجرای دفاع در مقابل مهاجم با توپ و بدون توپ توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان |

|  |   |   |    |
|--|---|---|----|
| آموزش تکنیک توپ‌گیری در حلقه تهاجمی و مدافعی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان            | تکنیک توپ‌گیری در حلقه تهاجمی و مدافعی را توضیح دهد و اجرا نماید.         | ۴ | ۱۰ |
| آموزش تکنیک شوت ثابت یک دست و دو دست توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                    | تکنیک شوت ثابت یک دست و دو دست را توضیح دهد و اجرا نماید.                 | ۴ | ۱۱ |
| آموزش تکنیک حرکت چرخش با توپ و بدون توپ توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                 | تکنیک حرکت چرخش با توپ و بدون توپ را توضیح دهد و اجرا نماید.              | ۴ | ۱۲ |
| آموزش حرکات یک مهاجم حمله و یک مدافع را به‌طور متوسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان         | حرکات یک مهاجم حمله و یک مدافع را به‌طور کاربردی توضیح دهد و نشان دهد.    | ۵ | ۱۳ |
| آموزش حرکات کاربردی یک مهاجم علیه یک مدافع را در هر پست توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان | حرکات کاربردی یک مهاجم علیه یک مدافع را در هر پست توضیح دهد و اجرا نماید. | ۵ | ۱۴ |
| آموزش حرکات کاربردی دو مهاجم علیه دو مدافع را توسط هنرآموز و اجرای عملی تمرینات توسط هنرجو                             | حرکات کاربردی دو مهاجم علیه دو مدافع را توضیح دهد و نشان دهد.             | ۵ | ۱۵ |
| آموزش حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع ارائه توضیحات توسط هنرآموز و بحث در گروه‌های چند نفره توسط هنرجویان             | حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع را توضیح دهد.                            | ۵ | ۱۶ |
| آموزش حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                  | حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع را اجرا نماید.                           | ۵ | ۱۷ |
| آموزش آرایه‌های حمله علیه دفاع یارگیری را با ارائه توضیحات توسط هنرآموز و بحث در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان        | آرایه‌های حمله علیه دفاع یارگیری را توضیح دهد و اجرا نماید.               | ۶ | ۱۸ |
| آموزش اصول کلی دفاع یارگیری توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                             | اصول کلی دفاع یارگیری را توضیح داده و نشان دهد.                           | ۶ | ۱۹ |
| آموزش اصول کلی دفاع جاگیری با ارائه توضیحات توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان             | اصول کلی دفاع جاگیری را توضیح دهد و اجرا نماید.                           | ۶ | ۲۰ |
| آموزش آرایه‌های حمله علیه دفاع جاگیری توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                   | آرایه‌های حمله علیه دفاع جاگیری را توضیح دهد و اجرا نماید.                | ۶ | ۲۱ |
| آموزش اصول کلی ضد حمله اولیه توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                            | اصول کلی ضد حمله اولیه را توضیح دهد و اجرا نماید.                         | ۶ | ۲۲ |
| آموزش اصول ایمنی در بسکتبال توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان                             | اصول ایمنی در بسکتبال را توضیح دهد و در اجرا به‌کار گیرد.                 | ۶ | ۲۳ |

**ب : وسعت محتوی**

حس توپ را بیان کند. تکنیک و مهارت را توضیح دهد. دریل و تمرینات آن را بیان کند. انواع پاس و نحوه حمایت از پاس دهنده را توضیح دهد. نحوه کنترل و تمرینات مربوط به آن را بیان کند. ضربه سر را توضیح دهد. شوت زدن و تمرینات و اصول مکانیکی آن را بیان کند. وضعیت استقرار دروازه بان را توضیح دهد. نحوه دریافت توپ‌های زمینی و هوایی دروازه بان را توضیح دهد. تاکتیک‌های دروازه بانی را شرح دهد. تاکتیک و انواع آن را توضیح دهد. دفاع انفرادی و گروهی و تمرینات مربوط به آن را بیان کند. نکات مهم در تشکیل دیوار دفاعی و تمرینات مربوط به آن را بیان کند.

**ج : سازماندهی محتوی**

دانش و مهارت مرحله ۱ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۲ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۳ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۴ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۵ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۶ را به‌طور تلفیقی بیان کند.

**د : مواد و رسانه‌های یادگیری**

هنر جو : فیلم ، نرم‌افزار آموزش مجازی ، کارت آموزشی ، ماکت آموزشی  
هنر آموز : کتاب راهنمای معلم ، فیلم

**هـ : استاندارد فضا**

استانداردهای فنی مورد تأیید فدراسیون جهانی رشته بسکتبال

**و : تجهیزات آموزشی**

زمین ، توپ ، حلقه بسکتبال ، تخته بسکتبال ، میله‌ها ، ویدئو پروژکتور ، نرم افزارهای تخصصی

**ز : سنجش و ارزشیابی**

چک لیست ، مشاهده ، آزمون‌های استاندارد

**ح : الزامات اجرایی**

به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.  
برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی  
آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش