

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

## سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

در چین و در دوران امپراتوری هوانگ تی نوع خاصی از فوتبال که به نام تسوچو معروف بود رواج داشت. این بازی به وسیله توپ چرمی و با استفاده از پا انجام می شده است و اغلب در میان سربازان و افراد ارتش چین رواج داشته است .

نزدیک به هزار سال بعد در نیمه اول قرن دهم میلادی دو امپراتور ژاپنی به نامهای ان جی و تنره نیز به تعمیم و رونق همین بازی پرداخته‌اند. تابلو شون چو نقاش معروف ژاپنی که در آن عصر می زیسته اولین نشانه‌ای است که از بازی فوتبال به یادگار مانده است.

در روم باستان نیز بازی دیگری به نام (هارپاستوم) انجام می‌گرفته که هدف از آن بردن توپ به انتهای خط طولی زمین مقابل بوده است. بازی هارپاستوم توسط افراد لژیون خارجی سزار، امپراتور معروف روم، هنگام فتح کشور گل (فرانسه امروزی) برای (گلوآها) به ارمغان آورده شد و این بازی با نام سوله یا چوله در فرانسه توسعه و رشد یافت.

این بازی در ۱۶ اکتبر ۱۰۶۶ میلادی توسط یک سردار انگلیسی پس از جنگ (هسینگ) به انگلستان برده شد. با این حال در آن کشور در سال ۱۳۱۴ میلادی ادوارد دوم، پادشاه انگلستان، اعلامیه‌ای صادر و برگزاری فوتبال را ممنوع اعلام کرد.

در فلورانس ایتالیا نوعی بازی دسته جمعی به نام کالچیو انجام می‌شد که از لحاظ شکل ورزشی به فوتبال امروزی شباهت بسیاری داشت. امروزه روزنامه‌های ورزشی دنیا فوتبال ایتالیا را اصولاً به نام کالچیو به خوانندگان و علاقه‌مندان فوتبال معرفی می‌کنند.

در آسیا ، هندوستان اولین کشوری بود که  
فوتبال را پذیرفت و يك نسخه از مقررات آن در  
سال ۱۸۸۳ به آنجا رسید و در سال ۱۸۹۲  
اولین مسابقه کاپ را برگزار کرد.

در سال ۱۹۰۴ FIFA ، فدراسیون بین‌المللی فوتبال ، توسط گروهی از سرشناسان فوتبال از کشورهای بلژیک ، دانمارک ، فرانسه ، هلند ، اسپانیا ، سوئد و سویس در پاریس تشکیل شد و در سال ۱۹۱۴ به ثبت رسید.



اولین بار فوتبال در سال ۱۹۱۴ در المپیک سنت  
لوئی انجام و کانادا برنده این دوره از مسابقات شد و  
در سال ۱۹۰۸ با شکوه و جلال بیشتر و تعداد شرکت  
کنندگان زیاده در شهر لندن برگزار و کشور لهستان  
برنده نهایی مدال طلا در این رشته گردید.

فوتبال در ایران در سال ۱۲۹۹ هجری شمسی عده‌ای  
از علاقه‌مندان به فوتبال در ایران برای تشویق  
بازیکنان و تعمیم این ورزش در بین جوانان دور هم  
گرد آمدند و با نام مجمع فوتبال شروع به فعالیت  
نمودند که ریاست آن را آقای ماگمری عهده دار شد .

دکتر نلیگان و عده‌ای از ایرانیان در سال ۱۳۰۰ از  
مرحوم صدري براي منشي گري مجمع دعوت کردند و به  
اتفاق مرحوم عظیمي و طائر که اعضاي مجمع بودند  
تصميم به تغيير نام مجمع گرفته و نام آن را به مجمع  
ترويج و ترقي فوتبال تغيير دادند.

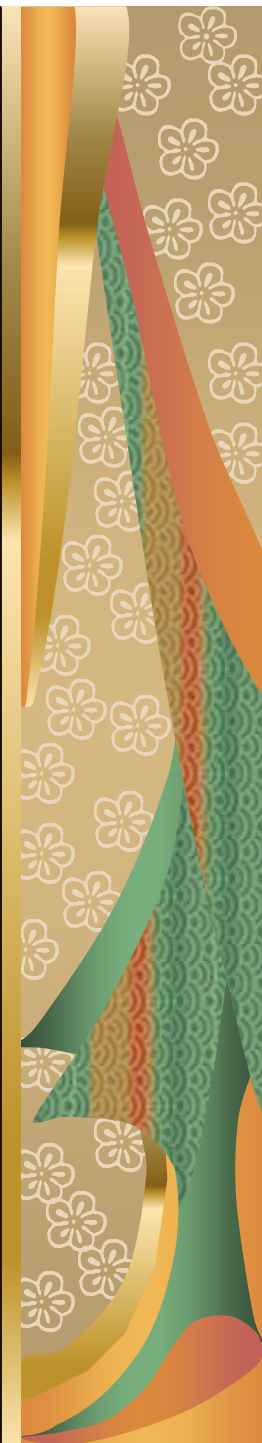
تا سال ۱۳۱۳ هر ساله مسابقه فوتبال بین تیمهای تهران برگزار می‌شد. و در سال ۱۳۲۷ فدراسیون فوتبال در ایران تشکیل شده و در همان سال به عضویت فیفا درآمد و به صورت آماتوری فعالیت خود را شروع کرد. ایران تا کنون علاوه بر شرکت در مسابقات آسیایی و کسب عناوین قهرمانی، در سه المپیک نیز به نمایندگی از قاره آسیا شرکت کرده است.

از سال ۱۳۵۱ مسابقات فوتبال سراسری کشور تحت عنوان جام تخت جمشید شکل گرفت. دوره اول این مسابقه‌ها با حضور ۱۲ تیم، ۵ تیم از شهرستانها و ۷ تیم از تهران، و دوره‌های بعدی با ۱۶ تیم، که ۸ تیم از تهران و ۸ تیم دیگر از شهرستانها، انجام شد و قبل از پیروزی انقلاب اسلامی ادامه یافت.

پس از پیروزی انقلاب نیز مسابقات  
سراسری با عناوین لیگ قدس و  
آزادگان در سطح کشور  
برگزار میگردد.

فصل دوم

ضربه‌ها



انجام مطلوب هر نوع ضربه به موقعیت بازی و وضعیت توپ ، استقرار در مسیر آن ، انتخاب سطح تماس مناسب ، نزدیکی سطح تماس به توپ و ارسال آن به سمت هدف بستگی دارد که به طور مختصر به بررسی هر یک از عوامل مذکور پرداخته می شود:



## ۱- موقعیت بازی و وضعیت توپ:

درک شرایط بازی در کلیه مهارتها از جمله ضربه ، کنترل ، دریبل و... اهمیت زیادی دارد. درک مسیر ، سرعت ، وضعیت ، زاویه مناسب و جاگیری سایر بازیکنان نیز باید در ضربه مورد توجه قرار گیرد.

۲- استقرار در مسیر حرکت توپ:

استقرار صحیح در مسیر حرکت توپ  
بازیکن را قادر می‌سازد تا از حداکثر توانایی  
خود برای ارسال به موقع و دقیق آن به  
هدف سود برد.

## ۳- انتخاب سطح تماس:

چنانچه ذکر شد ، از تمام اندامهاي مجاز بدن از جمله سر ، بخشهاي مختلف پا ، زانو و سينه براي وارد کردن ضربه به توپ استفاده مي شود. شرايط بازي ، چگونگي موقعيت توپ و وضعيت قرارگيري بازيکن نسبت به توپ عوامل تعيين کننده سطح تماس است .

## ۴- نزدیکی سطح تماس به توپ:

در نزدیکی سطح تماس با توپ برای شوت زدن یا پاس دادن به وسیله پا تجزیه و تحلیل اندامهای موثر زیر اهمیت دارد و توجه به آنها در مراحل آموزش برای اجرای درست مهارت الزامی است :

## الف- پای تکیه :

تقریباً در کلیه ضربه‌ها این پا از ناحیه زانو خم می‌شود. برای ارسال توپ به مسافتهای کوتاه و زمینی این پا در کنار و نزدیک آن و برای انجام ضربات بلند و قوس‌دار با مقداری فاصله در پشت توپ قرار می‌گیرد و وزن بدن را به هنگام شوت تحمل می‌کند.

## ب - پای ضربه :

عموماً پای ضربه از ناحیه زانو خم می شود و با تابی مناسب به عقب برده می شود و با سرعتی که بستگی به نوع و هدف ضربه دارد به جلو رانده می شود. این پا در حالی که از ناحیه مفصل میچ ثابت است به توپ ضربه وارد می کند و پس از شلیک توپ به منظور دقت بیشتر مسیر توپ نسبت به هدف را تعقیب می کند.

## ج - بالاتنه :

وضعیت بالاتنه در هنگام ضربه بستگی به ارتفاع توپ ارسالی دارد. برای فرستادن توپهای هوایی ، بالاتنه عقبتر از توپ و برای توپهای زمینی در بالای توپ قرار می گیرد. دستها نیز نقش مهمی در حفظ تعادل بدن دارند.

## ۵- ارسال توپ به هدف:

مسیر حرکت توپ به محل ضربه و نیز چگونگی وارد شدن نیرو نسبت ، به قرارگیری مرکز ثقل توپ بستگی دارد. ضربه به زیر مرکز ثقل باعث هدایت توپ در مسیر هوایی ، ضربه به بالای آن سبب حرکت زمینی می شود ، و وارد شدن ضربه به طرفین مرکز ثقل باعث چرخش توپ می شود که به اصطلاح آن را توپ (کات دار) می گویند.



# انواع ضربه به توپ در فوتبال

## ضربه بغل پا

این ضربه در فوتبال بیشترین کاربرد را دارد و درصد بالایی از ضربات را تشکیل می‌دهد. هنگامی که دقت و ارسال توپ به مکان خاص مورد نظر باشد از این ضربه استفاده می‌شود.

منظور از بغل پا بخش داخلی پا یعنی از بند اول انگشت شست تا قوزک و پاشنه پا است. با توجه به ارتفاع توپ از زمین این حرکت به دو صورت قابل اجراست: توپهای زمینی و توپهایی در ارتفاع زانو و قوزک پا.

## ۱- روش ضربه به توپهای زمینی

در این ضربه‌ها سه قسمت مهم بدن که با انجام ضربه در ارتباط است مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.



## پاي تكيه :

پنجه اين پا در جهت مسير حرکت توپ و هدف است و با فاصله‌اي حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتي‌متر از توپ در کنار آن قرار دارد. اين پا از ناحيه مفصل زانو خم مي‌شود تا در هنگام ضربه و اندکي پس از آن وزن بدن را متحمل شود.

## پاي ضربه زننده :

اين پا از ناحيه مفصل ران و نيز مفصل مچ پا به خارج چرخش پيدا مي کند ، به طوري که تقريباً با پاي تکیه ، زاويه اي حدود ۹۰ مي سازد. سپس در حالي که از قسمت زانو به عقب خم مي شود به پشت حرکت مي کند و با تاي مناسب براي ضربه زدن به جلو آورده مي شود.

درهنگام ضربه مچ پا کاملاً ثابت است و کف پا با سطح زمین به صورت موازي قرار مي گيرد و بخشي از کف پا رو به بيرون است ( اورشن ) و ضربه تقريباً با زير قوزك و گودي داخل پا به قسمت وسط و مرکز توپ زده مي شود.



## بالا تنه :

این بخش از بدن هنگام ضربه کمی به جلو متمایل می شود و دستها برای ایجاد تعادل باز می شوند. چشم نیز توپ و هدف را تعقیب می کند.

## ۲- ضربه به توپهایی در ارتفاع زانو و قوزک پا:

در شرایط خاصی از بازی ، بازیکن لازم است به توپ ، پس از برخورد با زمین و جهش ، و یا توپی که از جهتهای مختلف در ارتفاع زانو و قوزک به وی می رسد ، بدون کنترل ضربه وارد کند که در این صورت مفاصل ران و زانو بیشتر خم می شوند.



## ضربه با داخل پنجه پا

این ضربه با کناره داخلی پنجه پا و نیز مقداری از سطح روی پا زده می شود. محل اصلی آن برآمدگی مفصل انگشت شست با استخوان کف پای است. از معمولترین ضربه ها در فوتبال است و برای ارسال توپهایی با ارتفاع متوسط یا بلند، و دقیق به کار می رود.

بیشتر در ضربه دروازه ، کرنر ، پنالتی و ضربه های  
آزاد پشت محوطه جریمه مورد استفاده قرار  
می گیرد. روش کار با توجه به اندام های مربوطه به  
شرح زیر است :

## پاي تكيه :

اين پا رو به مسير توپ قرار مي گيرد و زانو خم مي شود و در مراحل پاياني شوت وزن بدن روي پنجه اين پا منتقل مي شود. و با فاصله اي حدود ۲۰ سانتي متر در پشت و کنار توپ قرار مي گيرد.

## پاي ضربه :

این پا از مفصل ران و مچ پا اندکی به سمت خارج چرخش پیدا می‌کند و مانند سایر ضربه‌ها در هنگام ضربه مفصل مچ ثابت نگه داشته می‌شود. با چرخاندن انگشت شست پا پس از ضربه به سمت داخل بدن سبب چرخش توپ و در نتیجه حرکت آن در مسیر قوسی شکل می‌شود و بازیکنان تیم مقابل از جمله دروازه‌بان را فریب می‌دهد.

بالا تنه:

دستها برای تعادل باز و در هنگام  
ضربه بدن کمی به عقب متمایل  
می شود.

## ضربه با روي پا

این ضربه اگر به صورت اصولی زده شود محکمترین نوع ضربه در فوتبال است ، ضربه‌های دروازه ، دور کردن توپ از محوطه خطر توسط مدافعان و همچنین شلیک‌های مستقیم و شدید به سوي دروازه از پشت یا داخل محوطه جریمه با استفاده از این نوع شوت انجام می‌گیرد.

محل تماس توپ قسمت محدب روی پا و نزدیک به مفصل مچ (محلی که بند کفش بسته می شود) است. ضربه روی پا به سه صورت زده می شود: توپهای زمینی (ساکن و متحرک)، توپهای هوایی مستقیم و توپهای هوایی که در حدود ارتفاع کمر و پایینتر از طرفین می رسند.

## ۱- توپهاي زميني

در زدن اين ضربه پاي تكيه نزديك توپ است و سنگيني وزن بدن رادر هنگام ضربه تحمل مي كند. براي اجراي بهتر زانوي تكيه كم مي شود. پاي ضربه زننده در حالي كه از زانو خم شده است به سمت عقب مي رود و با تابي مناسب جلو آورده مي شود .



در زمان ضربه مفصل میچ پا کاملاً باز و کشیده می شود ،  
و به منظور حرکت دادن توپ روی زمین لازم است  
ضربه به قسمت بالایی مرکز ثقل آن وارد شود و اگر در  
حالت حمله این ضربه اصولی و صحیح انجام شود ،  
مهار آن توسط دروازه بان بسیار مشکل است .

## ۲- توپهای هوایی و مستقیم

در زدن توپهایی که در مقابل بازیکن به زمین می خورد و تا ارتفاع کمر و پایینتر به هوا برمی خیزد یا توپهایی که به صورت مستقیم از مقابل می رسد ، از این ضربه استفاده می شود.

برای زدن توپهای هوایی و سرگردان رعایت نکات زیر ضروری است :

الف. با نزدیک شدن به توپ پای ثابت محکم شود و پای ضربه از مفصل ران حرکت کند.

ب. باید در ارتفاع تقریباً زانو به توپ ضربه زد.

ج. به محض ضربه ، بدن به عقب خم و بازوها برای حفظ تعادل باز شوند.

د. پایی که با آن ضربه زده می شود ، همچنان تا کامل شدن حرکت بالا رود و بازیکن روی پنجه پای تکیه بلند شود.

۳- توپهای هوائی که در ارتفاع حدود

کمر و زانو از طرفین می‌رسند:

هنگامی که توپ از طرفین و در ارتفاع کمر و زانو به  
بازیکن می‌رسد بیشتر از این نوع ضربه استفاده  
می‌شود. مانند توپهای کرنر.

روش شليك آن بدین صورت است که بدن به سمت  
مسیر رسیدن توپ چرخش می‌کند و ساق پا تقریباً به حالت  
افقی قرار می‌گیرد و پا از قسمت زانو کوتاه و محکم به جلو  
حرکت می‌کند و با تمام روی پا به توپ ضربه زده می‌شود. با  
چرخش پای تکیه به سمت هدف و خم شدن بدن به سمت  
آن توپ در مسیر دلخواه هدایت می‌شود.

## ضربه با خارج پنجه پا

این مهارت با قسمت خارجی پنجه پا و قسمتی از روی آن اجرا می‌شود و برای ارسال توپهای متوسط و نسبتاً بلند به‌ویژه بر روی محوطه جریمه حریف، ضربه‌های آزاد پشت محوطه جریمه و در مواردی برای انجام ضربه‌های پنالتی به‌کار می‌رود.

روش اجرائی حرکت به صورت زیر است:

بای تکیه

همچون سایر ضربه‌ها از ناحیه زانو خم می‌شود و سنگینی بدن را هنگام ضربه تحمل کند اما فاصله آن با توپ کمی بیشتر است.

## پاي ضربه:

از مفصل زانو خم و با تايي مناسب از ناحيه ران به عقب برده مي شود. مفصل ران و مچ پا اندکي به داخل گردش مي کند و با سرعتي مناسب به جلو آورده مي شود و در حالي که مفصل مچ کاملاً ثابت نگه داشته شده با خارج پنجه پا به کنار مرکز ثقل توپ ، يعني سمتي که پاي تکیه قرار دارد ، ضربه زده مي شود.



تعقيب مسير حرکت توپ بدین صورت است که پا به سمت داخل بدن کشیده می شود. مسیر دورخیز نسبت به جهت ضربه تا اندازه ای مورب است. وقتی ضربه با پای راست زده می شود ، بازیکن باید از طرف راست و وقتی با پای چپ زده می شود ، از طرف چپ به توپ نزدیک شود.

## بالاتنه:

اندکي روي پاي تکیه خم و به عقب متمایل می شود.  
دستها تعادل بدن را حفظ می کنند. چشمها هم  
مسیر توپ تا هدف را دنبال می کنند.

## ضربه سر

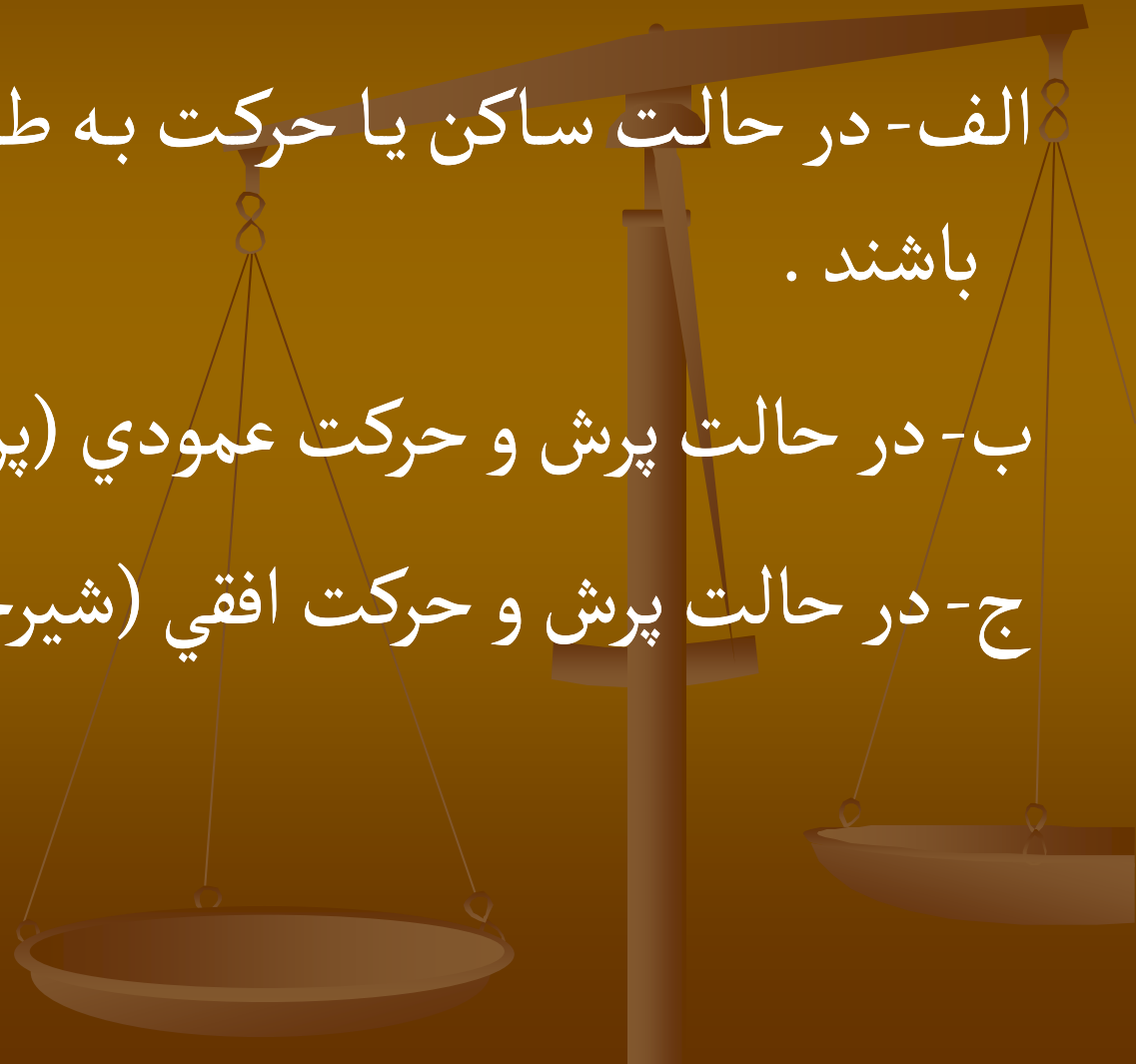
در فوتبال مدرن کسب مهارت ضربه سر اهمیت دارد. با توجه به یادگیری شدید در زمین ، استفاده از سر مکملی مطلوب برای بازی با پا است. بازیکن کامل کسی است که مهارتی یکسان در بازی با پا و بازی با سر داشته باشد.

ضربه باسربه سه صورت ذیل قابل اجراست:

الف- در حالت ساکن یا حرکت به طوری که پاها روی زمین باشند .

ب- در حالت پرش و حرکت عمودی (پرش به بالا)

ج- در حالت پرش و حرکت افقی (شیرجه)

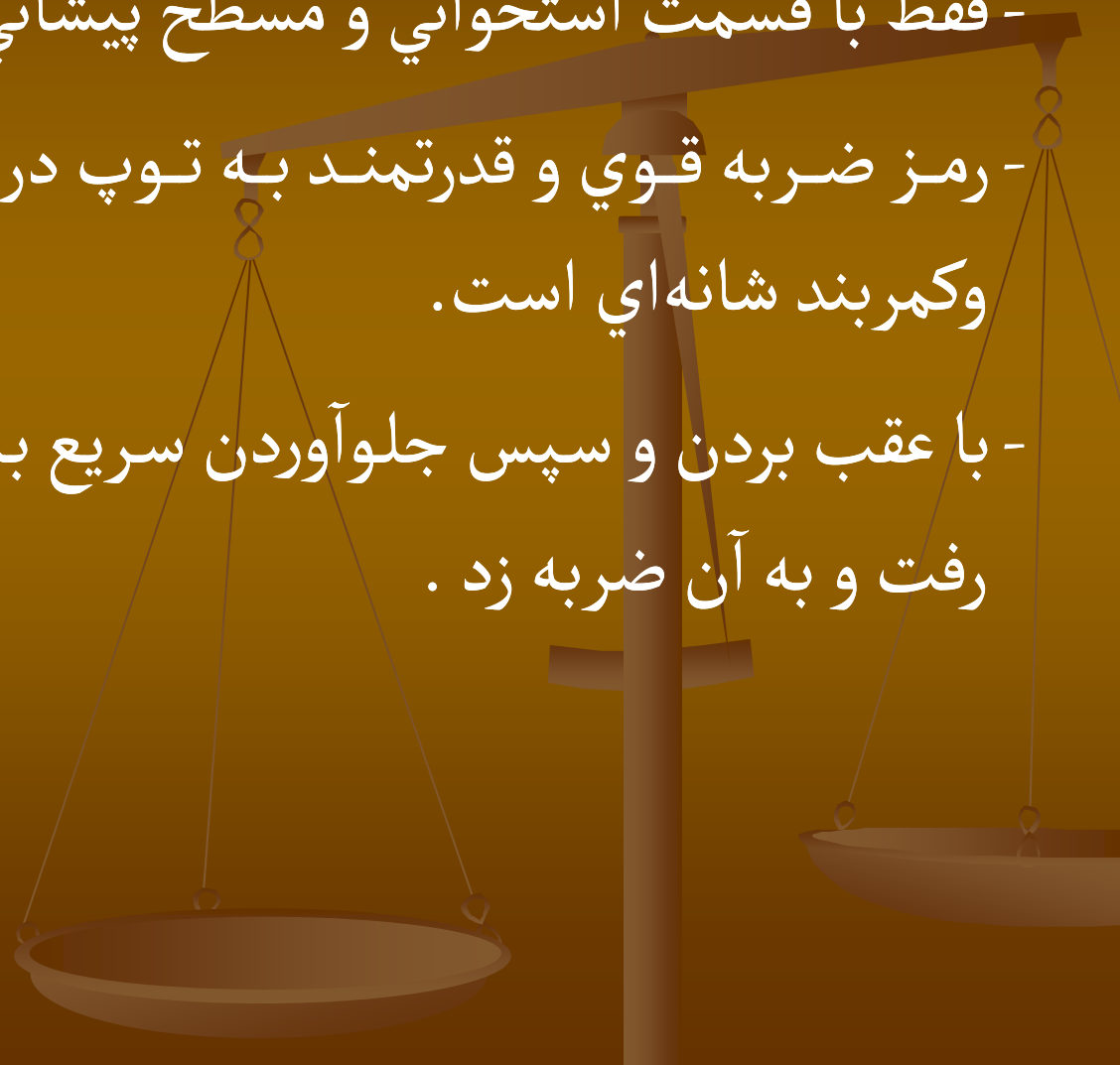


رعایت نکته‌های زیر برای ضربه با سر کاملاً ضروری است :

- فقط با قسمت استخوانی و مسطح پیشانی باید به توپ ضربه زد.

- رمز ضربه قوی و قدرتمند به توپ در انقباض عضلات گردن و کمر بند شانه‌ای است.

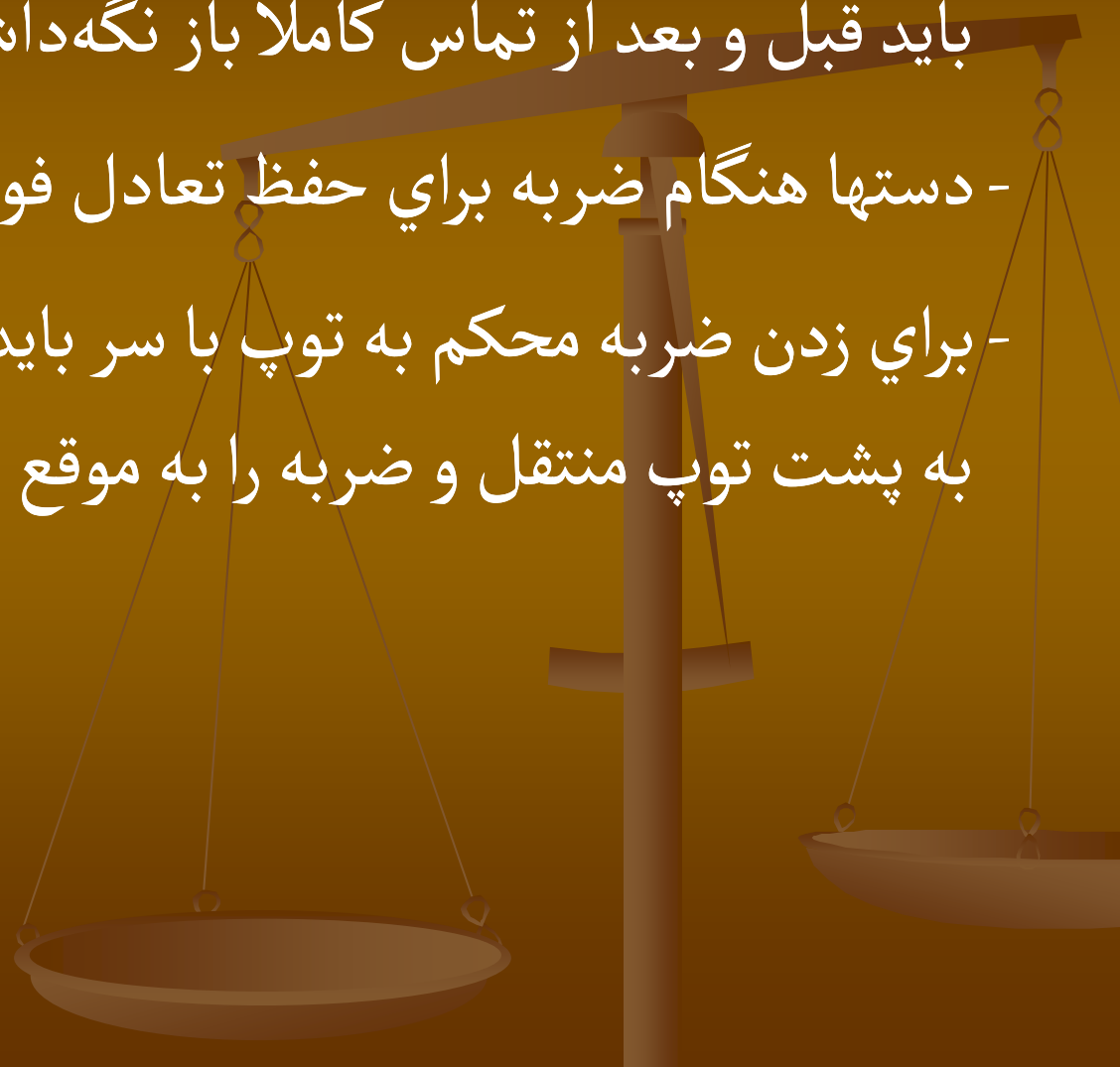
- با عقب بردن و سپس جلو آوردن سریع بدن باید به استقبال توپ رفت و به آن ضربه زد .



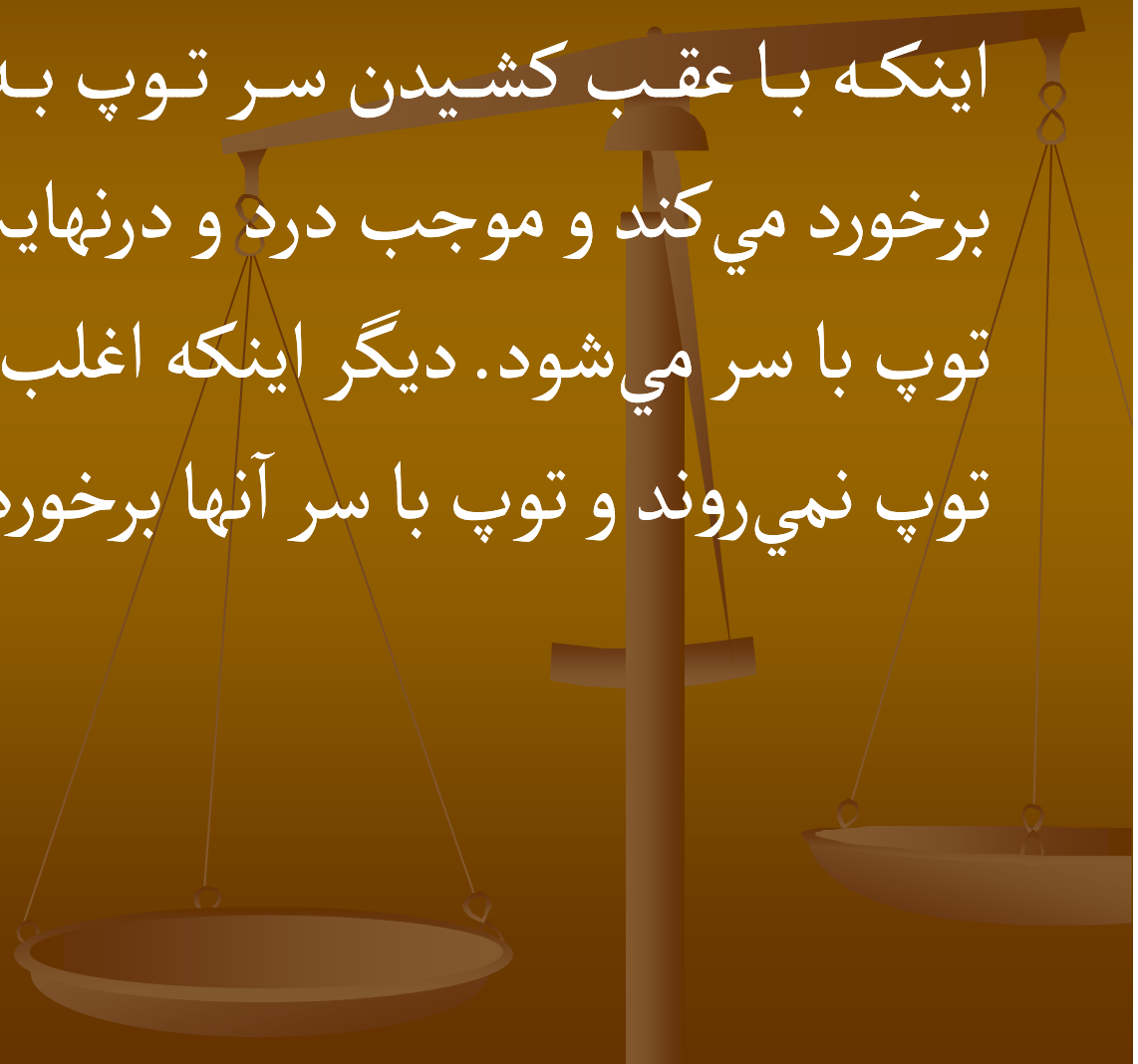
- هنگام ضربه هرگز نباید چشمها را بست ، بلکه برعکس چشمها باید قبل و بعد از تماس کاملاً باز نگه داشته شوند.

- دستها هنگام ضربه برای حفظ تعادل فوراً به عقب برده شوند.

- برای زدن ضربه محکم به توپ با سر باید وزن بدن را تا حد امکان به پشت توپ منتقل و ضربه را به موقع و درست وارد کرد.



- اغلب مبتدیان هنگام ضربه چشمهای خود را می‌بندند یا اینکه با عقب کشیدن سر توپ به محلی غیر از پیشانی برخورد می‌کند و موجب درد و درنهایت ترس بازیکن از زدن توپ با سر می‌شود. دیگر اینکه اغلب آنان با سر به استقبال توپ نمی‌روند و توپ با سر آنها برخورد می‌کند.



فصل سوم

کنترلها





مهارت فوتبالیست در کنترل توپ کاملاً مشهود است.  
هیچ بازیکنی بدون این مهارت مهم در بازی موفق  
نخواهد شد. در فوتبال مدرن و پیشرفته کنترل و  
تصاحب مطلوب و دلخواه توپ، راه حل مناسب و  
اقدام به حرکتهای بعدی را میسر می‌سازد.

اندامها و سطوحی که بیشتر در کنترل به کار می‌روند عبارت‌اند از: کف پا، داخل پا، بغل پا، بیرون پا، روی پا، ساق پا، روی ران، شکم، سینه و سر. به‌طور عمده، هدف از کنترل توپ استپ کردن و ساکن کردن آن و یا هدایت آن در مسیر دلخواه برای حرکات بعدی مثل دریبل، شوت، پاس.

## کنترل با کف پا

این نوع دریافت هم در مورد توپهای  
زمیني و هم در مورد توپهای هوایی  
کاربرد دارد.



با این روش توپهایی که دارای شتاب کمی هستند  
قابل مهار است و بیشتر در حال حرکت مورد  
استفاده قرار می‌گیرد. چگونگی کنترل توپهای  
زمینی و هوایی قوس‌دار به صورت زیر انجام  
می‌شود :

# توپهای زمینی

پای تکیه:

پنجه پا رو به مسیری که توپ از آن جهت در حرکت است متمایل می شود ، زانوی این پا در لحظه عمل به جلو خم می شود تا وزن بدن را تحمل کند.

## پاي کنترل کننده :

ابتدا پا از مفصل ران بالا آورده مي شود و در حالي که پنجه پا کمی بالا و پاشنه در پايينتر و با فاصله اندکي کمتر از قطر توپ قرار مي گيرد ، با زمين زاويه اي کمتر از ۹۰ درجه مي سازد. به محض تماس توپ مفصل مچ به حالت آزاد درمي آيد و از جهش توپ جلوگیری مي کند.



بالاتنه :

چشمها توپ را تعقیب می کند و پس از تماس پا با توپ ، بالاتنه کمی به جلو متمایل می شود و از دستها نیز برای حفظ تعادل بدن استفاده می شود.

## توپهای هوایی و قوس دار

استفاده از این نوع توپها مانند کنترل توپهای زمینی است با این تفاوت که مفصل ران بیشتر خم می شود و پای کنترل کننده در ارتفاع بالاتر سعی در توقف یا هدایت توپ می کند .



## کنترل با بغل پا

این کنترل معمولترین نوع کنترل در فوتبال به شمار می‌رود. سطح تماس عبارت است از ناحیه بین پاشنه ، قوزک و انتهای انگشت شست ، یا در واقع گودی داخل پا. باتوجه به سطح تماس وسیعتر ، این نوع کنترل از دقت و اطمینان بیشتری برخوردار است.

با در نظر گرفتن وضعیت و ارتفاع توپ به سه صورت (توپهای زمینی ، توپهای نیمه بلند و افقی ، و توپهای بلند و قوس دار) انجام می شود.

## توپهای زمینی

با بغل پا می توان توپهای زمینی را که از روبرو یا اطراف می رسد کنترل و مهار نمود.

پای تکیه:

این پا در مسیر حرکت توپ قرار می‌گیرد و از ناحیه زانو مقداری خم می‌شود و کمی جلوتر از جایی باید قرار گیرد که پیش‌بینی می‌شود توپ به آنجا برسد.

## پاي کنترل:

پا از قسمت مفصل ران و مچ به سمت خارج مي چرخد و مچ تا حدي آزاد نگه داشته مي شود. به محض تماس توپ ، پا و قسمت كف آن بايد کمي روي توپ متمايل شود و پا بدون منقبض کردن عضلات به عقب کشيده شود و با حالي شبیه به خالي کردن زیر توپ عمل کند تا از جهش آن رو به بالا جلوگیری شود.

بالاتنه:

چشمها متوجه توپ ، فضاي مقابل و اطراف  
و دستها براي تعادل بازو بالاتنه كمي به جلو  
متمايل مي شود.

## توپه‌های نیمه‌بلند و افقی

توپه‌های نیمه‌بلند و افقی با ارتفاعی تا حدود ۷۰ سانتی‌متر را که از روبرو و یا اطراف به سوی بازیکن در حرکت است نیز با بغل پا می‌توان به صورت زیر کنترل کرد.

پای تکیه:

این پا رو به مسیر توپ قرار می‌گیرد و با  
خم شدن زانو وزن بدن را تحمل می‌کند.



## پاي کنترل کننده:

این پا به طریقی جلو توپ قرار داده می شود تا گودی بغل پا روبروی مسیر توپ و تا ارتفاع آن بالا آورده شود. زانو به طرف بیرون منحرف و ران و ساق پا نسبت به ارتفاع توپ و هماهنگ با یکدیگر بالا آورده می شود. در لحظه تماس توپ به پا هردو همزمان باهم به عقب کشیده می شوند تا شتاب و سرعت توپ خنثی شود.

بالاتنه:

چشمها توپ را تعقیب می کنند و  
دستها برای تعادل از یکدیگر باز  
می شوند.

## توپه‌های بلند و قوس‌دار

منظور از این توپها ، توپه‌های قوس‌دار ، مستقیم یا مورب است که در ارتفاع بالاتر از زانو ، از دو طرف و یا روبرو به سمت بازیکن در حال حرکت است. پیش‌بینی زمان ، ارتفاع و محل دقیق توپ نکته‌های اساسی در این کنترل است. چگونگی مراحل کنترل با در نظر گرفتن اندام‌های مربوط ، به شکل زیر انجام می‌شود :

پای تکیه:

چون پرش و فرود روی این پا صورت  
می گیرد ، بنابراین نقش مهمی در حفظ  
تعادل بدن دارد.

## پاي كنترل :

اين پا به اندازه ارتفاع توپ بالا مي آيد و از انتهاي ران به نحوي چرخانده مي شود كه زانو و ساق پا به بيرون و مچ و بغل پا به بالا و داخل متمايل شود . در لحظه تماس توپ گودي و بخشي از قوزك پا به آرامي پشت توپ قرار داده مي شود.

بالاتنه:

چشمها مسير توپ را تعقيب مي کنند و  
بالاتنه مقدار کمي به جلو متمايل مي شود .

## کنترل با بیرون پا

بیشتر توپهایی که از طرفین به کنار پای کنترل کننده می‌رسد و نیز به منظور دریافت سریع همراه با چرخش از این قسمت استفاده می‌شود.

محل تماس توپ بخش بیرون و قسمتی از روی پا در زیر قوزک خارجی است. با توجه به اینکه اثر این حرکت تا لحظه آخر مشخص نیست می‌تواند موجب فریب حریف شود. روش کنترل با توجه به اندامهای مربوط در توپهای هوایی و زمینی به صورت زیر است:



# توپهای زمینی

پای تکیه:

توپ حرکتش نسبت به مسیر مقداری زاویه دارد و در هنگام تماس توپ با پای کنترل، وزن بدن را تحمل می کند.

## پاي کنترل کننده:

زانو خم است و در حالي که مفصل ران به خارج متمایل شده است مچ پا به داخل گردش مي کند. کف پا به صورت مایل و روبروي ساق پاي تکیه قرار مي گیرد و آماده مي شود که در لحظه تماس توپ با زمین قسمت بیروني پا برروي توپ قرارگیرد.

## بالاتنه:

کمی به طرف عقب و روی پای تکیه متمایل می شود و به محض برخورد توپ با سطح تماس به طرف جلو روی توپ خم می شود. دستها نیز برای حفظ تعادل مطابق شکل باز می شوند.

## کنترل توپه‌های هوایی

مراحلی که در دریافت توپه‌های زمینی ذکر شد در این مورد نیز رعایت می‌شود، با این تفاوت که این نوع کنترل در حدود زانو انجام می‌گیرد و برای این منظور مفصل ران بیشتر خم می‌شود و پای دریافت نیز بالاتر قرار می‌گیرد.

## کنترل با روی پا

به دلیل برجستگی روی پا و سطح تماس کمتر دریافت و کنترل توپ با این قسمت قدری مشکلتر است و به تمرین بیشتری نیاز دارد. توپهایی که در ارتفاع زانو یا بالاتر از آن باشد با این قسمت پا کنترل می شود.

## پای تکیه:

پا در مسیر حرکت توپ قرار می‌گیرد و از ناحیه زانو خم می‌شود. هنگام دریافت ابتدا فشاری روی پنجه می‌آید و سپس تمام سنگینی بدن بر آن وارد می‌شود.

## پاي کنترل:

این پا با خم شدن مفصل ران به استقبال توپ می‌رود و در هنگام دریافت مفصل ران با تنه زاویه‌ای حدود ۹۰ درجه می‌سازد. زانو خم و پنجه پا کشیده می‌شود و به محض برخورد توپ با سرعتی متناسب با سرعت توپ به پایین و عقب آورده می‌شود.

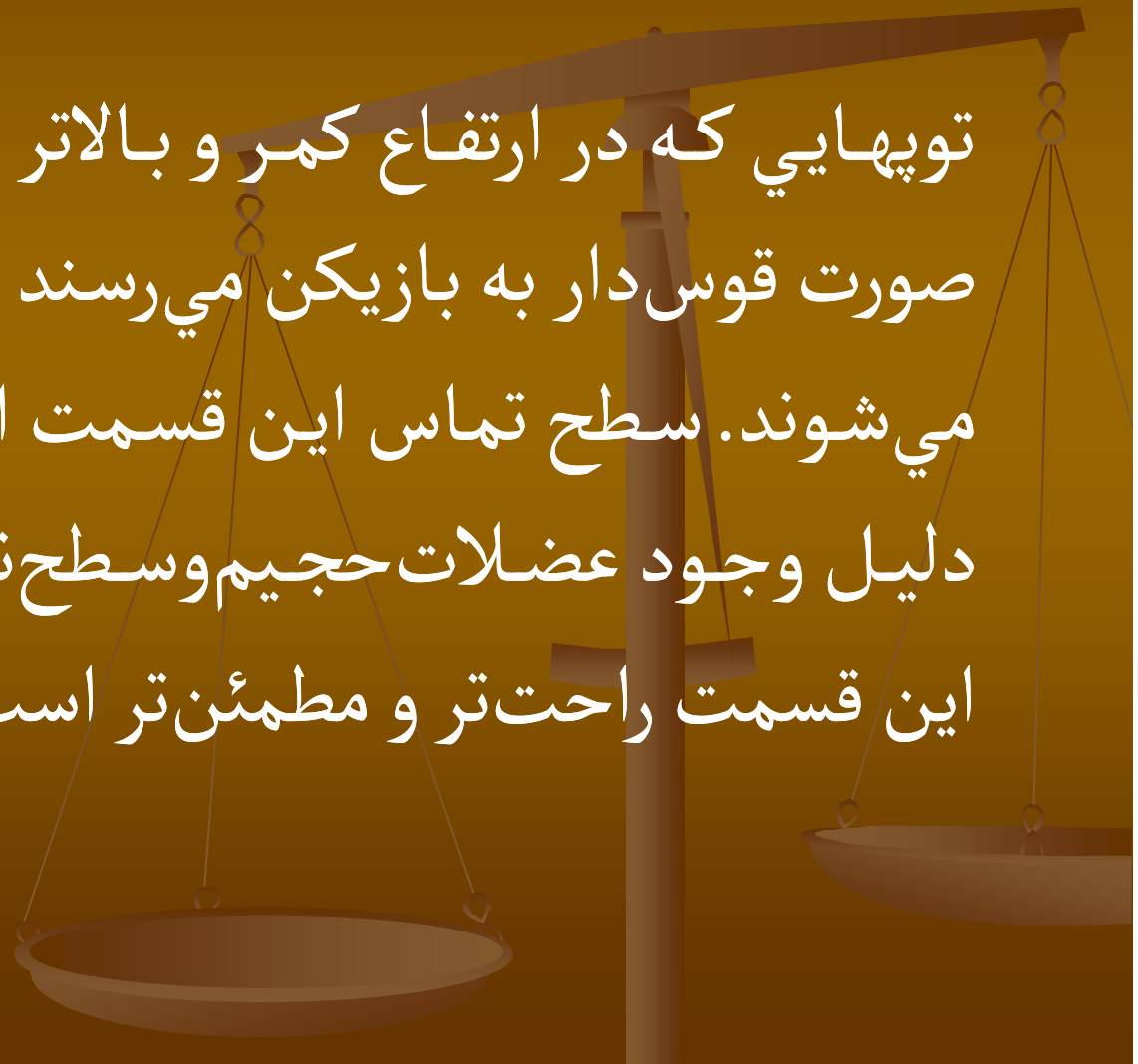
بالاتنه :

چشمها متوجه توپ اند و به محض برخورد  
توپ با روی پا بالاتنه اندکی به جلو خم  
می شود.

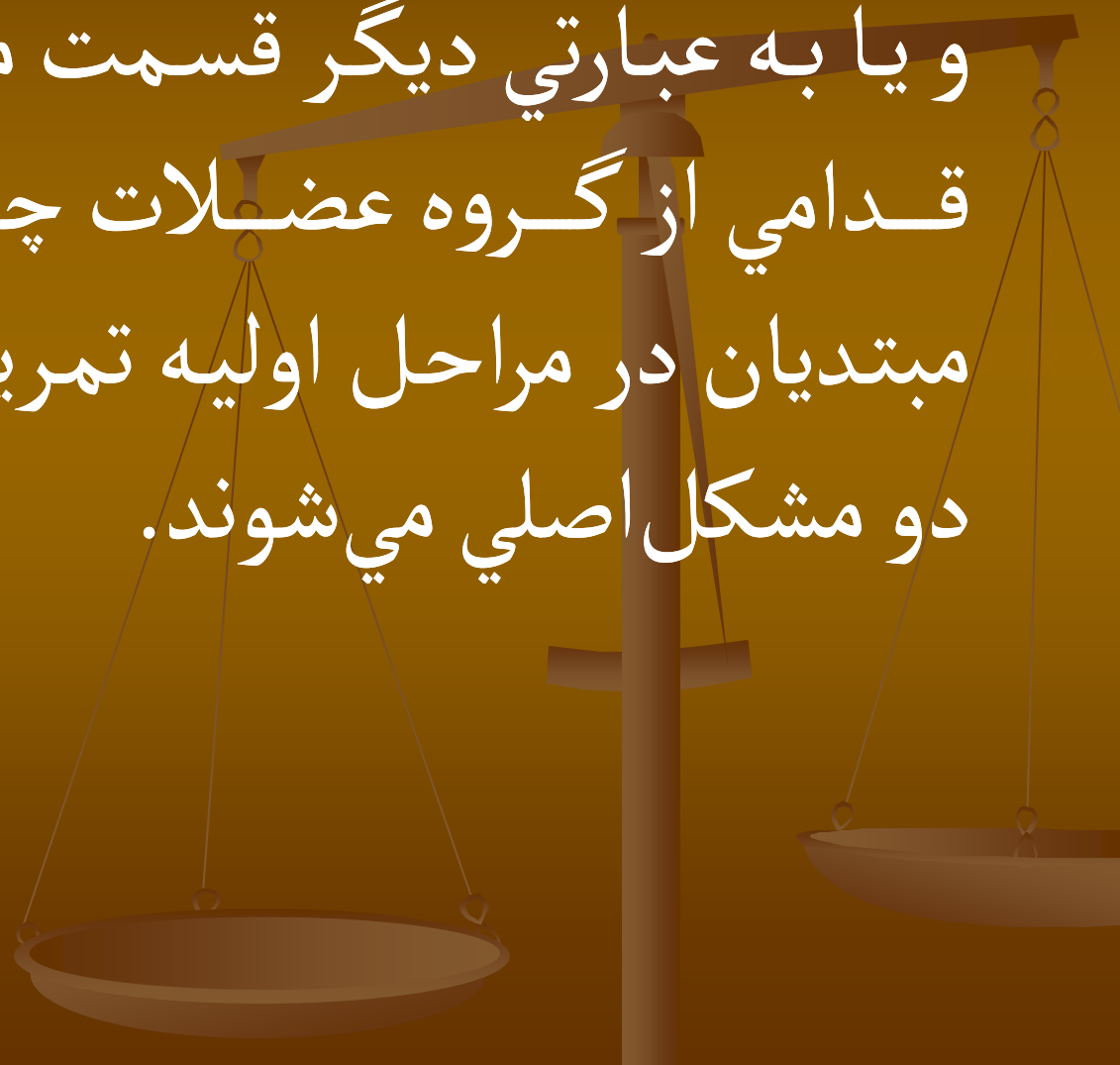


# کنترل توپ با روی ران

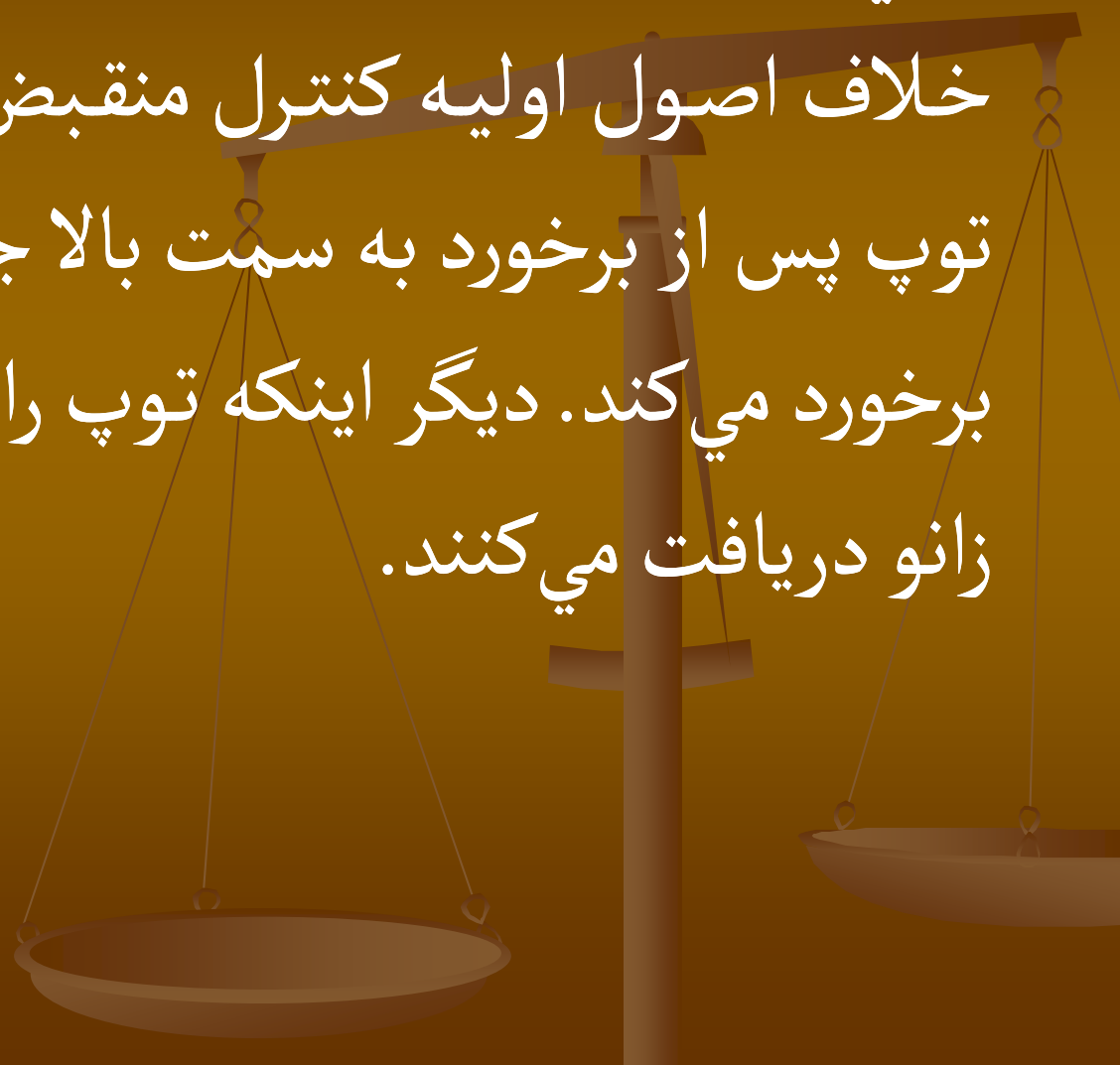
توپهایی که در ارتفاع کمر و بالاتر به موازات زمین یا به صورت قوس دار به بازیکن می‌رسند با این بخش از پا کنترل می‌شوند. سطح تماس این قسمت از پا وسیعتر است و به دلیل وجود عضلات حجیم و سطح نرم، دریافت و کنترل با این قسمت راحت‌تر و مطمئن‌تر است.



محل تماس توپ حد فاصل بین زانو تا کشاله ران  
و یا به عبارتی دیگر قسمت میانی عضله راست  
قدامی از گروه عضلات چهارسرانی است.  
مبتدیان در مراحل اولیه تمرین و یادگیری دچار  
دو مشکل اصلی می شوند.



يکي اينکه به محض برخورد توپ عضلات خود را بر  
خلاف اصول اوليه کنترل منقبض مي کنند و درنتيجه  
توپ پس از برخورد به سمت بالا جهيده و گاه به صورت  
برخورد مي کند. ديگر اينکه توپ را با قسمت استخواني  
زانو دريافت مي کنند.



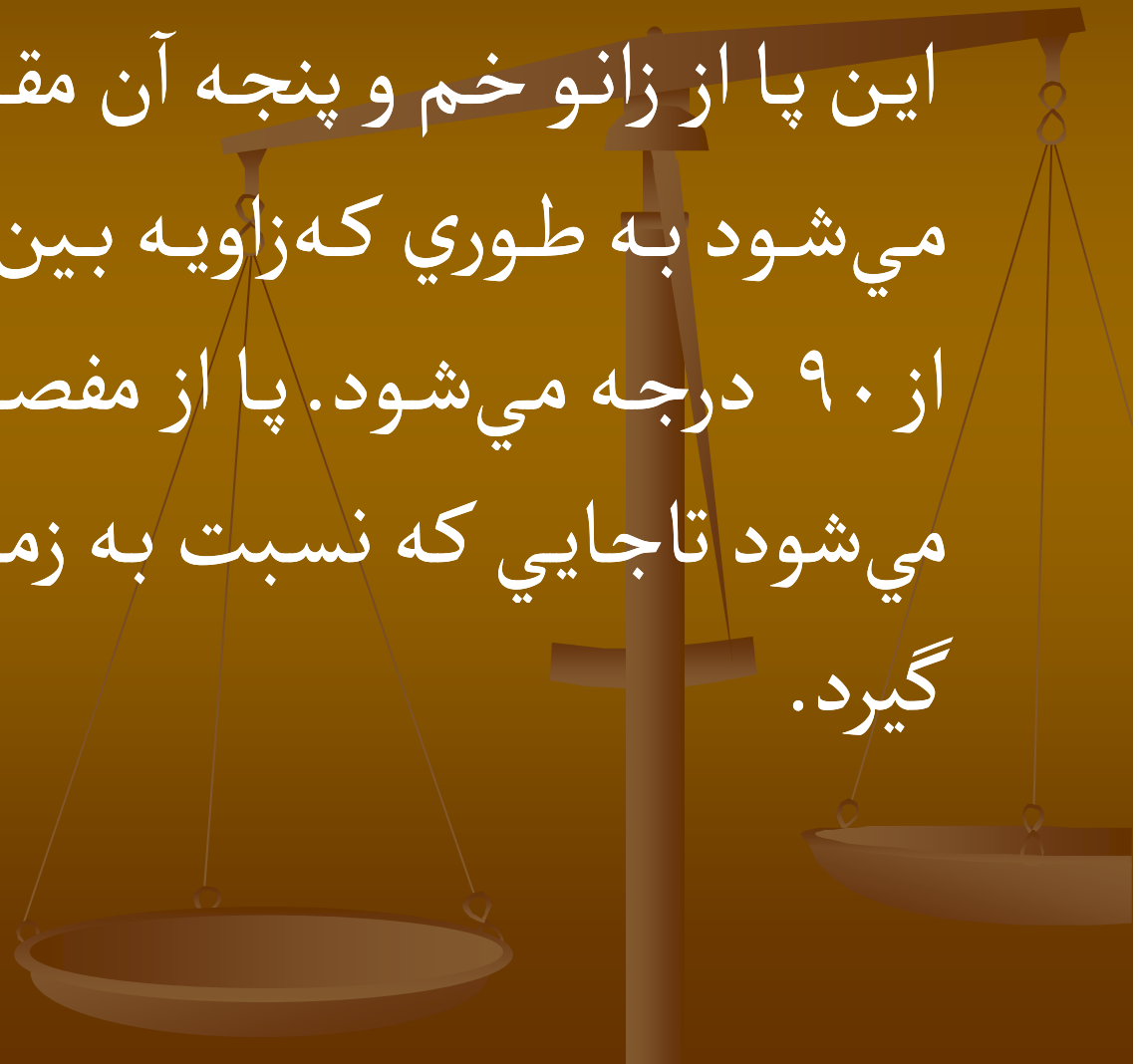
روش کنترل با توجه به اعضاي مربوط به صورت زیر است:

پای تکیه:

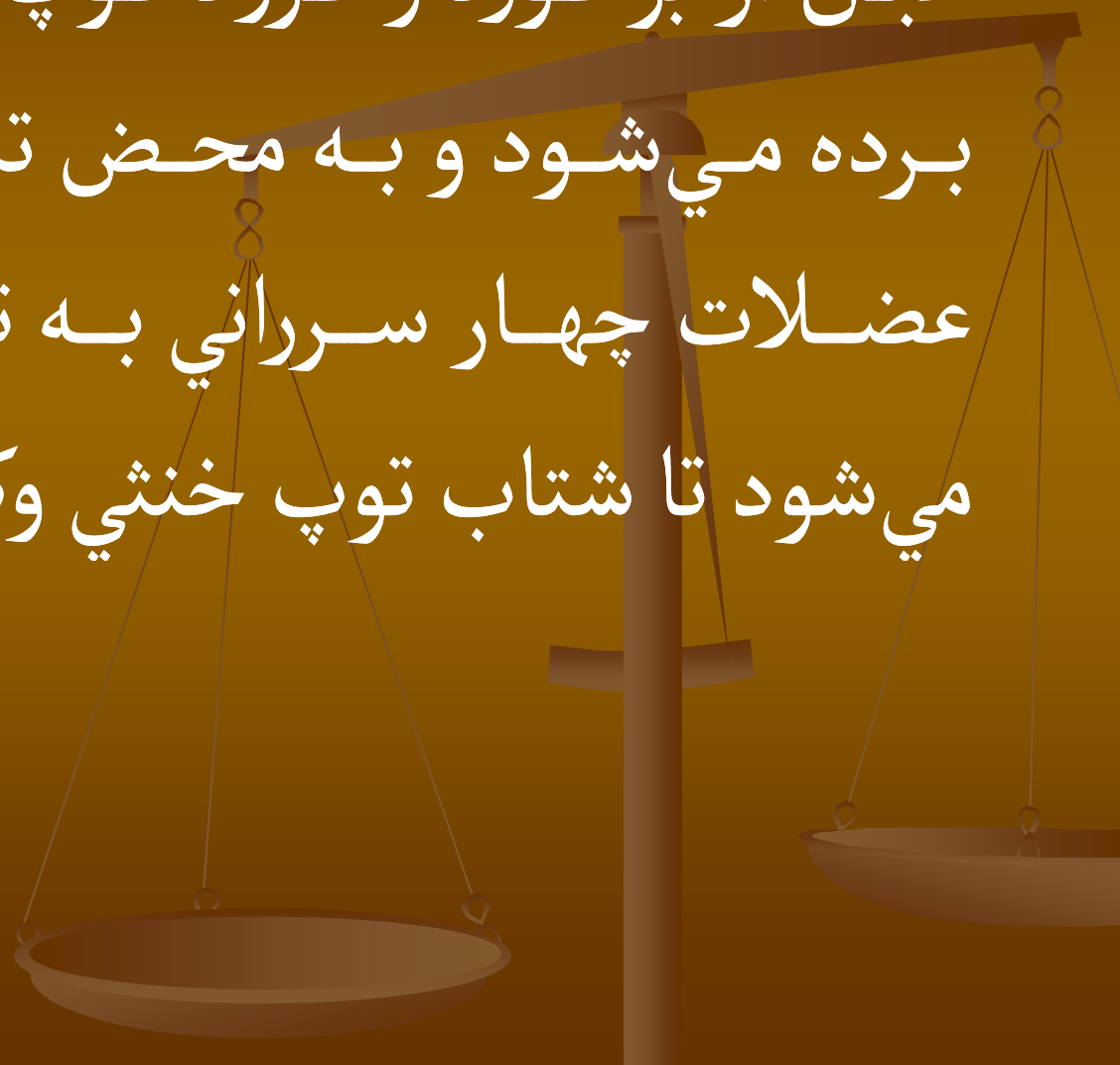
این پا از مفصل زانو خم می شود و قبل از رسیدن توپ روی پنجه قرار می گیرد و در مسیر حرکت توپ واقع می شود.

## پاي کنترل :

این پا از زانو خم و پنجه آن مقداری متمایل به پایین می شود به طوری که زاویه بین پنجه پا و ساق بیش از ۹۰ درجه می شود. پا از مفصل ران خم و بالا آورده می شود تا جایی که نسبت به زمین به طور موازی قرار گیرد.

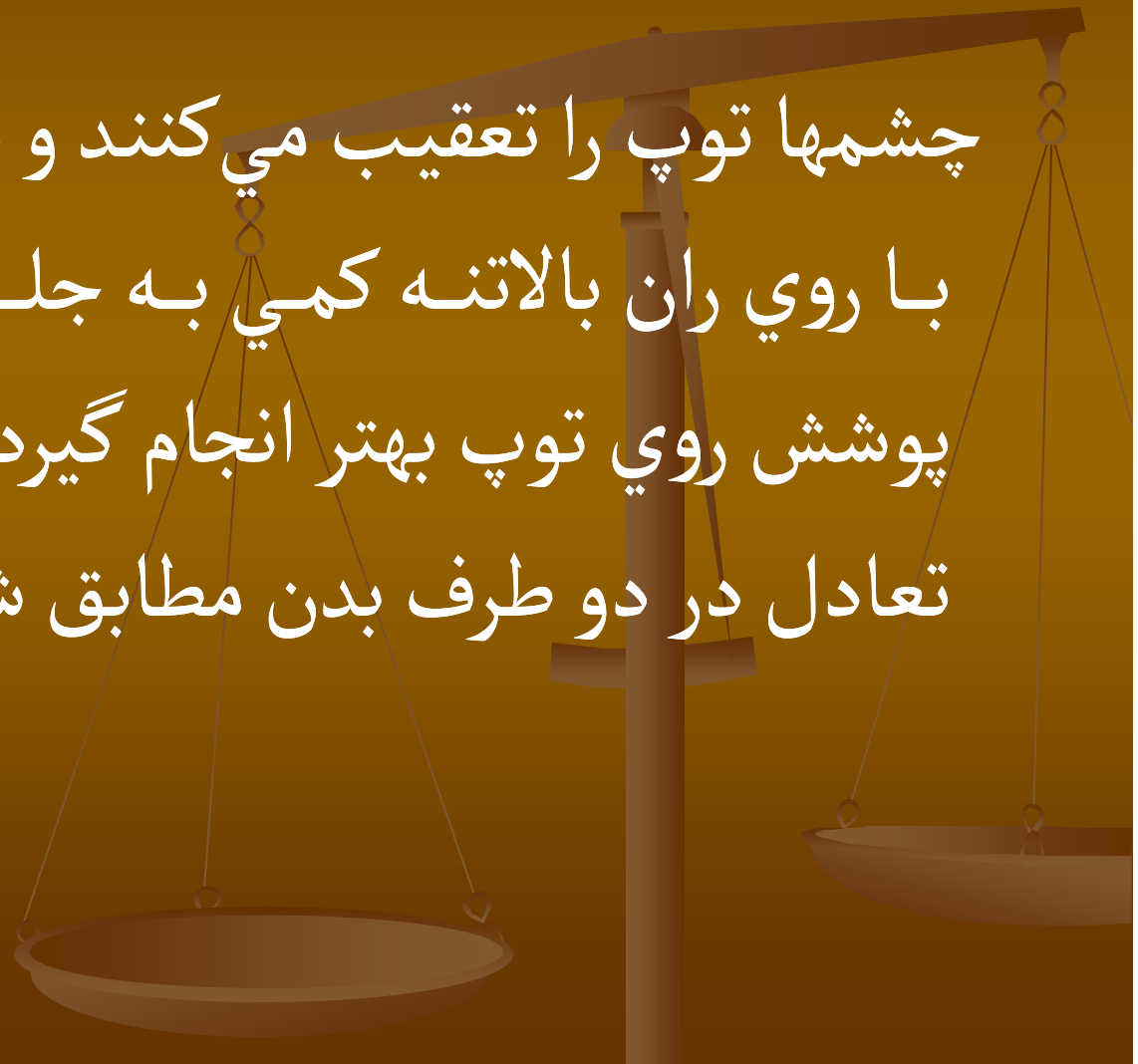


قبل از برخورد و فرود توپ ران مقداری بالاتر  
برده می شود و به محض تماس توپ با روی  
عضلات چهار سر رانی به تدریج پایین آورده  
می شود تا شتاب توپ خنثی و کنترل شود.



## بالاتنه:

چشمها توپ را تعقیب می کنند و به محض برخورد توپ با روی ران بالاتنه کمی به جلو متمایل می شود تا پوشش روی توپ بهتر انجام گیرد. دستها نیز برای حفظ تعادل در دو طرف بدن مطابق شکل باز می شوند.



## کنترل با ناحیه شکم

برای عکس‌العمل‌های دفاعی در مقابل توپ‌های کشیده یا دارای جهش به طوری که فرد فرصتی برای تفکر و اندیشه نداشته باشد و عمدتاً برای توپ‌های غیرمنتظره و ناگهانی از این نوع کنترل استفاده می‌شود.



این تکنیک نسبت به روشهای قبلی دارای این تفاوت است که عضلات شکم قبل از عقب کشیدن آن بایست منقبض شود تا نه تنها ضربه محکم توپ از روبرو به ناحیه شکم آسیب نرساند ، بلکه به عنوان عامل کنترل عمل کند. پس از انقباض عضلات شکم بالاتنه مقداری به جلو خم می شود تا توپ را در اختیار بگیرد .

## کنترل توپ با سینه

سینه سطح مناسبی برای کنترل توپهایی است که در ارتفاع سینه به صورت مستقیم یا قوس دار به بازیکن می‌رسد و این کار به دو صورت بدون استفاده از زمین و با استفاده از زمین انجام می‌شود.

## کنترل توپ با سینه بدون استفاده از زمین

پاها در عرض یکدیگر یا یک پا کمی جلوتر از پای دیگر و با فاصله متناسب قرار می‌گیرند به طوری که تعادل بدن در زمان کنترل حفظ می‌شود و هردو پا از ناحیه زانو خم می‌شوند.

## کنترل توپ با سینه با استفاده از زمین

کنترل توپ با سینه و با استفاده از زمین این کنترل هنگامی انجام می‌گیرد که توپ نه به صورت قوسی بلکه به طور مستقیم و در مواقعی غیرمنتظره در حدود ارتفاع سینه به بازیکن می‌رسد. این تکنیک معمولاً در حال حرکت اجرا می‌شود.

در هنگام رسیدن توپ باید بازیکن قادر باشد تا سینه و سر را مقدار کمی به عقب خم کند، به صورتی که ستون فقرات وی یک قوس یا نیم‌دایره از پشت تشکیل دهد. قبل از این کار بهتر است نرمش لازم قسمت کمر و ستون فقرات انجام گیرد تا کمر با انعطاف پذیری مناسب به اجرای بهتر کنترل کمک کند.

پس از خم کردن زانوی هردو پا وزن بدن روی پنجه پا منتقل می شود و بالاتنه کمی به جلو و سینه به استقبال توپ می رود و مانند سایر کنترلرها به محض برخورد توپ ، سینه را به داخل و عقب می کشند به اصطلاح زیر توپ را خالی می کنند و همزمان عضله های سینه در حالت آزاد و راحت هستند و با این حرکات می توان توپ را به جلو ، طرفین یا حتی پشت سر هدایت کرد.

دستها در ناحیه آرنج خم شده و در دو طرف بدن  
به منظور حفظ تعادل به بالا آورده می شود.  
چشمها نیز توپ را تعقیب می کند. محل تماس  
توپ دو قسمت راست و چپ و نیز وسط سینه  
است.

در این روش باید بدن را هنگام رسیدن توپ  
مقداری بالا کشید و در لحظه تماس روی توپ خم  
شد و با عقب کشیدن سینه توپ را در جهت  
پایین و به سوی زمین و نزدیک پاها هدایت کرد.



# کنترل با سر

یکی از مشکلترین حرکتهای تکنیکی مهار توپ با سر است. با سر می‌توان توپهای بلند را که با قسمت‌های مختلف بدن قابل کنترل نیستند مهار کرد. از این مهارت اغلب مهاجمان در مناطق حساس مثل محوطه جریمه تیم مقابل ویژه برای فریب مدافعان استفاده می‌کنند.

سطح تماس توپ دقیقاً با استخوان پیشانی است و در دو حالت قابل اجرا است: در حالت ایستاده و همراه پرش رو به بالا. به دلیل سفت و سخت بودن محل برخورد ، طبیعتاً توپ با مقداری جهش همراه است .

# فصل چہارم

دریبل



یکی از مهیج ترین صحنه های فوتبال عبور دادن توپ به وسیله دریبل از مدافعان است. هر چند این مهارت قابل یادگیری و بهبود است ، هنری است که اغلب بازیکنان ممتاز به صورت فطری از آن برخوردارند.

بازیکن در بیل زن باید از مهارت‌های زیر برخوردار باشد :

الف. توانایی در کنترل نزدیک توپ

ب. توانایی در حرکت سریع با توپ

ج. توانایی در تغییر سرعت و جهت حرکت

د. توانایی در پوشش توپ

ه. توانایی در فریب یار مقابل

## الف - توانايي در كنترل نزديك

اشتباه افراد مبتدي غالباً اين است كه به جاي راندن و هل دادن توپ با پا به آن ضربه وارد مي كنند. بايد در نظر داشت كه دريبل كردن با ضربه زدن متفاوت است.



محل تماس توپ با توجه به موقعیت بازیکن  
ممکن است کناره داخلی ، خارجی ، بخش جلو و  
نزدیک پنجه پا باشد. برای کنترل نزدیک توپ  
گامها کوتاه و تعداد دفعات تماس توپ با پا  
بیشتر است ، در حالی که بالاتنه و سر به جلو  
متمايل مي شود. دستها حفظ تعادل بدن را بر  
عهده دارند.

## ب - توانایی در حرکت سریع با توپ

هنگام حرکت در فضای باز یا زمانی که بازیکن صاحب توپ از مدافعان عبور کرده است با در نظر گرفتن مسافتش با دروازه مقابل از حرکت سریع با توپ استفاده می‌کند. در این حالت گامها بلندتر و ضربه‌های وارد به توپ شدیدتر است .



## ج - توانايي در تغيير سرعت و جهت

شرایط بدني ، به ویژه چابكي ، عامل مهمي در تغيير سرعت با توپ است. از تغيير سرعت براي تسريع حرکت با توپ به هنگام در اختيار داشتن فضاي آزاد يا فرار و جدا شدن از مدافعان ، همچنين براي کاهش سرعت به هنگام مواجه شدن با حريف استفاده مي شود.

برای تسریع در حرکت با توپ بالا تنه را جلو  
می آورند و گامها را بلندتر می کنند و برای کاهش  
سرعت حرکت بالا تنه به عقب متمایل ، گامها  
کوتاهتر می شود. در هر دو مورد برای هدایت  
توپ از داخل و خارج پنجه پا استفاده می شود .

## د - توانايي در پوشش توپ

پوشش توپ به وضعيتي اطلاق مي شود که بازيکن دارنده توپ بدنش را بين توپ و حريف قرار دهد ، به طوري که يك شعاع حفاظتي به وسيله بدن جهت جلوگيري از رسيدن پاي حريف به توپ ايجاد کند.



## ه - توانايي در فریب

دريبلي که بدون گول زدن حريف انجام گيرد  
تاثير مطلوب خود را از دست خواهد داد. از  
حرکتهای گول زننده برای پنهان کردن هدف  
دريبل و مسیر حرکت استفاده می شود.

اساس اجراي اين تكنيك برهم زدن تعادل حريف است  
و اين امر به واسطه القاي اطلاعات كاذب به  
مدافع انجام مي شود. اطلاعات كاذب براي فریب يار  
مقابل با استفاده از موارد زیر انجام مي شود ، بدیهی  
است بازیکنان خلاق روشهای بسیاری برای فریب  
دارند :

- فریب حریف با استفاده از جابجایی بدن

- فریب مدافع بامتوقف کردن توپ با کف پا

- فریب حریف توسط حرکت لوکوموتیوی

- فریب با عبور پا از روی توپ

- فریب به وسیله شوت کاذب

# فصل پنجم

## مهارت‌های دفاعی



دفاع بر حسب موقعیت حریف و توپ به دو

صورت عمده تقسیم می شود :

- دفاع از حریف بدون توپ

- دفاع از حریف دارای توپ



## دفاع از حریف بدون توپ

در این حالت مدافع باید توپ و مهاجم را همزمان در نظر داشته باشد و فاصله اش را با وی چنان تنظیم کند که به محض رسیدن توپ قادر به قطع آن باشد.

اگر مهاجم از سرعت بیشتری برخوردار باشد بهتر است مدافع کمی از او فاصله بگیرد و چنانچه وی از مهارت قابل ملاحظه‌ای در دریبل کردن برخوردار باشد باید نسبت به او نزدیکتر باشد تا قبل از تصاحب توپ یا چرخش مهاجم توپ را از پایش خارج کند.

فاصله استقرار حریف نسبت به دروازه نیز در چگونگی قرارگرفتن دفاع نسبت به او اهمیت دارد به طوری که هر اندازه حریف به دروازه نزدیکتر باشد ، فاصله دفاع با او به طور متناسب کمتر می شود.

قطع حرکت توپ حریف را از دستیابی به توپ محروم می‌کند و با این عمل مدافع می‌تواند توپ را تصاحب کند و با آن بازی دوم را انجام دهد. قسمت‌هایی از بدن که در قطع توپ می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند عبارتند از:

نوک پا ، روی پا و کف پا ، سینه ، دستها .

## دفاع از حریف داراي توپ

طرز ایستادن به هنگام دفاع برای مقابله با مهاجم و تصاحب توپ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدین منظور مدافع باید روی پنجه‌های پا بایستد تا برای حرکت به هر جهتی آمادگی داشته باشد. همزمان با پایین آوردن مرکز ثقل بدن از طریق خم کردن زانو، بازیکن تعادل بیشتری پیدا می‌کند و با وضعیت مستحکم‌تری به مبارزه با مهاجم خواهد پرداخت.

روش عقب رفتن شباهتی به حرکت پای  
بوکسورها دارد به این شکل که بالا تنه کمی  
متمایل به جلو، پاها جدا از هم و وزن بدن  
بر روی انگشتان منتقل و چشمها متوجه  
توپ می شود.

# تکل

از دیگر تکنیکهای مهم تصاحب توپ تکل است. منظور از تکل درگیری برای خارج کردن توپ از پای مهاجم است. برای اجرای صحیح و موثر این تکنیک دارا بودن سرعت عمل خوب ، انعطاف پذیری مناسب ، قدرت پیش بینی زمان دقیق و تعادل ضروری است.

تکل بیشتر درمواقعی که حریف دارای توپ در  
حال امکان یافتن و استقرار در وضعیت مناسب  
برای انجام شوت یا ارسال پاس به حریفی که در  
موقعیت مناسبتری است انجام می شود.



## چگونگی اجرای تکل

برای انجام تکل مدافع باید به درپیل کننده نزدیک و روی توپ متمرکز شود. سپس زمانی که احساس کرد توپ به اندازه کافی از مهاجم دور یا میزان تسلط او بر توپ کاهش یافته است، به سرعت، تکل را اجرا می کند.

تکل با توجه به موقعیت و شرایط اجراءداری انواع  
مختلفی است که عبارتند از :

- تکل کمینی

- تکل از روبرو

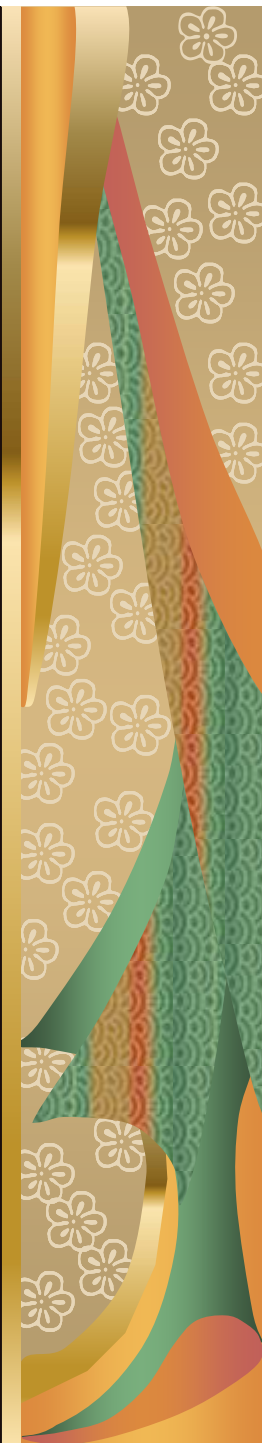
- تکل سُرخوردنی

## تنه زدن یا درگیری شانه به شانه

تنه زدن قانونی دارای انواع مختلفی است. تنه زدن با سینه در درگیری هوایی و یا در حالی که حریف راه را سد کرده باشد ، انجام می شود. اما تنه زدن از پهلو یا شانه به شانه متداولترین و موثرترین روش برای تصاحب توپ است.

# فصل ششم

تکنیکهای دروازه‌بانی





دروازه بان يك بازیکن کلیدی است و در بهترین و مهمترین نقطه زمین قرار می گیرد. دروازه بان خوب نه تنها از به ثمر رسیدن گل تیم مقابل جلوگیری می کند بلکه می تواند با مدیریت و مهارت روحیه بخش مدافعان و سایر بازیکنان باشد، و در حمله های تیم نیز شرکت فعال و موثر داشته باشد.

# تكنيك‌هاي دروازه‌بان

وظايف و تكنيك‌هاي دروازه‌بان به‌طور عمده به

دوبخش اصلي تقسيم مي‌شود:

تكنيك‌هاي تدافعي و تكنيك‌هاي تهاجمي

## ۱- تکنیک‌های تدافعی

مهمترین وظیفه دروازه‌بان مهارت‌های تدافعی وی است که عبارتند از: شیوه صحیح ایستادن، دریافت توپ به شکلهای مختلف، شیرجه رفتن، مشت کردن و دفع توپ.

روش ایستادن صحیح: این عمل شبیه به ایستادن بازیکن تنیس برای دریافت سرویس است. در این حالت است که دروازه بان می تواند به سرعت در هر جهتی حرکت کند. برای ایستادن صحیح بدن باید کمی خمیده به جلو، فاصله پاها به اندازه عرض شانه، وزن بدن روی پنجه و برآمدگی پاها، دستها در بالا و حدود کمر و باز از یکدیگر و انگشتان دست به حالت باز و آزاد باشد.



چشمها نیز متوجه توپ است و در هنگام  
حمله تیم مقابل تمرکز روی توپ افزایش  
می یابد. در تمامی این مراحل دروازه بان باید  
عضله های خود را آزاد نگه دارد .

## مهار توپه‌های زمینی

توپه‌هایی که به صورت زمینی و از روبرو به سمت دروازه ارسال می‌شود ، بدو صورت مهار می‌شود :  
گرفتن آن بدون خم کردن زانو و مهار آن با خم کردن زانو به صورت نشسته.

## مهيار توپ در ارتفاع كمر

براي دريافت توپهايي كه در ارتفاع حدود كمر يا كمي بالاتر به دروازه بان مي رسد ، وي با گذاشتن پاها به صورت موازي يا يك پا جلوتر از پاي ديگر براي توپ گيري آماده مي شود.

هنگام رسیدن توپ بالا تنه به جلو متمایل می شود و دستها به طوری که کف آنها رو به بالا باشد به جلو می آیند تا به استقبال توپ بروند. بدین طریق ابتدا توپ به وسیله دستها مهار می شود و سپس هر دو بازو به همراه توپ بالا می آیند و در سینه محافظت می شود.

## مهار توپ در ارتفاع سینه و سر

در این تکنیک دروازه بان به دو روش می تواند توپ را دریافت کند. در روش اول به حالت درجا و بدون پرش توپ را دریافت می کند و در روش دوم همراه با پرش عمل می کند و با متمایل کردن بالاتنه به جلو توپ را در اختیار می گیرد.

## مهيار توپهاي هوايي

براي دريافت و کنترل توپ در ارتفاع بالا دروازه بان روي يك پا جهش مي كند و پاي ديگر را با زانوي خميده بالا مي آورد. اين عمل از يك سو يك شعاع دفاعي و حفاظتي ايجاد مي كند و از طرف ديگر باعث حفظ تعادل بيشتري مي شود.

مهمترین مسئله در گرفتن توپهای هوایی و نیز سایر توپها این است که دروازه بان نباید هرگز منتظر رسیدن توپ در ارتفاع پایین شود بلکه باید با پرواز و حرکت به سمت آن قبل از سایرین توپ را در اختیار خود بگیرد. چه بسا اتفاق می افتد که در زمان انتظار مهاجم حریف توپ را قطع و وارد دروازه می کند.

## شیرجه رفتن

شیرجه دروازه بان یکی از مهیج ترین و زیباترین صحنه های بازی فوتبال است. بکارگیری صحیح این تکنیک مهمتر از تکرار آن است، چرا که با جاگیری مناسب در داخل دروازه، نیاز به حرکتهای اضافی از جمله شیرجه احساس نمی شود.



شیرجه با توجه به ارتفاع توپهای ارسال  
شده به سه صورت ، زمینی در ارتفاع  
حدود کمر و هوایی تقسیم بندی  
می شود.

مشت کردن و منحرف کردن توپ : مهار کامل برخی از توپهای رسیده به  
دلایل ذیل امکان پذیر نیست :

- توپ در ارتفاع بالاتری قرار دارد.

- در فاصله‌ای بیشتر از دروازه‌بان و در کنار و نزدیک تیرهای دروازه است.

- سرعت توپ بسیار زیاد است یا حرکت چرخشی دارد.

- تعداد بازیکنان حریف که در اطراف دروازه‌بان تجمع کرده‌اند زیاد است.

در شرایط فوق و وضعیت‌های مشابه که دروازه‌بان مطمئن نیست که بتواند توپ را کاملاً در اختیار بگیرد از مشت کردن برای دور کردن آن استفاده می‌کند یا با کف و پنجه دست توپ را از طرفین یا بالای دروازه به خارج منحرف می‌کند.

# تنگ کردن زاویه مهاجم

هنگامی که دروازه بان به قصد مقابله و توپ گیری از روی خط دروازه به سمت مهاجم حرکت می کند یا در نقطه مناسبی به منظور کوچکتر کردن محدوده هدف مهاجم استقرار می یابد ، عمل (تنگ کردن زاویه ) را انجام می دهد.

طرز قرارگيري و فاصله دروازه بان از خط دروازه در موقعيتهاي مختلف :

زمانی که توپ دريك سوم میانی است :

در این حالت باید روی خطی که از وسط دروازه  
به طرف توپ کشیده می شود ، به فاصله ۵ تا ۱۰  
متری خط گل ، قرار بگیرد.

هنگامي که توپ در يك سوم زمين حريف است :

در اين شرايط دروازه بان بايستي روي خطي  
که از مرکز دروازه به طرف توپ کشيده  
مي شود بين نقطه پناستي تا خط هيچده قدم  
قرار بگيرد.

وقتي که توپ در يك سوم زمين خودي است :

باید بر روي خط دروازه واقع

شود.

## تکنیک‌های تهاجمی دروازه‌بان

هر یک از بازیکنان هنگامی که توپ را در اختیار می‌گیرد، باید بلافاصله طرح‌ریزی جدیدی برای حمله انجام دهد. دروازه‌بان نیز از این امر مستثنا نیست چون به محض به دست آوردن توپ می‌تواند آن را در بهترین منطقه و فضا به جریان گذارد و اگر این عمل با ارسال سریع و به موقع توپ به همبازی توأم شود ممکن است بسیار کارساز باشد.



معمولاً دروازه بانان از سه تکنیک برای پرتاب توپ با دست استفاده می کنند: پرتاب زمینی یا غلتانیدن توپ ، پرتاب به روش نیزه و پرتاب از بالای سر. همچنین از سه نوع ضربه با پا استفاده می شود که عبارتند از : ضربه کاشته ، ضربه دراپ و ضربه مستقیم با روی پا.

# فصل هفتم

پرتاب اوت دستي



پرتاب اوت متداولترین شروع مجدد در  
مسابقه‌های فوتبال است و اگر خوب انجام  
شود ارزش تاکتیکی زیادی دارد. برای مثال اگر  
پرتاب در نزدیکی دروازه حریف باشد حتی از  
یک کرنر هم مفیدتر است.

## تاکتیکهای حمله‌ای در پرتاب اوت

در هنگام پرتاب ، بازیکن پرتاب کننده هرچه سریعتر تصمیم صحیح بگیرد به همان نسبت امتیاز تاکتیکی بیشتری به دست می‌آورد. این تصمیم‌گیری در سایر ضربه‌های آزاد نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

## وظایف پرتاب کننده در موقعیت حمله

پرتاب کننده باید رو به زمین قرار گیرد و به سرعت بررسی کند که کدام يك از بازیکنان شرایط بهتری برای دریافت دارند. برای مثال ، بازیکنی که به دروازه حریف نزدیکتر است و توسط مدافعان پوشش داده نشده است مناسبترین فرد است.

## وظایف اساسی دریافت کننده

دریافت کننده توپ باید در فاصله حداقل ۹ متری از پرتاب کننده قرار گیرد و توجه داشته باشد که نزدیکترین دفاع به او در چه فاصله و وضعیتی قرار دارد تا پس از دریافت توپ با چرخش یا به صورت مستقیم به سمت دروازه حریف حرکت کند یا پاس دهد و یا به طور کلی بازی دوم را انجام دهد.

## تاکتیکهای دفاعی در پرتاب اوت

سازماندهی مدافعان برای دفع و کنترل توپ پرتاب شده از اوت توسط تیم مقابل نیازمند چهار تاکتیک اساسی زیر است:

- یارگیری (من تو من)

- حفظ منطقه

- پوشش پرتاب کننده

- نگهداری یک دفاع اضافی

# فصل هشتم

حفظ توپ در فضا





فوتبالیستهای رده بالا ، در اثر تمرینهای مداوم و پیگیر به مدت زیاد ، حتی تا موقعی که خستگی جسمانی فرا نرسد قادر به حفظ توپ با قسمت‌های مختلف بدن هستند. هماهنگی عصبی - عضلانی نیز نقش عمده‌ای در این مهارت دارد.

هرچند می‌توان با روی‌شانه‌ها، پشت‌گردن و کناره‌های داخلی و خارجی پا این مهارت را تمرین کرد، در مراحل اولیه به ترتیب روی پا، روی ران و سر (قسمت پیشانی) سطوح مناسبتری هستند. برای آشنایی با چگونگی تمرین با سه سطح اشاره شده در بالا، در اینجا آنها را توضیح می‌دهیم.

## حفظ توپ در فضا با روی پا

حرکتی است برای گرم کردن ، افزایش مهارت و دقت و شیرین کاریهای مختلف که در نهایت به آشنایی فرد به توپ و انس گرفتن به آن می انجامد. منظور از این مهارت در حرکت نگه داشتن توپ در هوا با زدن ضربه های بلند و کوتاه رویایی به آن است.

برای ضربه از رویه پا یعنی جایی که بندهای  
کفش بسته می‌شود ، استفاده می‌کنند.  
ارتفاع توپ با چرخش بدور خود روی پا  
شروع و تا ارتفاع دلخواه بالاتر می‌رود .

## حفظ توپ در فضا با روی ران

این حرکت هم برای گرم کردن و هم آشنایی و خو گرفتن با توپ انجام می‌شود. در اجرای این تکنیک نیز هماهنگی و حرکتهای موزون هر دو پا اهمیت دارد. سطح تماس در این مهارت بیشتر است، بنابراین باعث افزایش دقت می‌شود.

روش کار این است که ابتدا ران به حالت افقی در می آید (با خم کردن ران) و در حالی که زانوی پای ضربه زننده نسبت به ران حالت زاویه قائمه دارد، با وسط ران یعنی جایی که عضله راست رانی واقع است به توپ ضربه زده می شود.

## حفظ توپ در فضا با سر

ابتدا سر کاملاً به عقب برده می‌شود به طوری که زاویه پیشانی نسبت به افق کمتر شود تا بتوان با قسمت مسطح پیشانی به توپ ضربه زد و آن را در فضا حفظ کرد. در اجرای این تکنیک می‌توان یک پا را جلوتر از پای دیگر یا هر دو پا را در عرض یکدیگر قرار داد.



در این حال استفاده از انتقال نیروی زانو، لگن و ستون فقرات به گردن برای اعمال نیرو به توپ اهمیت بسیاری دارد. از خم شدن ستون فقرات به عقب و نیز در استفاده صرف از نیروی گردن باید اجتناب شود.



دستها به حالت بازند و در حالی که از مفصل آرنج خم شده‌اند برای حفظ تعادل بالا آورده می‌شوند و چشم مسیر حرکت توپ را تعقیب می‌کند .

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

## سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)