

## سد کردن یا اسکرین

سد کردن یا اسکرین، یکی از تکنیک‌های رایج و اثربخش در بازی بسکتبال است که به‌طور معمول بین دو تا ۳ و یا ۴ بازیکن هم‌تیمی اجرا می‌شود. در صورتی که عمل سد کردن با موفقیت انجام شود بازیکن مهاجم می‌تواند به راحتی و به دور از فشار مدافع یا مدافعان به سمت سبد حمله و برای تیم خود کسب امتیاز کند.

مدافعان یک تیم می‌توانند از این تکنیک در شرایط مختلف استفاده کنند همچنین از این تکنیک می‌توان در مقابل سیستم‌های دفاعی یارگیری به‌خوبی بهره برد؛ هر چند در سیستم‌های جاگیری نیز برای ایجاد موقعیت شوت و دریبل می‌توان از این تکنیک به نحو مطلوب استفاده کرد.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

سد کردن عبارت است از ممانعت تکنیکی و بدون خطا از حرکت مدافع بازیکن مهاجم به وسیله یک یا چند هم‌تیمی بازیکن مهاجم که به دنبال آن رهایی مهاجم برای ادامه حرکت اتفاق می‌افتد. در زمانی که بازیکن تیم مهاجم با توپ و یا بدون توپ در کمند یک مدافع قرار گرفته، هم‌بازی بازیکن مهاجم با نزدیک شدن به بازیکن مدافع و سد کردن راه عبور وی امکان فرار و عبور هم‌تیمی خود را از کمند دفاعی بازیکن مدافع فراهم می‌سازد. در چنین شرایطی بازیکن آزادشده می‌تواند به راحتی به دریبل توپ پردازد و در صورتی که تویی در اختیار ندارد برای کسب موقعیت بهتر و دریافت پاس مؤثر آماده شود.

**اسکرین:** در انجام این نوع اسکرین، بازیکن آزادشونده در یک لحظه در جای خود ساکن می‌شود تا بازیکن آزادکننده به سمت وی حرکت کند و با سد کردن مدافع وی از حرکت او به دنبال آزادشونده جلوگیری کند و بلافاصله پس از عبور مهاجم، با اجرای یک چرخش سریع از حرکت مدافع، ممانعت به عمل می‌آورد.

### روش اجرا

الف) بازیکن آزادکننده طوری پشت و کنار مدافع قرار می‌گیرد که سینه وی کنار شانه مدافع و کمی متمایل به پشت سر وی قرار بگیرد.

ب) پاها حدوداً به اندازه عرض شانه باز، زانوها خم و دست‌ها به حالت ضربدری در مقابل سینه قرار می‌گیرند.

ج) پاها به گونه‌ای قرار می‌گیرند که پای پشتی، حدوداً در فاصله بین دو پاشنه پای مدافع و کمی عقب‌تر و پای جلویی، کنار پای مدافع و کمی جلوتر از آن قرار گیرد و کاملاً از پشت و یک سمت مسیر حرکت مدافع را سد کند.

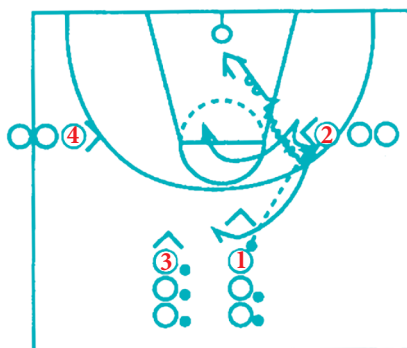
د) آزادشونده کاملاً نزدیک و چسبیده به آزادکننده، حرکت می‌کند تا امکان تعقیب وی به وسیله مدافع به حداقل برسد.

ه) آزادکننده پس از اطمینان از عبور کامل هم‌تیمی خود، با چرخش کامل، مسیر حرکت مدافع خود را مسدود می‌کند و او را کاملاً پشت سر خود قرار می‌دهد.



سد کردن یا اسکرین

**تمرین :** دانش‌آموزان را در گروه‌های ۱ تا ۴ نفری به‌عنوان مهاجمان مانند شکل مستقر کنید. گروه‌های فرد که توپ دارند در حالی که یک مدافع با دفاع نزدیک از آنها دفاع می‌کند، پس از ارسال پاس و انجام گول به سمت مخالف، به سمت ستون زوج می‌رود و از سمت راست یا چپ مدافع او را سد می‌کند تا مهاجم ستون زوج با استفاده از سد به سمت حلقه نفوذ کند. مهاجم سدکننده، پس از عبور مهاجم آزادشونده، چرخش می‌کند و در موقعیت دریافت پاس یا ریاند مجدد قرار می‌گیرد. نفرات ستون زوج خود اقدام به شوت می‌کنند. پس از پایان حرکت، مهاجمان به‌عنوان مدافعان ستون خود قرار می‌گیرند و مدافعان هر ستون بر اساس ترتیب شماره‌ها از (۱) تا (۴) جابه‌جا می‌شوند.



### اصول کلی حمله تیمی

حمله تیمی به مجموعه حرکات فردی و گروهی بازیکنان، در ایجاد و به‌کارگیری موقعیت‌های مناسب برای کسب امتیاز گفته می‌شود. دفاع تیمی در بسکتبال وابسته به توانمندی‌های جسمانی و قابلیت‌های حرکتی مهارت‌های تدافعی فردی و گروهی است. توجه به ارتقای تدریجی سطح حمله و دفاع به وسیله معلم می‌تواند دانش‌آموزان را برای اجرای موفقیت‌آمیز حرکات تیمی پنج در مقابل پنج آماده سازد. لذا شایسته است معلم تربیت بدنی حرکات حمله و دفاع را به ترتیب از ۱ نفری، ۲ نفری و ۳ نفری شروع کند و در آرایش برنامه‌های تمرینی اصل ساده به مشکل را مدنظر قرار دهد. به‌عنوان مثال ابتدا با ۲ حمله و ۱ دفاع، سپس با ۲ حمله و ۲ دفاع، پس از آن با ۳ حمله و ۲ دفاع و سپس ۳ حمله و ۳ دفاع و به‌همین ترتیب تمرینات توسعه می‌یابد.

در تدارک یک حمله مؤثر بازیکنان باید بدانند که تمامی نفرات در خدمت موفقیت تیم تلاش می‌کنند و در هر لحظه فقط ۱ بازیکن مالک توپ است و لذا ۴ نفر دیگر باید شرایط را به‌گونه‌ای فراهم کنند تا بازیکن دارای توپ بتواند با آزادی کامل حرکت کند و بدون هیچ مشکلی توپ را به نتیجه برساند. به همین دلیل اهمیت حرکت‌های بازیکنان بدون توپ و همکاری تمامی اعضای تیم بسیار زیاد است.

در اینجا اصول کلی که یک مهاجم بدون توپ و با توپ باید مدنظر قرار دهد به شرح زیر ارائه می‌شود تا مورد استفاده معلم کلاس در ارائه به دانش‌آموزان قرار گیرد.

## اصولی که یک مهاجم بدون توپ باید در نظر بگیرد

- یکی از مهم ترین بخش های بازی بسکتبال نقشی است که بازیکنان بدون توپ در یک برنامه حمله ای ایفا می کنند.
- اهمیت این بخش کمتر از اهمیت تکنیک های شوت، پاس، دریبل، گول، اسکرین و ریباند که از مهم ترین اصول اولیه بسکتبال هستند، نخواهد بود. مهم ترین مسئولیت های یک مهاجم بدون توپ عبارت اند از :
- ۱- همواره تلاش کند خود را در موقعیتی مناسب برای دریافت توپ، پرتاب شوت، دریبل و یا پاس قرار دهد.
  - ۲- همواره برای سد کردن مسیر حرکت بازیکن مدافع یار دارای توپ آماده و مهیا باشد.
  - ۳- همواره تلاش کند مدافع یا مدافعان تیم مقابل را از صحنه های نزدیک به توپ دور نگه دارد و آنها از جریان کامل بازی غافل شوند تا ضمن دور شدن از آرایش دفاعی تیم از همکاری با یاران خود نیز باز بمانند.
  - ۴- همواره آماده برای نشان دادن عکس العمل در مقابل شرایط پیش آمده و ناگهانی باشد.
  - ۵- در صورتی که تیم مالکیت توپ را از دست داد سریعاً از آرایش حمله ای به آرایش دفاعی تغییر وضعیت بدهد.
  - ۶- همواره برای اجرای ریباند قدرتمند و مؤثر آماده باشد.
  - ۷- تلاش کند عادت های دفاعی اعضای تیم مقابل را شناسایی کند و مد نظر قرار دهد.
  - ۸- همواره برای اجرای ضدحمله و کمک به یاران خود در به نتیجه رساندن آن آماده و مهیا باشد.
  - ۹- با شرح کامل و دقیق وظایف انفرادی و تیمی خود آشنایی داشته باشد و بر آنها تسلط یابد.

## اصولی که یک مهاجم با توپ باید در نظر بگیرد

- ۱- نسبت به وضعیت تیم و موقعیت قرارگیری یاران خود آگاهی کامل داشته باشد و در اولین فرصت توپ را به یار خود که در شرایط بهتر و یا موقعیت نفوذی مناسب تر قرار دارد پاس بدهد.
- ۲- از حداکثر قابلیت های فردی خود برای کنترل و هدایت توپ استفاده کند و آنها را در مواجهه مستقیم با مدافع به کار برد.
- ۳- نسبت به آرایش قرارگیری یاران تیم خود و تیم مقابل اشراف و آگاهی کامل یابد و در صورت عدم امکان پاس، با انجام حرکات گول، به سمت سبد حمله کند.
- ۴- در صورتی که دردام مدافع یا مدافعان گیر افتاده است تحت استرس و فشار پاس ندهد بلکه در بهترین وضعیت نسبت به مدافع اقدام به پاس کند.
- ۵- ترجیحاً در هنگام اجرای حرکت گول، از گول بدن، پا، سر و چشم ها استفاده کند.
- ۶- در کمال خونسردی و نه عجولانه، نسبت به دریبل یا حفظ توپ اقدام کند و در شرایط تحت فشار بهتر است منتظر یاری رساندن توسط هم تیمی ها بشود.
- ۷- در سیستم دفاع یارگیری، کمتر در حاشیه خطوط کناری و گوشه ها حرکت کند و با دید کافی مبادرت به دریبل کند.
- ۸- در سیستم های دفاعی جاگیری بیشتر در مرز دفاعی مدافعان قرار گیرد.
- ۹- پس از اینکه توپ را به یار خود که در شرایط مناسب تری قرار دارد پاس داد بلافاصله نسبت به حرکت بعدی اقدام کند. نفوذ به سمت سبد و آمادگی برای ریباند مؤثر، سد کردن مدافع یار، سد شوت و... از این اقدامات است.

- ۱۰- از مسئولیت‌های خود به‌عنوان مهاجم صاحب توپ کاملاً مطلع باشد و در جلوگیری از لو رفتن توپ تمام تلاش خود را انجام دهد و صرفاً برای خلاص شدن از توپ، آن را به‌راحتی از دست ندهد.
- ۱۱- به یاد داشته باشد که یک مهاجم با توپ می‌تواند با استفاده از تکنیک ۳ تهدید مدافع را از تعادل خارج کند.

## تاکتیک‌های حمله تیمی

شناخت و استفاده از انواع تاکتیک‌های حمله تیمی بستگی به توانایی‌های افراد تیم، نظرات و آگاهی‌های مربی و شناخت توانایی‌های تدافعی تیم مقابل دارد. انتخاب تاکتیک‌های تیمی حمله به عوامل متعددی بستگی دارد که میزان و نوع توجه به آنها وجه تمایز مربیان تیم‌ها خواهد بود.

برای آشنایی کلی با تاکتیک‌های حمله باید به دسته‌بندی این تاکتیک‌ها توجه کنیم که عبارت‌اند از :

### الف) ضدحمله

هرگاه تیم مدافع در سریع‌ترین زمان ممکن، حمله ناموفق تیم مقابل را تبدیل به حمله از جانب خود کند، به‌طوری که ۱ تا ۳ مهاجم در آن شرکت داشته باشند، این حمله را ضدحمله اولیه می‌گویند.

و در صورتی که مهاجمان قادر به کسب نتیجه به وسیله ۳ نفر حمله‌کننده نشوند و نیاز به شرکت سایر بازیکنان در حمله بشود و در نتیجه هر ۵ نفر با تبدیل ضدحمله اولیه اقدام به حمله کامل کنند به این ترتیب این حرکت ضدحمله را ثانویه می‌نامند.

ضدحمله دارای انواعی است که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از :

#### ۱ ضدحمله پس از توپ‌ربایی

در این ضدحمله بازیکنان تیم مدافع می‌توانند توپ را از بازیکن مهاجم در هر وضعیت به روش قانونی برابند و مالک آن شوند و این شرایط را با حرکت سریع بازیکنانی که در مناطق جلوتر از دیگر بازیکنان قرار دارند به سمت سبد تیم مهاجم تبدیل به ضدحمله کنند.

#### ۲ ضدحمله پس از ریباند

پس از ریباند توپ از روی حلقه خودی، توپ به‌سرعت برای بازیکنانی که خود را به زمین و منطقه نزدیک به سبد تیم حریف رسانده‌اند ارسال می‌شود و آنها با استفاده از جاماندن بازیکنان تیم مهاجم که حالا مدافع شده‌اند به سمت سبد حمله می‌کنند.

#### ۳ ضدحمله پس از گل شدن توپ

بلافاصله پس از یک حمله موفق توسط تیم مهاجم، تیم مدافع از زیر سبد توپ را به جریان می‌اندازد و با حداکثر ۲ پاس سریع و بلند، توپ به بازیکنان نوک حمله (فوروارد) می‌رسد که آنها با استفاده از جاماندن برخی از بازیکنان تیم مقابل و نیز نداشتن آرایش دفاعی منظم سعی در کسب امتیاز می‌کنند.

## چگونه می‌توان از ضدحمله تیم مقابل جلوگیری کرد؟

با رعایت نکات زیر می‌توان احتمال اجرای یک ضدحمله موفق را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

- ۱- موفقیت در ریاند تهاجمی برای تیمی که بخواهد از ضدحمله جلوگیری کند بسیار مهم و حیاتی است.
- ۲- در صورت از دست دادن ریاند موفق نباید به تیم مقابل اجازه داده شود که توپ تصاحب کرده را سریعاً به بازیکنان هم‌تیمی خود پاس بدهند. این کار با ایجاد مزاحمت برای بازیکن تصاحب‌کننده توپ و یا حتی زدن توپ و به خارج زمین فرستادن آن میسر می‌شود.
- ۳- معمولاً یک بازیکن برای دفاع تأخیری از بازیکن شروع‌کننده ضدحمله از سوی مربی مشخص و مأمور می‌شود.
- ۴- در صورت ارسال پاس برای بازیکنانی که در ضدحمله شرکت می‌کنند تیم مدافع از ضدحمله با ایجاد فشار دفاعی روی اولین پاس‌گیرنده سعی می‌کند که مانع شکل‌گیری ضدحمله شود. این کار می‌تواند با دفاع سخت از یار مهاجم تا زمانی که همه بازیکنان به پست‌های خود برگردند اجرا شود.
- ۵- بازیکنان با استفاده از کلمات کلیدی و صحبت کردن، یکدیگر را از موقعیت و حرکات بازیکنان تیم مقابل آگاه می‌سازند.

### اصول تمرینات ضدحمله

اساس تمرینات ضدحمله بر مبنای قابلیت بازیکنان در انتقال سریع از حالت تدافعی به حالت تهاجمی و بالعکس است. در این تمرینات معلم کلاس می‌تواند همه حرکات ۱ علیه ۱ و ۲ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را با تأکید بر انتقال حالت تدافعی و تهاجمی به یکدیگر اجرا کند.

در تبدیل حالت تدافعی به تهاجمی رعایت اصول زیر ضروری است:

- ۱- تبدیل سریع وضعیت تدافعی به وضعیت تهاجمی با دریافت اولین پاس
- ۲- اجرای ضدحمله اولیه
- ۳- آمادگی برای تبدیل ضدحمله اولیه به ضدحمله ثانویه
- ۴- آمادگی برای تبدیل احتمالی وضعیت تهاجمی به وضعیت تدافعی در صورت عدم موفقیت در حمله
- ۵- اجرای چهار مرحله فوق با تأکید بر زمان اجرای هر مرحله

## ب) حمله از قبل طراحی شده (ست شده)

در حالت طبیعی هر تیمی دارای حداقل یک تاکتیک حمله از قبل طراحی شده است. این طرح حمله که توسط مربی تیم طراحی می‌شود دربرگیرنده شرایط مختلف بازی و قابل تطابق و سازگاری با موقعیت‌های مختلف است. از طرف دیگر یک تاکتیک حمله طوری طرح‌ریزی می‌شود که از جهت‌های مختلف و به وسیله تمام بازیکنان تیم قابل استفاده و نتیجه‌گیری است.

برای آگاهی بیشتر معلم تربیت بدنی از برخی از انواع حمله طراحی شده علیه دفاع جاگیری، پس از ارائه بخش اصول کلی دفاع جاگیری به بیان چند نمونه حمله علیه این نوع دفاع می‌پردازیم.

## اصول کلی دفاع

دفاع خوب در بسکتبال مانند تمام رشته‌های تیمی دیگر هم‌ارزش با یک حمله خوب است. چه بسا تیمی که خوب دفاع می‌کند می‌تواند از کسب امتیاز تیم مقابل جلوگیری کند و حتی در صورتی که نتواند حمله خوبی از خود نشان دهد پیروز در رقابت شود. در اینجا به بیان اصول کلی دفاع جاگیری که پایه‌ای‌ترین روش دفاعی در بسکتبال است می‌پردازیم.

### دفاع جاگیری

در دفاع جاگیری هر بازیکن در جای خود مستقر است و مسئولیت دفاع از یک منطقه را بر عهده دارد و در نتیجه حرکت بازیکنان مدافع وابسته به حرکت توپ که توسط بازیکنان مهاجم به چرخش می‌آید تعیین می‌شود.

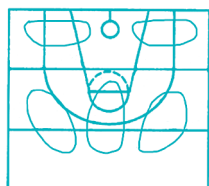
یکی از مهم‌ترین اصولی که در این نوع دفاع باید مورد توجه بازیکنان قرار گیرد تشخیص مناطق دفاعی هر بازیکن و انواع تاکتیک‌های دفاعی و هم‌پوشانی مدافعان توسط یکدیگر است.

آنچه در همه انواع دفاع جاگیری مشترک است عبارت‌اند از:

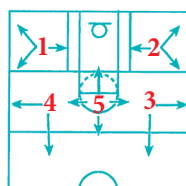
- ۱- تعیین سرعت حرکت مدافعان ۲- مسیرهای حرکت مدافعان ۳- تعیین مسئولیت مدافعان در مرزهای دفاعی
  - ۴- میزان همکاری و هم‌پوشانی گروهی بازیکنان بر اساس شیوه، سرعت حرکت و جابه‌جایی توپ توسط مهاجمان
- انواع دفاع جاگیری: بر اساس شیوه استقرار بازیکنان و مناطق دفاعی، دفاع‌های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از:

۱- دفاع جاگیری منطقه‌ای ۲- دفاع جاگیری فشرده تمام زمین

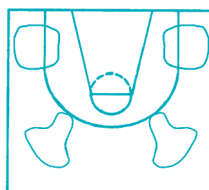
**۱ دفاع جاگیری منطقه‌ای:** بازیکنان بر اساس آرایش مشخص، هر یک مسئولیت دفاع از یک منطقه خاص را به عهده خواهند داشت، که انواع آن در شکل زیر نشان داده شده است.



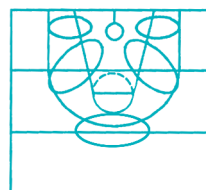
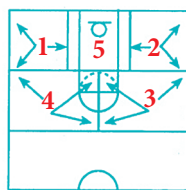
دفاع سه - دو



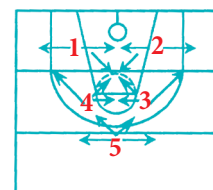
دفاع دو - یک - دو



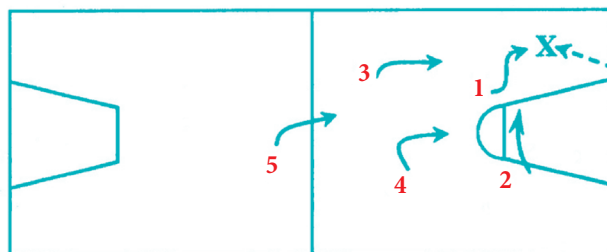
دفاع دو - سه



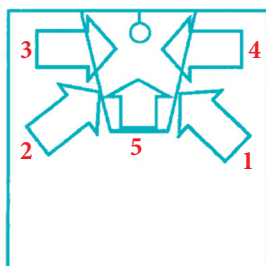
دفاع یک - دو - دو



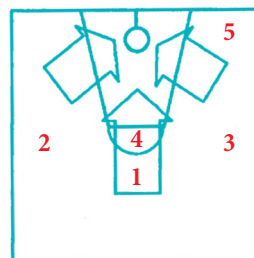
**۲ دفاع جاگیری فشرده تمام زمین :** این دفاع با انواع دفاع جاگیری منطقه‌ای، در تمام زمین اجرا می‌شود و مهاجمان به ویژه مهاجمان با توپ را از زیر حلقه دفاعی خودشان تحت فشار کامل دفاعی قرار می‌دهد. از متداول‌ترین انواع فشرده تمام زمین می‌توان به سیستم دو - دو - یک اشاره کرد که در شکل آن را مشاهده می‌کنید.



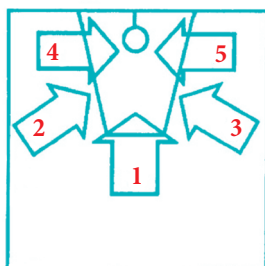
**انواع حمله علیه دفاع جاگیری :** معمولاً متناسب با وضعیت دفاعی تیم مقابل، تاکتیک حمله انتخاب و اجرا می‌شود و همان‌گونه که انواع روش‌های دفاعی وجود دارد، در مقابل روش‌های حمله نیز متنوع و گوناگون هستند. انواع سیستم‌های حمله علیه دفاع جاگیری در شکل‌های زیر نشان داده شده است.



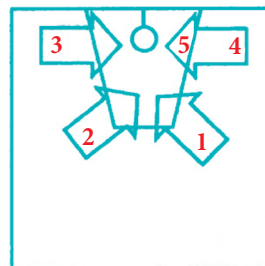
تصویر حمله دو - یک - دو



تصویر حمله یک - سه - یک



تصویر حمله سه - دو



تصویر حمله دو - سه

**نکته مهم :** برای اجرای حمله موفق علیه دفاع جاگیری، لازم است نقاط ضعف تیم مدافع شناسایی و سپس طرح لازم به اجرا گذاشته شود.



## چگونه فوتسال بازی کنیم









رشته ورزشی فوتسال به دلیل قابلیت بازی آن در هر سن و مکان‌های مختلف علاقه‌مندان زیادی دارد. امروزه شاهدیم نونهالان، نوجوانان، بزرگسالان و افراد مسن با نفراتی محدود، یک توپ و یک فضای کوچک شرایط بازی را فراهم می‌کنند. تاریخچه این رشته ورزشی حاکی است که اولین بار مریبان تیم‌های فوتبال در فصل سرما و بارندگی در زمان‌هایی که امکان تمرین در فضای باز را نداشتند، برای آماده نگه داشتن بازیکنان به فضاهای سرپوشیده پناه بردند، بنابراین بازی را با نفرات کمتری اجرا کردند.

از آنجا که اکثر مهارت‌های بازی فوتبال شامل کنترل‌ها، پاس‌ها، شوت‌ها و... و همکاری دو یا سه نفره، در بازی فوتسال کاربرد دارد، در این برنامه تکنیک و مهارت‌هایی که معمولاً جنبه تخصصی در بازی فوتسال دارد، آموزش داده می‌شود؛ به نحوی که با اجرای آنها بازیکنان فوتسال و فوتبال قابل تشخیص خواهند بود، مثل کنترل توپ با کف پا، استفاده از پاس لاپ و شوت با نوک پا.

## انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

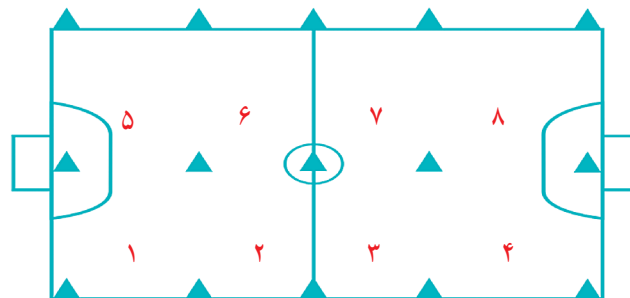
- قوانین بازی فوتسال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی فوتسال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های فوتسال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی فوتسال مهارت خود را در کار با توپ نشان دهد.
- در طول بازی فوتسال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف بازی فوتسال، مشارکت فعال داشته باشد.



راهنمای آموزش	
	مسیر حرکت توپ
	مسیر حرکت بازیکن بدون توپ
	حمل توپ
	توپ
	مهاجم
 ×	مدافع
	مخروط
	معلم یا تغذیه کننده
در پایان هر تمرین ارائه شده، یک مورد با عنوان «نکات قابل توجه» وجود دارد که معلمان در زمان تمرین باید به زیرمجموعه آن توجه کنند؛ مثلاً پای ضربه (پایی که به وسیله آن به توپ ضربه زده می شود) و یا حرکت مدافع (مسیری را که مدافع باید در آن حرکت کند).	

## سازمان دهی فضای آموزشی

حداکثر فضای آموزشی در اختیار درس تربیت بدنی در مدارس اغلب یک زمین ورزشی در حیاط و یا در یک سالن و یا در خیلی از مواقع فضایی کوچک تر همراه با محدودیت هایی از جمله حریم ایمنی و... است. از این رو هوشمندی و خلاقیت در سازمان دهی تمرینات باید به نوعی باشد که بیشترین بهره را از فضا و زمان موجود ببریم. برای نمونه می توانید به کمک مخروط، زمین فوتسال را به هشت قسمت تقسیم کنید و هم زمان هشت گروه دو تا چهار نفره را در انجام تمرینات فعال کنید.



### نکته

- در هر جلسه آموزش، تمرینات به نحوی تنظیم شده است که در پایان کلاس، دانش آموزان بتوانند با تأکید بر اهداف آموزشی بازی کنند.
- تمرینات ارائه شده نمونه ای از ده ها تمرین مرتبط با هر موضوع است. می توانید با توجه به تجربه خویش از تمرینات دیگری نیز استفاده کنید.

## قوانین و مقررات بازی فوتسال

### تعداد بازیکنان

- یک مسابقه با شرکت ۲ تیم که هر تیم نباید بیش از ۵ بازیکن باشند، برگزار می‌شود. یکی از بازیکنان باید دروازه‌بان باشد.
- در شروع بازی، هر تیم حداقل با ۵ بازیکن باید بازی را آغاز کند.
- در صورت اخراج بازیکنان و رسیدن تعداد بازیکنان هر تیم به کمتر از ۳ نفر، مسابقه تعطیل می‌شود.
- تعداد تعویض‌ها در طول مسابقه نامحدود است. بازیکن تعویضی بعداً می‌تواند به عنوان جانشین بازیکن دیگر به زمین بازی برگردد.

### وسایل بازیکنان

- بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای بازیکنان دیگر و خودشان خطرناک باشد. این موضوع شامل زیورآلات هم می‌شود.
- پیراهن، شورت، جوراب ساق بلند و محافظ ساق الزامی است.
- کفش (فقط کفش کتانی یا چرمی که از چرم نرم و با کف لاستیکی یا مواد مشابه باشد مجاز است. استفاده از کفش اجباری است).

### مدت مسابقه

- مدت مسابقه، دو وقت مساوی ۲۰ دقیقه‌ای است که احتساب این وقت به عهده وقت‌نگهدار است. اگر در پایان وقت معمول هر نیمه، پناستی اتفاق بیفتد باید زمان مسابقه برای زدن پناستی ادامه یابد.

### تایم اوت (وقت استراحت)

- تیم‌ها می‌توانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه‌ای درخواست کنند.

### استراحت بین دو نیمه

- زمان استراحت بین دو نیمه نباید از ۱۰ دقیقه تجاوز کند.

### شروع مسابقه برای آغاز بازی

- بین تیم‌ها قرعه‌کشی انجام می‌شود و تیم برنده اختیار دارد زمین را انتخاب کند و تیم بازنده مسابقه را شروع خواهد کرد.
- در زمان شروع بازی، تمامی بازیکنان هر دو تیم باید در نیمه زمین خود قرار داشته باشند.

### روش امتیازدهی

- به جز در مواردی که در این قانون مستثنی شده، یک گل وقتی قبول است که تمام توپ از خط دروازه بین تیرهای عمودی و زیر تیر افقی عبور کرده باشد، به شرطی که قبل از عبور توپ بازیکنی از تیم مهاجم توپ را با دست یا بازو، پرتاب یا حمل نکرده باشد یا عمداً هل نداده باشد.
- تیمی که در طول مسابقه تعداد بیشتری گل زده باشد، برنده مسابقه خواهد بود. در صورتی که گلی ردوبدل نشده باشد، یا به تعداد مساوی گل زده شود، بازی مساوی خاتمه می‌یابد که در آن صورت برنده مسابقه با احتساب وقت اضافی یا طرق دیگر طبق قوانین مسابقات مشخص خواهد شد.

### خطاها و رفتار ناشایست

در صورتی که بازیکن یکی از خطاهای زیر را سهواً یا از روی بی احتیاطی یا نیروی نابرابر یا بیش از اندازه مرتکب شود، با یک ضربه آزاد مستقیم به نفع تیم مقابل از محل وقوع خطا جریمه خواهد شد.

- ۱ لگد زدن به حریف یا اقدام به آن
- ۲ پشت پا زدن به حریف یا اقدام به آن
- ۳ پریدن روی حریف
- ۴ حمله کردن به حریف حتی با شانه
- ۵ زدن حریف یا اقدام به آن
- ۶ هل دادن حریف
- ۷ گرفتن حریف
- ۸ به سوی حریف آب دهان پرتاب کردن
- ۹ لمس کردن عمدی توپ (به جز دروازه بان در محوطه جریمه)

### ضربات آزاد

ضربات آزاد به دو صورت ضربات آزاد مستقیم و ضربات آزاد غیرمستقیم زده خواهد شد. برای هر دو مورد، هنگام زدن ضربه، توپ باید ساکن باشد و زننده ضربه تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده باشد، نباید دو مرتبه با آن بازی کند.

- ضربه آزاد مستقیم
- اگر ضربه آزاد مستقیم، مستقیماً وارد دروازه حریف شود گل محسوب می شود.
- ضربه آزاد غیرمستقیم
- ضربه آزاد غیرمستقیم در صورتی گل محسوب می شود که توپ قبل از ورود به دروازه با بازیکن دیگری غیر از زننده ضربه تماس پیدا کند.
- هنگام اجرای ضربات آزاد، تمامی بازیکنان تیم مقابل باید تا زمانی که ضربه زده نشده است حداقل ۵ متر از محل توپ فاصله داشته باشند. توپ بعد از ضربه، در بازی خواهد بود.

### خطاهای جمع شده

خطاهایی هستند که در قانون، جریمه آنها ضربه آزاد مستقیم است. پنج خطای جمع شده هر تیم در هر نیمه در گزارش داور ثبت می شود.

## موقعیت ضربه آزاد

برای پنج خطای جمع شده اول هر تیم در هر نیمه :

- ۱ بازیکنان تیم مدافع می توانند دیوار دفاعی تشکیل دهند.
  - ۲ حداقل فاصله بازیکنان مدافع از توپ ۵ متر است.
  - ۳ از ضربه آزاد مستقیم اگر توپ وارد دروازه شود گل محسوب می شود.
- با شروع خطای جمع شده ششم به بعد هر تیم در هر نیمه :
- ۱ تشکیل دیوار دفاعی در مقابل ضربه آزاد مجاز نیست.
  - ۲ زننده ضربه ششم باید مشخص باشد.
  - ۳ دروازه بان باید در داخل محوطه جریمه خود با حداقل ۵ متر فاصله از توپ قرار گیرد.
  - ۴ بازیکنان باید به فاصله ۵ متر از توپ روی یک خط عرضی قرار گیرند. هیچ مدافعی حق سد کردن زننده ضربه را ندارد و هیچ مدافعی هم نمی تواند خط فرضی را تا انجام ضربه قطع کند.

## ضربه پنالتی

اگر بازیکنی یکی از خطاهایی را که جریمه اش ضربه آزاد مستقیم است در داخل محوطه جریمه خودش مرتکب شود، یک ضربه پنالتی جریمه خواهد شد که این ضربه را می توان مستقیماً وارد دروازه حریف کرد. هرگاه در پایان وقت معمول هر نیمه، پنالتی اتفاق بیفتد باید زمان بازی برای زدن ضربه پنالتی ادامه یابد.

## موقعیت توپ و بازیکنان

- ۱ توپ باید روی نقطه پنالتی گذاشته شود.
- ۲ زننده ضربه باید مشخص شود.
- ۳ دروازه بان تیم مدافع در حالی که رو به طرف زننده ضربه است، باید تا زدن ضربه پنالتی بین دو تیر عمودی قرار بگیرد.
- ۴ بقیه بازیکنان باید داخل زمین و خارج از محوطه جریمه باشند.
- ۵ دیگر بازیکنان باید پشت یا در امتداد نقطه پنالتی قرار گیرند.
- ۶ دیگر بازیکنان باید حداقل ۵ متر از نقطه پنالتی فاصله داشته باشند.

## ضربه اوت

هرگاه تمام توپ از خطوط طولی چه از روی هوا چه از روی زمین بگذرد یا به سقف برخورد کند، توپ باید از محلی که خارج شده توسط یکی از بازیکنان تیم مقابل با پا به داخل زمین بازی زده شود.

## موقعیت توپ و بازیکنان

- ۱ توپ باید روی خط طولی ساکن باشد.
- ۲ توپ باید به طرف داخل زمین زده شود.
- ۳ هر دو پای زننده ضربه در موقع زدن توپ باید خارج از خط طولی باشد.
- ۴ بازیکنان تیم مدافع باید حداقل ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.

## روش اجرا

- ۱ زنده‌ضربه، از لحظه‌ای که توپ را در اختیار می‌گیرد، چنانچه ضربه‌اوت ظرف ۴ ثانیه زده نشود، ضربه به تیم مقابل داده می‌شود.
- ۲ زنده‌ضربه تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده است، مجاز نیست دومرتبه با توپ بازی کند.
- ۳ توپ بلافاصله پس از ضربه در بازی محسوب می‌شود.
- ۴ از ضربات اوت مستقیماً گل به دست نمی‌آید.

## پرتاب اوت دروازه

اگر تمام توپ توسط یکی از بازیکنان تیم مهاجم از خط دروازه عبور کند چه از روی زمین چه از روی هوا و توپ گل نشود، پرتاب اوت دروازه انجام خواهد شد.

پس از پرتاب اوت دروازه، اگر توپ مستقیماً وارد دروازه تیم مقابل شود، گل قبول نخواهد بود.

## روش اجرا

- ۱ توپ می‌تواند از هر نقطه محوطه جریمه توسط دروازه‌بان پرتاب شود.
- ۲ بازیکنان تیم مقابل باید خارج از محوطه جریمه تیم مدافع باشند.
- ۳ دروازه‌بان مجاز نیست قبل از آنکه توپ توسط بازیکن دیگری لمس شده باشد دوباره با آن بازی کند.

## ضربه کرنر

ضربه کرنر یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است. از ضربه کرنر می‌توان به دروازه حریف مستقیماً گل زد. ضربه کرنر وقتی به تیم مقابل داده می‌شود که توپ آخرین بار توسط یکی از بازیکنان تیم مدافع از خط دروازه چه از روی زمین چه از روی هوا گذشته باشد.

## روش اجرا

- ۱ توپ باید دقیقاً در محوطه کرنر قرار گیرد.
- ۲ بازیکنان مدافع باید تا زمانی که توپ در بازی قرار نگرفته، حداقل ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.
- ۳ ضربه کرنر توسط بازیکن مهاجم زده می‌شود.
- ۴ توپ وقتی از محوطه کرنر خارج شده باشد در بازی قرار می‌گیرد.
- ۵ زنده‌ضربه کرنر تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس نشده باشد، مجاز نیست برای بار دوم با توپ بازی کند.

## مهارت کنترل توپ با کف پا

بی تردید کوچک بودن زمین فوتسال، در جریان بازی شرایطی را به وجود می آورد تا همیشه بازیکنان صاحب توپ از طرف مدافعان تحت فشار قرار گیرند. یکی از مهارت هایی که بازیکنان فوتسال برای در اختیار قرار گرفتن کامل توپ از آن زیاد استفاده می کنند، کنترل توپ با کف پا است که این مهارت در برخی مواقع می تواند موجب تمایز بازیکنان فوتسال از فوتبال شود.

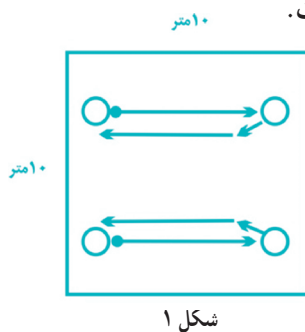
### دانستنی های بیشتر برای معلم

اصول پایه	اصول مکانیکی	اشتباهات رایج
۱- در مسیر توپ قرار گرفتن ۲- انتخاب پای دریافت ۳- شل کردن مفصل مچ پای دریافت کننده	۱- پای دریافت کننده: زانو صاف و در لحظه تماس کمی خم شود، پا حدود ۲۰ سانتی متر جلوتر از پای تکیه گاه قرار گیرد. پاشنه پا پایین و پنجه پا به اندازه قطر توپ بالا آورده شود. مفصل مچ پا شل باشد. ۲- پای تکیه گاه: زانوی پای تکیه گاه برای حفظ تعادل کمی خم شود و پا در راستای توپ قرار گیرد. ۳- وضعیت سر و چشم: سر ثابت و چشم ها به توپ نگاه کند. با توسعه این مهارت چشم ها فضای جلو را مورد توجه قرار خواهند داد.	۱- سفت کردن مفصل مچ پا (جدا شدن توپ از پا)

محاسن: توپ کاملاً در اختیار بازیکن خواهد بود و بلافاصله می تواند حرکات بعدی را به اجرا بگذارد.

معایب: فقط برای توپ هایی که از روی زمین به طرف بازیکن می آید قابل اجرا است.

تمرین ۱: فراگیری مقدماتی کنترل توپ با کف پا



شکل ۱

#### سازمان دهی

۱ فضا: ۱۰ × ۱۰ متر

۲ تعداد بازیکنان: ۴ نفر

۳ تعداد توپ: ۲ عدد

— در فضای ۱۰ × ۱۰ متر، چهار بازیکن همراه با دو توپ روبه روی هم قرار بگیرند و به ارسال پاس بغل پا و دریافت

با کف پا اقدام کنند.

— با هر پا که توپ کنترل می شود، با همان پا به توپ ضربه زده شود.

— با تماس اول (کف پا با توپ)، توپ به طرف پای دیگر هدایت و سپس پاس ارسال شود.

— با تماس اول (کف پا با توپ)، توپ به سمت خارج بدن هدایت و سپس با همان پا پاس ارسال شود.

نکات قابل توجه:

— آماده کردن توپ برای ارسال پاس

— تکنیک صحیح کنترل

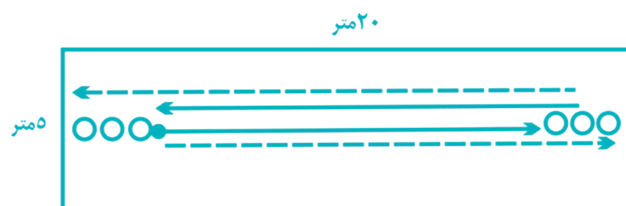
تمرین ۲: کنترل پاس‌های سرعتی با کف پا

سازمان‌دهی

۱ فضا:  $20 \times 5$  متر

۲ تعداد بازیکنان: ۶ نفر

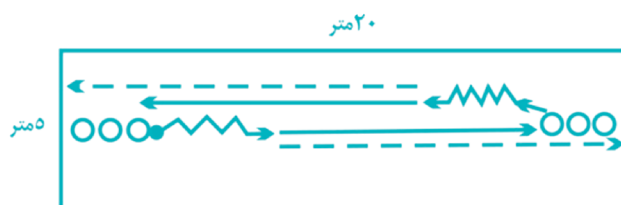
۳ تعداد توپ: ۱ عدد



شکل ۲ (الف)

در فضای  $20 \times 5$  متر، ۶ بازیکن در دو گروه روبه‌روی هم همراه با یک توپ مستقر شوند.

الف) بازیکن صاحب توپ با روی پا به ارسال پاس اقدام کند و سپس از طرف راست خود به انتهای گروه روبه‌رو برود و بازیکن روبه‌رو با کف پا توپ را کنترل کند و پس از ارسال پاس از سمت راست خود به انتهای گروه روبه‌رو برود.  
ب) بازیکن صاحب توپ پس از حمل توپ از فاصله ۱۵ متری به ارسال پاس اقدام کند. دریافت‌کننده به‌نحوی توپ را با کف پا کنترل کند که با تماس اول، توپ در جلوی او قرار بگیرد و آماده حمل توپ باشد.



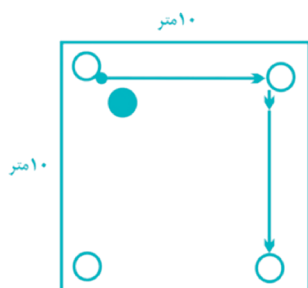
شکل ۲ (ب)

نکات قابل توجه:

– تماس اول

– دقت در کنترل

– شدت پاس



شکل ۳

تمرین ۳: توسعه مهارت کنترل توپ در شرایط نزدیک به بازی

سازمان‌دهی

۱ فضا:  $10 \times 10$  متر

۲ تعداد بازیکنان: ۵ نفر (۴ مهاجم و ۱ مدافع)

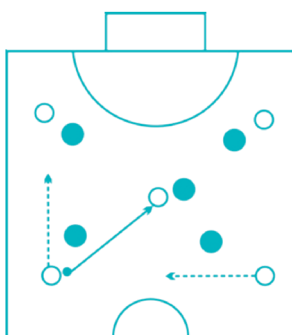
۳ تعداد توپ: ۱ عدد

در فضای  $10 \times 10$  متر، مهاجمان با پاس دادن به هم باید توپ را بین خود حفظ کنند. هر مهاجم موظف است ابتدا توپ را با کف پا کنترل و سپس پاس دهد.  
مدافع باید ارتباط بین مهاجم‌ها را قطع کند و در صورت موفقیت، جایگزین مهاجمی می‌شود که توپ را لو داده است.

نکات قابل توجه:

– استفاده از پاس‌های روی زمین

– تأکید بر کنترل توپ با کف پا



شکل ۴

تمرین ۴: کنترل توپ با کف پا در شرایط نزدیک به بازی

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر

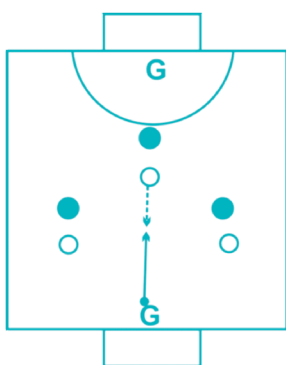
۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ تعداد کاور: ۱۰ عدد در ۲ رنگ

ده بازیکن در قالب ۲ تیم در یک نیمه زمین به حفظ توپ بپردازند. بازیکنان باید برای کنترل توپ از کف پا استفاده کنند. کنترل در این تمرین اجباری است.

نکات قابل توجه:

– کنترل اجباری توپ با کف پا – آماده کردن توپ برای پاس دادن با تماس اول – افزایش تعداد پاس



شکل ۵

تمرین ۵: کنترل توپ با کف پا در شرایط بازی

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۸ نفر (۲ دروازه بان و ۶ بازیکن دیگر)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ تعداد دروازه: ۲ عدد

در یک نیمه زمین ۸ بازیکن در قالب ۲ تیم به بازی متعارف بپردازند. بازیکنان باید از پاس های روی زمین و در صورت ایجاد موقعیت برای کنترل توپ از کف پا، استفاده کنند.

نکات قابل توجه:

– استفاده از کف پا برای کنترل توپ – آماده کردن توپ با تماس اول برای فعالیت بعدی



## مهارت پاس لاپ

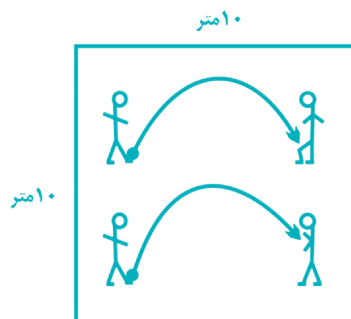
یکی از انواع پاس‌هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد، پاس لاپ است. از این پاس در مواقعی استفاده می‌شود که بخواهند توپ را از فاصله نزدیک با مدافع، از روی سر او به مهاجم پاس دهند.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکات بیومکانیکی	اصول پایه
۱ - ارتفاع کم توپ، قرار نگرفتن کامل روی پا زیر توپ ۲ - عدم دقت (قرار دادن قسمت خارجی روی پا زیر توپ)	۱- پای ارسال کننده: پنجه پا زیر توپ، و زانو صاف باشد. با بالا آوردن پا و وارد کردن نیرو به توپ، پاس ارسال شود. ۲- پای تکیه‌گاه: پادر کنار و کمی عقب‌تر از توپ قرار گیرد. ۳- وضعیت سر و چشم: سر ثابت باشد و چشم‌ها به توپ نگاه کند.	۱- وضعیت بدن (کاملاً پشت توپ قرار داشته باشد). ۲- توپ حدود ۲۰ سانتی‌متر جلوتر از پای ضربه قرار داشته باشد.

### محاسن

- ۱ برای عبور توپ از روی سر مدافع از فاصله نزدیک مورد استفاده قرار می‌گیرد.
  - ۲ در همه قسمت‌های زمین می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- معایب: در زمان حرکت با توپ، استفاده از این نوع پاس نیاز به مهارت زیادی دارد.



شکل ۱

تمرین ۱: فراگیری مقدماتی ارسال پاس لاپ

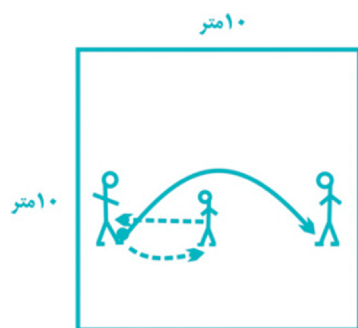
### سازمان‌دهی

- ۱ فضا: ۱۰ × ۱۰ متر
- ۲ تعداد بازیکنان: ۴ نفر
- ۳ تعداد توپ: ۲ عدد
- ۴ تعداد مخروط: ۴ عدد

در فضای ۱۰ × ۱۰ متر، ۴ بازیکن همراه با دو توپ روبه‌روی هم قرار گیرند و با رعایت تکنیک صحیح به ارسال پاس لاپ اقدام کنند. دریافت‌کننده قبل از زمین خوردن توپ، آن را کنترل کند و پس از ثابت کردن آن به ارسال اقدام کند.

### نکات قابل توجه:

- اجرای تکنیک صحیح
- رساندن توپ به هدف



شکل ۲

تمرین ۲: توسعه تکنیک پاس لاپ

سازمان دهی

۱ فضا:  $10 \times 10$  متر

۲ تعداد بازیکنان: ۳ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

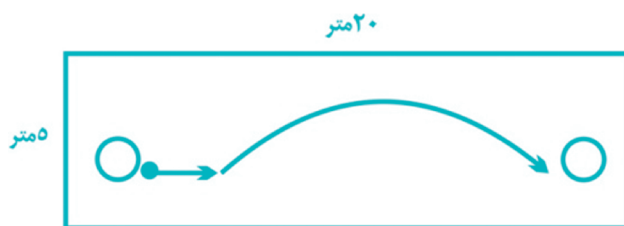
۴ تعداد مخروط: ۴ عدد

در فضای  $10 \times 10$  متر، ۳ بازیکن با فاصله ۵ متر از یکدیگر روی یک خط بایستند. یکی از بازیکنان کنار که صاحب توپ است به ارسال پاس لاپ از روی سر نفر وسط برای بازیکن انتهایی اقدام کند و سپس جای خود را با نفر وسط عوض کند. تمرین به همین نحو ادامه می‌یابد.

نکات قابل توجه:

— دقت در ارسال پاس

— عبور توپ از روی سر نفر وسط



شکل ۳

تمرین ۳: ارسال پاس لاپ در حال حرکت

سازمان دهی

۱ فضا:  $20 \times 5$  متر

۲ تعداد بازیکنان: ۲ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ تعداد مخروط: ۴ عدد

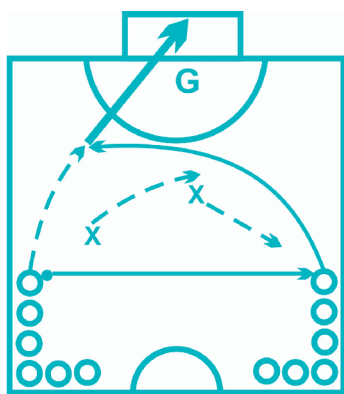
در فضای  $20 \times 5$  متر، ۲ بازیکن همراه با ۱ توپ روبه‌روی هم قرار گیرند. بازیکن صاحب توپ، پس از یک ضربه کوتاه به توپ، به ارسال پاس لاپ اقدام کند. دریافت کننده با قسمت‌های مختلف بدن توپ را کنترل و پس از ضربه کوتاه توپ را ارسال کند. تمرین به همین نحو ادامه یابد.

نکات قابل توجه:

— دقت پاس

— ارتفاع مناسب توپ

— ارسال پاس لاپ در حال حرکت



شکل ۴

تمرین ۴: توسعه مهارت پاس لاپ

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۱۳ نفر (۱۰ مهاجم در قالب ۲ گروه، ۱ دروازه بان و

۲ مدافع)

۳ تعداد توپ: ۵ عدد

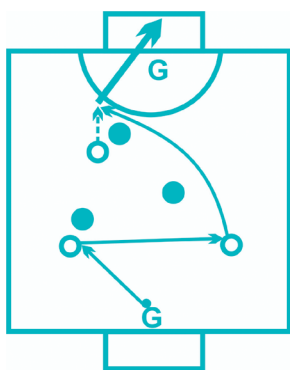
۴ تعداد دروازه: ۱ عدد

مهاجمان در ۲ گروه مساوی و در دو طرف انتهایی زمین مستقر شوند. یک گروه از مهاجمان صاحب توپ باشند. یک مدافع نزدیک مهاجم صاحب توپ بایستد و مدافع دیگر به حالت پوشش کمی عقب تر مستقر شود. مهاجم صاحب توپ با ارسال پاس عرضی به مهاجم دیگر اقدام به حرکت به سمت دروازه کند. دریافت کننده با ارسال پاس لاپ، او را در پشت سر مدافعان صاحب توپ کند و او پس از کنترل به دروازه شوت بزند.

– پس از هر اجرا جای مهاجمان عوض شود.

نکات قابل توجه

– ارسال پاس لاپ در مسیر حرکت مهاجم – دقت در ارسال پاس



شکل ۵

تمرین ۵: توسعه مهارت پاس لاپ در شرایط بازی

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۸ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ تعداد دروازه: ۲ عدد

هشت بازیکن در قالب ۲ تیم به بازی متعارف بپردازند. گل زمانی پذیرفته می شود که مهاجمان حداقل از یک پاس لاپ در جریان بازی استفاده کرده باشند.

نکات قابل توجه:

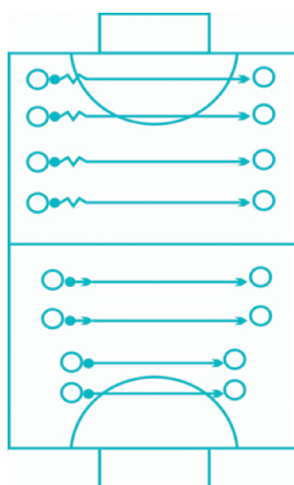
– تأکید بر استفاده از پاس لاپ – دقت در ارسال پاس

## مهارت شوت نوک پا

یکی دیگر از مهارت‌هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد، شوت با نوک پا است. این مهارت بدین دلیل در فوتسال مورد استفاده قرار می‌گیرد که دروازه فوتسال کوچک است و مسیر شوت‌های با روی پا برای دروازه‌بان قابل تشخیص است. شوت با نوک پا به دلیل داشتن سرعت زیاد و در برخی مواقع حالت موجی حرکت کردن، باعث می‌شود دفع آن برای دروازه‌بان سخت و درصد موفقیت مهاجمان برای گل زدن افزایش یابد.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکات بیومکانیکی	اصول پایه
۱- توپ ارتفاع زیادی پیدا می‌کند. (ضربه به زیر توپ خورده است.) ۲- ضربه با مفصل زیر انگشتان پازده می‌شود. (سرعت حرکت توپ کم است.)	۱- پای ضربه زننده: زانو صاف، پا از عقب به سمت جلو حرکت کند. پنجه پا کمی بالاتر از پاشنه قرار گیرد و به مرکز پشت توپ ضربه وارد شود. ۲- پای تکیه گاه: کنار توپ، پنجه پا به سمت هدف و زانو جهت حفظ تعادل کمی خم شود. ۳- وضعیت سر و چشم: سر ثابت باشد و چشم‌ها به توپ نگاه کند.	۱- وضعیت بدن (بدن کاملاً پشت توپ قرار گیرد.) ۲- ریتم دویدن پشت توپ



شکل ۱

محاسن: سرعت شوت زیاد است و توپ حالت موجی حرکت می‌کند.  
معایب: در برخی مواقع دقت آن کم است.

تمرین ۱: فراگیری مقدماتی ضربه شوت با نوک پا  
سازمان‌دهی

۱ فضا: زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکن: تمامی اعضای تیم

۳ تعداد توپ: هر ۲ نفر ۱ توپ

با فاصله ۱۰ متر در عرض زمین، هر دو بازیکن با ۱ توپ روبه‌روی هم مستقر شوند و بدون گام برداشتن به زدن ضربه با نوک پا اقدام کنند. (توپ ثابت باشد.)

— به تدریج فاصله‌ها افزایش یابد و بازیکنان پس از زدن یک ضربه کوتاه به توپ، به زدن ضربه شوت با نوک پا اقدام کنند.

— بازیکنان پس از حمل توپ از فاصله ۱۵ متری اقدام به زدن ضربه شوت نمایند.

— ضربه‌ها باید کنترل شده باشد.

نکات قابل توجه:

— تکنیک ضربه شوت — دقت و شدت ضربه (ضربه‌ها کنترل شده باشد.)

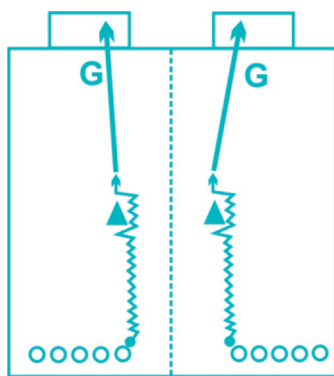
تمرین ۲: شوت زدن پس از حمل توپ

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن: ۱۲ نفر

۳ تعداد توپ: ۲ یا ۳ عدد برای هر گروه

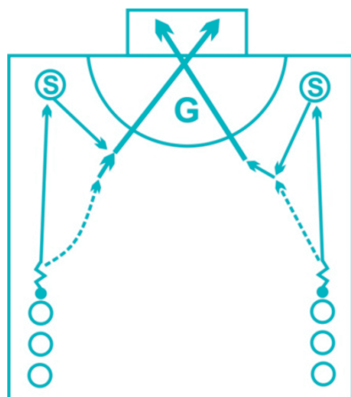


شکل ۲

نیمه زمین را به دو قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت ۵ مهاجم و ۱ دروازه بان مستقر شوند. مهاجمان از فاصله ۲۰ متر (انتهای زمین) به ترتیب با توپ حرکت کنند و پس از عبور از یک مدافع فرضی (مخروط) به زدن ضربه شوت با نوک پا اقدام کنند.

نکات قابل توجه:

— ضربه شوت پس از عبور از مخروط — تکنیک ضربه شوت — دقت در ضربه



شکل ۳

تمرین ۳: شوت زدن پس از دریافت توپ

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن: ۷ بازیکن و ۲ تغذیه کننده

۳ تعداد توپ: ۴ الی ۶ عدد

در یک نیمه زمین بازیکنان به ۲ گروه تقسیم شوند و پس از رد و بدل کردن توپ با تغذیه کننده ها که در دو طرف دروازه مستقر شده اند و کنترل توپ با کف پا به زدن ضربه شوت با نوک پا اقدام کنند. تعداد بازیکنان می تواند افزایش یابد.

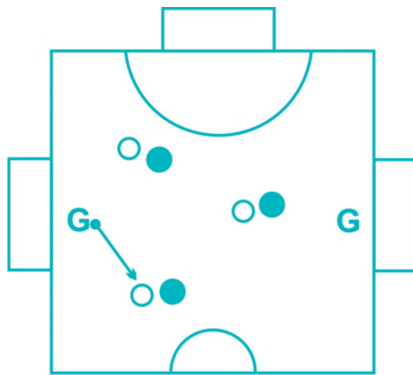
نکات قابل توجه:

— حمل توپ و سپس رد و بدل کردن آن با تغذیه کننده — رعایت نوبت (چپ و راست)

— شوت با نوک پا پس از کنترل

تمرین ۴: توسعه مهارت شوت در شرایط بازی

سازمان دهی



شکل ۴

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن: ۸ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ کاور: دو دست، در ۲ رنگ

۵ دروازه متحرک: ۲ عدد

هشت بازیکن در قالب ۲ گروه، در یک نیمه زمین به بازی متعارف بپردازند و هر زمان که شرایط برای زدن شوت به دروازه مقابل فراهم شد، اقدام کنند. گل زمانی پذیرفته خواهد شد که با ضربه شوت نوک پا زده شود.

نکات قابل توجه:

– تکنیک ضربه شوت – استفاده از ضربه شوت در اولین فرصت – افزایش تعداد ضربات شوت در زمان محدود

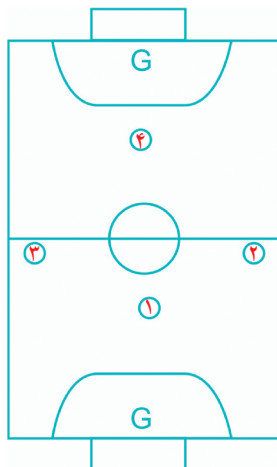
### بازی در سیستم (۱-۲-۱)

هر تیمی برای بازی کردن، موفقیت و لذت بردن از بازی نیاز به نظم دارد. یعنی بازیکنان باید بدانند در کجا مستقر شوند و چه وظایفی در زمانی که تیمشان صاحب توپ است (در زمان حمله) و چه وظایفی در زمانی که تیمشان صاحب توپ نیست (در زمان دفاع) به عهده دارند. رفتاری که در دو حالت فوق باید انجام دهند به زبان ساده تاکتیک نامیده می شود.

### دانستنی های بیشتر برای معلم

عملیات تاکتیکی نسبت به نوع استقرار (آرایش یا سیستم تیم) در زمین متفاوت است. یکی از انواع آرایش ها که به سادگی قابل یادگیری و اجراست و تقریباً اکثر تیم ها به نوعی از آن استفاده می کنند و قابلیت تبدیل به آرایش های (سیستم های) دیگر را دارد سیستم ۱-۲-۱ است.

نحوه آرایش بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱ در شکل ۱ نشان داده شده است:



شکل ۱- نحوه آرایش بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱

**یادآوری:** سعی شده است تمرینات از ساده به مشکل ارائه شود تا با توجه به پیشرفت دانش آموزان

از آنها استفاده کنید. در صورت نیاز می‌توانید با استفاده از خلاقیت‌های خود و دانش‌آموزان تمرینات مناسب دیگری را طراحی کنید و به اجرا بگذارید.



## سازمان دهی

۲ تعداد بازیکنان: ۶ نفر (۴ مهاجم و ۲ دروازه‌بان)

چهار بازیکن مانند یک لوزی در زمین مستقر شوند. دروازه بان توپ را

به ۱ پاس دهد. ۱ پس از دریافت می تواند توپ را با ۲ یا ۳ رد و بدل کند و

سپیس توپ را به ۴۰ که به طرف میانه زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۴۰ پس

از دریافت و چرخش به سمت دروازه مقابل به ۲ یا ۳ که در طرفین او به سمت جلو حرکت کرده‌اند پاس دهد و آنها پس از دریافت و حمل توپ، آن را به طرف دروازه پرتاب کنند.

— تمامی یاس‌ها باید با دست داده شود.

— بقیه دانش‌آموزان به گروه‌های ۴ نفره تقسیم شوند و به ترتیب جایگزین مهاجمان گروه‌های اول شوند و تمرین فوق را

انجام دهند.

### نکات قابل توجہ :

– تأکید بر حفظ آرایش تیم – دقت در حرکت بازیکنان – اضافه شدن ۲ بازیکن کناری

تمرین ۲: آشنایی با نحوه استقرار و حرکات مقدماتی بازیکنان

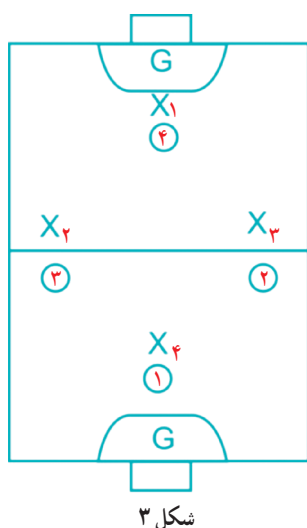
سازمان دهی

۱ فضا: زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ کاور: حداقل ۲ دست، در رنگ های مختلف



شکل ۳

بازیکنان در قالب دو تیم مانند شکل ۳ مستقر شوند. یک تیم مانند تمرین قبل، بازی را با پاس دادن با دست شروع کند و تیم مقابل فقط به حالت سایه زدن در کنار بازیکنان تیم صاحب توپ قرار گیرند و برای گرفتن توپ هیچ اقدامی انجام ندهند. پس از ضربه به دروازه، بازی از طرف دیگر زمین توسط تیم مقابل به همین نحو ادامه یابد.

تمرین چندین بار تکرار شود و به تدریج تیم مدافع مقاومت را افزایش دهد و از پاس دادن مهاجمان به یکدیگر جلوگیری کنند.

نکات قابل توجه:

- تأکید بر حفظ آرایش تیم
- افزایش تدریجی مقاومت مدافعان
- تأکید بر اجرای صحیح حرکات
- خلاقیت بازیکنان

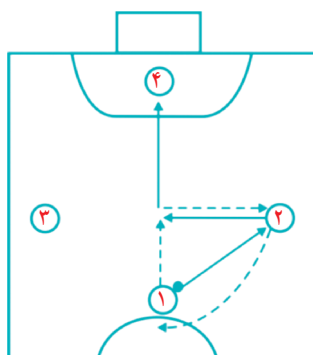
تمرین ۳: اجرای حرکت یک دو در قالب کار تیمی

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۴ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد



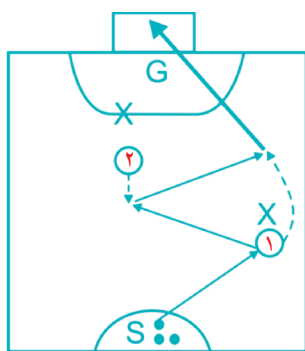
شکل ۴

بازیکنان در یک نیمه زمین مانند یک لوزی (شکل ۴) مستقر شوند. ۱ پس از اجرای حرکت یک دو با ۲ توپ را به ۴ پاس دهد و خودش به جای ۲ برود. ۲ پس از ارسال پاس دو به جای ۱ برود. ۴ پس از دریافت همین تمرین را از جهت دیگر با ۳ و با ۱ بازیکنانی که در دو طرف ایستاده اند می تواند انجام دهد.

نکات قابل توجه:

- اجرای صحیح حرکت یک دو
- جابه جایی بازیکنان





شکل ۵

تمرین ۴: اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه

سازمان دهی

- ۱ فضا: یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان: ۶ نفر (۱ تغذیه کننده، ۲ مهاجم، ۲ مدافع، و ۱ دروازه بان)
- ۳ تعداد توپ: ۲ تا ۳ عدد

تغذیه کننده از میانه زمین توپ را به ۱ پاس دهد. ۱ با ۲ که به طرف میانه زمین در حالت حرکت است یک دو کند و اقدام به زدن ضربه شوت به دروازه کند. — این تمرین از دو طرف قابل اجرا است.

نکات قابل توجه:

- فرب مدافع اول
- اجرای حرکت یک دو
- ضربه به دروازه

تمرین ۵: بازی در قالب تیم های ۵ نفره با تأکید بر استفاده از مهارت های آموزش دیده

سازمان دهی

- ۱ فضا: زمین استاندارد (با توجه به فضای در اختیار، حداقل  $30 \times 15$  متر)
- ۲ تعداد بازیکنان: تقسیم بازیکنان در قالب گروه های ۵ نفره
- ۳ تعداد توپ: ۱ عدد

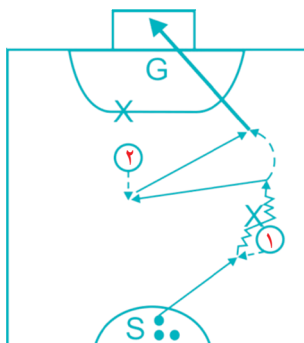
بازی با توجه به رقابت بین تیم ها ادامه یابد و هر تیمی که گل خورد جای خود را به تیم جانشین دهد.

نکات قابل توجه:

- تأکید بر آرایش تیمی
- نحوه ادامه بازی با نظر معلم

## حمله در قالب سیستم ۱-۲-۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه، انتظار می‌رود دانش‌آموزان بتوانند تاکتیک‌های حمله‌ای در سیستم ۱-۲-۱ را در زمان بازی به نمایش بگذارند.



شکل ۱

تمرین ۱: اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه

سازمان‌دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

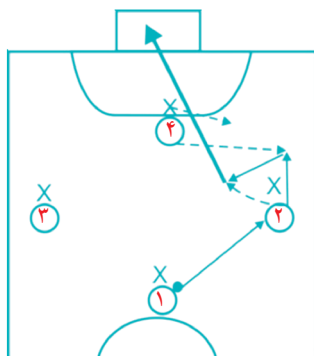
۲ تعداد بازیکنان: ۶ نفر (۱ تغذیه کننده، ۲ مهاجم، ۲ مدافع و ۱ دروازه بان)

۳ تعداد توپ: ۲ تا ۳ عدد

تغذیه کننده توپ را به ۱ پاس دهد. ۱ مدافع روبه روی خود را فریب دهد و دریبل کند و به سمت دروازه مقابل حرکت کند. مدافع آخر به سمت او حرکت کند، ۲ در زاویه مناسب جهت اجرای حرکت یک دو قرار گیرد. ۱ پس از یک دو با ۲، به دروازه شوت بزند.

نکات قابل توجه:

– دریبل مدافع اول – یک دو با مهاجم دوم – ضربه به دروازه – تعویض وظایف مهاجم و مدافع



شکل ۲

تمرین ۲: اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه در قالب کار تیمی

سازمان‌دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۹ نفر (۴ مهاجم، ۴ مدافع و ۱ دروازه بان)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

مهاجمان در نیمه زمین حریف به صورت یک لوزی مستقر شوند و مدافعان از آنها مراقبت کنند. ۱ توپ را به ۲ که کمی به داخل متمایل شده است پاس دهد. ۴ به طرف خط طولی سمت راست زمین حرکت کند. ۲ پس از فریب مدافع مستقیم خود با ۴ حرکت یک دو را انجام دهد و سپس به سمت دروازه شوت کند. – پس از هر تکرار، تمرین مجدداً از انتهای زمین شروع شود و جهت اجرای تمرین تغییر یابد.

نکات قابل توجه:

– حرکت مهاجم رأس به طرف خط طولی – فریب مدافع – اجرای حرکت یک دو – اجرای تمرین از دو جناح – تعویض وظایف مهاجمان و مدافعان

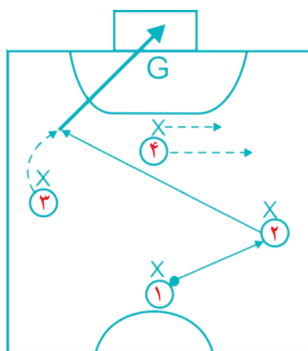
تمرین ۳: استفاده از پاس قطری برای حمله

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۹ نفر (۴ مهاجم، ۴ مدافع و ۱ دروازه بان)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد



شکل ۳

بازیکنان مانند تمرین قبل در زمین مستقر شوند. ۱ توپ را به ۲ پاس دهد. ۲ به سمت خط طولی سمت راست متمایل شود. ۲ به ارسال پاس قطری در فضای ایجاد شده اقدام کند. ۳ با فریب مدافع خود به فضای خالی برود و پس از دریافت توپ به سمت دروازه ضربه بزند.

— در مرحله اول، تمرین بی حضور مدافع انجام شود.

— در مرحله بعد، مدافعان اضافه شوند و با مقاومت کم اجازه دهند تمرین اجرا شود.

نکات قابل توجه:

— حرکت مهاجم رأس به کنار زمین — ارسال پاس قطری — فریب مدافع

— زمان بندی مهاجم جهت حضور در فضا و استفاده از پاس قطری

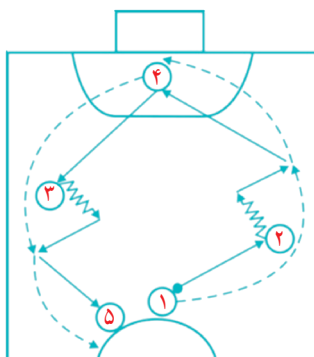
تمرین ۴: اجرای حرکت اورلب

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۵ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد



شکل ۴

پنج بازیکن مانند شکل ۴ در یک نیمه زمین مستقر شوند. ۱ با ۲ حرکت

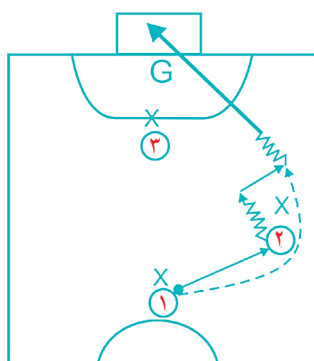
اورلب را انجام دهد و پس از دریافت، توپ را به ۴ پاس دهد و خودش در جای

او مستقر شود. ۴ با ۳ حرکت اورلب را انجام دهد و توپ را به ۵ پاس دهد و

خودش در جای او مستقر شود. تمرین به همین نحو ادامه یابد.

نکات قابل توجه:

— حرکت سریع پس از ارسال پاس اول — ایجاد فضا — رساندن توپ به هدف



شکل ۵

تمرین ۵: استفاده از حرکت اورلب جهت عبور از مدافع

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۷ نفر (۳ مهاجم، ۳ مدافع و ۱ دروازه بان)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

مهاجمان مانند یک مثلث در زمین مستقر شوند. ۱ توپ را به ۲ پاس

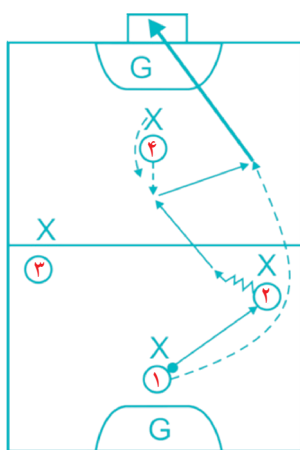
دهد و اقدام به حرکت از پشت سر او کند. ۲ پس از دریافت، توپ را به حالت

مورب به داخل زمین هدایت کند و پس از ایجاد فضا آن را در مسیر حرکت ۱ ارسال کند. ۱ پس از دریافت به دروازه مقابل شوت بزند.

در صورتی که مدافع حریف زاویه شوت او را بست، می تواند به ۳ پاس دهد تا او ضربه دروازه را بزند.

نکات قابل توجه:

– اقدام به حرکت مهاجم اول – هدایت توپ به سمت داخل زمین (ایجاد فضا) – ضربه به دروازه



شکل ۶

تمرین ۶: اجرای حرکت اورلب در قالب کار تیمی (۳ نفره)

سازمان دهی

۱ فضا: زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ: ۲ عدد

بازیکنان در قالب دو تیم با آرایش ۱-۲-۱ در زمین مستقر شوند. دروازه بان

توپ را به ۱ پاس دهد. ۱ پس از دریافت توپ را به ۲ پاس دهد و خودش از

پشت سر او به سمت جلو حرکت کند. ۲ پس از حمل مورب توپ به سمت جلو،

آن را به ۴ که به سمت او حرکت کرده است پاس دهد. ۴ با یک ضرب توپ را

در مسیر ۱ ارسال کند تا او ضربه دروازه را بزند.

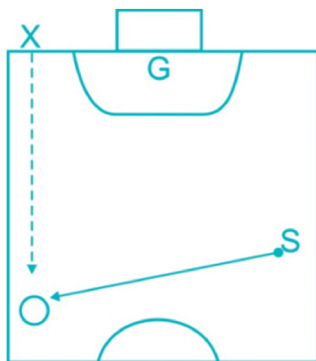
۱ می تواند به ۳ که در عرض او حرکت کرده است پاس دهد و یا به عقب به ۴ پاس دهد.

نکات قابل توجه:

– حرکت در فضای ایجاد شده – حرکت مهاجم رأس به داخل

– انتخاب پاس آخر – اجرای تمرین از هر دو طرف

## آموزش دفاع در سیستم ۱-۲-۱



شکل ۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه انتظار می‌رود دانش‌آموزان بتوانند طریقه دفاع کردن در برابر حریفی را که با سیستم ۱-۲-۱ بازی می‌کند، به نمایش بگذارند.

تمرین ۱: آشنایی با مراحل دفاع فردی

### سازمان‌دهی

- ۱ فضا: یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان: ۴ نفر (۱ دروازه‌بان، ۱ مدافع، ۱ مهاجم و ۱ تغذیه کننده)
- ۳ تعداد توپ: ۱ عدد

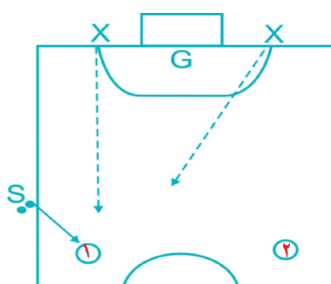
تغذیه کننده از کنار زمین توپ را به مهاجم پاس دهد. مدافع از انتهای زمین حرکت کند و در فاصله ۱ تا ۱/۵ متری مهاجم به نحوی بایستد که بین توپ و دروازه قرار گیرد. هم‌زمان با حرکت مهاجم به سمت جلو، مدافع شروع به عقب نشینی کند و او را به سمت کناره‌های زمین هدایت کند. مدافع در حال عقب نشینی کردن اقدام به فریب مهاجم کند (نشان دهد که می‌خواهد توپ را بزند) اگر توپ از پای مهاجم فاصله گرفت توپ را بزند.

در مرحله پیشرفته‌تر در زمانی که مهاجم به محوطه ۶ متر نزدیک شد، مدافع با باز کردن زاویه، مهاجم را تشویق به شوت زدن کند و لحظه‌ای که مهاجم تصمیم به زدن شوت گرفت زاویه شوت او را ببندد.

در این تمرین تعداد نفرات بیشتری به عنوان مدافع و مهاجم می‌توانند حضور داشته باشند و به ترتیب به اجرای تمرین بپردازند.

### نکات قابل توجه:

– رعایت فاصله – گارد صحیح – عقب‌نشینی کردن – فریب مهاجم – زدن توپ



شکل ۲

تمرین ۲: آشنایی با مراحل دفاع گروهی (۲ در مقابل ۲)

### سازمان‌دهی

- ۱ فضا: یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان: ۶ نفر (۲ مهاجم، ۲ مدافع، ۱ دروازه‌بان و ۱ تغذیه کننده)
- ۳ تعداد توپ: ۲ عدد

تغذیه کننده توپ را به یکی از ۲ مهاجم که در انتهای یک طرف زمین مستقر شده‌اند پاس دهد. دو مدافع به سمت آنها حرکت کنند. مدافع اول (مدافع نزدیک به مهاجم صاحب توپ) در فاصله ۱/۵ متری مهاجم اول (مهاجم صاحب توپ) به نحوی بایستد که مهاجم صاحب توپ مجبور شود به مهاجم دیگر پاس دهد. در این شرایط مدافع دوم کمی عقب‌تر از مدافع اول به نحوی بایستد که اگر مدافع دربیست خورد، سریع بتواند مهاجم را تحت فشار قرار دهد و در صورتی که توپ به مهاجم دوم پاس داده شد بتواند نقش مدافع اول را اجرا کند.

مدافعان به تدریج عقب‌نشینی کنند و نزدیک محوطه ۶ متر، مهاجم صاحب توپ را به کنار زمین هدایت کنند و توپ او را بزنند.

– این تمرین با نفرات بیشتر قابل اجرا است و بازیکنان به ترتیب نقش مدافع و مهاجم را به نمایش بگذارند.  
نکات قابل توجه :

- طریقه استقرار دو مدافع
- هدایت مهاجم صاحب توپ به طرف داخل و خارج زمین
- صحبت کردن (راهنمایی کردن توسط مدافع دوم)
- زدن توپ مهاجم

تمرین ۳: آشنایی با دفاع گروهی (۳ در مقابل ۳)

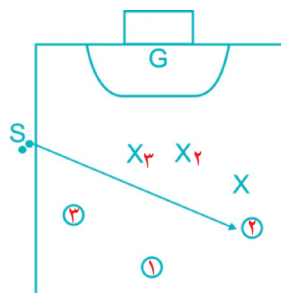
سازمان دهی

۱ فضا : یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۸ نفر (۳ مهاجم، ۳ مدافع، ۱ دروازه بان و ۱ تغذیه کننده)

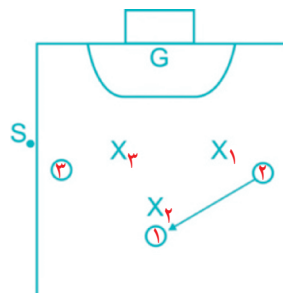
۳ تعداد توپ : ۲ عدد

الف) تغذیه کننده توپ را به ۲ که در کنار زمین مستقر شده است پاس دهد. در این حالت ۱ به او نزدیک شود. ۲ × کمی عقب تر پوشش ۱ شود و مراقب ۱ باشد. ۳ × به ۲ نزدیک شود و مراقب ۳ باشد.



شکل ۳ (الف)

ب) ۲ توپ را به ۱ پاس دهد. در این حالت ۲ به او نزدیک شود و او را تحت فشار قرار دهد. ۲ × می تواند با نحوه استقرار خود جهت بازی را قابل پیش بینی کند. ۱ × و ۳ × به او نزدیک و کمی عقب تر مستقر شوند تا هم از او حمایت کنند و هم اگر پاس عمق داده شد بتوانند مسیر حرکت توپ را قطع کنند. تمرین به همین نحو ادامه یابد و مهاجمان باید برای گل زدن اقدام کنند و مدافعان از این کار جلوگیری کنند.



شکل ۳ (ب)

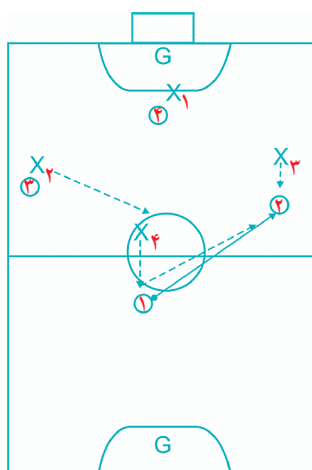
### نکات قابل توجه :

- حمایت مدافعان از یکدیگر
- تحت فشار قرار دادن مهاجم اول
- خراب کردن حمله مهاجمان

### تمرین ۴ : آشنایی با مراحل دفاع تیمی

#### سازمان دهی

- ۱ فضا : زمین استاندارد
- ۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر
- ۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۴

بازیکنان در قالب دو تیم به بازی متعارف بپردازند. تیم بدون توپ برای دفاع کردن سعی کند از نیمه زمین برنامه ریزی کند. O۱ صاحب توپ است. X۴ به نحوی به او نزدیک شود که بتواند به O۳ پاس دهد (یک طرفه کردن جریان بازی) در این حالت O۱ فقط می تواند به O۲ پاس دهد. زمانی که O۲ صاحب توپ شد X۴ و O۳ از دو طرف به او نزدیک شوند (۲ در مقابل ۱). O۲ به وسط بیاید و فضای میانی را ببندد. در این شرایط باید O۲ تحت فشار قرار بگیرد و توپ او را بگیرند.

### نکات قابل توجه :

- جهت دادن به بازی
- تحت فشار قرار دادن بازیکن صاحب توپ در کنار زمین
- گرفتن توپ مهاجمان

## جابه‌جایی بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱

جابه‌جایی بازیکنان در زمان بازی به این منظور انجام می‌شود که وضعیت استقرار مدافعان حریف به هم ریخته شود و در فضای ایجاد شده تیم مهاجم بتواند تاکتیک‌های موردنظر خود را به نمایش بگذارد و در نهایت بتواند گل بزند.

### مرحله اول

۱ به ۲ پاس دهد و به سمت رأس جلو حرکت کند. ۳ به جای خالی ۱ برود و ۴ به جای خالی ۳ برود. (شکل ۱)

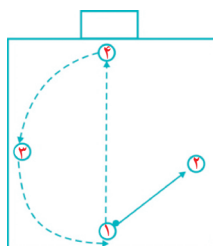
### مرحله دوم

۲ توپ را به ۳ پاس دهد و جایش را با ۴ عوض کند. (شکل ۲)

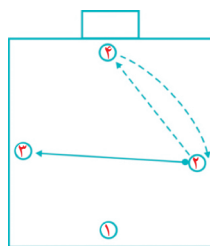
### مرحله سوم

۳ توپ را به ۱ پاس دهد و جایش را با ۴ عوض کند. (شکل ۳)

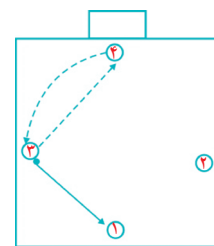
– در تمامی مراحل جابه‌جایی، بازیکنان جایشان را با بازیکن رأس عوض می‌کنند.



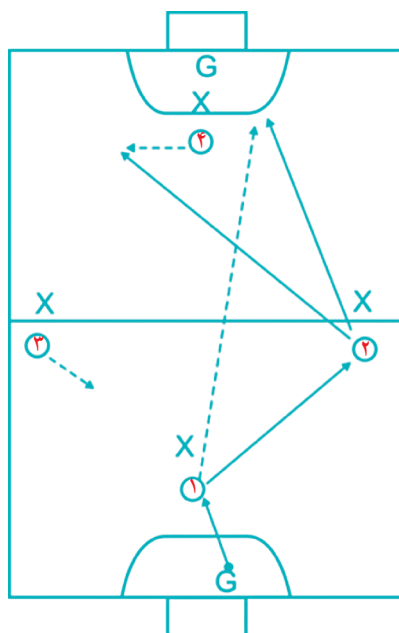
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

تمرین ۱: برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه‌جایی بازیکنان

### سازمان‌دهی

۱ فضا: زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

دروازه‌بان توپ را به ۱ پاس دهد. ۱ توپ را به ۲ پاس دهد و خودش به سمت جلو حرکت کند. ۲ با توجه به شرایط (وضعیت استقرار مدافع آخر) دو کار می‌تواند انجام دهد:

۱ توپ را به ۱ که به سمت جلو حرکت کرده است پاس دهد.

۲ توپ را به ۴ که از مدافع مستقیم خود فاصله گرفته است پاس دهد.

در هر دو حالت ۱ و ۴ می‌توانند رو به دروازه حریف توپ را

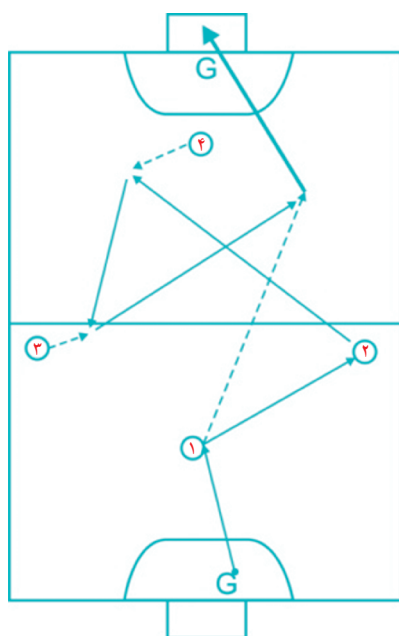
دریافت کنند و شوت بزنند.

– ابتدا تمرین بدون حضور مدافع اجرا شود و سپس مدافعان اضافه شوند.



### نکات قابل توجه :

- دقت در جابه‌جایی بازیکنان
- دریافت پاس رو به جلو
- مدافعان به بازی اضافه شوند و اجازه اجرای حرکت به مهاجمان داده شود. (سایه‌زنی کنند).
- اجرای تمرین از هر دو جناح و از هر دو طرف



شکل ۵

تمرین ۲: برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه‌جایی بازیکنان

### سازمان‌دهی

- ۱ فضا: زمین استاندارد
- ۲ تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)
- ۳ تعداد توپ: ۱ عدد

مهاجمان با توجه به آرایش ۱-۲-۱ در زمین مستقر شوند. دروازه‌بان توپ را به ۱ پاس دهد. ۱ توپ را به ۲ پاس دهد و به سمت جلو حرکت کند. ۲ توپ را به ۴ که به سمت چپ زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۴ توپ را در اختیار ۳ قرار دهد. ۳ توپ را به ۱ که به سمت جلو حرکت کرده، برساند و او ضربه دروازه را بزند.

– ابتدا تمرین بدون حضور مدافعان اجرا شود و به تدریج مدافعان اضافه شوند.

### نکات قابل توجه :

- دقت در جابه‌جایی
- آمادگی ۳ برای ارسال پاس عمقی

تمرین ۳: برنامه ریزی حمله با توجه به جابه جایی بازیکنان

سازمان دهی

۱ فضا: زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

دروازه بان توپ را به ۲ پاس دهد. ۲ توپ را به ۱ برگرداند و جایش را با ۴ عوض کند. ۱ توپ را به ۲ پاس دهد. ۲ هم زمان با دریافت توپ، چرخش کند و به دروازه مقابل شوت بزند.

– تمرین از هر دو طرف انجام شود.

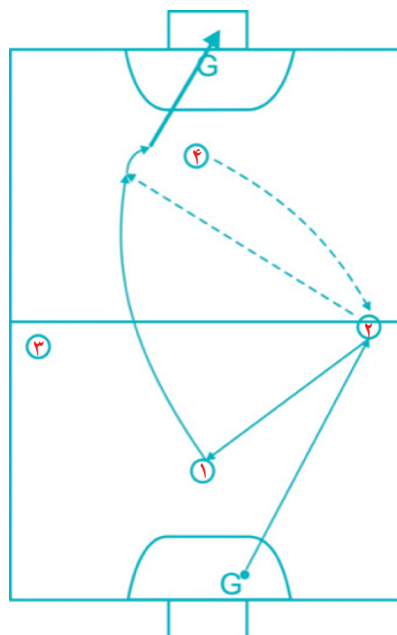
– ابتدا تمرین بدون حضور مدافعان اجرا شود و به تدریج مدافعان اضافه شوند.

نکات قابل توجه:

– دقت در جابه جایی

– دریافت توپ رو به دروازه حریف

– انتخاب صحیح در پاس دادن



شکل ۶



## چگونه بدمینتون بازی کنیم؟

بدمینتون برای نخستین بار در کشور چین ابداع شد. بیش از ۱۱۰ سال در شهر پونا در کشور هندوستان مردم بدمینتون بازی می‌کردند و به نام پوناها معروف بوده است تا اینکه سربازان و افسران انگلستان در قصری به نام بدمینتون این بازی را انجام دادند و برای آن قوانین تدوین کردند. از این رو به نام همان قصر، این بازی، بدمینتون نام‌گذاری شد و اولین فدراسیون بین‌المللی بدمینتون در سال ۱۹۳۴ تأسیس شد و اولین رئیس آن سرجورج توماس نام داشت.

با انجام بازی بدمینتون توسط اتباع انگلیسی در جنوب کشور ما به‌ویژه شهرهای آبادان و مسجد سلیمان، بدمینتون در ایران و به‌خصوص جنوب کشور رواج یافت و در سال ۱۳۵۱ با شکل‌گیری فدراسیون بدمینتون، این ورزش در ایران به رسمیت در آمد و به‌سرعت رشد کرد تا جایی که در سال ۱۳۵۳ در مسابقات آسیایی به میزبانی تهران، تیم ملی کشورمان موفق به کسب مقام هشتم آسیا شد. انجمن بدمینتون دانش‌آموزی نیز در سال ۱۳۶۰ شکل گرفت و از همان موقع تاکنون با برگزاری مسابقات آموزشگاه‌ها در حال فعالیت است.

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- قوانین بازی بدمینتون را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی بدمینتون، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های بدمینتون، با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی بدمینتون مهارت خود را در به‌کارگیری با راکت و شاتل نشان دهد.
- در طول بازی بدمینتون با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با مهارت و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بدمینتون مشارکت فعال داشته باشد.

## معرفی عناوین آموزش بدمینتون

- قوانین و مقررات
- نحوه گرفتن راکت و شاتل
- سرویس بلند و دریافت
- تاس کلیر و انواع آن
- دراپ شات و انواع آن
- آندره‌ند کلیر
- آندره‌ند دراپ
- اسمش
- درایو
- بازی یک نفره و دو نفره
- استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

## قوانین و مقررات بازی بدمینتون

- اندازه‌های زمین بدمینتون و ارتفاع پایه تور
- بازی یک نفره : طول  $13/40$  متر — عرض  $5/18$  متر
- بازی دو نفره : طول  $13/40$  متر — عرض  $6/10$  متر
- عرض خطوط :  $4$  سانتی‌متر
- ارتفاع پایه تور :  $1/55$  متر از سطح زمین
- عرض تور بدمینتون :  $76$  سانتی‌متر
- انواع بازی بدمینتون : یک نفره خانم‌ها ، یک نفره آقایان، دو نفره خانم‌ها، دو نفره آقایان و دو نفره مختلط
- نحوه امتیاز گرفتن در بازی بدمینتون : هرگاه پس از زدن سرویس، جریان بازی به نفع سرویس‌زننده یا سرویس و گیرنده تمام شود، یک امتیاز داده می‌شود و سرویس نیز در اختیار گیرنده امتیاز قرار می‌گیرد (مانند بازی والیبال).
- بازی بدمینتون سه گیم دارد و برنده هر بازی، بازیکنی است که دو گیم از سه گیم را ببرد. هر گیم در امتیاز  $21$  تمام می‌شود، به شرطی که برنده گیم حداقل  $2$  امتیاز از بازنده گیم بیشتر داشته باشد. به عنوان مثال در صورتی که امتیاز دو بازیکن برابر  $20$  شود بازیکنی برنده خواهد بود که  $2$  امتیاز را به‌طور متوالی کسب کند. البته این شرایط حداکثر تا امتیاز  $30$  برقرار است. یعنی اگر دو بازیکن به امتیاز برابر  $29$  رسیدند بازیکنی برنده گیم خواهد بود که زودتر به امتیاز  $30$  برسد.

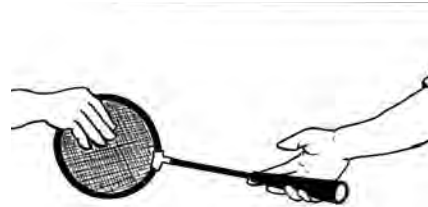
## آشنایی با راکت و شاتل

### نحوه گرفتن راکت

الف) گرفتن راکت برای زدن ضربه با روی دست (فورهند) **Fore hand**: راکت را مانند شکل ۱ به طرف یادگیرنده بگیرید و به او بگویید با دسته راکت دست بدهد، به طوری که بین انگشت شست سه انگشت دیگر و انگشت اشاره یادگیرنده به شکل عدد ۷ فارسی درآید و رأس عدد ۷ در امتداد قاب راکت باشد و دسته راکت را بگیرد و انتهای دسته راکت روی نرمی دست قرار داشته باشد، مانند شکل ۲.



شکل ۲



شکل ۱

ب) گرفتن راکت برای زدن ضربه با پشت دست (بک هند) **Back hand**: طرز قرار گرفتن راکت برای زدن ضربه با پشت راکت بدین گونه خواهد بود که انگشت شست در پهلوی دسته راکت قرار می گیرد، مانند شکل ۳.



شکل ۳

### نحوه گرفتن شاتل برای زدن سرویس

در بدمینتون سه نوع گرفتن شاتل متداول است.

- ۱ گرفتن قسمت بالایی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره (شکل ۴)
  - ۲ گرفتن قسمت پایینی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره (شکل ۵)
  - ۳ گرفتن شاتل به شکلی که انگشت اشاره در داخل قسمت چتر شاتل و انگشت شست در قسمت خارجی چتر شاتل قرار گیرد، مانند انبر (شکل ۶).
- دو نوع اول گرفتن شاتل برای زدن سرویس با روی راکت به کار می رود و نوع سوم گرفتن شاتل برای زدن سرویس با پشت راکت مورد استفاده قرار می گیرد.



شکل ۶



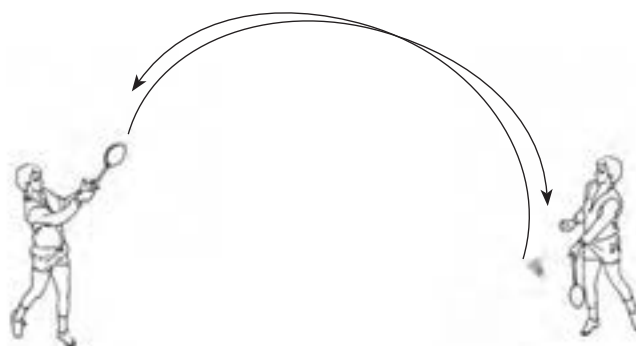
شکل ۵



شکل ۴

ضربه به زیر شاتل با روی دست و پشت دست (فورهند و بک هند)

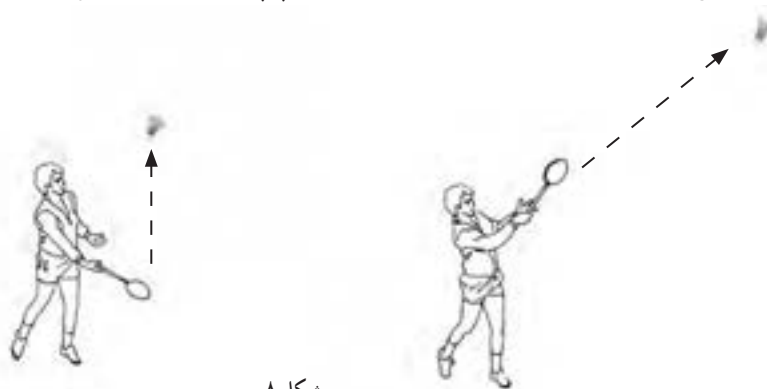
- برای این منظور دانش آموز باید از دامنه حرکت مفصل مچ دست جهت ضربه و تغییر صفحه راکت استفاده کند.
- هنگام زدن ضربه، حتماً پای موافق دست راکت دانش آموز در جلو قرار بگیرد.
- دانش آموزان دوه دو، رو به روی هم به فاصله ۶ متر قرار می گیرند و شاتل را در ارتفاع پایین تر از کمتر برای یکدیگر می فرستند (مانند شکل ۷).



شکل ۷

تمرینات زدن ضربه به زیر شاتل با روی دست و پشت دست (فورهند و بک هند)

- دانش آموزان را متناسب با تعداد، فضا و شاتل و راکت موجود، در فضای ورزشی مستقر و تمرینات زیر را اجرا کنید :
- تمرین ۱ : با روی دست (فورهند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۲ : با پشت دست (بک هند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۳ : با روی دست (فورهند) و پشت دست (بک هند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۴ : شاتل را در جهت های مختلف به سمت راست، چپ، جلو، عقب به طرف بالا بزنند.



شکل ۸

## سرویس بلند و دریافت

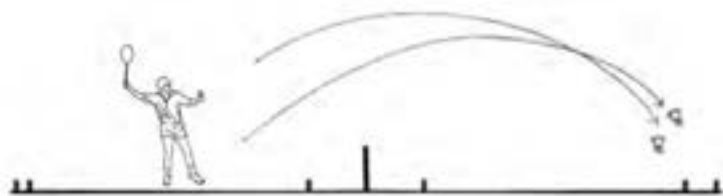
تعریف سرویس و انواع آن : سرویس ضربه‌ای است که بازی با آن شروع می‌شود. سه نوع سرویس در بدمینتون زده می‌شود.

الف) سرویس بلند ب) سرویس کوتاه ج) سرویس تیز

مشخصات شاتل در فضا و فرود آن در زمین در سرویس بلند

– ارتفاع شاتل : بر دو نوع است، یکی ارتفاع زیاد و یکی ارتفاع متوسط

– محل فرود شاتل : بهترین مکان در انتهای زمین است (شکل ۱)



شکل ۱

### خطاهای زنده سرویس

خطاهای زنده سرویس در مراحل آموزش سرویس بلند با روی دست (فورهند) برای بازیکن راست‌دست باید ذکر شود؛ زیرا با توجه به آن است که تکنیک سرویس آموزش داده می‌شود.

۱ اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت پاهای بازیکن سرویس زنده از روی زمین جدا شود یا روی خطوط زمین باشد و یا روی زمین کشیده شود سرویس خطا خواهد بود.

۲ اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت، صفحه راکت بالاتر از کمر باشد خطا رخ داده است.

۳ اگر در هنگام برخورد راکت با شاتل میله راکت سرویس زنده به طرف پایین نباشد خطا محسوب می‌شود.

۴ اگر حرکت راکت از عقب به جلو یکنواخت نباشد سرویس خطا خواهد بود.

۵ اگر در هنگام سرویس راکت سرویس زنده با پرک‌های شاتل برخورد کند سرویس خطا خواهد بود.



شکل ۲

### آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن سرویس بلند با روی راکت

(دست راست)

۱ پاها به اندازه عرض شانه باز است؛ به طوری که پای راست در عقب و پای چپ

در جلو قرار می‌گیرد. انگشتان پای عقبی به طرف میله تور و انگشتان پای جلویی در جهت زمینی که شاتل فرستاده می‌شود.

۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به طوری که پای چپ روی پاشنه قرار می‌گیرد.

۳ راکت در دست راست طوری قرار دارد که آرنج خم است؛ حداقل  $90^\circ$  درجه و صفحه راکت در قسمت پهلوی راست قرار بگیرد (شکل ۲).

۴ شاتل در دست چپ قرار می‌گیرد؛ به طوری که آرنج با زاویه تقریباً  $90^\circ$  درجه خم است (شکل ۳).

- ۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ انتقال پیدا می‌کند، به طوری که پای راست روی پنجه قرار می‌گیرد. دست چپ از آرنج باز می‌شود و در قسمت جلو و راست بدن توپ را نگه می‌دارد. (شکل ۴)
- ۶ دستی که راکت دارد حرکت می‌کند در قسمت راست و جلوی بدن در سطح بالای زانو با شاتل رها شده تماس پیدا می‌کند. در این حالت زاویه راکت تقریباً ۴۵ درجه است (شکل ۵).
- ۷ پس از برخورد صفحه راکت با شاتل حرکت راکت به طرف شانه چپ ادامه پیدا می‌کند (شکل ۶).



شکل ۳



شکل ۴



شکل ۵

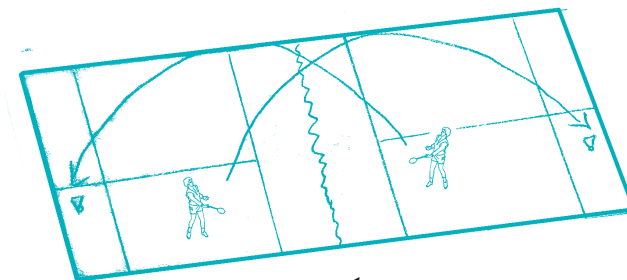


شکل ۶

- ۸ در ضمن بهترین محل ایستادن برای زدن سرویس بلند حدود یک تا ۱/۵ متر از خط کوتاه است.

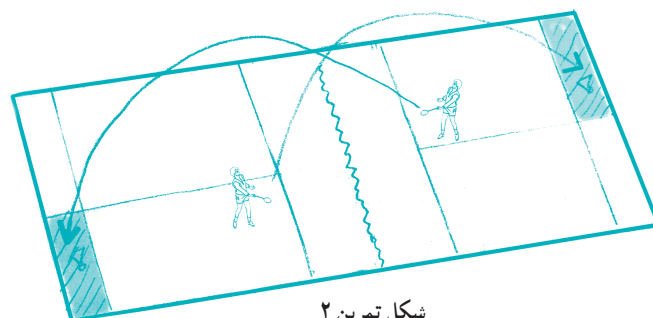
### تمرینات آموزشی

تمرین ۱: در زمین بدمینتون دانش‌آموزان روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و برای هم سرویس بلند را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲: دانش‌آموزان در این تمرین باید شاتل خود را به قسمت هاشور زده بفرستند (مانند شکل).



شکل تمرین ۲



## نحوه ایستادن برای دریافت

در بازی بدمیتون دو نوع گارد برای دریافت وجود دارد، یکی در هنگام دریافت سرویس مانند شکل ۷ و ۸، و دیگری در هنگام جریان بازی مانند شکل ۹.



شکل ۸

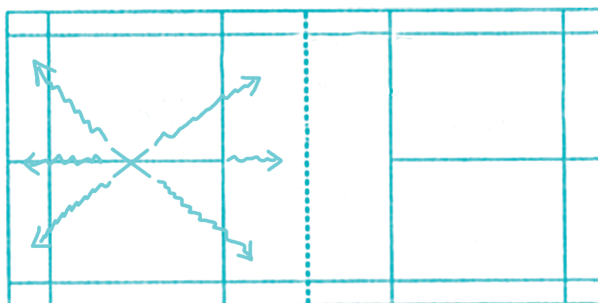


شکل ۷



شکل ۹

در جریان بازی مساحت زمین تقریباً سه برابر هنگام دریافت سرویس است. بازیکن‌ها باید گاردی داشته باشند که نسبت به ضربه‌های حریف بتوانند عکس‌العمل مناسبی برای جواب دادن نشان دهد. اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز زمین بازی بدمیتون خواهد بود (مانند شکل ۱۰).



شکل ۱۰

## تاس کلیر و انواع آن

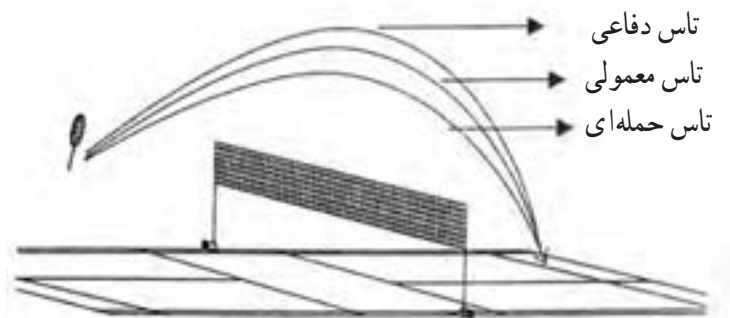
تعریف تاس کلیر: تاس کلیر به ضرباتی گفته می‌شود که بازیکنان شاتل را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند.

تاس کلیر بر سه نوع است:

الف) دفاعی (ارتفاع زیاد)

ب) حمله‌ای (ارتفاع کم)

ج) معمولی (ارتفاع متوسط)



شکل ۱

آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیر با روی راکت (بدون پرش)

- ۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار می‌گیرد.
  - ۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به طوری که شانه چپ به طرف تور قرار دارد.
  - ۳ دست راست از آرنج خم است (۹۰ درجه)؛ به طوری که راکت در کنار بدن و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار می‌گیرد.
  - ۴ سنگینی بدن ابتدا روی پای راست در حالی که زانوها کمی خم باشند قرار دارد.
  - ۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود. در همین موقع دست راست راکت را به طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه تاس کلیر حرکت می‌دهد و دست چپ به طرف پایین حرکت می‌کند.
  - ۶ صفحه راکت در بالا و جلوی بدن با شاتل تماس پیدا می‌کند.
  - ۷ در موقع برخورد راکت با شاتل پاها روی پنجه قرار دارد و دست راست کاملاً کشیده است به طوری که آرنج خم نباشد.
  - ۸ پای راست بعد از زدن ضربه به طرف جلو حرکت می‌کند.
  - ۹ حرکت راکت بعد از زدن ضربه تاس کلیر به طرف جلو، پایین و کمی به سمت چپ بدن ادامه می‌یابد.
- شکل‌های ۲، ۳، ۴ نحوه عمل را از ابتدا تا انتها نشان می‌دهند.



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

نکاتی آموزشی که در هنگام زدن تاس کلیر با روی راکت باید بدان توجه کرد :

۱ در موقعی که آرنج خم است باید بازو تقریباً در امتداد شانه قرار بگیرد (مانند شوت در بسکتبال نباشد، بلکه مانند زدن آبشار در والیبال باشد).

۲ سعی کنید راکت را به طرف شاتل با شتاب زیاد پرتاب کنید.

۳ در لحظه آخر سعی کنید برای هدف گیری و سرعت بیشتر شاتل، از حرکت و نیروی مچ دست راکت دار خود به خوبی استفاده کنید.

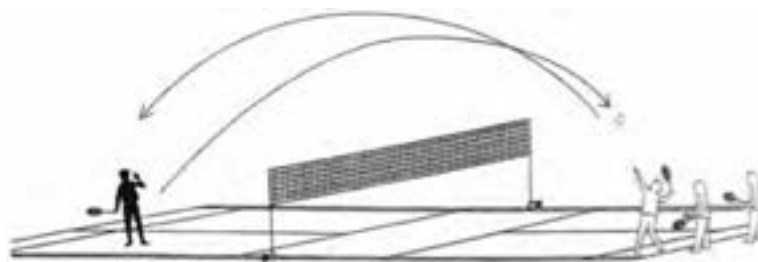
۴ حریف نباید بتواند ضربه تاس کلیر شما را در وسط زمین قطع کند.

۵ دقت کنید تاس کلیر شما حتماً به انتهای زمین حریف و گوشه های آن برود.

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

معلم برای دانش آموزان مانند شکل ۱ شاتل می فرستد که کاملاً در جلو و بالای سر آنها قرار بگیرد. دانش آموزان جواب شاتل های معلم خود را با ضربه تاس کلیر پاسخ می دهند.



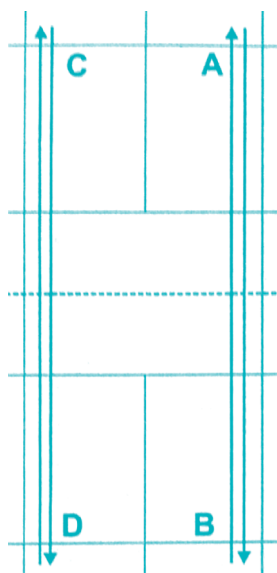
شکل تمرین ۱

## تمرین ۲

این تمرین تقریباً مانند تمرین شماره ۱ است با این تفاوت که معلم دیگر شاتل را در جلو و بالای سر دانش‌آموزان نمی‌فرستد، بلکه آن را کمی به جلو و یا کمی به عقب و یا به طرفین آنها می‌زند. دانش‌آموزان باید خود را به پشت شاتل برسانند و ضربه تاس کلیر را بزنند.

## تمرین ۳

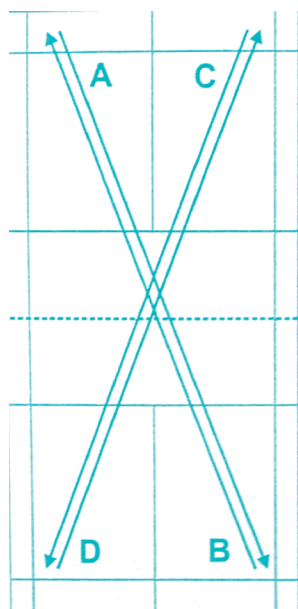
تاس کلیر : بازیکن‌ها دوبه‌دو روبه‌روی هم مانند شکل ۳ قرار می‌گیرند و به مدت ۱۰ دقیقه ضربه تاس مستقیم را می‌زنند.



شکل تمرین ۳

## تمرین ۴

تاس مورب : این تمرین مانند تمرین شماره ۳ است با این تفاوت که بازیکن‌ها به‌طور ضربدری مقابل هم قرار می‌گیرند و ضربه تاس مورب را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌دهند (مانند شکل ۴).



شکل تمرین ۴

## دراپ شات و انواع آن

تعریف دراپ شات و انواع آن : به ضربه‌هایی اطلاق می‌شود که شاتل از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده می‌شود و بر دو نوع است.

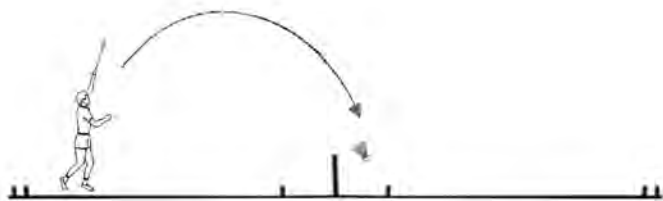
الف) دراپ آهسته      ب) دراپ تیز

و به دو نحوه زده می‌شود : ۱- ساده      ۲- کات‌دار

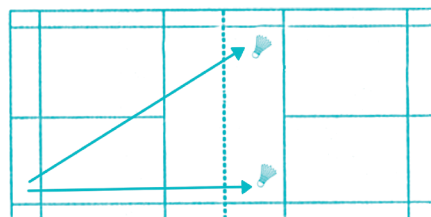
مشخصات شاتل دراپ آهسته

■ محل فرود شاتل : بهترین مکان در جلوی تور زمین حریف و گوشه‌های آن است.

■ ارتفاع شاتل در هنگام عبور از روی تور خیلی کم خواهد بود (مانند شکل ۱ و ۲).



شکل ۱



شکل ۲

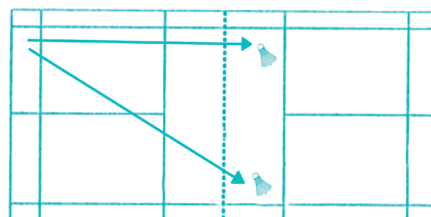
مشخصات شاتل دراپ تیز

■ محل فرود شاتل : بهترین مکان روی خط کوتاه تا حدود  $50^\circ$  سانتی متر به طرف وسط زمین و گوشه‌های آن است.

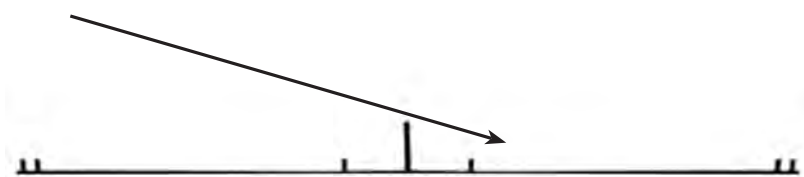
■ ارتفاع شاتل نسبت به تور خیلی کم است (مانند شکل ۳، ۴ و ۵).



شکل ۳



شکل ۴



شکل ۵

آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه دراپ از بالای سر به طور ساده با روی راکت (بدون پرش)

- ۱ پاهای کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار می گیرد.
- ۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به طوری که شانه چپ به طرف تور قرار دارد.
- ۳ دست راست از آرنج خم است؛ به طوری که راکت در کنار بدن و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار

می گیرد.

- ۴ زانوها کمی خم است و کمر نیز به طور متوسط به طرف خارج بدن قوس دارد.
- ۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می شود.
- ۶ دست چپ از بالا به پایین و به طرف چپ بدن حرکت می کند و در همین هنگام دست راست با راکت به طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه دراپ حرکت می کند.
- ۷ صفحه راکت در موقع برخورد به شاتل به طرف لبه تور است. (دراپ بدون کات) و پاهای نیز روی پنجه قرار می گیرد.
- ۸ دست راست در هنگام برخورد صفحه راکت با شاتل تقریباً کشیده است و میچ آن در جهت پایین قرار دارد.
- ۹ بعد از زدن ضربه پای راست به طرف جلوی زمین حرکت می کند و ادامه حرکت راکت به طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن است.

شکل های ۶ و ۷ و ۸ نحوه عمل را نشان می دهد.



شکل ۶



شکل ۷



شکل ۸

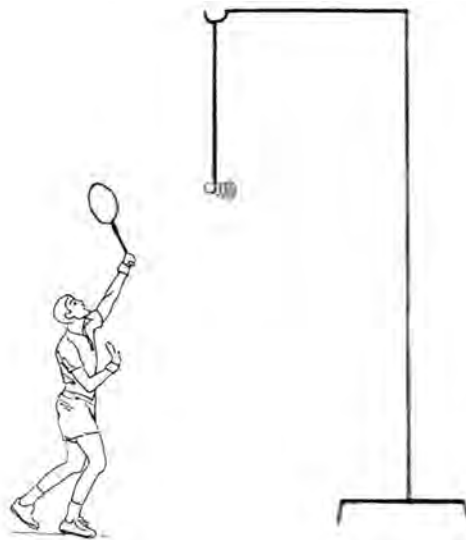
نکات آموزشی مهم در هنگام زدن ضربه دراپ با روی راکت و پشت راکت

- ۱ از میچ دست برای کنترل و هدف گیری استفاده کنید.
- ۲ از نیروی میچ دست برای شتاب بیشتر به شاتل استفاده کنید.
- ۳ تا آنجا که امکان دارد شاتل را در ارتفاع بالایی بزنید.

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

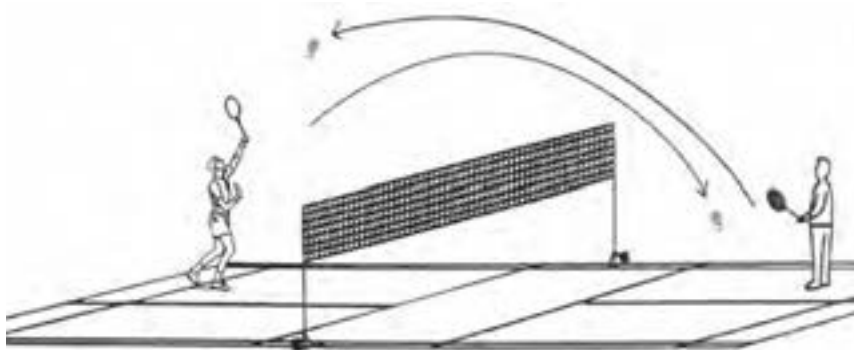
(دراپ با روی راکت): شاتل را به وسیله‌ای آویزان می‌کنیم. دانش‌آموزان مانند شکل زیر درحالی که راکت در دستشان است به شاتل چندین بار ضربه دراپ را می‌زنند. معلم باید توجه کند که دانش‌آموزان از میچ دست خود برای زدن ضربه دراپ بیشتر استفاده کنند.



شکل تمرین ۱

### تمرین ۲

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان مانند شکل زیر پشت تور می‌ایستند. معلم برای آنها شاتل را بالای تور می‌فرستد. آنها دراپ می‌زنند.



شکل تمرین ۲

### تمرین ۳

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان در آخر زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را طوری می‌فرستد که در بالا و جلوی آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان جواب معلم خود را با ضربه دراپ می‌دهند.

### تمرین ۴

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان نزدیک به انتهای زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را به آخر زمین می‌فرستد و آنها به طرف جلو حرکت می‌کنند و ضربه دراپ می‌زنند.

### تمرین ۵

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان در وسط زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را به آخر زمین می‌فرستد. آنها عقب عقب می‌روند و ضربه دراپ را می‌زنند.

### تمرین ۶

(دراپ با روی راکت): در این تمرین معلم شاتل‌ها را در نقاط مختلف زمین می‌فرستد تا دانش‌آموزان بتوانند در جهت‌های مختلف مثلاً از عقب به جلو یا از جلو به عقب یا از سمت راست به طرف سمت چپ و بالعکس حرکت کنند و ضربه دراپ با روی راکت را بزنند.

### تمرین ۷

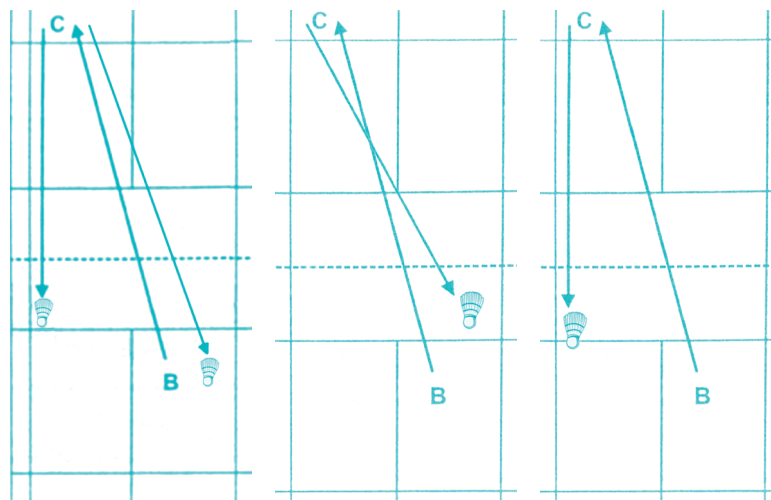
(دراپ مستقیم با فورهند): مانند شکل زیر بازیکن B سرویس بلند می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم می‌دهد.

### تمرین ۸

(دراپ مورب با فورهند): مانند شکل زیر بازیکن B سرویس می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مورب می‌دهد.

### تمرین ۹

(دراپ مستقیم و مورب): مانند شکل زیر بازیکن B سرویس می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم و مورب می‌دهد.



شکل تمرین ۹

شکل تمرین ۸

شکل تمرین ۷



## آندره‌ند کلیر

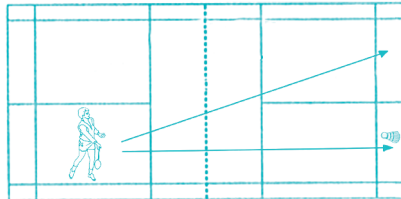
تعریف آندره‌ند کلیر : فرستادن شاتل از سطح پایین‌تر از تور به انتهای زمین حریف را می‌گویند.

آندره‌ند کلیر بر دو نوع است :

الف) با ارتفاع زیاد (دفاعی)

ب) با ارتفاع کم (حمله‌ای)

مشخصات شاتل



شکل ۱



شکل ۲

■ محل فرود : بهترین مکان انتهای زمین و

گوشه‌های آن می‌باشد (مانند شکل ۱).

■ ارتفاع شاتل : در آندره‌ند دفاعی زیاد و در

حمله‌ای نسبت به دفاعی کمتر است (مانند شکل ۲).

■ سرعت شاتل : در دفاعی کم و در حمله‌ای

بیشتر است.

آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه آندره‌ند با روی راکت

۱ حالت آماده دریافت شاتل (به غیر از سرویس)

۲ پای راست در جهت شاتل حرکت می‌کند، در همین هنگام دست راست که راکت دارد و در طرف راست بدن

کمی متمایل به عقب قرار می‌گیرد.

۳ پای چپ در حالی که روی پنجه است در عقب قرار دارد.

۴ راکت به طرف شاتل حرکت می‌کند و در جلو سمت راست بدن با توپ تماس پیدا می‌کند. در این هنگام سنگینی

بدن روی پای راست است.

۵ ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه به طرف شانه چپ می‌رود. عکس‌های شماره A، B، C، D نحوه کار را

نشان می‌دهند.



A



B



C



D

شکل ۳

## نکته

باید توجه داشت که امکان دارد زننده بتواند با یک گام به شاتل برسد برای رسیدن به شاتل باید از حرکت پا جای پا استفاده کند، یعنی پای چپ را به جای پای راست و پای راست را به جلو در جهت شاتل قرار دهد تا بتواند ضربه آندرهند کلیر را بزند.

## تمرینات آموزشی

**تمرین سایه زنی :** دانش آموزان به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار می گیرند. سپس با علامت شماره ۱ معلم، پای راست خود را به جلو و دست راست را که راکت دارد به طرف عقب می برند. دانش آموزان با علامت شماره ۲ معلم، دستی را که راکت دارد به طرف جلو حرکت می دهند و شاتل را به طور فرضی می زنند (سایه زنی).

## آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه آندرهند با پشت راکت

- ۱ حالت آماده برای دریافت شاتل
  - ۲ پای راست در جهت مسیر شاتل حرکت می کند و از جلوی پای چپ عبور می کند. در همین هنگام دست راست به طرف سمت چپ بدن برای ایجاد دامنه حرکتی می رود.
  - ۳ درحالی که سنگینی روی پای راست است پای چپ روی پنجه در عقب قرار می گیرد.
  - ۴ راکت به طرف شاتل حرکت می کند و به آن در جلو و سمت چپ بدن ضربه می زند.
  - ۵ ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه به شاتل در جهت سمت راست بدن خواهد بود.
- تصاویر A، B، C مراحل بالا را نشان می دهند.



A



B



C

شکل ۴