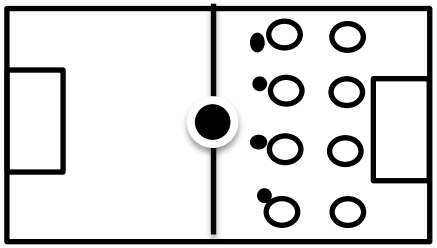
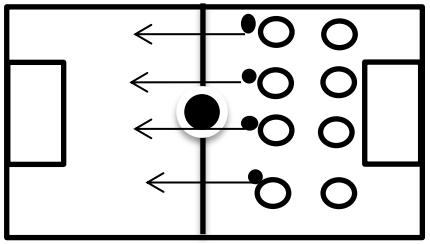
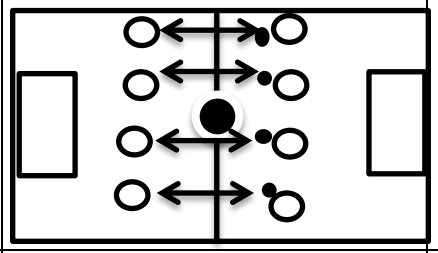
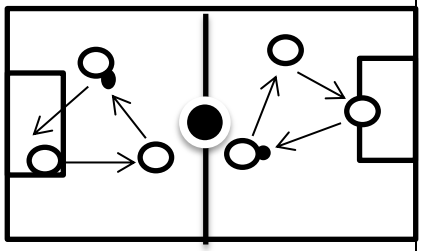
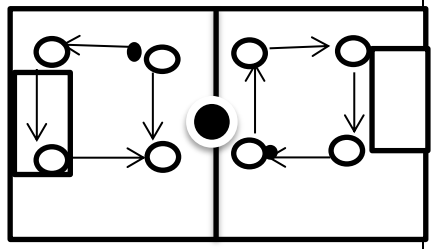
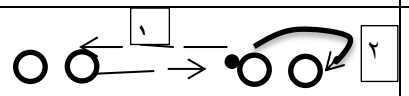
آموزش فوتسال(سطح یک) –آشنایی باتوپ : جلسه اول

	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱	**توپ**	هرگروه یک توپ دارد،بعد ازسوت معلم دانش آموزانِ صاحب توپ به صورت ثابت ایستاده وابتداباپای غالب خود توپ رابا کف پا لمس می کنند وآن رابه سمت چپ وراست حرکت می دهند، به همین ترتیب کلیه ی دانش آموزان توپ را لمس می کنند.(دانش آموزان بدون توپ می توانندحرکت سایه زدن راانجام دهند)		آشنایی با توپ	۳ دقیقه	***گروهبندی دانش آموزان با توجه به تعداد دانش آموزان می باشد.**
۲	**توپ**	مانند تمرین شماره ۱با این تفاوت که دانش آموز توپ را از پاشنه به سمت پنجه حرکت میدهد و برعکس (دانش آموزان بدون توپ می توانندحرکت سایه زدن راانجام دهند)	همانند تمرین یک	آشنایی با توپ	۴ دقیقه	
۳	**توپ**	دانش آموز با توپ شروع به راه رفتن می کند،ضربه های بسیار آرام به توپ می زند ومسیر مشخصی را رفته و بر میگردد.		مهارت در کنترل توپ با پاها	۶ دقیقه	**۱-۳:**برای تنوع درتمرین شماره ۲ می توان از دانش آموز خواست با داخل پا، خارج پا،روی پا،نوک پا به توپ ضربه بزند ومسیر را طی کند. **۲-۳:**در این تمرین دانش آموزان می توانند در طی مسیر با صدای سوت معلم تغییر مسیر دهند.
۴	**توپ**	مانند تمرین شماره ۳ با این تفاوت که دانش آموز با داخل پای راست به توپ ضربه زده و توپ را به پای چپ خود پاس می دهد وهمین عمل را با پای چپ انجام میدهد.	استقرارمانند تمرین بالا	مهارت در کنترل توپ با پاها	۴ دقیقه	

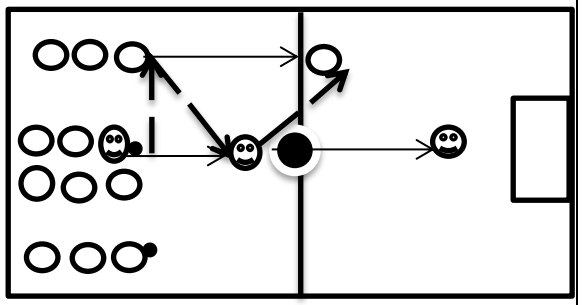
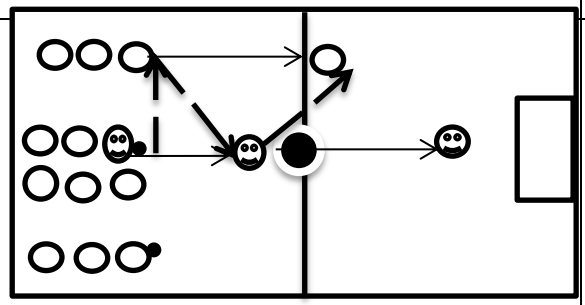
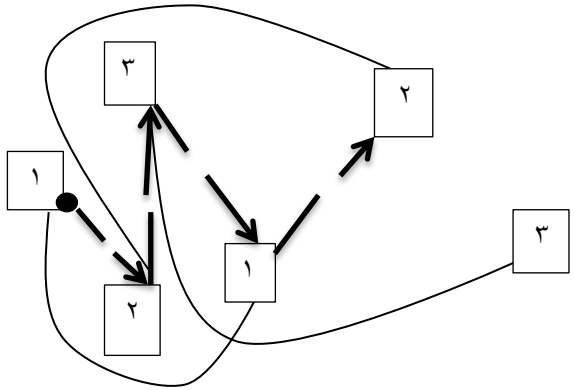
۵	**توپ**	دانش آموز ان کف پای خود راروی توپ قرارمی دهند و توپ را با چرخش به سمت راست و چپ به حرکت در می آورند..	استقرارمانند تمرین اول	مهارت در کنترل توپ با پا	۴ دقیقه	***مربی می تواند با مشارکت دانش آموزان وابتکار خود تمرینات دیگری را اجرانماید.** ***زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه می باشد**.
۶	**توپ**	مانند تمرین شماره ۳ با این تفاوت که دانش آموزان با روی پا به توپ ضربه میزنند و با کف همان پا آن را متوقف میکنند.	استقرارمانند تمرین اول	مهارت در کنترل توپ با پا	۴ دقیقه	

آموزش فوتسال (سطح یک)– آموزش پاس داخل پا : جلسه دوم

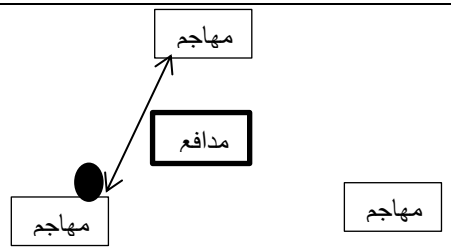
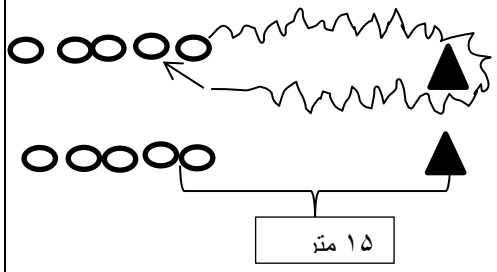
ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱	توپ	هردو دانش آموز با یک توپ روبه روی هم به طور صحیح با داخل پا به هم پاس می دهند .فاصله دو نفر ۵ متر می باشد.		آشنایی با الگوی حرکتی پاس	۴ دقیقه	***پاس داخل پا:** برای پاس های مسافت کوتاه استفاده میشود.پای تکیه کنار توپ قرار میگیرد، با داخل پای غالب به قسمت میانی توپ ضربه زده می شود و سپس پا پس از ضربه زدن در امتداد توپ کشیده می شود.
۲	توپ	هرسه دانش آموز با یک توپ به صورت مثلث قرار می گیرند وبه هم پاس داخل پا می دهند.		ارسال پاس در جهات مختلف	۴ دقیقه	
۳	توپ	هر چهار دانش آموز با یک توپ به صورت مربع قرار می گیرند و به هم پاس داخل پا می دهند.		ارسال پاس در جهات مختلف	۵ دقیقه	*این تمرین را میتوان با دو توپ انجام داد،دراین صورت درشروع تمرین توپ ها حتما در قطر قرار بگیرد.
۴	توپ– مخروط	هردودانش آموز بایک توپ روبروی هم قرارمیگیرند.دانش آموزصاحب توپ بعدازحمل توپ وحرکت باداخل پابه دانش آموز روبروی خود پاس میدهد.		بهبود مهارت پاس داخل پا	۴ دقیقه	
۵	توپ	دانش آموزان دو به دو رو به روی هم می ایستند و بعد از پاس دادن به انتهای گروه خود بروند.		بهبود مهارت پاس داخل پا	۴ دقیقه	

۶	**توپ**	مانند تمرین قبل با این تفاوت که بعداز پاس به انتهای گروه بعد می رود		بهبود مهارت پاس داخل پا	۴ دقیقه	

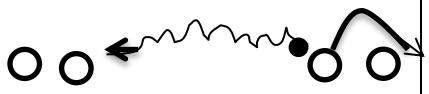
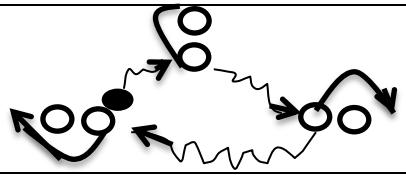
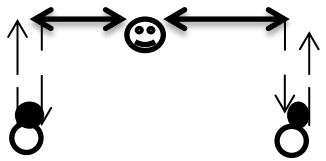
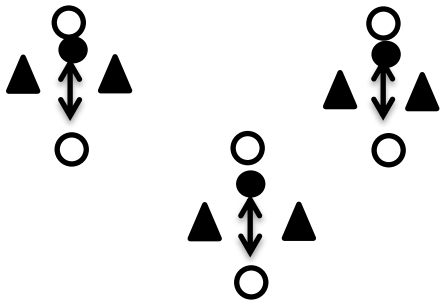
آموزش فوتسال(سطح یک) –تمرینات پیشرفته پاس داخل پا: جلسه سوم

ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱	توپ	دانش آموران در گروه های سه نفره یا بیشتر قرار می گیرند، هر دوگروه کنارهم ایستاده ،دانش آموزی که توپ دارد با داخل پاتوپ رابه بازیکن گروه کنارش پاس می دهد و خودش بدون توپ حرکت می کند و توپ را از دانش آموزی که به او پاس داده دریافت می کند به همین شکل در حال راه رفتن با هم پاس کاری می کنند.سپس نوبت به نفرات بعدی میرسد.		پاس در حین حرکت	۵ دقیقه	
۲	توپ	مانند تمرین اول با این تفاوت که در حال دویدن پاس کاری انجام می شود.		ارسال توپ در حین دویدن	۵ دقیقه	
۳	توپ	تمرین به صورت 8 انجام می شود،نفرات گروه وسط صاحب توپ می باشند،نفر وسط به هر نفری که توپ را پاس می دهد به همان سمت حرکت می کند.بازیکن شماره یک به بازیکن شماره دو پاس داده و خودش نیز به همان سمت می رود. بازیکن شماره دو توپ را به بازیکن شماره سه پاس داده و خودش بدون توپ به همان سمت حرکت میکند،دانش آموز شماره سه به دانش آموز شماره یک پاس می دهد .به همین شکل تمرین انجام شده ونوبت به نفرات بعدی میرسد.		تعویض جا همراه با پاس دادن	۵ دقیقه	

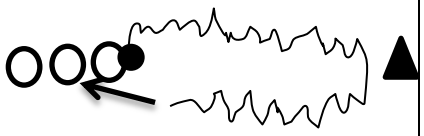
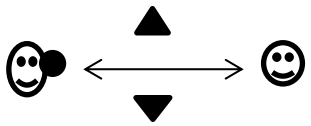
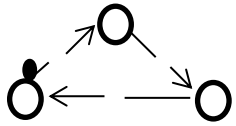
آموزش فوتسال(سطح یک) –تمرینات پیشرفته پاس داخل پا: جلسه سوم

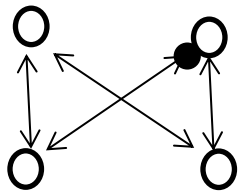
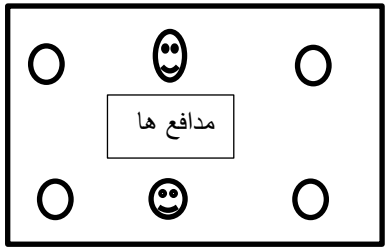
ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۴	**توپ**	**بازی:**دانش آموزان درگروه های ۴نفره(سه مهاجم،یک مدافع) در منطقه ی محدودی قرار میگیرندو باید با پاس دادن به یکدیگر توپ را بین خود حفظ کنند(پاس داخل پا). زمانی که مدافع توپ را گرفت به جای یکی از مهاجمین قرار می گیرد.		افزایش توانایی حمل توپ	۵ دقیقه	***زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه می باشد.**
۵	**توپ- مخروط**	**بازی:حمل توپ رقابتی** دانش آموزان در گروه های ۵ نفره پشت سر هم می ایستند درفاصله ی ۱۵ متری هر گروه یک مخروط قرار می دهیم گروه ها به صورت رقابتی به ترتیب باید مخروط روبرو را با توپ دور زده و توپ را به نفر بعدب تحویل دهند. هر گروه که زودتر تمرین را به پایان برساند مورد تشویق قرار می گیرد.		افزایش توانایی حمل توپ	۵ دقیقه	

آموزش فوتسال(سطح یک) – پاس داخل پا- تمرینات تکمیلی : جلسه چهارم

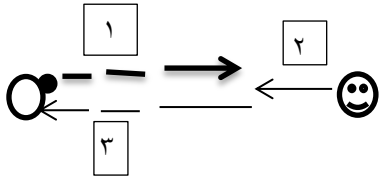
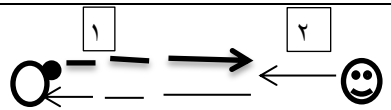
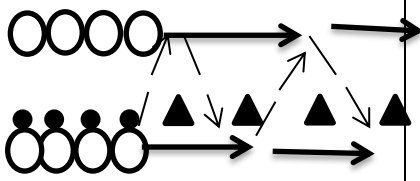
ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱	**توپ**	دانش آموزان در گروه های ۲ ویا چند نفره رو به روی هم قرار می گیرند،دانش آموزان صاحب توپ آنرا حمل کرده و سپس باداخل پا به دانش آموز رو به روی خود پاس می دهند و برمی گردند و در انتهای صف خود قرار می گیرند.		توسعه ی مهارت پاس داخل پا	۵ دقیقه	***زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه می باشد.**
۲	**توپ**	مانند تمرین بالا با این تفاوت که بعدازز به انتهای صف گروه مقابل میروند.		توسعه ی مهارت پاس داخل پا	۵ دقیقه	
۳	**توپ**	ما نند تمرین اول ، با این تفاوت که استقرار دانش آموزان به صورت مثلث می باشد(پاس داخل پا).		توسعه ی مهارت پاس داخل پا	۵ دقیقه	• **جای بازیکنان بعد از چند تمرین عوض می شود.**
۴	**توپ**	هرسه دانش آموز یک مثلث تشکیل داده که دونفر صاحب توپ می باشند ،دانش آموز بدون توپ یک باربه سمت راست حرکت کرده و توپی را که به سمت او آمده باپاس داخل پابرمی گرداند وسپس همین حرکت را جهت مخالف انجام میدهد.		توسعه ی مهارت پاس داخل پا	۵ دقیقه	
۵	**توپ- مخروط**	**بازی:**در**انیمه**-تعدادی مخروط که فاصله بین آنها**امتر**باشد در زمین قرارمی دهیم.دانش آموزان درزمین پخش می شوند،هردو دانش آموزیک توپ دارندکه درفاصله نزدیک به هم حرکت می کنند، به مخروط هاکه میرسند بایدتوپ رااز بین آنها باداخل پا به پاس بدهند.یک دورکه پاس رد وبدل شد به سمت مخروط های بعدی حرکت می کنند.		توسعه ی مهارت پاس داخل پا	۵ دقیقه	• **تعداد مخروط هایی که درزمین قرار میگیرند متناسب با تعداد دانش آموزان باشد.**

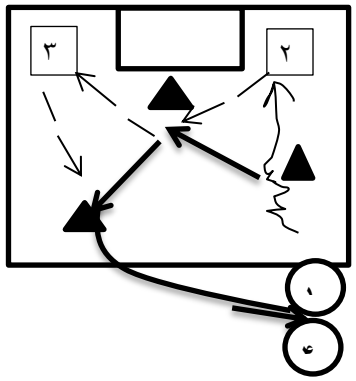
آموزش فوتسال (سطح یک)– آموزش پاس روی پا : جلسه پنجم

ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱	توپ مخروط	دانش آموزان درحال حرکت ، باحمل توپ به سمت جلو حرکت می کنند و همراه توپ تا محلی که معلم مشخص کرده می روند و برمیگردند.		حمل توپ با روی پا	۴ دقیقه	***پاس روی پا:** از این پاس برای مسافت های متوسط یا طولانی استفاده می شود. از کلیه تمرین های جلسه سوم می توان برای تمرین پاس روی پا استفاده نمود.
۲	توپ	مانند تمرین بالا با این تفاوت که وقتی دانش آموز به یار خود رسید توپ را با روی پا به سمت دانش آموز مقابل خود پاس می دهد.		حمل توپ با روی پاوپاس	۴ دقیقه	
۳	توپ	هر دو دانش آموز با یک توپ رو به روی هم قرار می گیرند و از بین دو مخروطی که فاصله بین آنها یک متر است به هم پاس می دهند.		ارسال توپ با روی پا(مستقیم)	۴ دقیقه	
۴	توپ	دانش آموزان به صورت مثلث قرار می گیرند و پاس روی پا را اجرا می کنند.		مهارت در اجرای پاس	۴ دقیقه	

۵	**توپ**	**۴**دانش آموز همراه با یک توپ در چهار گوشه ی مستطیل بایستند و به هم پاس دهند .**شرایط ارسال پاس**: پاس مستقیم با داخل پاو پاس های مورب با روی پا ارسال گردد.		ترکیب پاس داخل وروی پا	۴ دقیقه	
۶	**توپ**	**بازی:** درفضای۱۰در۱۵شش دانش آموز ،چهار بازیکن مهاجم و دو بازیکن مدافع مستقر شوند. مهاجمین با ردوبدل نمودن پاس بین خود باید توپ را حفظ کنندودو مدافع باید سعی کنند توپ را بگیرند(پاس های مستقیم با بغل پا ومورب با روی پا)هر مهاجم که شرایط فوق را رعایت نکندویا توپ را از دست بدهد به جای مدافعین قرار میگیرد.		اجرای پاس در حین بازی	۵ دقیقه	

آموزش فوتسال (سطح یک)– تمرینات پیشرفته پاس روی پا وپاس داخل پا : جلسه ششم

ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱	**توپ**	دانش آموزان دو به دو رو به روی هم قرارمی گیرند،دانش آموزی که صاحب توپ است توپ را به سمت دانش آموز مقابل با پاس روی پا می فرستدوبه جای خود بر می گرددو دانش آموز مقابل نیز به سمت توپ حرکت کرده وتوپ را با پاس روی پا برای یار خود می فرستد.		بهبود مهارت پاس روی پا	۵ دقیقه	***زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه می باشد اما مربی میتواند با ارائه تمرینات ابتکاری مدت زمان را تنظیم نماید.**
۲	**توپ**	مانند تمرین شماره یک انجام می شود منتها با پاس داخل پا		بهبود مهارت پاس روی پا	۵ دقیقه	
۳	**توپ مخروط**	دانش آموزان دردو گروه قرار می گیرند همه ی بازیکنان یک گروه توپ دارند، چهار مانع مخروطی در مقابل هر گروه قرار دارد بازیکنان یک گروه با پاس روی پا و گروه دیگر با داخل پا به یکدیگر پاس میدهند و از بین موانع عبور می کنند. و بعد از اتمام مسیر،دو بازیکن به انتهای صف خود می روند.		افزایش توانایی در مهارت های پاس داخل و روی پا	۵ دقیقه	
۴	**توپ مخروط**	مانند تمرین شماره ی بالا انجام می شود با این تفاوت که بازیکنی که با داخل پا پاس را ارسال می نمود حالا با روی پا پاس می دهد و برعکس.	**مانند تمرین بالا**	افزایش توانایی در مهارت های پاس داخل و روی پا	۵ دقیقه	

۵	**توپ مخروط**	تمرین دریک نیمه زمین انجام می شود.دانش آموزان درمنطقه شروع مستقر میشوند، ۲دانش آموز نیز در مناطق۲و۳مستقر شده اند،بازیکن شماره ۱با توپ حرکت کرده ووقتی به جایی که مخروط گذاشته می رسد با داخل پا به بازیکن شماره۲ پاس میدهد و بدون توپ به سمت مخروط بعدی میرود. بازیکن شماره۲ با داخل پاپاس رابرمیگرداند.بازیکن شماره۱مجددا با توپ حرکت کرده و به مخروط که میرسد توپ را با داخل پاپاس میدهد به بازیکن شماره۳و این بازیکن با روی پاتوپ رابه بازیکن شماره ۱پاس میدهد بازیکن شماره ۱ با روی پا توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس می دهد. سپس جای بازیکنان عوض می شود شماره۱جای۲،۲ جای۳و شماره۳به انتهای صف میرود.		ترکیب پاس روی پا و داخل پا	۵ دقیقه	