



به نام خدا  
 دانشگاه کردستان  
 دانشکده علوم انسانی و اجتماعی  
 گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان درس	فوتبال ۱ (۲ واحد عملی - ۶۴ ساعت) - Soccer 1	پیشنیاز: آمادگی جسمانی ۱	نیمسال اول ۹۸-۱۳۹۷
استاد	دکتر هیمن محمدی :	اتاق ۱۰۸ ، داخلی ۲۲۸۸ (Email:hemn.m.64@gmail.com)	
منابع	1. Gerhard Frank (2009), Soccer Training Programs, 2nd Edition. Meyer Sport (UK) Ltd. 2. Jim Garland (2014) Youth SOCCER Drills, 3rd Edition. Human Kinetics. ۳. بنیان عباس ، فوتبال ۱ و ۲ ، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر رجایی، تهران ۴. محمد رحمانی، ۱۰۲۰ بازی و تمرین در فوتبال کودکان ۱۳۹۴، نشر آبیژ، تهران		
ارزشیابی	۴ نمره فعالیت های کلاسی (حضور کلاسی، نظم و تلاش در تمرینات) ۱۶ نمره امتحان (اجرا تمامی مهارت های پایه فوتبال که در کلاس آموزش داده شده است)		
هدف کلی	۱. آشنایی دانشجویان با رشته فوتبال ۲. آشناسی دانشجویان با مهارت های پایه فوتبال ۳. آشنایی دانشجویان با گرم کردن و سرد کردن در فوتبال		
اهداف رفتاری	۱. دانشجویان با رشته فوتبال و مهارت های پایه آن آشنا شوند. ۲. پس از اتمام کلاس دانشجو باید بتواند گرم کردن فوتبال را انجام داده و مهارت های پایه فوتبال را اجرا کند.		

هفته	موضوع	محتویات موضوع
۱	آموزش گرم کردن عمومی	آموزش و اجرای گرم کردن تیمی و سنتی فوتبال
۲	آموزش گرم کردن اختصاصی	آموزش و اجرای گرم کردن فوتبال +۱۱
۳	آموزش مهارت های اولیه	آشنایی با توپ، و کنترل و حفظ آن بصورت روپایی زدن
۴	ادامه آموزش مهارت های اولیه	روپایی زدن و حفظ توپ در هوا با پا ، روی ران و سر
۵	آموزش پاس	آموزش و اجرای پاس در مسافت های مختلف و حمایت از یار
۶	ادامه آموزش پاس	اجرای پاس داخل، بیرون، رو و بغل پای کوتاه و بلند
۷	آموزش کنترل توپ با پا و ران	اجرای کنترل توپ با رو، داخل و بیرون پا و ران
۸	آموزش کنترل توپ با سینه و سر	آموزش و اجرای کنترل توپ با سینه ،و سر در جهات مختلف
۹	آزمون پاس دادن	آزمون پاس داخل، بیرون، و روی پا در مسافت کوتاه و بلند
۱۰	آزمون کنترل توپ	ارزیابی و آزمون کنترل توپ با پا، ران ،سینه و سر
۱۱	آموزش حمل توپ مسافت کوتاه	حمل توپ در مسافت های کوتاه
۱۲	آموزش حمل توپ مسافت بلند	حمل توپ در مسافت های کوتاه و بلند ودر شرایط مختلف
۱۳	آموزش تغییر جهت	آموزش و اجرای تغییر مسیر در جهات مختلف
۱۴	آموزش تغییر جهت تحت فشار	اجرای تغییر مسیر تحت فشار و در جهات مختلف
۱۵	آموزش دربیبل	آموزش و اجرای دربیبل بصورت ساده

آموزش و اجرای دربیبل تحت فشار (۱ به ۱ و ۱ به ۲)	آموزش دربیبل نیمه حرفه ای	۱۶
آموزش و اجرای دربیبل در شرایط تحت فشار و مشابه بازی	آموزش دربیبل حرفه ای	۱۷
آزمون سرعت و دقت حمل توپ، و حمل توپ تحت فشار	آزمون حمل توپ	۱۸
آزمون سرعت و دقت تغییر جهت، و تغییر جهت تحت فشار	آزمون تغییر جهت	۱۹
آزمون سرعت و دقت دربیبل، و دربیبل زدن در شرایط بازی	آزمون دربیبل	۲۰
اجرای ضربات داخل، بیرون و روی پا در مسافت کوتاه	آموزش ضربات کوتاه	۲۱
اجرای ضربات داخل، بیرون، روی پا و کات دار در مسافت بلند	آموزش ضربات بلند	۲۲
آموزش و اجرای شوت به دروازه در شرایط و مسافت مختلف	آموزش شوت	۲۳
اجرای ضربات ایستگاهی از قبیل اوت انداختن، کرنر زدن و..	آموزش ضربات ایستگاهی	۲۴
دریافت یک، دو مرحله ای و دفع توپهای در چهارچوب	آموزش دروازه بانی ساده	۲۵
خروج از دروازه و دور کردن توپ در شرایط مختلف	آموزش دروازه بانی نیمه حرفه ای	۲۶
انواع ضربات کوتاه و بلند با داخل، بیرون، روی پا و کات دار	آزمون ضربات و شوت زدن	۲۷
دریافت و دفع انواع توپ	آزمون دروازه بانی	۲۸
اجرای مهارتهای پاس، دربیبل و کنترل توپ در قالب بازی	آموزش مهارت ها در قالب بازی	۲۹
اجرای حمل توپ و تغییر جهت، شوت زدن در قالب بازی	آموزش مهارت ها در قالب بازی	۳۰
آزمون مهارت ها در قالب بازی	آزمون مهارت ها در قالب بازی	۳۱
آزمون گرم کردن عمومی و اختصاصی و آزمون های جبرانی از غایبین	آزمون گرم کردن و جبرانی	۳۲
<p>فعالیت های کلاسی شامل : حضور به موقع در کلاس، تعویض و پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب ، اجرای منظم تمرینات گروهی و چند نفره، مشارکت تیمی در گرم کردن اولیه و سرد کردن نهایی</p>		