

فوتبال پایه

از مجموعه کتاب‌های آموزشی هیأت فوتبال خراسان رضوی

برگرفته از کتاب فوتبال پایه (فیفا)

گردآوری و ترجمه دکتر سید خلیل موسوی
محمد مهدی اسحاقی

ویراستار علمی دکتر نیما نکیسا

فهرست

۴ مقدمه
۵ مقدمه ویراستار
۶ فصل ۱. کودک، توپ، زندگی
۱۰ فصل ۲. فلسفه فوتبال پایه
۱۳ فصل ۳. مربی / تعلیم‌دهنده
۲۲ فصل ۴. ویژگی‌های کودکان و رویکرد آموزشی
۳۳ فصل ۵. سازمان‌دهی تورنمنت‌ها
۳۸ فصل ۶. سازمان‌دهی یک فستیوال
۴۷ فصل ۷. یک جلسه تمرین برای فوتبال پایه
۶۰ فصل ۸. بازی در زمین‌های کوچک
۶۳ فصل ۹. تکنیک‌های پایه
۶۹ فصل ۱۰. تمرینات نمونه
۸۹ فصل ۱۱. رهنمودهایی برای توسعه برنامه‌ریزی فوتبال پایه
۹۴ فصل ۱۲. ساختار فوتبال پایه در فدراسیون‌های عضو
۱۰۰ فصل ۱۳. ایجاد ارتباط با دولت
۱۰۷ پیوست‌ها
۱۰۷ پیوست A: قوانین مربوط به بازی و آیین نامه بازی در زمین‌های کوچک
۱۱۰ پیوست B: فوتبال ۵ در مقابل ۵، ۴ در مقابل ۴، ۷ در مقابل ۷ و ۹ در مقابل ۹
۱۱۷ پیوست C: برنامه توسعه میان مدت
۱۲۰ پیوست D: یک نمونه بیانیه مرتبط با فوتبال پایه
۱۲۲ پیوست E: نظام نامه بازی جوانمردانه فیفا

مقدمه



فوتبال بعنوان یک ورزش خاص و پر هیجان، طرفداران بیشماری در سرتاسر دنیا دارد. بنحوی که جایگاه آن در دنیا، فراتر از یک ورزش است. بسیاری از کشورهای جهان به این ورزش بعنوان یک فرصت برای پیشبرد اهداف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خود نگاه می‌کنند. به همین دلیل است که "فوتبال به سن، جنس، فرهنگ، جغرافیا و نژاد" محدود نمی‌شود. افراد در هر سن، نژاد، فرهنگ و جنسیت، فوتبال را دوست دارند. این حجم از علاقه باعث شده است تا بسیاری از کشورها برای رسیدن به موفقیت در این ورزش، برنامه‌ریزی‌های قابل ملاحظه‌ای داشته باشند.

بدون شک برای رسیدن به موفقیت در ورزش فوتبال، باید به ابعاد مختلف و مرتبط با این ورزش توجه کرد. بازیکنان، مربیان، مدیران و حتی والدین، رکن‌های حیاتی هستند که میزان دستیابی به اهداف و موفقیت را تعیین می‌کنند. هر کدام از این ارکان در بحث توسعه فوتبال نقش و تأثیرات خاص خود را دارد. با اینحال، بدیهی است که موفقیت در فوتبال، نگاه ویژه به فوتبال پایه را طلب می‌کند. این اعتقاد باعث شده است تا بسیاری از کشورهای جهان برنامه‌ریزی‌های اساسی با بودجه‌های چشمگیر را به فوتبال پایه و بحث استعدادیابی و استعدادپروری اختصاص دهند.

در بحث میزان دستیابی به اهداف، "مربی" نقش کلیدی را ایفا می‌کند. مربیان خصوصاً در سنین پایه، بعنوان اصلی‌ترین رکن تعلیم بشمار می‌آیند. یک کودک فوتبالیست، به مربی خود بعنوان یک الگوی تمام عیار نگاه می‌کند. رفتار و گفتار او را با دقت می‌بیند و در بسیاری از موارد نیز تلاش می‌کند تا مشابه او باشد. بنابراین اهمیت این جایگاه ایجاب می‌کند تا یک مربی نه تنها دانش تخصصی قابل قبولی داشته باشد، بلکه در بحث‌های شخصیتی خود و همچنین در مقوله ویژگی‌های رفتاری فوتبال آموزان در سنین مختلف، اطلاعات خوبی داشته باشد و از آن‌ها در جهت تعلیم و شکوفاسازی استعدادها استفاده کند.

کتاب "فوتبال پایه" که از مجموعه کتاب‌های آموزشی هیات فوتبال خراسان رضوی می‌باشد، با ویراستاری علمی همکار با دانش آقای دکتر نکبسا در ۱۴ فصل و با در نظر گرفتن ابعاد مختلف مرتبط با فوتبال پایه و بطور خاص توسعه دانش "مربی تعلیم‌دهنده" ترجمه و تالیف شده است. اگرچه اساس این کتاب آموزشی از کتاب فوتبال پایه انتشارات فیفا گرفته شده است اما نکته قابل توجه آن، تلاش در جهت منطبق‌سازی محتوای آن بر اساس جایگاه و نیازهای فوتبال پایه ایران است.

هدف از انتشار کتاب حاضر این است که در کنار برگزاری کلاس‌های آموزشی و مربیگری، بتوانیم محتوا و مستندات آموزشی را منتشر و در اختیار مربیان "خصوصاً آن دسته از مربیان علاقه‌مند که به دلیل حضور در مناطق کم برخوردار به کلاس‌های آموزشی دسترسی ندارند" قرار دهیم. اهمیت استفاده از توپ در آموزش کودکان، فلسفه فوتبال پایه، مربی تعلیم‌دهنده، ویژگی‌های کودکان در رده‌های سنی مختلف و رویکرد آموزشی مرتبط با هر رده سنی، آشنایی با شیوه سازمان‌دهی یک فستیوال، بازی در زمین‌های کوچک و ارائه تمرینات نمونه در جهت توسعه تکنیک فوتبال آموزان، از مهم‌ترین عناوین کتاب حاضر است که مطالعه آن به مربیان فعال در حوزه فوتبال پایه، پیشنهاد می‌شود. مطالعه و ارائه بازخورد از سوی شما مربیان عزیز بدون شک می‌تواند مجموعه هیات فوتبال استان خراسان رضوی را در جهت ارائه محتوا و مستندات آموزشی مطلوب‌تر، یاری نماید.

احسان اصولی

عضو هیئت ریسه فدراسیون فوتبال

و رئیس هیئت فوتبال خراسان رضوی

مقدمه ویراستار

فوتبال و فرصت‌هایی که در آن وجود دارد، باعث شده است تا امروزه شاهد سرمایه‌گذاری و تلاش قابل توجه بسیاری از کشورها را در این ورزش پر از هیجان، شاهد باشیم. بنحوی که: برنامه‌ریزی‌های مدون و پیوسته و اختصاص بودجه‌های عظیم برای پیشرفت و کسب جایگاه در ورزش فوتبال در بسیاری از دولت‌ها بعنوان یک مطالبه اجتماعی حتی از سوی مردم عادی، مطرح می‌شود. در این بین اما کشورهایی به موفقیت رسیده‌اند که فوتبال را از نگاه کارشناسی شده بررسی و بر اساس یافته‌های خود، مسیر پیشرفت را ترسیم و در آن گام برداشته‌اند.

نکته مشخص آن است که برای رسیدن به موفقیت، فوتبال را باید از ابعاد مختلف مورد توجه قرار داد. ارکان مختلفی در این ورزش باید دست به دست یکدیگر بدهند تا شاهد رشد و شکوفایی فوتبال در سطح بین‌المللی باشیم. این ارکان در لایه‌های ابتدایی که پایه‌های نگرش حرفه‌ای در یک بازیکن شکل می‌گیرد و مستحکم می‌شود، خانواده، مربی، بازیکن، مشاور و بطور کلی محیطی که بازیکن در آن رشد می‌کند را شامل می‌شود. بنابراین حساسیت موجود در این رده سنی می‌طلبد که به حوزه آموزش مربیان فعال در این بخش، توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

بطور کلی، آموزش از جمله بخش‌هایی است که به زمان و مکان محدود نمی‌شود و اعتقاد بر این داریم که هر فعالیتی که می‌تواند به رشد و شکوفایی مربیان فوتبال پایه کمک کند، باید ارزشمند تلقی شود. از طرفی مربیان و همچنین خانواده‌های بازیکنان نیز باید به این بینش دست یافته باشند که کوچکترین فعالیت آن‌ها در رده‌های سنی می‌تواند یک تاثیر بزرگ در آینده بازیکن داشته باشد. بنابراین پیش از هرگونه اقدام، باید تلاش شود تا فوتبال و پتانسیل‌های موجود در آن از یک سو و ویژگی‌های روانی-حرکتی بازیکن از سوی دیگر، مورد مطالعه قرار گیرد. تلاش مجموعه آموزش در فدراسیون فوتبال این است که با نگاه جدید به حوزه آموزش و استفاده از فرصت‌های موجود در آن و البته تاکید بر نگاه آینده محور، بتوانیم گام‌های مثبتی خصوصا در حوزه مرتبط با فوتبال پایه برداریم. کتاب فوتبال پایه که حاصل تلاش همکارانم در هیات فوتبال خراسان رضوی است، با همین دیدگاه و بر مبنای تولید محتوای آموزشی با هدف استفاده مربیان فعال در رده‌های سنی، تالیف و ترجمه شده است. مطالب موجود در این اثر، می‌تواند یک منبع ارزشمند برای کسب اطلاعات اولیه در فوتبال پایه باشد. با این امید که شاهد رشد و شکوفایی هر چه بیشتر فوتبال ایران عزیز باشیم.

نیما نکیسا

رییس دپارتمان آموزش فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران

کودک، توپ، زندگی

فصل

کودک و توپ

سمت توپ می‌دود شاید توپ را موجود زنده‌ای پنداشته که با او بازی می‌کند. هر بار که او به توپ می‌رسد با هر روشی که بلد است به آن ضربه می‌زند تا دوباره دنبال آن بدود و هر بار بیشتر از این عمل به وجد می‌آید. کودکی که هنوز به دلیل محدودیت‌های رشدی نمی‌تواند با پا به توپ ضربه بزند به سمت توپ می‌رود، می‌نشیند و توپ را با دستانش به جلوتر پرت می‌کند. شاید او از همین کودکی فهمیده که توپ برای حرکت کردن و غلتیدن به صورت گرد تعبیه شده و بر اساس ذاتش پس زمانی که حرکت می‌کند زیباتر

وقتی یک توپ حرکت می‌کند، بی‌اختیار کودک به دنبال آن می‌دود. این صحنه‌ای است که می‌توان همیشه از دیدنش لذت برد. اما تا به حال به دلیل آن فکر کرده‌ایم؟ به راستی توپ چه چیزی با خود دارد که کودک را اینقدر مشتاق به سمت خود می‌کشانند. احتمالاً این توپ شبیه به دنیای کودک است و زمانی که یک فرد در بزرگسالی نیز همین عمل را تکرار می‌کند، شاید به دنبال برانگیختگی کودک درون خود این عمل را انجام می‌دهد. کودکی که ذوق زده به



استفاده از فعالیت‌هایی برای تعلیم و تمرین دادن کودکان



می‌آموزند و احساس تعلق به تیم، حمایت و امنیت در آن‌ها شکل می‌گیرد.

○ هنگامی که هم تیمی کودک در شرایط سختی قرار گرفته، به او نزدیک شده و حمایتش می‌کند، هم‌نوع دوستی و خصوصیات انسانی در کودک تقویت و با مفهوم و مزیت‌های تیم آشنا می‌شود. این موضوع همچنین باعث تقویت حس مساعدت، امداد رسانی و رشد بعد عاطفی فرد می‌شود.

○ کودک یاد می‌گیرد که فوتبال همانند یک پازل هست و تک تک هم تیمی‌های او به واسطه ویژگی‌های منحصر به فردی که دارند گوشه‌ای از کار را عهده‌دار شده و هرکس با عمل درست به وظیفه‌ی تعریف شده خود، شرایط پیروزی را فراهم می‌کند؛ یاد می‌گیرد که هیچ انسانی کامل نیست و انسان‌ها از در کنار هم بودن کامل شده و به اهداف خود می‌رسند.

○ در زمین فوتبال، بازیکن تا زمانی که حرکت نکند و به دنبال به دست آوردن توپ نرود، توپ به او نمی‌رسد و این باعث تقویت تلاش فردی برای رسیدن به هدف و متکی بودن به خود در زندگی اجتماعی وی در آینده می‌شود.

○ دروازه بانی که در دروازه قرار می‌گیرد یا بازیکنان دیگر که در هر پستی در زمین بازی می‌کنند با توجه به مسئولیتی که در زمین دارند، سعی می‌کنند به بهترین شکل از پس آن بر آیند. مثلاً دروازه بان مسئول حفاظت از دروازه است که این موضوع باعث تقویت حس مسولیت پذیری فرد در آینده می‌شود.

○ تقویت روحیه اجتماعی شدن فرد با توجه به قرار گرفتن او در تیم همسالان و برقراری ارتباطات سازنده

○ در بازی فوتبال کودک یاد می‌گیرد به مواردی نظیر مناسب نبودن چمن یا آب و هوا و یا داشتن هم تیمی با عملکرد ضعیف‌تر که هیچکدام از آن‌ها تحت کنترل او نیست انرژی هدر ندهد و تنها با تمرکز روی عملکرد و جسم خود می‌تواند بر شرایط موجود فائق آید.

است. شاید انسان از این بابت با توپ ارتباط خوبی برقرار می‌کند چون اجسام گرد شبیه به آن را بارها دیده است؛ چیزهایی مانند گردی زمین، گردی ماه و خورشید، گردی سر و مردمک چشم. شاید دلیل اینکه کودک برای رسیدن به توپ به صورت خود به خودی برانگیخته شده و انرژی صرف می‌کند این است که توپ جواب عمل او را می‌دهد. هر اندازه و با هر جهتی که به او نیرو وارد شود، توپ متناسب با آن به حرکت در می‌آید. اکثریت این صحنه را زیاد دیده ایم که کودکی بارها نام پدر و مادر خود را صدا می‌زند اما آن‌ها چون درگیر دنیای شلوغ خود هستند، به کودک بی‌اعتنایی می‌کند. به نوعی می‌توان گفت توپ نقش مهم تری در تربیت کودک ایفا کرده و اولین قدم‌های مستقل شدن کودک از این مرحله آغاز می‌شود.

توپ و زندگی

وقتی که عمیق‌تر به بازی فوتبال نگاه می‌کنیم، مواردی به چشم می‌آید که ما را از قدرت این رشته ورزشی پر طرفدار جهان و در دسترس با اندک امکانات موجود، در تربیت ابعاد مختلف انسان آگاه ساخته و باعث می‌شود تا به جمله، فوتبال مدرسه زندگی است، ایمان بیشتری بیاوریم. لحظاتی از بازی فوتبال که در دل خود آثار شگفت‌انگیزی برای تمام طول زندگی افراد در سطح جامعه به همراه دارد؛ در زیر آورده شده که عبارت‌اند از:

○ در بازی فوتبال هرگاه بازیکنان به یکدیگر پاس می‌دهند تا به هدف مشخصی برسند، در واقع حس همکاری و تعاون سازنده و مثبت در آن‌ها شکل می‌گیرد. همکاری و تعاون لازمه رسیدن به هدف است.

○ احترام به سوت داور، عبور توپ از خطوط زمین بازی و یا خطاهایی که در زمین فوتبال رخ می‌دهد، فرد را ملزم به رعایت قوانین تعیین شده می‌کند و از این طریق باعث می‌شود تا رعایت و احترام به قوانین زندگی اجتماعی نیز در کودک نهادینه شود.

○ بازیکنان در فوتبال در قالب یک تیم اتحاد را

می‌دهد، سبب رشد و تقویت روحیه جوانمردی و منش‌های پهلوانی در فرد می‌شود.

○ هنگامی که بازیکنان برای رسیدن به گل با هم همفکری می‌کنند و گاهی یک نفر مثلاً کاپیتان به دیگران برتری دارد، در واقع تقویت حس مدیریت و رهبری و مهم بودن در افراد ایجاد می‌شود.

○ زمانی که برای رسیدن به هدف یا همان گل زدن در فوتبال بازیکنان پاسکاری می‌کنند و به تدریج به دروازه حریف نزدیک می‌شوند، این موضوع باعث تقویت صبر و بردباری و افزایش دامنه تحمل فرد برای درک مفهوم قدم‌های کوچک اما مستمر عامل رسیدن به اهداف عالی است، می‌شود.

○ خوشحالی بعد از زدن گل را با هیچ چیز مقایسه نمی‌توان کرد که حسی بسیار خوب به فرد گلزن و هم تیمی هایش می‌دهد و باعث تخلیه انرژی‌های انباشته و رشد عاطفی فرد می‌شود.

○ به همان نسبت گل خوردن که باعث ناامیدی و ناراحتی در فرد شده، همچنین درسی که از شکست به عنوان مقدمه‌ای برای پیروزی‌های بعدی می‌گیرد را می‌توان به کل زندگی کودک تعمیم داد.

○ به طور کلی تجربه شکست‌ها و بردها یا لحظات شیرین و تلخ در زمین فوتبال به تقویت احساسات گوناگون فرد در بعد روانشناسی منجر می‌شود.

○ اتفاقات نابی که بازیکن پس از خطا کردن بر روی حریف مانند دست او را گرفتن و بلند کردن یا بیرون زدن توپ با توجه به مصدومیت حریف علی‌رغم داشتن موقعیت گلزنی مناسب رخ

مهم‌ترین کانون بعد از محیط خانواده که در آن کودک احساس تعلق، امنیت و آرامش می‌کند، محیط ورزش است. با این تفاوت که این ویژگی‌ها را در کنار همسالان هم رشد خود تجربه می‌کند.





پدر و مادر عزیزم،

من یک فوتبالیست کوچک هستم. من کامل نیستم. اما همیشه تلاشمو برای بهتر شدن به کار می‌گیرم. پاهای کوچکم هنوز آن قدری که باید سریع نیستن. من نمی‌تونم به توپ آن قدری که باید، پر قدرت ضربه بزنم. همیشه نگران این هستم که مبادا یک موقعیت را از دست بدهم و شما ناراحت بشید. وقتی از پس یک موقعیت به خوبی بر بیام، با تمام وجود انتظار لحظه‌ای را می‌کشم که سرم را برای دیدن شما برگردانم و با شمای رو به رو شوم که در حال تماشا کردن من هستید. من فقط یک بچه هستم. یک بچه که عاشق فوتباله و فقط می‌خواهد که بهش خوش بگذره! بازی فوتبال حس خوبی به من میده؛ اما وقتی که شما منو تشویق و تحسین می‌کنید، احساسات چندین برابر بهتری را تجربه می‌کنم.

والدین و کودک

در سنین پایه، بذر توسعه یک فوتبالیست در کانون خانواده شکل می‌گیرد و پدر و مادر اولین و مهم‌ترین مربیان کودک از بدو تولد هستند. امروزه تربیت و آموزش والدین به عنوان ابزاری مهم در رشد و موفقیت کودک در آینده به شمار می‌آید. آگاه‌سازی والدین از اولین قدم‌های ورود کودک به عرصه ورزش شروع می‌شود. به عنوان یک پدر و مادر، باید بدانید که کودک شما به نسبت سنش توانایی محدودی دارد و کامل نیست. بر این اساس نباید از او اجرای عملی را بخواهید که در سطح توان او نیست. کودک را جهت به کارگیری حداکثر تلاشش برای بهتر شدن تشویق کنید و دنیا را از دریچه نگاه او ببینید. بر این اساس مطالعه نامه‌ای از قول یک کودک فوتبالیست خالی از لطف نیست؛ شاید کودک شما اگر از دید خود به خود نگاه می‌کرد، حرف‌های زیادی برای گفتن داشت: