

فوتبال دستی پایه



فهرست :



صفحه سه

بخش یک – مقدمه

3	هدف از بازی
3	مسابقه
4	مهارت ها
4	فایده ها

صفحه پنج

بخش دو – میز

5	مشخصات میز
6	محل قرار دادن میز
7	چگونگی گرفتن دستها

صفحه هشت

بخش سه – آموزش های پایه ای

8	گام اول : پاس و دریافت توپ
9	گام دوم : شوت زدن
10	گام سوم : دفاع کردن

صفحه یازده

بخش چهار – قوانین

11	چکیده قوانین
12	ارتباط با ITSF

بخش یک : مقدمه



اجتماعی، شاداب،

بازی جوانمردانه و روحیه تیمی

هدف از بازی

به ثمر رساندن گل بیشتر از حریفی که در طرف مقابل شما در آن سمت میز است. ضربه زدن به توپ به سمت دروازه و گل کردن آن با جا به جا کردن چهار میله و آدمکهای موجود روی آنها. آسان به نظر می رسد ولی نه زمانی که حریف روبرو نیز همین هدف را دنبال می کند.

مسابقه

یک گیم ساده فوتبالدستی شامل پنج گل می باشد و اولین تیمی که به پنج گل برسد برنده گیم است. یک مسابقه فوتبالدستی می تواند شامل برنده دو گیم از سه گیم و یا سه گیم از پنج گیم باشد.



حالت های رایج شامل :

انفرادی : (یک بازیکن رویروی یک بازیکن – هر بازیکن باید کنترل چهار میله سمت خود را داشته باشد)

دوئل : (دو بازیکن رویروی دو بازیکن – در هر تیم یک بازیکن کنترل دومیله دفاعی را دارد و بازیکن دیگر کنترل میله پنج و سه آدمکی را در اختیار دارد)

تیمی : (چهار تا شش بازیکن در هر تیم که هم به صورت انفرادی و دوئل بازی می کنند مانند جام دیویس در تنیس. بازی های تیمی نیاز به روحیه تیمی دارد. بازیهای تیمی در مدارس و دانشگاه ها، تیم های ملی، تیم های باشگاهی برگزار می شود.

مهارت ها

مهارت های اصلی در فوتبالدستی شامل ضربه زدن به توپ برای هدایت آن به سمت دروازه (شوت زدن) پاسکاری کردن بین میله ها و دفاع در مقابل شوت و پاس می باشد. انجام دادن این مهارت ها به سرعت عمل و مهارت ترکیبی بالایی نیاز می باشد.

فایده ها

- ++ فوتبالدستی به ایجاد یک همبستگی اجتماعی کمک می کند و یک راه بسیار مناسب برای دور هم جمع کردن افراد می باشد.
- ++ فوتبالدستی بدون هیچ تبعیضی برای همه افراد یک معنا دارد : جوان، بزرگسال، مردان، زنان و حتی معلولین.
- ++ فوتبالدستی جذاب و مهیج و بدون خشونت است.
- ++ فوتبالدستی به ما احترام متقابل می آموزد و در بالا بردن روحیه تیمی به ما کمک می کند.
- ++ فوتبالدستی یک فعالیت بدنی است که نیازمند تمرکز می باشد.

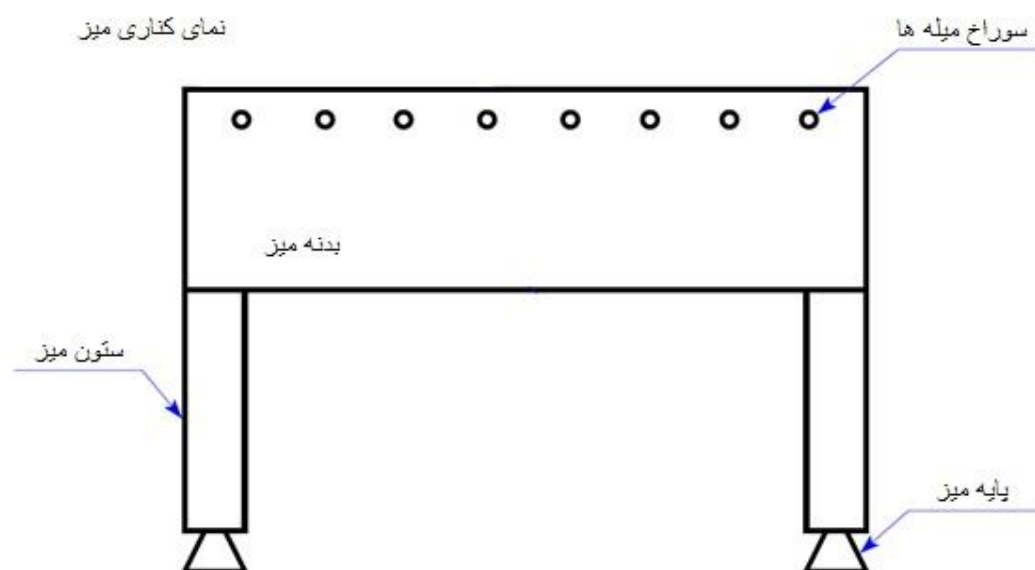
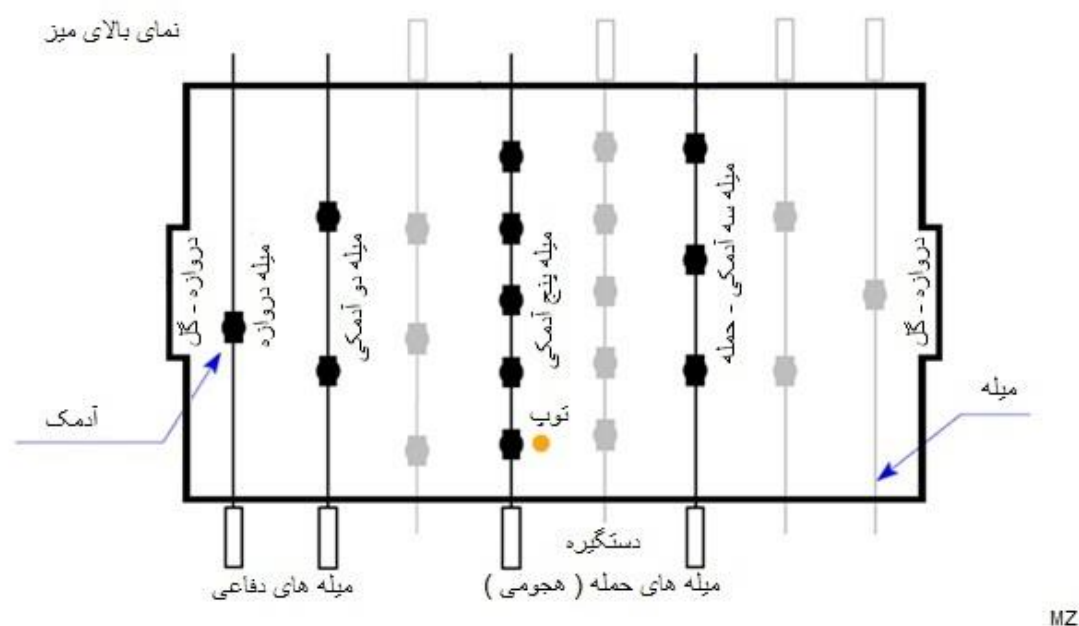


بخش دو : میز



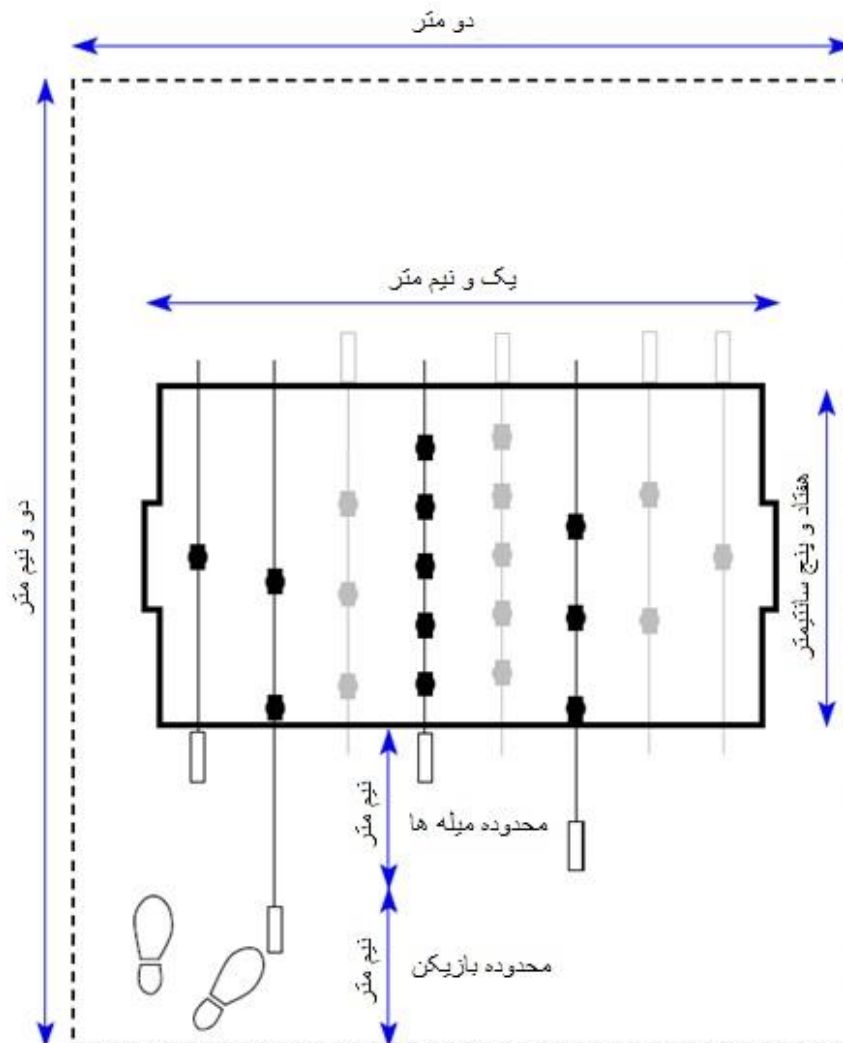
مشخصات میز

نام بخش های مختلف میز فوتبالدستی با توجه به هر قسمت از جایی تا جای دیگر متفاوت می باشد، آدمک ها یا بازیکنان کوچک و میله ها که آدمک ها به آنها وصل می باشند.

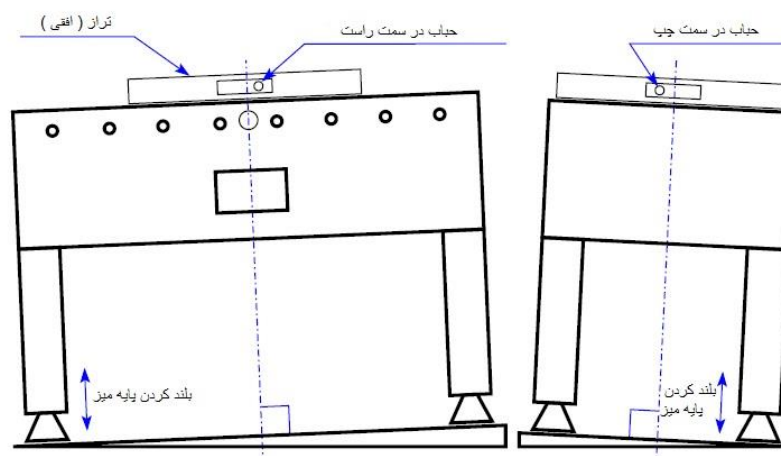


محل قرار دادن میز

یک میز فوتبالدستی باید در مکانی که فضای مناسب برای میز و بازیکنان پشت میز و میله های میز در حالت کشیدگی کامل را داشته باشد قرار گیرد.
می توان گفت که ابعاد یک میز 75 سانتی متر در 1.50 متر می باشد و بنابراین به یک فضای 1.50 متر در 2.50 متر نیاز می باشد.

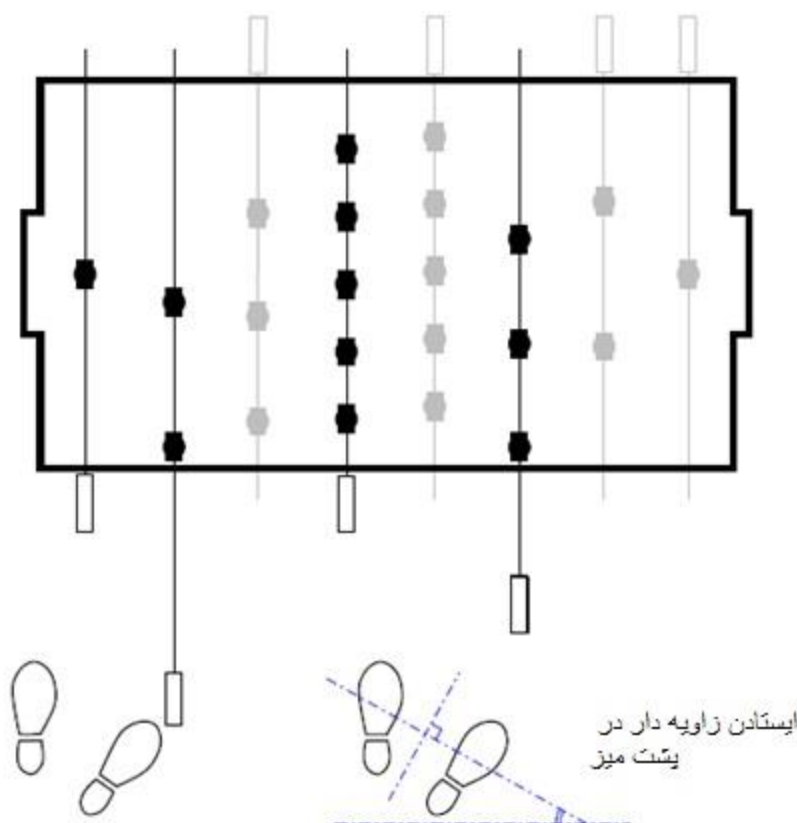


زمانی که میز در محل خود قرار گرفت باید در طول و عرض به طور دقیق تراز شود و برای آزمایش از صحیح بودن کار، توپ را روی کفه میز قرار می دهیم و نباید از محل خود حرکت کند.

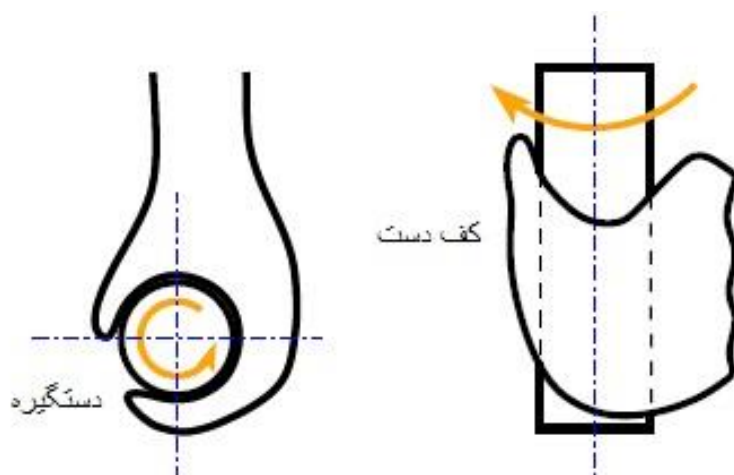


چگونگی گرفتن دستها

وضعیت بدنی شامل چگونگی قرار گرفتن ما در پشت میز و میله ها می باشد و این حالت اغلب در فوتبالدستی نیمه راست می باشد. در دراز مدت موقعیت مناسب بدن به بهبود در چرخش و سرعت میله ها و قدرت شوت زدن کمک می کند. این حالت همچنین به ما کمک می کند که از آسیب دیدگی های مزمن پیشگیری کنیم.



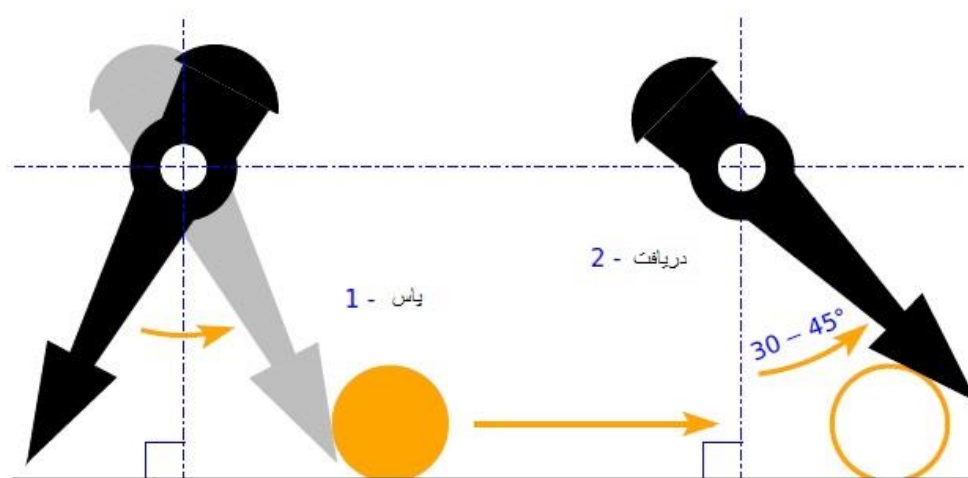
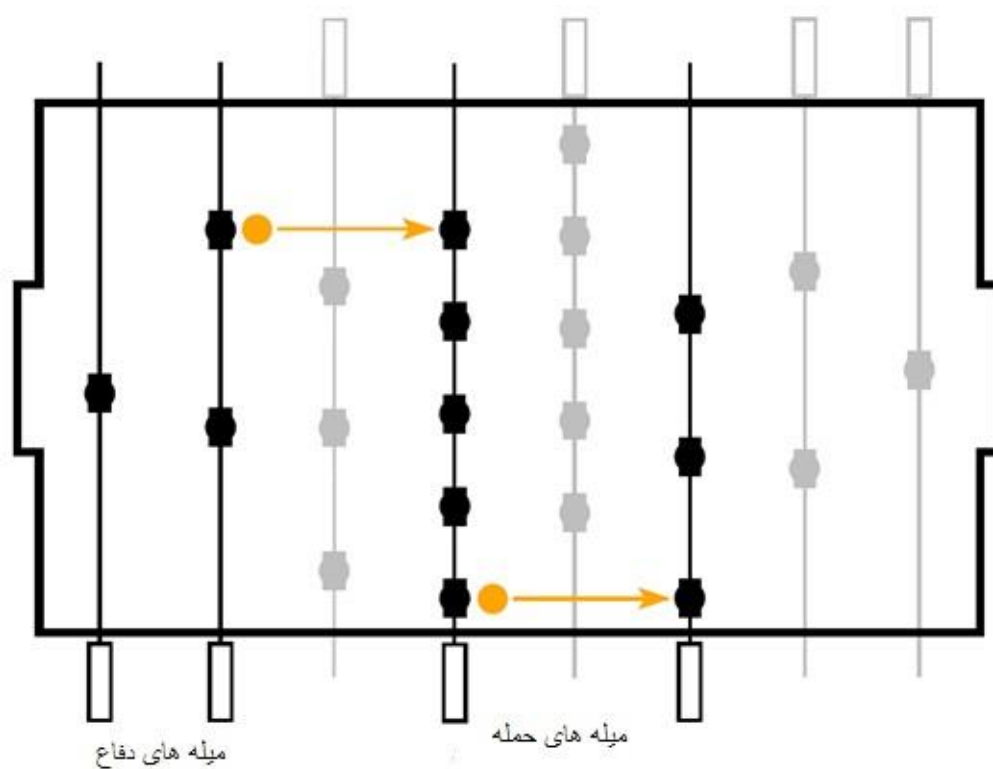
برای گرفتن صحیح دستگیره ها، انگشتان و شصت دست به دور دستگیره قرار گرفته به طوری که حالت **V** بین شصت دست و انگشت اشاره به وجود آید در حالتی که از بالا به دستگیره ها نگاه می کنیم.



بخش سه : آموزش های پایه ای

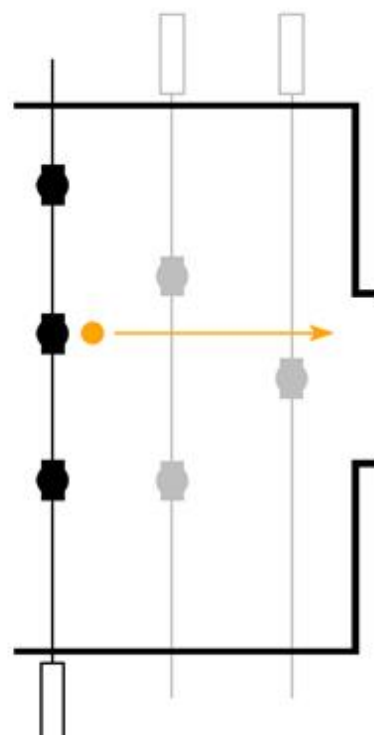


گام اول : پاس دادن و دریافت توپ

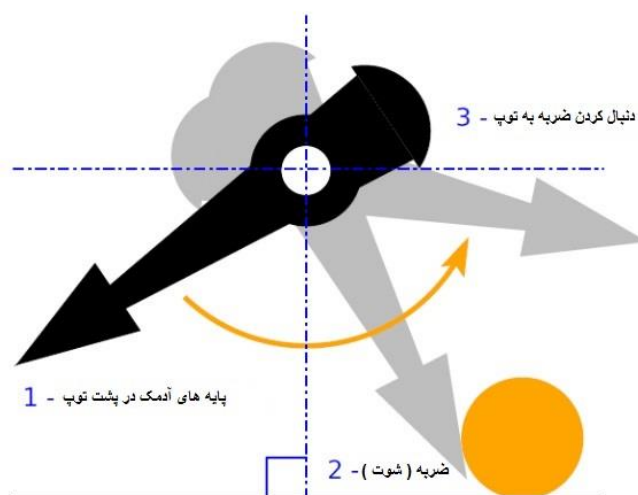
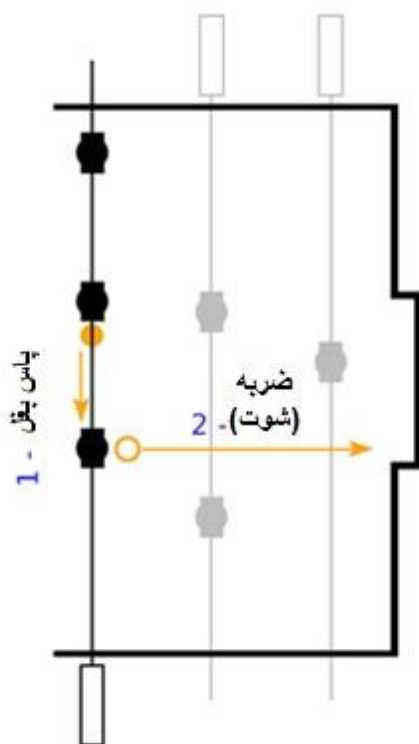


گام دوم : شوت زدن

سطح یک : توانایی شوت زدن



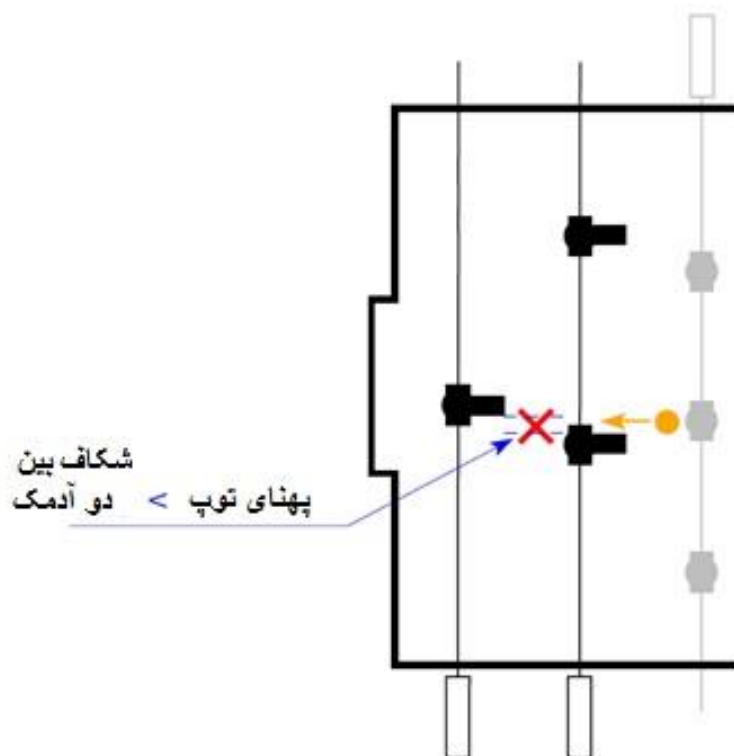
سطح دو : توانایی پاس دادن و شوت زدن



MZ

گام سوم : دفاع کردن

توانایی دفاع کردن در مقابل حمله حریف با استفاده از میله دفاعی و میله دروازه بان برای از یک شوت از آدمک مهاجم میانی.



دفاع کردن در مقابل یک شوت مستقیم شامل قرار دادن میله دو آدمکی و میله دروازه نزدیک به هم به طوری که بیشترین پوشش را انجام دهند. فضای خالی بین آنها باید از پهنای توپ کمتر باشد تا از عبور توپ به طور مستقیم جلوگیری کند. با نگه داشتن این حالت می توانیم همراه با جابه جایی توپ به سمت عقب و جلو حرکت کنیم.

با یک حرکت سریع می توانیم با دومین آدمک میله دفاعی نیز عمل کنیم. همچنین می توان با قرار دادن پایه های آدمک دروازه بان به سمت جلو سطح پوشش دفاعی را افزایش داد.

بخش چهار : چکیده قوانین



چرخش :

مجاز نمی باشد، اگر در حالت پاس و یا شوت زدن باشد حریف بازی را با سرو زدن از میله پنج آدمکی از سر می گیرد.



گل :

می توان با هر میله و آدمکی به گل رسید. اگر توپ وارد گل شود و به زمین برگردد گل محسوب می شود.



بازی جوانمردانه :

نباید اقدام به ضربه زدن و یا بلند کردن میز به وسیله میله ها کرد. و همچنین نباید دستان را وارد زمین بازی کنیم در حالیکه توپ در حال بازی است.



محدودیت زمانی :

توپ را می توان در زیر میله پنج آدمکی به مدت ده ثانیه و در زیر میله های دیگر به مدت پانزده ثانیه در اختیار داشت. در صورت گذشتن از این محدوده زمانی در زیر میله سه آدمکی، شروع مجدد بازی از میله دو آدمکی و در سایر موارد از میله پنج آدمکی خواهد بود.



موارد اخلاقی :

فوتبالدستی یک بازی شاد است. به حریف خود احترام بگذارید. قبل و بعد از هر بازی با حریف خود دست داده و همچنین همیشه قبل از حاضر گفتن مطمئن باشید که حریف شما برای شروع بازی حاضر می باشد.



سکه انداختن :

برنده سکه می تواند سمت میز و یا توپ شروع بازی را انتخاب می کند.



شروع بازی :

توپ را در زیر آدمک میانی میله پنج آدمکی قرار داده و از حریف درخواست کنید اگر حاضر می باشد. از زمانیکه جواب حاضر را شنیدید می توانید بازی را شروع و به وسیله دومین آدمک پاس دهید.



توپ خارج از بازی :

زمانیکه یک بازیکن منجر به خارج شدن توپ از محوطه بازی با یک ضربه محکم می شود، حریف بازی را از زیر میله دو آدمکی از سر می گیرد.



تایم اوت :

در هر گیم دو تایم اوت 30 ثانیه ای برای هر تیم مجاز می باشد. زمانیکه توپ در جریان بازی است تنها بازیکنی که مالکیت توپ را در اختیار دارد می تواند درخواست کند و در حالتی که توپ خارج از بازی است هر دو بازیکن و تیم می توانند درخواست تایم اوت کنند.



پاس دادن :

بعد از هر شروع مجدد، برای پاس دادن، توپ بایستی قبل از رسیدن به زیر میله دیگر حداقل با دو آدمک تماس داشته



باشد.

جابه جایی :

بعد از پایان هر گیم، بازیکنان و یا دو تیم جای خود را عوض می کنند.



ترجمه و ویرایش : حمزه صفره

نسخه کامل قوانین به زبان فارسی :

<http://www.table-soccer.org/rules/documents/ITSFRulesPersian.pdf>

شما هم اکنون برای فوتبالدستی بازی کردن آماده هستید، از آن لذت ببرید.



فدراسیون بین المللی فوتبالدستی
3 Rue de Clermont
44000 NANTES
(فرانسه)

تلفن : + 33 2 40 47 90 84
ایمیل : info@table-soccer.org
وب سایت : www.table-soccer.org