

طرح درس برای نیمسال تحصیلی

عنوان درس: فوتسال تعداد واحد: ۲ واحد مقطع: کارشناسی واحد: عملی تخصصی			
هدف: افزایش ارتقاء سطح فوتسال دانشجویان			
منابع: ۱- تکنیک های پیشرفته در فوتسال ، مولف کیوان مرادیان- ۲- قوانین و مقررات فوتسال مولفان: کیوان مرادیان و دکتر ابراهیم علیدوست			
جلسه	سرفصل درس	وقت	ابزار مورد نیاز
اول	سلام و احوالپرسی، حضور و غیاب، تعویض لباس، بازدید از فضای آموزشی(و اطمینان پیدا کردن از ایمن بودن امکانات و وسایل مورد استفاده، دادن اطلاعات اولیه در زمینه هدف آموزشی- آموزش نکات ایمنی و بهداشتی	۹۰ دقیقه	
دوم	سنگش اولیه سطح شنا دانشجویان با انجام آزمون ورودی	۹۰ دقیقه	توپ فوتسال- مخروط- نردبان چابکی- مانع
سوم	آشنایی با تاریخچه فوتسال- توضیح برخی از تفاوت های فوتسال با فوتبال	۹۰ دقیقه	
چهارم	وضعیت استقرار بازیکنان- آماده سازی ذهنی- تجسم و تصویر سازی	۹۰ دقیقه	
پنجم	تمرینات آشنایی با توپ فوتسال و تمرینات مقدماتی	۹۰ دقیقه	
ششم	مرور جلسه قبل - آموزش دریافت توپ	۹۰ دقیقه	
هفتم	تمیزین آموزش دریافت توپ و آموزش تکنیک های دریافت توپ	۹۰ دقیقه	
هشتم	ضربه زدن به توپ- آموزش اصول کلی ضربه زدن به توپ	۹۰ دقیقه	
نهم	تمرین دریافت و ضربه زدن به توپ	۹۰ دقیقه	
دهم	آموزش پاس دادن	۹۰ دقیقه	
یازدهم	آموزش پاس زمینی دو به دو (تمرین دو نفره)	۹۰ دقیقه	
دوازدهم	تمرین پاس زمینی (تمرین سه نفره)	۹۰ دقیقه	
سیزدهم	آموزش تمرینات مقدماتی پاس هوایی	۹۰ دقیقه	
چهاردهم	آموزش پاس هوایی	۹۰ دقیقه	
پانزدهم	آموزش مقدماتی تکنیک دریبل	۹۰ دقیقه	
شانزدهم	آموزش دریبل توپ	۹۰ دقیقه	
هفدهم	تمرین پاس زمینی و پاس هوایی	۹۰ دقیقه	
هجدهم	آموزش انواع استپ ها	۹۰ دقیقه	
نوزدهم	تمرین پاس زمینی و پاس هوایی به همراه استپ	۹۰ دقیقه	
بیستم	مرور جلسه قبل به همراه آموزش هد زدن	۹۰ دقیقه	
بیست و یکم	آموزش جاگیری بازکنان و آموزش سیستم بازی و انجام بازی توسط دانشجویان	۹۰ دقیقه	
بیست و دوم	بازی - تمرین تکنیک ها- آوزش چپ	۹۰ دقیقه	
بیست و سوم	آموزش قوانین و مقررات در مورد ابعاد زمین - تعداد بازیکنان در بازی و در مسابقات	۹۰ دقیقه	
بیست و چهارم	آموزش و معرفی و ویژگیهای تجهیزات و وسایل لازم در بازی فوتسال- انجام بازی	۹۰ دقیقه	
بیست و پنجم	آموزش اوت و قوانین مربوط به اوت	۹۰ دقیقه	
بیست و ششم	آموزش قوانین مربوط به کرنر و نحوه اجرای کرنر	۹۰ دقیقه	
بیست و هفتم	آموزش قوانین مربوط به پرتاب دروازه و نحوه اجرای پرتاب اوت	۹۰ دقیقه	

بست و هشتم	آموزش دروازه بانی در فوتسال - ویژه گیهای دروازه بان	۹۰ دقیقه
بست ونهم	آموزش ادامه قوانین - نحوه شروع بازی- مدت زمان بازی- تایم اوت ها	۹۰ دقیقه
سی ام	آموزش خطاها و بازی- تمرین تکنیک ها	۹۰ دقیقه
سی و یکم	آمادگی برای آزمون پایانی	۹۰ دقیقه
سی و دوم	تمرین تکنیک ها و آمادگی برای آزمون پایانی	۹۰ دقیقه