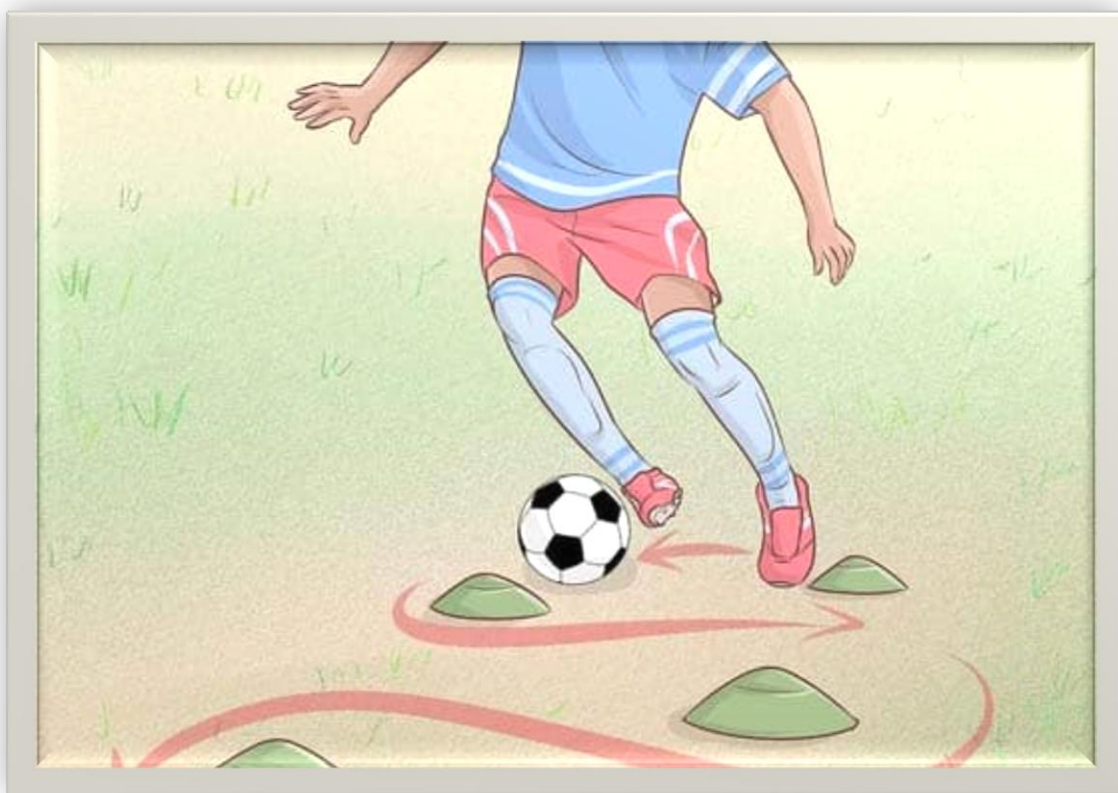


فوتسال بازیسم

قوانین و دستور العمل اجرا پایه و میله و هم و هم و هم




⚽ دستورالعمل اجرای تست ایستگاهی فوتسال



هدف تمرین: عبور از بین موانع بصورت زیگزاگ در کمترین

زمان ممکن (حداکثر ۱۰ ثانیه)، بدون خطا و اقدام شوت به

• دروازه

• سازماندهی تمرین 

زمان: حداکثر ۱۰ ثانیه

تعداد توپ: یک عدد (میتوان بجای توپ فوتسال از هر توپ

دیگری با ابعاد توپ فوتسال نمره ۴ استفاده کرد)

تعداد کونزها: ۷ عدد (۵ عدد بعنوان موانع و ۲ عدد بعنوان

تیر دروازه)

به جای کونز می توان از هر مانع دیگری مثل بطری آب *

معدنی کوچک یا هر مانعی که ارتفاعش بیشتر از ۲۰ سانتی

• متر نباشد استفاده کرد

فاصله خط شروع تا اولین کونز یک متر و نیم ، فواصل بین

کونزها هر کدام ۸۰ سانتی متر و فاصله آخرین کونز تا خط

• شوت ۲ متر و فاصله خط شوت تا خط دروازه ۳ متر است

محدوده زمین: یک زمین مسطح مستطیل شکل به ابعاد **10**

15 × متر

ابعاد دروازه: طول (عرض دروازه) یک متر با ارتفاع ۸۰

سانتی متر

عرض دروازه را می توان با کونز یا هر مانع دیگری در *

کنار دیوار مشخص کرد و ارتفاع را با کشیدن خط روی

دیوار در صورتی که دیوار در محیط انجام تست نبود فقط از


دو کونز بعنوان دروازه

• می توان استفاده کرد

● نکات کلیدی ◆

کنترل توپ نزدیک بدن -

بالا نگه داشتن سر هنگام پا به توپ شدن -

● امتیازات 

کسب زمان زیر **10** ثانیه **2** امتیاز ، زملن زیر **8** ثانیه **3** امتیاز و زیر **6** ثانیه **4** امتیاز دارد. گل شدن توپ **2** امتیاز، اوت شدن صفر امتیاز و برخورد توپ به تیر دروازه شامل **1** امتیاز است.

✕: خطاها

برخورد توپ یا پا به کونزها (موانع)

قبل از عبور توپ از خط شوت باید اقدام به شوت شود

• عبور از اولین مانع از سمت راست باید باشد

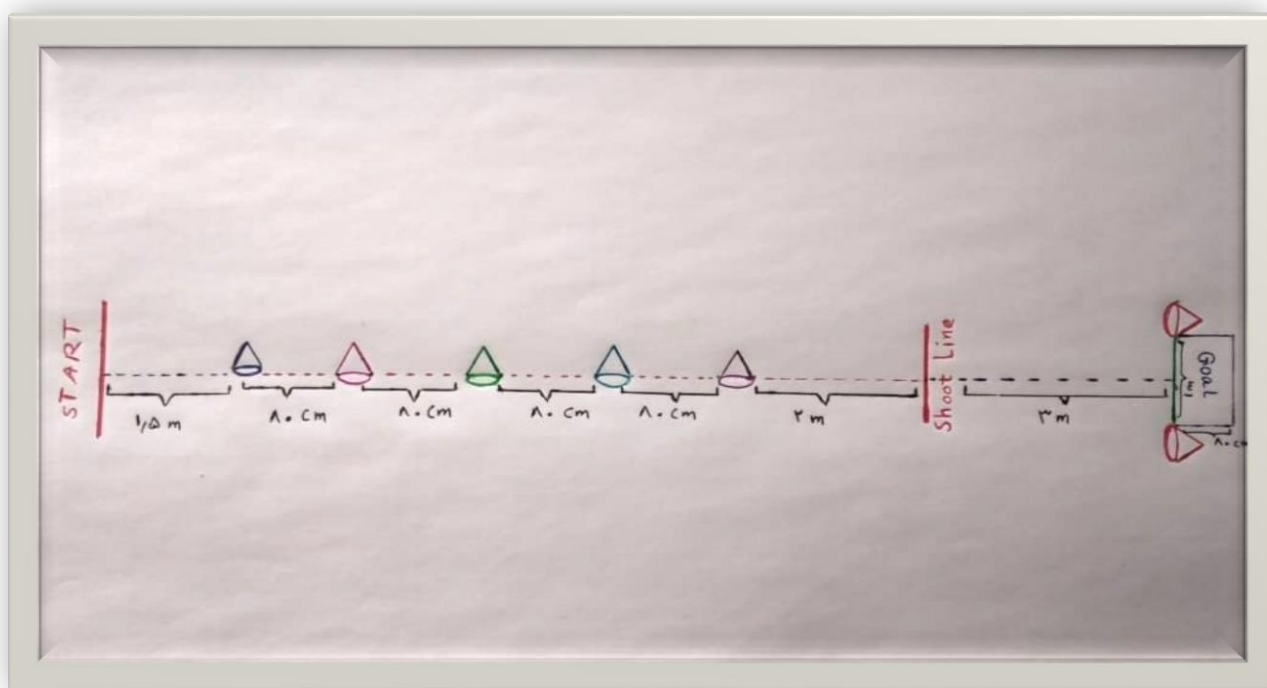
• به ازای هر خطا **1** امتیاز کسر میشود *

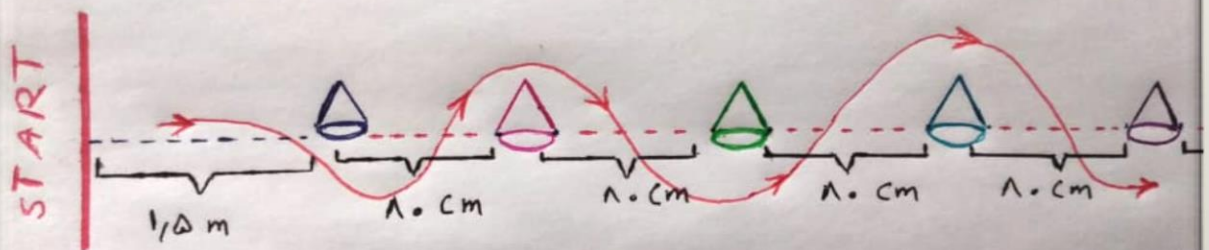
🔊: توجه

هر دانشجو موظف است یک ویدئو بدون قطع شدن زمان فیلم

ارسال کند که ابتدا با متر تمام اندازه های دقیق زمین و

دروازه را نشان می دهد و سپس اقدام به شروع تست می کند و اندازه گیری زمان تست را با نشان دادن کرنومتر نشان می دهد در ضمن رعایت حجاب و پوشش کامل ورزشی الزامی است





عبور از اولین مانع از سمت
راست ✓