

به نام خدا

# برنامه مربیگری مدرن U9-12 سال فوتبال اسپانیا

نویسنده:

ادواردو والکارسل

مترجمان:

نادر قاسمی - حسن کشاورز - امیررضا کارگر

انتشارات ارسطو  
(چاپ و نشر ایران)  
۱۴۰۱

Valcárcel, Eduardo

سرشناسه: والکارسل، ادواردو  
عنوان و نام پدیدآور: برنامه مربیگری مدرن U9-12 سال فوتبال اسپانیا/ نویسنده ادواردو والکارسل؛ مترجمان نادر قاسمی، حسن کشاورز، امیررضا کارگر.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ص. مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۰۱۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Spanish football federation coaching program U9-12, 2018.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «فدراسیون فوتبال اسپانیا: برنامه مربیگری رده ۹ تا ۱۲ سال» با ترجمه‌ی رضا شیرزادی توسط انتشارات چکامه در سال ۱۴۰۱ فیپا دریافت کرده است.

موضوع: فدراسیون فوتبال اسپانیا

موضوع: Fundación RFEF

Soccer for children -- Coaching

موضوع: فوتبال برای کودکان -- مربیگری

Soccer -- Coaching

فوتبال -- مربیگری

Soccer -- Coaching -- Spain

فوتبال -- اسپانیا -- مربیگری

شناسه افزوده: قاسمی میانکوه، نادر، ۱۳۶۸-، مترجم

شناسه افزوده: کشاورز، حسن، ۱۳۵۹-، مترجم

شناسه افزوده: کارگر، امیررضا، ۱۳۶۴-، مترجم

رده بندی کنگره: GV۹۴۳/۸

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۷۶۰۶۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: برنامه مربیگری مدرن U9-12 سال فوتبال اسپانیا

نویسنده: ادواردو والکارسل

مترجمان: نادر قاسمی - حسن کشاورز - امیررضا کارگر

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

چاپ: مدیران

قیمت: ۱۲۲۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۰۱۹-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



اگه تو این دنیا چیزی رو میخوای که واسش رویاپردازی میکنی،  
چیزی رو به خاطرش از دست میدی و در انجام دادنش دیسپلین  
داری، بهش دست پیدا خواهی کرد!

ادواردو والکارسل

# محتوای کتاب

شماره صفحه	عناوین
۱۱	افتخارات ویستته دل بوسکه
۱۲	"مدرسه ای فراتر از ورزش"
۱۳	مدرسه مربیگری فوتبال اسپانیا
۱۴	برنامه مربیگری
۱۸	کلید نمودار
۱۸	شکل تمرینات
۱۹	<b>قسمت اول : حمل توپ</b>
۲۰	متد انجام تمرینات حمل توپ
۲۱	تغییر مسیر در جریان دویدن
۲۳	حمل توپ در سیستم ۳-۳-۱ (در پست‌های مختلف)
۲۴	حمل توپ در جریان یک مسابقه سه تیمی
۲۶	سرعت و تکنیک در نبردهای یک به یک
۲۷	واکنش‌های سریع در حمل توپ در مسابقات سرعت
۲۹	تصمیم‌گیری سریع و حمل توپ در شرایط مختلف
۳۱	حمل توپ با سرعت بالا در یک فضای مربعی مرکزی
۳۲	حمل توپ با برای رهایی از حریف‌گیری
۳۴	حمل توپ با سرعت بالا (بازی جمع کردن گنج)

۳۶	..... قسمت دوم: دربیبل زدن مدافع پیش رو (نبرد یک به یک)
۳۷	..... متد انجام تمرینات دربیبل زدن مدافع پیش رو
۳۸	..... حرکاتی برای از پیش رو برداشتن مدافعان در یک چرخه ادامه دار
۴۰	..... از پیش رو برداشتن مدافع در فضای یک در مقابل یک
۴۱	..... دربیبل زدن بازیکن حریف در موقعیت انتها به انتها
۴۳	..... دربیبل کردن مدافعان (بازی بولدگ)
۴۴	..... دربیبل زدن بازیکنان و حفظ توپ بازی "یک دقیقه"
۴۶	..... دربیبل زدن بازیکنان و حرکت به سمت دروازه‌های مخروطی در شرایط یک به یک
۴۷	..... تمام‌کنندگی
۴۹	..... واکنش سریع و دربیبل زدن بازیکن مقابل در نبرد ۱ به ۱
۵۱	..... قسمت سوم: دوئل (۲ به ۱)، (۲ به ۲)، (۳ به ۱)، (۳ به ۲)، (۳ به ۳) ....
۵۲	..... متد انجام تمرینات دوئل
۵۳	..... دریافت وتوپ و پاس به محض از دست دادن نشانی
۵۴	..... ضد حمله دو در مقابل یک (+۱ بازیکن حمایتی)
۵۷	..... دربیبل زدن و شوت زدن در نبرد ۲ به ۱
۵۸	..... پاسکاری به صورت یک - دو، دریافت توپ و دوئل ۲ به ۱
۶۰	..... بازی دوئل ۲ به ۲ (+۱) با ۴ دروازه
۶۱	..... دوئل‌های پی در پی ۲ به ۱ برای مهاجمان
۶۳	..... آگاهی محیطی، اقدام سریع برای دریافت توپ و دوئل ۲ به ۲
۶۴	..... حمله سریع در دوئل ۳ به ۲
۶۴	..... ارتقاء دوئل ۱ به ۱ به ۳ به ۲
۶۷	..... دوئل‌های ادامه دار ۲ به ۲ (+۲)

.....	دوئل ۳ به ۳ ادامه دار	۶۸
<b>۷۱</b> .....	<b>قسمت چهارم: پاس</b>	
.....	متد انجام تمرینات پاس	۷۲
.....	دریبل و یک - دو در یک منطقه مربعی کوچک	۷۳
.....	پاسکاری آزاد دو به دو در مقابل مدافعان	۷۵
.....	پاس کاری ادامه دار در شرایط ۲ به ۱	۷۶
.....	یک - دو در زاویه های مختلف	۷۸
.....	یک - دو ترکیبی به شکل ۷	۷۹
.....	پاس های بلند و کوتاه در مربع های کوچک و بزرگ	۸۰
.....	یک - دو ی سریع و دنبال کردن پاس	۸۲
.....	بازی سازی و تعویض منطقه بازی در بازی در کانال ۱ به ۱	۸۵
.....	پاس در عمق بین ۳ منطقه	۸۶
<b>۸۸</b> .....	<b>قسمت پنجم: راندو</b>	
.....	متد انجام تمرینات راندو	۸۹
.....	راندو ۵ به ۲ با دو توپ، یکی با پا و دیگری با دست	۹۰
.....	راندوی ۴ (+۱) به ۲ با یک بازیکن در مرکز	۹۱
.....	راندو ۵ به ۲ (بازی زدن مانع میانی)	۹۳
.....	راندوی ۴ به ۲ و تمرینات سرعت	۹۴
.....	عوض کردن پست های راندو ۴ به ۱ با بازی حمایتی در ۴ مربع	۹۶
.....	انتقال توپ از دفاع به حمله در راندو های همزمان ۴ به ۱	۹۷
.....	راندوی ۴ به (۳+) ۴ انتها به انتها	۹۸
<b>۱۰۰</b> .....	<b>قسمت ششم: بازی مالکانه</b>	
.....	متد انجام تمرینات بازی مالکانه	۱۰۱

- بازی مالکانه با افزایش مدافعان از (۵ به ۱) به (۵ به ۵) ..... ۱۰۲
- بازی سه تیمه ۴ (+۴) به ۴ ..... ۱۰۳
- بازی حمایتی در شرایط ۸ به ۶ ..... ۱۰۵
- بازی مالکانه با بازیکنان در حال تغییر منطقه ..... ۱۰۶
- بازی مالکانه سه تیمی، با دریافت توپ از گوشه ها ..... ۱۰۷
- بازی مالکانه در حین انتقال بازی در ۲ منطقه ..... ۱۰۹
- گردش توپ و تعویض بازی در دو منطقه ..... ۱۱۰
- مالکیت توپ و تعویض بازی در یک بازی منطقه ای سه تیمی ..... ۱۱۱
- بازی مالکانه با واکنش های سریع ..... ۱۱۳
- ۱۱۵ قسمت هفتم: ضربه سر** .....
- متدا انجام تمرینات ضربه سر ..... ۱۱۶
- پاس با ضربه سر و نبرد هوایی در جریان گرم کردن ..... ۱۱۷
- در یک بازی ۷ به ۷، فقط با ضربه سر گل بزنید! ..... ۱۱۸
- مسابقه ضربه با پشت سر ..... ۱۱۹
- پاس های پی در پی با ضربه سر ..... ۱۲۱
- رقابت برای ضربه سر در ارتفاع ها و زاویه های مختلف ..... ۱۲۲
- استقامت، دوی سرعت + بازی با ضربه سر ..... ۱۲۳
- بازی دست + ضربه سر / دوی سرعت + پرش + ضربه سر / سائتر + ضربه سر ..... ۱۲۵
- دوی سرعت + تمام کنندگی با ضربه سر / بازی دست و ضربه سر به صورت ۳ به ۳ ... ۱۲۶
- پاس با ضربه سر، فرار سریع و تمام کنندگی ..... ۱۲۸
- اتصال دو دوئل منطقه با ضربه سر + ضد حمله ..... ۱۲۹
- بازی دست + ضربه سر در زمین کوچک با دریافت توپ از بازیکنان باز شده ..... ۱۳۱
- ۱۳۲ قسمت هشتم: تمام کنندگی** .....
- متدا انجام تمرینات تمام کنندگی ..... ۱۳۳

- ۱۳۴ ..... دربیبل / تمرینات دوی سرعت + تمام کنندگی
- ۱۳۶ ..... تمرینات دربیبل و تمرینات ترکیبی تمام کنندگی
- ۱۳۷ ..... توپ بالای سر: چرخش، کنترل، دربیبل، ضربه
- ۱۳۸ ..... یک - دو، باز کردن بازی، دریافت، شوت
- ۱۳۹ ..... انداختن توپ، چرخش، دریافت + ضربه نهایی
- ۱۴۰ ..... دوی سرعت، چرخش، شوت در یک بازی ترکیبی ۳ نفره
- ۱۴۱ ..... کار ترکیبی سرعتی، حمایت، ضربه نهایی
- ۱۴۲ ..... یک - دو ی دوتایی و ضربه نهایی
- ۱۴۳ ..... پاس های کوتاه و بلند و تمام کنندگی روی پاس کات بک
- ۱۴۴ ..... تمام کنندگی در یک بازی ۳ به ۳ با ۲ مهاجم اضافی

### ۱۴۶ ..... قسمت نهم: حملات ترکیبی

- ۱۴۷ ..... مدت انجام انجام تمرینات حملات ترکیبی
- ۱۴۸ ..... لمس توپ سریع و تمرینات ترکیبی
- ۱۴۹ ..... دو حرکت ترکیبی به صورت قرینه + ضربه نهایی
- ۱۵۰ ..... بازی ترکیبی سریع با حمایت های متفاوت + ضربه نهایی
- ۱۵۱ ..... بازی از کناره ها، حمایت و تمام کنندگی
- ۱۵۲ ..... پاس بلند به کناره ها حمایت + تمام کنندگی
- ۱۵۳ ..... بازی ترکیبی سریع، دریافت پاس بلند در کناره، سانتر + ضربه نهایی
- ۱۵۴ ..... بازی ترکیبی سریع، حمایت، سانتر + ضربه نهایی
- ۱۵۵ ..... بازی ترکیبی، دریافت در کناره ها، سانتر + ضربه نهایی
- ۱۵۶ ..... گرفتن توپ در موقعیت ۴ به ۲ در مرکز زمین و ضد حمله ترکیبی

### ۱۵۸ ..... قسمت دهم: پیشرفت تاکتیکی بازیکنان

- ۱۵۹ ..... مدت تمرینات توسعه تاکتیکی
- ۱۶۰ ..... بازی سازی از عقب برای گلزنی در موقعیت ۸ به ۲



- ۱۶۱ ..... بازسازی از عقب در شرایط ۸ به ۳ + انتقال سریع بازی
- ۱۶۲ ..... بازسازی از عقب در شرایط ۸ به ۳
- ۱۶۳ ..... بازسازی از عقب و حمله در شرایط ۸ به ۸ با مدافعان محدود شده
- ۱۶۴ ..... بازسازی از عقب و حمله در شرایط ۸ به ۸ (بازی فوتبال کم تعداد)

### ۱۶۷ ..... **قسمت یازدهم: جریان بازی**

- ۱۶۸ ..... متد انجام تمرینات جریان بازی
- ۱۶۹ ..... دریبیل زدن در جریان بازی با استفاده از تکنیک‌های مختلف
- ۱۷۰ ..... بازی مالکانه ۲ به ۲ + تمرینات سرعت و چابکی
- ۱۷۱ ..... تمرینات سرعت و چابکی + تمام کنندگی (حمله ۳ به ۱)
- ۱۷۲ ..... انجام تمرینات سرعت و چابکی به همراه دوئل ۳ به ۲



- سرمربی تیم ملی اسپانیا (۲۰۰۸ - ۲۰۱۶)
- سرمربی تیم بشیکتاش ترکیه (۲۰۰۴ و ۲۰۰۵)
- سرمربی رئال مادرید (۱۹۹۹ - ۲۰۰۳)

## افتخارات ویسنده دل بوسکه

- قهرمانی جام جهانی ۲۰۱۰ با تیم ملی اسپانیا
- رقابت‌های یورو ۲۰۰۸ و ۲۰۱۲ با تیم ملی اسپانیا
- قهرمانی رقابت‌های لیگ قهرمانان اروپا با رئال مادرید (۲۰۰۰ و ۲۰۰۳)
- قهرمانی رقابت‌های لالیگا با رئال مادرید (۲۰۰۱ و ۲۰۰۳)
- مربی سال اروپا در رقابت‌های ملی (۲۰۱۲)
- مربی سال اروپا در رقابت‌های باشگاهی (۲۰۰۲)
- یکی از ده مربی برتر تاریخ یوفا (۱۹۵۴ - ۲۰۱۶)
- ۵ قهرمانی لالیگا و ۴ قهرمانی کوپا دل ری (جام حذفی لالیگا) به عنوان بازیکن رئال مادرید
- ۱۰ بازی ملی برای تیم ملی اسپانیا

## "مدرسه ای فراتر از ورزش"

من فکر میکنم از این کتاب می‌توان به عنوان یک غنیمت برای سال‌ها کار و تلاش کارکنان حرفه‌ای فدراسیون فوتبال اسپانیا یاد کرد. تمامی آن‌ها مربیان خیلی خوبی هستند، اما نکته‌ای که به نظر من حائز اهمیت است، این است که آنها علاوه بر مربی، معلمان فوق العاده ای نیز هستند. من این فرصت را دارم که تا کاری که فدراسیون فوتبال اسپانیا با کودکانی که رویای فوتبالیست شدن را دارند و در مدارس فوتبال مشغول یادگیری هستند را ببینم. من افتخار میکنم که رفتار آنها با دانش آموزان را مشاهده کنم. آنها به همان کیفیتی که مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی را به بازیکنان آموزش می‌دهند، موارد مهم انسانی مانند نظم، آداب معاشرت، روحیه کار تیمی، احترام به مربی و مواردی از این دست را در آنها تقویت می‌کنند.

برای من این بخش اساسی و بنیادی کار است، چرا که به هر حال آنها ممکن است فوتبالیست‌های بزرگی بشوند و یا نشوند و در هر صورت آموزش این مهارت‌ها در همه بخش‌های زندگی برای آنها کاربرد خواهد داشت. آنها جزئی از این جامعه هستند و من از همه همکارانم کمال تشکر را دارم، چرا که به نظر می‌رسد که آنها در تلاش هستند تا انسان‌های خوبی تربیت کنند. و البته ابزارهای لازم برای دستیابی به این هدف در اختیار آنها قرار گرفته است. بدون شک این کتاب بازتابی از حرفه ای‌گری، اشتیاق و سطح بالای تمرینات توسط مربیان فدراسیون خواهد بود. امیدوارم نشر این کتاب به موفقیت بزرگی تبدیل شود.

## مدرسه مربیگری فوتبال اسپانیا

"در مدرسه فدراسیون فوتبال اسپانیا، ما بازیکنانی با ارزش‌های بالای انسانی تربیت خواهیم کرد."

ادواردو وارکارسل

هم اکنون ما یک سال است که همواره بر اساس اصول نظم و انضباط، همبستگی، آموزش و احترام به داوران به پیشرفت خود ادامه می‌دهیم.

**اصول:** کلید داشتن آن ثبات است و ما باید مربیان را به خاطر داشته باشیم. چرا که ما همه انسانیم و مشتاق برنده شدن. اما قبل از اینکه به دنبال پیروزی باشیم، باید به دنبال تربیت بازیکنانی با ارزش‌های بالای انسانی باشیم.

**پیشرفت:** ما کارمان را ۹ سال قبل با ۷۰ کودک شروع کردیم و در حال حاضر تعداد آنها تا ۸۵۰ نفر افزایش یافته. ما با ۴۰ مربی شروع کردیم و اکنون ۴۰ مربی در اینجا مشغول به کار هستند.

در سال ۲۰۰۸ این یک ایده متواضع بود، اما در حال حاضر ما نمادی در اسپانیا هستیم نه به خاطر اینکه تمام افراد ما را می‌شناسند، بلکه به این خاطر که ما برای شغلمان ارزش و احترام خاصی قائل هستیم.

**آینده:** ما سال به سال در حال پیشرفت هستیم. یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود همه چیز به خوبی پیش برود این است که ما به فاصله رویاهایمان فکر نمی‌کنیم، بلکه روز به روز پیش با ارزش‌های خودمان پیش می‌رویم و رشد می‌کنیم.

## برنامه مربیگری

من موسس مدرسه فوتبال فدراسیون فوتبال اسپانیا هستم. برای سال ها، رویای انتشار کتابی را در سر می پروراندم که شامل همه تمریناتی بشود که ما در فدراسیون در حال انجام آن هستیم. بدون شک انجام دادن آن پروژه آسانی نبود چرا که در این کتاب من قصد نشان دادن کار مربیانی را داشتم که با همه عشق و فداکاری همه روزه در تلاش هستند تا بچه ها به بهترین کیفیت آموزش ببینند.

مدرسه فوتبال فدراسیون، هم اکنون دارای بیش از ۸۰۰ دانش آموز ۴ تا ۱۵ سال می باشد. و صد البته که ما متد آموزش انحصاری هر کدام از این رده های سنی را در نظر خواهیم گرفت.

تمرین های نشان داده شده در این کتاب توسط کودکان ۹ تا ۱۲ سال انجام می شوند. هرچقدر سختی و همینطور سرعت کار بالاتر برود، این تمرینات میتواند در بازه سنی بالاتر نیز صورت پذیرد.

در طول فصل، ما این تمرینات را به طور دقیق انجام خواهیم داد. زیرا ما این را اساسی میدانیم که بچه ها تمرینات را به خوبی درک کنند و کم کم مقدار سختی آنها را افزایش داده و بچه ها را وادار به تلاش خواهیم کرد.

هنوز به یاد دارم که وقتی ۲۶ سال داشتم و تمرینات با اشتیاق فراوان انجام میدادم، تمام انرژی خود را صرف آن میکردم. در آن زمان فکر میکردم هر کاری که انجام می دهم درست است. با این حال، اکنون بعد از سال ها تجربه دریافتم که تا چه اندازه میتوانم خودم را به مربی بهتری تبدیل کنم.

بدون شک امروزه صد درصد کار در حال انجام توسط فدراسیون، یکی از بزرگترین و تاثیرگذارترین تغییرات در تاریخ فوتبال است. توسعه دادن بازیکنان، نیازمند انجام دادن تمرینات پا به توپ به صورت مستمر و منظم است. بزرگترین توصیه من، انجام دادن تمرینات کار با توپ در جلسات تمرینی از سطح پایه تا سطح حرفه ای است. برای شروع، مایلم نکاتی را که شامل سال‌ها تجربه من است را برای مربیان تازه کار بگویم.

اول از همه، ما باید از انجام تمریناتی که بازیکنان دقایقی را بدون توپ سپری میکنند اجتناب بکنیم و یا حداقل زمان صبر کردن آنها برای اینکه نوبتشان فرا برسد و کارشان با توپ را انجام بدهند به حد اقل برسانیم. تلاش کنید تا تمرینات خودتان را بر اساس این جمله برنامه ریزی کنید: هر فرد، یک توپ.

یک راه حل جایگزین برای در صف نایستادن بازیکنان، انجام دو یا سه تمرین به صورت همزمان می‌باشد. با انجام این کار، با تقسیم کار کردن ما میتوانیم به بازیکنان کمک کنیم و به اهدافمان در مدت زمان کمتری دست پیدا کنیم و همچنین زمان بیشتر برای انجام تمرینات بیشتر داشته باشیم.

در هر کاری که انجام میدهید مراقب جزئیات باشید. سعی کنید همیشه قبل از تمرین برنامه‌ریزی داشته باشید و در جلسه تمرینی درباره کاری که میخواهید این جلسه انجام دهید تصمیم نگیرید. با داشتن این برنامه ریزی، تمرینات به شکل دقیق تری انجام خواهند شد. از هرگونه بی‌احترامی بین بازیکنان جلوگیری کنید، چرا که در مدت زمان طولانی، اثرات منفی خود را در غالب ضعیف تر شدن و ناهماهنگ شدن تیم نشان خواهد داد.

به خاطر داشته باشید که تمرینات را به طور مفید و مختصر به بازیکنان توضیح دهید و از هرگونه ایجاد پیچیدگی در ذهن بازیکنان و تاخیر افتادن در انجام تمرینات جلوگیری کنید. مراقب طرز برخورد خود با بازیکنان و البته تن صدای خود در حین توضیح دادن باشید، به این خاطر که نوع برخورد و صحبت کردن شما با بازیکنان نگرش آنها را شکل خواهد داد.

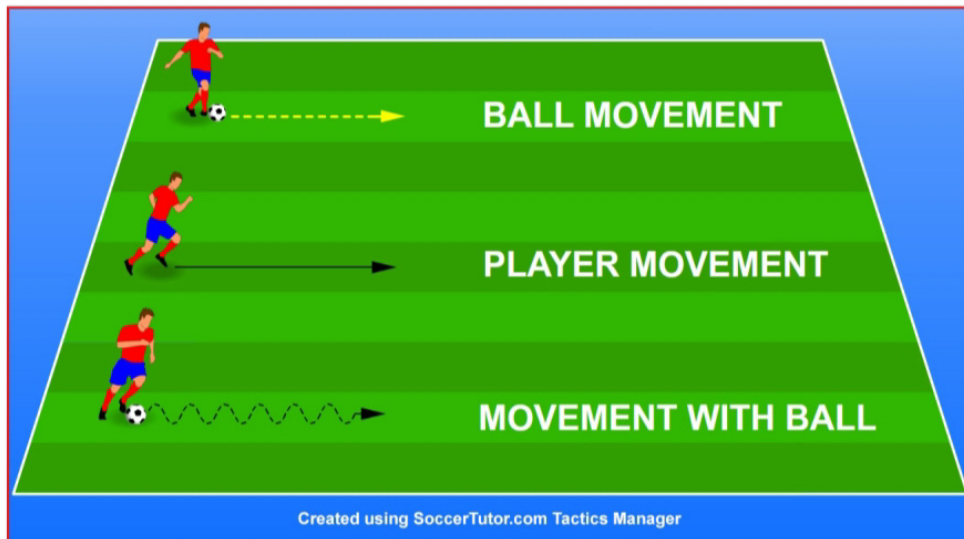
هرزمانی که ممکن بود، باید روی اساس و مبنای بازی خود کار کنیم و از آن به عنوان منبعی یاد کنیم که میتواند روی بازی مالکانه، کار ترکیبی و البته قوه تاکتیکی بازیکنان تاثیر داشته باشد.

هنگامی که در حال انجام تمرینات بازی مالکانه با تیم‌های کاملا برابر هستیم، بسته به سطح فنی بازیکنان دادن سه چهار یا پنج پاس به صورت زنجیر وار دشوار خواهد بود. در این صورت، باید مدافعان را مجبور به گرفتن دست‌های یکدیگر بکنیم. با انجام این کار علاوه بر تزریق اعتماد به نفس به بازیکن صاحب توپ، بازیکنان کمی فرصت بیشتری برای انجام تاکتیک و البته تکنیک‌های خود خواهند داشت.





## کلید نمودار



## شکل تمرینات

هر تمرین، شامل نمودار و نکات تمرینی مشخصی می‌باشد. مانند:

- نام تمرین
- هدف از انجام آن تمرین
- توضیح چگونگی انجام دادن آن تمرین
- به وجود آمدن تغییرات احتمالی در تمرین



قسمت اول

حمل توپ



## متد انجام تمرینات حمل توپ



- مناسب‌ترین قسمت پا برای حمل کردن توپ قسمت بیرون پا می‌باشد.
- استفاده کردن از بقیه قسمت‌های پا موجب کاهش سرعت در انجام این امر می‌شود، اما استفاده از بیرون پا برای حمل توپ، باعث بهتر کنترل کردن و داشتن تسلط بالاتر روی توپ می‌شود.
- زمانی که یک بازیکن کاملاً به حمل توپ با هر دو پا در حین حرکت مسلط بشود، توانایی