

ی ددب طرش نی ناوق

لوصا ۱-

ی ددب طرش فل تخم تالاح ۲-

ی ددب طرش عاونا ۳-

فل تخم یشزرو یاه هتشر رد ی ددب طرش یاه یگزوی ۴-

ی ددب طرش نازیم رثكادح و لقادح ۵-

ی ددب طرش هب ساجم ۶-

لوصا ۱-

یشزرو یاه دادیور رد ی ددب طرش دناوتیم رب راک، باسح ندرک زاب و تیوضع زا دعب ۱-۱
صخشیم غلبم نداد رارق یانعم هب ی ددب طرش. دنك زاغآ ار تیاس رد هدش هئارا فل تخم
دشابیم یشزرو یاه هق باسم (جیاتن) هجیتن یارب.

و رب راک نیب یدادرارق دهعت كی ناو نع هب هدش ماجنا ی ددب طرش و ینیب شیپ ره ۱-۲
هب زاجم راک ندش هدنرب تروص رد، دیآ یم باسح هب (ی ددب طرش لالد) ركیم كوب
یدادرارق غلبم ركیم كوب تسكش تروص رد و، تسا هدش صخشیم غلبم تفایرد
دنكیم تفایرد ار ی ددب طرش.

دشاب نات باسح رد امش یدوجوم زا رتشیب دناوتیم ی ددب طرش غلبم ۱-۳.

مایپ رب راک نآ یپ رد و هدش تبت ام یاه رورس رد هك یا هدش ماجنا یاه ی ددب طرش ۱-۴
ندش عطق. دنشابیم ندرک لسنك ای و ریغ لباق ریغ، تسا هدرک تفایرد هدیات
طرش ریغ رب لیلدی طاب ترا متسیس رد لالخ هنوگره ای و یتنرتنیا طاب ترا
دشابیم ن رورس رد هدش تبت ی ددب.

تاق باسم تسیل-دنوش یم هتفریذپ ام یشزرو یاه نیال ساسا رب اه ی ددب طرش ۱-۵
هجیتن ره یارب ی ددب طرش یاه تی دودحم و (هیلوا) عورش بیرض اب.

هدش مامت یاه ی ددب طرش طورش رب یریثات چیه یشزرو یاه نیال رد ریغ هنوگره
درادن.

رب راک، دنك ادیپ ریغ ی ددب طرش شریذپ نامزات هجیتن بیرض هك یتروص رد ۱-۶
تیا اب دناوتیم رب راک. تفرگ دهاوخ رارق تاریغ نیال نایرج رد یمایپ تفایرد اب
یزاب همادا زا دوخ تفل اخم اب دناوتیم و، دزادربپ یزاب همادا هب و دنك تقفاوم تاریغ

د.ن.ك یراددوخ ديدج طيارش اب

ره اي و نامز، خيرات. تساهدش هداد ناشن تياس رد اه هقباسم زاغا نامز و خيرات ۷-۱ رد. دي آيم ن باسح هب یدنب طرش وغل یارب طرش، هقباسم هب عجار هابتشا تاغالطا رگا، دوش رازگرب تياس رد هدش هداد ناشن نامز زا دعب اي و لبق هقباسم هك یتروص. دوب دهاوخ ربتع م، دشاب هدش ماجنا هقباسم یعقاو نامز لبق ات یدنب طرش

هدش ركذ لبق زا هك نآ رگم، دريگيم تروص اه یزاب یلصا نامز رد اه طرش عاون ۸-۱ هداد ناشن نيال رد هك ن ني، دشاب هفاضا تقو ندش هتفرگ رطن رد اب رگا. دشاب هجيتن هك (NFL) یي اكي رما لابتوف و لابتكسب، لابس ي لثم یياه یزاب. دش دهاوخ ريغ رگا، دنشابيم انثتسا، دنيایم باسح هب هفاضا یاه نامز نتفرگ رطن رد اب اهنا. دشاب هدشن صخشم ني فرط ني لبق زا نا زا

تيم سر هب اهنا یلصا نامز تديشو نايپ هب زا دعب طقف یشزرو یاهدادي ورجياتن ۹-۱ ۶۰ مامتا زا دعب یكاه رد، هقيقد ۹۰ نايپ زا دعب لابتوف رد الثم). دنوش یم هتخاناش زا لبق هقباسم ندناسر نايپ هب رب ميمصت هقباسم رواد هك یدراوم رد اي و (هقيقد دريگب ینوناق نامز

طسوت دياب دوش یم باسح و صخشم یدنب طرش خرن اهنا ساسا رب هك یجياتن ۱۰-۱ اي هجيتن رد و رشيپ نكمم تاحيحصت. دنشاب هدش مالعا یشزرو یم سر یاه نامزاس هب. تشاد دهاوخ یدنب طرش هيلوا هدش هب ساحم خرن رب یري ثات یزاب هجيتن وغل نايپ زا دعب تعاس ۲۴ ات هجيتن هابتشا مالعا اب طبترم حيحصت انثتسا هقباسم.

ميتسه ريز دراوم رد ۱ بي رض اب غلبم ندنادرگ زاب و یدنب طرش وغل هب زاجم ام ۱۱-۱:

هب، نآ زاغا زا دعب تعاس ۴۸ تدم رد و دوش فقوتم نآ ناي رج رد اي و وغل هقباسم رگا (زور ۳، لابتوف رد یزاب زا لبق یاه یدنب طرش یارب). دسرن ماجنارس

ن.ك يزاب اي و اه ميت زا یكي روضح مدع

اه یدنب طرش یزاب یرازگرب ناكم ريغيغت تروص رد، یميت و یهورگ یشزرو یاه یزاب رد. دوش رازگرب نابزيم رهش نامه رد یزاب رگم. دنوشيم لاعف ريغ

و ناراكشزرو طسوت یزاب هنافصنم و كاپ ارجا و ینابت هب ندوب كوكشم تروص رد هقباسم ناي رجم اي.

مدع اي یدمعالما، هقباسم هجيتن رد ینابت: دشابيم ريز دراوم لماش عوضوم ني تسردان تاغالطا، هجيتن رد ري ثأت فده اب، نانكي زاب اي و نارواد طسوت لامعا ارجا. هريغ و یزاب ناگدنك ارجا طسوت

رب ميمصت ريز تاقیقحت ماجنا زا دعب Fairbet ميت تي نم اشخب یتي ارش ني چ رد: دريگيم نآ مدع اي و یدنب طرش وغل

- یدنب طرش اهنایور هک یچیانتن و، اههورگ، یدنب طرش خرن لیلحت و هیزجت، تساهتفرگ تروص.
- تساهدش تخادرپ یدنب طرش زاین دروم غلبم اهنایور هک ییاه باسح زیلانایور.
- هطوبرم یاه تباقر رب مکاح یشرور یاه نامزاس هب تساوخرد لاسرا.

دنب یدنب طرش دراد تکرش نارد یا هبون هب دوخ هک یتاقباسم یور دن اویتیم نربراک نربراک نیاه یدنب طرش مامت وغل رب زاجم ام، دنب نیاضقت هب ندرک کشت تروص رد، میتسه دادیور نیارب.

ای وچیانتن، بیرض تسردان شیامن الثم، دهده خرنف تاهابتشا هقباسم شخپ رد رگا، میتسه یدنب طرش ندرک لطاب رب زاجم ام، هقباسم نامز.

یاه یدنب طرش ای و، نربراک کی بناج زایکت یدنب طرش نیدنچ دهدهاشم تروص رد یرارکت یاه یدنب طرش نیامامت، دنتسه هباشم هجیتن کی لماش هک یتیزوپماک، دنوش یم فذح و لطاب یدنب طرش نیلوار یغ هب.

ای و دشاب هتشداد نرب دنچ دادیور هک دوشیم ارجا ینامز یواسم هجیتن نوناق ۱۲-۱ تکرش یزورپ رب هدش ماجنا یدنب طرش ره یارب، دشاب هدش یواسم یزاب هجیتن دادعت رب نکمم ناگدنرب دادعت بسانت هب ادتبا رد یدنب طرش خرن، رطن دروم هندنک ینیب شیپ هک یناربراک هب هدش هدرنرب غلبم سپس، دبايم شهاک یقیقح ناگدنرب دوشیم راذگا و یدنب طرش غلبم نیرتمک نازیم هب دنا هداد ماجنا ار تسرد.

طسوتم بیرض اب یدنب طرش خرن هبساحم ۱۳-۱

رکیم کوب، دشاب هدرک تبت رتشیب ای رتمک اهابتشا ار بیرض نربراک هک یتروص رد دادیور نیارب نیگنایم بیرض ساسا رب نربراک هدش هئارا خرن دجم هبساحم رب زاجم، دشابیم رگید یاه رکیم کوب طسوت.

بناج زایهابتشا ای و اطخ یدنب طرش خرن تفایرد ماگنه رد هک یتروص رد ۱۴-۱، میشابیم ناحیحصت هب زاجم ام، دوش تفایرمان ندرک.

شخب رد، دهدهیم ناشن یزاب طورش اب اردوخ تقفوم نربراک یدنب طرش ماجنا اب ۱۵-۱ عاونایا یضعب یارب اما، تساهدش هئارا یدنب طرش یاه یزاب رثکا تاحیضوت، لوصا تخانش و هعلاطم هب لیامت رگا، دشاب هدشن هئارا یحیضوت زایکمم یدنب طرش، دییامن رارقرب سامت ینابیتشپ شخب اب، دیراد تاحیضوت نیارب یفاک.

یدنب طرش فل تخم تالاح ۲-

تروص نیاهب تیاس رد هدش هئارا، یشرور تاقباسم رب یدنب طرش فل تخم تالاح ۱-۲ دنشابیم:

هقباسم زاغات طقف اه یدنب طرش تلاح نیارد: هقباسم زالبقات یاه یدنب طرش رارق طوطخ شخب رد تیاس یور رب اه یدنب طرش نیارد، نریگیم رارق شرپزپ دروم، دنا هتفرگ.

Live. شخ ب رد هدش هئارا .ويال اي هدنز ياه يدنب طرش

اه يگژي و:

- ريخات نازيم .دوش ماجنا ريخات اب تسا نكمم تي اس يور رب هقباسم هدنز شخ پ .دشاب ريغتم دناوتيم يزاب زا تاغالطا تفاي رد هب هجوت اب هدنز شخ پ رد .دوش فوقوتم ين فلتخم ليلاد هب زا نكمم ويال يدنب طرش شريذپ ي دراوم رد .دشابيم رب تغم و لوبق دروم هدش هتفريذپ ياه يدنب طرش مامت دوجو نيا اب

يدنب طرش ،كت يدنب طرش : دنا هدش هداد هئارا ري ز ياه يدنب طرش تي اس يور رب ۲-۲ (يبيكترت)سرپسكا ياه

طرش غلبم لداعم غلبم هدنرب .هقباسم كي اهنت هجيتن ندز سدح - كت يدنب طرش دنكي م تفاي رد هقباسم رب هتفرگ رارق بيرض رد برض هدش يدنب

طرش رد ندش هدنرب يارب .مه زا مادج هقباسم ۱۰ ات ۲ زا لماش يدنب طرش - سرپسكا ندوبن تسرد .دشاب هدز سدح تسرد ارجياتن مامت دياب نكي زاب ،يبيكترت يدنب غلبم .دش دهاوخ يبيكترت يدنب طرش لك رد نكي زاب تخاب ثعاب هجيتن كي يتح مامت و تاقباسم مامت رب هداد رارق غلبم عومجم اب ربارب ،هدنرب طسوت يتفاي رد .دشابيم جياتن مامت بيرض

يدنب طرش عاونا -۳

ميت يزوري پ :نكمم تالاج .هقباسم هجيتن ندز سدح (هجيتن رب يدنب طرش) ۱X۲ ۱-۳ رد هجيتن رب هدس هداد رارق غلبم : هدش هدنرب غلبم .(X) يواسم ۲، ميت يزوري پ، ۱، بيرض .

دوشي م لماش ري ز ياه هني زگ .يا هجيتن ود ۲-۳

اي و ۱ هرامش ميت يزوري پ هب زاي ن دش هدنرب يارب .يواسم اي و ۱ ميت يزوري پ - ۱X .تسا يزاب هجيتن ندش يواسم

ود زا يكي يزوري پ اب دياب هقباسم ندش هدنرب يارب .۲ ميت اي و ۱ ميت يزوري پ - ۱۲ .دسرب ناياپ هب ميت

ناياپ اي و ۲ ميت يزوري پ هب زاي ن دش هدنرب يارب .يواسم اي و ۲ ميت يزوري پ - ۲X .تسا يواسم هجيتن اب يزاب

،هفاضا تقو زا ريغ هب .دوشي م هتفريذپ هدش هفاضا قياقد و يزاب لوط رد يدنب طرش .يتلنپ اي و مي اترووا

هدما تسد هب تازايتما اي و ،اه لگ لك دادعت رب يدنب طرش - لاتوت رتشي ب/رتمك ۳-۳ اي و رتمك امش هك تسيفاك ندش هدنرب يارب .هقباسم رد نانكي زاب مامت طسوت سدح هدش صخشم لاتوت هب تبسن ار هدمما تسد هب تازايتما اي اه لگ ندوب رتشي ب دینزب .

ميت و د زا يكي يزوري پ رب طقف اه يدن ب طرش .يواسر زا ريغ هب هجيتن ۴-۳
بيرض اب غلابم مامت ،يواسم هجيتن اب هقباسم مامت تروص رد .دنوشي م هتفريذپ
دوشي م هندنرگرب ناگدننك تكرش هب ۱ .

و پاكي دنه نترفرك رظن رد اب و ،هجيتن هس قبط رب يدن ب طرش - پاكي دنه ۵-۳
لگ لضافت و تازايتما هب هك ميت كي زايتم اي و اه لگ دادعت هب پاكي دنه .لضافت
اب ربارب اي و يفنم ،تبت م دن اوتيم لضافت .دوشي م هتفگ هداضا ميت نا
دشاب رقص .

مي ات ۴ زا هك يياه يزاب رد .يزاب لوا همين و مي ات فاه رد يدن ب طرش - تحارترسا نامز ۶-۳
دوشي م هتفگ ۳ و ۲ ياه تس ني ب تحارترسا نامز هب ،همين ،تسا هداش ليكشت
(X) ميت و د يواسر اي و (۲) مود ميت يزوري پ ، (۱) لوا ميت دن اوتيم جياتن
دشاب .

همين رد هقباسم هجيتن نامزمه دياب امش يدن ب طرش نيا رد - هقباسم/لوا مي ات ۷-۳
ار لوا همين رد يزاب هجيتن ادتبا راك نيا يارب .دينرب سدح ار يزاب ناياپ رد و لوا
رب ار هدنرب غلبم .دينكي م تبت ار يزاب يياهن هجيتن "/" زا دعب سبس و ،هتشون
دننكي م هبساحم يزاب يناياپ هجيتن ساسا .

يدن ب طرش نيا يارب . اه لگ دادعت اب يزاب يياهن هجيتن ندر سدح - هجيتن ۸-۳
ره " ،"يواسر و هداش ركد هجيتن ره" :دوشي م هئارا يياهن هجيتن تالاح زا يا هومجم
لوا تالاح يارب . "۲ ميت درب و هداش ركد هجيتن ره ، "۱ ميت درب و هداش ركد هجيتن
يارب هداش ركد جياتن زا ريغ هب يا هجيتن ره اب و ميت و د يواسر اب دياب يزاب
ميت و د زا يكي عفن هب دياب يزاب موس و مود تالاح يارب .دسرب ناياپ هب يدن ب طرش
دسرب ناياپ هب يدن ب طرش يارب هداش ركد جياتن زا ريغ هب يا هجيتن ره اب و ۲ اي ۱
دنوشي م هتفريذپ يزاب ينوناق تقو ناياپ ات اه يدن ب طرش .

مي ات رد يزاب قيقد هجيتن دياب امش يدن ب طرش نيا رد - لوا همين رد يزاب هجيتن ۹-۳
طرش ،دشاب لوا همين رد هداش سدب هجيتن فالخ هجيتن نيا رگا .دينرب سدح ار لوا
دي آيم باسح هب هتخاب طرش كي امش .

،تازايتما ،اه لگ دادعت ندوب درف اي و جوز دياب امش يدن ب طرش نيا رد - درف /جوز ۱۰-۳
،دشاب هديسرن رمث هب يلگ يزاب رد رگا .دينرب سدح ار يزاب ياه ميگ اي و ،اه تس
دوش يم هدنرب جوز طرش .

ميت هك دينرب سدح دياب امش يدن ب طرش نيا رد - (تيشنيلك) دنكي م در ميت ۱۱-۳
"ريخ" ،(دنكي م تفايرد) "هلب" :نكمم جياتن .هن اي دنكي م تفايرد يلگ هداش باختنا
دنوشي م هتفريذپ يزاب ينوناق نامز رد اه يدن ب طرش .(دروخيم لگ)

سدح ار اه تباقر يدعبلحرم هب هدننك دوعص ميت دياب يدن ب طرش نيا رد - روبع ۱۲-۳
يفاضا ياه تقو نترفرك رظن رد اب يياهن هجيتن ساسا رب اه يدن ب طرش .دينرب
دوعص ميت نداش صخش م يارب رگا .دنوشي م هتفريذپ يتلانپ تابرض اي و يلامتحا
ميت نداش صخش م زاسپ اهنت اه طرش ،دشاب زاي ن هقباسم كي زاشيب هب هدننك

د.دوشيم هېساحم دعب هلحرم هې هډننك دوعص

رد دياب امش طسوت هډش باختنا ميت یدنب طرش نيا يارب - همين ود ره رد زوريپ ۱۳-۳
دشاب ناديم هډنرب همين ود ره

هچ اب هډش باختنا ميت هك دينزب سډح دياب امش یدنب طرش نيا رد - لضافت ۱۴-۳
لگ ربارب دادعت نډش هډز تروص رد "یواسټ" هچيتن .دوشيم زوريپ ىلگ لضافت
ميت ود ره طسوت ىلگ نډزن تروص رد "هډز لگ نودب" هچيتن .تسا ميت ود ره طسوت

لگ عومجم و (۱X۲) ىزاب هچيتن دياب امش یدنب طرش نيا يارب - رتشيپ/رتمك ۱۵-۳
دينزب سډح ار ميت ود طسوت هډش هډز ياه

اي نابزيم ميت قيقډ دادعت دياب امش تلاح نيا رد - (Live)نامهم/نابزيم ياه لگ ۱۶-۳
دشاب هډز رتشيپ اي و لگ ۳ ميت هك ىتروص رد "۳+" هنيزگ .دينزب سډح ار نامهم
دوش ىم هډنرب

هډش هډز ياه لگ قيقډ دادعت دياب نډش هډنرب يارب - (Live) اه لگ قيقډ دادعت ۱۷-۳
ود هډش هډز ياه لگ عومجم هك ىتروص رد ۶+ هنيزگ .دينزب سډح ار ميت رد ره طسوت
دوش ىم هډنرب دشاب رتشيپ اي و ۶ ميت

رد زايټما N ىسك هچ دنزب سډح دياب ربارك - (Live) ؟ډريگيم زايټما N ىسك هچ ۱۸-۳
ىم هتفرگ رطن رد ميت ود ره تازايټما عومجم هېساحم رد .ډريگيم تس اي و هقباسم
دوش

هك ىلوا ميت دياب امش تلاح نيا رد - (Live) ؟ډسريم N زايټما هې رتدوز ميت مادم ۱۹-۳
دينزب سډح ار ډسريم X زايټما هې

سډح دياب امش نډش هډنرب يارب - (Live) ؟ډربيم ار ىزاب هډناميقاب ميت مالك ۲۰-۳
دوش ىم هډنرب اه یدنب طرش تفايډرډ زاغآ نامز زا ىزاب هډناميقاب ميت مادك هك دينزب
دن.آ ىمن باسح هې هطحل نيا ات هډش هډز ياه لگ

لگ ى هډننر ميت مادك دينزب سډح دياب امش ،نډش هډنرب يارب - (Live) ىدعب لگ ۲۱-۳
ىصخش ىنامز ى هزاب رد دناوټيم یدنب طرش .دوب دهاوخ یدنب طرش زاغآ نامز زا ىدعب
زا مادكچيه هك ىتروص رد "X" هچيتن رب طرش . (هقباسم زا ىشخب اي و لك) دوش ماجنا
دوش ىم هډنرب دنناسرن رمث هې ىلگ ميت ود

ميت دياب امش تلاح نيا رد - (Live) ؟دوشيم هډش صخش ىميتات هډنرب ميت مادك ۲۲-۳
ياه نامز اه تس هچيتن .دينزب سډح ار هډش صخش ميگ اي و همين ،تس رد هډنرب
دوش ىمن هېساحم رگيډ

نامز مادك هك دينزب سډح دياب امش - (رتراوك ،تس ،همين)ىزاب نامز نيترتروم ۲۳-۳
هچيتن رب یدنب طرش .دوب دهاوخ ميت ود ره طسوت نيترتروآزايټما و نيترتروم ىزاب
ىتروص رد و ،دشاب ربارب اه تس مامت رد هچيتن هك دوش ىم هډنرب ىتلاح رد "ربارب"
دوش لصاح تازايټما عومجم نيترتشيپ لاج ني ع رد و ربارب هچيتن تس ود رد لقادح هك

ار يزاب يياهن هجيتن دياب امش ندش هدررب يارب - اه تس قبط رب يدنب طرش ۳-۲۴ دوش یم هداد هئارا يياهن هجيتن نكمم تالاح مامت .دينزب سدح اه تس قبط

دادعت و ۲ تس رد ار X سي نت يزاب هدررب دياب امش . ۲ تس و X يزاب هجيتن ۳-۲۵ دينزب سدح ار تس ا هدرک بسک هدررب نك يزاب هک يتازايتما

: لاثم يارب

ببسک زاي تما ۱۵ يزاب نيا رد ۲ هرامش نك يزاب ، 1 هرامش نك يزاب يزاب هدررب - P1/15 درک .

ببسک زاي تما ۳۰ يزاب نيا رد ۱ هرامش نك يزاب ، ۲ هرامش نك يزاب يزاب هدررب - P2/30 درک .

نك يزاب مادک دينزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب - دنار قبط رب يدنب طرش ۳-۲۶ دوش یم هدررب دنار مادک رد

لوط هب دنار دنچ هقباسم هک دينزب سدح دياب امش ، يزوري يارب - دنار لاتوت ۳-۲۷ یم رامش هب لماک دنار نيا ، دنک مالغا مامت ار يزاب دنار يادتبا رد رواد رگا . دمجانا یم ديا .

نك يزاب مادم هک دينزب سدح دياب امش - کيرب ني رتهب اب نك يزاب - X ميرف ۳-۲۸ هدش صخشم ميرف رد ار (مه رس تشپ هدش بسک ياهزاي تما هعومجم) کيرب ني رتهب دنک یم بسک

مادک صخشم ميرف رد هک دينزب سدح دياب امش . کيرب ني رتهب - X ميرف ۳-۲۹ دنوش یم هب ساجم نك يزاب ود ره تازايتما . دتفا یم قافتا کيرب ممي سكام

+Y کيرب اب نك يزاب - X ميرف ۳-۳۰

کيرب هب دناوت یم نك يزاب زا يکي هک دينزب سدح دياب امش يدنب طرش نيا يارب ۱۰۰ (+ 100 ، (رتشي ب و زاي تما ۵۰) + 50 : نكمم تالاح . ريخ اي دسررب هدش صخشم (رتشي ب و زاي تما) .

؟دنک یم بسک ۱۸۰ زاي تما اب یرتشي ب ياه تس نك يزاب مادک ۳-۳۱

اب یرتشي ب ياه تس تراد رد نك يزاب مادک دينزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب . دنک یم بسک هقباسم لوط رد ۱۸۰ زاي تما

فلتخم يشزرو ياه هتشر رد يدنب طرش ياه يگژيو -۴

لابتوف ۴-۱

رطن رد اب)دوش یم هتفريذپ ینوناق نامز رد لابتوف تاقباسم ياه يدنب طرش همه هجيتن هک "هدنرب" و "دوعص" يدنب طرش وءانثتسا هب ، (هدش فلت ياه تقو نتفرگ

باسح هب ینوناق نامز زج هدش فلت یاه تقو .تسا یلصا طرش اهنآ رد میت ود لباق
،هدش هبساحم هدش فلت یاه تقو .دنوش یم باسح هقیقد ۴۵ میت ود یارب هک دنیا یم
،دنراد توافت یا هقیقد ۱۵ هفاضا میت ود اب

طرش یارب(دوش یرگید نامز هب لوکوم ای و فقوتم هقیقد ۹۰ نایاپ زا لباق یزاب رگا
مامت (زور ۳ زا رتشیب چتام هرپ یاه یدنب طرش یارب و زور ۲ زا رتشیب Live یاه یدنب
جیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب دنوش یم وغل و لطاب هدش ماحنا یاه یدنب طرش
کي اب هک دوشیم یدراوم لماش رگید یاه انثتسا .تسا هدش صخشم عطق روط هب اهنآ
هیسرن نایاپ هب ینوناق نامز رگا یتح دوشیم مالعا هدش مامت یزاب یمسر میمصت
دشاب.

ینوناق نامز اساسا رب اه یدنب طرش مامت ،ناناوج یاه میت و هئاتسود یاه یزاب رد
دوشیم ماحنا

هتفریذپ هقباسم ینوناق نامز اساسا رب یکه تاقباسم یاه یدنب طرش .یکه ۲-۴
یزاب هجیتن اساسا رب یدنب طرش رگا .دشاب هدشن طرش یرگید تلاح رگا ،دوش یم
ناشن نیال رد هتکن نیا ،دشاب یتلانیپ تابرض و هدش هفاضا یاه تقو هبساحم اب
طرش مامت ،هیسرن نایاپ هب تعاس ۴۸ نامز تدم رد یلو ،دوش زاغآ یزاب رگا .دوش یم هداد
یزاب فقوت هطحل رد ناشجیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب .دنوشیم وغل اه یدنب
دوب دنهوخ هبساحم لباق

نامز نتفرگ رظن رد اب لابتکسب تاقباسم یاه یدنب طرش مامت .لابتکسب ۳-۴
یدنب طرش .هدش طرش لباق زا صاخ تالاح زج هب ،دنوش یم هتفریذپ هدش هفاضا یاه
طرش نا فالخ تالاح رگا ،دنوش یم هتفریذپ یزاب ینوناق نامز رد (Live) یزاب نیح رد
مامت دوش لوکوم دعب تعاس ۴۸ زا رتشیب هب و دوش فقوتم یزاب رگا .دشاب هدشن
فقوت هطحل رد ناشجیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب ،دش دهوخ وغل اه یدنب طرش
دوب دنهوخ هبساحم لباق یزاب

هب هدرنرب لباقم نکیزاب ،دوش جراخ نا زا یزاب نایاپ زا لباق نکیزاب رگا .سینت ۴-۴
دوش فقوتم یزاب و دشاب هدش ماحنا یزاب زا تس کي زا رتمک رگا اما .دمآ دهوخ باسح
وغل اه یدنب طرش مامت ،نکیزاب فارصنا ای و تیمودصم هلمج زا فلتخم لیالدهب
یزاب فقوت ات اه تس و میگ دادعت اساسا رب هبساحم لباق دراوم زا ریغ هب .دش دهوخ
۷. تس و X یزاب هجیتن یدنب طرش الثم

یزاب نایاپ ات اه یدنب طرش ،دوش یم فقوتم اوه و بآ یدب لیلهب یزاب هک یدراوم رد
اساسا رب یاه یدنب طرش ،یزاب همادا زا نکیزاب کي فارصنا تروص رد .دننامیم یقاب
،دنوشیم هبساحم اه تس

۲۰۰ اه تس اساسا رب یدنب طرش :لاثم یارب

طرش تروص نیا رد .دهدیم فارصنا هقباسم همادا زا نکیزاب و تس ۱-۱ یزاب هجیتن
یارب یزاب فقوت نامز ات هدش یزاب یاه تس دادعت اریز .تسا هتخاب رظن دروم یدنب
،تسا هدوب یفاک طرش یارجا

۲-۱ ەجيتن رې ىدن بىرلش : ۲ لاثم

رې ىتخادرپ غىلابم . دەدىم فارصنا راك ەمادا زا نىكيزاب و تسا ۱-۱ ەقباسم رد ەجيتن ەبىساحم يارب اە تس دادعت و ەجيتن ارىز دوشىم ەندادرگ رې ىدن بىرلش نىا . دىشابىم نىفاك ىدن بىرلش .

رې ، اە مېگ ساسا رې اە ىدن بىرلش ، دەد فارصنا يزاب ەمادا زا نىكيزاب ەك ىتروص رد . دوشىم ەبىساحم ەدىش يزاب يارب مېگ دادعت ساسا .

مېگ ۱۷.۵ زا رتەمك : لاثم

ەمادا زا دوخ فارصنا نانكىزاب زا ىكى و ، تسا ەدىش يزاب مېگ ۱۵ ەقباسم رد : ۱ تللا . دوشىم ەندادرگ رې غىلابم و وغل ىدن بىرلش . دىكېم مالىعا ار يزاب .

ەمادا زا دوخ فارصنا نانكىزاب زا ىكى و ، تسا ەدىش يزاب مېگ ۱۹ ەقباسم رد : ۲ تللا . دادعت ەكنوچ دوب دەاوخ ەدىنزاب مېگ ۱۷.۵ رې بىرلش تللا نىا رد . دىكېم مالىعا ار يزاب . تسا ىفاك ىدن بىرلش ەبىساحم يارب ەدىش ماچنا يارب مېگ .

ىم ەدىن اوخ ەدىش لىكشت مېگ كى زا ەك تس كى ىمىت سىنت رد كى رې -يات -رېوس . دوش .

(NFL) ىياكىرما لابلتوف ۴-۵

تقو مامت نىتفرگ رظن رد اب مېت ود زا ىكى ىزورىپ رې يزاب زا لىبق يارب ىدن بىرلش . دىشاب ەدىش بىرلش لىبق زا ىرگىد تللا رگا ، دوشىم ەتفرىپ ەدىش ەفاضا يارب ىزورىپ رې اە ىدن بىرلش مامت ، دىرر نىاىپ ەب ىواسم ەجيتن اب يزاب ەك ىتروص . ۱۰ بىرىش اب دوشىم ەندادرگ رې مېت ود زا ىكى .

ەداد ناشن نىال رد عوضوم نىا ، دىشاب ەدىش ەفاضا يارب نامز نىتفرگ رظن رد اب يزاب رگا . يزاب رد وا و دىشاب ەتفرگ تروص ىصاخ نىكيزاب ىور رې ىدن بىرلش رگا . دىش دەاوخ . دىش دنەاوخ وغل اە ىدن بىرلش ، دىشاب ەتشادن روضح .

لابلسىب ۴-۶

، دىرگىم تروص ەدىش ەفاضا يارب تقو نىتفرگ رظن رد اب يزاب زا لىبق يارب ىدن بىرلش ، ىنوناق نامز ساسا رې Live يارب ىدن بىرلش مامت . ەدىش بىرلش لىبق زا دراوم زا رىغ ەب و "دىكېم بىسك زىتەما N ىسك ەچ" ىدن بىرلش انىتسا ەب . دوشىم ماچنا ەقباسم رظن رد ەدىش ەفاضا يارب نامز اە نا رد ەك ەرك و نىپاژ لابلسىب يارب گىل يارب "۱X۲" (لوا رچىتەپ نىتفرگ رظن رد اب تسا نىكەم لابلسىب ىدن بىرلش . دوشىم ەتفرگ اە مېت ىماسا دىب زىنارپ رد نىكيزاب مان تللا نىا رد . دوشىم ماچنا (پوت ەدىن بىرلش زىتەپ رىغ رگا . دەد ىم ماچنا ار مېت بىرلش نىلوا ەدىن بىرلش زىتەپ . دوشىم تىب ەندادرگ يارب غىلابم مامت ، دىشاب توافتم تسا ەدىش بىرلش رد ەك ىمسأ اب ەدىن بىرلش ىم ىگىنى نىا ۹ مە و ىگىنى نىا ۷ تاقباسم لىماش مە لابلسىب رد ىدن بىرلش . دوشىم . دىشاب ىم ناسمى ەبىساحم و ىدن بىرلش شىرىپ ىپاىرش ەقباسم ود رە يارب . دىشاب .

رد تيصوصخ نيا. دسرب ناياپ هب يواسم هجيتن اب دناوتيم يزاب هرك و نپاژ گيل رد دوش يم هتفرگ رطن رد تابساحم.

۶-۷. یمزر یاه شزرو رگید و سکوب

هزرابم ناياپ زا دعب يروژ طسوت هدش مالعا یمسر هجيتن ساسا رب اه یدنب طرش همه طرش رد يريثات نآ هيلوا مالعا زا دعب يزاب هجيتن رد نكمم تاريغت. دوش يم ماحنا روطنم هب هيلوا مالعا دعب تعاس ۲۴ رد هك یدراوم زا ريغ هب. تشاد دهاوخن اه یدنب لوکوم اي و وغل تروص رد. دهد یم خر هدررب هابتشا مالعا اي و تازايتم هبساحم حالصا طرش مامت، لوا دنار عورش لبق رسكوب ندش نيزگياج نينچ مه و، يزاب هزور ۳ ندش نيبي يزاب زا اي و دهد فارصنا هزرابم همادا زا رسكوب رگا. ددوش یم لطاب و وغل اه یدنب هب هدش مامت لبق دنار ناياپ ات يزاب، دوش هتشاڭگانك ىليلد ره هب دنار ود ديآ یم باسح هب هدررب و، دوش مورحم رسكوب رگا. ديآ یم باسح

هزرابم نيا رب اه یدنب طرش مامت، دننك ريغت هدش مالعا ياه دنار دادعت و تدم رگا نيال رد هدش مالعا ييادتبلا لحم هب تبسن هزرابم يرازگرب ناكم رگا. ددوش یم وغل دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش مامت، دوش رازگرب يرگيد روشك رد هزرابم و دنك ريغت اب اي و، دوشن ماحنا هزرابم رگا. دنتسه اجراب اپ اه یدنب طرش تلاح نيا زا ريغ هب دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش، دسرب ناياپ هب يواس

تکيرك ۸-۶

اجر باب يزاب ناياپ ات و دوش یم هتفريذپ هقباسم ساسارب تکيرك رد یدنب طرش و بآ دب تيعضو ليلد هب هك یتروص رد. دشكب لوط زور دنچ رگا یتح، دوب دنهاوخ دوش یم هبساحم یمسر جياتن ساسا رب اه یدنب طرش، دنامب مامت همين يزاب يياوه -تراووك دمتسي سقبط تلاح نيا رد هك دودحم ياه باترپ دادعت اب هقباسم لماش) یميت اي و دوش صخشم یشك هعرق قيرط زا يزاب هجيتن رگا. (دوش یم صخشم اسبول دنا هدش صخشم هك یدراوم ريغ هب ددوشيم وغل اه یدنب طرش، دوش جراخ هقباسم زا

۱ لومرف ۹-۶

(؟دراڭگيم ياج هب دوخ زا یرتهب نامز ىسك هچ) "ناگدننار هسياقم" رب یدنب طرش

رد. ددوش یم هبساحم تيحالص هطحل ات، هقباسم هجيتن ساسا رب یدنب طرش نيا یرتشيپ دادعت هك يا هدرنار، دسرن ناياپ طخ هب هدرنار ود ىليلد ره هب هك یتروص ديآ یم باسح هب هدررب دشاب هدرود

هك رگيد نكيزاب، دنك یريگ هرانك يزاب ناياپ زا لبق نكيزاب رگا. نوتنيمدب ۱۰-۶ و دشاب هدش يزاب ميگكي زا رتمك رگا ىلو. دوب دهاوخ هدررب دنكيم دوعص دعب رود هب طرش مامت، دنامب مامت همين نانكيزاب زا ىكي فارصنا اي و تيمودصم ليلد هب يزاب هبساحم لباقي يزاب فقوت هطحل ات هك ىياه طرش انثتسا هب. دوش یم وغل اه یدنب دنتسه.

طرش زج هب ،دنوش یم هب ساجم یزاب ینوناق نامز ساسا رب اه یدنب طرش .لابدنه ۱۱-۴
N زایتما هب وت عیرس میت مادک" و "دنکیم بسک زایتما N نکیزاب مادک" یاه یدنب
،دنوش یم لماش مه یتلانیپ تابرض و هفاضا نامز اهنا رد هک "دسریم

(اگیل + نونوی) یبگار ۱۲-۴

تابرض و هفاضا یاه نامز ،لوا میت رب اه یدنب طرش ریغ هب اه یدنب طرش مامت
نآ ریغ رگم .دوشیم هب ساجم (یا هقیقد ۴۰ میت ۲) ینوناق یاه تقو ساسا رب یتلانیپ
،دشاب هدش طرش

طرش مامت دسرن نایاپ هب تعاس ۴۸ ات یلو دوش زاغایزاب رگا .زیم یورسینت ۱۳-۴
لباق یزاب فوقوت هطحل ات هکی یاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش یم وغل اه یدنب
وغل اه یدنب طرش مامت یزاب همادا زانکیزاب کی فارصنا تروص رد .دنتسه هب ساجم
هب ساجم لباق یزاب فوقوت هطحل ات هکی یاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش یم
،دنتسه

رکونس ۱۴-۴

یم وغل اه یدنب طرش مامت ،دسرن نایاپ هب یلیلد ره هب هقباسم هکی تروص رد
،دنتسه هب ساجم لباق یزاب فوقوت هطحل ات هکی یاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش
تاسلج زا هک نوچ ،دسرن نایاپ هب یدعب زور رد تسا نکمم هقباسم دراوم یضعب رد
،درادیگتسب یزاب تاررقم هب تاسلج نامز تدم و .تسا هدش لیکشت فلتخم

تراد ۱۵-۴

یم وغل اه یدنب طرش مامت ،دسرن نایاپ هب یلیلد ره هب هقباسم هکی تروص رد
،دنتسه هب ساجم لباق یزاب فوقوت هطحل ات هکی یاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش
وغل "زایتما نیرتهب" یدنب طرش ،دسرن نایاپ هب یواسم هجیتن اب هقباسم رگا
،دش دهاوخ

یشزرو یاه هتشر رگید ۱۶-۴

دادعت هب هجوت اب یزاب و دنا هدشن رکذالاب تاحیضوت رد هکی شزرو یاه هتشر یارب
یراددوخ یزاب همادا زایلیلد ره هب نکیزاب کی هکی تروص رد دوش یم صخشم اه تس
اه یدنب طرش مامت ینف تخأب تروص رد .دوش یم باسح هدررب لباقم نکیزاب ،دنک
،دنوش یم وغل

۵- یدنب طرش نازیم رثکادح و لقادح

۱ و اکیرما رالد ۱ ،لبور ۱۰ : یدنب طرش نازیم لقادح هدافتسا دروم زرا هب هتسب ۱-۵
،دوب دهاوخ اکیرما رالد ۱ لداعم یلوپ یاه دحاو رگید یارب .دوب دهاوخ وروی

،دوش یم هداد ناشن ربراک باسح یزرا دحاو نیال رد یدنب طرش نازیم رثکادح ۲-۵

ه ب ت ب س ن ر ب ر ا ك ى د ن ب ط ر ش ن ا ز ي م ر ث ك ا د ح و ل ق ا د ح ر د ت ي د و د ح م د ا ج ي ا ه ب ز ا ج م ا م 3-0
م ي ش ا ب ي م د و خ ى ل خ ا د ت س ا ي س .

ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م 6-

ر و ژ ا م س ر و ف د ر ا و م ر د . د و ش ى م م ا ج ن ا ى ز ا ب م ا م ت ا ز ا د ع ب ه ق ي ق د 20 ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م 6-1
د م ا ج ن ا ى م ل و ط ه ب ت ع ا س 24 ا ت .

د و ش ى م ز ي ر ا و ن ك ي ز ا ب ب ا س ح ه ب غ ل ب م ، ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م ز ا د ع ب 6-2 .