

ی د ن ب ط ر ش ن ی ن ا و ق

لوصا ۱-

ی د ن ب ط ر ش ف ل ت خ م ت ا ل ا ح ۲-

ی د ن ب ط ر ش ع ا و ن ا ۳-

ف ل ت خ م ی ش ز ر و ی ا ه ه ت ش ر ر د ی د ن ب ط ر ش ی ا ه ی گ ژ ی و ۴-

ی د ن ب ط ر ش ن ا ز ی م ر ث ک ا د ح و ل ق ا د ح ۵-

ی د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م ۶-

لوصا ۱-

ی ش ز ر و ی ا ه د ا د ی و ر د ی د ن ب ط ر ش د ن ا و ت ی م ر ب ر ا ک ، ب ا س ح ن د ر ک ز ا ب و ت ی و ض ع ز ا د ع ب ۱-۱
ص خ ش م غ ل ب م ن د ا د ر ا ر ق ی ا ن ع م ه ب ی د ن ب ط ر ش . د ن ک ز ا غ آ ا ر ت ی ا س ر د ه د ش ه ئ ا ر ا ف ل ت خ م
د ش ا ب ی م ی ش ز ر و ی ا ه ه ق ب ا س م (ج ی ا ت ن) ه ج ی ت ن ی ا ر ب .

و ر ب ر ا ک ن ی ب ی د ا د ر ا ر ق د ه ع ت ک ی ن ا و ن ع ه ب ه د ش م ا ج ن ا ی د ن ب ط ر ش و ی ن ی ب ش ی پ ر ه ۲-۱
ه ب ز ا ج م ر ا ک ن د ش ه د ن ر ب ت ر و ص ر د ، د ی آ ی م ب ا س ح ه ب (ی د ن ب ط ر ش ل ا ل د) ر ک ی م ک و ب
ی د ا د ر ا ر ق غ ل ب م ر ک ی م ک و ب ت س ک ش ت ر و ص ر د و ، ت س ا ه د ش ص خ ش م غ ل ب م ت ف ا ی ر د
د ن ک ی م ت ف ا ی ر د ا ر ی د ن ب ط ر ش .

د ش ا ب ن ا ت ب ا س ح ر د ا م ش ی د و ج و م ز ا ر ت ش ی ب د ن ا و ت ی م ن ی د ن ب ط ر ش غ ل ب م ۳-۱ .

م ا ی پ ر ب ر ا ک ن آ ی پ ر د و ه د ش ت ب ث ا م ی ا ه ر و ر س ر د ه ک ی ا ه د ش م ا ج ن ا ی ا ه ی د ن ب ط ر ش ۴-۱
ن د ش ع ط ق . د ن ش ا ب ی م ن د ر ک ل س ن ک ا ی و ر ی ی غ ت ل ب ا ق ر ی غ ، ت س ا ه د ر ک ت ف ا ی ر د ه د ی ا ت
ط ر ش ر ی ی غ ت ر ب ل ی ل د ی ط ا ب ت ر ا م ت س ی س ر د ل ل خ ه ن و گ ر ه ا ی و ی ت ن ر ت ن ی ا ط ا ب ت ر ا
د ش ا ب ی م ن ر و ر س ر د ه د ش ت ب ث ی د ن ب .

ت ا ق ب ا س م ت س ی ل - د ن و ش ی م ه ت ف ر ی ذ پ ا م ی ش ز ر و ی ا ه ن ی ا ل س ا س ا ر ب ا ه ی د ن ب ط ر ش ۵-۱
ه ج ی ت ن ر ه ی ا ر ب ی د ن ب ط ر ش ی ا ه ت ی د و د ح م و (ه ی ل و ا) ع و ر ش ب ی ر ض ا ب .

ه د ش م ا م ت ی ا ه ی د ن ب ط ر ش ط و ر ش ر ب ی ر ی ث ا ت چ ی ه ی ش ز ر و ی ا ه ن ی ا ل ر د ر ی ی غ ت ه ن و گ ر ه
د ر ا د ن .

ر ب ر ا ک ، د ن ک ا د ی پ ر ی ی غ ت ی د ن ب ط ر ش ش ر ی ذ پ ن ا م ز ا ت ه ج ی ت ن ب ی ر ض ه ک ی ت ر و ص ر د ۶-۱
ت ی ا ا ب د ن ا و ت ی م ر ب ر ا ک . ت ف ر گ د ه ا و خ ر ا ر ق ت ا ر ی ی غ ت ن ی ا ن ا ی ر ج ر د ی م ا ی پ ت ف ا ی ر د ا ب
ی ز ا ب ه م ا د ا ز ا د و خ ت ف ل ا خ م ا ب د ن ا و ت ی م و ، د ز ا د ر پ ب ی ز ا ب ه م ا D ا ه ب و د ن ک ت ق ف ا و م ت ا ر ی ی غ ت

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 ربتعم، 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 بريض 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 نايچ 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 نايچم اي.

مدع اي یدمعالما، هقباسم هجيتن رد ینابت: دشابيم ريز دراوم لماش عوضوم نيا 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 ا شخب یتييارش نيچ 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 تساوخر د لاسرا.

دنب یدنب طرش دراد تکرش نارد یاهبون 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، دهدخر نف تاهابتشا هقباسم شخپ رد رگا، میتسه یدنب طرش ندرک لطاب رب زاجم ام، هقباسم نامز.

یاه یدنب طرش ای و، ربراک کی بناج زایکت یدنب طرش نیدنچ دهاشم 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 سسپس، دبايم شهاک یقیقح ناگدنرب دوشیم راذگاو 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 ربراک هک یتروص رد دادیور نیارب نیگنایم بیرض ساسا رب ربراک 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 ناکراک.

شخب رد، دهديم ناشن یزاب طورش اب اردوخ تقفاوم ربراک 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 زانکمم 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 شریذپ 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 دن او تي م يزاب زا تاعالطا تفاي رد هب هجوت اب هدنز شخ پ رد .
- دوش فوقوتم ين فلتخم ليلاد هب زا نكمم ويال يدنب طرش شريذپ ي دراوم رد .دشاب ي م 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 (ي بي كرت) سرپس كا ياه

طرش غلبم لداعم غلبم هدر ب .هقباسم كي اهنت هجيتن ندر سدح - كت يدنب طرش دن كي م تفاي رد هقباسم رب هتفرگ رارق بيرض رد برض هدش يدنب

طرش رد ندش هدر ب يارب .مه زا مارج هقباسم ۱۰ ات ۲ زا لماش يدنب طرش - سرپس كا ندوبن تسرد .دشاب هدر سدح تسرد ارجياتن مامت دياب نكي زاب ،ي بي كرت يدنب غلبم .دش دهاوخ ي بي كرت يدنب طرش لك رد نكي زاب تخاب ثعاب هجيتن كي يتح مامت و تاقباسم مامت رب هداد رارق غلبم عومجم اب ربارب ،هدر ب طسوت يتفاي رد .دشاب ي م جياتن مامت بيرض

يدنب طرش عاون ۳-

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

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

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

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

ناياپ اي و ۲ ميت يزوري پ هب زاي ن دش هدر ب 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 هدر ب يارب .هقباسم رد نانكي زاب مامت طسوت سدح هدش صخشم لاتوت هب تبسن ار هدمما تسد هب تازايتما اي اه لگ ندوب رتشي ب دي نرب

ميت و د زا يكي يزوري پ رب طقف اه يدنب 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 نتفرگ رظن رد اب و ،هجيتن هس قبط رب يدنب 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 دناوتم لضافت .دوشي م هتفگ هداضا ميت نا
دشاب رقص.

ميات ۴ زا هك يياه يزاب رد .يزاب لوا همين و ميات فاه رد يدنب 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 دناوتم جياتن
دشاب.

همين رد هقباسم هجيتن نامزمه دياب امش يدنب طرش نيا رد - هقباسم/لوا ميات ۷-۳
ار لوا همين رد يزاب هجيتن ادتبا راكنيا يارب .دينرب سدح ار يزاب نايپ رد و لوا
رب ار هدررب غلبم .دينكي م تبت ار يزاب يياهن هجيتن "/" زا دعب سبس و ،هتشون
دننكي م هبساحم يزاب نايپ هجيتن ساسا.

يدنب 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 نايپ هب يدنب طرش
دسرب نايپ هب يدنب طرش يارب هداش ركد جياتن زا ريغ هب يا هجيتن ره اب و ۲ اي ۱
دنوشي م هتفريذپ يزاب ينوناق تقو نايپ ات اه يدنب طرش.

ميات رد يزاب قيقد هجيتن دياب امش يدنب 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 يدنب 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 هدررب جوز طرش.

ميت هك دينرب سدح دياب امش يدنب 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 يدنب طرش .(دروخيم لگ)

سدح ار اه تباقر يدعب هلحرم هب هندنك دوعص ميت دياب يدنب طرش نيا رد - روبع ۱۲-۳
يفاضا ياه تقو نتفرگ رظن رد اب يياهن هجيتن ساسا رب اه يدنب 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 هندنك

د.دوشيم هېساحم دعب هلحرم هې هډننك دوعص

رد دياب امش طسوت هډش باختنا ميت یدنب طرش نيا یارب - 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 یارب - رتشيپ/رتمك ۱۵-۳
دينزب سډح ار ميت ود طسوت هډش هډز یاه

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

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

رد زايټما N ىسك هچ دنزب سډح دياب ربارك - (Live) ؟ډريگيم زايټما N ىسك هچ ۱۸-۳
یم 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 یارب - (Live) ؟ډربيم ار ىزاب هډناميقاب ميت مالك ۲۰-۳
دوش یم هډنرب اه یدنب طرش تفايډرډ زاغآ نامز زا ىزاب هډناميقاب ميت مادك هك دينزب
دن.آ یم نباسح هې هطحل نيا ات هډش هډز یاه لگ

لگ ى هډننر ميت مادك دينزب سډح دياب امش ،نډش هډنرب یارب - (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 یم هډنرب دنناسرن رمث هې ىلگ ميت ود

ميت دياب امش تلاح نيا رد - (Live) ؟دوشيم هډش صخش ميات هډنرب ميت مادك ۲۲-۳
یاه نامز اه تس هچيتن .دينزب سډح ار هډش صخش ميگ اي و همين ،تس رد هډنرب
دوش یم نباسح 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 یم 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 سيئت يزاب هدررب دياب امش . ۲ تس و X يزاب هجيتن ۳-۲۵ دينزب سدح ار تساه درك بسك هدررب نكي زاب هك ي تازايتما

: لاثم يارب

بسك زايتما ۱۵ يزاب نيا رد ۲ هرامش نكي زاب ، 1 هرامش نكي زاب يزاب هدررب - P1/15 درك .

بسك زايتما ۳۰ يزاب نيا رد ۱ هرامش نكي زاب ، ۲ هرامش نكي زاب يزاب هدررب - P2/30 درك .

نكي زاب مادك دينزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب - دنار قبط رب يدنب طرش ۳-۲۶ دوش یم هدررب دنار مادك رد

لوط هب دنار دنچ هقباسم هك دينزب سدح دياب امش ، يزوري يارب - دنار لاتوت ۳-۲۷ یم رامش هب لماك دنار نيا ، دنك مالغا مامت ار يزاب دنار يادتبا رد رواد رگا . دمجانا یم ديآ .

نكي زاب مادم هك دينزب سدح دياب امش - كي رب ني رتهب اب نكي زاب - X ميرف ۳-۲۸ هدش صخشم ميرف رد ار (مه رس تشپ هدش بسك ياه زايتما هعومجم) كي رب ني رتهب دنكي م بسك .

مادك صخشم ميرف رد هك دينزب سدح دياب امش . كي رب ني رتهب - X ميرف ۳-۲۹ دنوش یم هب ساجم نكي زاب ود ره تازايتما . دتفا یم قافتا كي رب مميسكام

+Y كي رب اب نكي زاب - X ميرف ۳-۳۰

كي رب هب دناوت یم نكي زاب زا يكي هك دينزب سدح دياب امش يدنب طرش نيا يارب (۱۰۰) + 100 ، (رتشي ب و زايتما ۵۰) + 50 : نكمم تالاح . ريخ اي دسرب هدش صخشم (رتشي ب و زايتما) .

؟دنك یم بسك ۱۸۰ زايتما اب يرتشي ب ياه تس نكي زاب مادك ۳-۳۱

اب يرتشي ب ياه تس تراد رد نكي زاب مادك دينزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب . دنكي م بسك هقباسم لوط رد ۱۸۰ زايتما

فلتخم يشزرو ياه هتشر رد يدنب طرش ياه يگزي و ۴-

للابتوف ۴-۱

رطن رد اب)دوش یم هتفريذپ ینوناق نامز رد لابلتوف تاقباسم ياه يدنب طرش همه هجيتن هك "هدنرب" و "دوعص" يدنب طرش و دءانثتسا 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 فقوم 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 فقوم 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 فقوم یزاب رگا .دشاب هدشن
فقوم 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 فقوم 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 فقوم 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 فقوم 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 فقوم 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 ەب سىاحم يارب اە تس دادعت و ەجيتن ارىز دوشىم ەندادىرگ 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 ەب سىاحم 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

ەمادا زا دوخ فارصنا نانكىزاب زا ىكى و ، تسا ەدىش يزاب مېگ ۱۹ ەقباسم رد : ۲ تللا دادعت ەكنوچ دىب دەاوخ ەدىنزاب مېگ ۱۷.۵ رې بىرلش تللا نىا رد . دىكېم مالىعا ار يزاب . تسا ىفاك ىدن بىرلش ەب سىاحم يارب ەدىش ماحنا 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 ىزورى رې يزاب زا لىبق يارب ىدن بىرلش رد . دىشاب ەدىش بىرلش لىبق زا ىرگىد تللا رگا ، دوشىم ەتفرىدپ ەدىش ەفاضا يارب ىزورى رې اە ىدن بىرلش مامت ، دىر رې نىاپ ەب ىواسم ەجيتن اب يزاب ەك ىتروص ۱۰ بىرىش اب دوشىم ەندادىرگ 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 ەتشان روض

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 ىارب ىدن بىرلش مامت . ەدىش بىرلش لىبق زا دراوم زا رىغ ەب و "دىكېم بىسك زىتەم N ىسك ەچ" ىدن بىرلش انىتسا ەب . دوشىم ماحنا ەقباسم رظن رد ەدىش ەفاضا يارب نامز اە نا رد ەك ەرك و نىپاژ لابلسىب يارب گىل يارب "۱X۲" (لوا رچىتپ نىتفرگ رظن رد اب تسا نىكەم لابلسىب ىدن بىرلش . دوشىم ەتفرگ اە مېت ىماسا دىب زىنارپ رد نىكيزاب مان تللا نىا رد . دوشىم ماحنا (پوت ەدىن بىرلش زىتەم رچىتپ رگا . دەد ىم ماحنا ار مېت بىرلش نىلوا ەدىن بىرلش زىتەم رچىتپ . دوشىم تىب ەندادىرگ يارب غىلابم مامت ، دىشاب توافتم تسا ەدىم ىدن 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 ەب سىاحم و ىدن بىرلش شىرىدپ طىارش ەقباسم ود رە يارب . دىشاب

رد تيصوصخ نيا. دسرب ناياپ هب يواسم هجيتن اب دن اوتيم 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 تازايتما 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. دنوش 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. دنوش 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. دننسه اجراب اپ اه یدنب طرش تلاح نيا زا ريغ هب دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش، دسرب ناياپ هب يواسن

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 يشك هعرق قيرط زا يزاب هجيتن رگا. (دوش یم صخشم اسبول دنهدش صخشم هك یدراوم ريغ هب دنوشيم 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. دنوش یم هبساحم تيحالص هطحل ات، هقباسم هجيتن ساسا رب یدنب طرش نيا یرتشيب دادعت هك يا هدرنار، دنسرن 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 دننسه.

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 هطحات هک ییاه 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 هطحات ات هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش یم
،دنتسه

رکونس ۱۴-۴

یم وغل اه یدنب طرش مامت ،دسرن نایاپ هب یلیلد ره هب هقباسم هک یتروص رد
،دنتسه هب ساجم لباق یزاب فوقوت هطحات ات هک ییاه 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 هک یتروص رد
،دنتسه هب ساجم لباق یزاب فوقوت هطحات ات هک ییاه 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 هک یشزرو یاه هتشر یارب
یراددوخ یزاب همادا زایلیلد ره هب نکیزاب کی هک یتروص 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 .