

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 ح 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 ح 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 ح 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 زاغ 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 رظن 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 رظن 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 یاه دادي 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 زاغآ زا دعب تعاس ۴۸ تدم رد و دوش فوقوتم 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 یك ي 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 تساوخر د لاسرا.

دنب یدنب طرش دراد تکرش نایور د 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، نربراک 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 سپس، 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 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 نایحیحصت هب زاجم ام، دوش تفایرمان ناکراک.

شخب رد، دهديم ناشن یزاب طورش اب ار دوخ تقفانوم 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 زاغآت طقف اه یدنب طرش تلاح نیارد: هقباسم زالبقات یاه یدنب طرش رارق طوطخ شخب رد تیاس یور رب اه یدنب طرش نیارد، دنریگیم 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 دناو تيم يزاب زا تاعالطا تفاي رد هب هجوت اب هدنز شخ پ رد .دوش فوقو تيم ين فلتخم ليلاد هب زا نكمم ويال يدنب طرش شريذپ ي دراوم رد .دشاب يم 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 هدنرب .هقباسم كي اهنت هجيتن ندر 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 - 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 ،هदनرب طسوت يتفاي رد .دشاب يم 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 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 ۳-۲:

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 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 ،تبتثم دناوتيم لضافت .دوشي م هتفگ هدش هفاضا ميت نا
دشاب رقص.

ميات ۴ زا هك يياه يزاب رد .يزاب لوا همين و مياتفاه رد يدنب طرش - تحارترسا نامز ۶-۳
دوشي م هتفگ ۳ و ۲ ياه تس ني ب تحارترسا نامز هب ،همين ،تسا هدش ليكشت
(X) ميت و د يواسر اي و (۲) مود ميت يزوري پ ، (۱) لوا ميت دناوتيم 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 هدشن ركذ هجيتن ره " :دوشي م هئارا يياهن هجيتن تالاح زا يا هومجم
لوا تالاح يارب . "۲ ميت درب و هدشن ركذ هجيتن ره ، "۱ ميت درب و هدشن ركذ هجيتن
يارب هدش ركذ 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 هدش ركذ 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 هدمآ تسدب 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 هدش 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 ندش صخشم يارب رگا .دنوشي م هتفريذپ يتلانپ تابرض اي و يلامتحا
ميت ندش صخشم زا سپ اهنت اه طرش ،دشاب زاي ن هقباسم كي زا شيب هب هندنك

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 "يواست" 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+" هنيږگ .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 هنيږگ .دينزب سډح ار ميت رد ره طسوت
دوش ىم هډنرب دشاب رتشيپ اي و ۶ ميت

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

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

سډح دياب امش نډش هډنرب يارب - (Live) ؟ډرېيم ار ىزاب هډناميقاب ميت مالك ۲۰-۳
دوش ىم هډنرب اه یدنب طرش تفايږد 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 دناوتم ىدنب طرش .دوب دهاوخ ىدنب 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 دناسرن رمث هې ىلگ ميت ود

ميت دياب امش تلاح نيا رد - (Live) ؟دوشيم هډش صخش ميّات 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 نيترثوم ۲۳-۳
هچيتن رب ىدنب طرش .دوب دهاوخ ميت ود ره طسوت نيترثومآزايتما و نيترثوم ىزاب
ىتروص رد و ،دشاب ربارب اه تس مامت رد هچيتن هك دوش ىم هډنرب ىتلاح رد "ربارب"
دوش لصاح تازايتما عومجم نيترشيپ للاح نيّع 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 هدررب بسك هدررب نكي زاب هك ي تازايتما

: لاثم يارب

ببسك زاي تما ۱۵ يزاب نيا رد ۲ هرامش نكي زاب ، 1 هرامش نكي زاب يزاب هدررب - P1/15 درك .

ببسك زاي تما 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 زاي تما 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 زاي تما ۵۰) + 50 : نكمم تالاح . ريخ اي دسررب هدش صخشم (رتشي ب و زاي تما) .

؟دنك یم بسك ۱۸۰ زاي تما 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 زاي تما

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

للابتوف ۴-۱

رطن رد اب)دوش یم هتفريذپ ینوناق نامز رد لابلابتوف تاقباسم ياه يدنب طرش همه هجيتن هك "هدررب" 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 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 ەبىساحم 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 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 تللاح . دوشىم ەندادىرگ 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 تللاح دادعت ەكنوچ دوب دەاوخ ەدىنزاب مېگ ۱۷.۵ رې بىرلش تللاح نىا رد . دىكېم مالىعا ار يزاب . تسا يفاك ىدن بىرلش ەبىساحم يارب ەدىش ماچنا يارب مېگ .

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

(NFL) ىياكىرما لابلەتوف ۴-۵

تقو مامت نەتفرگ رظن رد اب مېت ود زا ىكى يزورىپ رې يزاب زا لبق يارب ىدن بىرلش . دىشاب ەدىش بىرلش لبق زا ىرگىد تللاح رگا ، دوشىم ەتفرىپ ەدىش ەفاضا يارب يزورىپ رې اە ىدن بىرلش مامت ، دىرې ناياپ 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 نەتفرگ 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 ەتشانن روضح .

لابسىب ۴-۶

، دىرگىم تروص ەدىش ەفاضا يارب تقو نەتفرگ رظن رد اب يزاب زا لبق يارب ىدن بىرلش ، ىنوناق نامز ساسا رې Live يارب ىارب ىدن بىرلش مامت . ەدىش بىرلش لبق زا دراوم زا رىغ ەب و "دىكېم بىسك زايەتەم N ىسك ەچ" ىدن بىرلش انەتەسا ەب . دوشىم ماچنا ەقباسم رظن رد ەدىش ەفاضا يارب نامز اە نا رد ەك ەرك و نىپاژ لابسىب يارب گىل يارب "۱X۲" (لوا رچەتەپ نەتفرگ رظن رد اب تسا نەمەم لابسىب ىدن بىرلش . دوشىم ەتفرگ اە مېت ىماسا دىب زەنارپ رد نىكيزاب مان تللاح نىا رد . دوشىم ماچنا (پوت ەدىنەك بىتەرپ زاغ رچەتەپ رگا . دەد ىم ماچنا ار مېت بىتەرپ نىلوا ەدىنەك زاغ رچەتەپ . دوشىم تەبەت ەندادىرگ يارب غىلابم مامت ، دىشاب توافەتەم تسا ەدىم ىدن بىرلش رد ەك ىمسأ اب ەدىنەك ىم ىگەنى نىا ۹ مە و ىگەنى نىا ۷ تاقباسم لەماش مە لابسىب رد ىدن بىرلش . دوشىم . دىشاب ىم ناسمى ەبىساحم و ىدن بىرلش شىرىپ ەقىرىش 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 رگیډ و سځوب

هزرابم ناياپ زا دعب يروژ طسوت هدش مالعا یمسر هجيتن ساسا رب اه یدنب طرش همه طرش رد یريښات نآ هیلوا مالعا زا دعب يزاب هجيتن رد نځمم تاريغت. دوش يم ماحنا روطنم هب هیلوا مالعا دعب تعاس ۲۴ رد هك یدراوم زا ريغ هب. تشاد دهاوخن اه یدنب لوځوم اي و وغل تروص رد. دهد یم خر هډنرب هابتشا مالعا اي و تازايتم هبساحم حالصا طرش مامت، لوا دنار عورش لبق رسځوب ندش نيزگیاج نينچ مه و، يزاب هزور ۳ ندش نيبي يزاب زا اي و دهد فارصنا هزرابم همادا زا رسځوب رگا. ددوش یم لطاب و وغل اه یدنب هب هدش مامت لبق دنار ناياپ ات يزاب، دوش هتشاډگ رانك یلیلد ره هب دنار ود دي یم باسح هب هډنزاب و، دوش مورحم رسځوب رگا. دي یم باسح

هزرابم نيا رب اه یدنب طرش مامت، دندنك ريغت هدش مالعا یاه دنار دادعت و تدم رگا نيال رد هدش مالعا ييادتبا لحم هب تبسن هزرابم يرازگرب ناځم رگا. ددوش یم وغل دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش مامت، دوش رازگرب یرگیډ روشك رد هزرابم و دنك ريغت اب اي و، دوشن ماحنا هزرابم رگا. دنتسه اجرپ اب اه یدنب طرش تلاح نيا زا ريغ هب دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش، دسرب ناياپ هب يواس

تکيړك ۸-۶

اجرپاپ يزاب ناياپ ات و دوش یم هتفريډپ هقباسم ساسارب تکيړك رد یدنب طرش و بآ دب تيعضو لیلد هب هك یتروص رد. دشځب لوط زور دنچ رگا یتح، دوب دنهاوخ دوش یم هبساحم یمسر جياتن ساسا رب اه یدنب طرش، دنامب مامت همين يزاب ييواوه -تراووك دمتسيس قبط تلاح نيا رد هك دودحم یاه 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

(؟دراډگيم یاج هب دوخ زا یرتهب نامز یسك هچ) "ناگدننار هسواقم" رب یدنب طرش

رد. ددوش یم هبساحم تيحالص هطحل ات، هقباسم هجيتن ساسا رب یدنب طرش نيا یرتشيپ دادعت هك یا هډننار، ددسرن ناياپ طخ هب هډنار ود یلیلد ره هب هك یتروص دي یم باسح هب هډنرب دشاب هډرود

هك رگیډ نكيزاب، دنك یریگ هرانك يزاب ناياپ زا لبق نكيزاب رگا. نوتنيمدب ۱۰-۶ و دشاب هدش يزاب ميگ كي زا رتمك رگا یلو. دوب دهاوخ هډنرب دنكيم دوعص دعب رود هب طرش مامت، دنامب مامت همين نانكيزاب زا یشك فارصنا اي و تيمودصم لیلد هب يزاب هبساحم لباقيزاب فقوت هطحل ات هك یيواه طرش انثتسا هب. دوش یم وغل اه یدنب دنتسه.

طرش زج هب ،دنوش یم هبساحم 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 هبساحم (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 هک ییاه یدنب طرش انثتسا هب .دنوش یم وغل اه یدنب
وغل اه یدنب طرش مامت یزاب همادا زانکیزاب کی فارصنا تروص رد .دنتسه هبساحم
هبساحم لباق یزاب فوقوت هطحل 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 هبساحم لباق یزاب فوقوت هطحل 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 هبساحم لباق یزاب فوقوت هطحل 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 .