

# ی د ن ب ط ر ش ن ی ن ا و ق

## ل و ص ا 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-

## ل و ص ا 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 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 ربتم، 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 هتكن نيا، 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 ناياپ هب زا دعب طقف یشزرو یاه دادي ورجياتن ۹-۱ ۶۰ مامتا زا دعب یكاه رد، هقيقد ۹۰ ناياپ زا دعب لابتوف رد الثم). دنوش یم هتخاناش زا لبق هقباسم ندناسر ناياپ 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 ناياپ 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 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 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 یطي 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 کش 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 سسپس، 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 نکرارک.

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 زانکم 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 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 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 - سرپس كا ندوبن تسرد .دشاب هدز 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 ،هدنرب طسوت يتفاي رد .دشاب يم جياتن مامت بيرض

### يدنب طرش عاون ۳-

ميت يزوري پ :نكمم تالاج .هقباسم هجيتن ندز 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 ينايپ 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 هغومجم  
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 من در ميت ۱۱-۳  
"ريخ" ،(دنكي من 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 صخش م يارب رگا .دنوشي م هتفريذپ يتلانپ تابرض اي و يلامتحا  
ميت ندش صخش م زاسپ اهنت اه طرش ،دشاب زاي ن هقباسم كي زاشيب هب هندنك

د.دوشيم هب ساجم دعب هلحرم هب هندنك دوعص

رد دياب امش طسوت هدش باختنا ميت يدنب طرش نيا يارب - همين ود ره رد زوريپ ۱۳-۳  
دشاب ناديم هدنرب همين ود ره

هچ اب هدش باختنا ميت هك دينزب سرح دياب امش يدنب طرش نيا رد - لضافت ۱۴-۳  
لگ ربارب دادعت ندش هدر تروص رد "يواست" هچيتن .دوشيم زوريپ يلگ لضافت  
ميت ود ره طسوت يلگ ندزن تروص رد "هز لگ نودب" هچيتن .تسا ميت ود ره طسوت

لگ عومجم و (۱X۲) يزاب هچيتن دياب امش يدنب طرش نيا يارب - رتشيپ/رتمك ۱۵-۳  
دينزب سرح ار ميت ود طسوت هدش هدر ياه

اي نابزيم ميت قيقود دادعت دياب امش تلاح نيا رد - ( Live ) نامهم/نابزيم ياه لگ ۱۶-۳  
دشاب هدر رتشيپ اي و لگ ۳ ميت هك يتروص رد "۳+" هنيزگ .دينزب سرح ار نامهم  
دوشيم هدنرب

هدش هدر ياه لگ قيقود دادعت دياب ندش هدنرب يارب - ( Live ) اه لگ قيقود دادعت ۱۷-۳  
ود هدش هدر ياه لگ عومجم هك يتروص رد ۶+ هنيزگ .دينزب سرح ار ميت رد ره طسوت  
دوشيم هدنرب دياب رتشيپ اي و ۶ ميت

رد زايتما N يسك هچ دنزب سرح دياب ربارك - ( Live ) ؟دريگيم زايتما N يسك هچ ۱۸-۳  
يم هتفرگ رطن رد ميت ود ره تازايتما عومجم هب ساجم رد .دريگيم تس اي و هقباسم  
دوش

هك يلوا ميت دياب امش تلاح نيا رد - ( Live ) ؟دسريم N زايتما هب رتدوز ميت مادم ۱۹-۳  
دينزب سرح ار دسريم X زايتما هب

سرح دياب امش ندش هدنرب يارب - ( Live ) ؟دريپم ار يزاب هدنامي قاب ميت مالك ۲۰-۳  
دوشيم هدنرب اه يدنب طرش تفاي رد زاغ نامز زا يزاب هدنامي قاب ميت مادك هك دينزب  
دن.آيم ن باسح هب هطحل نيا ات هدش هدر ياه لگ

لگ ي هندنز ميت مادك دينزب سرح دياب امش ،ندش هدنرب يارب - ( Live ) يدعب لگ ۲۱-۳  
يصخشم ينامز ي هزاب رد دناو تيم يدنب طرش .دوب دهاوخ يدنب طرش زاغ نامز زا يدعب  
زا مادك چيه هك يتروص رد "X" هچيتن رب طرش . (هقباسم زا يشخب اي و لك) دوش ماجنا  
دوشيم هدنرب دناسرن رمث هب يلگ ميت ود

ميت دياب امش تلاح نيا رد - ( Live ) ؟دوشيم هدش صخشم مي ات هدنرب ميت مادك ۲۲-۳  
ياه نامز اه تس هچيتن .دينزب سرح ار هدش صخشم ميگ اي و همين ،تس رد هدنرب  
دوشيم ن هب ساجم رگي د

نامز مادك هك دينزب سرح دياب امش - (رتراوك ،تس ،همين) يزاب نامز ني رترثوم ۲۳-۳  
هچيتن رب يدنب طرش .دوب دهاوخ ميت ود ره طسوت ني رتروآزايتما و ني رترثوم يزاب  
يتروص رد و ،دشاب ربارب اه تس مامت رد هچيتن هك دوشيم هدنرب يتلاح رد "ربارب"  
دوش للاح تازايتما عومجم ني رتشيپ للاح 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 سرح اه تس قبط

دادعت و ۲ تس رد ار X سيئت يزاب هدررب دياب امش . ۲ تس و X يزاب هجيتن ۳-۲۵ دينزب سرح ار تساه درك بسك هدررب نكيزاب هك يزازيتم

: لاثم يارب

بسك زايتم ۱۵ يزاب نيا رد ۲ هرامش نكيزاب ، 1 هرامش نكيزاب يزاب هدررب - P1/15 درك .

بسك زايتم ۳۰ يزاب نيا رد ۱ هرامش نكيزاب ، ۲ هرامش نكيزاب يزاب هدررب - P2/30 درك .

نكيزاب مادك دينزب سرح 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 سرح دياب امش ، يزوري يارب - دنار لاتوت ۳-۲۷ یم رامش هب لماك دنار نيا ، دنك مالغا مامت ار يزاب دنار يادتباه رد رواد رگا . دمجانا یم ديآ .

نكيزاب مادم هك دينزب سرح دياب امش - كي رب ني رتهب اب نكيزاب - X ميرف ۳-۲۸ هدش صخشم ميرف رد ار (مه رس تشپ هدش بسك ياهزايتماهومجم ) كي رب ني رتهب . دنكي م بسك

مادك صخشم ميرف رد هك دينزب سرح دياب امش . كي رب ني رتهب - X ميرف ۳-۲۹ دنوش یم هب سرح نكيزاب ود ره تازايتماه . دتفا یم قافتا كي رب ممي سكام

+Y كي رب اب نكيزاب - X ميرف ۳-۳۰

كي رب هب دناوت یم نكيزاب زايكي هك دينزب سرح دياب امش يدنب طرش نيا يارب ۱۰۰ ( ) +100 ، (رتشي ب و زايتماه ۵۰ ) +50 : نكمم تالاح . ريخ اي دسرب هدش صخشم (رتشي ب و زايتماه) .

؟دنك یم بسك ۱۸۰ زايتماه اب يرتشي ب ياه تس نكيزاب مادك ۳-۳۱

اب يرتشي ب ياه تس تراد رد نكيزاب مادك دينزب سرح دياب امش ندش هدررب يارب . دنكي م بسك هقباسم لوط رد ۱۸۰ زايتماه

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

لابتوف ۴-۱

رطن رد اب)دوش یم هتفريذپ ینوناق نامز رد لابتوف تاقباسم ياه يدنب طرش همه هجيتن هك "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 تللاح . 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 تللاح دادعت ەكنوچ دوب دەاوخ ەدىنزاب مېگ ۱۷.۵ رې بىرلش تللاح 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 .

## ۴-۵ (NFL) ىياكىرما لابلتوف

تقو مامت نىتفرگ رظن رد اب مېت ود زا ىكى ىزورىپ رې يزاب زا لىبق يارب ىدن بىرلش . دىشاب ەدىش بىرلش لىبق زا ىرگىد تللاح رگا ، دوشىم ەتفرىپ ەدىش ەفاضا يارب ىزورىپ رې اە ىدن بىرلش مامت ، دىرې ناياپ 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 .

## ۴-۶ لابلسىب

، 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 زايىتما 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 رچىتىپ نىتفرگ رظن رد اب تسا نىكېم لابلسىب ىدن بىرلش . دوشىم ەتفرگ اە مېت ىماسا دىب زىنارپ رد نىكيزاب مان تللاح نىا رد . دوشىم ماچنا (پوت ەدىن بىرلش زىنارپ زىنارپ رچىتىپ رگا . دەد ىم ماچنا ار مېت بىرلش زىنارپ رچىتىپ . دوشىم تىب ەندادرگ يارب غىلابم مامت ، دىشاب توافىتم تسا ەدىم ىدن بىرلش رد ەك ىمسأ اب ەدىن بىرلش ىم ىگىنىن ۹ مە و ىگىنىن ۷ تاقباسم لىماش مە لابلسىب رد ىدن بىرلش . دوشىم . دىشاب ىم ناسمى ەبىساحم و ىدن بىرلش شىرىپ ىپىارش 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 هيلوا مالعا زا دعب يزاب هجيتن رد نځمم تاريغت. دوش يم ماحنا روطنم هب هيلوا 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 نيزگيډيډاچ 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، دننك 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 يرگيډ روشك رد هزرابم و دنك ريغت اب اي و، دوشن ماحنا هزرابم رگا. دننسه اچرب اپ اه یدنب طرش تلاح نيا زا ريغ هب دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش، دسرب ناياپ هب يواس

تکيړك ۸-۶

اچرباپ 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 ييواه -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 دنهدش صخشم هك یدراوم ريغ هب دنوشيم وغل اه یدنب طرش، دوش جراخ هقباسم زا

۱ لومرف ۹-۶

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

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

هك رگيډ 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 فوقوت هطحل ات هك یياه طرش انثتسا هب. دوش یم وغل اه یدنب دننسه.

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 هکی یاه 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 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 هبساحم 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 هبساحم 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 .