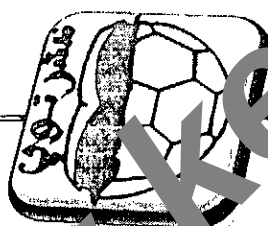


تمرینات تاکتیکی تیم‌های

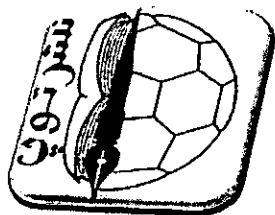
بزرگ دنیا



ترجمه

موسس اسماعیل زاده - بنیاد نوشتاری

سرشناسه	نوشادی، بهزاد- اسماعیل زاده، محسن
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات تاکتیکی تیم‌های بزرگ دنیا / ترجمه و [تالیف]، بهزاد نوشادی، محسن اسماعیل‌زاده.
مشخصات نشر	تهران: سازمان چاپ و نشر کتاب، انتشارات توپ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۰۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰۰۰۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	فوتبال - تعلیم
ناشر	اسماعیل‌زاده، محسن، مترجم
رده‌بندی کنگره	الف/۹۴۳GV۵ت۸ ۱۳۹۳
رده‌بندی دی‌سی	۷۹۶/۳۳۴۰۷
شماره کتاب‌شناسی	۳۴۵۰۱۵۸



تمرینات تاکتیکی تیم‌های بزرگ دنیا
محسن اسماعیل زاده - بهزاد نوشادی

انتشارات توپ

معین دلاوری لیندی

۱۰۰ جلد

چاپ اول ۱۳۹۳

معین دلاوری لیندی

۱۸۰۰۰۰ ریال

ترجمه و تألیف

ناشر:

ویراستار:

تیراژ:

نوبت چاپ:

گرافیکست و صفحه آرا:

قیمت:

مراکز پخش:

م انقلاب، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، روبروی دانشگاه، ساختمان جیبی، پلاک ۱۳۳۲، فروشگاه فجر

تلفن: ۶۶۴۰۱۷۹۸ - ۶۶۴۱۷۰۷۲

فهرست مطالب

۶.....	مقدمه مترجمین
۱۰.....	تاکتیک
۱۱.....	آنالیز تاکتیک‌های حمله‌ای بارسلونا
۱۸.....	تعویض بازی در بازی در زمین‌های کوچک
۲۱.....	حرکت خط میانی برای ایجاد گزینه‌های حمله
۲۳.....	کنترل پاس - آکادمی منچستر سیتی
۲۵.....	تمرین حمله آکادمی فوتبال باشگاه پورتو
۲۷.....	بازی جناحین در فوتبال هلند
۲۹.....	توسعه سرعت حمله - سیستم آکادمی لیورپول
۳۰.....	تمرین آکادمی فوتبال برزیل
۳۱.....	تمرین تاکتیکی خوزه مورینیو در سیستم ۳-۳-۴
۳۲.....	شروع بازی از دفاع در سیستم ۳-۳-۴
۳۳.....	حمله در سیستم ۳-۳-۴ حرکت، اجرا و انتخاب گزینش
۳۵.....	شکل خط دفاعی در سیستم ۳-۳-۴
۳۷.....	ضد پرس در سیستم ۲-۴-۴
۳۸.....	بازی ۹ در مقابل ۹ با در اختیار داشتن فضای مرکزی
۳۹.....	بازی ۸ در مقابل ۸ با چهار دروازه
۴۱.....	انتقال در بازی ۷ در مقابل ۷
۴۲.....	انتقال در بازی ۷ در مقابل ۷ در مقابل ۷
۴۳.....	بازی ۶ در مقابل ۶ با دو بازیکن هدف برای هر تیم

- انتقال در بازی ۵ در مقابل ۵ در زمین کوچک ۴۵
- انتقال در بازی ۵ در مقابل ۵ در زمین کوچک ۴۶
- مالکیت و انتقال در بازی ۵ در مقابل ۵ بعلاوه دو ۴۷
- بازی ۴ در مقابل ۴ با منطقه‌ی بی طرف ۴۸
- بازی شرطی ۴ در مقابل ۴ ۴۹
- بازی دفاعی ۲ در مقابل ۳ بعلاوه سه در تمرینات هلند ۵۲
- بری در زمین کوچک، ۳ در مقابل ۳ در مقابل سه ۵۳
- بازی ۲ در مقابل ۱ به جای مداوم بازیکنان ۵۸
- تاکتیک‌های دفاعی ۷ در مقابل ۶ ۶۰
- حمله از طریق اورلپ در مقابل ۶ در مقابل ۴ ۶۱
- اضافه شدن بازیکنان در شرایط حمله و دفاع ۶۲
- تمرینات ترکیبی شوت زدن به دروازه ۶۴
- گرفتن سریع توپ و انتقال بازی به مهاجم ۶۷
- تمرینات منطقه‌ای ۶۹
- گل زدن از سانتر ۷۱
- تعویض منطقه حمله ۷۳
- بازی شرطی دو طرفه زمین کوچک ۷۵
- چرخش بازی در سه زمین کوچک ۷۷
- توسعه حمله در عرض - تعویض بازی ۷۹
- شروع بازی از دروازه‌بان در جناحین ۸۱
- دفاع منطقه‌ای، انتقال و پیشرفت حمله ۸۳

۸۵		وظیفه دروازه بان در فضای حیاتی پشت دفاع
۸۶		بازی از جناحین - سانتر کردن و گل زدن
۸۷		تمرینات بازی ترکیبی
۸۹		تعویض بازی
۹۵		تغییر آهنگ بازی
۱۰۲		تمرین شوت زدن سر ضرب
۱۰۶		پاس کوتاه اجرای اورلپ و گل زدن
۱۰۸		اورلپ در جناح
۱۱۰		سانتر کردن و مالکیت
۱۱۲		پرس، مالکیت و جاگیری
۱۱۴		حمله از جناحین
۱۱۶		حمله در مقابل دفاع با سه بازیکن
۱۱۷		ایجاد فرصت های گل زنی و سانتر از جناحین
۱۱۹		شروع بازی از دروازه بان - تمرین در زمین کوچک
۱۲۱		تمرین مالکیت توپ در زمان حمله
۱۲۳		شروع و اجرای بازی حمله ای
۱۲۵		شروع بازی تهاجمی از سه منطقه پشت
۱۲۷		فاصله بازیکنان فوروارد تا دروازه
۱۲۹		بازی ترکیبی و تمرین شوت زدن
۱۳۱		تاکتیک های حمله ای
۱۳۴		حرکت مهاجمین و گل زدن

۱۳۶	گل زدن سریع در محوطه جریمه
۱۳۸	تمرین ترکیبی و شوت زدن به دروازه
۱۴۰	شوت زدن از پاس کنار
۱۴۲	عکس العمل سریع برای گل زدن
۱۴۴	تمرین با ۳ فوروارد
۱۴۶	بازی دو دروازه در زمین کوچک
۱۴۸	تمرین بدنیه همراه با توپ
۱۵۰	اورلپ با گارد همه
۱۵۲	پاس کاری و مانور توپ
۱۵۴	چرخش توپ در جریان بازی
۱۵۶	گل زدن از بازی ترکیبی و سحر
۱۵۸	دریافت در دفاع
۱۶۰	دریافت توپ تحت فشار از روبرو در باشگاه آفس
۱۶۱	چرخش و دریبل زدن در فوتبال
۱۶۲	مهارت در دریبل زدن، چرخش و شوت
۱۶۴	یک جلسه کامل "تمرین تقویت حرکت با توپ"
۱۷۰	تکنیک پاس کاری و آمادگی بدنیه
۱۷۱	پاسکاری و دریافت
۱۷۳	پاس کاری مدرن
۱۷۵	پاس کاری و حرکت کردن
۱۷۹	هماهنگی و تمرین تکنیک پاس

۱۸۰.....	هماهنگی و تمرین تکنیک پاس
۱۸۱.....	مفهوم تمرین چهار چرخش تکنیکی در فوتبال
۱۸۳.....	تمرینات ساده و موثر موقعیت دفاعی – متوقف کردن حریف از پاس کاری رو به جلو
۱۸۶.....	تکنیک قطع کردن و جا به جایی
۱۹۰.....	توسعه سرعت عکس العمل – احساس سرعت
۱۹۲.....	توسعه سرعت بازی
۱۹۴.....	دایره تعیین به منظور توسعه سرعت بازی و حرکت
۱۹۶.....	آگاهی از موقعیت و حرکت توپ
۱۹۸.....	توسعه تکنیک بازی زدن به شکل چرخشی
۱۹۹.....	تمرین کنترل و حمایت در حوطه
۲۰۱.....	حرکت پا به توپ و عبور از دروازه ها

مقدمه مترجمین

در فوتبال امروز دنیا به یک سبک یا روش مانند قدیم در یک قالب تاکتیکی بازی نمی‌شود. تغییرات تاکتیکی لحظه‌ای با توجه به شرایط بازی خوانی و از طرفی بالا بودن سرعت بازی، فوتبال امروز را متفاوت با گذشته کرده است.

به این علت تمریناتی که هوش و سرعت انتقال بازیکنان را افزایش می‌دهد در زمین‌های کوچک شبیه مدل تمرینی و شرایط مسابقه طراحی گردیده است که نیازهای فوتبال امروز را پاسخ می‌دهد.

در حال حاضر برعکس گذشته هر کشوری سبک و روش بازی خود را ندارد، فوتبال فرا قاره‌ای شده و مربیانی با ملیت‌های گوناگون تیم‌های ملی و باشگاه‌های بزرگ سایر کشورها را با سلیقه‌ها، اعتقادات و تفکرات خود تربی می‌نمایند.

به این علت شیوه بازی فوتبال دیگر متعلق به یک کشور خاص نیست، امروزه هر کشوری سرمایه‌گذاری، زیرساخت سرمایه‌گذاری، استراتژی و دانش آماده‌سازی لازم را فراهم آورد شانس و امکان فتح جام جهانی فوتبال را دارد.

در این کتاب سعی شده است تنها گوشه‌ای از تمرینات و مدل‌های تمرینی تیم‌های بزرگ دنیا به همکاران و مربیان زحمتکش کشور تقدیم شود که به تیم در فوتبال معجزه یا فرمول خاصی برای موفقیت و قهرمانی وجود ندارد جز ایجاد شرایط تمرینی خوب، خلاقیت، مربیگری و کار با بازیکنان با استعداد.

تقدیم به همه مربیان کشور

بهزاد نوشادی - محسن اسماعیل زاده