

تمرین کردن مثل بارسلونا

بازی کردن مثل بارسلونا

مارکوس دی برناردو

مترجمان:

فرهاد الهویسی (مدرس دانشگاه و مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

یوسف علیپور (مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

علم حفظ توپ در فوتبال

بیش از ۵۰ فعالیت تمرینی کاربردی

پیشرفت‌ها، تغییرات و انتقال‌ها

سرشناسه : دی برناردو، مارکوس DiBernardo, Marcus

عنوان و نام پدیدآور : تمرین کردن مثل بارسلونا، بازی کردن مثل بارسلونا: علم حفظ توپ در فوتبال.../ مارکوس دی برناردو؛

مترجمان فرهاد اله ویسی، یوسف علیپور.

مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.

شابک : 978-600-449-926-2

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Train Like Barcelona. Play Like Barcelona : 25+ of The Best

Exercises Used By FC Barcelona, 2015. Training

موضوع : باشگاه فوتبال بارسلونا Club de Fútbol Barcelona

موضوع : فوتبال -- تعلیم Soccer -- Training

موضوع : فوتبال -- مهارت توپ Soccer -- Kicking

موضوع : فوتبال -- تمرین Soccer -- Exercise

شناسه افزوده : الله ویسی، فرهاد، ۱۳۶۸ - مترجم

شناسه افزوده : علیپور، یوسف، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۴۳(۰) ۷۹۰/د ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۷۹۶ ۳۳

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۲۶۷۸۹

تمرین کردن مثل بارسلونا - بازی کردن مثل بارسلونا

ترجمه: فرهاد اله ویسی - یوسف علیپور

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۲-۹۲۶-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

- ۷..... درباره‌ی نویسنده
- ۸..... پیشگفتار
- ۱۰..... مقدمه‌ی مترجم
- ۱۲..... علم حفظ توپ (راندو) در فوتبال
- ۱۸..... تمرین ۱- حفظ توپ پایه
- ۲۰..... تمرین ۲- شکستن خط و حفظ توپ
- ۲۳..... تمرین ۳- حفظ توپ در اندک در حین حرکت
- ۲۵..... تمرین ۴- حفظ توپ دو تیم رنگی، دزدکاری شده
- ۲۷..... تمرین ۵- حفظ توپ به شکل چرخه متحرک
- ۲۹..... تمرین ۶- حفظ توپ با پاسکاری در کنار خط
- ۳۱..... تمرین ۷- کسب مالکیت با انجام راندو و به منظور حفظ توپ
- تمرین ۸- انتقال‌های راندویی به منظور انجام الگوهای پاسکاری، تمرین
- ۳۳..... تکنیکی و کسب آمادگی بدنی
- ۳۵..... تمرین ۹- انجام راندو با بازیکنانی دارای قابلیت پاس‌های کشویی
- ۳۷..... تمرین ۱۰- تغییرات حفظ توپ
- ۳۹..... تمرین ۱۱- حفظ توپ ۹ در مقابل ۴
- ۴۱..... تمرین ۱۲- حفظ توپ شناختی: پرتاب توپ

- تمرین ۱۳- حفظ توپ شناختی: بدون پاسکاری با رنگ‌های همسان (نفرات خودی) ۴۳
- تمرین ۱۴- حفظ توپ ۱۰ در مقابل ۲ بصورت تک‌ضرب ۴۵
- تمرین ۱۵- بازی مرتبط با انتقال حفظ توپ ۴۷
- تمرین ۱۶- انتقال بازی از طریق حفظ توپ ۴ در مقابل ۲ ۴۹
- تمرین ۱۷- حفظ توپ به شکل گرفتن دست هم‌تیمی ۵۱
- تمرین ۱۸- تمرین حفظ توپ تیکی تاکای ۱ ۵۲
- تمرین ۱۹- تمرین حفظ توپ تیکی تاکای ۲ ۵۳
- تمرین ۲۰- تمرین حفظ توپ تیکی تاکای ۳ ۵۴
- تمرین ۲۱- تمرین حفظ توپ تیکی تاکای ۴ ۵۵
- تمرین ۲۲- راندو به شیوه پاسکاری یک نفری با فرد خودی ۵۶
- تمرین ۲۳- تمرین راندو به شیوه نفوذ توپ ۵۷
- تمرین ۲۴- حفظ توپ ۷ در مقابل ۷ مطابق با نحوه بازی ۵۸
- تمرین ۲۵- حفظ توپ ۳ تیمی و شوترنی ۵۹
- تمرین ۲۶- ۴ در مقابل ۴ + دروازه‌بان‌ها (بازیکنی که از دست‌هایش استفاده نمی‌کند) ۶۱
- تمرین ۲۷- ۴ در مقابل ۴ + دروازه‌بان‌ها (دروازه‌های معمول در بازی) ۶۳
- تمرین ۲۸- ۷ در مقابل ۷ + ۳ (مالکیت توپ در ۳ منطقه زمین) ۶۴
- تمرین ۲۹- راندوی ۱۰ در مقابل ۳ ۶۶

- تمرین ۳۰- تغییرات راندو ۶۷
- تمرین ۳۱- الگوی پاسکاری هجومی ۶۸
- تمرین ۳۲- ۴ در مقابل ۳+۴ ۶۹
- تمرین ۳۳- ۴ در مقابل ۱+۴+۱ دروازه‌بان‌ها ۷۰
- تمرین ۳۴- مثلث پاسکاری و شوتزنی ۷۱
- تمرین ۳۵- خط توپ با وجود سرعت بالا در بازی ۷۲
- تمرین ۳۶- الگوی پاسکاری بازیکن میانی ۷۴
- تمرین ۳۷- الگوی پاسکاری تپلی تاکا ۷۵
- تمرین ۳۸- الگوی پاسکاری شستی ۷۶
- تمرین ۳۹- الگوی پاسکاری ستاره‌ای بارسلونا ۷۷
- تمرین ۴۰- ۴ در مقابل ۲+۴ ۷۹
- تمرین ۴۱- ۴ در مقابل ۳+۴ ۸۰
- تمرین ۴۲- سانتر و تمام‌کنندگی در آرایش و قالب بخش ۱ ۸۱
- تمرین ۴۳- سانتر و تمام‌کنندگی در آرایش و قالب بخش ۲ ۸۳
- تمرین ۴۴- ۸ در مقابل ۲+۸ ۸۵
- تمرین ۴۵- ۶ در مقابل ۶+۶ بازیکن (بیرون زمین)+ دروازه‌بان‌ها ۸۶
- تمرین ۴۶- سانتر و تمام‌کنندگی پویا ۸۸
- تمرین ۴۷- سانتر و تمام‌کنندگی با ۳ بازیکن ۹۰
- تمرین ۴۸- برتری‌های عددی در ضدحمله ۹۱

تمرین ۴۹-سانتر و تمام کنندگی با ۲ بازیکن ۹۳

تمرین ۵۰- ۸ در مقابل ۶ ۹۴

تمرین ۵۱- پاسکاری مثلثی ۲ ۹۵

www.ketab.ir

پیشگفتار

این کتاب برای واکاوی جزئیات تاکتیک‌ها و آرایش‌های بارسلونا طراحی نشده است. این یک تحلیل عمیق تاکتیکی از نقش و مسئولیت‌های هر بازیکن در سیستم بازی بارسلونا هم نیست. تمرکز این کتاب آشنایی مستقیم شما با فعالیت‌های تمرینی روی زمین در بارسلوناست. تمرینات بر اصول و مفاهیم عمده‌ای تمرکز دارد که بارسلونا به عنوان یک باشگاه کامل آن را در نظر می‌گیرد. هر تمرین ارتباط مستقیم با "مدل تمرینی بارسلونا" دارد که آن نیز مستقیماً به "مدل بازی بارسلونا" متصل می‌شود. تمرینات این کتاب چهار مرحله از بازی را پوشش می‌دهد: انتقال بازی به فاز هجومی، سازماندهی بازی هجومی، انتقال بازی به فاز دفاعی و سازماندهی بازی دفاعی. بارسلونا بخاطر تعهد کامل برای بازی با سبک فوتبال خود، مدتی تیم‌های رده سنی زیر ۸ سال تا تیم اول مشهور است. بسیاری از مردم سبک بازی بارسلونا را به عنوان "تیکي تاکا" می‌شناسند. سبک حفظ توپ تیکي تاکا، باشگاه بارسلونا نیاز به سال‌ها و سال‌ها تمرین دارد. از لحاظ تکنیکی بازیکنان باید درک کاملی از سیستم بازی "بارسا" بدست آورند. مربی سابق بارسا، پپ گواردیولا، سبک بازی بارسلونا را به ساده‌ترین شکل توضیح می‌دهد: "این یک بازی ۱۱ در مقابل ۱۱ است و ما سعی می‌کنیم این توپ را حفظ کنیم، تلاشمان این است با این توپ بازی کنیم". منظور گواردیولا بطور اساسی این است که حفظ و گردش توپ در بارسلونا از اهمیت بالایی برخوردار است. بازیکنان برای پاس دادن و حفظ توپ تحت فشار شدید تیم مقابل آموزش می‌بینند. در زمان مالکیت بازیکنان مکمل، شکل مثلث و لوزی به خود می‌گیرند تا از بازیکن صاحب توپ حمایت کنند (گزینه‌های پاسکاری متعددی را برای او فراهم کنند). بارسلونا ثابت کرده است که روش بازی آنها اثرگذار است و به خوبی کار می‌کند. تنها ویتترین افتخارات آنها را نگاه کنید! این تیم در ده سال اخیر دو بار موفق به کسب سه گانه شده و در کنار آن در طول ۱۰ سال ۷ عنوان قهرمانی لالیگا را کسب کرده است.

فعالیت‌های این کتاب روش تمرینات تیم شما را به مانند بارسلونا انجام داده و در طول زمان نوع بازی‌شان را نیز مشابه بارسلونا خواهد کرد (مدل تمرینی=مدل بازی). همچنین اکیداً توصیه می‌کنم کتاب من بنام "دوره‌بندی تاکتیکی: ساده کردن بازی" را نیز بخوانید تا درک بیشتری از نحوه سازماندهی و ایجاد یک سیستم آموزشی مانند آنچه بارسلونا انجام می‌دهد، بدست آورید. امیدوارم مشتاق شوید این تمرینات را پیدا کنید در این صورت مطمئنم که تمام کتاب‌های دیگر من در زمینه، ریگزی فوتبال را نیز بررسی می‌کنید.