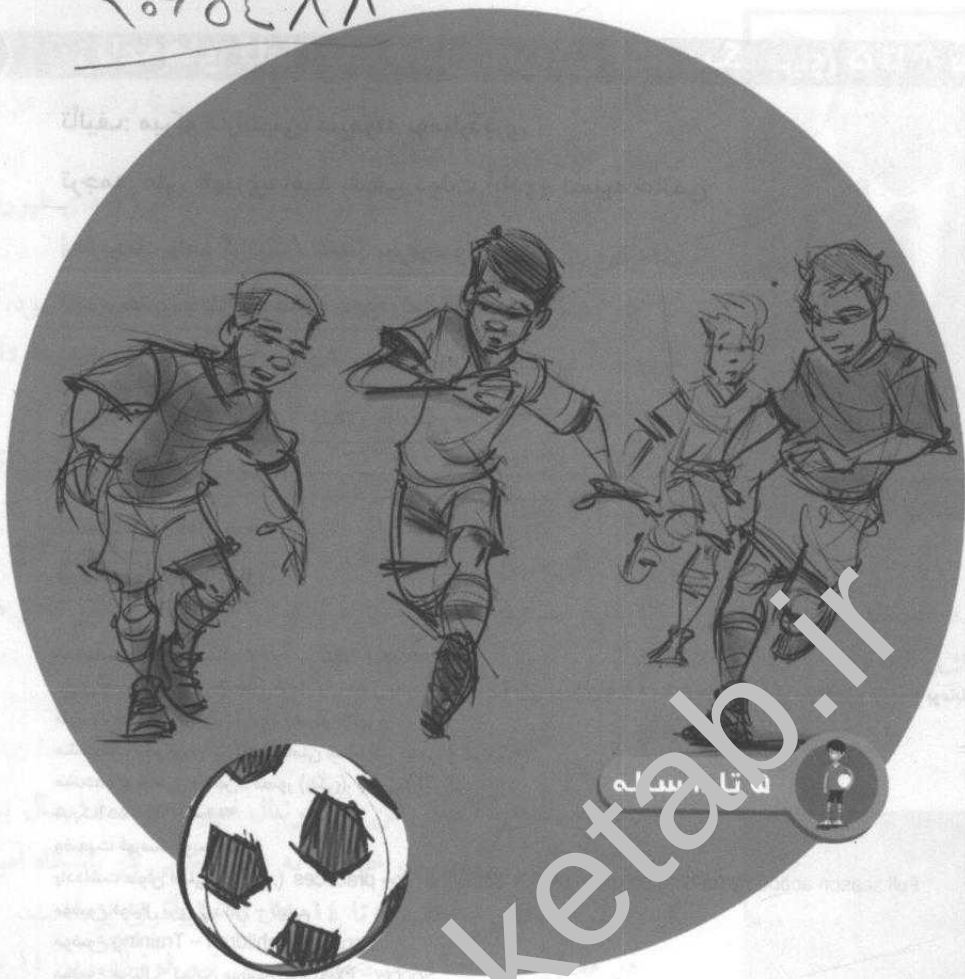


۲۰۴۵۴۸۸



برنامه‌های کامل یک فصل تمرینی آکادمیک برای کودکان

میرکو مازانتینی | مترجمان: علی ظهیری، امید رفیعی، نصیبه حاتمی
سیمون بامباردیری | ویراستار علمی: دکتر محمد خبیری

تألیف: میرکو مازانتینی، سیمونه بومباردیری

ترجمه: علی ظهیری، امید رفیعی دولت آبادی، نصیه حاتمی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۷

| شمارگان/ ۱۰۰ نسخه

| قیمت: ۳۹۰۰۰ ال

سرشناسه: مازانتینی، میرکو، ۱۹۷۷ - م. Mazzantini, Mirko
عنوان و نام پدیدآور: برنامه تمرینی آکادمیک برای کودکان ۵ تا ۸ ساله / مولفان میرکو مازانتینی، سیمونه بومباردیری، مترجمان علی
ظهیری، امید رفیعی دولت آبادی، نصیه حاتمی؛
مشخصات نشر: تهران: شرکت تصدیب، انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.؛ مصور (رنگ و خط). (رنگی).
شابک ۹۷۶۰۰۰۸۳۲۰۸۰۵۵۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۳ practices (۲۰۱۳) Full season academy training program u۴-۸ seasons
موضوع: فوتبال برای کودکان - تعلیم
موضوع: Soccer for children - Training
موضوع: فوتبال - تمرین موضوع: Soccer- Exercise
شناسه افزوده: بومباردیری، سیمونه، ۱۹۷۶ - م.
Bombardieri, Simone
شناسه افزوده: ظهیری، علی، ۱۳۷۰ - مترجم
شناسه افزوده: رفیعی، امید، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده: حاتمی، نصیه، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره: ۷۹۴۴/۲/۴۱۳۹۵
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۲



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و
اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰ | Hatmi.ir

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق
این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را
ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فصل ۱

۹

۹

۱۰

۱۱

۱۱

۱۲

۱۲

۱۴

کودکان

توانایی‌های تکنیکی بنیادی

کنترل توپ

اهداف تکنیکی برای کودکان ۵ تا ۸ سال

اهداف تاکتیکی: فریب و حرکات پا به توپ

مهارت‌های حرکتی

هماهنگی

فصل ۲

۱۵

۱۵

۱۶

۱۶

۱۶

۱۶

۱۷

۱۷

۱۸

“سبک ایتالیایی” متد کاری- چگونه جلسات تمرینی را بسازیم؟

مرحله ابتدایی

بازی‌های ابتدایی

کارهای اختصاصی

تمرینات اختصاصی تکنیکی

تاکتیک‌های فردی تمرینات اختصاصی

مرحله مرکزی

مرحله نهایی

فصل ۳

۱۹

۱۹

۲۰

۲۳

ساختار تمرین:

تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

تمرینات تخصصی تاکتیک انفرادی

فصل ۴

۲۷

۲۸

۲۸

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۲

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

جلسه ۱

تمرین اول: گرم کردن “مبارزه توپ برقی”

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک فردی

تمرین سوم: تکنیک کنترل توپ “مسیر ساده”

تمرین چهارم: کنترل توپ و هماهنگی - “دویدن در بین موانع

تمرین پنجم: ۲ در مقابل ۲ - بازی آزادانه در زمین کوچک

جلسه ۲

تمرین اول: گرم کردن پا به توپ «باغ وحش»

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک فردی

تمرین سوم: تکنیکی - کنترل توپ و شوت با ۴ دروازه

تمرین چهارم: تکنیک پا به توپ در چرخش - “مسابقه بزرگ”

تمرین پنجم: مناطق ۱ در مقابل ۱ در بازی ۲ در مقابل ۲ در زمین کوچک

جلسه ۳

تمرین اول: گرم کردن با کنترل توپ - "با هم ساختن"

۳۶

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک فردی

۳۷

تمرین سوم: دریبلینگ و بازی تلفیقی - "سوپرمارکت"

۳۷

تمرین چهارم: پریدن، دریبل و شوت - "کی سریع تره؟"

۳۹

تمرین پنجم: ۲ در مقابل ۲ "دریبل دروازه" در بازی در زمین کوچک

۴۰

جلسه ۴

۴۱

تمرین اول: گرم کردن دویدن با توپ - همه بیرون

۴۱

تمرین سوم: دریبل، چرخش و شوت - "مبارزه ۱ در مقابل ۱"

۴۲

تمرین چهارم: بازی دریبل دو مرحله‌ای - "دزد و نگهبان"

۴۳

تمرین پنجم: ۲ در مقابل ۲ - با یک دروازه و یک منطقه پایانی

۴۴

جلسه ۵

۴۵

تمرین اول: گرم کردن با تکنیک پا به توپ - "چراغ ترافیک"

۴۵

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک فردی

۴۵

تمرین سوم: کنترل توپ و آگاهی محیطی - "چهارراه خطرناک"

۴۶

تمرین چهارم: پا به توپ امدادی - "مترو"

۴۷

هدف تکنیکی: دریبل (کنترل و تسلط روی توپ) با تاکید بر سرعت

۴۷

هدف مهارت‌های حرکتی: پریدن - توقف - سینه خیز - پریدن

۴۷

تمرین پنجم: ۲ در مقابل ۲ با ۱۰ دروازه - فابت با ۱۰ توپ در زمین کوچک

۴۸

فصل ۵

جلسه ۶

۴۹

تمرین اول: کنترل توپ نزدیک به بدن در اشکال مختلف "نقاشان"

۵۰

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

۵۰

تمرین سوم: بازی دریبلینگ ۴ در مقابل ۴ "توپ دزدی"

۵۱

تمرین چهارم: دریبل، شوت، غلت زدن و گرفتن

۵۲

تمرین پنجم: بازی آزاد در زمین کوچک ۳ در مقابل ۳

۵۳

جلسه ۷

۵۴

تمرین اول: گرم کردن - هندبال

۵۴

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

۵۴

تمرین سوم: پرش، دریبل و شوت "اجازه دهید با یکدیگر کارکنند"

۵۵

تمرین چهارم: دریبل و بازی گرگی "خرگوش و شکارچی"

۵۶

تمرین پنجم: مناطق ۲ در مقابل ۱ در بازی زمین کوچک ۳ در مقابل ۳

۵۷

جلسه ۸

۵۸

تمرین اول: عکس العمل سریع - بازی دریبلینگ "یک نفر بازنده"

۵۸

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

۵۸

تمرین سوم: دویدن با توپ در کانال‌ها و شوت

۵۹

جلسه ۸

۶۰

تمرین چهارم: دویدن با توپ در کانال‌ها و شوت زدن "قایق‌رانی با مانع"

۶۰

تمرین پنجم: مناطق ۱ در مقابل ۱ در بازی زمین کوچک ۳ در مقابل ۳

۶۱

جلسه ۹

تمرین اول: گرم کردن هوازی "یادگیری بدن انسان"

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

تمرین سوم: بازی دریبل و شوت - چه کسی اول گل می‌زند؟

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۲ در مقابل ۲

تمرین اول: گرم کردن در حین کنترل توپ "راه رفتن در جنگل"

جلسه ۱۰

تمرین اول: گرم کردن در حین کنترل توپ "راه رفتن در جنگل"

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

تمرین سوم: دریبلینگ در یک مسیر بیضی شکل "بازی میوه‌های جنگلی"

تمرین چهارم: بازی دقت شوت زنی - گرفتن خرگوش

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۲ در مقابل ۲ همراه با مناطق کناری

فصل ۶

جلسه ۱۱

تمرین اول: گرم کردن دریبلینگ "یادگیری اسامی"

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

تمرین سوم: مبارزه یک در مقابل یک "مناطق"

تمرین چهارم: تمرین شوت زدن - ۱۰ سدف بولینگ

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با مناطق انتهایی

جلسه ۱۲

تمرین اول: گرم کردن - بازی سبد متحرک

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

تمرین سوم: مبارزه یک در مقابل یک همراه با دریچه‌ها - تعویض

تمرین چهارم: تمرین شوت زدن با هدف - گودال

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با ۴ دروازه

جلسه ۱۳

تمرین اول: گرم کردن هوازی - پیست فانتزی

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

تمرین سوم: بازی تیمی مبارزه یک در مقابل یک

تمرین چهارم: بازی سرعت در حلقه - رسیدن به خط پایان

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با ۶ دروازه

جلسه ۱۴

تمرین اول: گرم کردن ۱ در مقابل ۱ - مبارزه

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

تمرین سوم: فریب‌های تکنیکی / حرکات سریع و شلاقی - تونل

تمرین چهارم: پریدن، دریبل و شوت

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با ۴ دروازه

جلسه ۱۵

- ۸۷ تمرین اول: دریبل ۶ در مقابل ۲ و بازی علامت- ماهیگیر
 ۸۷ تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی
 ۸۸ تمرین سوم: بازی تیمی مبارزه یک در مقابل یک- تور ماهیگیری
 ۸۹ تمرین چهارم: بازی دریبلینگ هواری حرکتی- دلفین
 ۹۰ تمرین پنجم: ۴ ایستگاه دریبل در بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴

۹۱

فصل ۷

۹۲

جلسه ۱۶

۹۲

تمرین سوم: دریبل، پریدن و شوت همراه با دروازه بانان

۹۳

تمرین چهارم: دویدن، پریدن و اولین نفر گل زدن همراه با ۴ بازیکن

۹۴

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴

۹۵

جلسه ۱۷

۵

تمرین اول: آموزش مدار هماهنگی- اعداد

۹۵

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

۹۶

جلسه ۱۷

۹۶

تمرین سوم: مبارزه یک در مقابل پشت به دروازه - بچرخ و برو

۹۷

تمرین چهارم: بازی تنیس فوتبالی

۹۸

تمرین پنجم: مناطق ۲ در مقابل ۲ بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴

۹۹

جلسه ۱۸

۹۹

تمرین اول: گرم کردن با کنترل توپ- اهدا

۹۹

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

۱۰۰

تمرین سوم: مبارزه یک در مقابل یک با یک دروازه- دفاع کناری

۱۰۱

تمرین چهارم: پرتاب، گرفتن، دویدن، پریدن، دریبل و شوت

۱۰۲

تمرین پنجم: مناطق عمودی ۲ در مقابل ۲ بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴

۱۰۳

جلسه ۱۹

۱۰۳

تمرین اول: گرم کردن با دویدن و دریبل کردن - بازگشت به خانه

۱۰۳

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

۱۰۴

تمرین سوم: مبارزه یک در مقابل یک رو در رو با ۳ دروازه

۱۰۵

تمرین چهارم: دریبلینگ با توپها و اهداف متعدد

۱۰۶

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با مناطق گلزنی

۱۰۷

جلسه ۲۰

۱۰۷

تمرین اول: بازی چرخیدن و شوت زدن- انتخابی جام جهانی

۱۰۷

تمرین دوم: تمرینات تخصصی تکنیک انفرادی

۱۰۸

تمرین سوم: دریبل و شوت- محدوده شوت زنی

۱۰۹

تمرین چهارم: پریدن، دریبل و شوت- محدوده شوت زنی (۲)

۱۱۰

تمرین پنجم: بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با ۶ ایستگاه دریبل