

به نام خداوند جان و خرد

تشریح و تحلیل سیستم ۲-۴-۴ در فوتبال

سیستم ۲-۴-۲ خطی و لوزی

نویسنده

توانا نوو - کریستین تیتز

مترجم

دکتر علی اصغر تولایی

صائب شکری

نشر توپ



۱۳۹۹

نام کتاب: تشریح و تحلیل سیستم ۴-۴-۲ در فوتبال:

سیستم ۴-۴-۲ خطی و لوزی

مترجم: دکتر علی اصغر تولایی - صائب شکری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۹۷-۳

ناشر: انتشارات توپ

ویراستار فنی: معین دلاوری

طراح جلد: علی عشقی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۹

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰ جلد

مرکز پخش: میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹



قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



سرشناسه

: تولایی، علی اصغر، ۱۳۶۴ - مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده

: تشریح و تحلیل سیستم ۴-۴-۲ در فوتبال / سیستم ۴-۴-۱ خطی و لوزی / توماس دووولی، کریستین تیتز؛ مترجم علی اصغر تولایی و صائب شکری؛ ویراستار فنی معین دلاوری

مشخصات نشر

: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

: ۲۳۸ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۹۷-۳

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

شناسه افزوده

: شکری، صائب، ۱۳۶۴ - مترجم

رده بندی کنگره

: ۷۹۴۳

رده بندی دیویی

: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۶۱۳۶۷۰۱

فهرست

۱۱	 پیشگفتار
۱۲	 مقدمه
۱۳	 فصل ۱: معیارها و تمرینات تاکتیکی
۱۷	 فصل ۲: تغییرات در سیستم ۴-۴-۲
۲۱	 بازی منطقه‌ای
۲۴	 ۴-۴-۲ آرایش خط تغییرات اساسی در دفاع
۲۶	 آرایش ۴-۴-۲ با چیدمان لوزی / حالت دفاعی
۲۸	 تغییرات آرایش ۴-۴-۲ خطی ۴-۲ در هنگام حمله
۳۰	 تغییرات آرایش ۴-۴-۲ لوزی در هنگام حمله
۳۳	 فصل ۳: پست بازیکنان در سیستم ۴-۴-۲
۴۷	 فصل ۴: وظایف تاکتیکی بازیکنان در سیستم ۴-۴-۲
۴۹	 آرایش ۴-۴-۲ لوزی
۴۹	 آرایش ۴-۴-۲ خطی
۵۰	 نقاط قوت ۴-۴-۲ لوزی
۵۰	 نقاط ضعف ۴-۴-۲ لوزی
۵۰	 نقاط قوت ۴-۴-۲ خطی
۵۱	 نقاط ضعف ۴-۴-۲ خطی
۵۲	 بررسی دقیق سیستم ۴-۴-۲ خطی (با در نظر گرفتن سیستم ۴-۴-۲ لوزی)
۵۳	 مثلث‌های دفاعی و سایه دفاعی (چسبیدن به بازیکن حریف)
۵۳	 دفاع منطقه‌ای
۵۳	 آرایش هجومی

۵۳		جاگیری مدافعان میانی
۵۳		جاگیری و نقش مدافع گوش چپ و مدافع گوش راست
۵۴		جاگیری هافبک های چپ و راست
۵۴		جاگیری هافبک ها در پست های هافبک
۵۴		جاگیری مهاجمان
۵۴		وظیفه / نقش
۵۵		مناطق پرسینگ
۵۵		منطقه پرسینگ دفاع
۵۵		منطقه پرسینگ وسط زمین (هافبک)
۵۵		منطقه ی پرسینگ هجومی
۵۶		وظایف بازیکنان در سیستم ۴-۴-۲
۶۹		فصل ۵: سازماندهی تاکتیکی سیستم ۴-۴-۲
۷۱		۲ مدافع در مقابل ۱ مهاجم
۷۳		دفاع در وضعیت ۲ در مقابل ۲
۷۵		دفاع در وضعیت ۲ در مقابل ۲ _ یارگیری با واگذاری مسئولیت
۷۸		دفاع در وضعیت ۲ در مقابل ۲ _ یارگیری بدون واگذاری مسئولیت
۸۱		دفاع سه نفره _ سازماندهی پایه
۸۳		دفاع سه نفره _ شیفت به چپ
۸۶		دفاع سه نفره _ شیفت به راست
۸۹		دفاع سه نفره _ تشکیل مثلث
۹۲		آرایش ۴-۴-۲ با موقعیت های حروفی
۹۴		دفاع چهار نفره _ چیدمان پایه

- ۹۶.....دفاع چهار نفره _ شیفت به چپ.
- ۹۹.....دفاع چهار نفره _ شیفت به راست.
- ۱۰۲.....دفاع چهار نفره _ شیفت به راست با مدافعان ثابت در مرکز.
- ۱۰۵.....دفاع چهار نفره _ شیفت به راست تا پارگیری / تصاحب توپ هافبک کناری راست.
- ۱۰۷.....دفاع چهار نفره _ حرکت مدافع میانی چپ به سمت جلو.
- ۱۱۰.....دفاع چهار نفره _ حرکت مدافع میانی راست به سمت جلو.
- ۱۱۳.....دفاع چهار نفره _ حرکت مدافع میانی چپ پس از ارسال پاس عمقی.
- ۱۱۶.....دفاع چهار نفره _ حرکت مدافع میانی راست پس از ارسال پاس عمقی.
- ۱۱۹.....دفاع چهار نفره _ حرکت مدافع کناری راست پس از ارسال پاس عمقی.
- ۱۲۲.....دفاع چهار نفره _ حرکت مدافع کناری چپ پس از ارسال پاس عمقی.
- ۱۲۵.....دفاع منطقه‌ای _ رفتن به منطقه پرس / ایستادن در عمق.
- ۱۲۷.....دفاع منطقه‌ای _ پرس دفاعی.
- ۱۲۹.....دفاع منطقه‌ای _ پرس میانی.
- ۱۳۱.....دفاع منطقه‌ای _ پرس هجومی.
- ۱۳۳.....سیستم ۴-۴-۲ پایه با زوج‌های دو نفره.
- ۱۳۵.....مسیر حرکتی هافبک‌های کناری راست در سیستم ۴-۴-۲.
- ۱۳۷.....تشکیل مثلث برای پوشش.
- ۱۴۰.....پوشش سایه‌ای.
- ۱۴۳.....شیفت هماهنگ _ حرکت مدافع میانی راست در جریان بازی.
- ۱۴۶.....شیفت هماهنگ _ مالکیت توپ با مدافع میانی راست.
- ۱۴۹.....شیفت هماهنگ _ مالکیت توپ با مدافع کناری چپ.
- ۱۵۲.....شیفت هماهنگ _ منطقه توپ در کنار هافبک میانی چپ.

شیفت هماهنگ _ منطقه توپ در کنار هافبک میانی راست.....	۱۵۵
شیفت هماهنگ _ منطقه توپ در بین دفاع کناری چپ و هافبک کناری چپ.....	۱۵۸
شیفت هماهنگ _ منطقه توپ در بین دفاع کناری چپ و هافبک کناری چپ.....	۱۶۱
شیفت هماهنگ _ ارسال پاس به مهاجم چپ.....	۱۶۴
شیفت هماهنگ _ ارسال پاس بین خط دفاعی و هافبک.....	۱۶۷
شیفت هماهنگ _ جا ماندن مدافع کناری.....	۱۷۰
شیفت هماهنگ _ سه مدافع کناری.....	۱۷۲
شیفت هماهنگ _ جا ماندن خط دفاع و هافبک.....	۱۷۴
شیفت هماهنگ _ ارسال پاس به مهاجم.....	۱۷۷
یادداشتی در مورد پرسینگ.....	۱۸۰
بازی به سمت داخل در سیستم ۲-۴-۴ خطی.....	۱۸۳
بازی به سمت داخل در سیستم ۲-۴-۴ لوزی.....	۱۸۶
فصل ۶: متدهای سیستم ۲-۴-۴ یا چهار مدافع عقب.....	۱۸۹
گرم کردن در سیستم ۲-۴-۴ خطی.....	۱۹۱
گرم کردن در سیستم ۲-۴-۴ خطی با توپ.....	۱۹۳
گرم کردن در سیستم ۲-۴-۴ لوزی با توپ.....	۱۹۵
روش گرم کردن جایگزین _ حرکت در یک خط.....	۱۹۷
فصل ۷: تمرینات سیستم ۲-۴-۴.....	۱۹۹
بخش اصلی ۱ _ ۱ مهاجم در مقابل ۲ مدافع.....	۲۰۱
بخش اصلی ۲ _ ۲ در مقابل ۲.....	۲۰۴
بخش اصلی ۱ _ ۲ مدافع در مقابل ۳ مهاجم.....	۲۰۷
بخش اصلی ۱ _ ۳ مدافع در مقابل ۵ مهاجم.....	۲۰۹

بخش اصلی ۲_ بازی نوع ۱_ مسیر حرکت خط دفاعی با ۸ بازیکن ۲۱۲

بخش اصلی ۲_ بازی نوع ۲_ مسیر حرکت خط دفاعی با ۱ بازیکن ۲۱۵

بخش اصلی ۲_ بازی نوع ۳_ ۴ مدافع در مقابل ۷ مهاجم ۲۱۸

بخش اصلی ۳_ ۴ مدافع + ۱ هافبک میانی در مقابل ۷ مهاجم ۲۲۱

تمرین پایانی ۲۲۴

مثال دیگر از تمرین: ۵ در مقابل ۳_ جابه جایی دائم بازیکنان ۲۲۶

www.ketab.ir

پیشگفتار

در فوتبال مدرن امروز بخشی از تمرین تیم‌ها براساس عملکرد و انتخاب سیستم تیم حریف مشخص می‌گردد و به همین منظور تمرینات تیم خود را در طول هفته برای مقابله با سیستم حریف ترسیم می‌کنند؛ در واقع همان مثلث (Plane, Do, Review) (برنامه تمرین، انجام دادن تمرین و مرور تمرین) که تمامی این برنامه‌ها نیاز به یک کار گروهی (team work) و به کارگیری افراد با تجربه، متخصص و توانمند دارد.

در این کتاب سعی بر آن داشتیم تا در مورد معیارهای تمرین تاکتیکی، وظایف و شعاع حرکتی هر بازیکن در این سیستم، نحوه انجام پرسینگ و انتقال‌ها را بیشتر مورد توجه قرار دهیم.

از مزایای عمده کتاب این می‌توان استفاده از دیاگرام‌ها مرتبط عنوان کرد که درک آسانتری را برای خوانندگان به وجود می‌آورد. در ترجمه سعی بر آن بوده تا تمامی مطالب نسبت به متن لاتین از اصطلاحات فوتبال برای درک بهتر استفاده نمایم و امیدواریم این کتاب برای همکاران عزیزم، بخصوص مربیان جوان فرصتی باشد برای رویارویی با یک چالش جدیدی در روند تحلیل و نحوه استفاده از سیستم‌ها در فوتبال مدرن.

با سپاس فراوان

صائب شکری

مدیر، مربی و کارشناس فوتبال کشور