

مربیگری سیستم‌های فوتبال

۲-۴-۴ لوزی مدرن
تاکتیک‌ها و تمرینات

نویسنده: مارکوس دیبرناردو

مترجم: حمید جعفری،

راضیه بهبهانی

جانت
نشریات

پیشکش به تمام زندگی‌ام؛ زینب



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : دی‌برناردو، مارکوس

DiBernardo, Marcus

عنوان و نام پدیدآور: مربیگری سیستم‌های فوتبال ۲-۴-۴ لوزی مدرن، تاکتیک‌ها و تمرینات نویسنده مارکوس دی‌برناردو؛ مترجم

حمید جعفری، راضیه بهبهانی.

مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۱ ص.

شابک: 978-622-6594-90-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: Coaching The Modern 4-4-2 Diamond Soccer Formation: Tactics & Training Exercises.

موضوع: فوتبال -- مربیگری

Soccer -- Coaching موضوع:

فوتبال -- تعلیم موضوع:

Soccer -- Training موضوع:

شناسه افزوده: جعفری نصرآبادی، حمید، ۱۳۵۵ - مترجم

شناسه افزوده: بهبهانی، راضیه، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره: GVN/۹۴۳

رده بندی دیویی: ۳۳۴.۰۷۷/۷۹۶

شماره کتابشناسی، ملو: ۸۴۰۸۰۰۳

نشریات جات

نام کتاب: مربیگری سیستم‌های فوتبال
۲-۴ لوزی مدرن، تاکتیک‌ها و تمرینات

مؤلف: مارکوس وینرارد
مترجم: حمید جعفری، مهدیه بهبهانی

چاپ و صحافی: چاپ نقطه
چاپ / شمارگان: اول ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۹۰-۵

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی‌برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

فهرست:

معرفی ۴-۴-۲ لوزی ۱۱

وظایف فردی بازیکنان هر پست ۱۶

فازهای بازی؛ دفاع، تدارک حمله، حمله و انتقال در سیستم ۴-۴-۲ لوزی ۲۳

شکل دفاعی ۴-۴-۲ لوزی ۲۴

تدارک حمله از دفاع، سیستم ۴-۴-۲ لوزی ۳۰

الگوهای حرکتی تیم، هنگام مالکیت در یک سوم دفاعی و میانی ۴۱

همبازی‌های هم‌رنگ در ۴-۴-۲ لوزی ۴۶

خارج شدن از حالت دفاعی در دفاع و یک سوم میانی (تمرینات عملی) ۴۸

الگوهای حرکتی در یک سوم میانی و هجومی ۴-۴-۲ لوزی ۶۰

بازی هجومی در یک سوم میانی و پایانی (تمرینات عملی ۴-۴-۲ لوزی) ۶۸

دفاع در ۴-۴-۲ لوزی ۸۸

مسئولیت‌های دفاعی و چرخش‌ها در ۴-۴-۲ لوزی ۸۹

سه خط رویارویی (پرس کامل / نیم پرس / عقب نشستن) ۹۰

تمرینات دفاعی در ۴-۴-۲ لوزی ۹۶

۴-۴-۲ لوزی در مقابل سیستم‌های دیگر ۱۰۴

تغییر و تنظیم ۴-۴-۲ لوزی ۱۱۰

خلاصه سیستم ۴-۴-۲ لوزی ۱۱۱