

راهنمای کامل مربیگری مهارت‌های تکنیکی فوتبال پایه

(لیژه مدارس فوتبال و رده‌های سنی ۸ تا ۱۸ سال)
دیوید نیوبری و همکاران

مترجمان:

فرهاد اله‌ویسی / پویا ویسی

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کامل مربیگری مهارت‌های تکنیکی فوتبال پایه (ویژه مدارس فوتبال و رده‌های سنی ۸ تا ۱۸ سال) / [ویراستار] دیوید نیوبری و همکاران؛ مترجمان فرهاد اله‌ویسی، پویا ویسی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص: مصور.
شابک	: 978-622-021073-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: 60 technical training activities for 8-18 year old soccer players, 2015.
موضوع	: فوتبال -- ایالات متحده -- مربیگری Soccer -- Coaching -- United States
موضوع	: فوتبال -- ایالات متحده -- قواعد Soccer -- United States -- Rules
موضوع	: فوتبال برای کودکان Soccer for children
موضوع	: فوتبال Soccer
موضوع	: ایالات متحده United States
شناسه افزوده	: نیوبری، دیوید Newbery, David
شناسه افزوده	: اله‌ویسی، فرهاد، ۱۳۶۸ -، مترجم
شناسه افزوده	: ویسی، پویا، ۱۳۷۷ -، مترجم
رده بندی کنگ	: GV۹۴۲/۸
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۱۳۹۲۱

راهنمای کامل مربیگری مهارت‌های تکنیکی فوتبال پایه / (ویژه مدارس فوتبال و رده‌های سنی ۸ تا ۱۸ سال)

مترجمان: فرهاد اله‌ویسی - پویا ویسی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول - شهریور ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۰۷۳-۳

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۵۰۰۰۰ 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	پیشگفتار مولفین
۹	پیشگفتار مترجمین
۱۱	پیوستار پرورش بازیکنان در انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا
۱۸	۱۰ تمرین عالی فوتسال برای توسعه‌ی سرعت بازی
۲۰	شلیک سریع-دریبل، فریب بدنی، حرکت، شوت
۲۳	دریبل، پاس، حرکت، هدف‌گیری و شوت
۲۶	۲ در مقابل ۱+۲ دروازه‌بان
۲۹	۱ در مقابل ۱ تا ۴ در مقابل ۴ به علاوه‌ی شوتزنی به دروازه‌بان A
۳۳	۱ در مقابل ۱ تا ۴ در مقابل ۴ به علاوه‌ی شوتزنی به دروازه‌بان B
۳۵	۳ در مقابل ۲+۲ دروازه‌بان-مالکیت توپ و تمام‌کنندگی سریع
۳۸	تعدد نفرات-ضربه‌ی تمام‌کننده
۴۱	تمام‌کنندگی ۴ در مقابل ۴ در داخل و بیرون محوطه
۴۴	تعداد نفرات بالا و پایین-۴ در مقابل ۴
۴۷	۳ در مقابل ۲+۳ دروازه‌بان‌ها-جام جهانی
۵۰	۱۰ تمرین پاسکاری عالی برای تقویت تماس با توپ و سرعت بازی
۵۱	پاسکاری در ۴ گوشه‌ی زمین
۵۴	الگوی پاسکاری I-بخش الف
۵۷	الگوی پاسکاری I-بخش ب
۶۰	الگوی پاسکاری Y-بخش الف
۶۳	الگوی پاسکاری Y-بخش ب
۶۶	الگوی پاسکاری S-بخش الف
۶۹	الگوی پاسکاری S-بخش ب
۷۲	پاسکاری خطی
۷۵	۲ در مقابل ۲+۲ پاسکاری
۷۸	۲ در مقابل ۲+۲ پاس دادن به بازیکن خنثی
۸۱	۳ در مقابل ۳ بازیکنان هدف و در حضور بازیکنان پاس‌گیر
۸۴	۴ در مقابل ۴ با دریچه‌های پاسکاری*
۸۷	پاسکاری و حرکات ترکیبی ۵ در مقابل ۵ به سمت دروازه
۹۰	۱۰ تمرین عالی برای ارتباط دادن چابکی و تکنیک در گرم کردن
۹۱	گرم کردن به صورت والی و پرش از روی مانع

۹۴	پاسکاری پویا
۹۷	دریافت توپ تنیس
۱۰۰	مالکیت توپ با جهت‌دهی به آن
۱۰۳	تکنیک‌های دربی‌ل‌زنی در حین فرار
۱۰۶	پاسکاری دقیق
۱۰۹	عبور از روی موانع به صورت لی لی
۱۱۲	تمرین کار با پای سرعتی (فوت وُرک)
۱۱۵	تمام‌کنندگی تند و سریع
۱۱۸	تمرین‌های ترکیبی
۱۲۱	۱۰ تمرین عالم رای آ ورزش انتقال ۱ در مقابل ۱ تا ۳ در مقابل ۳
۱۲۲	انتقال توپ با ۳ رت متفاوت در تقابل ۳ در مقابل ۳+۳
۱۲۵	انتقال سریع ۱ در مقابل ۱
۱۲۸	دویدن دور زمین ۲ در مقابل ۱
۱۳۱	برتری عددی هجومی در تقابل ۱-۳ در مقابل ۳
۱۳۴	۱ در مقابل ۱-توپ را گل کنید
۱۳۷	۳ در مقابل ۳ در مقابل ۳
۱۴۰	انتقال بازی به مناطق انتهایی زمین در تقابل ۲ در مقابل ۲
۱۴۳	قرارگیری هدف در مسیر انتقال
۱۴۶	برتری عددی در شوت‌زنی هرمی
۱۴۹	انتقال ۳ در مقابل ۳ در نصف زمین
۱۵۲	۱۰ تمرین تکنیکی عالی برای بازیکنان خلاق
۱۵۳	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۱
۱۵۶	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۲
۱۵۹	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۳
۱۶۲	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۴
۱۶۵	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۵
۱۶۸	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۶ الف
۱۷۱	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۶ ب
۱۷۴	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۷
۱۷۷	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۸
۱۸۰	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۹
۱۸۳	تکرار حرکات تکنیکی جلسه‌ی تمرینی ۱۰
۱۸۶	۱۰ تمرین عالی برای آموزش دفاع کردن در گروه‌های ۲ نفره و واحدهای کوچک

۱۸۷	گرم کردن اولین مدافع
۱۹۰	دنبال کردن تیمی-گرم کردن
۱۹۳	توپ-پوشش-دومین مدافع
۱۹۶	بازی مداوم ۳ در مقابل ۱+۲
۱۹۹	۳ در مقابل ۲ به سمت دروازه
۲۰۲	۳ در مقابل ۳ در مقابل ۳
۲۰۵	بازی آرسنال (۴ در مقابل ۲)
۲۰۸	بازی وسطی (۸ در مقابل ۴)
۲۱۱	بازی با ۶ دروازه
۲۱۴	۵ در مقابل ۳ به سمت دروازه



پیشگفتار مولفین

مربی عزیز،

از طرف انجمن ملی مربیان فوتبال آمریکا، ما دوست داریم از شما بابت خرید این کتاب با عنوان "راهنمای کامل مربیگری مهارت‌های تکنیکی فوتبال پایه" تشکر نماییم. در این کتاب راهنما ۶۰ برنامه‌ی آموزشی به صورت کارشناسی شده ارائه شده است. برای کمک به مربیان در انتخاب درست تمرین بر اساس توانایی و آمادگی بازیکنان، "ماتریکس شایستگی" را از پیوست توسعه‌ی بازیکن انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا در این مطلب قرار داده‌ایم. در هر تمرین، مناسب‌ترین مرحله/توسعه را شناسایی کرده و شایستگی‌های موجود در عملکرد بازیکن را ذکر کرده‌ایم. شش مربی NSCAA در این کتاب راهنما کمک کرده‌اند و نکات مربیگری و راهنمایی‌های زیادی را برای سازگاری با محتوای تمرین و تغییر سطح دشواری آن در مسیر کم‌آریاد شدن چالش ارائه می‌دهند. این کتاب یک منبع عالی برای مربیان باتجربه و تازه‌کار است.

این کتاب راهنما از ده مجموعه برتر انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا (NSCAA) و یک برنامه‌ی آموزشی الکترونیکی که توسط این انجمن بر سال ۲۰۱۴ ارائه شده است، حمایت می‌کند. این برنامه شامل ۶ موضوع با محتوای توسعه و پیشرفت تکنیکی بازیکنان ۸-۱۸ ساله می‌باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌ی آموزشی الکترونیکی انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا به سایت www.NSCAA.com/eLearnin مراجعه کنید. انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا متعهد به ارائه‌ی آموزش مربیگری به روش‌های متنوع است. بررسی‌هایی که سبک‌های مختلف یادگیری و سطح علاقه‌ی اعضای ما را نشان می‌دهند، اولویت ما ارائه‌ی دستاویز جذاب و پویا به شکل یادگیری الکترونیکی کم‌هزینه برای تکمیل و افزایش دوره‌ها و مسابقه‌های کنونی انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا می‌باشد.

در حال حاضر به راحتی این امکان برای مربیان وجود دارد که در دوره‌ها و برنامه‌های بسیار آموزنده و فوق‌العاده جذاب شرکت کنند و پذیرش/اعتبار رسمی برای مشارکت به دست آورند. مزایای آموزش الکترونیکی، هم برای افراد و هم برای انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا، قابل توجه است. انتظار

می‌رود در آینده‌ی نزدیک شاهد تعداد بیشتری از فرصت‌های کم‌هزینه جهت جذب مربیان حرفه‌ای برجسته بدون نیاز به ترک کردن خانه، اداره یا کتابخانه‌ی محلی خود باشیم.

NSCAA مایل است از ۶ ارائه‌دهنده‌ی حاضر در این ۱۰ موضوع برتر تشکر کند:

۱۰ تمرین عالی فوتسال برای توسعه‌ی سرعت بازی در بازی مدرن؛ بیل سامپایو-مدیر آموزش فدراسیون فوتسال آمریکا

۱۰ تمرین پاسکاری عالی برای تقویت تماس تک‌ضرب و سرعت بازی؛ ادی هندرسن-مدیر آکادمی، لیگ برتر پوگت ساند

۱۰ تمرین عالی برای ارتباط دادن چابکی و تکنیک در گرم کردن؛ لانگ ودمایر-مربی زنان، دانشگاه ایالتی داکوتای جنوبی

۱۰ تمرین عالی برای آموزش انتقال ۱ در مقابل ۱ تا ۳ در مقابل ۳؛ نیل هال - کارمند ملی انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا، تگزاس

۱۰ تمرین تکنیکی عالی برای بازیکنان خلاق؛ ریکی کینگ-مدیر آموزش مربیگری، نیویورک رد بولز.

۱۰ تمرین عالی برای آموزش دفاع کردن در گره‌های ۲ نفره و واحدهای کوچک؛ فلسیتی اسمیت دی؛ کارمند انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا و مدیر مربیگری آکادمی فوتبال جان اسمیت.

امیدواریم که از این کتاب راهنما لذت ببرید. لطفاً نظرات خود را با ما درباره‌ی کتاب راهنما و بحث‌های کتاب در میان بگذارید.

با احترام

دیوید نیوبری و ایان بارکر

David M Newbery Ian Barker

ایان بارکر

دیوید نیوبری

مدیر آموزش مربیگری انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا

همانک کننده آموزش الکترونیکی انجمن بین‌المللی مربیان فوتبال آمریکا