

سیستم‌های پیشرفته در فوتبال

۹ سیستم مدرن همراه با جلسات تمرینی

مترجم: دی برناردو

مترجم:

احمد رضا احمدیان



انتشارات پادینا

Padina Publications

سرشناسه	: مارکوس دی برناردو
عنوان و نام پدیدآور	: سیستم‌های پیشرفته در فوتبال / مترجم احمدرضا احمدیان
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ص
شابک	: شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۸۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: Soccer formation masterclass
شناسه افزوده	: احمدیان، احمدرضا، ۱۳۷۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: GV۹۴۳/۹
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۰۷۶۴۹



سیستم‌های پیشرفته در فوتبال

جمعه

احمدرضا احمدیان

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۸۸-۶

چاپ و صحافی: سامان

قیمت: ۳۴۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۶۶۹۴۹۱۱۵-۱۷ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com www.padinapub.com

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم	۶
مقدمه ای از سیستم ها و نظریه های تاکتیکی	۹
ملاحظات تاکتیکی برای هر سیستم	۱۴
مدل بازی یا سبک بازی	۱۴
پرس از چار پرس از نیمه، دفاع از عمق زمین خودی (خط مقابله و خط محدود کننده)	
تغییر در تاکتیک‌ها، حمله در همان سیستم	۱۵
سیستم ۴-۴-۲	۲۸
سیستم ۳-۵-۲	۳۸
سیستم ۴-۳-۳	۴۷
سیستم ۴-۴-۲ لوزی	۵۵
سیستم ۴-۲-۳-۱	۶۰
سیستم ۳-۴-۲-۱	۷۰
سیستم ۳-۴-۳	۷۶
سیستم ۴-۱-۴-۱	۸۳
سیستم ۴-۴-۱-۱	۸۴
فعالیت‌های تمرینی ویژه‌ی سیستم‌ها	۸۵
تمرینات مدل بازی آرایش دفاعی	۱۰۴
نتیجه گیری	۱۰۷



پیشگفتار مترجم

فوتبال، یک آیین کهن است که مرد و زن نمی‌شناسد و از دیرباز تا کنون پناهی امن برای عاشقانش بوده است. ورزشی که در بحبوحه کرونا و ویروس، از خاطر عموم نرفت تا همگان با آغوشی باز به استقبال پرطرفدار ترین رشته ورزشی دنیا بروند. این رشته در دنیا به طرز وصف ناپذیری دنبال می‌شود تا جایی که برخی منابع رسمی تخمین زده اند که حدود ۳,۵ میلیارد نفر از انسان های کره خاکی پیگیر فوتبال هستند و حدود ۲۵۰ میلیون نفر هم این ورزش را انجام می دهند؛ جمعیتی که اگر خود به تنهایی یک کشور بود، چهارمین کشور پرجمعیت دنیا لقب می‌گرفت.

دلیل اصلی محبوبیت فوتبال را شیوهی ساده‌ی یادگیری و فهم راحت آن می‌دانیم. اکثر ورزش های محبوب مستلزم تجهیزات هستند؛ اما برای فوتبال بازی کردن فقط به یک توپ نیاز است. قواعد آن به طرز عجیبی ساده است. کافی است فوتبال را با بسکتبال، تنیس یا فوتبال آمریکایی مقایسه کنید. به دلیل سادگی زیاد آن است که برخی بازیکنان می‌توانند به اوج موفقیت برسند فارغ از اینکه چه اندازه قد بلند، کوتاه قد، قدرتمند، سریع و یا کند هستند.

از حساس ترین سمت های اجرایی در قالب یک تیم فوتبال می‌توان به سرمربی اشاره کرد. مربیگری در فوتبال یک شغل نیست، بلکه عشق است. عشقی از جنس رابطه میان افراد خانواده. یک مربی خوب در ابتدا یک روانشناس خوب است تا با رفتارهای پیش بینی نشده کنار بیاید و برای لحظه لحظه‌ی تیم خود برنامه داشته باشد. گاه مربی محکوم به پیروزی در جدال های نابرابر است. مربی باید جنگجویان خود را برگزیند، لباس رزم مختص به هر یک را به تن کند و با توصیه های بجا و سیستم آرایشی متناسب با حال و احوال بازیکنان، پیروز نبرد های فوتبالی شود.

اگر مربی خصوصیات فردی هر بازیکن را به خوبی بشناسد و آرایشی از بازیکنان شاخص تیم، متناسب با توانایی هر یک را برگزیند نتیجه‌ای جز دست‌یابی به یک سیستم قدرتمند عاید کار نخواهد شد. بارها در دنیای فوتبال شاهد اتفاقاتی قبیل پیروزی تیم‌هایی با بازیکنان نچندان مطرح بر تیم‌های سطح اول دنیا به همراه ستارگان بی بدیل خود بوده ایم؛ که ابتدایی‌ترین دلیل نتیجه این دیدارهای دراماتیک، همدلی بازیکنان و طرح و برنامه ویژه مربی، در سیستم به کار گرفته شده است که اهمیت این موضوع را بیش از پیش پررنگ می‌کند.

سیستم ری یک تیم، مجموعه دستور العمل‌های فنی است که به بازیکنان آن اختصاص می‌یابد؛ بدین شکل که هر فرد با تعیین وضعیت تاکتیکی خود، یک الگوی حرکتی مشخص و متناسب با حرکت بوب از خود نشان می‌دهد که سبب به وجود آمدن چارچوبی پویا برای نحوه بازی تیم می‌گردد. موفقیت هر بازیکن در زمین، به مانند قطعات یک ماشین است که وظیفه خاصی برای انجام صحیح عملکرد آن دارد. هنگامی که همه افراد حاضر در زمین کارهای خود را به نحو احسن انجام دهند، تیم به یکپارچگی می‌رسد و گیم پلی روان تری را تجربه خواهد کرد.

موقعیت و شکل‌های بازیکنان یک تیم فوتبال می‌تواند بر اساس عوامل مختلفی از جمله: گروه سنی، سطح بازی، استراتژی مربیگری و تعداد بازیکنان مجاز در هر لحظه از بازی متفاوت باشد که چالش‌های مختلفی را برای مربیان به وجود خواهد آورد. از این رو ما در این کتاب برآنیم تا سیستم‌های پرکاربرد و آرایش تیم‌های موفق دنیا را در لحظات خاص معرفی و بررسی کنیم. در ادامه مباحث این کتاب به بررسی سیستم‌های مورد استفاده در فوتبال روز دنیا به همراه نقاط قوت و ضعف هر یک خواهیم پرداخت تا مسئولیت‌های کلیدی هر فرد در آن مشخص شود و به یک دید کلی و استراتژی برای گیم پلی‌های مختلف برسیم و به راحتی بتوانیم آن‌ها را آنالیز کنیم. همچنین متوجه خواهیم شد که در یک سیستم، چه فاکتور‌هایی موثرتر است و چه اقداماتی در مقایسه با دیگر سیستم‌ها صورت نمی‌پذیرد؛ بنابراین می‌توان با نحوه تنظیم و تصمیم‌گیری مربیان در خصوص

تغییرات بازی آشنا شد و به راحتی یک تیم با برنامه و متشکل از بازیکنان وظیفه شناس را شناسایی کرد.

از ویژگی‌های منحصر به فرد این کتاب نیز می‌توان به ترسیم اشکال متنوع و مختص به هر آرایش اشاره کرد که با مثال‌ها و تمرین‌های جامع، مفهوم یک سیستم، لوازمات و نحوه اجرای آن کاملاً روشن خواهد شد. با استناد به آمار و ارقام منابع موثق، محبوبیت هر سیستم نزد مربیان برتر دنیا شناسایی و نحوه اجرای آن در تیم‌ها بررسی می‌شود و این کتاب می‌تواند منبع بسیار مفیدی برای آنالیزور‌ها، مربیان و بازیکنان فوتبال باشد تا با تکیه بر علم و آگاهی به مسائل روز فوتبال دنیا بنگرند و دید حرفه‌ای خود را نسبت به آن گسترش دهند.

در پایان از جناب آقای فرهاد المریسی، استاد تربیت بدنی دانشگاه کردستان و مربی فوتبال خود، کمال تقدیر و تشکر را دارم که بدون شک اگر یاری و راهنمایی‌های دلسوزانه و بی‌منت ایشان نبود، هیچ‌گاه این اثر به مرحله چاپ نمی‌رسید. شکر شایان نثار ایزد منان که توفیق را رفیق راهم ساخت تا این کتاب را به پایان برسانم و امید است که علاقه‌مندان با هدیه وقت گران‌بهای خود، نوشته‌های سیاه‌رنگ این اثر را جلا دهند و از خواندن آن لذت ببرند.

احمد رضا احمدیان