

۹۱۰۶۱۱

www.ketab.ir

سوره الاحزاب

طرح و برنامه

پیوند کتاب مریگری فیفا

مولفان:

مجتبی تقوی

دکتر فبیری

دکتر بهزاد نوشادی

ممسن اسماعیل زاده

معین دلاوری

معصومه ادیبی سده

شبیم غلام قراقشلاقی



کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان و نام پدیدآور	طرح و برنامه کتاب پیوست مربیگری فیفا/ مولفان مجتبی تقوی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: نشر توپ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۴۷۶ ص.: مصور (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	۷۵۰۰۰۰ ریال 7-741706-978-622 :
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	مولفان مجتبی تقوی، خبیری، بهزاد نوشادی، محسن اسماعیلزاده، معین دلاوری، شبنم غلام قراقلشاده، معصومه ادیبی سده.
موضوع	فوتبال -- مربیگری
موضوع	Soccer -- Coaching
موضوع	فوتبال -- تعلیم
موضوع	Soccer -- Training
شناسه افزوده	تقوی، مجتبی، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگر	GV۹۴۳/۸
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۳۴.۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۰۵۱۱۱

شناسنامه

نام کتاب : طرح و برنامه (پیوست کتاب مربیگری فیفا)
 مؤلفان : مجتبی تقوی - دکتر خبیری - دکتر بهزاد نوشادی
 محسن اسماعیلزاده - معین دلاوری - معصومه ادیبی سده
 شبنم غلام قراقلشاده.
 ناشر : نشر توپ
 تیراژ : ۲۰۰
 قطع : وزیری
 تعداد صفحه : ۴۷۲ ص
 نوبت چاپ : چاپ اول / ۱۳۹۹
 صحافی و چاپ : چاپ آذین
 قیمت : ۷۵۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۷۰۶-۷
 مرکز پخش : میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی -
 فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

فهرست مطالب

۱۱

مقدمه مترجم

۱ بخش اول : فوتبال پایه فیفا ۱۳

فصل اول : فلسفه فوتبال پایه

۲۰	مربی
۳۳	ویژگی های کودکان و شیوه های آموزشی
۴۳	جلسه آموزشی فوتبال پایه
۴۶	تکنیک های پایه

۲ بخش دوم : تاکتیک ۵۷

فصل اول : سیستم ها و تاکتیک های بازی

۶۱	سیستم ۴-۴-۲
۶۵	سیستم ۳-۵-۲
۶۹	سیستم ۴-۳-۳
۷۳	سیستم ۳-۴-۳
۷۷	سیستم ۴-۵-۱
۸۲	تاکتیک های هجومی
۸۴	حمله از عرض زمین
۸۶	حمله از عمق
۸۹	بازی مستقیم
۹۰	Setting Up Play
۹۱	فرار از تله ی آفساید
۹۳	بازی سازی در یک سوم دفاعی

۱۰۷	تاکتیک‌های دفاعی
۱۱۸	تله‌ی آفساید
۱۲۲	قابل پیش بینی کردن بازی
۱۳۰	یارگیری نفر به نفر
۱۳۱	شروع مجدد و ضربات ایستگاهی

فصل دوم: بررسی نقاط قوت و ضعف سیستم‌ها

۱۴۹	سیستم ۲-۴-۴ خطی (کلاسیک)
۱۵۲	سیستم ۲-۴-۴ لوزی
۱۵۴	سیستم ۲-۳-۴
۱۵۹	سیستم ۱-۳-۴
۱۶۷	سیستم ۱-۵-۴ (سیستم ۴-۴-۱)
۱۷۳	سیستم ۲-۵-۳

فصل سوم: رویه‌ی دو سیستم

۱۸۲	رویارویی دو سیستم یکسان
۱۸۵	رویارویی دو سیستم مختلف

۳ بخش سوم: جنبه‌های روانی

فصل اول: سرخشی ذهنی، تفکر منظم، حمل و نقل

فصل دوم: تصویر سازی، تصویر موفقیت

۴ بخش چهارم: آمادگی جسمانی

فصل اول: نقش مربی پندساز

فصل دوم: ویژگی‌های جسمانی مطلوب برای فوتبال سطح بالا

۲۱۰	توسعه‌ی بازی
۲۱۰	جنبه‌های تکنیکی - تاکتیکی

۲۱۷	تحلیل‌های کیفی و کمی بازی‌ها
۲۱۹	متوسط‌های فنی
۲۲۴	مشخصات تیم‌های فوتبال سطح بالا

۲۴۱	ظرفیت هوازی یا استقامتی
۲۴۲	استقامت
۲۴۸	سرعت
۲۵۱	قدرت

۲۶۱	نکات کاربردی
-----	--------------

۲۸۷	بخش اول: تمرینات دویدنی
۲۸۹	بخش دوم: تمرینات قدرتی، پلايومتریک و سادلی
۲۹۵	بخش سوم: تمرینات دویدنی

۵ بخش پنجم: مدل توسعه (فوتبال آلمان) ۲۵۹

فصل اول: فاکتورهای پیش‌بیننده در فوتبال

۳۰۱	پا به جای دست
۳۰۲	زمین بزرگ و بازیکنان زیاد
۳۰۲	دروازه‌ی کوچک
۳۰۲	فاکتورهای تأثیرگذار خارجی
۳۰۲	پیش‌نیازهای مختلف
۳۰۳	نتیجه‌گیری

فصل دوم: جام جهانی ۲۰۱۲، آرایش بازی تیم ملی آلمان

۳۰۸	ده روند و فاکتورهای موفقیت در جام جهانی ۲۰۱۴
۳۱۶	برنامه‌ی بازی: سفر تیم ملی آلمان
۳۱۶	مرحله‌ی گروهی
۳۲۰	مرحله‌ی ۱۶ تیمی
۳۲۱	یک چهارم پایانی
۳۲۲	نیمه نهایی
۳۲۳	فینال
۳۲۷	رموز موفقیت قهرمان جهان، آلمان

فصل سوم: تمرین مناسب با استعداد، موجب رشد می‌شود

۳۳۱	تمرین، تمرین و تمرین
-----	----------------------

فصل چهارم: زمان‌بندی، دکتیوی بصورت یک مدل برای طرح تمرینی نوین

۳۳۹	دکتر Manuel Sergio
-----	--------------------

فصل پنجم: تاکتیک‌ها

فصل ششم: اعمال تاکتیک در فوتبال

۳۴۹	تاکتیک‌های فردی
۳۵۰	تاکتیک‌های گروهی
۳۵۰	تاکتیک‌های تیمی

فصل هفتم: چهار فاز بازی

۳۵۵	فاز ۱
۳۵۵	فاز ۲
۳۵۶	فاز ۳
۳۵۶	فاز ۴

فصل هشتم: تغییر وضعیت خوب در بازی، کلید موفقیت در بازی

۳۶۶	تغییر وضعیت بازی در هنگام گرفتن توپ
-----	-------------------------------------

۳۶۶	تغییر وضعیت بازی در هنگام لو رفتن توپ
۳۶۷	کلمه‌ی کلیدی: پیش‌بینی

فصل نهم: بازی منطقه‌ای

۳۷۳	راستای عرضی
۳۷۴	راستای طولی
۳۷۴	راستاهای عرضی و طولی
۳۷۵	نتیجه‌گیری

فصل دهم: پرسینگ، انحراف‌های دفاعی معکوس دفاعی

۳۸۳	پرسینگ دفاعی
۳۸۴	پرسینگ میانی
۳۸۵	پرسینگ هجومی
۳۸۹	ضدپرس (counter-pressing)
۳۹۰	جنبه‌های مهم ضدپرس

فصل یازدهم: آرایش‌های مختلف بازی (تقابل سیستم‌ها)

۴۹۳	توضیح با مثال
۴۰۰	بازی - محور یا سیستم - محور
۴۰۲	سه آرایش
۴۰۳	سیستم‌های رایج بازی در فوتبال مدرن
۴۰۴	سیستم‌های بازی با سه بازیکن خطی
۴۰۴	(a) سیستم ۱-۴-۴-۲ خطی
۴۰۶	(b) سیستم ۱-۴-۴-۲ لوزی
۴۱۰	(c) سیستم ۱-۴-۳-۳
۴۱۳	(d) سیستم ۱-۴-۲-۳-۱
۴۱۶	(e) سیستم ۱-۴-۱-۴-۱
۴۱۸	(f) سیستم ۱-۵-۳-۲

فصل دوازدهم: سیستم‌های بازی با سه مدافع

۴۲۷	سیستم ۱-۳-۵-۲
۴۲۹	سیستم ۱-۳-۴-۳

۶ بخش ششم: فوتبال بانوان

فصل اول: فاکتورهای پیچیده در فوتبال

۴۴۱	جام جهانی فوتبال بانوان
۴۴۲	فوتبال بانوان ایران
۴۴۲	وضعیت کشور های پیشرفته و غیر پیشرفته در فوتبال بانوان
۴۴۶	بررسی پیشینه ننی فوتبال بانوان
۴۵۰	بررسی پیشینه جسدان فوتبال بانوان
۴۵۳	RED-S
۴۵۷	آسیب ها
۴۶۲	نتیجه گیری
۴۶۳	منابع

مقدمه

در ابتدا می‌خواهم از محبت و لطف دوستان و اساتید محترم در گروه مؤلفان، تقدیر و تشکر بنمایم، که اگر تلاش و تخصص این اساتید نبود، نمی‌توانستیم در تکمیل این پروژه، موفق باشیم. پس از موفقیت اولیه در ارائه کتاب فیفا کوچینگ و استقبال شما عزیزان که هنوز نیز ادامه دارد، مصمم شدیم تا علاوه بر به روز رسانی و ادیت ترجمه اصل کتاب، که با کمک همسر عزیز و مهربانم سرکار خانم معصومه ادیبی سده که ایشان، علاوه بر اینکه فوق لیسانس تربیت بدنی هستند مسائل به زبان خارجی نیز می‌باشند، و در واقع کلید ادیت و برزرسانی ترجمه این کتاب را ایشان زدند، تا در نهایت توانستیم این کار مهم را دو سال قبل، به انجام برسانیم. اما بخش مهمی به عنوان پیوست، به این کتاب اضافه گردیده است، که همان بخش طرح و برنامه می‌باشد، که در مورد برخی از عناوین برجسته و مهم کتاب اصل، به‌عالی بسیار مهم و به‌روز به آن اضافه گردیده است.

یکی از مهمترین بخش‌های اصلی کتاب بزن تردید؛ جنبه‌های ذهنی و روانی است و در این مسیر تلاش کردیم که از یکی از اساتید و مدیران توانمند این مرز و بوم، آقای دکتر خبیری استفاده ببریم، و ایشان نیز هم‌قرار زحمت کردند و مثل همیشه واقعا کم نظیر عمل کردند، که واقعا از ایشان سپاس خزاریم. و اما مبحث بعدی که احساس می‌شد واقعا نیاز است که به آن پرداخته شود و در فوتبال امروز بسیار مورد اهمیت قرار می‌گیرد، بحث مهارت‌های جسمانی بود، که با کمک گرفتن از آقای دکتر نوشادی که یکی از بهترین‌ها در این زمینه هستند، توانستیم در این مبحث بسیار خوب عمل بکنیم. در بحث تاکتیک نیز توانستیم موارد بسیار مهم دیگری را به عنوان ضمیمه اضافه بکنیم، که می‌توان

به مبحث مهم سیستم ها و تقابل آنها با هم و تاکتیک های مهم بازی و مدل توسعه (آلمان)، اشاره کرد که این مهم را با کمک دوست گرانقدرم آقای اسماعیل زاده که یکی از مدرسین اخلاق مدار فدراسیون فوتبال می باشد، بانجام رساندیم.

شاید علیرغم حضور گسترده طیف بانوان در فوتبال و تاثیر ایشان بر روی کانون خانواده و در نهایت اجتماع می توانستیم در این مقوله بصورت مستقل وجداگانه کار می کردیم، اما تلاش دوستان در گروه مؤلفان برای یافتن یک گروه از بانوان منسجم و ثباتی گرفته که بتواند از عهده این کار بر بیاید، لحظه به لحظه سخت تر می شد و زمان برای ما به سرعت می گذشت و ما نمی توانستیم بیشتر از دو سال تاخیر داشته باشیم. بنابراین مجبور شدیم برخی نکات کلیدی و مهم جهت بانوان گرانقدر را، انتخاب و توسط یکی از بهترین و مجرب ترین مدرسین فدراسیون فوتبال، سرکار خانم قشلاقی، برای چاپ تبیین بکنیم، که بدینوسیله از لطف و محبت ایشان سپاسگزاری می نمایم. امیدواریم در آینده نزدیک، با کمک قشر عظیم بانوان در خانواده فوتبال، بتوانیم رسالت و دستورالعمل منطبق با نیازها و شرایط ویژه ایشان طراحی و در اختیار عموم قرار بدهیم.

اما در طول این مسیر طولانی، لطف و محبت درست و برادر عزیزم، آقای معین دلاوری را نباید فراموش بکنیم، چون از ابتدا تا انتها، این مسیر، ایشان و تمامی این دوستان عزیز، صادقانه و فعال، همراه و همگام با هم بودند در هر صورت بایک کار تیمی وسیع و گسترده، توانستیم بهترین کتاب فیفا را که در این سالها منتشر شده است، بانضمام یک پیوست کامل برای علاقه مندان فوتبال، اعم از مربیان، بازیکنان، مدیران، هواداران و مردم و در نهایت محققان، به عنوان یک کتاب مرجع، در اختیار همگان قرار بدهیم، به این امید که مقبول بیافتد.