

رهبری فوتبال هجومی ۲-۳-۲-۳

تأليف:

دکتر حمیدرضا سالم

www.ketab.ir



زمستان ۱۳۹۹

- ✧ سرشناسه: سالم، حمیدرضا، ۱۳۶۶
- ✧ عنوان: رهبری فوتبال هجومی ۲-۳-۳
- ✧ نام پدیدآورنده: تألیف: حمیدرضا سالم
- ✧ مشخصات نشر: یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۳۹۹
- ✧ مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: مصور، جدول، نمودار
- ✧ وضعیت فهرست نویسی: فیپا
- ✧ شابک: ۴-۱۸۹-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸: ۳۰۰۰۰۰ ریال
- ✧ موضوع: فوتبال
- ✧ موضوع: Soccer
- ✧ رده بندی دیویی: GV ۹۴۳
- ✧ رده بندی کنگره: ۷۹۶/۳۳۴
- ✧ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۵۱۶۳
- ✧ وضعیت رکورد: فیپا



رهبری فوتبال هجومی ۲-۳-۳

- ✧ تألیف و گردآوری: دکتر حمیدرضا سالم
- ✧ نظارت چاپ: سید محمد موسوی
- ✧ شابک: ۴-۱۸۹-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸
- ✧ صفحه آرا: آتنا ماندی
- ✧ نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۹
- ✧ قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال
- ✧ تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نشانی ناشر: یزد، خیابان فرخی یزدی، پاساژ ۱۱۰، انتشارات اندیشمندان یزد

تلفن: ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲ - ۳۵ - ۳۶۲۶۹۳۳۰

سیستم مدرن ۲-۳-۲-۳ که در سال ۲۰۲۰ توسط دکتر حمیدرضا سالم طراح و پدیدآورنده سیستم‌های هجومی در فوتبال طراحی شد بیش از پیش به جذابیت این ورزش پر طرفدار و جذاب افزوده است، سیستمی که علاوه بر کارهای تکنیکی و تاکتیکی نیاز شدید به هوش و ذکاوت و سرعت بالای بازیکنان در سه فاز دفاعی، میانی، حمله را دارد.

در فوتبال مدرن امروزی، سرعت حرکت یا ریتم‌بازی بطور فزاینده‌ای بر خلاف سال‌های گذشته سریع‌تر رخ می‌دهد.

سرعت یا عدم آن به طور مستقیم مسئول بسیاری از شکست‌ها و پیروزی‌ها می‌باشد.

سرعت در فوتبال به عنوان توانایی واکنش به محرک‌ها در حداقل زمان از طریق حرکت‌های چرخشی و غیرچرخشی با حداقل مقاومت تعریف شده است، به عبارت دیگر سرعت در فوتبال مجموعه ترکیبی از اجزای روانی نامیده می‌شود.

این اجزا شامل؛ ادراک، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، عکس‌العمل، حرکت بدون توپ، حرکت با توپ که برای استفاده از سیستم‌های هجومی شما باید دارای بازیکنان سرعتی باشید تا به اهدافتان برسید.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۹
کاربرد علمی استفاده از سیستم ۲-۳-۲-۳.....	۱۱
استراتژیک بازی.....	۲۱
- آمادگی جسمانی.....	۲۹
ساختار و حالت هجومی.....	۳۲
نمونه‌ای از بازی سازی در سه منطقه زمین (دفاعی، میانی و حمله).....	۳۳
- نمونه‌ای از بازی سازی دفاع میانی.....	۳۴
- نمونه‌ای از بازی سازی دفاع کناری.....	۳۵
- بازی سازی دفاع میانی.....	۳۶
۳ نکته بسیار مهم در زمان بندی تمرینات.....	۴۰
مفاهیم کلیدی در تدوین و برنامه ریزی تمرینات.....	۴۱
نمونه‌ای از توپ گیری و ایجاد موقعیت گل زنی.....	۴۴
تغییر مسیر واگراها به منطقه دور دفاع حریف.....	۵۰
نمونه‌های تغییر مسیر حرکت (Cut) در سیستم ۲-۳-۲-۳.....	۵۳
پاس دیواری.....	۷۰
حرکات ترکیبی.....	۷۱
تغییر مسیر (Cut).....	۷۳