

تمرینات مربیان لیگ جزیره

ترجمه و تألیف :

محسن اسماعیل زاده - معین دلاوری لپندی



سرشناسه

اسماعیل زاده، محسن، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدیدآورنده : تمرینات مربیان لیگ جزیره/ترجمه و تألیف محسن اسماعیل زاده، معین دلاوری لپندی.

مشخصات نشر

تهران: نشر توپ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

۲۹۲ ص: مصور(رنگی)، جدول.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۲۰-۱ ریا ۲۰۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فینا

موضوع

فوتبال - تعلیم

موضوع

فوتبال - قواعد

موضوع

فوتبال - مربیگری

شناسه افزوده

دلاوری لپندی، معین، ۱۳۶۸ -

رده بندی کنگره

۱۳۹۳ ۴۵ الف / GV۹۴۳

رده بندی دیویی

۷۹۶/۳۴۴۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۷۸۸۶۷

نام کتاب : تمرینات مربیان لیگ جزیره

ترجمه و تألیف : محسن اسماعیل زاده - معین دلاوری لپندی

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۲۰-۱

ناشر : انتشارات توپ

ویراستار فنی: محسن اسماعیل زاده - معین دلاوری لپندی

ویراستار ادبی: فاطمه اسدی کردخوردی

گرافیکست، صفحه آراء، طراح جلد : معین دلاوری لپندی

نوبت چاپ : چاپ اول / ۱۳۹۳

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۲۰۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش :

فهرست

۱۴۹	پاس کاری و برتری عددی	۷	حمله کردن با کل تیم
۱۵۴	خلافت	۱۳	جلوگیری از شوت زدن
۱۵۸	بازی بی نقص در گوش زمین	۱۸	بازی تهاجمی
۱۶۳	ضد حمله	۲۳	دفاع چهار نفره - یک دفاع واحد و هماهنگ
۱۶۸	پیشرفت های دفاعی	۲۹	سلاح های مخفی
۱۷۲	دیدگاه پرچم به پرچم	۳۴	۱۵:۱۵
۱۷۷	تغییر تمرکز حمله	۳۹	آماده سازی دفاع چهار نفره
۱۸۲	مالکیت توپ در لیگ برتر انگلیس	۴۳	بازی در میانه ی زمین
۱۸۶	حمایت از عمق	۴۸	حمایت از تک مهاجم
۱۹۱	حمله با برتری عددی بازیکنان	۵۳	مالکیت توپ
۱۹۶	الگوهای پاس	۵۷	دروازه بان ها: توزیع مستقیم توپ
۲۰۱	درک دفاع چهار نفره	۶۱	گرم کردن با توپ
۲۰۶	تمرینات تکنیکی	۶۶	دفاع در دو حالت فردی و دو نفره
۲۱۱	اهداف حمله	۷۱	جدال در محوطه جریمه
۲۱۵	سانتر و گل زنی	۷۶	قطع کردن ضد حملات حریف
۲۱۹	ضربه کرنر کوتاه	۸۱	دفاع چهار نفره
۲۲۵	مربع پاس کاری	۸۵	حمله و دفاع سریع
۲۳۱	دفاع در برابر ضد حمله	۹۰	بازی سریع در محوطه ی جریمه
۲۳۶	موشکاری و آگاهی محیطی	۹۵	گل زدن از طریق سانتر
۲۴۱	تعویض: تغییر زوایای حمله	۱۰۰	تصمیم صحیح
۲۴۸	انتقال بازی	۱۰۴	حرکت از نقطه ی کور
۲۵۲	مالکیت و حفظ توپ	۱۰۹	فشار مدافعان
۲۵۷	شوت از راه دور	۱۱۴	دفاع در مقابل بازیکنان گوش
۲۶۱	برتری عددی	۱۱۹	تعویض بازی در منطقه ی میانی
۲۶۷	واکنش ها و تصمیم گیری های دروازه بان	۱۲۴	یک سوم پایانی
۲۷۲	حمایت از حرکات رو به جلو	۱۲۹	پاس کاری و تصاحب توپ
۲۷۷	دفاع تیمی	۱۳۴	گل زنی در محوطه ی جریمه
۲۸۲	بازی هجومی در جناحین و شوت به دروازه	۱۳۹	دفع توپ
		۱۴۴	مهارت دروازه بانی

پیش گفتار

تمرین هدف

یکی از مهمترین وظایف مربی برای شکل دهی و سازماندهی تیم، آماده شدن برای بازی می باشد. یا به عبارتی هر مربی فلسفه مربیگری اش را باید در تمرین اجرایی نماید. اما آنچه مهم است طراحی و آموزش تمرین می باشد. اکنون با توجه به توسعه تکنولوژی و ارتباطات زیاد انواع تمرینات از مربیان مختلف در اختیار همگان می باشد. اما ابتدا مربی باید نوع بازی، سیستم مورد نظرش و همچنین تمریناتی را که می خواهد انجام دهد بر اساس فلسفه مربیگریش باشد. یکی از فاکتورهای مهم دیگر انتقال تفکرات مربی به بازیکن است، یعنی مربی بتواند ایده های خود را در قالب تمرین طراحی کرده و یا هم زمان ایده هایی که در تمرین مدنظر دارد را اجرایی نماید. همیشه باید از شروع تمرین (گرم کردن) تا تمرینات اصلی هم خوانی وجود داشته باشد.

امیدوارم که شما از خواندن این کتاب که توسط زحمت کشان تهیه شده است لذت برده و برای هر تمرین علت آن را بدانید و پیشرفت تمرینات را هم مدنظر داشته باشید.

یک ضرب المثل آلمانی میگو: کپی هیچوقت مثل اصل نمی شه.

وحید هاشمیان

مقدمه مترجم

لیگ جزیره یکی از قدیمی ترین و جذاب ترین لیگ های فوتبال دنیا می باشد. همه ساله مربیان با دانشی در این لیگ هدایت تیم ها را به عهده دارند. مربیانی که با کوله باری از تجربه دانش خود را به بازیکنان منتقل می نمایند. گسترش همزمان علم و تکنولوژی باعث پیشرفت هرچه سریعتر رشته جذاب و دیدنی فوتبال در جهان شده است. همه روزه کانال های مختلف تلویزیونی در حال بخش مسابقات فوتبال از شبکه مختلف می باشند و کشور ما نیز از این امر مستثنی نمی باشد. یکی از نکات بسیار مهم در لیگ جزیره آنالیز مسابقات است که توسط صاحب نظران، مدرسان، مربیان و ... انجام می گیرد و مجله Elite Soccer که یکی از معتبرترین مجلات فوتبالی در اروپا است آنالیزی از مسابقات لیگ جزیره را ارائه می نماید. مدتی است این مجلات به دستم رسیده و تصمیم گرفتم آن را در قالب یک کتاب تقدیم شما عزیزان نمایم که این مهم با همکاری مربی و آنالیزور جوان کشور جناب آقای دلاوری انجام گردید و مقدمه ای توسط جناب آقای وحید هاشمیان بر آن نگاشته شد. امیدوارم این کتاب گامی هر چند کوچک در جهت گسترش علم تمرین در کشور باشد.

با احترام

محسن اسماعیل زاده