

آموزش تمرینات روز به روز فوتبال

(استقامت پایه)

علی حسین کمالی



نگاه بوستان

سرشناسه	: کمالی، علی حسین، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین و آموزش روز به روز فوتبال استقامت پایه / علی حسین کمالی.
مشخصات نشر	: تهران: نگاه بوستان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص. وزیری.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۰۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: فوتبال - تعلیم.
رده بندی کنگره	: PIR ۸۳۵۴ / ب ۳۶۸۵ ت ۱۳۹۴۲
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸ ک ۷/ت۷/۹۷۹۴۳ GV



نگار بوستان

انشار، نگار بوستان

آموزش و تمرینات روز به روز فوتبال (استقامت پایه)

مؤلف: علی حسین کمالی

ناشر: نگاه بوستان

صفحه آرا: توکلی

چاپخانه: فرهنگ

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۳۰۰

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8233-05-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۰۵-۳

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پاساژ کتاب

فروردین - طبقه زیرین - واحد ۷

تلفکس: ۶۶۹۵۷۲۵۵-۶۶۹۵۷۱۶۶

فرم تمرین بدون توپ، شکل تمرین	
دو طولانی استقامت	۶
فرم تمرین دو در مربع	۸
دو با سرگروه	۱۰
دوی رفت برگشت	۱۲
دویدن با استمال زمان	۱۴
دویدن با توجه به زمان و رقابت گروهی	۱۶
دویدن با توپ در زمین فوتبال	۱۸
حرکت گروه های دو نفره با توپ دور زمین فوتبال با دو	۲۰
هدایت توپ با واگذاری توپ و گرفتن توپ	۲۲
حرکت با توپ به طور مارپیچ با واگذاری و گرفتن توپ	۲۴
پاسکاری با واگذاری و گرفتن توپ	۲۶
دریبل دو نفره به صورت پیچ از یک گوش زمین به گوش مقابل	۲۸
بازی با توپ روی خطوط محدود زمین فوتبال	۲۶
برنامه ایستگاهی استقامتی	۲۸
پاس دابل - بازی استقامتی	۳۰
حرکت آزاد با ارسال پاس در محدوده زمین محدود	۳۲
استقامت - دوی دو نفره	۳۴
دو از گوش - استقامتی	۳۶
دو پاس بلند	۳۸
دو نفره با بلند	۴۰
گروه های ۳ نفره - دوی ادغامی	۴۲
پاس و حرکت	۴۴
حرکت مارپیچ با پاس	۴۶

۴۸ ووهای ۳ نفره دوی سایه مانند - دوی سایه ای

۵۰ رکت مارپیچ از لابه لای گروه

۵۲ تروال - دوی طولانی

۵۴ یدن مخروطی

۵۶ یدن پله ای

۸ یدن روی مسیر مثلثی به نسبت ۱ به ۲

۶۰ یدن روی مسیر مثلثی و کار به صورت مخروطی

۶۲ یدن دور زمین فوتبال و استراحت

۶۴ یدن دو نفره

۶۶ یدن دو نفره ، دور زمین از یک گوش به گوش دیگر (مورب)

۶۸ یدن در جهت مخالف یکدیگر ، نسبت مسافت ۲ به ۱

۷۰ یدن دو نفره روی مربع داخل و خارج

۷۲ یدن و سفت گیری

۷۴ ش دور دویدن

۷۶ یدن تعقیبی

۷۸ یدن گروه ها با هم و با علامت پیک گروه در جهت مخالف دیدن

۸۰ یدن مارپیچ

۸۲ به عقب دویدن و برگشت به گروه

۸۴ یدن با طناب

۸۶ شار و استراحت

۸۸ ری حرکتی

۹۰ سفت و برگشت

۹۲ ریبیل دویدن ، دوی یک نیمه زمین

- ۹۴ حرکتهای چهار گوش
- ۹۶ حرکتهای با توپ (دربیبل)
- ۹۸ بازی تونل
- ۱۰۰ بازی تعقیب
- ۱۰۲ پاس ، استارت دویدن ملایم
- ۱۰۴ دویدن و شوت زدن به طور متناوب
- ۱۰۶ دویدن و گل زدن
- ۱۰۸ مانژ استقامت با مانع
- ۱۱۰ فضای تمرین فشار در استارتی
- ۱۱۲ دویدن تعقیبی
- ۱۱۴ دویدن سرعتی به صورت حرکت X
- ۱۱۶ فرستادن پاس و دویدن مارپیچ
- ۱۱۸ رفت و برگشت مارپیچ گروهی
- ۱۲۰ پاس دادن و دویدن
- ۱۲۲ در خواست پاس
- ۱۲۴ دویدن دو نفره و استراحت با توپ
- ۱۲۶ حرکت با توپ به صورت اینتروال
- ۱۲۸ حرکت با توپ به صورت اینتروال به نسبت یک به یک
- ۱۳۰ دویدن مورب و شوت بسوی دروازه
- ۱۳۲ استقامت و شوت زنی
- ۱۳۴ پا به توپ و شوت روی دروازه اینتروال
- ۱۳۶ حرکت با توپ و شوت روی دروازه
- ۱۳۸ تمرین گل زنی
- ۱۴۰ بازی بدون گل

۱۴۲	گهرداری توپ
۱۴۴	ازی ۲ به ۲ با یک دروازه و دو دروازه بان
۱۴۶	سابقاات دو به دو
۱۴۸	ازی ۲ مقابل ۲ با ۴ دستگاه برای پاسکاری
۱۵۰	ازی ۲ مقابل ۱ و ۲
۱۵۲	ازی تهاجمی ۳ مقابل ۳
۱۵۴	ازی ۴ به ۲
۱۵۶	ازی ۳ تیمی
۱۵۸	ازی ۴ مقابل ۳ - تهاجمی
۱۶۰	ازی ۵ مقابل ۳، اهداف مختلف
۱۶۲	ازی روی خط های کناری
۱۶۴	ازی ۵ به ۵ و یک دروازه بان
۱۶۶	ویدن، بازی با هم
۱۶۸	ازی ۴ به ۴ با تعویض زمین
۱۷۰	ازی ۸ به ۸ روی ۳ دروازه
۱۷۲	روی سرعتی و قدرتی
۱۷۴	ست استقامت مخصوص فوتبال