

به نام خداوند جان و خرد

اصول حمله در فوتبال

نویسنده

جی میلر

مترجمین

محسن اسماعیل زاده

نسرین نوریان

محمد میرزایی

نشر توپ



۱۳۹۶



نام کتاب: اصول حمله در فوتبال

مترجمین: محسن اسماعیل زاده - نسرين نوريان - محمد ميرزايي

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۹-۲

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی: معین دلاوری

طراح جلد: علی عشقی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰ جلد

مرکز: پخش میدان انتاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	: نوریان، نسرين. مترجم
عنوان و نام پدیدآورنده	: اصول حمله در فوتبال / جي ميلر؛ مترجمين: نسرين نوريان، محمد ميرزايي، محسن اسماعيل زاده.
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهري	: ۲۰۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Attacking soccer
شناسه افزوده	: میرزایی، محمد، ۱۳۷۴ - مترجم
شناسه افزوده	: اسماعیل زاده، محسن، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۸۷/۹GV۹۴۳
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۶۶۱۲۲

فهرست

مقدمه	۶
پیشگفتار نویسنده	۱۱
کلید نمودار	۱۲
فصل ۱: مهارت‌های شخصی: دریل، پاس و دریافت	۱۳
فصل ۲: مالکیت تیمی	۳۲
فصل ۳: نقش و رازهایان در موقعیت حمله	۴۷
فصل ۴: حمله از یک سوم دفاعی	۶۹
فصل ۵: حمله از یک سوم دفاعی	۸۱
فصل ۶: ایجاد فرصت گل زنی در یک سوم حمله	۹۵
فصل ۷: حمله از کناره‌ها	۱۱۵
فصل ۸: مهارت‌های ویژه: حمله از راه سانترو کردن و زدن	۱۴۰
فصل ۹: شوت و گل زدن	۱۵۶
فصل ۱۰: ضربات کرنر و پرتاب اوت	۱۷۰
فصل ۱۱: ضربات آزاد مستقیم و غیرمستقیم	۱۹۰

مقدمه

تقابل حمله و دفاع همیشه وجود دارد. زمانی که تیم حمله‌ای انجام می‌دهد دفاع برای جلوگیری از حمله صورت می‌گیرد. این کتاب برای طراحی و انجام تمرینات حمله‌ای برای شکستن برنامه‌های دفاعی طراحی شده است.

تیم جمع‌آوری شده برای نوشتن این کتاب از یازده مربی که زندگی خود را برای مربیگری و ارتقاء فوتبال وقف کرده‌اند تشکیل شده است. ایده‌ها و نظرهای آن‌ها در همه‌ی سطح رقابت که شامل بیش از ۳۵۰۰ قانون است ارزیابی شده است.

شرکت کنندگان برای ادامه‌ی پیشرفت به عنوان مربی کوشیده‌اند که همیشه به راه‌های جدید و بهتر برای آماده‌سازی تیم‌شان برای سطوح مختلف رقابتی حال و آینده نگاه بیندارند. در این فصول مربیان ایده‌ها را شخصی خود را برای چگونگی طراحی جلسه‌های تمرینی آورده‌اند. این تجربه‌ی من است که بهترین را برای ارزیابی دانش مربیان، دانستن راجع به سبک مربیگری حال و گذشته آنان است. مشاهده عملکرد مربیان موفق، بحث کردن در خصوص موضوعات و ایده‌های مربیگری با همکاران و البته بازی یک بازی را با هم به اشتراک گذاشتن است. این کار بسیار سخت است که مربیان حرفه‌ای در راسر دنیا انجام می‌دهند. چرا که آن‌ها باید سبک خود را با شما به اشتراک بگذارند و شما از این سبک‌ها برای شکست تیم‌شان بعدها استفاده می‌کنید. با این حال مربیان آمریکایی برای ارتقاء سطح فوتبال این اطلاعات را از روی میل به اشتراک می‌گذارند. این یک موقعیت برای شما است تا در این اشتراک گذاری اطلاعات شرکت کنید.

در فصل اول، جف پیل، مربی جوانان تیم ملی و کادر مربیگری تیم ملی ایالات متحده، فعالیت‌هایی را که بر تکرار تاکید دارد توصیف می‌کند. بازیکنان می‌توانند اعتماد به نفس خود را هنگام داشتن توپ بالا ببرند که این امر باعث استفاده از تمام توانایی‌های او می‌شود. جف استاد طراحی روش‌هایی است که محیطی خلاقانه برای یادگیری بازیکنان به وجود می‌آورد. اندازه و شکل زمین بازی بستگی به سطح مهارت بازیکنان و موضوع تمرینی تغییر می‌کند.

در فصل دوم آنسون دورانس فلسفه‌اش را از محیط تمرین برای بازیکنان خلاق تشریح می‌کند. آرشیو قهرمان ملی NCAA که همیشه قادر است بهترین کیفیت را از بازیکنان برای اجرای



برنامه‌هایش به نمایش بگذارد، با این حال آن‌ها همیشه موفقیت را تضمین نمی‌کنند. بعد از یک فصل ناامید کننده آنسون نتیجه گرفت که توانایی تیمش برای دستیابی به موفقیت به اندازه کافی خوب نبوده است.

آنسون با طراحی تمرین ۵ در مقابل ۲ به عنوان تمرین پایه شروع و در ادامه تمرینات شدید رقابتی را طراحی و اجرا کرد که عملکرد هر بازیکن با ثبت اطلاعات ارزیابی می‌شد. نتایج نشان دهنده‌ی بهبود عملکرد هر بازیکن در تیم است که هر روز ثبت می‌شد.

در فصل سوم، تونی دیککو، فهرمان زنان جهان و دارنده‌ی مدال طلای المپیک به عنوان دروازه‌بان و سر مربی تیم ملی ایالات متحده در خصوص نقش دروازه‌بان در شروع حملات و حمایت نیمه بحث می‌کند. سرمربی تونی فعالیت‌هایی را مطرح می‌کند که بر تکرار تمرینات مهارتی مخصوص دروازه‌بان و شرکت داشتن آنها برای برنامه‌ی حملات تیمی تاکید می‌کند. استفاده از دروازه‌بان به نول بازیکن آخر زمین برای شکستن فشار حمله‌ی حریف نیز بررسی شده است.

در فصل چهارم، مایک نونان مربی کلمسون، نیاز برای بالا بردن هوش بازیکنان فوتبال را مطرح می‌کند. وی نقش مدافعانی که رای توانایی شرکت در حملات تیمی در یک سوم دفاعی، میانی و حمله را بیان می‌کند. مفهوم خطر امنیت برای هر یک مناطق در جلسات تمرینی بیان شده است. جلسات مایک هوش فوتبال بازیکنان را تحت فشاری که ممکن است در طول یک مسابقه ۱۱ در مقابل ۱۱ تجربه کنند محکم می‌کند.

در فصل پنجم، کن لولا، مربی تیم ملی جوانان و مربی دانشگاه، لویس ویل، یکی از بهترین‌ها در مربیگری بازی در میانه‌ی زمین است. مجموعه اطلاعات وی از زمانی که او بازی فوتبال را در محیط پر از هیجان فوتبال نیوجرسی آغاز کرد جمع‌آوری شده است. تیم‌هایی که او در آن بازی کرده و اکنون مربیگری می‌کند، همیشه از او به عنوان یک استراتژیست و طراح حمله در میانه‌ی زمین نام برده می‌شود. همیشه توجه به پیشرفت مهارت و تحت فشار بودن در تمرینات مدنظر بوده است که تمرینی کامل همان طور که در کتاب رمز استوار دانیل کویلیس توصیف شده به دست می‌آید.



در **فصل ششم**، جان ها کوورت موضوع ایجاد فرصت‌های امتیازگیری در یک سوم حمله را تشریح کرده است. تجربیات فوق العاده فوتبالی جان در سطوح دانشگاهی، بین‌المللی و اکنون حرفه‌ای، شاهد به روز رسانی تمرینات فوتبالی است. بازی پیشرفته از ترکیب شکل‌های ساده و تکرار آن بدست می‌آید. انواع راه‌های حمله و راه‌های مقابله برای دفاع استفاده شده است. بازی‌های رقابتی بر سرعت و شدت لازم برای پیشرفت تیم نسبت به حریفان و بالا بردن اعتماد به نفس در حمله تاکید دارد.

در **فصل هفتم**، دین وورزبرگر، برنامه‌ی تمرین برای بازی و حمله از جناحین را ارائه می‌دهد. ایده دین از دوره‌ای متعدد بین‌المللی و داخلی او و تجربیات مربیگری‌اش در سطوح تیم ملی جوانان، دانشگاهی و حرفه‌ای تاثیر می‌گیرد. دین بر سه وضعیت بازی تمرکز می‌کند:

۱. جریان بازی (مرکز: نیمه و حرکت توپ، جابه‌جایی بازی، ضدحمله و گرفتن مجدد توپ)
۲. حرکت سریع مهاجمان (روی یک خط قرار گرفتن، پشت سر هم قرار گرفتن، حرکت به داخل و بیرون، حرکت قطری (مورب) و حرکت به جلو)
۳. بازی ترکیبی (حرکتی برای دریافت توپ، در حال زدن، بازی تک ضرب، پاس یک و دو و چرخش) همچنین توجه به پاس‌های (عرضی و زماني‌بندی و حرکت برای دریافت پاس که سعی بر گل زدن است تاکید می‌شود.

در **فصل هشتم**، ایان بارکر، سرمربی و مدیر آموزشی NSCAA، تمرینات علمی رای پیشرفت مهارت‌های حمله در عرض را ارائه کرده است. ایان روش‌های کنونی تاثیر حمله برگرفته از بازی ترکیبی با پاس‌های کوتاه که در باشگاه‌های اسپانیایی موفق بوده را توضیح می‌دهد. با این حال او تاکید می‌کند که تعداد زیادی از گل‌های زده شده از حرکت در جناحین و ارسال توپ و ضربه سر بدست آمده است. تمرینات بارکر تاکید بر استفاده از همه‌ی روش‌ها برای پیشرفت اجرای صحیح بازی در عرض و به پایان رساندن (گل زدن) است.

در **فصل نهم**، دیدگاه بای کلارک که افکارش مبتنی بر مهارت در کنترل توپ است را بیان می‌کند. او به عنوان بازیکن با گل زنان بزرگ در اروپا رقابت کرده است. حرفه‌ی مربیگری او به



تیم ملی مردان نیوزلند و دانشگاه‌های برتر در اروپا برمی‌گردد. تمرینات شوت زدن و تمام کردن او یک سبک ساده ولی با تجربه را بیان می‌کند.

در فصل دهم، توماس دورکین مسئول سابق آکادمی IMG و مربی تیم ملی جوانان، مربی بزرگ در MLS و تیم‌های دانشگاهی تجربیات قابل ملاحظه خود را در طراحی تمرینات ضربه کرنر و پرتاب‌ها را تشریح کرده است. توماس اطلاعاتی از طراحی و اجرای شروع مجدد‌ها، زمان ارسال تا زاویه‌ی چرخش و حرکت هماهنگ تمرینات خط دفاعی و دادن امتیاز به تیمی که بهترین شروع مجدد را داشته باشد را بیان می‌کند.

در فصل یازدهم، مارک برسون، سرمربی دانشگاه کارولینای جنوبی، سازماندهی و جزئیات ضربات آزاد مستقیم و غیرمستقیم موثر را بحث می‌کند. در طول ۳۰ سال کار در دانشگاه کارولینای جنوبی، مارک مجموعه‌ای از تمریناتی را طراحی کرده است که شامل سه تا پنج انتخاب برای ضربات آزاد است که از همه‌ی مناطق یک سوم دفاعی زمین زده می‌شود. انتخاب بازیکنان کلیدی برای هر ضربه مهم است که در پایان هر جلسه تمرین با تکرارهای زیاد برای رسیدن به عملکردی ثابت انجام می‌شود. مربی برسون هم چنین فلسفه‌ی گرفتن ضربه‌های پناستی را توضیح می‌دهد.



پیشگفتار نویسنده

مهم‌ترین شغل زندگی من درست زمانی که به سمت مربی تیم فوتبال دانشگاه مریلند انتخاب شدم، به دست آمد. جی میلر از من خواست تا او را در آماده‌سازی تیم ملی فوتبال هفده ساله‌های آمریکا کمک کنم. اردوهای تمرینی و بازی‌های ملی برای پیشرفت من به عنوان مربی بسیار حیاتی بود. اگر می‌دیدید که جی چگونه یک تیم را مربیگری می‌کند یا دوره‌های مربیگری برگزار می‌کند، شهادت می‌دهید که او یکی از بهترین افراد در آمریکا است. چهار چیز برای تبدیل شدن یا ماندن به عنوان مربی بسیار مهم هستند:

۱. مربی نا-جایی که ممکن است مربی‌گری کند.

۲. امکان مشاهده کارکردن با بهترین مربی‌ها

۳. تماشای بازی‌های کیفیت بالا

۴. به‌روز بودن با آخرین روش‌های مربی‌گری

جی در تمام این سطوح من را آسای کرد. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا مطالب جدیدی بیاموزید.

میلر و یازده همکارش وظیفه امتیازدهی گل را برعهده گرفتند. در فوتبال حمله‌ای Xs و Os با جزئیات آمده‌اند. به عنوان مطالب پایانی هر مربی تجزیه‌ات شخصی خود را در سرفصل آورده است. این کتاب دارای روند عالی تمرینی است که به شما اجازه می‌دهد حمله‌ای را طراحی کنید که حمله‌ی حریفان را شکست دهد. از خواندن این کتاب لذت ببرید و گل‌های بیشتری برای تیم‌تان بزنید.

ساشو سیروسکی

مربی دانشگاه مریلند