

پاس و کنترل فوتبال

به حداکثر رساندن دقت، زمان بندی و کنترل

مترجمین

حسن علی خانی

محمد علی خانی

زهرا اسکندری

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

۱۳۹۳

سرشناسه	: دولی، تامس، ۱۹۶۱ - م. Dooley, Thomas
عنوان و نام پدیدآور	: پاس و کنترل پیشرفته در فوتبال
مشخصات نشر	: لاهیجان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد لاهیجان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۹ ص.؛: مصور، نمودار
شابک	: 978-964-10-3358-5
وضعیت فهرست نویسی	: قیای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: عنوان اصلی: Soccer passing and ball control.
یادداشت	: نمایه
شناسه افزوده	: تینز، کریستین
شناسه افزوده	: علیخانی، حسن، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۰۸۶۰۰

عنوان کتاب: پاس و کنترل فوتبال

ترجمه: حسن علیخانی، محمد علیخانی، زهرا اسکندری

نمایه ساز: زهره واحد	طراح جلد و صفحه آرا: سید مهرزاد الناسی
نوبت چاپ: اول	سال چاپ: ۱۳۹۴ با تأیید ناشر
تعداد صفحات: ۲۳۹ صفحه	قطع: وزیری
	شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۳۵۸-۵
	لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی
	مرکز بخش: دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان - تلفن: ۰۱۴۱۲۲۳۹۰۵۳
	آدرس: لاهیجان، انتهای کوی شقایق، مجتمع دانشگاه آزاد، ص. پ. ۱۶۱۶
	کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مولف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

۱	مقدمه: توضیح پاسکاری/کنترل توپ
۲	نکاتی برای تمرین مهارت‌ها
۶	تمرین‌ها
۶	تمرین‌های پاسکاری ساده جهت رسیدن به دقت بالا
۶	تمرین پاس ساده/کنترل ۱
۹	تمرین پاس ساده/کنترل ۲
۱۲	تمرین پاس ساده/کنترل ۳
۱۵	پاسکاری ساده
۱۷	پاس دقیق ۱
۲۰	پاس دقیق ۲
۲۳	پاس دقیق ۳
۲۶	پاس دقیق ۴
۲۹	تمرین‌های پاسکاری گروهی
۲۹	پاس از بین حریفان
۳۲	پاسکاری بدون ممانعت مدافع
۳۴	پاس شماره دار
۳۷	تمرین‌های پیشرفته پاسکاری
۳۷	پاسکاری با حضور بازیکن آزاد
۴۱	پاسکاری ترکیبی پیشرفته ۱
۴۳	پاسکاری ترکیبی پیشرفته ۲
۴۷	حرکت یک و دو همراه با اورلپ
۵۰	خرس وسط
۵۳	پاسکاری از بین حریفان
۵۶	پاسکاری در محوطه تعیین شده
۵۶	پاسکاری مستقیم با تغییر وضعیت ۱

۵۹	پاسکاری مستقیم با تغییر وضعیت ۲
۶۲	پاسکاری مستقیم با تغییر وضعیت ۳
۶۵	دریبل سریع و پاس
۶۸	دریبل سریع و پاس کوتاه
۷۱	پاسکاری متغیر با تغییر وضعیت ۱
۷۴	پاسکاری متغیر با تغییر وضعیت ۲
۷۶	حرکت یک - دو در چهار موقعیت
۷۹	حرکت یک - دو در چهار موقعیت با حضور مانع
۸۱	دو حرکت یک و دو
۸۴	دو حرکت یک و دو ۲
۸۶	محوطه پاسکاری ۱
۸۸	محوطه پاسکاری ۲
۹۱	محوطه پاسکاری ۳
۹۳	محوطه بازی متنوع
۹۶	پاسکاری متوالی با حرکت
۹۸	پاس طولی
۱۰۱	پاس در دو محوطه برای بازیکنان پیشرفته
۱۰۱	پاس در دو محوطه ۱
۱۰۳	پاس در دو محوطه ۲
۱۰۶	پاس در دو محوطه ۳
۱۰۸	پاس در دو محوطه ۴
۱۱۱	پاس در دو محوطه ۵
۱۱۴	پاس در دو محوطه ۶
۱۱۶	پاس در دو محوطه ۷
۱۱۹	پاسکاری مثلی در محوطه تمرینی
۱۱۹	پاسکاری با گزینه انتخابی ۱
۱۲۱	پاسکاری با گزینه انتخابی ۲
۱۲۴	پاسکاری ترکیبی در محوطه ۱

۱۲۷	پاسکاری ترکیبی در محوطه ۲
۱۳۰	پاسکاری در محوطه های مختلف
۱۳۰	پاسکاری در سه محوطه با تغییر موقعیت ۱
۱۳۲	پاسکاری در سه محوطه با تغییر موقعیت ۲
۱۳۵	پاسکاری در سه محوطه همراه با یک و دو ۱
۱۳۸	پاسکاری در سه محوطه همراه با یک و دو ۲
۱۴۱	سه ضلعی های بی پایان
۱۴۴	پاسکاری ترکیبی همراه با دویدن های برنامه ریزی شده
۱۴۴	پاسکاری همراه با اورلپ
۱۴۷	پاسکاری همراه با اورلپ ۲
۱۴۹	پاسکاری همراه با اورلپ در منطقه آهزی شکل ۱
۱۵۲	پاسکاری همراه با اورلپ در محوطه بوزی شکل ۲
۱۵۵	پاسکاری همراه با اورلپ در محوطه لوزی شکل ۳
۱۵۷	پاسکاری همراه با پاس و دویدن های متنوع
۱۶۰	پاسکاری همراه با پاس و دویدن های متنوع ۲
۱۶۳	پاسکاری ترکیبی همراه با حرکات متعاقب
۱۶۳	پاسکاری با دو توپ در حضور مدافع
۱۶۶	پاسکاری همراه با دریبل و فریب ۱
۱۶۹	پاسکاری همراه با دریبل و فریب ۲
۱۷۱	پاسکاری همراه با دریبل و کنترل ۱
۱۷۴	پاسکاری همراه با دریبل و کنترل ۲
۱۷۸	پاسکاری همراه با دریبل و دویدن
۱۸۱	پاسکاری ترکیبی همراه با پاس بلند
۱۸۱	پاسکاری و دویدن ۱
۱۸۴	پاسکاری و دویدن ۲
۱۸۷	پاسکاری ترکیبی در محدوده مشخص
۱۸۷	پاسکاری از طریق دویدن و پاس های متفاوت
۱۸۹	پاسکاری در سه سطح

۱۹۲	پاسکاری ترکیبی با دو محوطه بهم پیوسته
۱۹۲	پاسکاری
۱۹۵	پاسکاری و دریبل ۱
۱۹۷	پاسکاری و دریبل ۲
۲۰۰	پاسکاری و دریبل ۳
۲۰۳	پاسکاری برای گل زدن
۲۰۶	پاسکاری ترکیبی برای رسیدن به گل
۲۰۶	پاسکاری برای رسیدن به گل از طریق پاس برشی ۱
۲۰۹	پاسکاری برای رسیدن به گل از طریق پاس برشی ۲
۲۱۱	پاسکاری برای رسیدن به گل از طریق پاس برشی ۳
۲۱۵	پاسکاری برای رسیدن به گل از طریق پاس برشی ۴
۲۱۷	پاسکاری با دویدهای متفاوت برای رسیدن به گل
۲۲۰	پاسکاری با دویدهای متفاوت برای رسیدن به گل ۱
۲۲۳	پاسکاری با دویدهای متفاوت برای رسیدن به گل ۲
۲۲۶	پاسکاری و تلاش برای زدن گل با دو دروازه
۲۲۹	روش‌های پاسکاری ترکیبی
۲۲۹	پاسکاری از طریق پاس و حرکات متنوع ۱
۲۳۱	پاسکاری از طریق پاس و حرکات متنوع ۲
۲۳۴	پاسکاری از طریق پاس و حرکات متنوع ۳
۲۳۷	پاسکاری از طریق پاس و حرکات متنوع ۴

پیش گفتار

جوانب زیادی از مربیگری در فصول متعدد با کمک تمرین‌ها و بازی‌های مکرر و نامحدود پوشش داده شده‌اند. من بر این باور هستم که این کتاب در کل دنیا بی‌نظیر، و برای علاقمندان به فوتبال کاملاً ساده و قابل استفاده است. هم‌چنین با این تفکر و اهداف مربیگری، ما در حال تجربه‌ی موفقیت‌های بسیاری هستیم.

با کمک این کتاب این میحث کامل شده است. ما علاوه بر این کتاب، استفاده از کتاب‌های بیشتری را پیشنهاد می‌کنیم که حاوی تمرینات مربیگری برای رده‌های سنی مختلف و نکات مفید و کاربردی برای مربیان و بازیکنان علاقه‌امند هستند.

به طور شخصی، برای من این مهم است که در این کتاب برای هر شخصی چیزی وجود دارد. زمانی که به خوبی کتاب را مطالعه کردید، پی خواهید برد که ما همیشه هنگام بحث در مورد یک بازیکن از واژه پسر استفاده نمی‌کنیم. این روشی تنها برای ساده‌سازی فرآیند نگارش به کار رفته است. مسلم است که تمامی مطالب اختران را نیز دربر می‌گیرد. چرا که نکته مسلم این است که این کتاب فارغ از جنسیت افراد برای هر شخصی که به فوتبال علاقه‌امند است هدف‌گذاری شده است.

تجانس دوره‌ها تمرینی مربیگری در زمین به صورت تصویری را به توضیح نوشتاری جهت تکمیل به کار بردن تمرینات قابل توجه است. این، این نکته را ثابت می‌کند که مربیگری موفق بدون تفکر هدفمند به سادگی امکان‌پذیر نیست.