

«به نام خدا»

تدریسات تاکتیکی فوتبال جزیره

مترجمین:

دکتر جلیل رئیس

(عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان)

معصومه زارع

(کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه گیلان)

محمد میرزایی

(دانشجوی کارشناسی مربیگری ورزش دانشگاه گیلان)

امیر مینایی مقدم

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه خوارزمی)

سرشناسه: هیوز و مارک Hughes, Mark

عنوان و نام پدید آورنده: تمرینات تاکتیکی فوتبال جزیره / (مارک هیوز)؛ مترجمین: جلیل رئیسی ... (و دیگران).

مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ص: مصور، جدول. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۵۱-۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: کتاب حاضر ترجمه ای تحت عنوان:

Elite soccer: coaching practices from the world's leading managers and coaches

از سایت: www.Elitesoccercoaching.com

یادداشت: مترجمین: جلیل رئیسی، معصومه زارع، محمد میرزایی، امیر مینایی مقدم.

موضوع: فوتبال -- تعلیم

موضوع: Soccer--Training

موضوع: فوتبال -- قواعد

موضوع: Soccer--Exercise, Soccer--Rules

موضوع: فوتبال -- تمرین

شناسه افزوده: رئیسی، جلیل، ۱۳۶۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۷۹۰.۵۹۰۰۷۰۱۷ G7943

رده بندی دیویی: ۷۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۰۰۱۱



نشر شعاع دانش

عنوان کتاب: تمرینات تاکتیکی فوتبال جزیره

مترجمین: دکتر جلیل رئیسی - معصومه زارع - محمد میرزایی - امیر مینایی مقدم

ناشر: شعاع دانش

ناشر همکار: دیبای دانش

طراح جلد: آکام صوفی

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

پست الکترونیک: m.shoaedanesh@gmail.com

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵

فهرست

۶۷	پاس مورب آرام	بخش اول: تصمیم‌گیری برای دفاع کردن ... ۶
۶۸	دویدن برعکس	نتیج‌بال ۷
۶۸	اضافه کردن مدافعان	دروازه آریب ۸
۷۰	بازی زمین کوچک	بازی دروازه‌ای ۸
۷۱	لی جانسون	بخش اول ۱۲
۷۲	۴ به ۴ به ۴	بخش دوم ۱۲
۷۴	یک سوم زمین	بخش سوم ۱۳
۷۷	ایدی بوتروید	اصل دروازه برزیلی ۱۷
۷۸	بازی‌های تک‌جهتی	فاز اول ۲۰
۷۹	بازی دوم (۲۰ دقیقه‌ای)	فاز دوم ۲۱
۸۲	محافظت از دروازه	بازی دوم ۲۷
۸۲	متیو بلوژام	تمرین اول ۳۰
۸۶	جان کارور	تمرین دوم ۳۰
۸۸	نار بر روی مدافعان مرکزی	بخش دوم ۱۴
۹۰	پایه حرکت زمین	سانتر دور شونده چرخشی ۳۹
۹۱	حالت زمین یک - دو	سانتر فاز دوم ۳۹
۹۲	تنوع نصف زمین	سانتر نزدیک شونده چرخشی ۴۰
۹۲	فاز بازی	سانتر به پشت ۴۰
۹۴	بازی حمله از هر دو جهت	سانتر آزاد ۴۰
۹۶	بخش چهارم	تمرین دو دروازه‌ای ۴۴
۹۶	الکس نیل	موقعیت داشتن مالکیت خاص ۵۰
۹۷	قسمت ۱- بسترسازی	گرفتن مالکیت دروازه‌بان ۵۴
۹۸	قسمت ۲- بازی دارای سه حالت	بخش سوم ۵۸
۹۸	بازی دوم، ۱۰ در برابر ۱۰ نفر در سه ناحیه	شکستن خط‌ها ۵۸
۱۰۰	عمودی	بازیکنان میانی کاربردی ۵۹
۱۰۱	بازی ۳: همه در بازی ۱۰ به ۱۰ نفره با برداشتن نواحی	دریبل - حرکت بازیکنان - حرکت توپ ۶۴
۱۰۱	قسمت سوم: بازی ۱۱ در برابر ۱۱ نفره در محیط نصف زمین	توپ‌زن اصلی ۶۵
۱۰۳		سین دیشه ۶۶
		ترکیب بازی بر دو زتنده توپ ۶۶

۱۳۲.....	مایکل آنال	۱۰۶.....	آیتور کارانکا
۱۳۲.....	تجمع مثبت	۱۰۶.....	حمله سازمان یافته
۱۵).....	گرم کردن (نشان داده نشده است)	۱۰۶.....	چالش خط
۱۳۳.....	دقیقه)	۱۰۸.....	دروازه‌های چپ و راست
مرحله اول (۱۲ دقیقه، ۹۰ ثانیه x ۴، دو		۱۰۸.....	چالش ۷ در برابر ۶ به نفره
۱۳۳.....	گروه)	۱۰۸.....	سازماندهی ۱۰ در برابر ۸
مرحله دوم (۱۸ دقیقه، دو گروه با چرخش)		۱۰۹.....	چالش ۷ در برابر ۶ نفره
۱۳۵.....		۱۱۰.....	گری روت و ریچارد بیل
۱۳۵.....	مرحله سوم (۱۵ دقیقه)	۱۱۰.....	بازی و دویدن به جلو
۱۳۸.....	مرحله چهارم (۱۵ دقیقه)	۱۱۲.....	تمرین پاس کاری
۱۳۹.....	کیت سایمون	۱۱۳.....	تمرین بکیت
۱۳۹.....	ساختار ضد حمله	۱۱۳.....	تمرین از حمام
۱۴۰.....	ضد حمله برای اتمام	یک سوم حمله، یک سوم میانی یک سوم	
۱۴۰.....	ضد حمله ۳ به ۲ (مخالف)	۱۱۶.....	دفاعی
۱۴۲.....	ضد حمله ۴ به ۳ (دویدن ریکآوری)	۱۱۷.....	تری مک فیلیپس
۱۴۴.....	بازی موج انتقال ۴ به ۳	۱۱۷.....	بازی تهاجمی تکنیکی
۱۴۶.....	کریس رمزی	الگوی حرکت برای بازیکنان به دنبال پاس	
۱۴۶.....	حمله مرکزی	آن‌ها.....	۱۹.....
۱۴۷.....	گرم کردن	مشاوره مربیگری	۲۱.....
۱۴۷.....	محصول یک	قسمت اول: سرعت و چابکی ۲۰ دقیقه.....	۱۲۲.....
۱۴۹.....	محصول ۲	اتحادیه کمبریج.....	۱۲۲.....
۱۵۰.....	تمرین ۶	چیزی که می‌گویید درست است.....	۱۲۲.....
۱۵۲.....	نیگل آرتین	بازی زمین کوچک.....	۱۲۳.....
۱۵۲.....	نفوذ به دفاع مقابل	قسمت دوم: پاس کاری ترکیبی سریع ۱۰-۵	
۱۵۲.....	پیش پاس تکنیکی	دقیقه.....	۱۲۳.....
۱۵۵.....	چالش ۱۰ در برابر ۱۰	ملاحظات مربیگری.....	۱۲۶.....
۱۵۶.....	اریک استیل	آلن ایروین.....	۱۲۷.....
۱۵۶.....	مالکیت دروازه‌بان	دفاع از یک ضد حمله.....	۱۲۷.....
سازماندهی و چیدمان زمین ۳۰x۳۰ متری		تمرین ۲ به ۱+۱.....	۱۲۷.....
۱۵۹.....		تمرین ۳ به ۱+۲.....	۱۲۸.....
۱۶۰.....	سازماندهی ۴۰x۳۰ متری	تمرین ۵ به ۲+۳.....	۱۳۱.....
۱۶۱.....	تمرین ۷۰x۳۰ متری	سازماندهی ۱۱ در برابر ۱۱ نفر.....	۱۳۱.....
۱۶۴.....	دارن کلی	بخش پنجم.....	۱۳۲.....
۱۶۵.....	گرم کردن		

موقعیت بازی.....	۱۶۶
بازی هدف‌های دروازه.....	۱۶۹
بخش ششم.....	۱۷۲
روبرتو مارتینز و دنیس لارنس.....	۱۷۲
حرکت به هم پیوسته گروه.....	۱۷۲
تمرین نواحی.....	۱۷۳
کریس هاگتون.....	۱۷۷
اساس دفاع.....	۱۷۷
گرم کردن (نشانه دادم نشده است).....	۱۷۸
تمرین تحت فشار قرار دادن.....	۱۷۸
تغییر به حالت دفاعی.....	۱۸۰
شکل دفاعی.....	۱۸۱
بازی زمین کوچک.....	۱۸۲
راب پیچ و پائول بوذین.....	۱۸۲
جابه‌جایی بازی.....	۱۸۲
کمبریج یونایتد.....	۱۸۵
شان دری.....	۱۸۵
ضد حمله: کوتاه و بلند.....	۱۸۵
برنلی.....	۱۸۹
مایکل جولی.....	۱۸۹
نفوذ مالکیت؛ پیدا کردن تعادل صحیح.....	۱۹۰
استیمو فولی.....	۱۹۵
مربی ایتالیایی.....	۱۹۵
بخش هفتم.....	۱۹۸
مرور دقت محوطه پناستی سام آلاردایس.....	۲۰۲
مرور امتیازگیری از سانترها تونی پولیس.....	۲۰۶
مرور سانتر و اتمام پائول لامبرت.....	۲۱۰
بازی کنار خالص مرور کنی جکت.....	۲۱۴
مرور بازی تهاجمی جان وارد.....	۲۱۹
حرکت در پست نزدیک.....	۲۲۴
حرکت پست دور.....	۲۲۷
بازیکن در نقطه پناستی.....	۲۲۷
گری مگسوندویدن در سمت نقطه کور.....	۲۲۷
گری جانسون مرور شوت برد طولانی.....	۲۳۱
لان دیپر مرور ایجاد بازی در اطراف محوطه.....	۲۳۵
دبویید پلیتفرد اضافه و بازی تجمع مرور.....	۲۳۹
پیشروی C.....	۲۴۲
پیشروی F.....	۲۴۳
هری ردنپ حمایت خلافت.....	۲۴۳
لان هالوویمالکیت لیگ برتر.....	۲۴۷
مارک رابین دقت پاس‌کاری.....	۲۵۱
فیل پارکینسون مرور دویدن بدون توپ.....	۲۵۵
گری وادوک مرور بازی مسدود کردن و تحت فشار قرار دادن.....	۲۵۹
مارک پتس مرور بازی مالکیت.....	۲۶۳
استیو تیلسون مرور الگوی پاس‌کاری.....	۲۶۷
ادی نیدز ویکی مرور تغییر بازی در میانه زمین.....	۲۷۰
پائول هارت مرور تبدیل شدن به یک پاس‌هنده حرفه‌ای.....	۲۷۵
گروه کرنی مرور پاس‌کاری و تجمع.....	۲۷۹
برایان فلاور مرور سلاح سری.....	۲۸۳
بابی داونسون مرور دفاع و حمله با جریان بالا.....	۲۸۷
هووارد ویلکینسون مرور آتش ضربه نگهبانی.....	۲۹۲
تمرین ضربات پناستی.....	۲۹۲
تاکتیک‌ها.....	۲۹۳
زدن پناستی.....	۲۹۳
نوع بازیکن.....	۲۹۴
فیزبولوژی.....	۲۹۴
تکنیک.....	۲۹۴
تهیه مقدمات.....	۲۹۵
خود شوت کردن.....	۲۹۵