

جلسات تمرینی باشگاه بارسلونا

۱۶ تمرین از
۳ موقعیت تاکتیکی



انتشارات
بانتیس

جم: مهدی خیرزاده

نام کتاب: جلسات تمرینی باشگاه بارسلونا: ۱۶۰ تمرین از ۳۴ موقعیت تاکتیکی

مترجم: مهدی خیرزاده

ویراستار: معین دلاوری لیندی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۱-۴

ناشر: انتشارات باتیس

صفحه آرای و طراح جلد: انتشارات باتیس

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

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

فروشگاه اینترنتی _ اینستاگرام: @batis_pub

سرشناسه : مرجع اتاناسیوس

عنوان و نام پدیدآورنده : جلسات تمرینی باشگاه بارسلونا: ۱۶۰ تمرین از ۳۴ موقعیت تاکتیکی /

نویسنده آتاناسیوس هرناندس - مترجم مهدی خیرزاده؛ ویراستار معین دلاوری

لیندی.

مشخصات نشر : مازندران: باتیس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۷۹ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۱-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

شناسه افزوده : خیرزاده، مهدی، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده : دلاوری لیندی، معین، ۱۳۶۸ - ویراستار

رده بندی کنگره : GV۹۴۳/۶

رده بندی دیویی : ۷۶۹/۳۳۴.۹۴۶۷۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۶۰۱۸۹

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۲.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	ساختار تمرینات.....
۱۳.....	راهنما.....
۱۴.....	معرفی.....

۱۵..... تمرینات پاس

۱۶.....	پاس های ترکیبی باشگاه بارسلونا.....
۱۷.....	۱- تکنیکی: تمرین پاس و جابه جایی با حرکات ترکیبی (پاس دیواری).....
۱۸.....	۲- تکنیکی: تمرین پاس و جابه جایی با حرکات ترکیبی (پاس دیواری).....
۱۹.....	۳- تمرین پاس و جابه جایی: ایجاد فضا (۱).....
۲۰.....	۴- تمرین پاس و جابه جایی: ایجاد فضا (۲).....
۲۱.....	۵- تمرین چرخش، پاس و جابه جایی.....
۲۲.....	۶- تمرین بازی ترکیبی تک ضرب با اورلپ.....
۲۳.....	۷- تمرین بدست آوردن مزایای فضا در بازی تک ضرب.....
۲۴.....	۸- تمرین تکنیکال: پاس تک ضرب.....
۲۵.....	۹- تمرین لمس اولیه و پاس های متوالی (۱).....
۲۶.....	۱۰- تمرین لمس اولیه و پاس های متوالی (۲).....
۲۷.....	۱۱- تمرین غلبه بر فشار حریف در بازی مالکانه.....
۲۸.....	۱۲- تمرین تماس اولیه توپ و آگاهی محیطی در مالکیت توپ.....
۲۹.....	۱۳- تمرین مالکیت توپ و تغییر منطقه بازی از میانه میدان.....
۳۰.....	۱۴- تمرین استفاده از شکل بدن صحیح در بازی مالکیت ۵ در مقابل ۵ با یک بازیکن خنثی.....
۳۱.....	۱۵- تمرین بازی مالکیت توپ ۴ در مقابل ۴ با ۴ بازیکن خنثی از انتها یک زمین به انتها زمین دیگر.....

۳۳..... تاکتیک های تهاجمی

۳۴.....	تاکتیک های تهاجمی موقعیت ۱.....
۳۴.....	آنالیز بازی مستقیم از دفاع به حمله.....
۳۷.....	۱- تمرین انتقال مستقیم توپ از مدافعان به مهاجمان با بازی ترکیبی.....
۳۸.....	۲- تمرین انتقال مستقیم توپ از مدافعان به مهاجمان با بازی ترکیبی.....
۳۹.....	۳- تمرین انتقال از خط دفاع به حمله با کمک خط میانی - شرایط پیشرفته.....
۴۰.....	۴- تمرین بازی سازی حمله از منطقه دفاعی با تاکید بر پاس مستقیم از مدافعین به مهاجمین - شرایط پیشرفته.....
۴۱.....	۵- تمرین ارسال پاس به مهاجمین - شرایط بازی.....

- تاکتیک‌های تهاجمی موقعیت ۲..... ۴۲
- آنالیز: اضافه شدن مدافعان به خط میانی..... ۴۲
- ۱- تمرین برتری عددی در میانه زمین با حمل توپ مدافعین به مرکز زمین..... ۴۴
- ۲- تمرین برتری عددی در میانه زمین با اضافه شدن مدافعین به خط میانی در مالکیت توپ ۳*۳ با چهار بازیکن مدافع - شرایط پیشرفته..... ۴۵
- ۳- تمرین برتری عددی در میانه زمین با اضافه شدن مدافعین به خط میانی و گلزنی - شرایط پیشرفته..... ۴۶
- ۴- تمرین برتری عددی در میانه زمین با اضافه شدن مدافعین به خط میانی و گلزنی - شرایط بازی..... ۴۷
- تاکتیک‌های تهاجمی موقعیت ۳..... ۴۸
- آنالیز: تغییر منطقه بازی با بازی ترکیبی..... ۴۸
- ۱- تمرین بازی ترکیبی با تاکید بر جابه جایی بازیکنان در یک سوم میانی و حمله..... ۵۰
- ۲- تمرین بازی هجومی با تغییر مسیر بازی با تاکید بر جابه جایی بازیکنان در یک سوم میانی و حمله با مالکیت توپ ۴*۶ (+۱) - شرایط پیشرفته..... ۵۱
- ۳- تمرین بازی هجومی در عمق با تاکید بر جابه جایی بازیکنان در یک سوم میانی و حمله - شرایط پیشرفته..... ۵۲
- ۴- تمرین بازی عمق با تغییر موقعیت بازیکنان و تاکید بر ایجاد فضا - شرایط بازی..... ۵۴
- تاکتیک‌های تهاجمی موقعیت ۴..... ۵۵
- آنالیز: بازی با مهاجمان در یک خط عقب‌تر در حفره‌های دفاعی حریف برای حفظ مالکیت توپ..... ۵۵
- ۱- تمرین حضور مهاجمان در خط میانی برای برتری عددی و حفظ مالکیت توپ..... ۵۷
- ۲- تمرین حضور مهاجمان در خط میانی برای برتری عددی و حفظ مالکیت توپ - شرایط پیشرفته..... ۵۸
- ۳- تمرین حمله سریع از یک سوم میانی با کمک مهاجم حامی - شرایط پیشرفته..... ۵۹
- ۴- تمرین حمله سریع از یک سوم میانی با کمک مهاجم حامی (۱۱*۱۱) - شرایط بازی..... ۶۰
- تاکتیک‌های تهاجمی موقعیت ۵..... ۶۱
- آنالیز: ایجاد فضا برای بازیکنان در یک سوم میانی و برتری عددی..... ۶۱
- ۱- تمرین ایجاد فضا در یک سوم میانی با بازی ترکیبی..... ۶۳
- ۲- تمرین ایجاد فضا در یک سوم میانی با بازی ترکیبی (۲)..... ۶۴
- ۳- تمرین ایجاد فضا برای بازیکنان در یک سوم میانی و برتری عددی - شرایط پیشرفته..... ۶۵
- ۴- تمرین ایجاد فضا برای بازیکنان در یک سوم میانی و برتری عددی با بازی ۸ در مقابل ۷ در زمینهای کوچک - شرایط بازی..... ۶۶
- ۵- تمرین ایجاد فضا برای بازیکنان در یک سوم میانی و برتری عددی با بازی ۹ در مقابل ۸ در زمینهای کوچک - شرایط بازی..... ۶۷



۶- تمرین ایجاد فضا برای بازیکنان در یک سوم میانی و برتری عددی با بازی ۱۱ در مقابل ۱۱ در زمینهای کوچک
شرایط بازی..... ۶۸

تاکتیک‌هاک تهاجمی موقعیت ۶..... ۶۹

آنالیز: ایجاد فضا در کانال‌هاک کنارک..... ۶۹

۱- تمرین فضا سازی برای مهاجمان کناری در یک سوم میانی با کمک مدافعان کناری..... ۷۱

۲- تمرین فضا سازی برای مهاجمان کناری در زمینهای کوچک - شرایط پیشرفته..... ۷۲

۳- تمرین فضا سازی برای حمله از کانال‌های کناری - شرایط بازی..... ۷۴

۴- تمرین فضا سازی برای مهاجمان کناری در حمله با تاکید بر عمق - شرایط بازی..... ۷۵

تاکتیک‌هاک تهاجمی موقعیت ۷..... ۷۶

آنالیز: استفاده از شکل بدنی صحیح..... ۷۶

۱- تکنیکی: تمرین دریافت توپ با شکل بدنی صحیح..... ۷۸

۲- تمرین بازی مالکیت توپ ۴ در مقابل ۴ یا ۵ بازیکن خنثی تاکید بر استفاده شکل بدنی صحیح - شرایط پیشرفته..... ۷۹

۳- تمرین بازی مالکیت ۶ در مقابل ۷ یا ۸ بازیکن کمکی - شرایط پیشرفته..... ۸۰

۴- تمرین زون دریافت با بازسازی ۱۱ در مقابل ۱۱ - شرایط بازی..... ۸۱

تاکتیک‌هاک تهاجمی موقعیت ۸..... ۸۲

آنالیز: ایجاد برتری عددی در کانال‌هاک کنارک..... ۸۲

۱- تمرین ایجاد برتری عددی در کانال‌های کناری با بازی ترکیبی..... ۸۵

۲- تمرین ایجاد برتری عددی در کانال‌های کناری با بازی ترکیبی (۲)..... ۸۶

۳- تمرین بازی ترکیبی در کانال‌های کناری در فاز حمله - شرایط پیشرفته..... ۸۷

۴- بازی ترکیبی در کانال‌های کناری در فاز حمله (۲) - شرایط پیشرفته..... ۸۸

۵- بازی ترکیبی در کانال‌های کناری در فاز حمله (۳) - شرایط پیشرفته..... ۸۹

۶- تغییر منطقه بازی با مالکیت توپ ۹ در مقابل ۸ - شرایط بازی..... ۹۰

۷- تمرین ایجاد برتری عددی (۲:۱) در کانال‌های کناری در فاز حمله - شرایط بازی..... ۹۱

تاکتیک‌هاک تهاجمی موقعیت ۹..... ۹۲

آنالیز: ایجاد بهترین انتخاب پاس برای بازیکنان در مالکیت توپ..... ۹۲

۱- تمرین تغییر منطقه بازی در مالکیت توپ ۴ در مقابل ۴ یا ۴ بازیکن خنثی..... ۹۴

۲- تمرین ایجاد انتخاب پاس بهتر در مالکیت توپ ۶ در مقابل ۶ یا ۶ بازیکن خنثی - شرایط پیشرفته..... ۹۵

۳- تمرین تغییر منطقه بازی با مالکیت توپ ۷:۷ یا ۲ بازیکن خنثی (بازی در زمینهای کوچک) - شرایط بازی..... ۹۶

۴- تمرین تغییر منطقه بازی به جناحین در مالکیت توپ ۹:۹ یا ۲ بازیکن خنثی - شرایط بازی..... ۹۷



پیشگفتار

این کتاب به منظور معرفی تاکتیک‌های روز دنیا همراه با تمرینات متنوع از مقدماتی تا پیشرفته از بهترین باشگاه دنیا بارسلونا برای مربیان عزیز ترجمه شده است.

این کتاب از سی و چهار تاکتیک هجومی و دفاعی در فوتبال که شامل تمرینات پاس، بیست و شش تاکتیک هجومی و هشت تاکتیک دفاعی تشکیل شده است.

در گام نخست این کتاب، به آنالیز حریفان پرداخته شده و پس از آن، طراحی تمرینات توسط مربیان بارسلونا به انجام رسیده است.

به طور عمیق فلسفه پپ گواریولا و استفاده از تاکتیک‌های این مربی بزرگ را آنالیز می‌نماید و استفاده از تمرینات اختصاصی در موقعیت‌های تاکتیکی مختلف را برای شما مربیان عزیز فراهم می‌نماید و جلسات تمرینی برای موقعیت‌های تاکتیکی با تغییرات و پیشرفت‌های تمرینی را برای شما مربیان عزیز طراحی کرده است.

www.ketab.ir