

# جلسات تمرینی

## پپ گواردیولا



۸ تمرین پاس،

ندو، حفظ توپ

چرخه‌های تکنیکی

جلسات تمرینی

پپ گواردیولا

www.ketab.ir

دوم

نام کتاب: جلسات تمرینی پپ گواردیولا: ۸۵ تمرین پاس، راندو، حفظ توپ و چرخه‌های تکنیکی از جلسات تمرینی پپ گواردیولا

مترجم: مهدی خیرزاده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۲-۱

ناشر: انتشارات باتیس

صفحه آرایی و طراح جلد: انتشارات باتیس

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

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

فروشگاه اینترنتی - اینستاگرام: @batis\_pub

سرشناسه

: خیرزاده، مهدی، ۱۳۶۴ - مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده : جلسات تمرینی پپ گواردیولا: ۸۵ تمرین پاس، راندو، حفظ توپ و چرخه‌های تکنیکی از جلسات تمرینی پپ گواردیولا/ نویسنده [ویراستار] آلکس فیتسجرالد؛ مترجم مهدی خیرزاده.

مشخصات نشر : مازندران: باتیس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۲-۱

وضعیت فهرست نویسی : فپا

شناسه افزوده : فیتسجرالد، آلکس، ویراستار

رده بندی کنگره : GV۹۴۳/۷

رده بندی دیویی : ۷۶۹/۳۳۴۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۵۸۹۲۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

|    |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۸  | مقدمه.....                                                                                  |
| ۹  | افتخارات پپ گواردیولا.....                                                                  |
| ۱۰ | سخنان بزرگان درباره پپ گواردیولا.....                                                       |
| ۱۱ | راهنما.....                                                                                 |
| ۱۲ | <b>جلسات تمرین گرم کردن.....</b>                                                            |
| ۱۳ | ۱- بازی ترکیبی تک ضرب همراه با ارسال پاس هوایی در یک چرخه گرم کردن.....                     |
| ۱۴ | ۲- تمرین سرعتی، چابکی، چالاکی و گرم کردن دایره ای.....                                      |
| ۱۷ | ۳- تمرین سرعتی، چابکی، چالاکی و گرم کردن دایره ای + حفظ توپ ۲*۵.....                        |
| ۱۹ | <b>جلسات تمرین گرم کردن قبل از مسابقه.....</b>                                              |
| ۲۰ | گرم کردن قبل از مسابقه منچستر سیتی.....                                                     |
| ۲۰ | بخش ۱/۵: تمرینات عمومی انفرادی.....                                                         |
| ۲۱ | بخش ۲/۵: تمرینات کششی و پویا.....                                                           |
| ۲۲ | بخش ۳/۵: مالکیت توپ (۳+۴)*۴.....                                                            |
| ۲۳ | بخش ۴/۵: تمرین پاس، سرزنی و شوتزنی.....                                                     |
| ۲۴ | بخش ۵/۵: دویدن های سریع کوتاه.....                                                          |
| ۲۵ | <b>جلسات تمرین سرعتی و چابکی بدون توپ.....</b>                                              |
| ۲۶ | ۱- تمرین قدرتی انفجاری همراه با موانع و کش های مقاومتی.....                                 |
| ۲۷ | ۲- تمرین هماهنگی و سرعتی همراه با دویدن های سرعتی کوتاه.....                                |
| ۲۸ | ۳- تمرین هماهنگی و سرعتی با دویدن های سرعتی کوتاه در زوایای مختلف.....                      |
| ۲۹ | <b>جلسات تمرین سرعتی و چابکی با توپ.....</b>                                                |
| ۳۰ | ۱- بازی ترکیبی پاس دیواری و شوتزنی در یک تمرین سرعتی و چابکی.....                           |
| ۳۱ | ۲- دریلینگ، پاس بلند و بازی ترکیبی پاس دیواری در یک تمرین سرعتی و چابکی.....                |
| ۳۲ | ۳- تغییر جهت سریع، دو بازی ترکیبی پاس دیواری و شوتزنی در یک تمرین سرعتی و چابکی.....        |
| ۳۳ | ۴- دریلینگ، بازی عرضی، ارسال سانتو به باکس و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و چابکی.....     |
| ۳۴ | ۵- پاس LAY-OFF، بازی عرضی، ارسال سانتو به باکس و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و چابکی..... |
| ۳۶ | ۶- پاس LAY-OFF، بازی عرضی، ارسال سانتو به باکس و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و چابکی..... |

- ۷- کارهای ترکیبی: تغییر منطقه بازی، ارسال ساتر به باکس و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و چابکی..... ۳۷
- جلسات تمرین توسعه تکنیکه**..... ۳۸
- ۱- توسعه مهارت‌های تکنیکی و چابکی در تمرینات دایره‌ای تناوبی (اینتروال) و بدنی..... ۴۰
- ۲- پاس، دریبلینگ و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و تکنیکی دایره‌ای..... ۴۳
- ۳- پاس، دریبلینگ و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و تکنیکی دایره‌ای (تغییرات تمرین)..... ۴۴
- ۴- توسعه پاس و افزایش سرعت در یک تمرین بدنی دایره‌ای..... ۴۵
- ۵- پاس، دریبلینگ و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و تکنیکی دایره‌ای..... ۴۶
- ۶- پرس و پوشش دفاعی سه نفره + کارهای سرعتی و چابکی..... ۴۷
- ۷- بازی ترکیبی (پاس دیواری)، سرعتی، دریبلینگ و تمام کنندگی در یک تمرین دایره‌ای..... ۵۱
- ۸- بازی ترکیبی (پاس دیواری)، چابکی و تمام کنندگی خارج از باکس در یک تمرین سرعتی دایره‌ای..... ۵۲
- ۹- بازی ترکیبی (پاس دیواری)، چابکی، دریبلینگ و تمام کنندگی خارج از باکس در یک تمرین سرعتی دایره‌ای..... ۵۳
- ۱۰- پاس، دریبلینگ و تمام کنندگی در یک تمرین تکنیکی دایره‌ای..... ۵۴
- ۱۱- افزایش سرعت + تغییر مسیر با و بدون توپ در دو تمرین تکنیکی دایره‌ای (۱)..... ۵۵
- ۱۲- افزایش سرعت + تغییر مسیر با و بدون توپ در دو تمرین تکنیکی دایره‌ای (۲)..... ۵۸
- ۱۳- دو تمرین سرعتی و چابکی همراه با تمام کنندگی در دو زمین..... ۶۰
- ۱۴- پاس کوتاه، دریافت، دریبلینگ + تمام کنندگی در دو تمرین تکنیکی دایره‌ای..... ۶۲
- ۱۵- بازی ترکیبی سریع و چابکی همراه با ارسال پاس عمقی و تمام کنندگی..... ۶۳
- ۱۶- پاس‌های تک ضرب سریع و تمام کنندگی در یک تمرین سرعتی و چابکی دایره‌ای..... ۶۴
- ۱۷- تمرینات سرعتی، هماهنگی و چابکی دایره‌ای همراه با توپ در سه زمین..... ۶۵
- ۱۸- تمرینات پر فشار سرعتی، قدرتی و چابکی دایره‌ای + مالکیت توپ ۳×۲..... ۶۸
- تمرین پاس منجسترسیت**..... ۶۹
- ۱- تمرین حفظ توپ ۳×۱ + پاس LAY-OFF و ارسال پاس به فضای پشت مدافع و تمام کنندگی..... ۷۱
- ۲- تمرین حفظ توپ ۳×۱ + پاس LAY-OFF و ارسال پاس به فضای پشت مدافع و تمام کنندگی..... ۷۲
- ۳- تمرین حفظ توپ ۳×۱ + پاس LAY-OFF و ارسال پاس بلند به فضای پشت مدافع و تمام کنندگی..... ۷۳
- ۴- تمرین حفظ توپ ۳×۱ + پاس LAY-OFF و ارسال پاس بلند به فضای پشت مدافع و تمام کنندگی (تغییرات)..... ۷۴

- ۵- تمرین حفظ توپ ۱\*۳ + بازی ترکیبی سریع (پاس دیواری) و ارسال پاس بلند به فضای پشت مدافع و تمام کنندگی (تغییرات ۲)..... ۷۵
- ۶- پاس، دریافت و کنترل توپ در یک تمرین دایره ای..... ۷۶
- جلسه تمرین پاس با یرن مونیخ..... ۷۷
- ۱- پاس و جابه جایی برای دریافت در یک تمرین دایره ای سریع..... ۷۸
- ۲- ارسال پاس کوتاه و متوسط با زمانبندی مناسب در تمرین بازی ترکیبی در لوزی..... ۷۹
- ۳- ارسال پاس کوتاه و متوسط با زمانبندی مناسب در تمرین بازی ترکیبی در لوزی (تغییرات ۲)..... ۸۰
- ۴- دو بازی ترکیبی پاس دیواری و جابه جایی به فضای پشت مدافع و گلزنی..... ۸۲
- ۵- تمرین بازی ترکیبی پاس دیواری (۲ پاس دیواری) و شوتزنی از پشت باکس..... ۸۳
- ۶- تمرین پاس و دریافت توپ در بازی تهاجمی ترکیبی و شوتزنی از پشت باکس..... ۸۴
- ۷- بازی ترکیبی پاس دیواری و تمام کنندگی پشت باکس..... ۸۵
- جلسه تمرین پاس با رسلونا..... ۸۶
- ۱- تمرین پاس، دریافت و چرخش در زمین مربع شکل..... ۸۸
- ۲- تمرین پاس دیواری، جابه جایی برای دریافت توپ در زمین مربع شکل..... ۸۹
- ۳- تمرین ارسال پاس کوتاه و متوسط در یک بازی ترکیبی در زمین مربع شکل..... ۹۰
- ۴- تمرین پاس، دریافت و جابه جایی در یک بازی ترکیبی پاس دیواری در زمین مثلث شکل..... ۹۱
- ۵- تمرین ارسال پاس کوتاه و متوسط در یک بازی ترکیبی در زمین مثلثی شکل..... ۹۲
- ۶- تمرین پاس به شکل ۱، دریافت و جابه جایی در یک بازی ترکیبی پاس دیواری در زمین مثلث شکل..... ۹۳
- ۷- جابه جایی برای دریافت در یک تمرین با پاس کوتاه و بلند در زمین مستطیل شکل..... ۹۵
- ۸- جابه جایی عمقی برای دریافت در یک تمرین با پاس کوتاه و بلند در زمین مستطیل شکل..... ۹۶
- ۹- جابه جایی برای دریافت در یک تمرین پاس کوتاه و بلند همراه با بازی ترکیبی در زمین مستطیل شکل..... ۹۷
- ۱۰- تمرین دریافت، دریبلینگ و شوتزنی، خارج از باکس ۱۸ قدم..... ۹۹
- ۱۱- تمرین پاس دیواری کوتاه، دریبلینگ و شوتزنی، خارج از باکس ۱۸ قدم..... ۱۰۰
- ۱۲- تمرین پاس دیواری کوتاه، دریبلینگ و شوتزنی، خارج از باکس ۱۸ قدم..... ۱۰۱
- تمرینات راندو..... ۱۰۲
- ۱- حفظ توپ ۱\*۳ در یک زمین مثلث شکل..... ۱۰۴
- ۲- حفظ توپ ۲\*۴ در یک زمین مربع شکل..... ۱۰۵
- ۳- حفظ توپ ۲\*۴ در یک زمین مستطیل شکل..... ۱۰۶