

پپ گواردیولا

۱۵ تمرین

پاسکاری، حفظ توپ،

بازیهای حفظ مالکیت توپ و

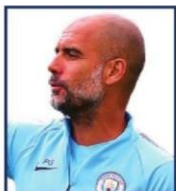
تمرینات دایره‌ای تکنیک

از پپ گواردیولا



جلد ۲

مترجمان: محمد احمدی مقدم
پویان دامغانی



۱ - بازی ترکیبی تکضرب همراه با ارسال پاس هوایی در تمرین دایره ای گرم کردن

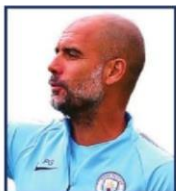


ترتیب جایابی بازیکنان: بازیکن A بجای بازیکن B، بازیکن B بجای بازیکن C، بازیکن C بجای بازیکن D و بازیکن D بجای بازیکن A.

شرح تمرین:

۱. بازیکنان A بصورت همزمان به سمت هم حرکت کرده و در میانه یکدیگر را ملاقات میکنند.
۲. هر دو بازیکن، دستان یکدیگر را گرفته و به عرض در مسیری که در تصویر مشاهده میکنند؛ حرکت میکنند.
۳. بازیکن A که در سمت چپ مستقر است از بین موانع حرکت کرده و سپس از روی مانع دومی میپرد. همچنین بازیکن A که در سمت راست مستقر است؛ از روی هر سه مانع پرش میکند.
۴. در این لحظه مربیان در هر دو سمت، پاس میدهند.
۵. بازیکنان A توپ را دریافت میکنند.
۶. هر کدام از بازیکنان A، با بازیکن B که در سمتشان حضور دارد پاس میدهند.
۷. بازیکن B پاس را برگشت میدهد (یک و دو انجام میشود).
۸. بازیکنان A پاسی هوایی برای بازیکن C ارسال میکنند.
۹. بازیکن C پاس را برای بازیکن B برگشت میدهد.
۱۰. بازیکن B به فضای جلوی آدمک و در مسیر حرکت بازیکن C پاس را برگشت میدهد.
۱۱. هر دو بازیکن C در هر دو سمت؛ با بازیکنان D بازی میکنند. پاس باید زیر پای بازیکنان D ارسال شود و یا ارسال پاس به فضای جلوی آدمک و در مسیر بازیکنان D؛ انجام شود.
۱۲. بازیکن D پاس را دریافت کرده و از درون دو نیزه زرد رنگ، پا به توپ عبور میکنند.

برگرفته شده از: جلسات تمرینی منچستر سیتی پپ گواردیولا، در کمپ تمرینی اتحاد شهر منچستر - ۲۴ بهمن ۱۳۹۷



۱۰ - مجموعه تمرین تکنیکی با هدف توسعه پاسکاری، دربیلینگ و تمام کنندگی



تمرین دایره ای یک:

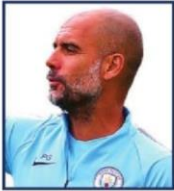
۱. بازیکن A با بازیکن B که به یک سمت حرکت کرده (بیرون مخروط که بصورت مثلث سازماندهی شده)؛ ترکیب یک و دو برقرار میکنند.
۲. همین کار در سمت دیگر نیز انجام میشود و مجدد بازیکن B به کنار مخروط حرکت میکند تا پاس از بازیکن A را برگشت دهد.
۳. بازیکن B رو به جلو حرکت، و پاس مربی اول را دریافت میکند. دریل و عبور توپ از زیر مانع کمانه شکل اول و دوم (دریل از مانع کمانه شکل به سمت راست و یا چپ).
۴. دریل از بین نیزه های زرد.
۵. ترکیب یک و دو با مربی دوم و دریافت پاس، پشت دو آدمک.
۶. برقراری ترکیب یک و دو با بازیکن C و دریافت پاس دوم در آنطرف آدمک دوم و در نهایت شوت به دروازه.
۷. بازیکن C از کانالی که با استفاده از مخروطها در وسط زمین سازماندهی شده به سرعت میدود و به تمرین در سمت دیگر

ملحق میشود. (جابجایی بازیکنان: بازیکن A بجای بازیکن B، بازیکن B بجای بازیکن C و بازیکن C به تمرین در دیگر سمت ملحق میشود).

تمرین دایره ای دو:

۱. پرش جفت پا از روی موانع قرمز.
۲. پرش عمودی و ضربه سر به توپ پرتاب شده، از سوی مربی روی سر آدمک.
۳. حرکت مارپیچ از بین نیزه های زرد.
۴. دریافت پاس دوم از مربی دوم و دریل از بین آدمکها.
۵. برقراری ارتباط یک و دو با بازیکن B و دریافت مجدد توپ از آنطرف سه آدمک.
۶. بازیکن B از کانالی که با استفاده از مخروطها در وسط زمین سازماندهی شده به سرعت میدود و به تمرین در سمت دیگر ملحق میشود. همچنین بازیکن A به موقعیت ابتدایی بازیکن B جابجا میشود.

برگرفته شده از: جلسات تمرینی منچستر سیتی پپ گواردیولا، در کمپ تمرینی اتحاد شهر منچستر - ۱۱ آذر ۱۳۹۳



۵ - ۱ × ۳ + مهیا کردن توپ، پاس هوایی در فضای پشت مدافعین و تمام کنندگی (تغییر ۲)

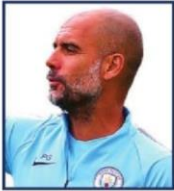


شرح تمرین:

۱. بازیکن E با پاسی کوتاه، توپ را به عقب و برای بازیکن F مهیا میکند.
۱۱. بازیکن F با یک پاس هوایی کوتاه (به صورت چپ) در فضای پشت آدمک، بازیکن D را صاحب توپ میکند.
۱۲. بازیکن D با حرکتی بموقع در فضای پشت مدافعین، خود را به توپ میرساند و به طرف دروازه کوچک (دو نیزه) شوت میزند.
۱۳. همه بازیکنان به صورت چرخشی جابجا میشوند و تمرین دوباره از ابتدا انجام میشود (جابجایی مثل قبل انجام میشود).

- ۵-۱. تمرین با سه بازیکن که در مقابل یک مربی حفظ توپ میکنند (۱ × ۳) شروع میشود.
۶. بعد از رد و بدل شدن چند پاس، بازیکن C توپ را برای هم تیمی اش (بازیکن A) مهیا میکند.
۷. بازیکن A به بازیکن D پاس میدهد.
۸. بازیکن D توپ را در عرض، برای بازیکن F که به عقب حرکت کرده، پاس میدهد.
۹. بازیکن F به بازیکن E که در عرض حرکت کرده، پاس میدهد.

برگرفته شده از: جلسات تمرینی منچستر سیتی پپ گواردیولا، در کمپ تمرینی اتحاد شهر منچستر - ۲۱ تیر ۱۳۹۶



۵ - حفظ توپ تکضرب در مستطیل ۶ × ۲



زوایای پاس را برای بازیکنانی که در انتهای مستطیل مستقر هستند؛ ایجاد کنند.

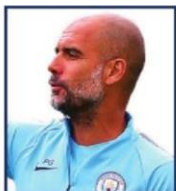
دو بازیکن داخل مربع (بازیکنان زرد) با یکدیگر کار میکنند و تلاش میکنند تا با بسته نگه داشتن زوایای پاسکاری، توپگیری کنند.

• بازیکنی که توپ را لو داد، نقشش با بازیکنی که توپگیری کرده تغییر میکند.

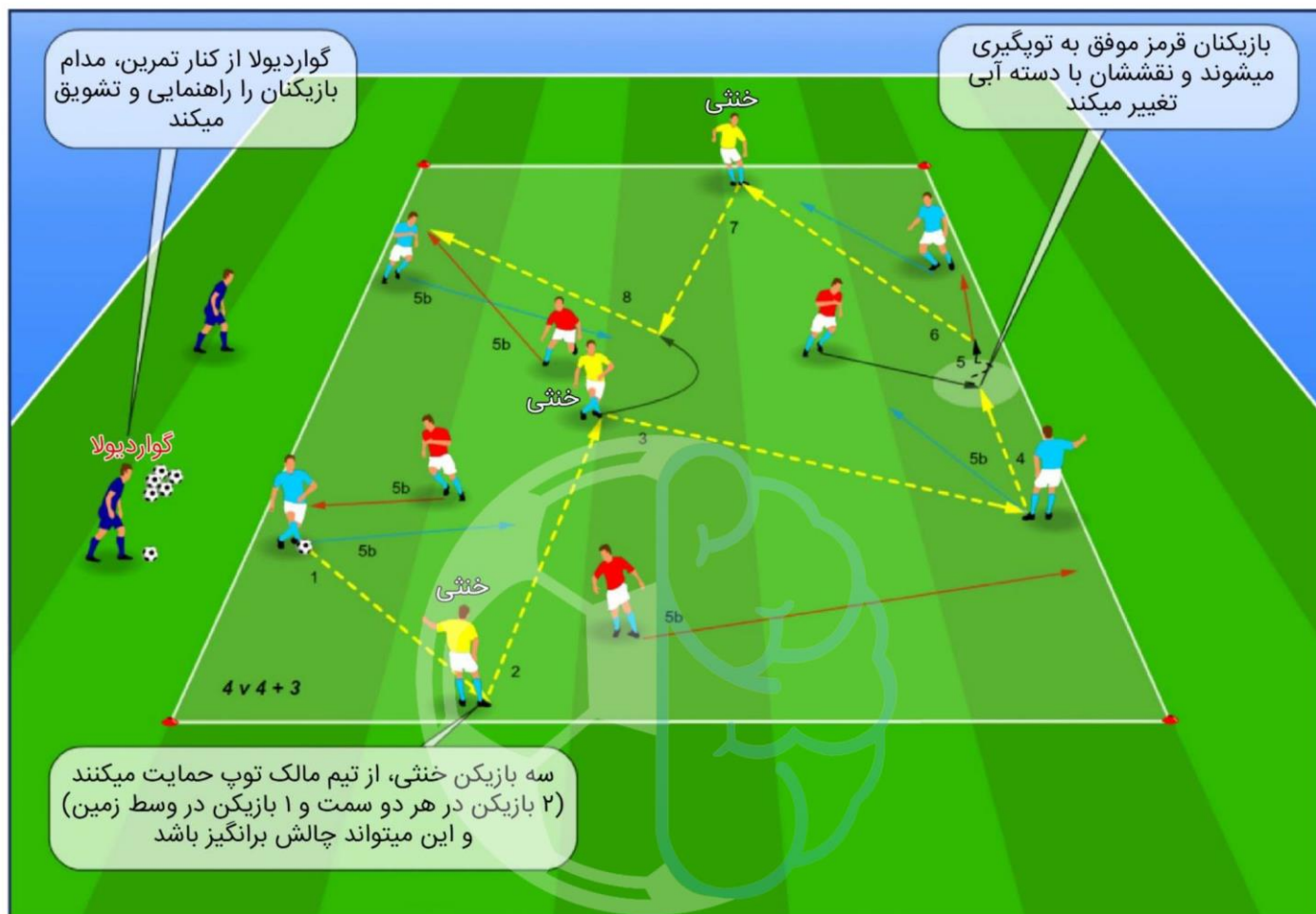
شرح تمرین:

- بازیکنان در قالب گروههای ۸ نفره و در مربع ۵ × ۱۰ متر بازی میکنند.
- دو بازیکن از بازیکنان دسته مالک توپ، بر روی یکی از اضلاع کوتاه مستطیل، و سایر بازیکنان روی سه ضلع دیگر مستقر میشوند. آنها باید در بیرون مستطیل مستقر شوند، اما پاسکاری باید در درون مستطیل انجام شود.
- هدف ۶ بازیکن بیرون مربع، حفظ توپ با حداکثر یکضرب میباشد.
- دو بازیکنی که روی ضلع طولی فعالیت میکنند، باید سخت تلاش کنند و بطور مداوم بالا و پایین حرکت داشته باشند، تا

برگرفته شده از: جلسات تمرینی منچستر سیتی پپ گواردیولا، در کمپ تمرینی اتحاد شهر منچستر - ۲۱ تیر ۱۳۹۶



۵ - بازی مالکیت توپ و انتقال در وضعیت ۴ × ۴ (۳+)



شرح تمرین:

- بازیکنان آبی با یکدیگر کار میکنند (پرسینگ میکنند) و تلاش میکنند تا با بسته نگه داشتن زوایای پاسکاری، توپگیری کنند. اگر تیم قرمز موفق به توپگیری شد، نقشش با تیم آبی تغییر میکند و با کمک بازیکنان خشتی برای حفظ توپ تلاش میکنند.
- تمام ۴ بازیکن آبی در کناره های زمین قرار دارند (دو بازیکن در هر ضلع) و تمام بازیکنان قرمز از درون منطقه مشخص شده تمرین را شروع میکنند، همچنین دو بازیکن خشتی (زرد) در دو انتهای زمین (هر ضلع کوچک یک بازیکن) و یک بازیکن زرد در درون منطقه، مستقر میشوند.
- پس از لو رفتن توپ، تمام بازیکنان آبی به داخل زمین جمع شده و بلافاصله برای پرسینگ و باز پس گیری توپ اقدام میکنند.
- تیم قرمز به جناحین زمین رفته و سعی در حفظ توپ (با کمک ۳ بازیکن زرد) میکنند.
- در زمینی به ابعاد ۱۰ × ۱۵ متری، دو تیم چهار نفره (قرمز و آبی) + سه بازیکن زرد به عنوان خشتی، که با تیم مالک توپ همکاری میکنند، تقسیم بندی شده اند.
- تمرین توسط مربی آغاز میشود و تیم آبی با کمک تیم زرد اقدام به حفظ توپ میکند.

برگرفته شده از : جلسات تمرینی منچستر سیتی پپ گواردیولا، در کمپ تمرینی اتحاد شهر منچستر