

پپ گواردیولا

۸۸ تمرین

ترکیبی تهاجمی و
طرحهای استقرار بازی
از جلسات تمرینی
پپ گواردیولا

جلد ۱

مترجم : محمد احمدی مقدم

فهرست مطالب

۱۵.....	آموزش طرحهای جایگیری بازیکنان در جریان بازی به شیوه پپ گواردیولا
۱۸.....	طرحهای جایگیری تهاجمی بازی (۴-۳-۳)
۱۹.....	نمونه تمرين بازیسازی از دروازه باز
۲۳.....	طرح های جایگیری تهاجمی: در سیستم ۳-۳-۴ با مدافعين کناری جمع شونده
۲۵.....	ترکیب ۴-۳-۳ تیم فوتبال منچستر سیتی
۲۶.....	ترکیب تهاجمی ۲-۳-۲-۳ منچستر سیتی (۴-۳-۳)
۲۷.....	نحوه استقرار و دریافت توب در میانه زمین در سیستم ۴-۳-۳
۲۸.....	راه اندازی تمرينات پپ گواردیولا (جمع شدن مدافعين کناری به میانه زمین)
۲۹.....	۱ - اجرای کار ترکیبی توپ هر دو هافبک تهاجمی از میانه میدان
۳۰.....	۲ - حرکت هافبک تهاجمی به داخل و دریافت برگشت پاس مهاجم و پاس به پشت مدافعين حریف برای وینگر
۳۱.....	۳ - پاس به هافبک تهاجمی در "کانال کناری میانی" ، پا به توب شدن به داخل و بازی با وینگر در فضای پشت مدافعين حریف
۳۲.....	۴ - هافبک تهاجمی برای دریافت پاس مهاجم به داخل حرکت کرده به جلو پا به توب شده و در نهایت به دروازه حریف شوت میزند
۳۳.....	۵ - ارسال پاس پشت دفاع، توسط هافبک تهاجمی از کanal کناری میانی به وینگر، پس از دریافت پاس برگشتی مهاجم
۳۴.....	۶ - پاس هافبک دفاعی به مهاجم + برگشت توب به هافبک تهاجمی برای ارسال پاس عمیق
۳۵.....	۷ - بازی هافبک کناری با مهاجم + برگشت توب به هافبک تهاجمی برای ارسال پاس عمیق
۳۶.....	۸ - پاس مورب هوایی از هافبک تدافعی برای وینگر + پاس برشی
۳۷.....	أنواع طرحهای جایگیری تهاجمی: اضافه کردن ۱ دفاع و ۲ آدمک به عنوان هافبک دفاعی حریف
۳۸.....	طرحهای جایگیری در لحظه حمله: سیستم ۴-۳-۳ با استقرار معمول مدافعين کناری
۴۰.....	راه اندازی تمرينات پپ گواردیولا (استقرار عادی مدافعين کناری)
۴۱.....	۱ - بازی هافبک تدافعی با مهاجم و برگشت توب به هافبک تهاجمی برای ارسال پاس عمیق به وینگر
۴۲.....	۲ - حرکت فریبنده مهاجم روی ارسال پاس عمیق هافبک تدافعی + ارسال پاس عمیق از سوی هافبک تهاجمی برای مهاجم
۴۳.....	۳ - مهاجم پاس دریافتی از هافبک تدافعی را از بین مدافعين برای هافبک تهاجمی ارسال میکند
۴۴.....	۴ - بازی ترکیبی با هافبک تدافعی در میانه + ارسال پاس هوایی در پشت خط دفاع حریف برای وینگر
۴۵.....	طرحهای جایگیری بازیکنان در لحظه حمله (۴-۳-۳)
۴۷.....	ترکیب تیم فوتبال بارسلونا در زمان گواردیولا (۴-۳-۳)
۴۸.....	جایگیری و دریافت توب در کانالهای کناری میانی (۴-۳-۳)
۴۹.....	۱ - تغییر مسیر جریان بازی با پاسهای کوتاه و متوسط ، و رساندن توب به وینگر در پشت خط دفاع حریف
۵۰.....	۲ - تغییر مسیر جریان بازی با پاسهای کوتاه و متوسط، و رساندن توب به وینگر در پشت خط دفاع حریف
۵۱.....	۳ - تدارک حمله از میانه زمین با ارسال پاس هوایی به پشت خط دفاع حریف
۵۶.....	طرح جایگیری بازیکنان در سیستم ۳-۵-۲
۵۸.....	ترکیب منچستر سیتی پپ گواردیولا (۳-۵-۲)
۵۹.....	جایگیری و دریافت پاس در "نیمه کناری زمین" (۳-۵-۲)
۶۰.....	راه اندازی تمرينات پپ گواردیولا برای طرحهای تهاجمی (۳-۵-۲)
۶۱.....	برقراری ارتباط هافبک دفاعی با مهاجم و آماده سازی شرایط ارسال پاس برای حرکت بازیکن سوم از بین خط دفاعی

۱ - حرکت رو به عقب هر دو مهاجم برای بازی ترکیبی و ارسال پاس در پشت خط دفاع برای هافبک تهاجمی	۶۲
۲ - مهیا کردن توب توسط مهاجم اصلی برای مهاجم دوم + ایفا نقش هافبک تهاجمی به عنوان نفر سوم برای حرکت و دریافت پاس	۶۳
۳ - مهیا کردن توب توسط مهاجم اصلی برای مهاجم دوم + ایفا نقش هافبک تهاجمی به عنوان نفر سوم برای حرکت و دریافت پاس در پشت خط دفاع حریف	۶۴
۴ - انجام بازی ترکیبی سریع بین هافبک تهاجمی و دو مهاجم ۵ - بازیسازی سریع با استفاده از هافبک دفاعی برای بازیسازی و ایجاد فرصلت برای مهاجمین	۶۵
تغییر مسیر جریان حمله و ارسال پاس به پشت خط دفاع برای وینگر	۶۶
۱ - تغییر مسیر جریان بازی برای وینگر، پس از اورلپ و دریافت پاس در پشت خط دفاعی حریف	۶۷
۲ - تغییر مسیر جریان بازی با پاس هوایی هافبک تدافعی برای وینگر + ایفا نقش نفر سوم توسط هافبک تهاجمی	۶۸
۳ - استفاده از پاسهای ترکیبی کوتاه برای تغییر فضای حمله و رساندن توب به وینگر در پشت خط دفاع حریف	۶۹
۴ - همکاری مهاجم اصلی با مهاجم دوم برای تغییر ناحیه حمله به پشت خط دفاع حریف، برای وینگر..... ۵ - بازی ترکیبی با هافبک تدافعی + ارسال پاس برای وینگر در فضای پشت مدافعين حریف (نیمه طولی ضعیف حریف)	۷۰
۶ - پاس مهاجم دوم به هافبک تهاجمی، برای انتقال جریان بازی به منطقه ضعیف حریف + پاس به پشت خط دفاع برای وینگر	۷۱
پاس مهاجمین به هافبک تهاجمی برای ارسال پاس به پشت خط دفاع حریف	۷۲
۱ - پاس هوایی هافبک تهاجمی از مرکز به پشت خط دفاع حریف برای وینگر..... ۲ - پاس کوتاه مهاجم در لحظه حرکت رو به جلو هافبک تهاجمی + پاس به پشت خط دفاع برای وینگر..... ۳ - پاس کوتاه به هافبک تهاجمی در حین حرکت رو به جلو + پاس به پشت خط دفاع حریف برای وینگر (۱)	۷۳
۴ - پاس کوتاه به هافبک تهاجمی در حین حرکت رو به جلو + پاس به پشت خط دفاع حریف برای وینگر (۲)	۷۴
۵ - پاس هوایی هافبک تهاجمی از مرکز به پشت خط دفاع حریف برای وینگر	۷۵
۶ - واگذاری توب توسط مهاجم به هافبک تهاجمی در قسمت بالایی "کانال کناری میانی" + پاس به پشت مدافعين حریف برای مهاجم دوم	۷۶
هافبک تهاجمی به عقب حرکت میکند و مهاجم به "کانال کناری میانی" برای ارتباط گیری حرکت میکند	۷۷
۱ - دریافت توب مهاجم دوم در "کانال کناری میانی" و پاس به داخل به هافبک تهاجمی برای دریبل به پشت خط دفاعی حریف	۷۸
۲ - سوچینگ سریع بازی برای شکستن آرایش دفاعی حریف، با واگذاری توب به هافبک دفاعی و ارسال پاس به وینگر در پشت خط دفاع حریف	۷۹
۳ - یک و دو وینگر با مهاجم دوم برای از پیش روی برداشتن مدافع و رسیدن به پشت خط دفاع حریف	۸۰
۴ - حرکت رو به جلو وینگر برای دریافت توب در قسمت بالایی، کانال کناری زمین	۸۱
۵ - حرکت رو به عقب هافبک تهاجمی و آرایش مهاجم به "کانال کناری میانی برای بازی ترکیبی + تغییر مسیر جریان بازی	۸۲
۶ - تغییر مسیر جریان بازی از یک وینگر با دیگر وینگر با ارسال پاس هوایی توسط هافبک تهاجمی	۸۳
۷ - حرکت مهاجم به "کانال کناری میانی" و بازی با هافبک تهاجمی برای ارسال پاس به وینگر	۸۴
۸ - واگذاری توب توسط مهاجم اصلی به مهاجم دوم برای ارسال پاس هوایی و مورب به پشت خط دفاع حریف	۸۵
ثبت مالکیت توب قبل از ارسال پاس مورب و هوایی به پشت خط دفاع حریف	۸۶
۱ - بازی ترکیبی سریع در میانه و ارسال پاس هوایی کوتاه به پشت خط دفاعی حریف	۸۷
۲ - اجرای بازی ترکیبی با انجام چند واگذاری توب + ارسال پاس هوایی به پشت خط دفاع حریف برای مهاجم	۸۸
۳ - بازی ترکیبی سریع در مرکز با پاسهای کوتاه + ارسال پاس هوایی بلند به پشت خط دفاع حریف برای وینگر	۸۹
۴ - تغییر مسیر جریان بازی از یک وینگر به دیگر وینگر با رد و بدل شدن پاسهای کوتاه + ارسال پاس بلند به پشت خط دفاع	۹۰
۵ - تغییر مسیر جریان بازی از یک وینگر به دیگر وینگر با رد و بدل شدن پاسهای کوتاه + ارسال پاس بلند به پشت خط دفاع (۲)	۹۱
۶ - بازی ترکیبی سریع در محدوده کانال کناری میانی + ارسال پاس هوایی مورب به وینگر سمت مخالف	۹۲
بازی ترکیبی با وینگر - با استفاده از حرکات آندرلپ و پاسهای بدھ و بگیر	۹۳
۱ - اجرا دو بار ترکیب یک و دو برای رساندن توب به وینگر در فضای پشت مدافعين حریف (۱)	۹۴

۲ - اجرا دو بار ترکیب یک و دو برای رساندن توپ به وینگر در فضا پشت مدافعين حریف (۲) ۱۰۱
۳ - بازی به عرض، برای وینگر + ارسال پاس به پشت خط دفاع حریف برای هافبک تهاجمی (اندر لپ) ۱۰۲
۴ - تغییر مسیر جریان بازی برای وینگر + پاس به پشت خط دفاع حریف برای حرکت آندر لپ هافبک تهاجمی ۱۰۳
۵ - پاسکاری رو به جلو از بین خطوط و ترکیب یک و دو در گوشها برای حرکت آندر لپ هافبک تهاجمی ۱۰۴
نفوذ هافبکهای تهاجمی برای دریافت و دریبل از بین مدافعين حریف ۱۰۵
۱ - بازی ترکیب سریع در اطراف "کانال کناری میانی" + پاس به جلو محوطه جریمه برای هافبک تهاجمی و ورود این بازیکن به محوطه جریمه حریف ۱۰۶
۲ - حرکت مهاجمین به عقب برای بازی ترکیبی و فضاسازی برای هافبکهای تهاجمی تا با دریبلینگ به پشت خط مدافعين حریف دست پیدا کنند ۱۰۷
ترکیبات تهاجمی و تمام کنندگی ۱۰۸
بازی ترکیبی تهاجمی برای ایجاد موقعیت و تمام کنندگی ۱۱۰
۱ - پاسکاری و نشان دادن برای دریافت در یک ترکیب تهاجمی با پاسکاریهای کوتاه دریبل و تمام کنندگی ۱۱۱
۲ - پاسکاری ترکیبی، یک و دو برای دریافت و رسیدن به پشت خط دفاع حریف و تمام کنندگی ۱۱۲
۳ - پاسکاری ترکیبی + رد و بدل کردن پاس روی زمین و در حرکت، یک و دو و شوت ۱۱۳
۴ - پاسکاری ترکیبی + دریافت پاس هوایی در حرکت، یک و دو و شوت به دروازه ۱۱۴
۵ - پاسکاری ترکیبی و ارسال پاس مورب هوایی به پشت خط دفاعی حریف برای بازیکن سوم + تمام کنندگی ۱۱۵
۶ - یک و دو، پاس به عرض و ارسال به فضای پشت خط دفاعی و در نهایت تمام کنندگی ۱۱۶
۷ - یک و دو، پاس مورب هوایی به پشت خط دفاعی حریف برای ارسال پاس برشی در مسیر حرکت مهاجم ۱۱۷
۸ - یک و دو، پاس به عرض، حرکت اولرپ، سانتر و تمام کنندگی ۱۱۸
۹ - فعالیت سرعتی، یک و دو و ارسال پاس مورب هوایی به پشت خط دفاعی حریف برای هم تیمی، دریافت و تمام کنندگی ۱۱۹
۱۰ - بازی ترکیبی کوتاه، پاس به عرض و سانتر در زمان حرکت بازیکنان به داخل محوطه جریمه ۱۲۰
۱۱ - بازی ترکیبی، انتقال بازی به کناره برای سانتر و حرکت به درون محوطه جریمه ۱۲۱
۱۲ - حرکت مهاجمین به داخل محوطه جریمه، ارسال و تمام کنندگی ۱۲۲
۱۳ - پاسکاری ترکیبی کوتاه در کناره، سانتر و تمام کنندگی ۱۲۳
۱۴ - پاسکاری کوتاه در میانه میدان، بازی در عرض، یک و دو، کات بک و تمام کنندگی در وضعیت ۵ در مقابل ۲ ۱۲۴
ترکیب تهاجمی با دوئل ۳ در مقابل ۲ ۱۲۵
۱ - حمله سریع در مسافت ۳ در مقابل ۲ (+دروازه بان) ۱۲۶
۲ - حمله سریع در مسافت ۳ در مقابل ۲ (+دروازه بان) با استقرار یک مدافع در کناره ۱۲۷
تمرینات مداری با هدف توسعه بازی تهاجمی ۱۲۸
۱ - چرخه بازی ترکیبی با پاسکاری و تمام کنندگی، همراه با تمرینات سرعتی ۱۲۹
۲ - چرخه بازی ترکیبی با ارسال پاس هوایی و مورب به پشت مدافعين حریف و تمام کنندگی، همراه با تمرینات سرعتی ۱۳۰
۳ - چرخه بازی ترکیبی با ارسال پاس هوایی و مورب به پشت مدافعين حریف و تمام کنندگی، همراه با تمرینات سرعتی ۱۳۱
۴ - چرخه پاسکاری به همراه تمرین سرعتی + دریبل و تمام کنندگی ۱۳۲
بازی ترکیبی تهاجمی با هدف توسعه آمادگی جسمانی و سرعت ۱۳۳
۱ - پاسکاری، دریبلینگ و شوتزنی در تمرین گرم کردن ۱۳۴
۲ - پاسکاری ترکیبی با دو بار یک و دو و شوتزنی در تمرین گرم کردن ۱۳۵
۳ - دو بار ترکیب یک و دو، سانتر و تمام کنندگی همراه با انجام تمرین سرعتی ۱۳۶
۴ - ترکیب یک و دو برای انتقال بازی به کناره، سانتر و تمام کنندگی همراه با توسعه آمادگی جسمانی و سرعت ۱۳۷
۵ - انتقال توپ به کناره برای سانتر روی دروازه و زمانبندی حرکت به داخل محوطه جریمه همراه با تمرین استقامتی سرعتی ۱۳۸

۶ - بازی ترکیبی سریع، حرکت اورلپ و سانتر و تمام کنندگی ۱۳۹
۷ - فعالیتهای ترکیبی، سانتر و تمام کنندگی همراه با توسعه سرعت و آماگی جسمانی ۱۴۰
۸ - ترکیب یک و دو، حرکت اورلپ برای سانتر و زمانبندی صحیح برای ورود به محوطه جریمه همراه با تمرین استقامتی سرعتی ۱۴۱