

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

فهرست مطالب

۶..... دستاوردهای پپ گواردیولا

۷..... بهترین نقل قول ها از زبان بازیکنان در مورد پپ گواردیولا

۸..... راهنمای تصاویر

۹..... تمرینات گرم کردن

۱۰..... ۱ - بازی ترکیبی تکضرب همراه با ارسال پاس هوایی در تمرین دایره ای گرم کردن

۱۱..... ۲ - سرعت، چابکی و توسعه تکنیک در تمرین دایره ای گرم کردن

۱۳..... ۳ - تمرین دایره ای سرعت و چابکی + بازی حفظ توپ تکضرب ۵ در مقابل ۳

۱۵..... گرم کردن پیش از بازی منچستر سیتی

۱۶..... گرم کردن پیش از بازی منچستر سیتی

۲۱..... تمرینات بدون توپ سرعتی و چابکی

۲۲..... ۱ - تمرین سرعت انفجاری با موانع و کمربند مقاومتی

۲۳..... ۲ - حرکات سریع پا و هماهنگی در تمرین سرعتی

۲۴..... ۳ - تمرینات سرعت و هماهنگی پا، همراه با سرعت حداکثر در جهت‌های مختلف

۲۵..... تمرینات با توپ سرعتی و چابکی

۲۶..... ۱ - دو ترکیب یک و دو و شوت در سرعت، همراه با تمرین سرعتی و چابکی

۲۷..... ۲ - دریبلینگ، پاس بلند، ترکیب یک و دو و شوت در سرعت، همراه با تمرین چابکی

۲۸..... ۳ - تغییر مسیر سریع، انجام دو بار ترکیب یک و دو و شوت در سرعت؛ همراه با تمرین چابکی

۲۹..... ۴ - تغییر مسیر سریع، انجام دو بار ترکیب یک و دو و شوت در سرعت؛ همراه با تمرین چابکی

۳۰..... ۵ - سپردن توپ، پاس به کناره، سانتر و تمام کنندگی در تمرین سرعتی

۳۱..... ۶ - سپردن توپ، پاس به کناره، سانتر و تمام کنندگی در تمرین سرعتی و چابکی

۳۲..... ۷ - تمرین ترکیبی: تغییر مسیر جریان بازی، سانتر و تمام کنندگی با ترکیب تمرینات سرعتی و چابکی

۳۳..... تمرینات دایره‌ای تکنیک

۳۵..... ۱ - تمرینات سرعت و هماهنگی پا، همراه با سرعت حداکثر در جهت‌های مختلف

۳۷..... ۲ - پاسکاری، دریبلینگ و تمام کنندگی در تمرین مداری تکنیک

۳۸..... ۳ - پاسکاری، دریبلینگ و تمام کنندگی در تمرین دایره‌ای تکنیک (توسعه تمرین قبلی)

۳۹..... ۴ - پاسکاری تکنیکی و کار سرعتی در تمرین دایره‌ای جسمانی

۴۰..... ۵ - دریبلینگ سریع و تمام کنندگی دقیق در تمرین دایره‌ای سرعت

۴۱..... ۶ - پرس و پوشش دفاعی سه نفره + سرعت و کار چابکی

۴۳..... ۷ - تمرین مداری سرعت، یک و دو، دریبل و تمام کنندگی

۴۴..... ۸ - تمرین دایره‌ای چابکی، یک و دو و تمام کنندگی از بیرون محوطه جریمه

۴۵..... ۹ - تمرین دایره‌ای چابکی، دریافت، دریبل، یک و دو و تمام کنندگی از بیرون محوطه جریمه

۴۶..... ۱۰ - مجموعه تمرین تکنیکی با هدف توسعه پاسکاری، دریبلینگ و تمام کنندگی

۴۷..... ۱۱ - کار سرعتی + تغییر مسیر همراه با توپ و بدون توپ در تمرین دایره‌ای تکنیک (۱)

۴۸..... ۱۲ - کار سرعتی + تغییر مسیر همراه با توپ و بدون توپ در تمرین دایره‌ای تکنیک (۲)

۴۹..... ۱۳ - دو مجموعه تمرین دایره‌ای تکنیک، با هدف توسعه سرعت و چابکی، همراه با تمام کنندگی در هر دو انتهای زمین

۵۰ - ۱۴ - تمرین دایره‌ای دو طرفه با هدف توسعه پاسکاری، دریافت، دریبلینگ و تمام‌کنندگی

۵۱ - ۱۵ - تمرین دایره‌ای با ترکیب سرعت و چابکی، همراه با ارسال پاس عمقی و تمام‌کنندگی

۵۲ - ۱۶ - تمرین دایره‌ای سرعت و چابکی با پاسکاریهای تکضرب و تمام‌کنندگی

۵۳ - ۱۷ - سه تمرین دایره‌ای تکنیک (با توپ) با هدف توسعه سرعت، هماهنگی و چابکی

۵۴ - ۱۸ - تمرین دایره‌ای با هدف حداکثر شدت سرعت، قدرت و چابکی + دوئل ۲ × ۳

۵۵ - تمرینات پاسکاری منچسترسیتی

۵۷ - ۱ - ۳ × ۳ + مهیا کردن توپ، پاس در فضای پشت مدافعین و گلزنی به دروازه کوچک

۵۸ - ۲ - ۳ × ۱ + مهیا کردن توپ، پاس در فضای پشت مدافعین و گلزنی به دروازه کوچک (با تغییرات)

۵۹ - ۳ - ۳ × ۱ + مهیا کردن توپ، پاس هوایی در فضای پشت مدافعین و تمام‌کنندگی

۶۰ - ۴ - ۳ × ۱ + مهیا کردن توپ، پاس هوایی در فضای پشت مدافعین و تمام‌کنندگی (تغییر ۱)

۶۱ - ۵ - ۳ × ۱ + مهیا کردن توپ، پاس هوایی در فضای پشت مدافعین و تمام‌کنندگی (تغییر ۲)

۶۲ - ۶ - تمرین دایره‌ای پاسکاری، دریافت و کنترل توپ

۶۳ - تمرینات پاسکاری بایرن مونیخ

۶۴ - ۱ - پاسکاری و جابجایی برای دریافت توپ در تمرین دایره‌ای همراه با کار سرعتی

۶۵ - ۲ - پاسکاری های تکضرب کوتاه و متوسط لوزی شکل، همراه با جابجایی در زمان مناسب

۶۶ - ۳ - پاسکاری های تکضرب کوتاه و متوسط لوزی شکل، همراه با جابجایی در زمان مناسب (تغییر ۲)

۶۷ - ۴ - حرکات پاسکاری ترکیبی در تمرین دایره‌ای همراه با دو بار یک و دو، حرکت به فضای پشت مدافع و گلزنی

۶۸ - ۵ - پاسکاری و حرکت رو به جلو برای دریافت در حرکت ترکیبی تهاجمی همراه با واگذاری توپ + شوتزنی از راه دور

۶۹ - ۶ - پاسکاری ترکیبی با دوبار یک و دو + شوتزنی از بیرون محوطه جریمه

۷۰ - ۷ - اجرای حرکات ترکیبی در اطراف محوطه جریمه و شوتزنی

۷۱ - تمرینات پاسکاری بارسلونا

۷۳ - ۱ - باز شدن برای دریافت و پاسکاری در تمرین مربع

۷۴ - ۲ - یک و دو و حرکت برای دریافت پاس در تمرین مربع

۷۵ - ۳ - پاسکاری در تمرین مربع با بازی ترکیبی کوتاه و متوسط

۷۶ - ۴ - یک و دو و حرکت برای دریافت در مثلث پاسکاری

۷۷ - ۵ - پاسکاری در مثلث، با اجرای ترکیبهای کوتاه و متوسط

۷۸ - ۶ - تمرین پاسکاری "۷" با بازی ترکیبی کوتاه و متوسط و حرکت با زمانبندیهای مناسب

۷۹ - ۷ - حرکت برای دریافت در مستطیل پاسکاری، با پاس هوایی

۸۰ - ۸ - حرکت برای دریافت در مستطیل پاسکاری، با پاس هوایی و حرکت عمقی

۸۱ - ۹ - حرکت برای دریافت در مستطیل پاسکاری، با مجموعه بازی ترکیبی کوتاه

۸۲ - ۱۰ - دریافت، دریبلینگ رو به جلو و شوت از بیرون محوطه جریمه

۸۳ - ۱۱ - ترکیب پاسکاری کوتاه + دریبلینگ رو به جلو و شوت از بیرون محوطه جریمه

۸۴ - ۱۲ - ترکیب پاسکاری کوتاه + حرکت به سمت پاس رو به جلو و شوت از بیرون محوطه جریمه

۸۵ - حفظ توپ تکضرب

۸۷ - ۱ - بازی ۳ × ۱ تکضرب روی زمین و هوا در مثلث

۸۸ - ۲ - حفظ توپ تکضرب در مربع ۲ × ۴

۸۹ - ۳ - حفظ توپ تکضرب در مستطیل ۲ × ۴

۹۱ - ۴ - حفظ توپ تکضرب در مستطیل ۲ × ۵

۹۲	۵ - حفظ توپ تکضرب در مستطیل ۶ × ۲
۹۳	۶ - حفظ توپ تکضرب در مستطیل ۷ × ۲
۹۴	بازیهای موقعیتی و بازیهای حفظ مالکیت توپ
۹۷	۱ - بازی انتقال و حفظ مالکیت با شدت بالا (بازی موقعیتی)، در وضعیت ۳ × ۳ (۲+)
۹۸	۲ - بازی انتقال و حفظ مالکیت با شدت بالا (بازی موقعیتی)، در وضعیت ۴ × ۴ (۲+)
۹۹	۳ - بازی حفظ مالکیت توپ در وضعیت ۵ × (۲+) ۳
۱۰۰	۴ - بازی حفظ مالکیت توپ در وضعیت ۶ × (۲+) ۳
۱۰۱	۵ - بازی مالکیت توپ و انتقال در وضعیت ۴ × ۴ (۳+)
۱۰۲	۶ - بازی مالکیت توپ و انتقال در وضعیت ۵ × ۵ (۳+)
۱۰۳	۷ - بازی مالکیت توپ و انتقال در وضعیت ۶ × ۶ (۴+)
۱۰۴	۸ - بازی مالکیت توپ و انتقال در وضعیت ۸ × ۸ (۳+)
۱۰۵	۹ - بازی حفظ توپ و انتقال سریع با سه تیم
۱۰۷	۱۰ - بازی مالکیت توپ ۷ × ۷ (۳+) با دروازه های ساخته شده از نیزه
۱۰۸	۱۱ - تصاحب توپ و تغییر مسیر جریان بازی، در تمرین حفظ توپ و انتقال در دو منطقه ۸ × ۸
۱۰۹	۱۲ - بازی حفظ مالکیت توپ ۹ × ۹ (۲+ داخل زمین)
۱۱۰	۱۳ - بازی حفظ مالکیت توپ ۹ × ۹ (۲+ بیرون زمین)
۱۱۱	طرحهای جایگیری تهاجمی در بازی
۱۱۳	فلسفه تهاجمی پپ گواردیولا : نکات کلیدی
۱۱۴	ترکیب ۳ - ۳ - ۴ تیم فوتبال منچستر سیتی
۱۱۵	ترکیب تهاجمی ۲-۳-۲-۳ منچستر سیتی (۳-۳-۴)
۱۱۶	راه اندازی تمرینات پپ گواردیولا
۱۱۷	۱ - مدافع کناری برای دریافت توپ از هافبک تهاجمی به جلو آمده و به یک سوم نهایی دربیبل میکند
۱۱۸	۲ - هافبک تهاجمی توپ را برای هافبک دفاعی مهیا میکند، تا او پاسی رو به جلو در فضای پشت مدافعین حریف ارسال کند
۱۱۹	۳ - پاس بلند مدافع مرکزی به مهاجم + پاس در فضای پشت مدافع برای حرکت هافبک تهاجمی
۱۲۰	۴ - تعویض جهت حمله و پاس در فضای پشت مدافع برای استفاده مدافع کناری که در حال اورلپ میباشد
۱۲۱	بازی در زمینهای کوچک تا بزرگ
۱۲۲	۱ - بازی در زمین کوچک (۵ × ۵) با سرعت بالا و دروازه بزرگ
۱۲۳	۲ - بازی در زمین کوچک ۷ × ۷ (۶+) با سه تیم
۱۲۴	۳ - بازی در زمین کوچک ۷ × ۷ (۱+) با سرعت بالا و دروازه بزرگ
۱۲۵	۴ - ایجاد برتری عددی و پیشروی در سه منطقه بازی
۱۲۶	۵ - جایگیری در شرایط ۷ × ۹ (۳+ دروازه بان) با سه دروازه