

مربیگری

تاکتیک‌های ۳-۵-۲

۱۲۵ تمرین و راه حل تاکتیکی



نویسنده: رناتو مونتانیولو

مترجم: پویان دامغانی



فهرست مطالب

| | |
|----|--|
| ۱۰ | مشخصات مربی: رناتو مونتائگنولو |
| ۱۱ | مقدمه |
| ۱۲ | قالب تمرین |
| ۱۳ | فصل ۱ |
| ۱۳ | نقاط ضعف و قوت سیستم ۳-۵-۲ |
| ۱۴ | ساختار تاکتیکی سیستم ۳-۵-۲ |
| ۱۵ | خصوصیات بازیکنان ایده آل برای سیستم ۳-۵-۲ |
| ۱۷ | ۱. فاز تهاجمی |
| ۱۸ | نقاط ضعف و قوت سیستم ۳-۵-۲ در فاز تهاجمی |
| ۱۹ | ۱-۲- وینگرها در چپ و راست (LWB و RWB) |
| ۲۰ | ۱-۳- سه هافبک مرکزی (DM، LCM و RCM) |
| ۲۱ | ۱-۴- حرکات ترکیبی بین وینگرها و هافبکهای مرکزی |
| ۲۲ | ۱-۵- دو مهاجم (F1 و F2) |
| ۲۳ | ۱-۶- آنالیز تاکتیکی مهاجمین تیم ایتالیا در یورو ۲۰۱۶ "حرکات ترکیبی" |
| ۲۳ | A. به عقب آمدن، فریب در دریافت پاس و حرکت در فضای پشت دفاع (۱) |
| ۲۴ | B. به عقب آمدن، فریب در دریافت پاس و حرکت در فضای پشت دفاع (۲) |
| ۲۴ | C. به عقب آمدن، فریب در دریافت پاس و دریافت توپ پس از جابجایی |
| ۲۵ | D. حرکت طولی در خلاف جهت بازی برای ایجاد فضا در پشت خط دفاعی (۱) |
| ۲۵ | E. حرکت طولی در خلاف جهت بازی برای ایجاد فضا در پشت خط دفاعی (۲) |
| ۲۶ | ۱-۷- راه حل های تاکتیکی برای حرکات ترکیبی مهاجمین |
| ۲۶ | A. فریب در دریافت پاس از جناحین و حرکت در فضای پشت دفاع |
| ۲۷ | B. فریب در دریافت پاس از جناحین و دریافت توپ کاشته شده |
| ۲۷ | C. به عقب آمدن با هدف ایجاد فضای خالی برای پاس مورب |
| ۲۸ | D. حرکت به سمت هافبک مرکزی که تحت فشار است |
| ۲۸ | E. دریافت توپ از هافبک که زمان لازم برای پاس در فضای پشت خط دفاعی را دارد |
| ۲۹ | F. حرکت مورب رو به عقب برای دریافت پاس بلند ارسالی توسط مدافعین مرکزی |
| ۳۰ | ۱-۸- حرکات انفرادی مهاجمان |



۲. فاز دفاعی..... ۳۱

نقاط ضعف و قوت سیستم ۲-۵-۳ در فاز دفاعی..... ۳۲

۲/۱- قدرتمند بودن هسته مرکزی دفاع و سازگاری با سیستم های مختلف ۳۳

۲/۲- همیشه مدافع مرکزی قادر خواهد بود جناح ضعیفتر را پوشش بدهد ۳۴

۲/۳- کمبود بازیکن در جناحین زمین، دفاع کردن تنها با یک وینگر ۳۵

۲/۴- مشکلات در پرس همه جانبه در نیمه زمین حریف ۳۵

فصل ۲ ۳۶

تاکتیکهای مناسب در برابر سیستمهای مختلف ۳۶

تقابل تاکتیکی در برابر سیستم های متفاوت..... ۳۷

۱. تاکتیکهای مناسب در برابر سیستم ۲-۴-۴ ۳۸

۱/۱- عبور از خط اول پرس تیم حریف (در هنگام بازسازی از عقب)..... ۳۹

۱/۲- انتقال توپ بین خط هافبک و خط دفاعی حریف ۴۰

A. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانیکه وینگر تیم حریف

اقدام به پرس میکند..... ۴۰

B. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین برای انتقال توپ در اختیار دارد. زمانی که هافبک مرکزی تیم حریف اقدام به پرس میکند..... ۴۱

C. گزینه هایی که مدافع مرکزی جلو آمده برای انتقال توپ در اختیار دارد. زمانی که با توپ تا نیمه زمین پیشروی میکند..... ۴۲

۱/۳- بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف ۴۳

A. وینگر با توجه به نحوه پرسینگ تیم حریف تصمیم میگیرد که توپ را به مرکز زمین و یا در فضای پشت خط دفاعی پاس بدهد..... ۴۳

B. گزینه های در دسترس برای هافبک مرکزی، زمانی که بین خطوط توپ را دریافت میکند..... ۴۴

۱/۴- نحوه پرس کردن و سازماندهی دفاعی..... ۴۵

۲. تاکتیک های مناسب در برابر سیستم ۱-۳-۲-۴ ۴۶

۲/۱- عبور از خط اول پرس تیم حریف (در هنگام بازسازی از عقب)..... ۴۷

A. با سه مدافع برابر تک مهاجم تیم حریف گردش توپ به راحتی انجام میشود..... ۴۷

B. راهکار تاکتیکی برای بازسازی از عقب، زمانی که وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن مدافعين مرکزی چپ و راست جلو میروند..... ۴۸

۲/۲- انتقال توپ بین خط هافبک و خط دفاعی حریف ۴۹

A. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که وینگر تیم حریف

اقدام به پرس میکند..... ۴۹

B. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که هافبک مرکزی تیم

حریف اقدام به پرس میکند..... ۵۰



- C. گزینه هایی که وینگر برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که پا به توپ به جلو حرکت میکند..... ۵۱
- ۲/۳- بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف..... ۵۲
- A. وینگر با توجه به نحوه پرسینگ تیم حریف تصمیم میگیرد که توپ را به مرکز زمین و یا در فضای پشت خط دفاعی پاس بدهد..... ۵۲
- B. گزینه های در دسترس برای هافبک مرکزی زمانی که بین خطوط توپ را دریافت میکند..... ۵۳
- ۲/۴- نحوه پرس کردن و سازماندهی دفاعی..... ۵۴
۳. تاکتیک های مناسب در برابر سیستم ۳-۳-۴..... ۵۵
- ۳/۱- عبور از خط اول پرس تیم حریف (در هنگام بازسازی از عقب)..... ۵۶
- A. گردش توپ بین سه مدافع مرکزی در مقابل تک مهاجم حریف به راحتی انجام میشود..... ۵۶
- B. راه حل تاکتیکی زمانیکه وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن به جلو می آیند: وینگر و هافبک دفاعی به عقب می آیند..... ۵۷
- C. راه حل تاکتیکی در زمانیکه وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن به جلو می آیند: هافبک دفاعی توپ را دریافت میکند..... ۵۸
- D. راه حل تاکتیکی در زمانیکه وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن به جلو می آیند: هافبک فاعی به خط دفاعی اضافه میشود..... ۵۸
- ۳/۲- انتقال توپ بین خط هافبک و خط دفاعی حریف..... ۵۹
- A. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین، برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که وینگر تیم حریف اقدام به پرس میکند..... ۵۹
- B. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین، برای انتقال توپ در اختیار دارد. زمانیکه هافبک مرکزی تیم حریف اقدام به پرس میکند..... ۶۰
- C. گزینه هایی که وینگر برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که پا به توپ به جلو حرکت میکند..... ۶۱
- گزینه هایی که هافبک دفاعی برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانیکه از مرکز زمین پا به توپ به جلو حرکت میکند..... ۶۲
- ۳/۳- بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف..... ۶۳
- A. وینگر با توجه به نحوه پرسینگ تیم حریف تصمیم میگیرد که توپ را به مرکز زمین یا در فضای پشت خط دفاعی پاس بدهد..... ۶۳
- B. گزینه های در دسترس برای هافبک مرکزی، بعد از دریافت توپ بین خطوط تیم حریف..... ۶۵
- ۳/۴- پرسینگ و آرایش دفاعی با ترکیب ۲-۴-۴ یا ۱-۱-۴-۴..... ۶۶
- A. تحت فشار قرار دادن مدافع مرکزی حریف که پا به توپ به جلو حرکت میکند. با آرایش دفاعی در حالت ۲-۴-۴..... ۶۶
- B. تحت فشار قرار دادن مدافع مرکزی حریف که پا به توپ به جلو حرکت میکند. با آرایش دفاعی در حالت ۱-۱-۴-۴..... ۶۷
- C. هافبک مرکزی برای پرس مدافع کناری به جلو میرود و بازیکنان دیگر ضمن شیفیت کردن به سمت توپ، گزینه های احتمالی دریافت پاس را یارگیری میکنند..... ۶۸
- D. هافبک مرکزی (RCM) برای پرس مدافع چپ حریف به جلو میرود، و هافبک مرکزی با وینگر تیم حریف بجای همدیگر تغییر موقعیت میدهند..... ۶۹
- E. یک وینگر برای پرس کردن مدافع کناری تیم حریف به جلو میرود و وینگر در سمت دیگر برای ایجاد دفاع ۴ نفره به عقب می آید..... ۷۰
- ۳/۵- پرسینگ و شکل سازمان دفاعی در سیستم ۲-۵-۳..... ۷۱





- A.** هافبک مرکزی برای پرس مدافع کناری به جلو می‌رود و بازیکنان دیگر ضمن شیفت کردن به سمت توپ، گزینه های احتمالی دریافت پاس را یارگیری میکنند..... ۷۱.....
- B.** هافبک مرکزی برای پرس مدافع کناری به جلو می‌رود، و هافبک مرکزی با وینگر تیم حریف بجای همدیگر تغییر موقعیت میدهند..... ۷۲.....
- C.** وینگر برای پرس کردن مدافع کناری تیم حریف به جلو می‌رود، و هافبک با وینگر تیم حریف در طول زمین جابجا میشوند..... ۷۳.....
- D.** وینگر برای پرس کردن مدافع کناری تیم حریف به جلو می‌رود، و هافبک مرکزی تیم حریف برای دریافت پاس کوتاه؛ به بازیکن مالک توپ نزدیک میشود..... ۷۴.....
- ۴. تاکتیک های مناسب در برابر سیستم ۴-۳-۱-۲**..... ۷۵.....
- ۴/۱ - عبور از خط اول پرس تیم حریف (در هنگام بازیسازی از عقب)..... ۷۶.....
- A.** راه حل های تاکتیکی در زمان بازیسازی از عقب در مقابل سیستم ۴-۳-۱-۲..... ۷۶.....
- ۴/۲ - انتقال توپ بین خط هافبک و خط دفاعی تیم حریف..... ۷۷.....
- B.** گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد..... ۷۷.....
- B.** تعویض منطقه بازی به سمتی که فضای بیشتری وجود دارد؛ زمانی که تیم حریف پرسینگ با فشردگی بالا در مرکز زمین انجام میدهد... ۷۸.....
- C.** گزینه هایی که مدافع مرکزی برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که تیم حریف اقدام به پرس میکند... ۷۹.....
- D.** گزینه هایی که مدافع مرکزی برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که تیم حریف اقدام به پرس نمیکند... ۸۰.....
- ۴/۳ - بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف..... ۸۱.....
- انتقال و صاحب توپ کردن وینگر در پشت خط دفاعی تیم حریف..... ۸۱.....
- ۴/۴ - پرسینگ در مقابل سیستم ۴-۳-۱-۲ با آرایش ۳-۵-۳ یا ۳-۵-۱-۱..... ۸۲.....
- A.** تحت فشار قرار دادن مدافع مرکزی حریف که پا به توپ به جلو حرکت میکند. با آرایش دفاعی در حالت ۳-۵-۲..... ۸۲.....
- B.** تحت فشار قرار دادن مدافع مرکزی حریف که پا به توپ به جلو حرکت میکند. با آرایش دفاعی در حالت ۳-۵-۱-۱..... ۸۳.....
- C.** هافبک مرکزی برای پرس دفاع کناری حریف به جلو می‌رود و وینگر تیم، برای پوشش اقدام میکند..... ۸۴.....
- D.** وینگر برای پرس مدافع کناری تیم حریف به جلو می‌رود و هافبک مرکزی تیم برای پوشش اقدام میکند..... ۸۵.....
- ۴/۵ - سازماندهی خط دفاعی..... ۸۶.....
- حفظ برتری عددی در عقب زمین و مهار شماره ۱۰ حریف در سیستم ۴-۳-۱-۲..... ۸۶.....
- ۵. تاکتیک های مناسب در برابر سیستم ۳-۵-۲**..... ۸۷.....
- ۵/۱ - عبور از خط اول پرس تیم حریف (در هنگام بازیسازی از عقب)..... ۸۸.....
- راه حل های تاکتیکی برای بازیسازی از عقب در مقابل سیستم ۳-۵-۲..... ۸۸.....
- ۵/۲ - انتقال توپ بین خط هافبک و خط دفاعی حریف..... ۸۹.....
- A.** گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین، برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد..... ۸۹.....
- B.** تعویض منطقه بازی به سمتی که فضای بیشتری وجود دارد؛ زمانی که تیم حریف پرسینگ با فشردگی بالا در مرکز زمین انجام میدهد... ۹۰.....



- D. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین برای پاس دادن اختیار دارد. زمانی که وینگر تیم حریف از عقب زمین (خط دفاعی) به جلو می آید. ۹۰
- D. گزینه هایی که مدافع مرکزی برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که تیم حریف اقدام به پرس میکند..... ۹۱
- E. گزینه هایی که هافبک دفاعی برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که تیم حریف اقدام به پرس نمیکند. ۹۱
- ۵/۳ - بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف ۹۲
- گزینه های در اختیار هافبک مرکزی برای بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف، بعد از دریافت توپ بین خطوط ۹۲
- ۵/۴ - سازماندهی دفاعی و پرسینگ ۹۳
- A. هافبک مرکزی برای تحت فشار قرار دادن مدافع تیم حریف به جلو میرود و هافبک دفاعی برای پوشش اقدام میکند. ۹۳
- B. هافبک مرکزی برای تحت فشار قرار دادن مدافع تیم حریف به جلو میرود و بازیکنان دیگر برای ایجاد پوشش مناسب شیفت میکنند. ۹۴
۶. تاکتیک های مناسب در برابر سیستم ۳-۴-۳ ۹۵
- ۶/۱ - عبور از خط اول پرس تیم حریف (در هنگام بازسازی از عقب) ۹۶
- A. توپ به راحتی بین سه مدافع مرکزی در مقابل تک مهاجم تیم حریف به گردش در می آید..... ۹۶
- B. راه حل تاکتیکی زمانی که وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن مدافعین مرکزی به جلو می آیند..... ۹۷
- C. راه حل تاکتیکی زمانی که وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن به جلو می آیند: هافبک دفاعی به خط دفاعی اضافه میشود. ۹۸
- ۶/۲ - انتقال توپ بین خط هافبک و خط دفاعی تیم حریف ۹۹
- A. گزینه هایی که مدافع جلو آمده از عرض زمین برای پاس دادن در بین خط هافبک تیم حریف در اختیار دارد. ۹۹
- B. مدافع مرکزی در جناحین با کمک هافبک دفاعی، توپ را بین خطوط تیم حریف انتقال میدهد..... ۱۰۰
- C. گزینه های در دسترس هافبک مرکزی برای انتقال توپ به هافبک مرکزی در طرف دیگر زمین، بین خطوط تیم حریف..... ۱۰۰
- C. گزینه های مدافع به عرض باز شده، در زمانیکه وینگر حریف رو به جلو حرکت میکند..... ۱۰۱
- E. گزینه هایی که هافبک دفاعی برای پاس دادن در بین هافبک های تیم حریف در اختیار دارد. زمانی که تیم حریف اقدام به پرس میکند. ۱۰۱
- ۶/۳ - بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف ۱۰۲
- گزینه های در دسترس برای ارسال پاس توسط هافبک مرکزی بعد از دریافت توپ بین خطوط تیم حریف..... ۱۰۲
- ۶/۴ - سازماندهی دفاعی و پرسینگ ۱۰۳
- هافبک میانی برای پرس کردن مدافع به عرض باز شده حریف، حرکت میکند و هافبک دفاعی او را پوشش میدهد..... ۱۰۳
- ۶/۵ - سازماندهی خط دفاعی ۱۰۴
- C. جابجایی در شکل دفاعی برای ایجاد پوشش و تعادل مناسب در تقابل با سیستم ۳-۴-۳..... ۱۰۴

فصل ۳ ۱۰۵

نمونه جلسات تمرینی ۱۰۵

جلسه تمرینی ۱: بازسازی از عقب ۱۰۶



۱. گرم کردن با پاسکاری برای بازیسازی، بدون حریف تمرینی ۱۰۷
- حالت اول - مدافع مرکزی در جناحین پا به توپ به جلو میرود ۱۰۷
- حالت ۲ - مدافع مرکزی برای دریافت توپ رها شده توسط هافبک دفاعی، به جلو میرود ۱۰۸
- حالت ۳ - پاس بلند قطری (تعویض منطقه بازی) ۱۰۹
۲. بازیسازی از عقب زمین در بازی پویا ۸ (+ دروازه بان) \times ۶ ۱۱۰
۳. بازیسازی (تحت شرایط تعیین شده) با عبور از خطوط دفاعی تیم حریف در سه ناحیه تمرینی ۱۱۱
۴. بازیسازی از عقب زمین همراه با پاس در پشت خط هافبک تیم حریف در ۴ منطقه تاکتیکی ۱۱۲
- جلسه تمرینی ۲: بازیسازی از بین خطوط ۱۱۳**
۱. بازی کردن در پشت خط دفاعی تیم حرف در یک بازی زمین کوچک ۳×۳ با ۶ دروازه کوچک ۱۱۴
- حالت دیگر - بازی در زمین کوچک ۳×۳ (۲+) ۱۱۵
۲. بازی از بین خطوط در یک بازی زمین کوچک ۸×۸ با ۶ دروازه کوچک ۱۱۶
۳. الگوی بازیسازی و بازی (ارسال پاس) از بین خط هافبک تیم حریف ۱۱۷
- حالت دیگر - هافبک مرکزی به عقب می آید ۱۱۸
۴. بازی (ارسال پاس) از مرکز زمین و اجرای تمرین گلزنی ۱۱۹
- بازیسازی از بین خطوط همراه با تمرین تمام کنندگی در بازی تاکتیکی ۱۱×۱۱ ۱۲۰
- جلسه تمرینی ۳: تغییر منطقه بازی ۱۲۱**
۱. گرم کردن در قالب حفظ توپ همراه با تعویض منطقه بازی بدون مدافع ۱۲۲
۲. تمرین حفظ توپ در ۳ منطقه همراه با تعویض منطقه بازی ۸×۸ (۲+) ۱۲۳
۳. تعویض منطقه بازی تحت شرایط خاص در سه منطقه همراه با ۴ دروازه کوچک ۱۲۴
۴. تعویض منطقه بازی تحت شرایط خاص در سه منطقه ۱۱×۱۱ ۱۲۵
- حالت دیگر - اضافه کردن حمله سریع بدون یارگیری توسط تیم حریف ۱۲۶
- جلسه تمرینی ۴: بازی در پشت خط دفاعی حریف ۱۲۷**
۱. فعل و انفعال در حمله، ارسال پاس آخر و تنظیم سرعت حرکت در پشت خط دفاعی ۱۲۸
- توسعه تمرین - اجرای تمرین با تمام ۱۰ بازیکن ۱۲۹
۲. بازی حفظ توپ ۷×۷ (۳+) پاس در پشت خط دفاعی و گلزنی ۱۳۰
۳. بازی در پشت خط دفاعی در شرایط ۱۱×۱۱ همراه با منطقه دریافت در دو انتها ۱۳۱
۴. بازی با شرایط خاص تاکتیکی و ارسال پاس در پشت خط دفاعی در شرایط ۱۱×۱۱ ۱۳۲
- جلسه تمرینی ۵: حرکات ترکیبی دو مهاجم ۱۳۳**
۱. گرم کردن با پاسکاری برای حرکات ترکیبی دو مهاجم ۱۳۴
۲. حرکات ترکیبی دو مهاجم و بازیسازی در یک تمرین پایه ای ۱۳۵
- توسعه تمرین - مدافعین اجازه دفاع کردن از عقب را دارند ۱۳۶
۳. حرکات ترکیبی دو مهاجم و بازیسازی در بازی ۱۱×۱۱ همراه با مناطق گلزنی ۱۳۷



جلسه تمرینی ۶: انتقال از حمله به دفاع ۱۳۸

۱. تمرین حالت انتقال در شرایط ۷×۳ ، مالکیت توپ و واکنش سریع به از دست دادن توپ با ۴ دروازه کوچک ۱۳۹
۲. تمرین حالت انتقال در شرایط ۱۰×۵ ، مالکیت توپ و واکنش سریع به از دست دادن توپ با ۶ دروازه کوچک ۱۴۰
۳. انتقال سریع از حمله به دفاع در شرایط ۱۰×۸ (+ دروازه بان) ۱۴۱
۴. انتقال سریع از حمله به دفاع تحت شرایط خاص در سه منطقه ۱۴۲
۵. انتقال سریع از حمله به دفاع تحت شرایط تاکتیکی ۱۱×۱۱ ۱۴۳

جلسه تمرینی ۷: پرسینگ با شدت بالا ۱۴۴

۱. تمرین انتقال پویا همراه با دروازه بان در مناطق انتهایی ۱۴۵
۲. پرس همه جانبه در نیمه زمین حریف با هدف جلوگیری از بازیسازی در یک تمرین پویا با شرایط خاص ۱۴۶
۳. پرس همه جانبه برای انتقال به حالت دفاعی در یک تمرین پویا با شرایط خاص ۱۴۷
۴. پرس همه جانبه در نیمه زمین حریف در بازی ۱۱×۱۱ با شرایط خاص ۱۴۸

جلسه تمرینی ۸: سازماندهی خط دفاعی ۱۴۹

۱. سازماندهی خط دفاعی همراه با حرکات صحیح و بازیخوانی (بدون بازیکن حریف) ۱۵۰
- حالت ۱ - مقابله با پاس زمینی رو به جلو ۱۵۰
- حالت ۲ - مقابله با پاس هوایی ۱۵۱
- حالت ۳ - در شرایط بازی (توپ در حال چرخش) ۱۵۲
- حالت ۴ - پاس از عقب زمین به پشت خط دفاعی ۱۵۳
۲. بازی در زمین کوچک تحت شرایط خاص برای سازماندهی خط دفاعی ۱۵۴



مشخصات مربی: رناتو مونتاگنولو

• مدارک و تجربیات مربیگری:

- » مدرک مربیگری B "UEFA"
- » آنالیزور و کمک مربی تیم رجیو آدسه (سری C) - (از سال ۲۰۱۹ تا کنون)
- » آنالیزور و کمک مربی تیم آلبیولیف (سری C) - (از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸)
- » مربی جوانان تیم مونتمورلو و آنالیزور تیم بزرگسالان - (سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶)



رناتو مونتاگنولو

- مدرک مربیگری B "UEFA"
- آنالیزور و کمک مربی تیم رجیو آدسه (سری C)

• نویسنده کتابهای مربیگری فوتبال:

- » خط دفاعی: اصول سازماندهی و آموزشی همراه با فرانچسکو فاریولی، لوکا ۲۰۱۶
- » ۱-۳-۲-۴: راه حل های تاکتیکی برای جایگیریها در زمین لوکا ۲۰۱۹

• متخصص تاکتیک و آنالیز

- » مدرک آنالیز بازی از PATENTINO - با نمره ۱۰۱ از ۱۱۰ در جولای ۲۰۱۸
- » آنالیزور بازیهای تیم اصلی در تیم های رجیو آدسه (سری C)، آلبیولیف (سری C) و مونتمورلو.
- » نویسندگی و همیاری در وبسایت ها و مجلات ورزشی
- » مدرس و سخنران برای وینار زنده با "موضوع زمانبندی تاکتیکی: اصول و آموزش برنامه ریزی برای چرخه تمرینات در فصل بعدی"
- » مدرس و سخنران برای کنفرانس های A.S.D Polisportiva Prato Nord، تاکید بر نکات و جزئیات برای آموزش دفاع ۱ × ۱؛ "آموزش مدافع برای تاکتیک های انفرادی و گروهی"

مقدمه

برای فاز تهاجمی، سه شرایط مختلف بررسی شده است:

۱. غلبه بر خط اول پرسینگ (بازسازی از عقب)
۲. انتقال توپ بین خطوط دفاع و هافبک تیم حریف
۳. بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف

برای فاز تدافعی، دو شرایط مختلف بررسی شده است:

۱. پرسینگ و سازماندهی دفاعی
۲. سازماندهی خط دفاعی

فصل ۳: نمونه جلسات تمرینی

نهایتاً، در آخرین فصل، تمرینات تاکتیکی ۳-۵-۲ را در ۸ جلسه تمرینی ویژه؛ سازماندهی کرده ایم:

۱. بازسازی از عقب زمین
۲. بازی از بین خطوط
۳. تعویض منطقه بازی
۴. بازی در پشت خط دفاعی
۵. حرکات ترکیبی دو مهاجم
۶. انتقال از حمله به دفاع
۷. پرس همه جانبه
۸. سازماندهی خط دفاعی

تمامی مربیان در هر سطحی میتوانند از تمرینات استفاده کنند و با توجه به شرایطی (زمان، فضا، خصوصیات بازیکنان و غیره) که در اختیار دارند تغییرات لازم را لحاظ کنند.

هدف این کتاب ارائه ایده های متنوع و قابل استفاده برای کسانی که علاقمند به دانش افزایی درباره سیستم بازی ۳-۵-۲ هستند، میباشد.

بسیاری از افراد بر این باورند که سیستم ۳-۵-۲ یک سیستم دفاعی است، که البته در ست نیست. یک سیستم نمیتواند به طور کلی تهاجمی یا تدافعی باشد - تفسیر و شرح وظایف، توسط مربی است که خصوصیات بازی یک تیم را مشخص میکند.

این کتاب سیستم ۳-۵-۲ را به عنوان یک سیستم بر پایه مالکیت توپ و پیشروی معرفی میکند، که تمرکز بر عبور از بین خطوط تیم حریف و استفاده از وینگرها بعنوان یار تهاجمی در کناره های زمین دارد.

فصل ۱: مزایا و معایب تاکتیکی سیستم ۳-۵-۲

در فصل اول، آنالیز سیستم ۳-۵-۲ را ارائه کرده ایم و به مزایا و معایب موجود در فازهای تهاجمی و تدافعی؛ اشاره شده است.

فصل ۲: تاکتیک های ۳-۵-۲ در مقابل سیستم های مختلف

در بخش اصلی این کتاب (فصل ۲) تمرکز به بررسی سیستم ۳-۵-۲ برابر سیستم های مختلف در هر دو فاز گذاشته شده است:

- ۴-۴-۲
- ۴-۲-۳-۱
- ۴-۳-۳
- ۴-۳-۱-۲
- ۳-۵-۲
- ۳-۴-۳



قالب تمرین

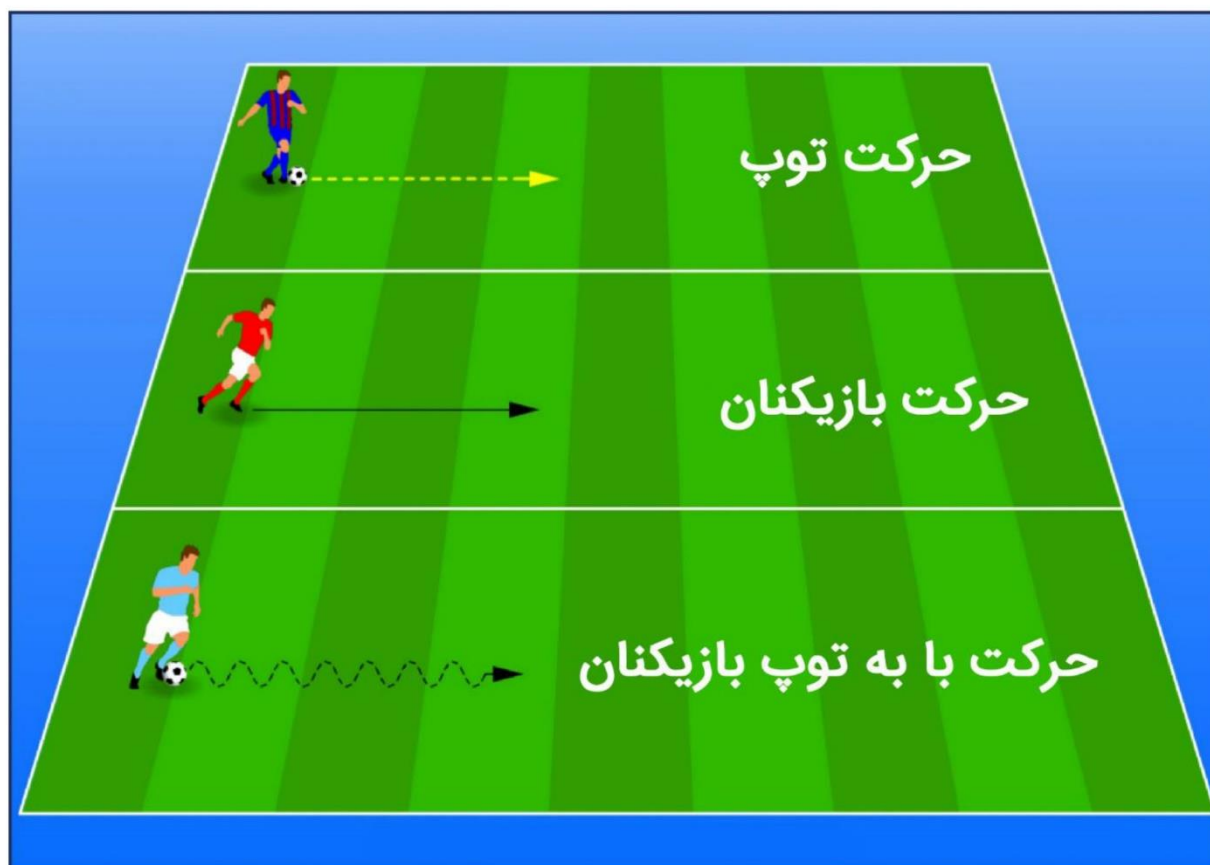
۱. آنالیز تاکتیکی و راه حل ها

- رناتو مونتاناگنولو یک متخصص تاکتیک و آنالیز بازی است، که آنالیزها و راه حل های تاکتیکی زیادی برای سیستم ۲-۵-۳ در مقابل سیستم های متفاوت ارائه کرده است.
- هر اتفاقی (عملی)، پاس، حرکات انفرادی (با توپ و بدون توپ) و جایگیری که شامل زاویه بدنی بازیکنان در زمین نیز میباشد، با توضیحات کامل ارائه شده است.

۲. جلسات تمرینی

- تمرینات با وظایف مشخص و تکنیک، که بدون یار حریف انجام میشود
- تمرینات دروازه کوچک / تمرینات با شرایط خاص
- بازی تاکتیکی ۱۱×۱۱
- اسم / هدف، توضیحات کامل، شرایط، حالات مختلف، توسعه و قوانین (در صورت نیاز)

راهنمای تصاویر





۱/۵- دو مهاجم (F1 و F2)

- به علت اینکه در این مناطق محدودیت فضا وجود دارد (به علت فشردگی مدافعین حریف)، حرکات ترکیبی باید به سرعت اجرا شود.
- حرکات ترکیبی سریع، بازیخوانی و واکنش را برای مدافعین سخت میکند.
- علامتهایی را تعیین کنید که قابل فهم و شناسایی برای کل تیم باشند. به این صورت تیم میتواند تغییرات لازم را به صورت خودکار و در زمان مناسب انجام دهد.

حرکات ترکیبی در حمله، زمانی شروع میشود که یکی از مهاجمان توپ را دریافت کند.

در این کتاب برخی از حرکات ترکیبی قابل اجرا با دو مهاجم نزدیک به هم را آنالیز کرده ایم. برای اینکار، تیم ملی ایتالیا در مسابقات یورو ۲۰۱۶ تحت هدایت آنتونیو کونته که یکی از بهترین مربیان دنیا در اجرای سیستم ۲-۵-۳ است را مورد مطالعه قرار داده ایم.

ما تیم ملی ایتالیا تحت هدایت آنتونیو کونته را به این علت انتخاب کردیم که دو سال آماده سازی برای مسابقات یورو، با دو مهاجم و حرکات ترکیبی بین آن دو مهاجم؛ انجام شده بود.

پنج حرکت ترکیبی اصلی وجود داشت که آنالیز آنها در صفحات بعدی به شما ارائه میشود.

بازی با دو مهاجم مرکزی (F1 و F2) میتواند یک مزیت بزرگ برای تیم بوجود بیاورد، بخصوص در مقابل تیم هایی که از دفاع ۴ نفره استفاده میکنند. استفاده از ۲ مهاجم، تیم حریف را وادار به انتخاب یکی از گزینه ها میکند:

۱. به صورت جمع شده در مرکز زمین دفاع کنند و در نتیجه در کناره های زمین آسیب پذیر بشوند.

۲. در مرکز زمین شرایط ۲×۲ شکل میگیرد.

شیوه استفاده از دو مهاجم وابسته به نیاز مربی و ایده های تاکتیکی و بازیکنانی که در اختیار دارد؛ میباشد. که به صورت کلی به دو دسته تقسیم میشود:

۱. حرکات ترکیبی (در طول و عرض زمین که نزدیک به هم انجام شود).

۲. حرکات انفرادی (در طول و عرض زمین با فاصله از هم انجام شود).

حرکات ترکیبی

برای تشویق انجام حرکات ترکیبی بین دو مهاجم، اولین نکته این است که نزدیک به یکدیگر بازی کنند.

وقتی در مقابل دفاع ۴ نفره بازی میکنید، دو مهاجم باید در کانال مرکزی جایگیری داشته باشند، تا وضعیت ۲×۲ در مقابل دو مدافع مرکزی تیم حریف را حفظ کنند.

وقتی در مقابل دفاع ۳ نفره بازی میکنید، دو مهاجم به طرف توپ (شیفت میکنند) حرکت میکنند و همان وضعیت ۲×۲ در مقابل دو مدافع نزدیک به توپ؛ تیم حریف را حفظ میکنند.

برای اینکه حرکات ترکیبی موثر واقع شوند، اجرای نکات زیر ضروری است:

- اطمینان حاصل کنید که بازیکنان قادر به پیش بینی (بازی خوانی) شرایط تاکتیکی خاص هستند.
- برای بازیکنان الگوهای مشخص و دقیق تعیین کنید تا در شرایط تاکتیکی خاص، واکنش سریع و راحتی داشته باشند.



۱/۷- راه حل های تاکتیکی برای حرکات ترکیبی مهاجمین

حرکات ترکیبی دو مهاجم میتواند به حالت های زیر اجرا شوند:

- در عرض یکدیگر باشند، که بازیکن نزدیکتر به توپ؛ به سمت توپ و در عرض زمین حرکت کند.
- در راستای (طول) یکدیگر باشند، که بازیکن نزدیکتر به توپ به سمت توپ و در طول زمین حرکت کند.
- بصورت مورب در زاویه با یکدیگر باشند.

اصولی که باید در هنگام استفاده از حرکات ترکیبی در نظر بگیرید:

- زمان و فضای در دسترس.
- موقعیت توپ.
- موقعیت هم تیمی.
- مدت زمانی که هم تیمی برای ایجاد حرکات ترکیبی نیاز دارد.

A. فریب در دریافت پاس از جناحین و حرکت در فضای پشت دفاع



با توجه به فضای ایجاد شده در پشت مدافع مرکزی قرمز رنگ، مهاجم اول (F1) تصمیم به حرکت میکند. در این مثال؛ در پشت مدافع فضا ایجاد میشود و مهاجم دوم (F2) توپ را در فضای ایجاد شده برای استفاده مهاجم اول (F1) پاس میدهد.

توپ توسط وینگر راست (RWB) به مهاجمین پاس داده میشود. نزدیکترین مهاجم (F1) با فریب در دریافت پاس، اجازه میدهد تا توپ به مهاجم دوم (F2) برسد.

۳. تاکتیک های مناسب در برابر سیستم ۳-۳-۴



۳/۱- عبور از خط اول پرس تیم حریف (در هنگام بازیسازی از عقب)

A. گردش توپ بین سه مدافع مرکزی در مقابل تک مهاجم حریف به راحتی انجام میشود.



بازیکنان LCB و RCB در عرض و به اندازه کافی باز میشوند تا کار پرسینگ را برای ۲ مهاجم قرمز سخت کنند

۲ گزینه برای مدافع مرکزی در راست RCB قابل انتخاب است:

۱. اگر مهاجم تیم قرمز نمیتواند مدافع مرکزی در راست RCB را تحت فشار قرار بدهد، مدافع به راحتی پا به توپ به جلو حرکت میکند.
۲. اگر مهاجم تیم قرمز قادر به پرسینگ مدافع مرکزی در راست RCB است، مدافع میتواند به هافبک دفاعی در مرکز زمین که آزاد است و یارگیری نشده؛ پاس دهد.

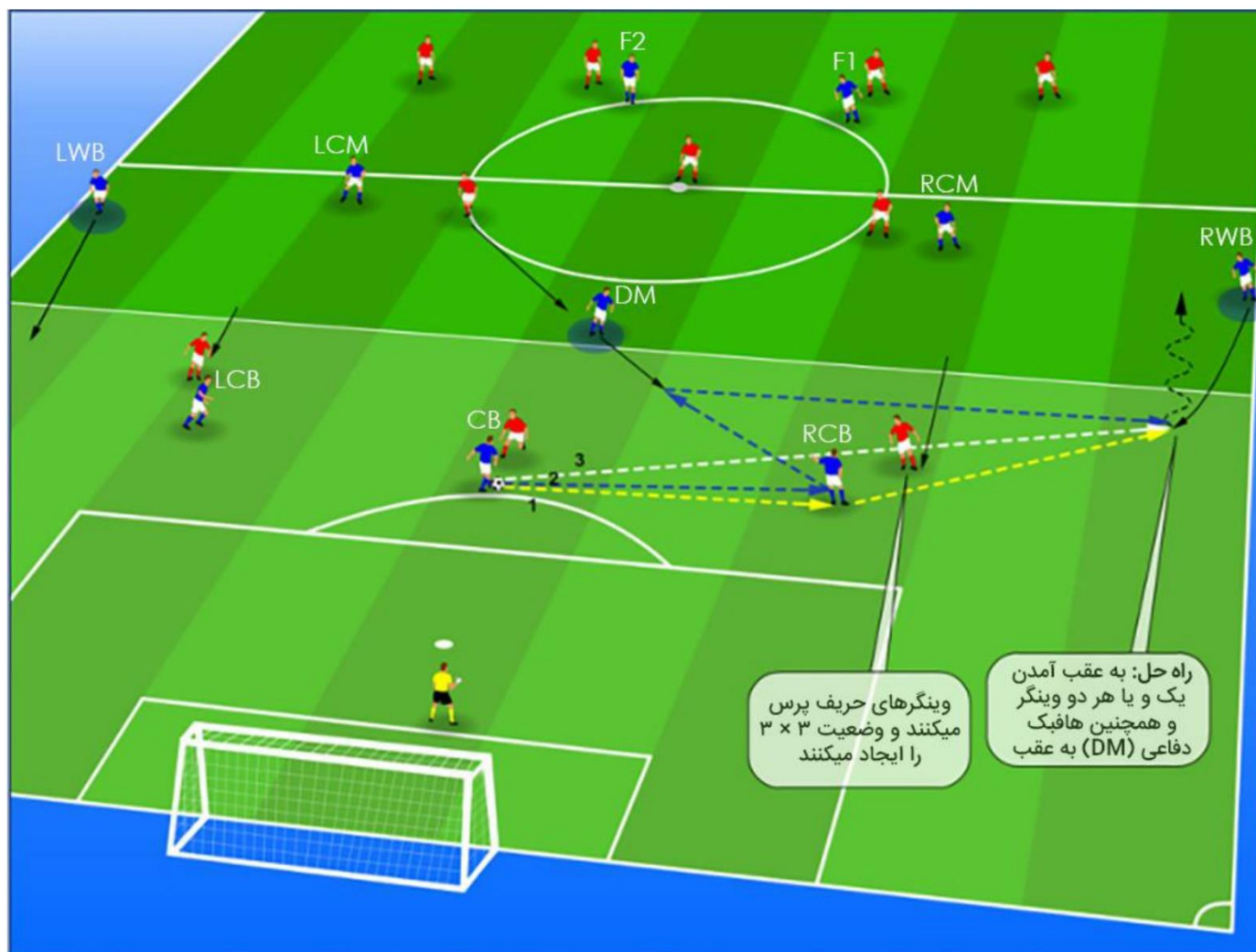
وقتی بازیسازی از عقب را مقابل سیستم ۳-۳-۴ انجام میدهند، از برتری عددی ۱ × ۳ مقابل تک مهاجم تیم حریف برخوردارید. سه مدافع مرکزی با رعایت فاصله منطقی از یکدیگر بازی میکنند تا عمل پرسینگ و تحت فشار قرار دادن مدافع مالک توپ برای مهاجم سخت تر شود.

معمولا در این شرایط، یک مدافع در جناحین زمین در فضای مناسب صاحب توپ شده و ضمن پیشروی به جلو؛ از لایه اول پرس تیم حریف عبور میکند.

در این مثال، مدافع مرکزی CB، توسط مهاجم تیم قرمز تحت فشار قرار گرفته و سپس او توپ را به مدافع مرکزی در راست RCB پاس میدهد.



B. راه حل تاکتیکی زمانیکه وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن به جلو می آیند: وینگر و هافبک دفاعی به عقب می آیند



۱. وینگر راست **RWB** به عقب می آید. مدافع مرکزی **CB** توپ را از طریق مدافع مرکزی در راست **RCB** به وینگر راست **RWB** که به عقب آمده میرساند.
۲. هافبک دفاعی **DM** به عقب می آید. مدافع مرکزی در راست **RCB** پس از دریافت توپ از مدافع مرکزی **CB** به هافبک دفاعی **DM** پاس میدهد. هافبک دفاعی **DM** توپ را در عرض به وینگر راست **RWB** پاس میدهد.
۳. اگر وینگر تیم حریف، مدافع مرکزی در راست **RCB** را یارگیری کرده است و در نتیجه یک مسیر پاس به وینگر راست **RWB** باز شده است، مدافع مرکزی **CB** با یک پاس مستقیم وینگر راست **RWB** را صاحب توپ میکند.

اگر تیم حریف تصمیم بگیرد وینگرهای خود را به لایه اول پرسینگ اضافه کند و شرایط 3×3 را در مقابل سه مدافع عقب زمین بوجود بیاورد؛ تیم آبی باید به سرعت واکنش مناسب نشان دهد تا برتری عددی خود را در عقب زمین حفظ کند.

راه حل تاکتیکی این است که، هافبک دفاعی **DM** به همراه یک و یا دو وینگر به عقب بیایند.

در این مثال، مدافع مرکزی **CB** توپ را در اختیار دارد و مدافع مرکزی در چپ **LCB** یارگیری شده است.

سه گزینه برای تیم آبی قابل انتخاب است تا بتوانند به خوبی از لایه اول پرسینگ حریف که با سه مهاجم اجرا شده عبور کنند.



C. راه حل تاکتیکی در زمانیکه وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن به جلو می آیند: هافبک دفاعی توپ را دریافت میکند.



معمولاً وقتی تیم حریف با سیستم ۳-۳-۴ بازی میکند و با کمک وینگرهای خود پرس شدید از بالا (یک سوم دفاعی) را انجام میدهد، یک فضای خالی بزرگ بین خط حمله و خط هافبک بوجود می آید. در این مثال، هافبک دفاعی DM می تواند به راحتی توپ را دریافت کند و پا به توپ رو به جلو، در فضای بوجود آمده حرکت کند.

D. راه حل تاکتیکی در زمانیکه وینگرهای تیم حریف برای پرس کردن به جلو می آیند: هافبک فاعی به خط دفاعی اضافه میشود.



در این مورد، مدافعین مرکزی در چپ و راست **RCB** و **LCB** برای ایجاد فضای مناسب در میانه زمین به طور کامل در عرض زمین فاصله میگیرند و بازیکن های تیم حریف (وینگرهای تیم قرمز) را با خود به عرض زمین می کشانند. هافبک دفاعی **DM** با عقب آمدن در خط دفاعی میتواند در کانال مرکزی برتری عددی ۲×۱ بوجود بیاورد و ضمن دریافت توپ از مدافع مرکزی **CB**، به جلو پیشروی کند.

فصل ۳

نمونه جلسات تمرینی

نکات کلیدی و قابل توجه برای مربیان

۱. تمریناتی که در این بخش به نمایش گذاشته میشود در راستای ایجاد یک دید کلی نسبت به تمرینات برای مربیان در نظر گرفته شده است.
۲. بنابراین باید تغییرات لازم در تمرینات با توجه به سن / سطح بازیکنان، خصوصیات بازیکنان، زمان درد سترس، ساختار تمرین و اهداف تیم / باشگاه اعمال شود.
۳. روند (شیوه) آموزش، بومی سازی شود.



جلسه تمرینی ۱: بازپسازی از عقب



۳. بازیسازی (تحت شرایط تعیین شده) با عبور از خطوط دفاعی تیم حریف در سه ناحیه تمرینی



توضیحات تمرین:

- مطابق تصویر ۴ منطقه عرضی تعیین شده است. خارج از این مناطق در کانال های کناری زمین، فقط وینگرهای خنثی بازی میکنند.
- تمرین توسط دروازه بان در منطقه ۱ شروع میشود. سه مدافع مرکزی آبی با استفاده از وینگرهای زرد رنگ خنثی توپ را به یکی از سه هافبک تیم، در منطقه ۲ میرسانند.
- **نکته:** اگر یکی از مدافعی تیم آبی، در فضای خالی و بدون فشار از سه مهاجم تیم قرمز، آزادانه توپ را دریافت کرد، میتواند پا به توپ به منطقه ۲ برود و برتری عددی (۴×۳) در خط میانی بوجود بیاورد.
- در منطقه ۲، سه هافبک تیم آبی با دو وینگر خنثی (و ۱ مدافع احتمالی) از برتری عددی خود استفاده میکنند.
- هدف در منطقه ۲ ارسال پاس به منطقه ۴ میباشد، این پاس میتواند به هافبک مرکزی که به جلو نفوذ کرده (در این مثال **RCM**) ارسال شود و یا به یکی از مهاجمان که به عقب آمده است.
- قبل از انجام این کار (ارسال پاس به منطقه ۴)، در زمان بازیسازی باید با یکی از وینگرهای خنثی (در این مثال **LWB**) ارتباط گرفته شده باشد.
- دو بازیکن قرمز فقط اجازه قطع توپ را دارند و نباید از منطقه ۳ خارج شوند.
- مهاجمی که در پشت منطقه ۴ توپ را دریافت میکند، باید در ۵ ثانیه به دروازه تیم حریف اقدام به گلزنی کند.
- اگر تیم قرمز که دفاع میکند توپ را بدست بیاورد، نقش و وظیفه دو تیم باهم عوض شده و تمرین دوباره از دروازه شروع میشود.

جلسهٔ تمرینی ۵: حرکات ترکیبی دو مهاجم



۲. حرکات ترکیبی دو مهاجم و بازیسازی در یک تمرین پایه‌ای



توضیحات تمرین:

- در این مثال، مهاجم نزدیکتر به توپ (F2) با جابجایی خود یک مدافع حریف را از خط دفاعی خارج میکند. هافبک مرکزی متمایل به چپ LCM یک پاس مورب در فضای ایجاد شده ارسال میکند.
- F1 توپ را در پشت خط دفاعی تیم حریف دریافت میکند و اقدام به گلزنی میکند.
- تمرین دوباره از منطقه ۱ با تیم آبی شروع میشود.

نکته: لطفاً آنالیز در صفحات ۲۲ تا ۲۹ را برای مطالعه کرده، تا راه حل های تاکتیکی مختلف و "حرکات ترکیبی" دو مهاجم را بررسی کنید. شما میتوانید الگوهای ذکر شده را در این تمرین که بدون حضور مدافعین تیم حریف است اعمال و اجرا کنید.

- با استفاده از ۳/۴ یک زمین کامل، (به صورتی که در تصویر مشاهده میکنید) تمرین سازماندهی میشود. در منطقه ۱، شرایط ۴ × ۶ در منطقه ۲ شرایط ۳ × ۴ و در منطقه ۳، یک دروازه بان قرار دارد که از دروازه محافظت میکند.
- تمرین از تیم آبی در منطقه ۱ شروع میشود. تیم آبی باید ۴-۶ پاس رد و بدل کند تا ۱ بازیکن (در این مثال LCM) اجازه ورود (پا به توپ) به منطقه ۲ را داشته باشد.
- از این منطقه (منطقه ۲)، تیم آبی در شرایط ۳ × ۵ حمله میکند و سه مدافع تیم قرمز اجازه خارج شدن از منطقه ۲ را ندارند.
- هدف تیم آبی استفاده از "حرکات ترکیبی" دو مهاجم، برای رسیدن به پشت خط دفاعی و گلزنی میباشد.



جهت تهیه این کتاب الکترونیکی بر روی دکمه زیر کلیک کنید:



مربیگری تاکتیکهای ۳-۵-۲

۱۲۵ تمرین و راه حل تاکتیکی

این کتاب یک منبع کامل و جامع برای مربیگری سیستم ۳-۵-۲ در تمام سطوح میباشد. جزئیات طبقه بندی شده و راه حل های تاکتیکی ارائه شده به شما کمک میکند تا همانند مربیان درجه یک، همانند **آنتونیو کونته** (اینتر) و **نونو اسپیریتو سانتو** (ولورهمپتون واندررز)، به بهترین شکل از سیستم ۳-۵-۲ استفاده کنید.

این کتاب با جزئیات کامل به شما نشان میدهد که حرکات و جابجایی بازیکنان در سیستم ۳-۵-۲ در شرایط مختلف تاکتیکی و در مقابل سیستم های مختلف، در فاز دفاعی و تهاجمی، چگونه انجام میشود. اینکار شما را قادر به بالا بردن سطح آگاهی تاکتیکی و عملکرد تیمی میکند. راه حل های تاکتیکی برای تمام شرایط های بازی در نظر گرفته شده. که در درباره چگونگی واکنش به جایگیری بازیکنان حریف، سازماندهی و تصمیم گیری میباشد.

این کتاب به شما می آموزد که چگونه با شرایط خاص که در بازی رخ میدهد هماهنگ شده و با استفاده از روشی قابل تغییر راه حل مناسب را پیدا کنید. به عنوان یک مربی، شما میتوانید این الگوها را بارها تمرین کنید، تا بازیکنان شما به صورت خودکار بازیخوانی کرده و تیم بتواند در مقابل هر شرایط تاکتیکی ممکن؛ با سرعت بالا بهترین راه حل را شناسایی کند.

این کتاب شامل:

- نقاط قوت و ضعف سیستم ۳-۵-۲
- تقابل تاکتیک های ۳-۵-۲ در مقابل سیستم های مختلف (۴-۴-۲، ۴-۲-۳-۱، ۴-۳-۳، ۴-۳-۱-۲، ۳-۵-۲ و ۳-۴-۳)
- عبور از خط اول پرسینگ (بازسازی از عقب)
- حرکت توپ بین هافبکها و خط دفاعی حریف
- دستیابی به پشت خط دفاعی حریف
- سازماندهی تدافعی و پرسینگ
- سازماندهی خط دفاعی
- ۴۱ تمرین و تغییر برای آموزش راه حلهای تاکتیکی در سیستم ۳-۵-۲
- انتقال توپ در بین خط هافبک و خط دفاعی
- بازی در پشت خط دفاعی تیم حریف
- سازماندهی دفاعی و پرسینگ



رناتو موتاگلونو دارای مدرک **مربیگری B یوفا** و مدرک آنالیز بازی از Patentino است. او در چند سال اخیر به عنوان **کمک مربی و آنالیزور در سری C ایتالیا** مشغول به کار بوده است.

رناتو یک نخبه تاکتیکی مورد احترام، با سابقه نوشتن کتب و مقالات مختلف، و همچنین مدرس و سخنران علمی میباشد.



گروه مطالعاتی، آموزشی

پرس ۹۰

وبسایت: press90.com

ایمیل: press90.com@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۳۳۷۷۰۲۳۳۷