

تمرینات تاکتیکی پپ گواردیولا

۸۵ تمرین پاسکاری،
حفظ توپ، تکنیکی و سرعتی
از جلسات تمرینی پپ گواردیولا

جلد ۲

الکس فیتزجرالد

احمد حمیدی آقچاهی

محمد سفاری لافتی

ویراستار علمی:

نادر قاسمی میانکوه

فهرست

دیدگاه بازیکنان در مورد پپ گواردیولا	۷
راهنمای تصاویر	۸
فرمت‌های تمرین	۸
تمرینات گرم کردن	۹
گرم کردن پیش از بازی منچستر سیتی	۱۵
بخش ۱: اجرای تمرینات عمومی بصورت انفرادی	۱۶
بخش ۲: پیش گرم حرکات کششی پویا و ایستا	۱۷
بخش سه: حفظ توپ ۳ در مقابل ۳ (+۳)	۱۸
بخش چهار: پاس ترکیبی، سرزنی و شوت زنی	۱۹
بخش پنج: دویدن‌های سرعتی در قالب گروه‌های دو نفره	۲۰
تمرینات بدون توپ سرعتی و چابکی	۲۱
۳ - تمرین افزایش سرعت پا با هماهنگی و چابکی	۲۴
گروه یک:	۲۴
۱ - بازی ترکیبی یک و دو سرعتی همراه با شوت با عبور از مانع پرشی و زیگزاگ و نیزه	۲۶
۲ - تمرین چابکی، تلفیق از یک و دو، دریبلینگ، شوت در حرکت	۲۷
۳ - شوت زنی ترکیبی همراه با تغییر جریان بازی با سرعت و چابکی حداکثری	۲۸
۴ - شوت زنی ترکیبی همراه با تغییر جریان بازی با سرعت و چابکی حداکثری	۲۹
۵- تمرین پاس و ارسال به جناحین ترکیبی جهت تمام‌کنندگی	۳۰
۶ - بازی ترکیبی همراه با چابکی، پاس و ارسال به جناحین جهت تمام‌کنندگی	۳۱
۷ - تمرین ترکیبی تغییر جریان بازی ساتر و تمام کنندگی با ترکیب تمرینات سرعتی و چابکی	۳۲
تمرینات گروهی تکنیک	۳۳
من به ، این سبک تمرینات پپ می‌گوییم.	۳۴
۶ - پرس و پوشش دفاعی سه نفره + سرعت و کار چابکی	۴۱
۷ - تمرین اصلی ، سرعت یک و دو، دریبل و تمام کنندگی	۴۳
۱۱ - کار سرعتی+ تغییر جریان بازی با توپ و بدون توپ در تمرین دایره‌ای تکنیک (۱)	۴۷

- ۱۲ - کار سرعتی + تغییر جریان بازی با توپ و بدون توپ در تمرین دایره‌ای تکنیک (۲) ۴۸
- شرح تمرین (سمت چپ): ۴۸
- ۱۳ - دو تمرین دایره‌ای، تکنیک با هدف توسعه سرعت و چابکی همراه با تمام‌کنندگی در هر دو انتهای زمین ۴۹
- ۱۴ - تمرین دایره‌ای دو طرفه با هدف توسعه پاس ترکیبی، دریافت دریبلینگ و تمام‌کنندگی ۵۰
- ۱۵ - تمرین دایره‌ای با ترکیب سرعت و چابکی همراه با ارسال پاس عمقی و تمام‌کنندگی ۵۱
- ۱۶ - تمرین دایره‌ای سرعت و چابکی با پاس‌های ترکیبی تک‌ضرب و تمام‌کنندگی ۵۲
- ۱۷ - سه تمرین دایره‌ای تکنیک با توپ با هدف توسعه سرعت هماهنگی و چابکی ۵۳
- ۱۸ - تمرین دایره‌ای با هدف حداکثر شدت سرعت، قدرت و چابکی + دوئل ۲ × ۳ ۵۴
- تمرینات پاس منچسترسیتی ۵۵
- ۱ - پاس و جابجایی برای دریافت توپ در تمرین دایره‌ای همراه با کار سرعتی ۶۴
- ۲ - پاس‌های تک‌ضرب کوتاه و متوسط لوزی شکل همراه با جابجایی در زمان مناسب ۶۵
- ۳ - پاس‌های تک‌ضرب کوتاه و متوسط لوزی شکل همراه با جابجایی در زمان مناسب (تغییر ۲) ۶۶
- ۴ - حرکات پاس ترکیبی در تمرین دایره‌ای همراه با دو بار یک و دو حرکت به فضای پشت مدافع و گلزنی ۶۷
- ۵ - پاس و حرکت رو به جلو برای دریافت در حرکت ترکیبی تهاجمی همراه با واگذاری توپ + شوتزنی از راه دور ۶۸
- ۶ - پاس ترکیبی با دوبار یک و دو + شوتزنی از بیرون محوطه جریمه ۶۹
- ۷ - اجرای حرکات ترکیبی در اطراف محوطه جریمه و شوتزنی ۷۰
- ۱ - باز شدن برای دریافت و پاس در تمرین مربع ۷۳
- ۲ - یک و دو و حرکت برای دریافت پاس در تمرین مربع ۷۴
- ۳ - تمرین مربع پاس ترکیبی کوتاه و متوسط ۷۵
- ۴ - یک و دو و حرکت برای دریافت در مثلث پاس ترکیبی ۷۶
- ۵ - تمرین پاس ترکیبی مثلثی کوتاه و متوسط ۷۷
- ۶ - تمرین پاس ترکیبی ۷ کوتاه، متوسط با زمان‌بندی مناسب ۷۸
- ۷ - پاس ترکیبی هوایی در مستطیل ارسال و دریافت ۷۹
- ۸ - پاس ترکیبی ارسال هوایی و دریافت عمقی ۸۰
- ۹ - پاس ترکیبی، حرکت و دریافت دو مستطیل ۸۱
- ۱۰ - دریافت پاس و دریبلینگ و شوتزنی از منطقه ۴ ۸۲
- ۱۱ - بازی ترکیبی، دریافت و حرکت روبه‌جلو و شوتزنی از بیرون محوطه جریمه ۸۳
- ۱۲ - بازی پاس ترکیبی، دریافت و حرکت روبه‌جلو و شوتزنی از بیرون محوطه جریمه ۸۴
- حفظ توپ تک‌ضرب ۸۵
- ۲ - حفظ روند و توپ تک‌ضرب در مربع ۲ × ۴ ۸۸

بازی‌های موقعیتی و بازیهای حفظ مالکیت توپ	۹۴
استقرار بازیکنان به شیوه پپ گواردیولا	۹۶
۱ - بازی انتقال و حفظ مالکیت با شدت بالا (بازی موقعیتی) در وضعیت ۳*۳ (۲+)	۹۷
شرح تمرین:	۹۷
۲ - بازی انتقال و حفظ مالکیت با شدت بالا (بازی موقعیتی) در وضعیت ۴*۴ (۲+)	۹۸
۳ - بازی حفظ مالکیت توپ در وضعیت ۵ (۲+) ۳*	۹۹
۷ - بازی مالکیت توپ و انتقال در وضعیت ۶*۶ (۴+)	۱۰۳
۹ - بازی روند و پیشرفته و انتقال سریع با سه تیم	۱۰۵
۱۱ - تصاحب توپ و تغییر مسیر جریان بازی در تمرین حفظ توپ و انتقال در دو منطقه ۸ × ۸	۱۰۸
۱۲ - بازی حفظ مالکیت توپ ۹*۹ (۲+ داخل زمین)	۱۰۹
۱۳ . بازی حفظ مالکیت توپ ۹×۹ ۲+ بیرون	۱۱۰
طرح‌های جایگیری تهاجمی در بازی	۱۱۱
فلسفه تهاجمی پپ گواردیولا : نکات کلیدی	۱۱۳
بازی در زمین‌های کوچک تا بزرگ	۱۲۱
۲ - بازی در زمین کوچک ۷ × ۷ (۶+) با سه تیم	۱۲۳
۴ - ایجاد برتری عددی و پیشروی در سه منطقه بازی	۱۲۵
۵ - جایگیری در شرایط ۷ × ۹ (۳+ دروازه بان) با سه دروازه	۱۲۶

دستاوردهای پپ گواردیولا

افتخارات اروپایی و جهانی

- دو عنوان قهرمانی «لیگ قهرمانان اروپا» در سالهای ۲۰۰۹ و ۲۰۱۱
- سه عنوان قهرمانی «باشگاههای جهان» در سالهای ۲۰۱۱، ۲۰۱۳، ۲۰۰۹
- سه عنوان قهرمانی «سوپر کاپ اروپا» در سالهای ۲۰۰۹، ۲۰۱۱ و ۲۰۱۳

افتخارات لیگهای داخلی

- دو عنوان قهرمانی «لیگ برتر انگلیس» در سالهای ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹
- سه عنوان قهرمانی «بوندس لیگا آلمان» در سالهای ۲۰۱۴، ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶
- سه عنوان قهرمانی «لالیگا اسپانیا» در سالهای ۲۰۰۹، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۱

افتخارات جامهای داخلی

- اف ای کاپ انگلستان
- جام حذفی آلمان در سالهای ۲۰۱۴ و ۲۰۱۶
- جام حذفی اسپانیا در سالهای ۲۰۰۹ و ۲۰۱۲
- سوپر کاپ انگلستان در سالهای ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹
- سوپر کاپ اسپانیا در سالهای ۲۰۰۹، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۱

عناوین شخصی

- بهترین مربی جهان در سال ۲۰۱۱
- بهترین مربی اروپا به انتخاب انجمن مطبوعات در سال ۲۰۱۱
- دریافت جایزه آلف رمزی به عنوان بهترین مربی اروپا در سال ۲۰۱۱
- بهترین مربی لیگ برتر انگلستان در سال ۲۰۱۸
- بهترین مربی اسپانیا در سالهای ۲۰۰۹، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۲

سابقه ی سرمربیگری

- منچستر سیتی از ۲۰۱۶ تا کنون
- بایرن مونیخ از ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶
- بارسلونا از ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲
- بارسلونا B از ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۸



دیدگاه بازیکنان در مورد پپ گواردیولا

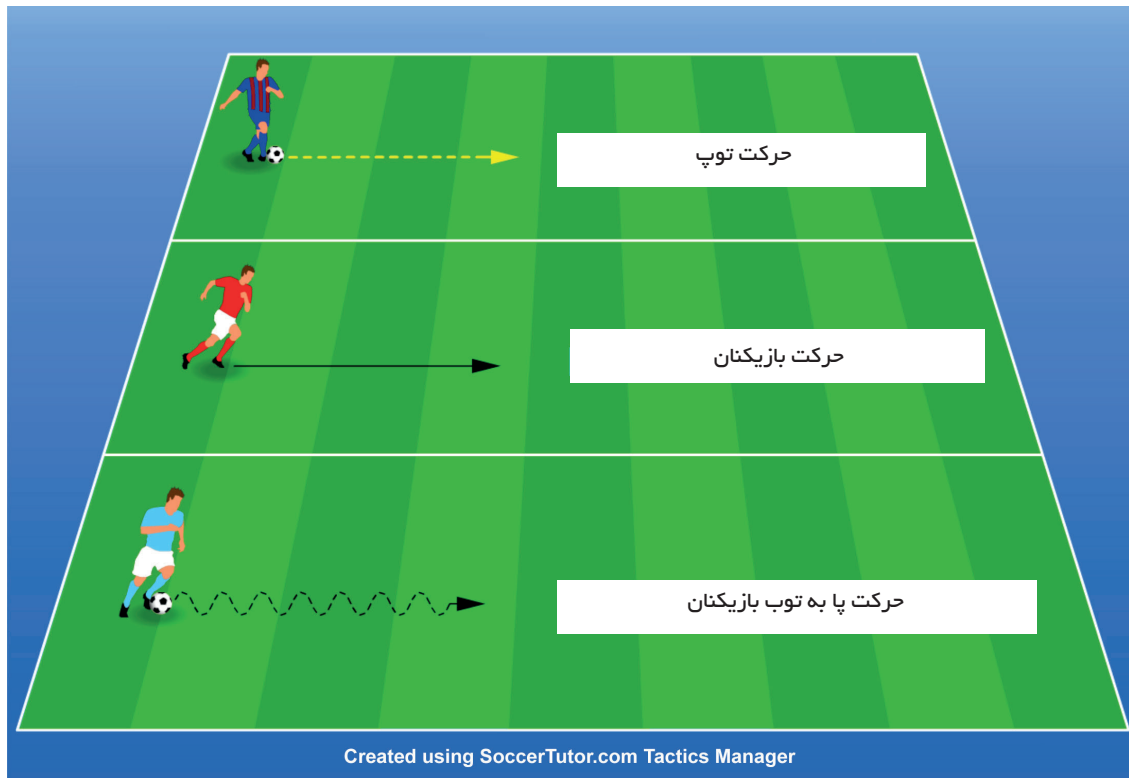


«من یک استاد منحصر به فرد داشتم من به عنوان بازیکن با پپ زیاد رشد کردم و چیزهای زیادی از او یاد گرفتم.

برخی از مربیان، متخصصین عالی هستند ، اما تمایز پپ گواردیولا در این است که او فعالیت‌هایی را که باید در زمین انجام دهید و آنچه را که پس از آن رخ می‌دهد را شرح می‌دهد» (لیونل مسی)
 «او در بازیخوانی نابغه است و هر موقعیتی را که تصور کنید از چشمان او پنهان نمی‌ماند. او همیشه به ما می‌آموزد که چگونه می‌توان فضا سازی کرد و راه‌حلی پیدا می‌کند که هیچ مربی مانند او نمی‌تواند ارائه دهد و این سطح از مربیگری او را به بهترین مربی دنیا تبدیل کرده است.» (ایلکای گندوگان)

«چیزی که در مورد بازی پپ گواردیولا وجود دارد و می‌توانید از آن اطمینان داشته باشید این است که او می‌خواهد تیمش بر بازی مسلط باشد. او همیشه از بازیکنانش می‌خواهد رو به جلو حرکت کنند ، توپ را حفظ و مالکیت توپ را از دست ندهند» (تیری هانری)
 من از پپ چیزهای زیادی آموخته‌ام. او یک نابغه است. چیزهایی در مدت یک ساعت از او می‌توانم بیاموزم که در مدت یک سال از دیگران نمی‌توانم بیاموزم !
 او نه تنها سطح بازی شما را ارتقا خواهد داد، بلکه در نگرش‌تان نیز تغییر ایجاد می‌کند. او چیزهایی را به من آموخت که تا قبل از آمدنم به بایرن به هیچ وجه نمی‌دانستم او مسیر جدیدی در راه پیشرفتم ایجاد کرد. (داگلاس کاستا)
 «او مربی فوق العاده ای است که از نظر تاکتیکی کاملاً متفاوت است. او واقعا به بازیکنان کمک می‌کند تا پیشرفت کنند ، و حتی در سن ۳۰ سالگی به من کمک کرد تا به بازیکنی بهتر تبدیل شوم.» (فیلیپ لام)

راهنمای تصاویر



فرمتهای تمرین

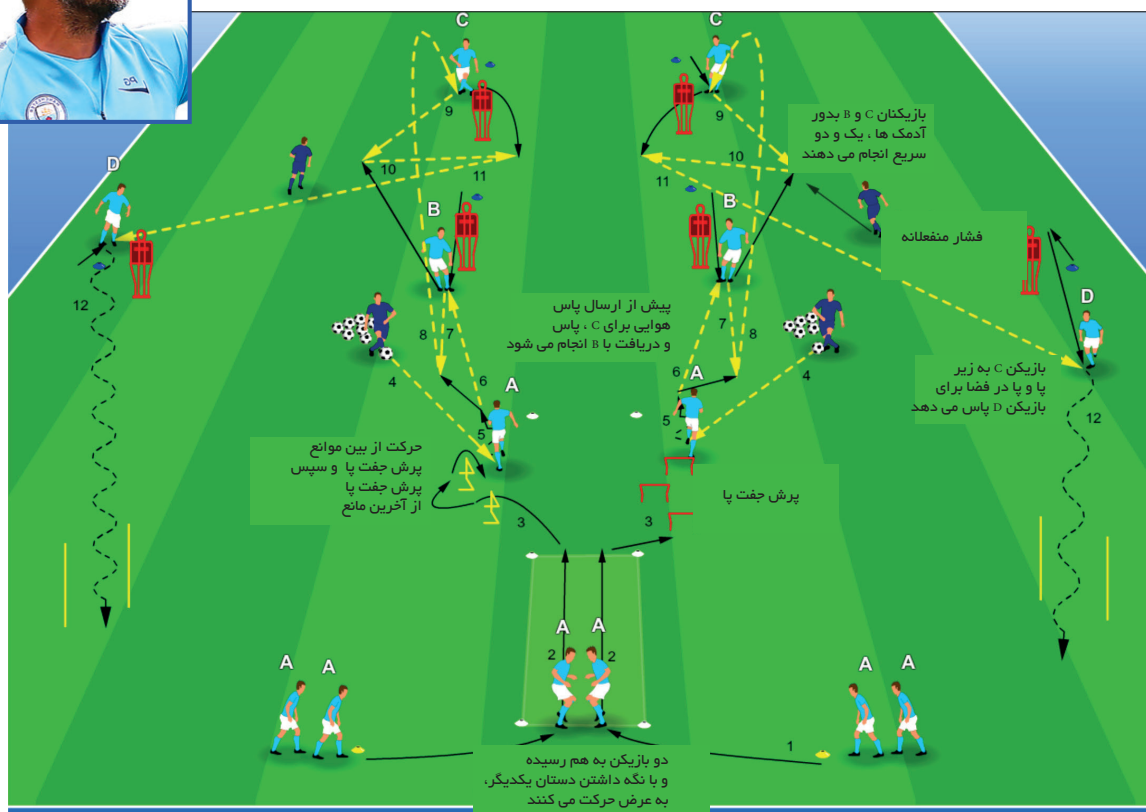
- تمرینات ارائه شده در این کتاب مستقیماً از جلسات تمرینی پپ گواردیولا در تیمهای منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا آورده شده است.
- هر ترکیب تهاجمی و یا طرح جایگیری تهاجمی، بازیکنان شامل سرفصل، تمرین نام و تصاویر؛ همراه با جزئیات واضح نشان داده شده است.

تمرینات گرم کردن



برگرفته شده از جلسات
تمرینی پپ گواردیولا در
منچستر سیتی

۱- گرم کردن با توپ با هدف بازی ترکیبی و ارسال پاس بلند



ترتیب جابجایی 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. هر کدام از بازیکنان A، با بازیکن B که در سمتشان حضور دارد پاس می دهند.
۲. بازیکن B پاس را برگشت می دهد یک و دو انجام می شود.
۳. بازیکنان A پاسی هوایی برای بازیکن C ارسال می کنند.
۴. بازیکن C پاس را برای بازیکن B برگشت می دهد.
۵. بازیکن B به فضای جلوی آدمک و در مسیر حرکت بازیکن C پاس را برگشت می دهد.
۶. هر دو بازیکن C در هر دو سمت؛ با بازیکنان D بازی می کنند. پاس باید زیر پای بازیکنان D ارسال شود و یا ارسال پاس به فضای جلوی آدمک و در مسیر بازیکنان D؛ انجام شود.
۷. بازیکنان A بصورت همزمان به سمت هم حرکت کرده و در میانه یکدیگر را ملاقات می کنند.
۸. هر دو بازیکن دستان یکدیگر را گرفته و به عرض در مسیری که در تصویر مشاهده می کنید؛ حرکت می کنند.
۹. بازیکن A که در سمت چپ مستقر است از بین موانع حرکت کرده و سپس از روی مانع دومی می پرد همچنین بازیکن A که سمت راست مستقر است؛ از روی هر سه مانع پرش می کند.
۱۰. در این لحظه مربیان در هر دو سمت پاس می دهند.
۱۱. بازیکنان A توپ را دریافت می کنند.

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

