

تمرینات تاکتیکی پپ گواردیولا

۸۸ تمرین ترکیبی تهاجمی
و طرح‌های استقرار بازی
از جلسات تمرینی پپ گواردیولا

جلد ۱

الکس فیتزجرالد

احمد حمیدی آقچاهی

محمد سفاری لافتی

ویراستار علمی :

نادر قاسمی میانکوه

فهرست

دستاوردهای پپ گواردیولا.....	۸
بهترین نقل قول ها از زبان بازیکنان در مورد پپ گواردیولا.....	۹
راهنمای تصاویر	۱۰
آموزش طرح‌های جایگیری بازیکنان در جریان بازی به شیوه پپ گواردیولا	۱۱
فلسفه‌ی تهاجمی پپ گواردیولا: (بهترین نقل قول‌ها)	۱۲
فلسفه‌ی تهاجمی پپ گواردیولا : (نکات کلیدی)	۱۳
استقرار بازیکنان به شیوه پپ گواردیولا	۱۴
منطقه‌های زمین تمرینی پپ گواردیولا: مناطق کلیدی	۱۵
منطقه‌های زمین تمرینی پپ گواردیولا: نقش‌ها و اهداف	۱۶
اهمیت «کانال‌های کناری» میانی در بازی به سبک پپ گواردیولا	۱۷
نمونه تمرین پپ گواردیولا» با کانال‌های کناری میانی : منچستر سیتی (۳-۳-۴)	۱۸
طرح‌های جای‌گیری تهاجمی بازی	۱۹
(۳-۳-۴)	۱۹

نمونه تمرین بازی‌سازی از دروازه بان ۲۰

نمونه تمرین بازی‌سازی از دروازه بان : وضعیت ۳ در مقابل ۳ در کانال‌های کناری ۲۱

شرح (نمونه تمرین A) ۲۱

شرح (نمونه تمرین B) ۲۲

شرح (نمونه تمرین C) ۲۳

طرح‌های جایگیری تهاجمی در سیستم ۳-۳-۴ با مدافعین کناری جمع شونده ۲۴

طرح‌های جایگیری تهاجمی در سیستم ۴-۳-۳ با مدافعین کناری جمع شونده ۲۶

ترکیب تهاجمی ۳-۲-۲ منچستر سیتی (۳-۳-۴) ۲۷

نحوه استقرار و دریافت توپ در میانه زمین در سیستم ۳-۳-۴ ۲۸

راه اندازی تمرینات پپ گواردیولا (جمع شدن مدافعین کناری به میانه زمین) ۲۹

انواع طرح‌های جایگیری تهاجمی اضافه کردن ۱ مدافع و ۲ آدمک به عنوان هافبک دفاعی حریف ۳۸

طرح‌های جایگیری در لحظه حمله سیستم ۳-۳-۴ با استقرار معمول مدافعین کناری ۳۹

راه اندازی تمرینات پپ گواردیولا (استقرار عادی مدافعین کناری) ۴۱

طرح‌های جایگیری بازیکنان در لحظه حمله (۳-۳-۴) ۴۶

ترکیب تیم فوتبال بارسلونا در زمان گواردیولا (۳-۳-۴) ۴۸

جایگیری و دریافت توپ در کانال‌های کناری میانی (۴-۳-۳) ۴۹

۱ - تغییر مسیر جریان بازی با پاس‌های کوتاه و متوسط و رساندن توپ به وینگر در پشت خط

دفاع حریف ۵۰

۲ - تغییر مسیر جریان بازی با پاس‌های کوتاه و متوسط و رساندن توپ به وینگر در پشت خط

دفاع حریف ۵۱

۳- تدارک حمله از میانه زمین با ارسال پاس هوایی به پشت خط دفاع حریف..... ۵۲

۴ - زمانبندی حرکت برای کار ، ترکیبی دریافت پاس در زمان اورلپ ساتر و تمام کنندگی..... ۵۳

۵ - زمانبندی حرکت برای بازی ، ترکیبی تغییر مسیر جریان بازی ، ساتر و تمام کنندگی..... ۵۴

۶ - ترکیب تهاجمی چهار بازیکن با پاس عمقی، ساتر و تمام کنندگی در جناح چپ..... ۵۵

۷ - ترکیب تهاجمی چهار بازیکن با پاس ، عمقی، ساتر و تمام کنندگی در جناح راست..... ۵۶

طرح جایگیری بازیکنان در سیستم ۲-۵-۳..... ۵۷

برقراری ارتباط هافبک دفاعی با مهاجم و آماده سازی شرایط ارسال پاس برای حرکت بازیکن سوم از

بین خط دفاعی ۶۲

تغییر مسیر جریان حمله و ارسال پاس به پشت خط دفاع برای وینگر..... ۶۸

پاس مهاجمین به هافبک تهاجمی برای ارسال پاس به پشت خط دفاع حریف..... ۷۵

هافبک تهاجمی به عقب حرکت می‌کند و مهاجم به کانال» کناری میانی برای ارتباط گیری حرکت می‌کند . ۸۴

تثبیت مالکیت توپ قبل از ارسال پاس مورب و هوایی به پشت خط دفاع حریف ۹۳

طرح‌های سیستم ۲-۵-۳ پپ گواردیولا تثبیت مالکیت توپ + ارسال پاس‌های هوایی پشت خط

دفاع حریف..... ۹۴

بازی ترکیبی با وینگر - با استفاده از حرکات آندرلپ و پاس های بده و بگیر ۱۰۰

طرح‌های سیستم ۲-۵-۳ پپ گواردیولا :بازی ترکیبی با پاس‌های بده و بگیر و حرکت آندرلپ..... ۱۰۱

نفوذ هافبک های تهاجمی برای دریافت و دریبل از بین مدافعین حریف..... ۱۰۶

تمرینات تهاجمی و تمام کنندگی..... ۱۰۹

تمرینات پپ گواردیولا ترکیبات تهاجمی و تمام کنندگی ۱۱۱

۶ - یک و دو پاس به عرض و ارسال به فضای پشت خط دفاعی و در نهایت تمام کنندگی..... ۱۱۷

۷ - یک و دو پاس مورب هوایی به پشت خط دفاعی حریف برای ارسال پاس برشی در مسیر

حرکت مهاجم..... ۱۱۸

۸ - یک و دو پاس به عرض حرکت، اور لپ ساتر و تمام کنندگی ۱۱۹

۹ - فعالیت، سرعتی یک و دو و ارسال پاس مورب هوایی به پشت خط دفاعی حریف برای هم، تیمی دریافت

و تمام کنندگی..... ۱۲۰

۱۰ - بازی ترکیبی، کوتاه پاس به عرض و ساتر در زمان حرکت بازیکنان به داخل محوطه جریمه ۱۲۱

۱۱ - بازی، ترکیبی انتقال بازی به کناره برای ساتر و حرکت به درون محوطه جریمه..... ۱۲۲

ترکیب تهاجمی با دوئل ۳ در مقابل ۲ ۱۲۶

۱ - حمله سریع در مصاف ۳ در مقابل ۲ (+دروازه بان) ۱۲۷

۲ - حمله سریع در مصاف ۳ در مقابل (+دروازه بان) با استقرار یک مدافع در کناره ۱۲۸

اجرای تمرین با هدف توسعه بازی تهاجمی..... ۱۲۹

۱ - بازی ترکیبی سریع در میانه زمین و انتقال به همراه تمام کنندگی ۱۳۰

۲ - چرخه بازی ترکیبی با ارسال پاس هوایی و مورب به پشت مدافعین حریف و تمام، کنندگی همراه

با تمرینات سرعتی..... ۱۳۱

۳ - بازی ترکیبی سریع همراه با انتقال به پشت مدافعین حریف برای بازیکن هدف جهت تمام کنندگی..... ۱۳۲

۴ - پاس کاری ترکیبی سریع + دریبلینگ و تمام کنندگی..... ۱۳۳

بازی ترکیبی تهاجمی با هدف توسعه آمادگی جسمانی و سرعت ۱۳۴

۱ - پاسکاری ترکیبی، دریبلینگ، شوت زنی در تمرین گرم کردن ۱۳۵

۲ - پاسکاری ترکیبی، با دو بار یک و دو و شوت زنی در تمرین گرم کردن..... ۱۳۶

۳ - بازی ترکیبی یک و دو و دو ارسال و تمام کنندگی همراه با انجام تمرین سرعتی ۱۳۷

۴ - بازی ترکیبی یک و دو برای انتقال بازی به ، ارسال در جناحین و تمام کنندگی همراه با توسعه آمادگی

جسمانی و سرعت..... ۱۳۸

۵ - بازی ترکیبی انتقال توپ به جناحین برای ارسال روی دروازه و زمانبندی حرکت به داخل محوطه جریمه

همراه با تمرین استقامتی سرعتی ۱۳۹

۶ - بازی ترکیبی بلند سرعتی حرکت اورلپ و ساتتر و تمام کنندگی ۱۴۰

۷- تمرین‌های ترکیبی، ساتتر و تمام‌کنندگی همراه با توسعه سرعت و آمادگی جسمانی..... ۱۴۱

۸ - بازی ترکیبی یک و دو حرکت اورلپ برای ارسال و زمان‌بندی صحیح برای ورود به محوطه جریمه همراه

با تمرین استقامتی سرعتی ۱۴۲

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 ۲۰۰۹ ، ۲۰۱۱ ، ۲۰۱۳
- 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 ، ۲۰۱۱ 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 ، ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲

سابقه‌ی سرمربیگری

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

«وقتی توپ را در اختیار دارم ، شانس

گلزنی دارم»

«فوتبالی که من ارائه میدهم ساده است:

من دوست دارم حمله ، حمله و حمله کنم»

«وقتی تردید داشتید ، به اصول اولیه

برگردید ، حمله کنید ، حمله کنید ، و باز

هم حمله کنید»

بهترین نقل قول ها از زبان 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 راه حل‌هایی 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 حفظ و مالکیت توپ را از دست ندهند (تیری هانری)

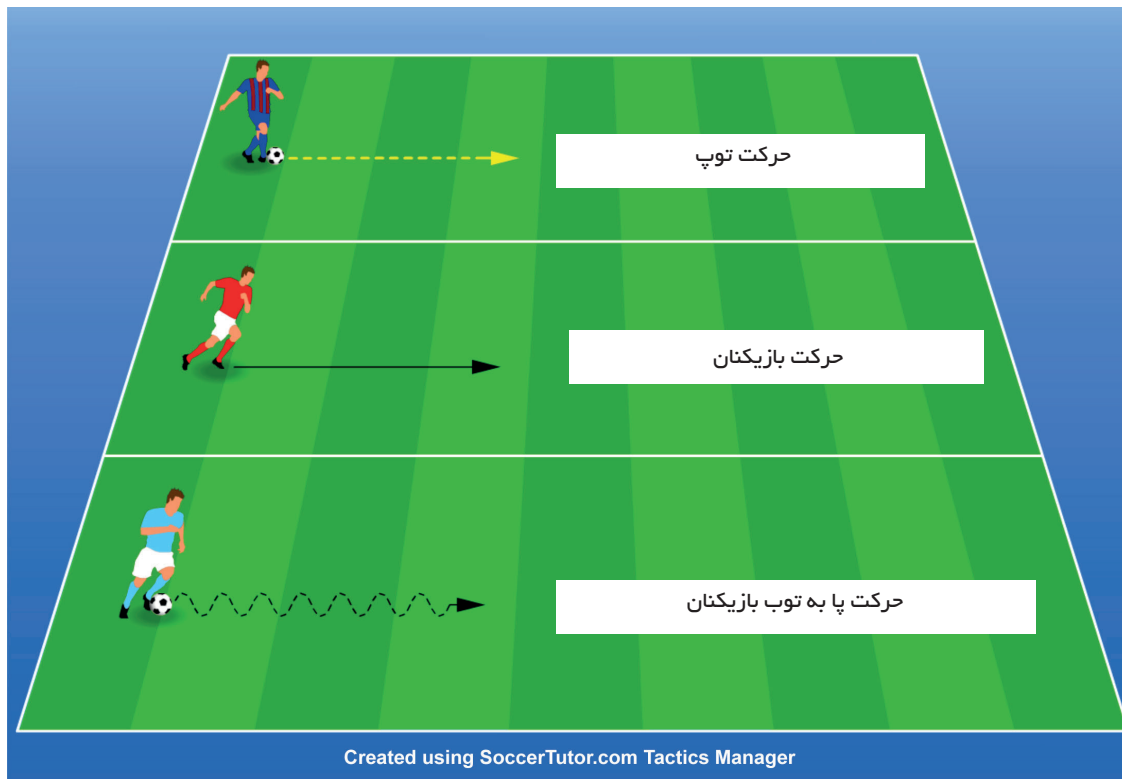
من از پپ چیزهای زیادی آموخته ام. او یک نابغه است. چیزهایی در مدت یک ساعت از او میتوانم بیاموزم که در مدت یک سال از دیگران نمی‌توانم بیاموزم!

او نه تنها سطح بازی شما را ارتقا خواهد داد، بلکه در نگرستان 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



- 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.



آموزش طرح‌های جایگیری بازیکنان در جریان بازی به شیوه پپ گواریولا

