



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچسترسیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

این کتاب شامل موارد زیر است:

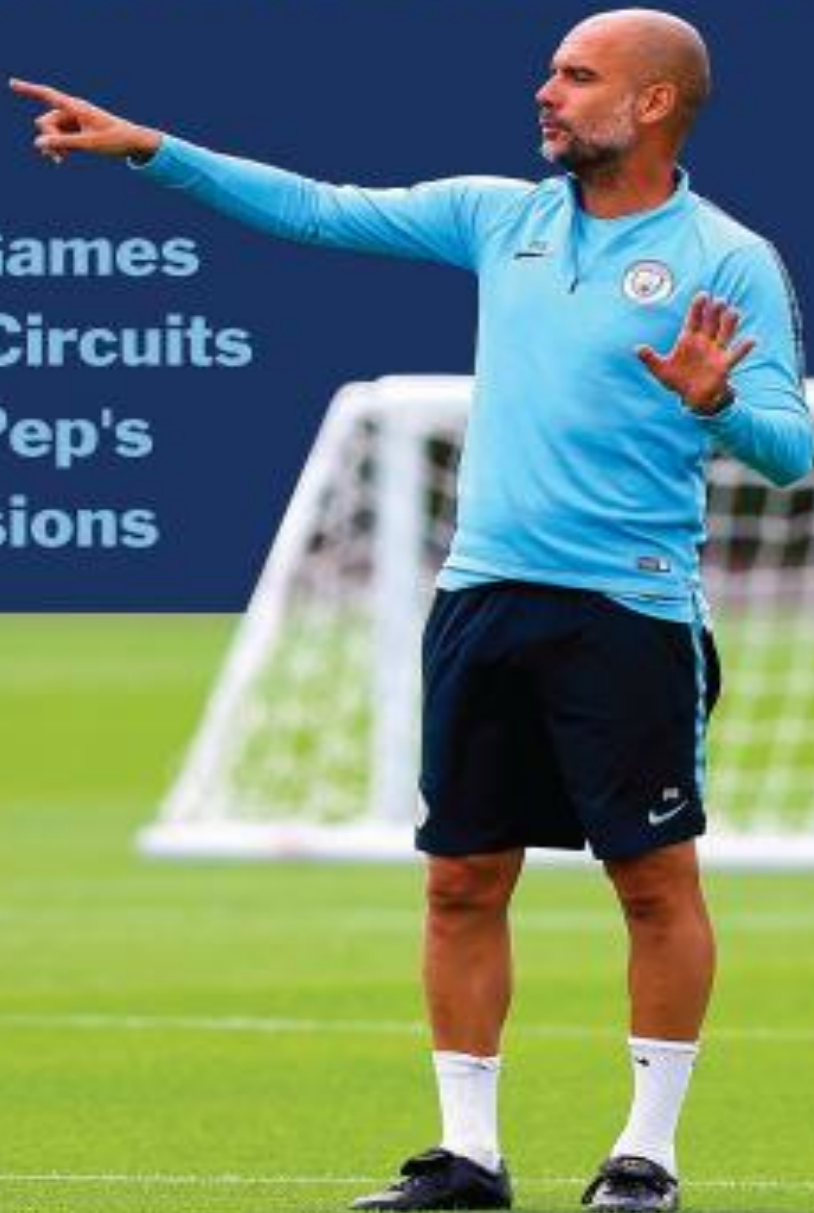
تمرینات پاس و دریافت باشگاه بارسلونا
تمرینات پاس و دریافت باشگاه بایرن مونیخ
تمرینات پاس و دریافت باشگاه منچسترسیتی
تمرینات سرعتی و چابکی با توپ و بدون توپ
تمرینات بازی در زمین های کوچک SSG
تمرینات چرخش و حفظ توپ RONDO
گرم کردن به روش تیم های بزرگ در روز بازی رسمی

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های
منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

PEP GUARDIOLA

85 Passing,
Rondos,
Possession Games
& Technical Circuits
Direct from Pep's
Training Sessions

Vol. 2



SoccerTutor.com - Football Coaching Specialists Since 2001



ترجمه شده توسط سعید رنجبر مربی رسمی فدراسیون فوتبال و مدیر باشگاه فوتبال درفک البرز FCDORFAK.IR

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

به نام خداوند بخشنده مهربان

درود به شما مربیان گرامی و همکاران ارجمندم

سعید رنجبر هستم

کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی | دارای مدرک مربیگری C آسیا

مدیر و مربی باشگاه و مدرسه فوتبال درفک البرز FCDORFAK.IR

تصمیم گرفتم بخش هایی از کتاب مربیگری پپ گواردیولا که واقعا کتاب بسیار خوبی است را ترجمه و با شما به اشتراک بگذارم. امیدوارم آنچه در ادامه ملاحظه می کنید، بتواند در درجه اول به رشد مربیان و بعد به رشد فوتبال آموزان و استعداد های فوتبالی کشور عزیزمان ایران کمک کند.

لطفا توجه داشته باشید که دانلود این کتاب رایگان است. اما می توانید با پرداخت مبلغ 15 هزار تومان به شماره کارت 6104337457695067 به نام سعید رنجبر، از بیماران سرطانی حمایت کنید. تمام عواید فروش به مرکز شیمی درمانی و پرتودرمانی دکتر سلیمی کرج واقع در پشت بیمارستان تخت جمشید داده خواهد شد.

ترجمه این کتاب خیلی سخت نیست، شاید خیلی از شما دوستان و همکاران گرامی بهتر از من می توانستید این کتاب را ترجمه کنید. با توجه به تمام ایراداتی که می توان به ترجمه این کتاب داشت، خواندن و به کارگیری آن در تمرینات باشگاه ها و مدارس فوتبال ایران و به خصوص استان البرز، نیازی بود که من حس کردم و امیدوارم شما نیز از تمرینات بسیار خوب آن بهره مند شوید. فکر می کنم یادگیری بخش اعظمی از مشکلات امروز فوتبال ما است. تعداد زیادی از کتاب های ورزشی ترجمه شده در ایران، سال های سال است که از عمرشان می گذرد، به همین دلیل بایستی با همکاری یکدیگر این لوپ مثبت خود تقویت کننده در ترجمه و یادگیری بهترین کتاب های روز فوتبال را ایجاد نماییم.

اینجا دوست دارم از دو عزیز تشکر کنم.

ابتدا از مادرم ممنون و سپاسگزارم. بعد از مصدومیت شدید زانو که مجبورم کرد، در یک قدمی حضور در لیگ برتر همراه با تیم نفت تهران، از فوتبال کنار بروم. درس خواندن و دانشگاه رفتن شد مسیری برای آینده ی من. اما خوب میدانیم آنکس که تمام عمرش را ورزش کرده است و فوتبال زندگی اش شده است، نمی تواند پشت میز بنشیند. مادرم از حال بد من بیش از دیگران آگاه بود. او بود که ذهنیت مربی شدن را در من ایجاد کرد. مادرم هست که همچنان امید و انگیزه می دهد تا من در مسیری که قدم گذاشته ام مصمم تر، پر تلاش تر ادامه دهم.

دوم دوست دارم از استاد ارجمند و گرامی خودم، آقای دکتر علی اله کرم تشکر کنم. در روزها و ساعاتی که سر کلاس های مربیگری ایشان حضور داشتم، نکات بسیار خوبی آموختم.

امیدوارم شما مربی گرامی با خواندن این کتاب، تمرینات ارزشمندی را یاد گرفته و اجرا کنید.

با آرزوی توفیق برای مربیان فوتبال ایران

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

بخش اول: تمرینات پاس و دریافت 3 باشگاه بزرگ فوتبال دنیا (بارسلونا، بایرن مونیخ و منچستر سیتی) زیر نظر پپ گواردیولا

تمرینات پاس و دریافت تیم بارسلونا زیر نظر پپ گواردیولا (تمرینات روز فوتبال)

تمرین پاس و دریافت (باز کردن فضا و دریافت همراه با چرخش توپ در فضای مربعی)



قبل از انجام این تمرین، بازیکنان می بایست 5 دقیقه گرم کنند و 3 دقیقه کشش پویا داشته باشند. این تمرین 3 شکل اجرا دارد که در عکس های بعدی قابل مشاهده است.

1. بازیکن A توپ را به بازیکن B پاس می دهد
2. بازیکن B آماده دریافت است و توپ را دریافت می کند
3. بازیکن B توپ را به بازیکن C پاس می دهد
4. بازیکن C آماده دریافت است و توپ را دریافت می کند
5. بازیکن C توپ را به بازیکن D پاس می دهد
6. بازیکن D باز شده و توپ را از بازیکن C دریافت می کند
7. بازیکن D توپ را به نقطه شروع پاس می دهد و این تمرین به شکل یکسانی تکرار می شود
8. تمام بازیکنان پس از هر پاس جا به جا می شوند $A > B > C > D > A$.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

توجه داشته باشید که بازیکنان بایستی با یک لمس توپ و بعد پاس توپ را به بازیکن بعدی ارسال کنند. به همین دریافت یا کنترل اولیه بسیار مهم است.

تمرینات پاس یک و دو، دریافت، حرکت و چرخش توپ در محیط مربعی



بازیکنان بایستی این تمرین پاس را 3 دقیقه انجام دهند. این روش دوم پاس و دریافت است. روش اول در تصویر قبلی و روش سوم در تصویر بعدی قابل مشاهده است.

1. بازیکن A توپ را به بازیکن B پاس می دهد
2. بازیکن B توپ دریافتی را مجدد به بازیکن A برگشت داده و برای انجام کار ترکیبی یک و دو به سمت جلو حرکت می کند
3. بازیکن A مجدد توپ را به بازیکن B حرکت کرده پاس می دهد
4. بازیکن B به بازیکن C پاس می دهد
5. بازیکن C به بازیکن D پاس می دهد
6. بازیکن D به بازیکن C که به داخل حرکت کرده توپ را برگشت داده و کار ترکیبی یک و دو می کند
7. بازیکن C مجدد به بازیکن D که باز شده است و در حال حرکت است پاس می دهد
8. بازیکن D توپ را به نقطه شروع پاس می دهد
9. تمام بازیکنان جای خود را با یکدیگر عوض می کنند $A > B > C > D > A$

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین چرخش توپ در یک محیط مربعی با پاس های کوتاه و متوسط همراه با کار ترکیبی

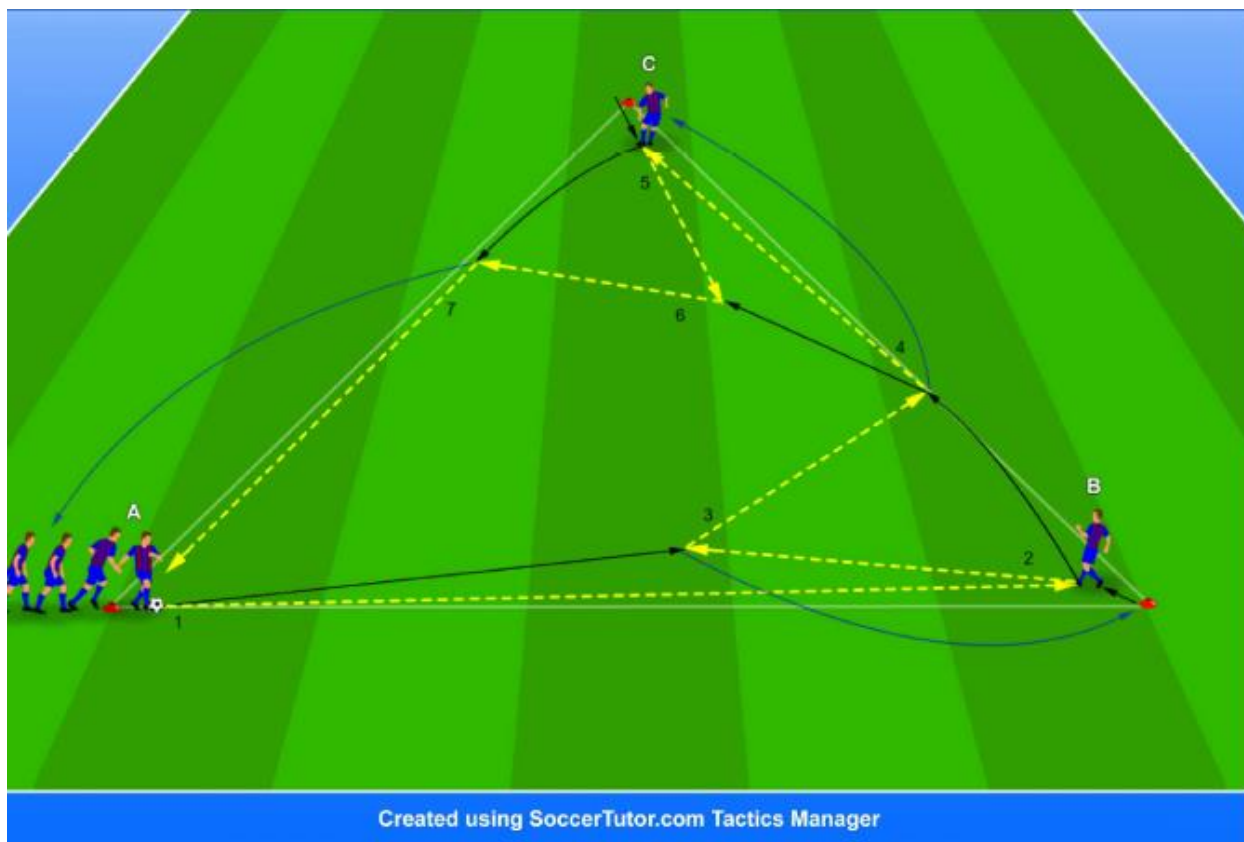


این تمرین مرحله سوم دو تمرین قبلی است. مرحله سوم پاس دادن در یک مربع می باشد

1. بازیکن A توپ را به بازیکن B پاس می دهد
2. بازیکن B توپ را به بازیکن A که داخل حرکت کرده است برای کار ترکیبی یک و دو پاس می دهد
3. بازیکن A به بازیکن C پاس می دهد
4. بازیکن C به بازیکن B که سمت جلو حرکت کرده پاس را برگشت می دهد
5. بازیکن B به بازیکن D پاس می دهد
6. بازیکن D پاس را برگشت داده به بازیکن C که به سمت داخل برای کار ترکیبی یک و دو حرکت کرده
7. بازیکن C توپ را به نقطه آغاز پاس می دهد و این تمرین به همین ترتیب تکرار می شود
8. بازیکنان جابه جا می شوند $A > B > C > D > A$

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

پاس و دریافت و حرکت به صورت مثلثی



در این تمرین پاس و دریافت، بازیکنان سه بار در جهت عقربه های ساعت حرکت کرده و سه بار در جهت مخالف عقربه های ساعت حرکت می کنند

1. بازیکن A به بازیکن B پاس می دهد
2. بازیکن B به بازیکن A که به داخل حرکت کرده توپ را برگشت داده و برای کار ترکیبی یک و دو حرکت می کند
3. بازیکن A توپ را در جلوی بازیکن B پاس داده
4. بازیکن B توپ را به بازیکن C پاس می دهد
5. بازیکن C توپ را برای بازیکن B کاشته یا اصلاحاً LAY OFF می کند
6. بازیکن B توپ دریافتی را در جلوی بازیکن C پاس می دهد
7. بازیکن C توپ را به نقطه شروع پاس می دهد و به شکل یکسانی این تمرین ادامه می یابد
8. تمام بازیکنان جای خود را تغییر داده و $A > B > C > A$ تغییر جا می دهند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین پاس و دریافت مثلثی همراه با کار ترکیبی، پاس های کوتاه و بلند



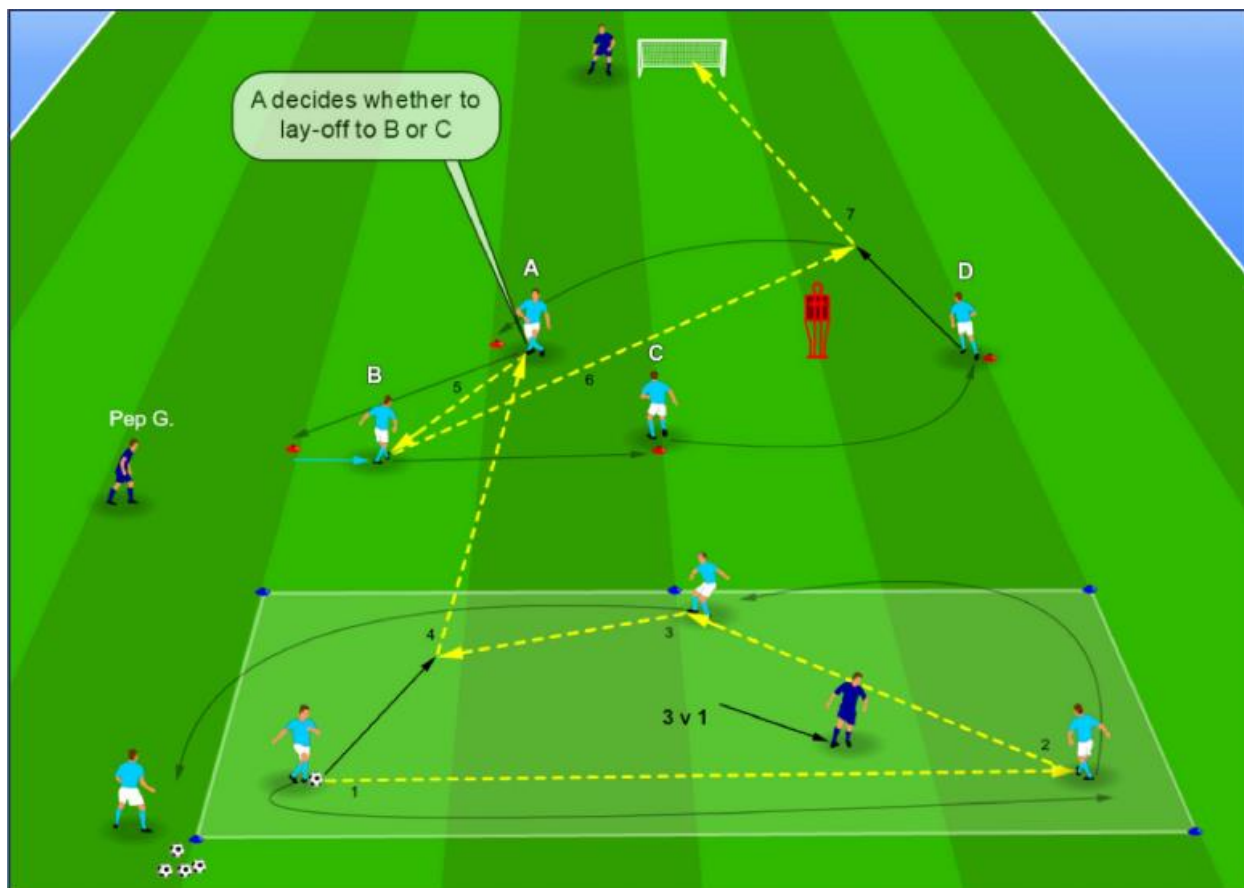
در این تمرین پاس و دریافت، بازیکنان سه بار در جهت عقربه های ساعت حرکت کرده و سه بار در جهت مخالف عقربه های ساعت حرکت می کنند

1. بازیکن A به بازیکن B پاس می دهد
2. بازیکن B به بازیکن A که به داخل حرکت کرده توپ را برگشت داده و برای کار ترکیبی یک و دو حرکت می کند
3. بازیکن A به بازیکن C پاس می دهد
4. بازیکن C توپ را برای بازیکن B که به سمت او حرکت کرده، گذاشته و خود حرکت می کند
5. بازیکن B به نقطه شروع تمرین پاس می دهد و این تمرین مجدد به همین شیوه تکرار می شود
6. بازیکنان پس از انجام تمرین جای خود را با یکدیگر تغییر می دهند $A>B>C>A$

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرینات پاس و دریافت باشگاه منچستر سیتی زیر نظر پپ گواردیولا (تمرینات روز فوتبال)

تمرین اول: پاس و بازی 3 در مقابل 1، پاس کوتاه به عقب lay-off و پاس پشت آدمک و تمام کنندگی و ضربه به گل کوچک



1. ابتدا تمرین با 3 در مقابل 1 آغاز می گردد. بازیکنان سعی می کنند مالکیت توپ را در مقابل مربی حفظ کنند، معمولاً بازیکنان رده بالا با 3 پاس و یک پاس lay-off یا پاسی که بصورت نرم به هم تیمی داده میشه، تا بدون ضربه اضافه و از دست دادن زمان توپ را به مرحله بعدی تمرین ارسال کند.
2. بازیکن پاس دهنده به خارج از مربع اول، توپ را به بازیکن A پاس می دهد

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

3. بازیکن A تصمیم می گیرد توپ دریافتی را به کدام بازیکن B یا C بصورت lay-off پاس دهد. در تصویر بالا به طور مثال به بازیکن B پاس داده شده است
4. بازیکن B پاس نهایی داده و توپ را به پشت آدمک قرمز رنگ برای بازیکن D به عمق و داخل زده است، پاس می دهد
5. زمان حرکت بازیکن D بسیار مهم است و در اولین تماس با توپ، بایستی به سمت دروازه کوچک ضربه بزند
6. بازیکنان A, B, C, D جای خود را تغییر می دهند. بازیکنان 3 در مقابل 1 نیز به همین ترتیب عمل می کنند

تمرین دوم: پاس و بازی 3 در مقابل 1، پاس کوتاه به عقب lay-off و پاس پشت آدمک و تمام کنندگی و ضربه به گل کوچک (نوع دیگر تمرین قبلی)



1. این تمرین نوع دیگری از تمرین پاس، قبلی است و همچون تمرین قبلی انجام می گیرد .
2. تفاوتش این است که بازیکن A توپ را به جای پاس به بازیکن B به بازیکن C پاس می دهد
3. بازیکن C از اینرو پاس نهایی را پشت آدمک قرمز به بازیکن D پاس می دهد
4. D به داخل زده و با اولین ضربه به توپ، به سمت گل کوچک ضربه می زند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین سوم: پاس و دریافت توپ در موقعیت 3 در مقابل 1 و پاس هوایی و تمام کنندگی به دروازه کوچک



1. این تمرین با مالکیت و حفظ توپ 3 بازیکن در مقابل مربی آغاز می شود
2. پس از تعداد کمی پاس، بازیکن C توپ را به صورت LAY-OFF در اختیار بازیکن A قرار می دهد
3. بازیکن A توپ را به سوی جلو و به بازیکن E پاس می دهد، بازیکن E برای دریافت توپ به سمت عقب حرکت کرده و توپ را دریافت می کند
4. بازیکن E توپ را به بازیکن F به صورت LAY-OFF پاس می دهد

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

5. بازیکن F توپ را با یک پاس بلند نرم (پاس چپ) برای بازیکن D که حرکت کرده، رو به جلو پاس می دهد
6. بازیکن D قبل از اینکه توپ را از F دریافت کند، از عقب با زمان بندی مناسب حرکت کرده و سعی می کند توپ را از میان 2 نیزه قرمز رنگ عبور دهد
7. بازیکنان A, B, C, D, E, F همگی جای خود را تغییر داده و تمرین مجدد از ابتدا شروع می گردد

تمرین چهارم: حفظ توپ و مالکیت توپ و lay-off، پاس عرضی، پاس بلند هوایی پشت سر آدمک و تمام کنندگی



1. این تمرین با مالکیت توپ 3 در مقابل 1 بازیکنان شروع می شود، سعی می کنند توپ را در مقابل یک مربی حفظ کنند.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

2. پس از تعداد کمی پاس، بازیکن C توپ را برای بازیکن A به صورت LAY-OFF پاس نرم رو به عقب در جهت حرکت بازیکن دریافت کننده، می گذارد
3. بازیکن A توپ را به بازیکن E که رو به عقب حرکت کرده، پاس می دهد
4. بازیکن E توپ را به سمت عقب و LAY-OFF برای بازیکن D آماده می کند
5. بازیکن D پاس عرضی به بازیکن F می دهد
6. بازیکن F یک پاس کوتاه هوایی (چیپ پاس) به بازیکن D که حالا به داخل زده است، پاس می دهد
7. بازیکن D با یک حرکت دقیق زمانی، توپ را پشت آدمک آبی دریافت کرده و با اولین ضربه توپ را از بین نيزه های قرمز رنگ عبور می دهد
8. بازیکنان A, B, C, D, E, F جای خود را تغییر می دهند و تمرین مجدد از ابتدا شروع می شود

تمرین پنجم: مالکیت توپ 3 در مقابل 1، پاس های ترکیبی سرعتی همراه با پاس کوتاه هوایی یا پاس چیپ



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

1. این تمرین با مالکیت توپ 3 در مقابل 1 بازیکنان در مقابل مربی آغاز می گردد
2. پس از تعداد کمی پاس، بازیکن C توپ را برای بازیکن A به صورت LAY-OFF پاس نرم رو به عقب در جهت حرکت بازیکن دریافت کننده، می گذارد
3. بازیکن A به رو به جلو به بازیکن D پاس می دهد
4. بازیکن D پاس عرضی به بازیکن F که رو به عقب حرکت کرده است می دهد
5. بازیکن F توپ را به بازیکن E که به صورت عرضی حرکت کرده، پاس می دهد، بازیکن E نیز توپ را به صورت LAY-OFF به بازیکن F پاس می دهد
6. بازیکن F توپ را به بازیکن D که از عقب اضافه شده، به صورت چپ پاس می دهد.
7. بازیکن D با یک حرکت زمانی دقیق، توپ را پشت آدمک دریافت می کند و به سمت نیزه های قرمز ضربه می زند
8. بازیکنان A, B, C, D, E, F جای خود را تغییر می دهند و تمرین مجدد از نقطه ابتدایی شروع می گردد

تمرین ششم: پاس، دریافت، کنترل و جریان و چرخش توپ

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا



1. بازیکن A پاس میدهد به بازیکن B که به سمت عقب برای دریافت توپ حرکت کرده است
2. بازیکن B پاس عرضی به بازیکن A که به داخل حرکت کرده است، پاس می دهد
3. بازیکن A توپ را به بازیکن C که به صورت عرضی حرکت کرده، پاس می دهد
4. بازیکن C توپ را به بازیکن B که به دور کنز و مانع حرکت می کند، پاس می دهد
5. بازیکن B توپ را دریافت می کند و با توپ می چرخد
6. بازیکن B از میان نیزه ها دربیبل کرده و حرکت می کند
7. بازیکن B توپ را به ابتدای تمرین پاس می دهد

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرینات پاس و دریافت باشگاه فوتبال بایرن مونیخ زیر نظر مستقیم پپ گواردیولا (تمرینات مناسب آکادمی و مدارس فوتبال)

پپ گواردیولا میگوید این فقط کافی نیست که توپ را در زمین حرکت بدید، بلکه لازم است که به سمت زمین تیم حریف حرکت کنید.

تمرین اول: پاس و حرکت برای دریافت، کار سرعتی در جریان (تمرینات روز فوتبال)



1. بازیکن A به بازیکن B پاس می دهد
2. بازیکن B پاس را به عقب و بازیکن A برای کار ترکیبی یک و دو پاس می دهد و خودش به دور نیزه قرمز رنگ حرکت می کند
3. بازیکن A توپ را به بازیکن C در عرض زمین پاس می دهد، بازیکن C که برای دریافت توپ به عقب زمین حرکت کرده است
4. بازیکن C به داخل و بازیکن B پاس می دهد

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

5. بازیکن B به سوی جلو و بازیکن D پاس می دهد
6. بازیکن D آماده برای دریافت از بازیکن B می باشد
7. بازیکن D به بازیکن E پاس می دهد
8. بازیکن E به داخل و بازیکن D پاس می دهد
9. بازیکن D به جلوی آدمک آبی رنگ توپ را به بازیکن E پاس می دهد و سپس بلافاصله بعد از پاس، استارت سرعتی دارد به گوشه ی زمین و از روی 2 پل قرار داده شده، پرش جفت پا می کند و به دور نیزه قرمز رنگ می دود.
10. بازیکن E توپ را از کنار آدمک و نیزه دریبل می کند و به نقطه شروع تمرین می رود
11. بازیکنان جای خود را تغییر می دهند $A>B>C>D>E>A$.

تمرین دوم: پاس های کوتاه و بلند با زمان بندی مناسب حرکت، یک یا دو لمس توپ به شکل دایموند یا الماس



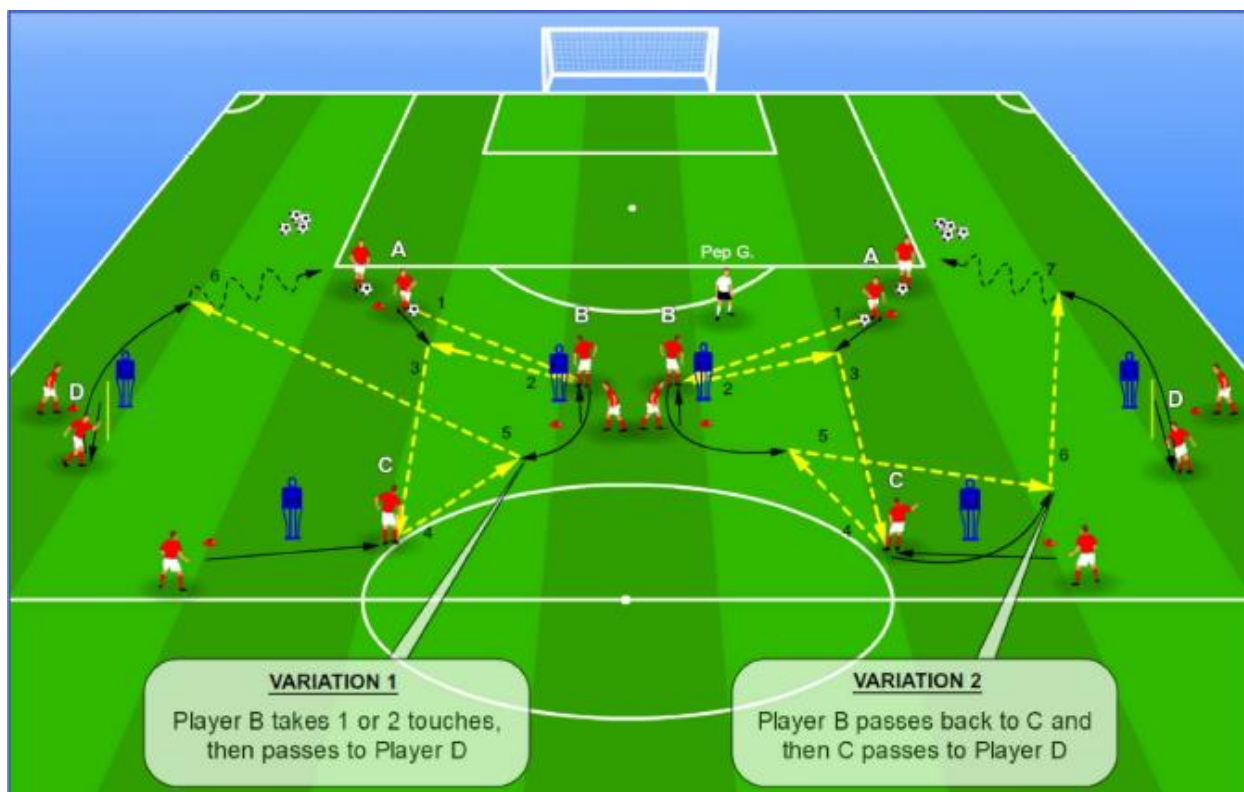
2 گروه و هر گروه 8 بازیکن دارد که بصورت مشابه تمرین را انجام می دهند، بهتر است که بازیکنان از یک لمس توپ در این تمرین استفاده کنند. 7

1. بازیکن A به بازیکن B پاس می دهد، بازیکن B برای دریافت توپ به جلوی آدمک آبی رنگ حرکت کرده است
2. بازیکن B توپ را به بازیکن A که به سمت جلو حرکت کرده است، پاس می دهد
3. بازیکن A توپ را به بازیکن C که بصورت عرضی از پشت آدمک حرکت کرده پاس می دهد
4. بازیکن C توپ را به صورت LAY-OFF برای بازیکن B که به عقب حرکت کرده پاس می دهد
5. بازیکن B پاس عرضی به بازیکن D که برای دریافت توپ به سمت عقب زمین حرکت کرده است، پاس می دهد
6. بازیکن D توپ را به صورت LAY-OFF برای بازیکن C که مجدد پشت آدمک حرکت کرده است، پاس می دهد
7. بازیکن C پاس نهایی را به بازیکن D می دهد، بازیکن D که به دور آدمک حرکت کرده، توپ را دریافت می کند
8. بازیکن D به سمت ابتدا تمرین دریبل می کند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

9. تمام بازیکنان جای خود را تغییر می دهند A>B>C>D>A

تمرین سوم: پاس های کوتاه و بلند با زمان بندی مناسب حرکت، یک یا دو لمس توپ به شکل دایموند یا الماس (2 نوع متفاوت)



این تصویر 2 نوع متفاوت از تمرین قبلی است

شکل تمرینی اول:

1. ابتدا اینکه 4 بخش اول این تمرین، دقیقا شبیه به تمرین قبلی است.
2. بازیکن B توپ در جلوی آدمک برای بازیکن D پاس می دهد
3. بازیکن D توپ را تا نقطه شروع دربیبل می کند
4. تمام بازیکنان جای خود را با یکدیگر عوض می کنند

شکل تمرینی دوم:

1. ابتدا اینکه 4 بخش اول این تمرین، دقیقا شبیه به تمرین قبلی است.
2. بازیکن B به بازیکن C که از پشت آدمک به صورت عرضی حرکت کرده، پاس می دهد
3. بازیکن C پاس نهایی را به بازیکن D که حالا از کنار آدمک و نیزه حرکت کرده پاس می دهد.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

4. بازیکن D تا نقطه شروع دربیبل می زند
5. تمام بازیکنان جای خود را با یگدیگر تغییر می دهند A>B>C>D>A.

تمرین چهارم: پاس های ترکیبی یک و دو، دویدن پشت موانع و تمام کننده و شوت به دروازه:



گروه های 8 نفره تشکیل می شوند که بصورت مشابه این تمرین را اجرا می کنند، بهتر است بازیکنان متناسب با سطح خودشان از یک یا دو ضربه و لمس توپ استفاده کنند.

1. بازیکن A به بازیکن D پاس می دهد
2. بازیکن D پاس را به بازیکن A که حالا به سمت جلو حرکت کرده مجدد پاس می دهد و بلافاصله از روی پل هایی که قرار داده شده، پرش جفت پا می کند
3. بازیکن A به بازیکن C که به عقب برای دریافت توپ آمده است، پاس می دهد. بازیکن A سپس بلافاصله از ما بین آدمک های کنار خود عبور می کند.
4. بازیکن C توپ را به عقب برای بازیکن B به صورت LAY-OFF آماده می کند. بازیکن B که به صورت مستقیم رو به جلو حرکت کرده است.
5. بازیکن B توپ را مجدد به بازیکن C با یک و دو برگشت می دهد
6. بازیکن C پاس نهایی را به بازیکن B که با زمان بندی مناسب پشت آدمک حرکت کرده است، توپ را پاس می دهد
7. بازیکن B سعی می کند گلزنی کند
8. بازیکنان جای خود را تغییر می دهند A>B>C>D>A

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین پنجم: پاس و نشان دادن خود برای دریافت توپ در بازی ترکیبی تهاجمی با پاس lay-off و ضربه به دروازه با فاصله



1. بازیکن A به بازیکن B پاس می دهد، بازیکن B از روی کنز خود به سمت عقب حرکت می کند
2. بازیکن B به بازیکن A که به سمت جلو حرکت کرده، پاس می دهد
3. بازیکن A به بازیکن C که از پشت نیزه ی قرمز به صورت عرضی حرکت کرده، پاس می دهد
4. بازیکن C به بازیکنان B که حرکت کرده، پاس عرضی می دهد
5. بازیکن B به بازیکن D پاس می دهد
6. بازیکن D توپ را به صورت LAY-OFF برای بازیکن C که به سمت جلو حرکت کرده، ارسال می کند
7. بازیکن C توپ را دریافت کرده و پشت محوطه جریمه، به سمت دروازه شوت زنی می کند
8. تمام بازیکنان جای خود را تغییر می دهند A>B>C>D>A

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

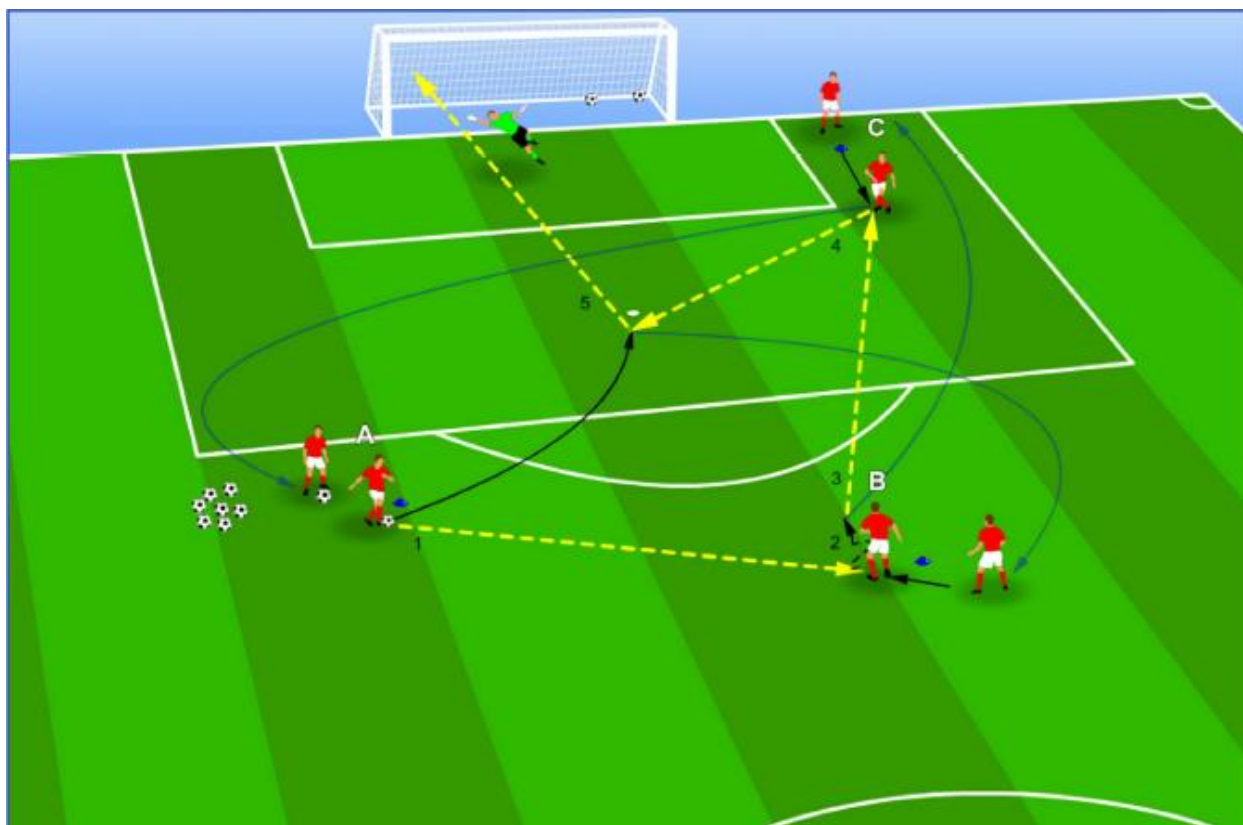
تمرین ششم: پاس های ترکیبی با دو بار یک و دو، شوت به دروازه خارج از محوطه جریمه:



1. بازیکن A به مربی با لباس سفید پاس می دهد
2. مربی توپ را به بازیکن A که حرکت کرده است پاس می دهد تا کار یک و دو تکمیل شود
3. بازیکن A به بازیکن C پاس می دهد
4. بازیکن C پاس مستقیم به عقب و بازیکن B می دهد که از روی مانع خود به سمت جلو حرکت کرده است
5. بازیکن B به سمت راست آدمک آبی رنگ و بازیکن C پاس می دهد
6. بازیکن C پاس نهایی را به بازیکن B که به سمت جلو حرکت کرده در جلوی آدمک آبی پاس می دهد
7. بازیکن B از پشت محوطه جریمه به سمت دروازه شوت زنی می کند
8. تمام بازیکنان جای خود را تغییر می دهند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین هفتم: پاس های ترکیبی در اطراف محوطه جریمه و شوت زنی



1. بازیکن A به بازیکن B که حالا از کنز خود به زاویه توپ حرکت کرده پاس می دهد
2. بازیکن B آماده برای دریافت توپ است و پس از دریافت راه خودش را به سوی جلو باز می کند
3. بازیکن B به بازیکن C که حالا برای دریافت توپ به عقب حرکت کرده است، پاس می دهد
4. بازیکن C به اطراف نقطه پنالتی PENALTY SPOT پاس می دهد
5. بازیکن A سعی می کند با حرکت زمانی دقیق به سمت دروازه شوت زده و گلزنی کند
6. تمام بازیکنان جای خود را تغییر می دهند $A > B > C > A$

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های
منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرینات سرعتی و چابکی با توپ و بدون توپ (تمرینات پپ گواردیولا در
باشگاه منچستر سیتی)

تمرینات چابکی و سرعتی در فوتبال زیر نظر پپ گواردیولا در باشگاه منچستر سیتی

Speed & Agility Exercises WITHOUT a Ball



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین قدرت انفجاری با موانع و کش یا باند مقاومتی (تمرینات روز فوتبال)

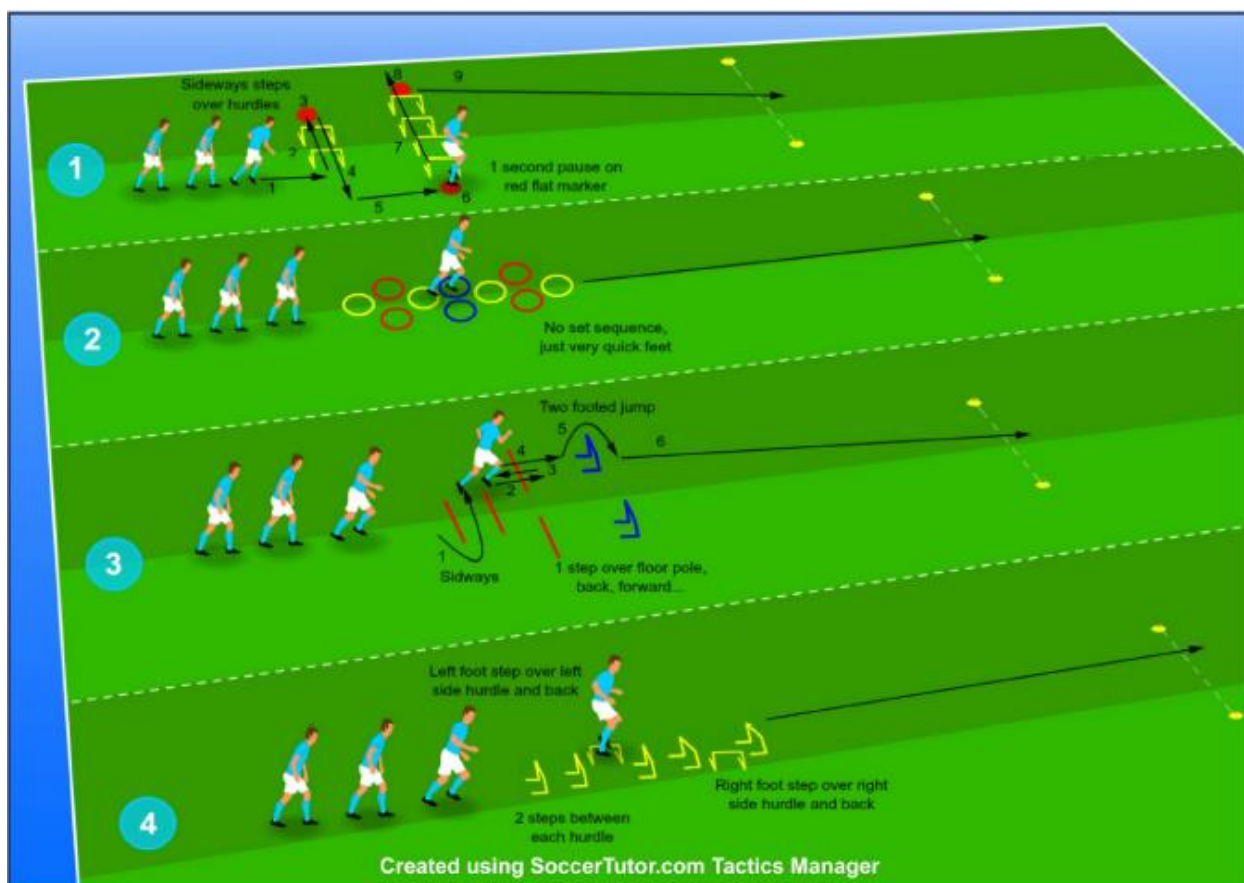


در گروه اول: بصورت جفت پا از روی موانع پرش می کنند و حرکت می کنند به سمت چپ یا راست، پرش به شکل کنار از سمت راست، پرش به شکل کنار بدن از سمت چپ و سپس استارت تا مانعی که قرار داده شده است.

در گروه دوم: استارت سرعتی به سمت چپ و راست همراه با کش مقاومتی که توسط مربی گرفته شده است، بازگشت به نقطه شروع تمرین، تکرار این تمرین در سمت دیگر و مجدد بازگشت به نقطه آغازین تمرین، سپس بازیکنان همراه با کش مقاومتی تا وسط یا نقطه چین استارت سرعتی زده و بدون کش مقاومتی تا پایان با سرعت حرکت می کنند.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین کار هماهنگی و سرعتی با چرخش و حداکثر سرعت دویدن:



در گروه اول به شکل نیم تیغ و به بغل از روی موانع پرش می کنند، روی نقطه های قرمز مسطح یک ثانیه مکث می کنند و سپس تا انتهای مسیر با حداکثر سرعت عبور می کنند.

در گروه دوم لازم است با سرعت از رینگ ها یا دایره ها عبور کنید نیازی نیست ترتیب را رعایت کنید و فقط با سرعت عبور نمایید و تا انتهای کنز مشخص شده با حداکثر سرعت بدوید.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

در گروه سوم به پهلو حرکت کرده، از روی پل های کف عبور کرده و مجدد به عقب بازمی گردند، سپس جفت پا پرش کرده و تا مانع آخر با حداکثر سرعت عبور می کنند

در گروه چهارم گام زدن در هر مانع است. یکبار با پای راست و یکبار با پای چپ و سپس تا انتهای مانع با سرعت عبور می کنیم

تمرین کار هماهنگی و سرعتی با حداکثر سرعت دویدن در زوایای مختلف:



در گروه اول به پهلو به سمت کنز سمت راست حرکت کرده و به سمت مانع سمت چپ می رویم. به شکل سرعتی از روی دایره ها عبور کرده، به سمت یکی از گنزهای سفید رفته و با حداکثر سرعت به سمت مانع آخر حرکت می کنیم.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

در گروه دوم به شکل پهلو از روی موانع عبور کرده و سپس با یک پا از روی مانع قرمز عبور می کند، تا مانع سفید با تمام سرعت عبور می کنیم.

خرید کتاب های روز مربیگری فوتبال (ببینید)

تمرین سرعتی و چابکی با توپ (تمرینات روز فوتبال)

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های
منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

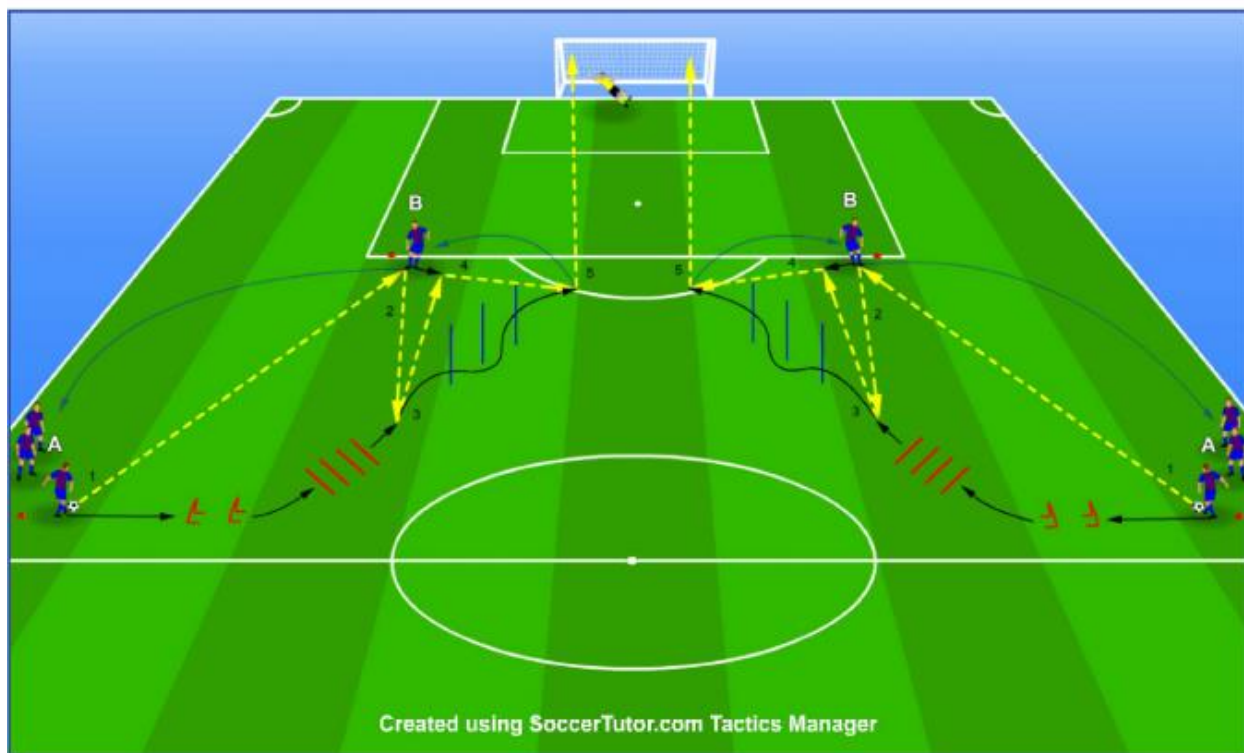
Speed & Agility Exercises WITH a Ball



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

دو گروه کار ترکیبی یک و دو می کنند و این تمرین سرعتی و چابکی همراه با توپ و شوت به دروازه است

1. Double One-Two Combination and Shoot in a Speed & Agility Practice



این تمرین با این شرایط همراه است که 9 تا 10 ثانیه برای هر بازیکن تکرار می شود، بازیکنان این تمرین را حدود 18 دقیقه انجام می دهند با 2 دقیقه استراحت.

بازیکن A توپ را بلند به بازیکن B پاس می دهد و سپس با جفت پا از روی موانع عبور می کنند، سپس از روی موانع قرمز و هم سطح با گام بلند عبور کرده و توپ را از بازیکن B دریافت می کند، بازیکن A توپ را مجدد به بازیکن B پاس می

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

دهد و از نیزه ها به صورت slalom یا زیگ زاگ سرعتی عبور می کند، بازیکن B توپ را به بازیکن A پاس می دهد و او توپ را بیرون از محوطه جریمه به سمت دروازه شوت می زند.

بازیکنان جای خود را تغییر می دهند، بازیکن A به B جابه جا می شوند

دریبل کردن، پاس بلند، کار ترکیبی یک و دو، شوت به دروازه همراه با کار سرعتی و چابکی (تمرینات روز فوتبال)

2. Dribbling, Long Pass, One-Two Combination and Shoot in a Speed & Agility Practice



اجرای این تمرین به این صورت است که در هر بخشی 3 تکرار صورت می گیرد. در مجموع این تمرین هر بازیکن بایستی 6 شوت به دروازه زده باشد. بازیکنان پس از 2 بار انجام این تمرین، 3 دقیقه استراحت می کنند.

بازیکن A توپ را از بین موانع یا کنزهای قرمز رنگ دریبل می کند، او توپ را با پاس بلند روی زمین به بازیکن B پاس می دهد و با دور زدن کنز قرمز دیگر، به صورت گام بلند از موانع هم سطح قرمز رنگ عبور کرده و به شکل SLALOM یا زیگ زاگ سرعتی از میان موانع آبی عبور می کند، پس از پایان موانع آبی، بازیکن B توپ را به بازیکن A پاس می دهد و او مجدد توپ را به B پاس داده و به دور موانع مشخص شده حرکت می کند. بازیکن B توپ را مجدد به بازیکن A پاس می

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

دهد و او توپ را بیرون از محوطه جریمه به سمت دروازه شوت می زند. پس از شوت زنی بازیکنان جای خود را تغییر می دهند A به B و سایر بازیکنان. پس از 3 تکرار در یک سمت، بازیکن به سمت مخالف حرکت می کند.

تمرین تغییر جهت سریع، یک و دو، شوت به دروازه همراه با کار چابکی و سرعتی (تمرینات روز فوتبال)

3. Quick Changes of Direction, Double One-Two Combination and Shoot in a Speed & Agility Practice



اجرای این تمرین به این صورت است که در هر بخشی 3 تکرار صورت می گیرد. در مجموع این تمرین هر بازیکن بایستی 6 شوت به دروازه زده باشد. بازیکنان پس از 2 بار انجام این تمرین، 3 دقیقه استراحت می کنند.

بازیکن A سمت چپ تصویر به صورت گام بلند از روی موانع قرمز هم سطح عبور می کند و ما بین 2 نیزه ی ابتدایی آبی رنگ، توپ را از بازیکن B دریافت می کند.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

آدمک قرمز ارسال می کند، بازیکن B پس از دریافت توپ پشت آدمک قرمز، توپ را روی دروازه سانتر کرده و A سعی می کند گلزنی کند. نحوه حرکت بازیکن A نیز، به صورت نیم دایره و عبور از کنار آدمک قرمز می باشد.

تمرین پاس طولی، سانتر از جناحین، تمام کنندگی و سرعتی (تمرینات روز فوتبال)

5. Lay-off, Pass Out Wide, Cross and Finish in a Speed Practice



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

What is a layoff in soccer?

in football, a short gentle pass into a space that another player from your team can run forward into, then move forward with the ball or shoot towards the goal without slowing down or stopping.
Football/soccer

در فوتبال زمانیکه شما یک پاس کوتاه نرم به فضا برای هم تیمی خود ارسال می کنید و اجازه می دید که هم تیمی شما بدون از دست دادن زمان، یا کند شدن حرکتش، بتواند به راحتی به سمت دروازه شوت بزنه، یا پاس طولی و عرضی بده، در واقع یک lay-off انجام شده است. در پاس lay-off که خیلی میتواند به تیم شما در گلزنی و فضا سازی کمک کند، 1) شدت پاس دریافتی 2) دقت به جهت حرکت بازیکن هم تیمی بسیار مهم است

بازیکن A پس از 5 مرتبه تکرار در اسکات زدن، توپ را به بازیکن B پاس می دهد B. با عبور از بالای پل ها بصورت پرش جفت پا، توپ دریافتی از A را به بازیکن C پاس می دهد C. با 3 مرتبه تکرار توپ مدیسن بال و بشین و پاشو به دور آدمک قرمز حرکت کرده و توپ را به بازیکن A روبرو عقب پاس می دهد. بازیکن A توپ دریافتی را با یک پاس طولی پشت سر آدمک قرمز نزدیک کرنر ارسال می کند، بازیکن B که حرکت کرده بود، با دور زدن آدمک قرمز توپ را برای بازیکن C به صورت منحنی به داخل محوطه جریمه وارد شده و بازیکن D که با جفت پا از روی موانع عبور کرده، با دور زدن آدمک قرمز به داخل محوطه پنالتی وارد می شود و سعی می کنند توپ ارسالی B را به گل تبدیل نمایند.

4مرتبه این تمرین برای هر بازیکن تکرار می شود، پس از انجام دو بار، بایستی 3 دقیقه استراحت داشته باشند.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین پاس طولی، پاس عرضی، ساتر از جناحین، تمام کنندگی همراه با کار سرعتی و چابکی (تمرینات روز فوتبال)

6. Lay-off, Pass Out Wide, Cross and Finish in a Speed & Agility Practice



What is a layoff in soccer?

in football, a short gentle pass into a space that another player from your team can run forward into, then move forward with the ball or shoot towards the goal without slowing down or stopping.
Football/soccer

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

در فوتبال زمانیکه شما یک پاس کوتاه نرم به فضا برای هم تیمی خود ارسال می کنید و اجازه می دید که هم تیمی شما بدون از دست دادن زمان، یا کند شدن حرکتش، بتونه به راحتی به سمت دروازه شوت بزنه، یا پاس طولی و عرضی بده، در واقع یک lay-off انجام شده است. در پاس lay-off که خیلی میتواند به تیم شما در گلزنی و فضا سازی کمک کند، 1) شدت پاس دریافتی 2) دقت به جهت حرکت بازیکن هم تیمی بسیار مهم است

در این تمرین بازیکن A پس از انجام 10 مرتبه اسکات یا sit-up به بازیکن B پاس میدهد و از کنار آدمک قرمز عبور می کند. بازیکن B پس از انجام 10 حرکت هماهنگی وزن بدن، جلوی آدمک قرمز توپ A را دریافت کرده و به بازیکن C پاس می دهد. بازیکن C کار سرعتی انجام داده و ابتدا گام بلند از روی پل های همسطح قرمز عبور می کند، سپس با قدم های سریع از موانع زرد عبور می کند به صورت نیم دایره از پشت آدمک قرمز عبور کرده توپ ارسالی B را دریافت و به عقب بازیکن A پاس می دهد.

بازیکن A توپ را به سمت کناره های زمین و نزدیک نقطه کرنر ارسال می کند، بازیکن B توپ را دریافت کرده و به سمت جلو دریبل می کند و سپس به سمت دروازه سانترو می کند. بازیکن A از میان دو آدمک قرمز وارد محوطه جریمه می شود و بازیکن C از پشت آدمک قرمز وارد محوطه پنالتی شده و سعی می کند گلزنی نمایند.

بازیکنان پس از انجام تمرین جابه جا می شوند: بازیکن A به B و B به C جابه جا شده و تمرین پس از 4 تکرار می تواند از سمت دیگر زمین اجرا شود.

تمرینات فوتبال (بازی در زمین های کوچک و بزرگ SSG) تمرینات زیر نظر مستقیم پپ گواردیولا small sided games

تمرین اول: بازی در زمین های کوچک 5 در مقابل با سرعت بالا و دروازه های بزرگ

1. High Tempo 5 v 5 Small Sided Game with Large Goals



1) در این تمرین ابتدا در ناحیه ای که نشان داده شده، 2 تیم به صورت نرمال 5 در مقابل 5 در زمین های کوچک انجام می گیرد

2) تاکید روی این تمرین بازی با سرعت بالا و حداکثر لمس توپ 1 تا 3 لمس توپ باشد

3) این تمرین با دروازه بان شروع می شود و دروازه بان میتواند توپ را کوتاه، بلند یا در میانه پخش کند

4) همواره اگر توپ به بیرون رود، مجدد تمرین از دروازه بان شروع می شود

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین دوم: سه تیم 7 در مقابل 7 (+6) در زمین های کوچک small sided games

2. Three Team 7 v 7 (+6) Small Sided Game



در این تمرین تیم قرمز، تیم استراحت کننده است که در ضلع های تمرین پخش شده اند.

2 تیم در زمان 8 دقیقه ای بازی می کنند، تیم قرمز هم در بیرون از زمین استراحت دارند، اما از بازیکنان داخل زمین حمایت می کنند

(1) دو تیم 7 در مقابل 7 بازی می کنند، 6 بازیکن قرمز در بیرون از زمین، تیم صاحب توپ را حمایت می کنند

(2) این تمرین همیشه با دروازه بان شروع می شود

(3) تیم صاحب توپ سعی میکند، از مزیت برتری عددی بهره برداری کنند. با حرکت توپ به شکل سریع و به سمت جلو و استفاده بهینه از بازیکنان حمایت کننده برون زمین، شانس گلزنی ایجاد نمایند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

4) اگر توپ به بیرون برود، همواره تمرین توسط دروازه بان شروع می شود

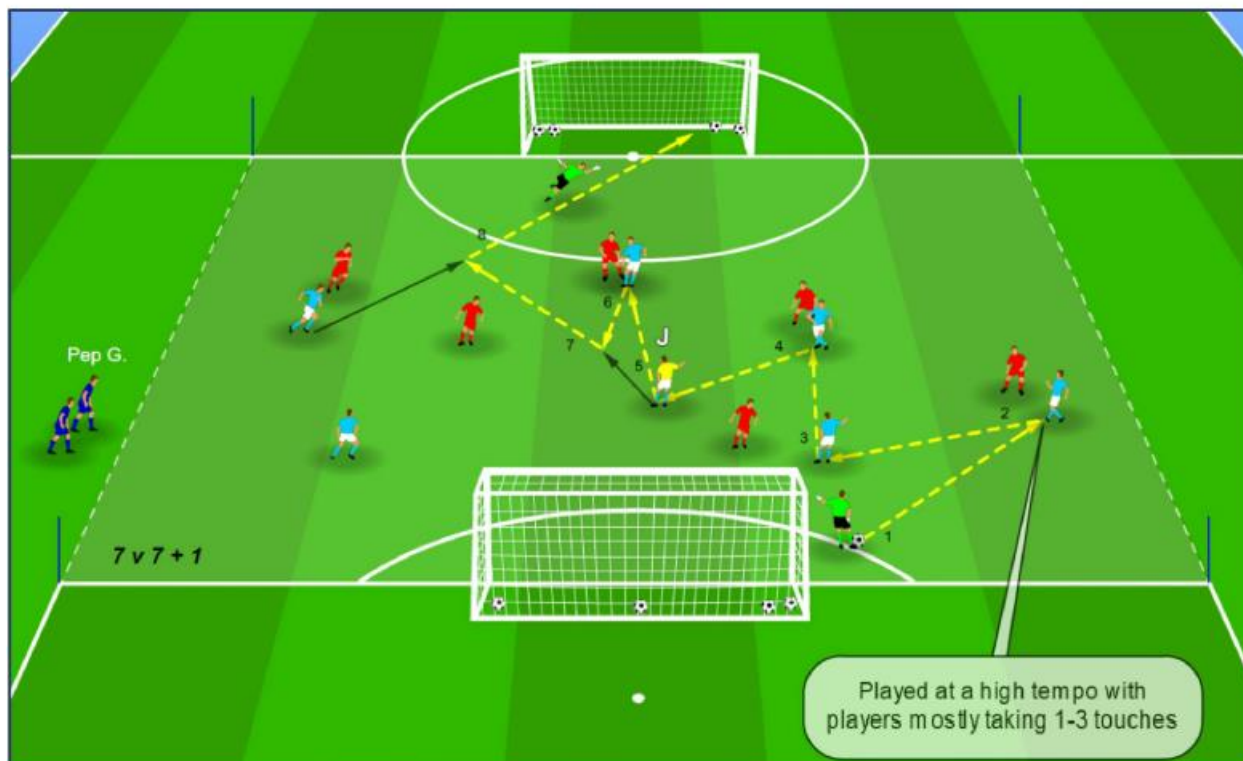
پیشرفت تمرین:

تیم بیرون زمین را هر 45 ثانیه تغییر دهید تا شدت این تمرین افزایش یابد

بعد از هر گل تیم بیرون از زمین را تغییر دهید. تیم برنده در زمین بماند. تیم تغییر یافته، نقش تیم بیرونی را ایفا می کند.

تمرین سوم: بازی در زمین های کوچک small sided games با 7 در مقابل 7 (+1) با 2 دروازه بزرگ

3. High Tempo 7 v 7 (+1) Small Sided Game with Large Goals



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

این تمرین بایستی با شدت بالا انجام شده و بازیکنان از یک ضرب تا 3 لمس توپ نهایتاً استفاده نمایند. دو تیم 7 در مقابل 7 با یک بازیکن خنثی که به تیم صاحب توپ کمک می کند

(1) تاکید این تمرین بازی با شدت بالاست، با حداکثر 1 تا 3 لمس توپ

(2) این تمرین همواره با دروازه بان شروع می شود، دروازه بان میتونه بصورت کوتاه، نرم و بلند تمرین را شروع کند و توپ را در زمین پخش کند

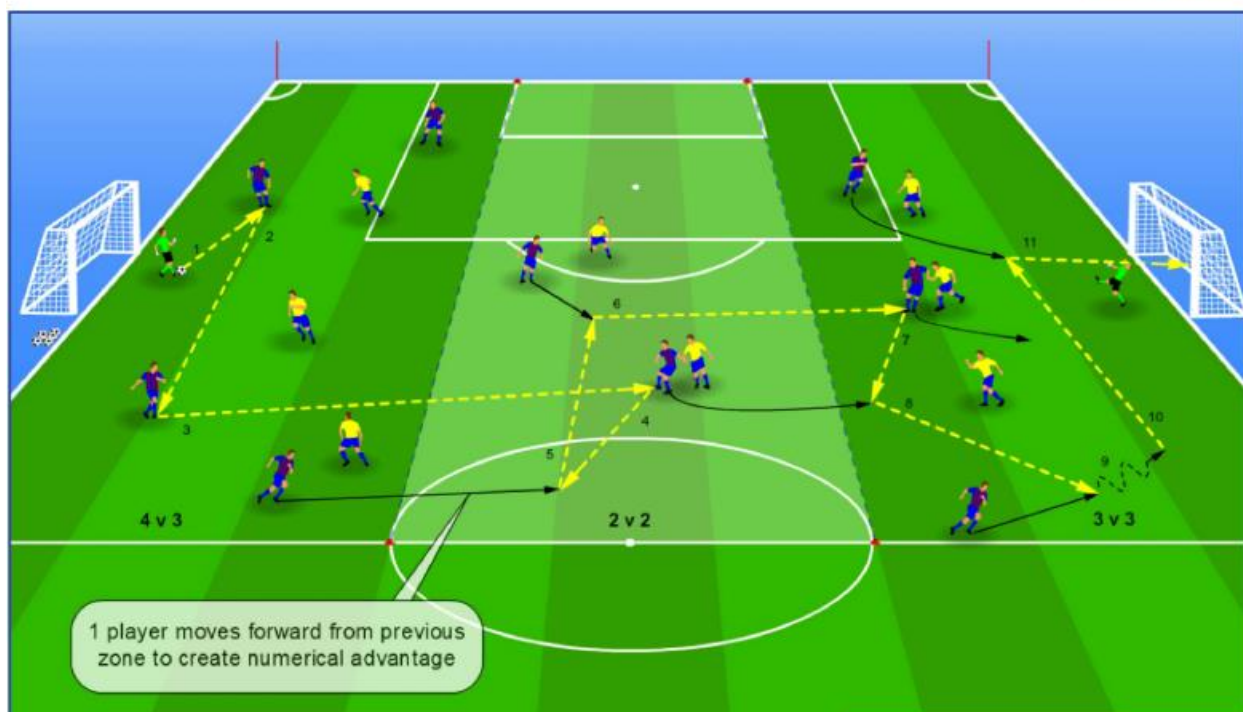
(3) استفاده بهینه از بازیکن خنثی و برتری عددی برای ایجاد شانس گلزنی از اهداف این تمرین است

(4) اگر توپ به بیرون رود، مجدد تمرین توسط دروازه بان شروع می گردد

مطالعه بیشتر: شاخص های استعدادیابی در فوتبال

تمرین چهارم: ایجاد برتری عددی و حمله پیشرفته در 3 منطقه بازی

4. Creating a Numerical Advantage and Progressing Attacks in a 3 Zone Game



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

از نصف زمین بزرگ برای این تمرین استفاده کنید، زمین را به 3 بخش مساوی تقسیم کنید و تیم ها با شرایط 10 در مقابل 9 بازی می کنند

توضیح متن تصویر: 1 بازیکن به سمت منطقه بعدی تمرین حرکت می کند تا برتری عددی ایجاد نماید

1) در منطقه ابتدایی یا پایینی موقعیت 4 در مقابل 3، در منطقه میانی 2 در مقابل 2 و در منطقه پایانی موقعیت بازیکنان 3 در مقابل 3 می باشد

2) این تمرین با دروازه بان شروع می شود. تیم آبی رنگ سعی می کند بازی سازی کند و با برتری عددی سعی می کند توپ را به منطقه میانی تمرین و 2 بازیکن آبی رنگ منطقه میانی ارسال کند

3) زمانیکه بازیکن آبی رنگ در منطقه میانی توپ را دریافت کرد، یکی از بازیکنان منطقه ابتدایی حرکت میکند به منطقه میانی و ایجاد برتری عددی 3 در مقابل 2 می کند

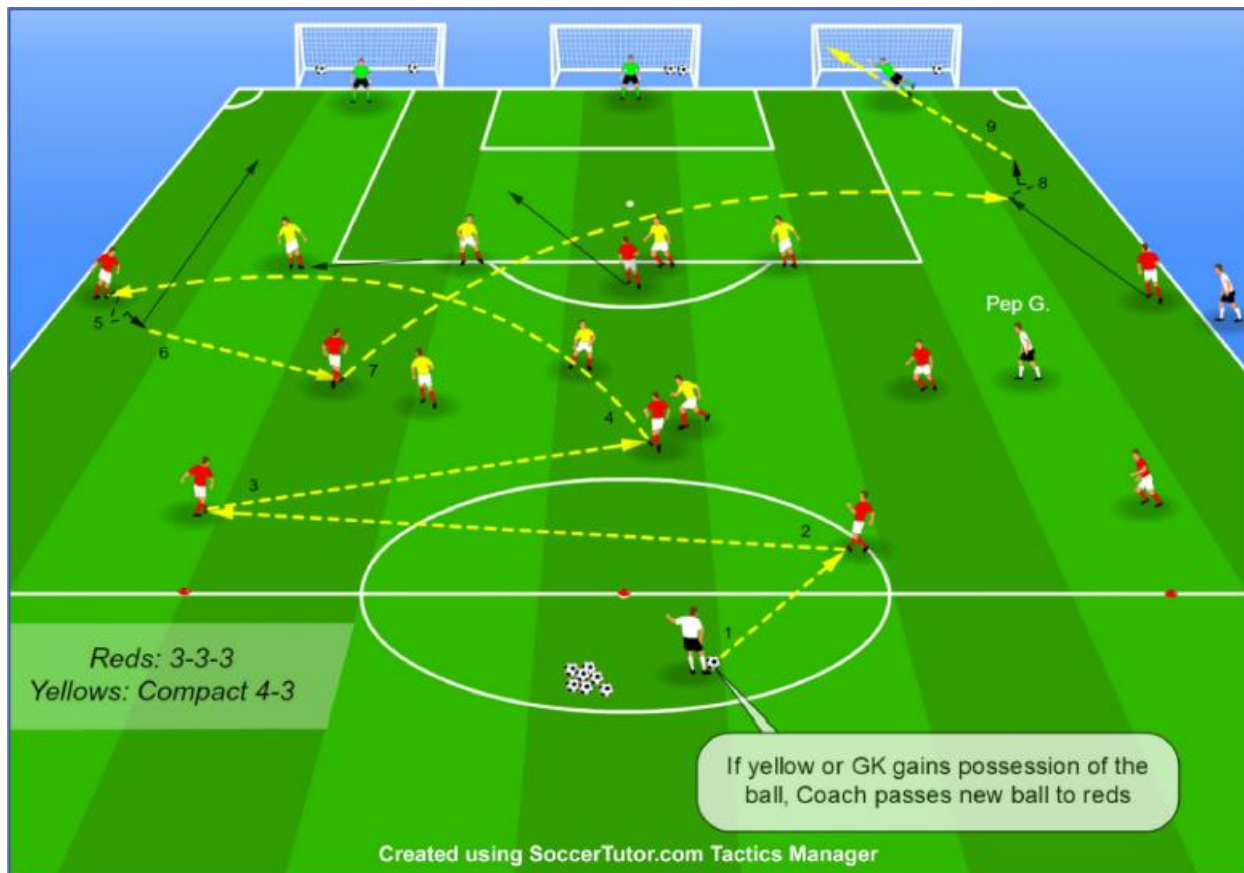
4) تیم آبی مجدد سعی می کند تا از برتری عددی در منطقه میانی تمرین بهره برداری کند و توپ را به هم تیمی خود در منطقه پایانی برساند

5) زمانیکه بازیکن آبی در منطقه انتهایی تمرین توپ را دریافت کند، 1 بازیکن از منطقه میانی به منطقه پایانی اضافه می گردد تا در این منطقه نیز برتری عددی ایجاد گردد

6) در منطقه پایانی و نقطه پایانی تمرین، تیم آبی سعی می کند از برتری عددی خود 4 در مقابل 3 بهره ببرد و گلزنی کند، همانطور که در شکل بالا نمایش داده شده است.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

تمرین پنجم: موقعیت بازی 9 در مقابل 7 با (+3) دروازه بان و 3 دروازه بزرگ



- تمرین را در یک نصف زمین بزرگ اجرا کنید. با 9 در مقابل 7 و 3 دروازه بان و 3 دروازه بزرگ
- توضیح تصویر: اگر تیم زرد صاحب توپ شد یا گلر توپ را دریافت کرد، مربی مجدداً یک توپ جدید به تیم قرمز می دهد.
- (1) آرایش تیمی تیم قرمز 3-3-3 می باشد و تیم زرد به صورت فشرده با آرایش 4-3 قرار می گیرند.
 - (2) در این تمرین 3 دروازه بزرگ و 3 دروازه وجود دارد
 - (3) این تمرین با مربی آغاز می گردد، تیم قرمز بازی سازی می کند، سعی می کند پشت بازیکنان تیم مقابل صاحب توپ شود و گلزنی کند
 - (4) تیم زرد سعی می کند از 3 دروازه خود دفاع کرده و در تصاحب توپ برنده شوند.
 - (5) دفاع ها تیم قرمز را تحت فشار قرار می دهند و به صورت نرمال یک بازی در زمین شیفت می شوند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

6) برای تیم حمله کننده ساده و پیشرفته خواهد بود که در کانال ها و میان بازیکنان تیم حریف، به بازیکنان حمله کننده پاس دهند

7) اگر بازیکنان تیم زرد مجدد صاحب توپ شوند، یا تیم قرمز گلزنی کند، همیشه تمرین با توپ جدید توسط مربی آغاز می گردد



ژاوی هرناندز میگوید بسیاری از علاقه مندان به فوتبال که تمرینات ما را نگاه می کردند، فکر می کردند که ما با **RONDO** در حال خوش گذرانی هستیم و این تمرین برای سرگرمی است.

در صورتیکه اینطور نیست، این یک تمرین بسیار عالی است. شما از هر دو پای خود استفاده می کنید، به جلو و خط بعدی نگاه می کنید، و سپس به داخل پاس می دهید. شما توپ را در مقابل مدافع نگه می دارید و زمانی که او به شما نزدیک شد، توپ را به سمت دیگر زمین پاس می دهید.

این تمرین به شما اجازه می دهد تا تحت شرایط فشار، کار درست را اجرا کنید. راندو یا روندو **RONDO** فقط این نیست. شما از پای چپ، پای راست استفاده می کنید، مشاهده می کنید و اطراف را نگاه می کنید، فضا را باز می کنید، راهی برای عبور از فشار پیدا می کنید، فکر می کنید که آیا با بازیکن تحت فشار بازی کنید یا خیر. روندو **RONDO** یک تمرین بسیار شگفت انگیز است.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا



پپ گواردیولا میگوید این فقط کافی نیست که توپ را در زمین حرکت بدید، بلکه لازم است که به سمت زمین تیم حریف حرکت کنید.

در فوتبال زمانیکه شما یک پاس کوتاه نرم به فضا برای هم تیمی خود ارسال می کنید و اجازه می دهید که هم تیمی شما بدون از دست دادن زمان، یا کند شدن حرکتش، بتواند به راحتی به سمت دروازه شوت بزند، یا پاس طولی و عرضی بدهد، در واقع یک lay-off انجام شده است. در پاس lay-off که خیلی میتواند به تیم شما در گلزنی و فضا سازی کمک کند، (1) شدت پاس دریافتی (2) دقت به جهت حرکت بازیکن هم تیمی بسیار مهم است.



روندو rondo چرخش توپ در یک مربع 4 در مقابل 2

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا



پپ گواردیولا میگوید، این فقط کافی نیست که شما بدوید، شما بپرید، شما به باشگاه بدنسازی بروید، کارهای کششی کنید یا خودتان را ریکاوری و بازسازی کنید

بلکه این نیاز است که شما از لحاظ ذهنی، سبک اساسی تیم در هر لحظه از بازی را اجرا کنید و این تنها در شرایطی امکان پذیر است که در تمرینات تمرکز داشته باشید و به صحبت های مربی گوش دهید.

لازم است بگوییم که بین گوش دادن و شنیدن تفاوت وجود دارد:

شما صدای ماشینی که از خیابان عبور می کند را می شنوید و این برای هر انسانی ممکن است. اما گوش دادن یعنی اینکه فقط بودن جسم مهم نیست، بلکه باید با تمرکز به خواسته هایی که بیان می شود، بصورت خودآگاه واکنش نشان دهید



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

بازیکنان در گروه های 6 نفره و در یک محوطه ی 9 در 9 متر کار می کنند

بازیکنان صاحب توپ، هر یک در ضلع هایی از مربع قرار می گیرند

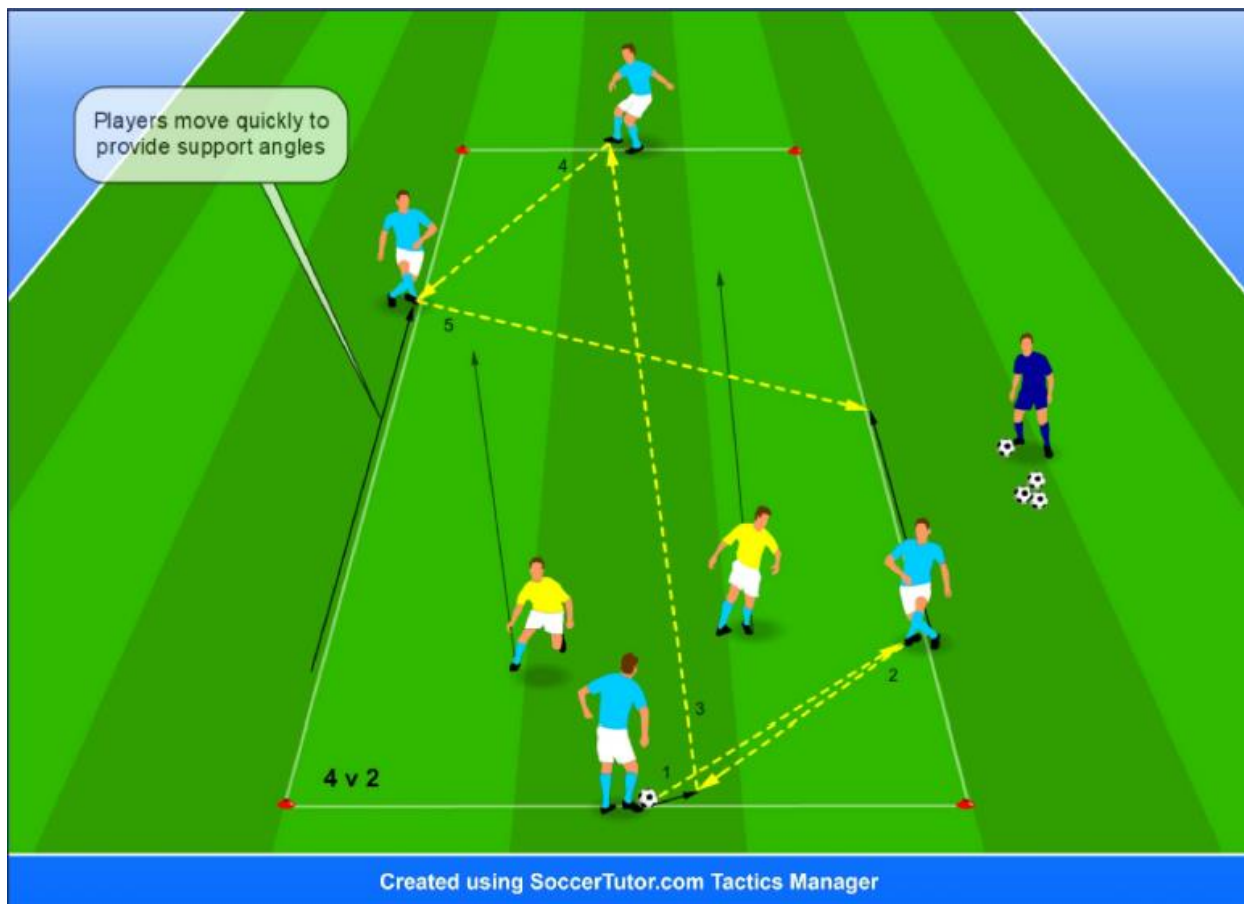
موقعیت آنها باید خارج از محوطه باشند، اما باید در داخل محوطه گردش توپ داشته باشند.

هدف 4 بازیکن خارج از محوطه حفظ توپ است، سعی کنید از یک ضربه 1 touch استفاده نمایید

2 بازیکن داخل محوطه، بازیکنان زرد رنگ سعی کنند با همکاری یکدیگر و نزدیک شدن به زاویه توپ را تصاحب کنند

بازیکنی که توپ را از دست می دهد، جای خود را با بازیکنی که توپ را تصاحب کرده است، تغییر می دهد

روندو rondo چرخش توپ در یک مستطیل 4 در مقابل 2



ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

بازیکنان در گروه های 6 نفره و در یک محوطه ای که عرض آن 3 متر و طول آن 9 متر است، تمرین می کنند

در هر یک از ضلع های این مربع یک بازیکن قرار می گیرد، موقعیت قرارگیری بازیکنان خارج از محوطه می باشد و بایستی توپ در داخل محوطه به گردش درآید.

هدف 4 بازیکن خارج زمین حفظ توپ و مالکیت توپ است، به طور عمده سعی کنید در جریان تمرین از یک ضربه تا 2 ضربه و لمس توپ استفاده گردد

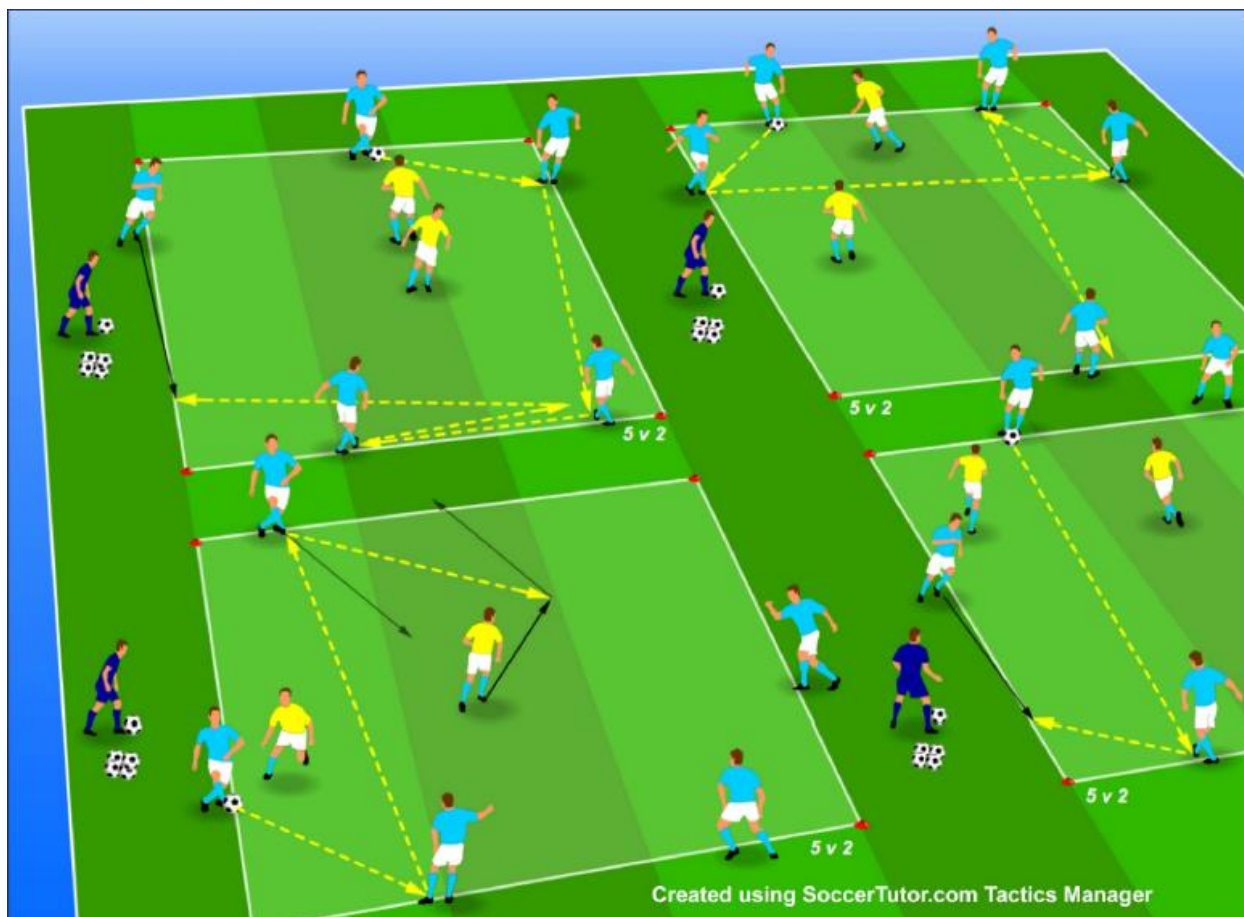
دو بازیکنی که در یک گوشه زمین همکاری می کنند، به سختی تلاش می کنند تا فضا ایجاد کرده و زاویه پاس ایجاد شود. از پایین مستطیل توپ را به بالای مستطیل انتقال دهند

2 بازیکن مدافع که کاور زرد رنگ پوشیده اند، سعی می کنند با همکاری یکدیگر، بازیکنان صاحب توپ را به زاویه برده و توپ را تصاحب کنند .

بازیکنی که توپ را از دست می دهد بایستی جای خود را با بازیکن گیرنده توپ تغییر دهد

روندو rondo چرخش توپ در یک مربع 5 در مقابل 2

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا



بازیکنان در گروه های 7 نفره و در یک محیط 9 در 9 متر کار می کنند

در این تمرین یکی از ضلع ها 2 بازیکن قرار می گیرند و در سایر ضلع ها تنها یک بازیکن قرار دارد. موقعیت آنها خارج از محوطه در نظر گرفته شده است، اما جریان توپ و تمرین داخل محوطه می باشد

هدف 5 بازیکن بیرون از محوطه و روی ضلع ها، حفظ توپ و مالکیت توپ است. سعی کنید در این تمرین از یک لمس توپ استفاده شود (1 touch).

2 بازیکن داخل محوطه بازیکنان زرد رنگ، با همکاری یکدیگر و نزدیک به گوشه و زاویه محوطه، سعی در تصاحب توپ دارند

بازیکنی که توپ را از دست می دهد، جای خود را با بازیکنی که توپ را بدست می آورد، تغییر می دهد

روندو rondo چرخش توپ در یک مستطیل 6 در مقابل 2 تمرینات روز فوتبال (پپ گواردیولا)

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا



بازیکنان در گروه های 8 نفره و در یک محوطه دارای 9 متر عرض و 5 متر طول تمرین می کنند

گروه صاحب توپ، 2 بازیکن در ضلع های کوچک (طول) قرار می گیرند و 1 بازیکن در ضلع های بزرگ تر (عرض) قرار می گیرند

موقعیت این بازیکنان خارج از محوطه است و اما جریان و چرخش توپ در داخل محوطه می باشد

هدف 6 بازیکن خارج از زمین حفظ و مالکیت توپ است، سعی کنید از یک ضرب و 1 لمس توپ استفاده نمایید

2 بازیکن در یک گوشه یا زاویه از محوطه تمرین با تلاش و کار زیاد سعی می کنند، بازیکنان مدافع را نزدیک کرده و سپس توپ را به منطقه دیگری از تمرین انتقال دهند.

2 بازیکن مدافع که با رنگ زرد مشخص شده اند، با همکاری یکدیگر سعی می کنند توپ به گوشه ها و زاویه رفته و مالک توپ گردند

بازیکنی که توپ را از دست می دهد، جای خود را با بازیکنی که مالکیت توپ را بدست آورده است، تغییر می دهد

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

روندو rondo چرخش توپ در یک مربع 7 در مقابل 2 تمرینات روز فوتبال زیر نظر پپ گواردیولا



بازیکنان در گروه های 9 نفره و در یک محوطه دارای 9 متر عرض و 9 متر طول تمرین می کنند

گروه صاحب توپ، 2 بازیکن در 3 ضلع این تمرین قرار میگیرند و 1 بازیکن در ضلع باقیمانده قرار خواهد گرفت، موقعیت این بازیکنان خارج از محوطه است و اما جریان و چرخش توپ در داخل محوطه می باشد

هدف 7 بازیکن خارج از زمین حفظ و مالکیت توپ است، سعی کنید از یک ضرب و 1 لمس توپ استفاده نمایید

2 بازیکن مدافع که با رنگ زرد مشخص شده اند، با همکاری یکدیگر سعی می کنند توپ به گوشه ها و زاویه رفته و مالک توپ گردند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

بازیکنی که توپ را از دست می دهد، جای خود را با بازیکنی که مالکیت توپ را بدست آورده است، تغییر می دهد

روش گرم کردن قبل از مسابقه رسمی فوتبال (نمونه عملی گرم کردن باشگاه منچستر سیتی)

مرحله اول گرم کردن قبل از مسابقه رسمی فوتبال:

تمرینات فردی و بصورت کلی

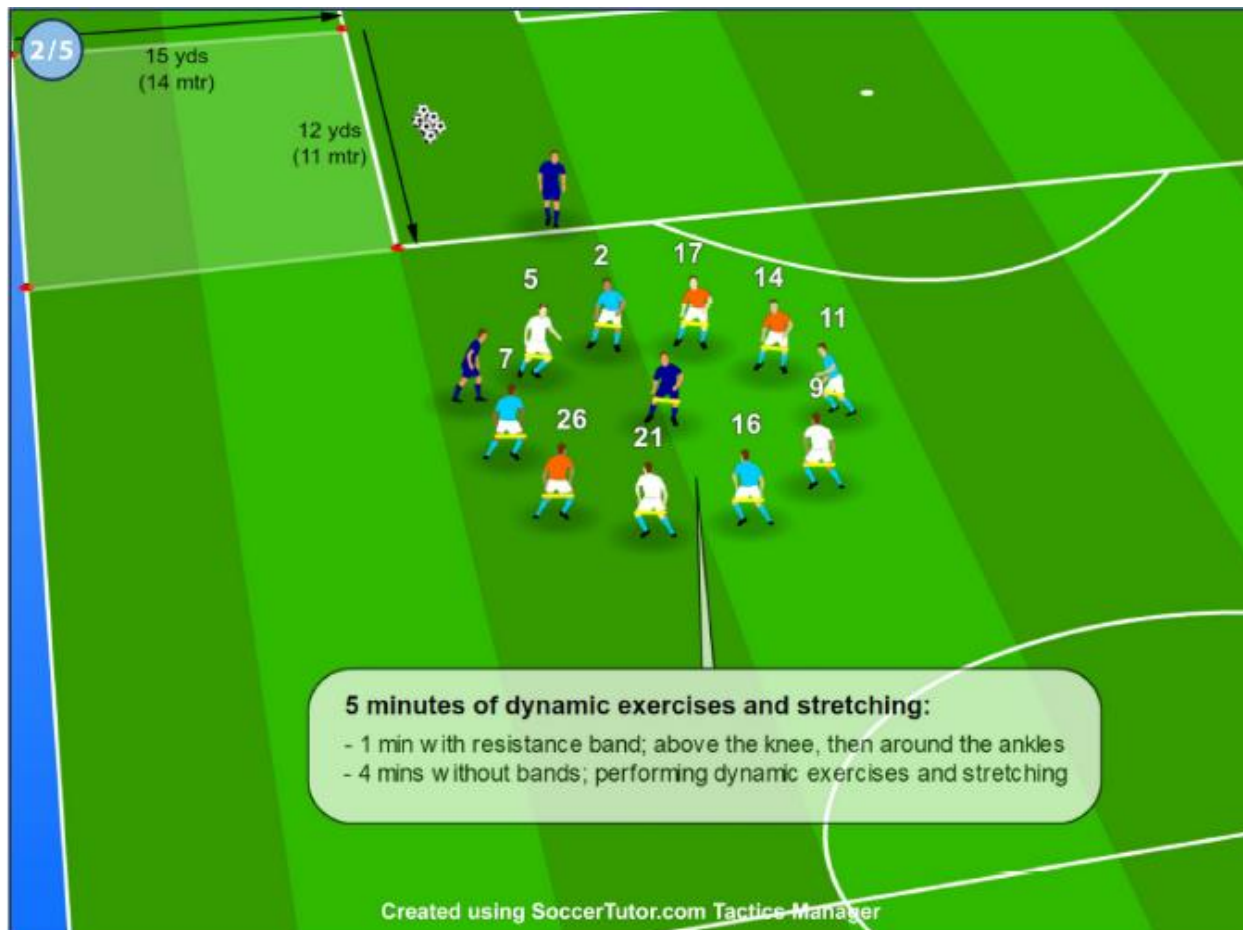


همانطور که در تصویر بالا ملاحظه می کنید، در مرحله اول گرم کردن روز مسابقه فوتبال، ابتدا بازیکنان به مدت 2 دقیقه و قبل از گرم کردن کلی، در اختیار خود نرم دوی می کنند، دروازه بان نیز همراه با مربی دروازه بانان و پاس های بلند از کنار کار گرم کردن خود را آغاز می کند.

مرحله دوم گرم کردن قبل از مسابقه رسمی فوتبال:

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

کارهای کششی پویا



در مرحله دوم گرم کردن روز بازی رسمی فوتبال، 10 بازیکن حلقه زده و همراه با مربی بدنساز با کش زانو و بالای زانوی خود را گرم می کنند. حرکت با کش به سمت چپ و بازگشت به سمت راست، و پس از چند دقیقه بدون کش شروع به کشش های پویا می کنند

مرحله سوم گرم کردن قبل از مسابقه رسمی فوتبال:

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

(چهار در مقابل چهار به اضافه 3 بازیکن خنثی) RONDO 4VS4 +3



در مرحله سوم گرم کردن روز مسابقه فوتبال، دو گروه 4 نفره (گروه آبی و نارنجی) و یک گروه خنثی که در شکل بالا سفید رنگ است، کار rondo خود را انجام می دهند. تیم آبی اگر صاحب توپ باشد، با بازیکنان سفید شرایط حفظ توپ 7 در مقابل 4 ایجاد میکنند. تیم صاحب توپ آبی بایستی در ضلع ها باز شده باشند. اگر تیم نارنجی صاحب توپ شد، بلافاصله نقش گروه ها تغییر می کنند. کار با یک دقیقه فعالیت و 30 ثانیه استراحت انجام می گیرد و در حدود 3 تا 4 مرتبه آن را تکرار می کنیم.

توجه داشته باشید تیم صاحب توپ مثلاً آبی بایستی در ضلع ها صاحب توپ شوند و تیم نارنجی بایستی در داخل محوطه قرار داشته باشند.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

مرحله چهارم گرم کردن قبل از بازی رسمی فوتبال:

پاس دادن، سر زدن و شوت کردن



در مرحله چهارم گرم کردن روز مسابقه که باشگاه منچستر سیتی روز مسابقه انجام می دهد، تفکیک بازیکنان با پست های مختلف بازی است. در این مرحله بازیکنان مهاجم مثلا دی بروین پاس مربی را به سمت دروازه شوت می زند، مربی شیوه های مختلفی توپ را برای بازیکنان آماده می کند.

همانطور که در تصویر بالا می بینید، رودری و سیلوا هافبک دفاعی و هافبک تهاجمی منچستر سیتی با یکدیگر پاسکاری می کنند.

4 مدافع ما شامل مدافع مرکزی و 2 دفاع پوششی چپ و راست، پاس بلند به یکدیگر می دهند. همچنین لاپورته، استونز، واکر ضربه سر ارسالی مربی را پاسخ می دهند.

مدافع پوششی سمت چپ زینچنکو با مربی یک و دو می کند، حرکت کرده و پاس ارسالی مربی را دریافت می کند

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

مرحله پنجم گرم کردن قبل از بازی رسمی فوتبال:

استارت های سرعتی و کوتاه



در مرحله پنجم گرم کردن روز مسابقه رسمی فوتبال، بازیکنان 4 نوع متفاوت استارت و کارهای سرعتی کوتاه را انجام می دهند. ابتدا با زانو بلند و سپس استارت کوتاه تا مربی، دوم پرش چفت و سپس استارت سرعتی کوتاه تا مربی، سوم روبه روی هم و دست زدن با پرش و استارت سرعتی کوتاه و در نهایت روبه روی هم و عقب و جلو سریع و استارت کوتاه تا مربی. این مرحله آخر گرم کردن روز مسابقه رسمی فوتبال بود، بازیکنان بلافاصله به رختکن می روند و آماده بازی می شوند.

ترجمه بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا در باشگاه های منچستر سیتی، بایرن مونیخ و بارسلونا

این کتاب ترجمه شده بخش هایی از کتاب تمرینات روز پپ گواردیولا می باشد.

برای ارتباط با من می توانید از طریق آدرس ایمیل sranjbar.ir@gmail.com در ارتباط باشید

لطفا توجه داشته باشید که دانلود این کتاب رایگان است. اما می توانید با پرداخت مبلغ 15 هزار تومان به شماره کارت 6104337457695067 به نام سعید رنجبر، از بیماران سرطانی حمایت کنید. تمام عواید فروش به مرکز شیمی درمانی و پرتودرمانی دکتر سلیمی کرج واقع در پشت بیمارستان تخت جمشید داده خواهد شد.

تا توانی دفع غم از خاطر غمناک کن در جهان گریاندن آسانست، اشکی پاک کن

سعید رنجبر دی ماه 1398