

# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره یک

## 9 ایده ویژه برای آموزش به مهاجمان



پادشاه پاس گل با الکساندر آرنولد

پادشاه سرعت با ام پایه

پادشاه پنالتی با لواندفسکی

تمام آنچه که باید از نظر تاکتیکی

در مورد قهرمانی لیورپول بدانید..

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

- ویژه بازیکنان حرفه ای  
پادشاه پنالتی با لواندوفسکی  
پادشاه پاس گل با ترنت آرنولد  
پادشاه سرعت با ام پایه
- کلینیک آنالیز  
گل ها و شکل ها  
پرونده ویژه آنالیز لیورپول  
بیلسا و لیدز چگونه به لیگ برتر رسیدند  
پرونده ویژه آنالیز لاتزیو
- چگونه انجام بدیم؟ تاکتیک  
چگونه بازی را بهتر از حریف شروع کنیم؟  
چهار فکت برای انجام ۴ تاکتیک
- چگونه انجام بدیم؟ تکنیک  
چگونه به یک مهاجم نابودگر تبدیل شویم؟  
چگونه تست بدیم؟  
چهار فکت برای انجام ۴ تکنیک
- دانشگاه مربیان  
کارلو آنچلوتی و رازهای مربیگری  
سه پرتزه از گواردیولا
- کلینیک تمرینات  
ده دقیقه تمرین اصلی برای ورزشکاران

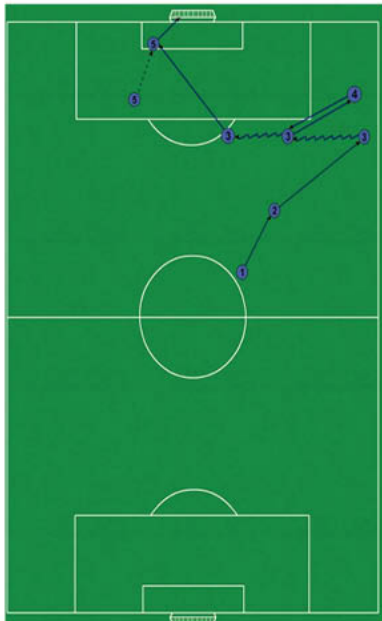
TAKZARB MAGAZINE.IR

## آرسنال ۱ - ۱ لستر سیتی (جیمی واردی)



در طرف دیگر محوطه جریمه جیمی واردی خود را بین دو مدافع قرار می دهد و برایشان تداخل وظایف ایجاد می کند و در لحظه ای از پشت شکرین مصطفی به سمت توپ حمله می کند و آن را وارد دروازه حریف می کند تا بازی ۱-۱ مساوی شود.

ابزار یک تیم برای حمله علاوه بر توپ، زمان و فضا می باشد. یک تیم علاوه بر مالکیت توپ باید حداقل یکی دیگر از فاکتورهای فوق را به دست بیاورد تا بتواند یک حمله موفق انجام دهد. در صحنه گل لستر سیتی به آرسنال دفاع میانی آبی پوشان که بعد از ده نفره شدن آرسنال تا



پشت یک سوم تهاجمی خود جلو آمده، توسعه حمله را آغاز می کند و توپ را به کناره ها می برد. پارگیری و بستن فضاها توسط تیم آرسنال باعث می شود روزنه ای برای عبور از خط دفاعی پیدا نشود. فاکتوری که توپچی ها هنگام دفاع از آن غافل شدند فاکتور زمان بود. شاگردان راجرز بدون هیچ فشاری فرصت کافی برای پاسکاری پشت محوطه جریمه داشتند و در نهایت با ارسال توپ به تیر دو توانستند فضای ایده آل برای رسیدن به گل را پیدا کنند.

دو تیم آرسنال و لستر سیتی در هفته سی و چهارم لیگ برتر انگلیس در استادیوم امارات شهر لندن به مصاف هم رفتند که این بازی با نتیجه ۱-۱ به پایان رسید.

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 1

از طریق سایت  
[www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)

از طریق سایت



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672



قیمت: 10 هزار تومان

فرمت: PDF



# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره دو

چگونه 3-4-3 بازی کنیم؟  
چگونه 2-5-3 بازی کنیم؟

پرونده دوئل

تمام آنچه که باید در مورد

آموزش موقعیت 1v1 بدانید

آنالیز ستاره ها:

قدرت سرزنی علی دایی  
تکنیک ارسال های بکام  
ویژگی گلزنی آگونرو



سیستم پرس میانی  
چگونه کار می کند؟

روش  
مدرن  
آنالیز یک  
تیم، یک  
بازیکن

گروه آموزشی تکضرب

- دانشگاه مربیان  
داستان نیم فضاها  
سیستم پرس میانی  
روش آنالیز تیم و بازیکن
- چگونه انجام بدیم؟ بازیکنان  
پن پنج مرحله ای تدوین اهداف  
چگونه یک پاس کشنده صادر کنیم؟  
چگونه یک شوت کشنده شلیک کنیم؟  
پرونده دوئل
- چگونه انجام بدیم؟ مربیان  
چگونه ۳۴۳ بازی کنیم؟  
چگونه ۳۵۲ بازی کنیم؟
- پرونده آنالیز و عملکرد  
آنالیز ستاره ها  
مستر فور - آنالیز ۴ پست اصلی در میانه میدان  
تست های آمادگی جسمانی  
پرونده انرژی لرونالدو

TAKZARB MAGAZINE.IR

## تست های تناسب اندام برای ورزشکاران حرفه ای

### ۱ تست yo-yo

در این تست ۳ فوطی A, B, C در یک راستا قرار میگیرند. فوطی A و B با هم ۵ متر و B با C با هم ۲۰ متر فاصله دارند. ورزشکار از فوطی B شروع به دویدن یا حداکثر توان میکند و تا فوطی C می رود و برمی گردد. وقتی ورزشکار به فوطی B برگشت، تا فوطی A را به حالت ریکآوری (راه رفتن یا دویدن آرام) می رود و برمیگردد به فوطی B و دوباره این حرکت تکرار می شود تا رسیدن ورزشکار به حالت خستگی و اماندگی بدنی. (تقریباً ۲۰ بار تکرار)

### ۲ تست max vo2

در واقع این تست، توانایی جذب، انتقال و مصرف اکسیژن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه را، اندازه گیری می کند. ورزشکاران ماسک مخصوصی جهت اندازه گیری حجم و غلظت اکسیژن دم و بازدم به صورت می زنند و روی تردمیل یا دوچرخه ای که هر چند دقیقه بار فشار کار را بیشتر می کنند، برای حداکثر توان، تلاش می کنند.

### ۳ تست Beep یا بوق

دو فوطی به فاصله ۲۰ متر از هم قرار دارند. با شنیدن صدای بوق ورزشکار شروع به دویدن می کند و بعد از شنیدن صدای بوق دوم ورزشکار باید به فوطی دوم رسیده باشد. این صدای بوق کم کم با سرعت بیشتری شنیده می شود به این معنا که ورزشکار باید به سرعت خود بیافزاید. زمان انجام این تست ۱ دقیقه است و نتیجه کار با جدول زیر سنجیده می شود:

مرदान (مرحله)	زمان (مرحله)	عالی
بیشتر از ۱۳	بیشتر از ۱۲	خیلی خوب
بین ۱۱ تا ۱۳	بین ۱۰ تا ۱۲	خوب
بین ۹ تا ۱۱	بین ۸ تا ۱۰	متوسط
بین ۷ تا ۹	بین ۶ تا ۸	ضعیف
کمتر از ۵	کمتر از ۴	خیلی ضعیف



## روش های خرید مجله مربیگری شماره 2

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 10 هزار تومان

فرمت: PDF





مقابله با دفاع اتوبوسی

آریگو ساچی و انقلاب تاکتیکی آث میلان

هلنیو هرا و انقلاب تاکتیکی اینتر میلان

11 ایده ویژه برای ساخت یک 3-3-4 پیشرفته

یک پرونده فنی:  
آموزش وینگر

توضیحی جامع  
بر اجرای تاکتیکی  
مرد سوم



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

- دانشگاه مربیان  
توضیحی بر مفهوم نفر سوم  
استاد هنرهای تاریک-روشن پرونده بسیار ناب و ویژه از هلنیو  
هرا و آریگو ساچی  
بیست نکته دفاعی دیگو سیمئونه
- چگونه انجام بدیم؟ ویژه بازیکنان  
قانون افزار وینگرسم  
پرونده ویژه چپ پاها
- چگونه انجام بدیم؟ ویژه مربیان  
چگونه یک دفاع فشرده(اتوبوسی) را شکست دهیم؟  
راهنمای قتل با سیستم ۴۳۳
- آنالیز و عملکرد  
پنج تاکتیک نوآورانه ای که مدل بازی کردن در دهه جدید  
شکل خواهند داد  
تجزیه و تحلیل مدل گلزنی ۴بازیکن جوان

TAKZARB MAGAZINE.IR

### تئوری RITIRO

اما از تیم اینتر میلان و در واقع از آقای هرا چه میراثی مانده است؟

مطمئناً قبل از کاتاجیو باید از سیستم معروف RITIRO صحبت به میان بیاوریم.

هلنیو هرا یک پیشگام جدی آمادگی روانی و انگیزش ذهنی بود. وی برای اولین بار در ایتالیا سیستم RITIRO یا تکرار پیش از بازی را اجرا نمود.

به این شکل که از پنج شنبه تا یکشنبه که روز بازی بود تیم را در یک مکان دور افتاده و در حالتی شبیه آماده باش نظامی قرار می داد. روزی سه وعده تمرین و خواب ساعت ۹ شب قانون بود. در دوران RITIRO بازیکنان یا درحال تمرین بودند، یا غذا خوردن یا خوابیدن. مسئله با انواع دعاها و پیوندهای معنوی سر میز شام تکمیل می شد.

در واقع هدف ایجاد اتحاد و یكدلی بین بازیکنان بود و خوب طبیعتاً بازیکنانی که چهار روز تمام هیچکس جز خود را نمی دیدند به یكدلی مورد نظر می رسیدند. آنها دقیقاً یک دوران بازی سخت را در RITIRO می گذراندند و خوب بازی یکشنبه بسیار آسان تر بود. تکرار پیش از بازی از خود بازی هم سخت تر اجرا می شد.



و خوب همواره صحبت هایی مبنی بر ارتباط این تفکرات با فرقه های مذهبی گفته می شد و گفته می شود. به عنوان مثال زمانی که لویس سوارز در حالی که شب قبل شراب خود را ریخته بود موفق به گلزنی شد؛ از آن پس به دستور هرا تمام شب های قبل از بازی سرمیز شام شراب خود را روی زمین می ریخت.

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 3

از طریق سایت  
[www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 10 هزار تومان

فرمت: PDF



# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره چهار



## دو پرونده آموزشی برای بازیکنان

مهارتهای 4 گانه کار با توپ در یک پرونده

تجزیه و تحلیل آموزشی مهارت بی نظیر لاپائوسا در حملات

## دانش تاکتیکی ژوزه مورینیو

تجزیه و تحلیل تاکتیکی چلسی 2004 و اینترمیلان 2010 آقای خاص

## یک نوآوری تاکتیکی برجسته

مدل اورلب کردن مدافعان مرکزی توسط کریس وایلدور و گاسپرینی

### ویژه نامه

دوره بندی تاکتیکی

قوی ترین روش آموزشی تاریخ فوتبال

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

### چگونه انجام بدیم؟ ویژه بازیکنان

تجزیه و تحلیل مهارت ناب اسپانیایی لاپائوسا  
مهارتهای چهارگانه با توپ  
آنالیز 11 بازیکن در 11 پست فوتبال  
نکات کلیدی هدف گذاری

### آنالیز و عملکرد

تیپ های مدرن در فوتبال  
تجزیه و تحلیل تاکتیکی دو تیم شاخص مورینیو  
چلسی 2004-2005 و اینترمیلان 2009-2010

### چگونه انجام بدیم؟ ویژه مربیان

اورلب مدافعان مرکزی

به همراه اولین ویژه نامه نشریه تخصصی تکضرب  
با موضوع دوره بندی تاکتیکی

TAKZARB MAGAZINE.IR

## با یادگیری تکنیک لاپائوسا ارزش خود را دو برابر کنید

در این مطلب یک گوهر ناب از مهارت های اصیل اسپانیایی یعنی لاپائوسا را برای شما توضیح می دهیم. به طور جدی برای آموختن این مهارت تلاش کنید و به طور مداوم در مورد آن دانش خود را افزایش دهید...  
یادگیری این مهارت علاوه بر پیشرفت شخصی؛ باعث تاثیرگذاری ارزشمند در بازی تیمتان خواهد شد و از این رو اهمیتی صدچندان و منحصر به فرد پیدا کرده است.

### لاپائوسا

در زبان اسپانیایی به معنای «مکت»، یک مهارت فوق العاده مفید برای بازیکنانی است که می خواهند حریفان خود را فریب دهند.

و اما...

«لاپائوسا»

به چه معناست؟

لاپائوسا مهارتی است که به موجب آن بازیکن صاحب توپ در زمین مکت می کند، به سمت دفاع حرکت کرده و آنها را فریب می دهد تا به سمت توپ حرکت کنند. بعد از اینکه مدافع به سمت وی حرکت نمود، بازیکن صاحب توپ غالباً به سرعت بازی را توسعه می دهد و پاس یا حرکت خود را به سمتی می برد که بتواند از این موقعیت که مدافع به او نزدیک شده سواستفاده کند.

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 4

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672



قیمت: 10 هزار تومان

فرمت: PDF



# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره پنج

شامل ده درس تاکتیکی & تکنیکی پیشرفته

کیفیت سازی:  
چگونه مقابل بازیکنان سرعتی &  
بازیکن فیزیکی & بازیکن تکنیس بازی کنیم؟

رازهای بزرگ تاکتیکی  
اصول 5 گانه بازی موقعیتی کرایف

پیشنهاد سردبیر:  
حفظ توپ پیشرفته تیمی با ایده ها و  
تمرینات مربیگری مالکیت فردی

کوچینگ:  
چگونه پرسینگ را مربیگری کنیم؟

خط ویژه:  
تجزیه و تحلیل سیستم  
آموزشی سیستمونه

تخصص:  
چگونه مانند یک مهاجم  
کلاس جهانی حرکت کنیم؟



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

- درس ویژه سردبیر  
دستیابی به بازی پاسکاری و حفظ توپ پیشرفته  
پارت یک از پنج: مفاهیم، ترفندها و فرم- تمرین های افزایش  
امنیت روی توپ- مالکیت فردی
- درس مسیر  
مربیان برجسته فوتبال چگونه با سیستم مزیت می سازند؟
- درس کوچینگ  
چگونه پرسینگ را مربیگری کنیم؟
- درس کیفیت  
آموزش سه الگوی مبارزه فردی  
چگونه برابر بازیکنان سرعتی بازی کنیم؟  
چگونه برابر بازیکنان فیزیکی بازی کنیم؟  
چگونه برابر بازیکنان تکنیکی بازی کنیم؟
- درس گام به گام  
سبزه تمرین گرم کردن مهارت محور برای کودکان و  
نوجوانان
- درس پنج ستاره  
تجزیه و تحلیل سیستم آموزشی سیستمونه
- درس تخصصی  
هفت نکته طلایی برای تبدیل شدن به یک فوتبالیست دو پا

TAKZARB MAGAZINE.IR

## هفت الگوی حرکتی مهاجمان

حرکت  
در میان  
مدافعان

BLINDSIDE  
RUNS

حرکت  
گسترده /  
به سمت  
خارج

معطل  
کردن در  
دویدن

دویدن  
جلی به  
عنوان  
طعمه

حرکت U

حرکت  
معکوس /  
رفت و  
برگشت



## روش های خرید مجله مربیگری شماره 5

از طریق سایت  
[www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 10 هزار تومان  
فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

## شامل نه درس تاکتیکی & تکنیکی پیشرفته

پنج ترفند گلزنی در فوتبال روز اروپا

پرونده حرفه ای بازیکنان:

تقویت دربیلینگ و لمس توپ اول و...

درس کوچینگ:

مربیگری موقعیت

بدن بازیکنان

تخصص:

برای دروازه بانان

چگونه پنالتی ها را سیو کنیم؟

در درس مسیر این شماره ویژه

خودسازی مربیان خواهید خواند:

جستجوی تهرین تمام...

مهندسی:

واریانت های

4-2-3-1

مارسلو بیلسا



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

- درس ویژه: پارت دوم مجموعه مربیگری حفظ توپ و پاسکاری های پیشرفته
- درس پنج ستاره: پرونده آموزش لمس توپ اول
- درس کوچینگ: چگونه از طریق مربیگری موقعیت بدن یک تیم سریع بسازیم؟
- درس درایور: آموزش دربیلینگ مدرن
- درس مسیر: دو سوپر مطلب برای خودسازی فنی مربیان
- درس مهندسی: واریانت های ۱-۳-۲-۴ مارسلو بیلسا
- درس تخصص: چگونه پنالتی ها رو سیو کنیم؟
- درس بازی خوان: بهترین ترفندهای گلزنی در فوتبال روز اروپا
- درس گام به گام: آشنایی با شش تمرین باشگاه های برجسته آلمانی برای ۶ تاکتیک ویژه

TAKZARBMAGAZINE.IR

قسمت دوم- اتم فوتبال مدرن، اتم حفظ توپ پیشرفته

1v2 و 2v2 /

سلام. من سردبیر ماهنامه آموزشی تکضرب هستم.. این ستون، یک مجموعه دروس اختصاصی می باشد که قرار است طی پنج شماره یک راهنمای عملی و جامع در آن برای دستیابی به روش بازی حفظ توپ و پاسکاری های توسعه ای به اشتراک گذاشته شود.. امیدوارم کمک کننده باشد..

یک واقعیت غیر قابل انکار وجود دارد: شما از طریق مفهوم اضافه بار نفر دوم به بازی 1v1 و تبدیل آن به 2v1 می توانید مالکیت توسعه یافته توپ را نمایش دهید.. این همان اصلی است که هورست وین \_ دانشمند فوتبال جوانان \_ آن را اتم فوتبال مدرن معرفی می کند..

به طور ساده تر: ما در پارت اول یاد گرفتیم که امنیت بازی با توپ را در تیم خود تقویت کنیم. اما این فقط یک رفتار فردی را شامل می شود... لحظه اوج و اصطلاحاً نقطه عطف فوتبال تاکتیکیال و توسعه یافته، هنگامی است که بازیکن صاحب توپ می اندیشد: دربیبل بزنم یا پاس بدهم؟ بر این اساس امنیت فردی روی توپ یعنی وقتی تمام گزینه ها مارک شده اند، صمن توانایی حفظ توپ را به عنوان یک بازیکن صاحب توپ داشته باشم.. خوب ما در قسمت اول این را کار کردیم. اما اکنون مسئله این است که بتوانیم هنگام داشتن گزینه های همکاری، از طریق پاس های ساده به امنیت تیمی روی توپ دست پیدا کنیم..

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 6

از طریق سایت

[www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 10 هزار تومان

فرمت: PDF





## 10 کارت ویژه بازی تاکتیکی ترفندهای مدرن

مجموعه کارت پنج ستاره:  
صبر و فشار در دفاع

پشتیبانی و سرعت در ضد حمله

### دفترچه مربیگری:

7 نکته از گرت ساوتگیت در مورد  
حمله از طریق خط دفاع

### 3 کارت

تخصص ویژه با  
هری کین، فن دایک، ژاوی

چگونه مانند منچستر سیتی بازی  
ترکیبی سریع انجام دهیم؟



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

- کارت آموزشی بازی تاکتیکی ده ثانیه تا گلزنی اضافه بار مرکزی پاس های مترقی موقعیت مهاجم مرکزی کی و کجا پرس کردن روتین سه توپ پوشش قلب سازمان هافبک ها در جستجوی مهاجمان کراس اوور ایجاد نیم دایره
- کارت آموزشی پنج ستاره ستارگان ضدحمله 1 ستارگان ضدحمله 2 ستارگان ضدحمله 3 ستارگان ضدحمله 4 ستارگان ضدحمله 5
- کارت آموزشی تخصص ویژه گلزنی هری کین پاسکاری ژاوی هرناندز در تیردهای مانند فن دایک پیروز شوید
- کارت آموزشی تیم حرفه ای حرکت سریع توپ پاس تحت فشار حمله مرکزی سریع پاهای سریع
- کارت آموزشی دفترچه مربیگری هفت نکته از گرت ساوت گیت در مورد حمله از طریق خط دفاع پنج نکته از پائولو سوسا برای مربیگری پاسکاری در بازی دستوالعمل 8 ماده ای تشکیل یک سازمان دفاعی مستحکم

TAKZARB MAGAZINE.IR

TQZRB

بازی تاکتیکی

## روتین سه توپ

1 دو بازیکن در راهرو مرکزی و دو بازیکن در جناحین مستقر می شوند. رویروی آنها یک مدافع درکنال مرکزی قرار دارد.



2 مربی توپ را به دو مهاجم مرکزی پاس می دهد. آنها فقط می توانند با دو ضرب بازی کنند و باید کمتر از 4 ثانیه مدافع رویروی خود را شکست داده و به سمت دروازه شوتزنی نمایند.



3 دو مهاجم سریعاً به عقب حرکت می کنند. مربی توپ را به مهاجم اول پاس داده، وی با یک لمس توپ را برای مهاجم دوم می کارد. این مهاجم یک پاس مسورب برای وینگر قرار گرفته از جناح راست صادر می کند.



4 پس از پاس، مهاجم بک و دو به درون محوطه جریمه نفوذ کرده و وینگر توپ دریافتی را به صورت تک ضرب برای گلزنی آنها ارسال خواهد کرد. مدافع سعی می کند زودتر توپ را قطع کند تا حمله تمام شود.



5 پس از ضربه دوم، این بار مربی یک توپ را برای وینگر چپ ارسال می کند. درون محوطه جریمه وینگر راست و بک مدافع دوم وضعیت 3v2 را ایجاد کرده اند. وینگر چپ تا دهانه باکس حرکت کرده و سپس یک پاس زمبستی به صورت روبه عقبی، عرضی یا روبه جلو برای گلزنی مهاجمان بازی می نماید.

به همین ترتیب شما می توانید با افزایش و کاهش نظارت، تعداد ضرب به توپ و زمان انجام حرکات، ست های حمله ای را مطابق تفکرات خود انعطاف بخشید.

→ حرکت پا به توپ → حرکت بدون توپ → پاس / درون

## معرفی تاکتیک

سال های متمادی الکس فرگوسن در تیم منچستر یونایتد از تمرین روتین سه توپ جهت آموزش موج های پیاپی حمله استفاده می کرد.

## مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:

اینچه که مشخص است در این فرم آموزشی ما قصد داریم از یک راهرو مرکزی و دو بازیکن جناحین و با شرکت بازیکنان ثابت برای کل دوره، به ترتیب یک حمله روتین سه موج را ترتیب دهیم. مربی طبع تفکرات خود می تواند نوع حمله اول و شکل حرکات توپ و بازیکنان را در حملات دوم و سوم طراحی کند. از این رو طرحی که اینجا ارائه می کنیم تنها یک نمونه است... به عنوان نکته تکمیلی در مراحل جوانان ابتدا از تمرین بدون مدافع استفاده کرده و سپس مدافعان را اضافه کنید. اما در سطوح پیشرفته تر اضافه کردن مدافعان از ابتدای تمرین توصیه می گردد.

## نکته طلایی:

انجام حرکات با حداکثر سرعت، چرخش و همکاری ها را از بازیکنان خود بخواهید. مخصوصاً در مراحل تمرین با مدافعان مخالف، شرایط را به گونه ای طراحی کنید که موج ها را با سرعت بیشتری از منظم شدن مدافعان اجرا نمایید و آنها را در همان وضعیت اشتغال توپ قبلی کیش و مات نمایید.

# روش های خرید مجله مربیگری شماره 7

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 15 هزار تومان

فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

استراتژی قیف دفاعی را بیاموزید..

# 25

## کارت تاکتیکی

### اصول اصلی حمله با تمرینات تخصصی

### چگونه می توان نتیجه

### 0-1 را جبران کرد؟

### مربیگری موقعیتی و سناریوهای تاکتیکی ویژه از فوتبال اروپا..



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

- کارت آموزشی بازی تاکتیکی ایجاد فضای شوت زنی فرم تهاجمی ۲-۳-۵- پستیانی از توپ در جناحین دفاع منطقه ای مطابق کرنر حمله از طریق بازیکن مرجع مورب دفاعی جبران نتیجه ۱-۰ تاخیر در دفاع استراتژی قیف دفاعی

- کارت آموزشی پنج ستاره ستارگان حمله اصولی-۱ نفوذ ستارگان حمله اصولی-۲ پستیانی ستارگان حمله اصولی-۳ تخرک ستارگان حمله اصولی-۴ عرض ستارگان حمله اصولی-۵ خلایق

- کارت آموزشی تخصص ویژه هافبک نگهدارنده وینگ بک سویپر

- کارت آموزشی مربیگری موقعیتی سناریو تاکتیکی لیورپول-استون ویلا سناریو تاکتیکی رم-منچستر یونایتد سناریو تاکتیکی بارسلونا-بارنال سناریو تاکتیکی منچستر سیتی-تاتنهام

- کارت آموزشی دفترچه مربیگری دوازده مفهوم تهاجمی از فدراسیون فوتبال اسپانیا چهارده مفهوم دفاعی از فدراسیون فوتبال اسپانیا پانزده تغییر تاکتیکال فوتبال از نگاه آریگو ساجی هشت تغییر تکنیکال فوتبال از نگاه آریگو ساجی

TAKZARBMAGAZINE.IR

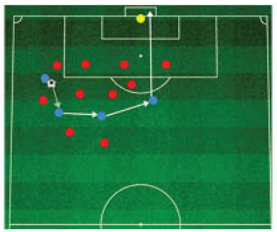
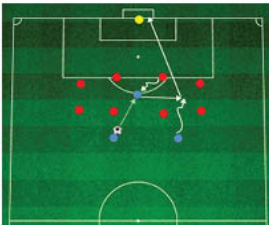
## ایجاد فضای شوتزنی

TQZRB بازی تاکتیکی



وقتی از جناحین حمله کرده و بازیکن صاحب توپ فضای بیشتری با عبور از مدافع کناری برای حرکت پا به توپ به درون محوطه جریمه پیدا می کند، آن هنگام تیم مدافع به طور طبیعی برای پوشش شکست خود در جناحین اقدام به فشرده کردن و تقاضا در اطراف محوطه شش قدم و نقطه بالایی می کند و این زمانی است که در فضاهای تمین شده امکان شوتزنی پدید می آید. این شلوغی شاید در وهله اول امکان بلاک کردن شوت احتمالی را زیاد نشان دهد، اما کور بیرون دید دروازه بان مزیتی است که به یک بازیکن باهوش با مقداری ظرافت می تواند به بهترین شکل از آن استفاده کند.

اگر شما بتوانید یک پاس سالم به مهاجم خود در فضای بین خطوط حریف در منطقه 14 برسانید؛ یکی از مدافعیان میانی حریف اقدام به پرس سریع مهاجم صاحب توپ می کند. این پرس سریع باعث به وجود آمدن فاصله بین مدافع میانی و فول بک سنت موافق دفاع برای لحظاتی می شود. کاپیست فقط مهاجم صاحب توپ در منطقه 14 با اسکن سریع منطقه تشخیص دهد که کدام مدافع قصد پرس وی را دارد و در آن هنگام با یک پاس تکضرب مانند تصویر، برای مرد سوم را برای حرکت یک به یک مهاجم از عقب و شوتزنی از زاویه به وجود آمده بین دو مدافع انجام دهد.



انتقال بازی به صورت عرضی یکی از اصول اصلی حمله است، زیرا باعث ایجاد زوایای نفوذ درون ساختمان دفاعی حریف می شود. براین اساس شما می توانید حریف را به سمت یک جناح زمین جذب کنید و سپس با استفاده از چند پاس کوتاه سریع در عرض دفاع حریف، در نهایت از بین یکی از کنال های طولی بین مدافعیان حریف یک زاویه شوتزنی ایجاد نمایید. موفقیت این امر بسیار به سرعت بازی شما مربوط می باشد.

حرکت بدون توپ → پاس / شوت

### نکته طلایی:

همواره باید به تقاطع کور دفاع حریف توجه داشته باشید. هر تومی با هر را به مکان مناسب برسانید، آن هنگام مهاجم شما در موقعیت شوتزنی عالی قرار گرفته است..

### معرفی تاکتیک:

همیشه نیاز نیست مهاجمان شما به سختی از چند مدافع عبور کنند تا در موقعیت شوتزنی قرار بگیرند، بلکه با استفاده از ترفندها و حرکات جمعی مختلف در کنار توجه ویژه به نحوه بازی دفاع حریف در شرایط گوناگون، می توانید از این مهارت در شرایط ساده تر و البته قوی تری استفاده نمایید..

### مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:

به طور کلی سه زمینه و وضعیت برای اینکه یک تیم از شوتزنی استفاده کند وجود دارد. حالت اول زمانی است که شما برابر یک بلوک بسیار فشرده دفاعی از طرف حریف به بن بست خورده و امکان نفوذ به درون محوطه جریمه از طریق حمله ترکیبی را ندارید. در این وضعیت معمولاً بازیکنان حلال تر به دنبال زاویه های مناسب برای شوتزنی به سمت چهارچوب حریف خواهند گشت. حالت دوم زمانی است که شما موفق شده اید بخشی از دفاع حریف (خطوط اول و دوم فشار) را شکست بدهید. اکنون پشت محوطه جریمه رویروی یک خط دفاعی سازمان یافته قرار دارید، اما تعداد مهاجمان شما به اندازه ای نیست که از طریق ایجاد برتری عددی موفق به نفوذ به داخل محوطه جریمه شوید. ضمن اینکه بازیکنان دیگر تیم مدافع نیز از پشت سر شما در حال اضافه شدن مجدد به دفاع هستند و شما باید هرچه سریعتر از منابع خود استفاده کنید. در این وضعیت یکی از بهترین راهکارها با توجه به اینکه فقط یک دیوار دفاعی بین توپ و دروازه قرار دارد پیدا کردن زاویه مناسب شوتزنی است.. حالت سوم یک وضعیت واضح و مشخص است. تیم شما موفق شده سازمان دفاعی حریف را شکست بدهد و یک مهاجم را پشت آخرین خط دفاعی حریف صاحب توپ کند. اینک مهاجم در وضعیت تک به تک با دروازه بان قرار داشته و باید از توانایی شوتزنی و تمام کنندگی خود استفاده کند.. اکنون اگر حالت سوم را در نظر بگیریم ( چون این یک وضعیت کلی تر و با موضوعات درگیر بیشتر است، برای استفاده بهینه از منابع خود در حالت های اول و دوم، می توانید به نمودارهای رویرو توجه کنید. این فرم های گرافیکی نسبت به دو عامل موفقیت توپ و موقعیت بازیکنان حریف، چند نمونه فضایی که جهت شوتزنی در شکل های متفاوت می توانید ایجاد کنید را کالبدشکافی نموده است..

# روش های خرید مجله مربیگری شماره 8

از طریق سایت [www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)

از طریق سایت



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 15 هزار تومان  
فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره 9

## 25 کارت تاکتیکی پیشرفته

### ستارگان روندو - تاکتیک های روندو

#### آشنایی با شبکه های پاسکاری دینامیک

## آموزش کاراکتر گلزنی فوق سریع

### انواع پاس برای حمله به بلوک های دفاعی

#### 8 تیپ مختلف ارسال سانتر را بیاموزید

#### 5 مدل از بیلسا و گواردیولا

### برای شکست گروه های دفاعی

#### کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب



کارت آموزشی بازی تاکتیکی ساخت بازی با یک محوری شبکه های پاسکاری دینامیک تیپ های ارسال سانتر شکل ۲۴۴ تهاجمی دفاع در سمت قوی ضربات کرنر خلاقانه پنج نفر را شکست دهید یک بلوک دفاعی را شکست دهید

#### کارت آموزشی پنج ستاره

ستارگان روندو بازی کردن 6v4  
ستارگان روندو ۲ ایجاد فضا 7v4  
ستارگان روندو ۳ ترکیب های 6v3  
ستارگان روندو ۴ پاس و حرکت 5v2  
ستارگان روندو ۵ تصمیم های 2v1/1v1

#### کارت آموزشی تخصص ویژه

دروازه بان  
هافبک باکس تو باکس  
روش گلزنی لواندوفسکی  
مالکیت توپ زاوی و اینیستا

#### کارت آموزشی مربیگری موقعیتی

سناریو تاکتیکی لیدز یونایتد - وست برومویچ  
سناریو تاکتیکی پرتغال - آلمان  
سناریو تاکتیکی بایرن مونیخ

#### کارت آموزشی دفترچه مربیگری

هفته خواسته ویژه برای دفاع در یک سوم خودی  
چهارده خواسته ویژه برای حمله در یک سوم میانی  
چهار فاکتور بازی تهاجمی منچستر یونایتد با مربیگری فرگوسن

TAKZARB MAGAZINE.IR

TQZRB

بازی تاکتیکی

## ضربات کرنر خلاقانه

### معرفی تاکتیک:

ضربات کرنر، یالتی دوم بازی هستند. در این کارت آموزشی با نمودارهای تاکتیکی پیشرفته ای آشنا می شویم که به ما کمک می کنند به شکلی بسیار هوشمندانه و خلاقانه از این موقعیت مهم بازی استفاده کنیم.

### مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:

در نمودارهای زیر شما با پنج نقشه تاکتیکی طرف هستید. این نقشه های تاکتیکی همگی با محوریت استفاده هوشمندانه از فضای حمله به موقع بازیکن مناسب به مکان مناسب گردآوری شده اند. و خوب هر کدام از این نقشه های تاکتیکی را شما در عمل می توانید به شکل ها و روش های مختلفی مورد استفاده قرار دهید. به طور اختصاصی ما پس از مطالعه بسیاری از ضربات کرنر تاکتیکی در فوتبال اروپا و توجه به نحوه قرار گیری تیم مدافع و حرکت های متغیر آنها برای فشرده شدن یا باز شدن، این نقشه های تاکتیکی را به عنوان معیارهای قابل توجه ارسال ضربات کرنر خلاقانه و کاربردی، اشتراک گذاری کرده ایم.

### نکته طلایی:

فراتر از تمامی نقشه های تاکتیکی مدنظر شما، از نظر اصول بازی برای ارسال ضربات کرنر سه قانون فنی معروف به سه گانه کرنر وجود دارد که تحت هر شرایطی باید تنظیمات موقعیتی لازم برای استفاده حداکثری از آنها را فراهم کنید.

در مرحله اول اجازه ندهید که تیم مدافع نوع و زاویه کات ضربه را تشخیص دهد و برای همین مورد سعی کنید از دو بازیکن پشت توپ استفاده کنید. این کار به همان اندازه ارزش دارد که هنگام شوت های ایستگاهی پشت محوطه از آن برای خراب کردن تمرکز دیوار دفاعی و دروازه بان استفاده می کنید.

نکته دوم آموزشی و بسیار مهم قرارگیری در تمام زوایای ممکن است. این کار هنگام ارسال های بلند روی شش قدم بسیار مهم است. زیرا حتی فنی ترین بازیکنان بین المللی نیز نمی توانند همیشه توپ را به زاویه صحیح بازی کنند. به همین دلیل قانون ما این است: «بازیکنان برای توپ بازی می کنند، نه توپ برای بازیکنان».

### معرفی تاکتیک:

شما می توانید مطابق با این الگو سیستم دفاع کردن حریفان در هنگام ضربات کرنر را تجزیه و تحلیل کرده و برای آن برنامه ریزی کنید بسیاری از تیم ها هنگام ارسال ضربات به درون محوطه شش قدم فشرده سازی را انجام می دهند و اینجا فرصت استفاده از فضای باز هایلایت شده فراهم می شود. در نگاه ترین مورد، تیم استون ویلا در هفته آخر لیگ برتر انگلیس با استفاده از این ترفند مقابل تیم چلسی به گل رسید.

### مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:

اگر بازیکن شماره ۷ تیم مهاجم در این تصویر، توانایی فنی قابل توجهی برای دریفت و انتقال توپ از شماره ۱۱ به شماره ۸ را با یک چرخش سریع و زیر یک ثانیه داشته باشد، شماره هفت در موقعیتی صاحب توپ می شود که گستره دفاع حریف را منقطع می کند و می تواند به همه گوشه ها اسیب و شوکتی را به حریف برساند. با حرکت یا در توپ به جلو فکر کنید. تیم ملی ایتالیا در زمان نودانه با استفاده از آندره پیرلو در نقش شماره هفت، برای مقاصد از این تاکتیک به نحو احسن استفاده می کرد.

### نکته طلایی:

این تاکتیک مخصوص آرسن و بکر در دوران این هدایت تیم ارسال بود که فین پرس و فاینر گاس را به طور همزمان در تیم خود داشت. با توجه به سمت کرنر جای دو بازیکن مشخص بود. بازیکن پشت توپ یک پاس شش قدمی را برای هم تیمی نزدیک خود، بازیکن می می کرد. بازیکن مقصد توپ را با یک کنترل سری و آسان کرده و خود با یک استراتژی بدون توپ به درون محوطه حریف، مدافع نزدیک به حریف را به دنبال خود می کشاند. در این حالت با توجه به اینکه توپ با یک پاس کوتاه ابتدایی روپوشی عالی نسبت به ارسال به توپ در دست دروازه بان پیدا کرده بود، چیزی بیش از ۴۰ درصد به احتمال خلق موقعیت ضربه فشرده می شد.

بلاخره درس سوم، آشناترین درس مربیگری ضربات کرنر است: مراحل ارسال یک ضربه کرنر را به طور کامل تمرین کنید. این مراحل شامل تکنیک اول ارسال ضربه، تکنیک دوم پرس و هدرزنی، تاکتیک سوم تشخیص مسیر توپ و واکنش سریع برای گسب مجدد

# روش های خرید مجله مربیگری شماره 9

از طریق سایت  
www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی 09189590672  
در تلگرام به شماره

قیمت: 15 هزار تومان  
فرمت: PDF





**آشنایی با رفتارهای تاکتیکی مناسب حمله**

**طراحی ساز و کار بهینه ارتباط فول بک - وینگر**

**ترکیب های سه نفره بیلسا برای شکستن خطوط فشار حریف**

**یورو تاکتیک:**

**مجموعه کارت های تاکتیکی ویژه یورو 2020**

**چینش اعداد انگلیس**

**مثلث فشرده مرکزی اسپانیا**

**تله فشار ایتالیا**

**ساخت پیشرفته سوئیس**

**کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب**



- کارت آموزشی بازی تاکتیکی برتری موقعیت مناسب عملکرد اصل تقسیم توزیع توسط دروازه بان تصویب کیفیت خط دفاعی شکل مناسب حمله اصل کرایف ارتباط فول بک - وینگر بازی های ۳ نفره بیلسا برتری نامتقارن

- کارت آموزشی یورو تاکتیک مجارستان - دفاع از جناحین فرانسه - نفوذ شماره ۱۰ آلمان - رفتارهای تاکتیکی ردوماتور اسپانیا - مثلث فشرده مرکزی بلژیک - از بیرون به داخل ایتالیا - اضافه بار بخشی بلژیک - جذب و نفوذ در ضدحمله ایتالیا - تله فشار سوئیس - ساخت پیشرفته انگلیس - چینش اعداد ولز - الگوهای پاسکاری

TAKZARB MAGAZINE.IR

**تصویب کیفیت خط دفاعی**

TQZRB  
بازی تاکتیکی

پیش بینی پاس بلند از سوی مدافعان منجر به انجام یک حرکت دسته جمعی می شود. در اینجا آشنایی گیری یک تصمیم گروهی توسط مدافعان است.

مدافعان باید همواره با هم ارتباط برقرار کنند. هر جایی که نیاز بود به هم نزدیک شوند اما فاصله آنها هیچگاه بیشتر از ۱۰ متر نشود.

مدافعان باید عمق را با فرارگیری در یک خط یا فاصله از پیش تعریف شده مطابق با رفتار حریف، کنترل کنند.

حفاظت های دفاعی باید نسبت به فضای بین خود و خط دفاعی هوشیار باشند. آنها باید سعی در فشرده کردن فضا داشته باشند تا جایی که فاصله حریف ها و خط دفاعی از ۱۰-۱۵ متر بیشتر نشود. به این ترتیب آنها مانع استفاده مهاجمان از فضا برای دریافت پاس بین خطوط می شوند.

**کنترل مناطق دفاعی**

نزدیکترین مدافع باید بگیرد که بازیکن صاحب توپ را پرس کند یا فضای خالی را پوشش دهد. وقتی دیگر از خط دید مدافعان عبور کرد او باید واکنش نشان دهد.

مدافعین باید بتوانند حرکات مهاجمین را پیش بینی کرده و برای پوشش تمامی مناطق تمام کنندگی آماده حرکت باشند. آنها باید برای ارسال توپ توسط وینگر حریف، به نزدیکترین بازیکن، منطقه میانی و یا حتی دورترین بازیکن آماده یکسانی داشته باشند.

حفاظت میانی برای پوشش فضاهای خالی و جریان منحرف در عملکرد هر کدام از بازیکنان نفوذ می کند. بازیکنان باید برای دفع کردن توپ دوم و یا پایه ریزی ضد حمله جاگیری بسیار مناسبی داشته باشند.

حرکت بدون توپ → پاس → حرکت با توپ

**معرفی تاکتیک:**

فشار، تأخیر، پوشش، فشرده‌گی، تعادل. اینها اصول اصلی هر خط دفاعی هستند، در کنار این اصول، رهنمودهای شخصی مربیان یا توانایی های انفرادی بازیکنان نیز دخیل هستند. مجموعه این ملاحظات، پایه و اساس چیزی را تشکیل می دهند که ما به آن «کیفیت خط دفاعی» می گوئیم.

**مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:**

ایجاد این کیفیت دفاعی مرحله اول کار است. شما باید از فعالیت های تمرینی استفاده کنید که جلسه به جلسه اصول مورد نظر را به گروه مدافعان آموزش دهید. این کار باید تا زمانی به عنوان یک برنامه ریزی اصلی برای تمرینات ادامه پیدا کند که سود سهام کیفیت خط دفاعی را در جریان مسابقات یا عملکردهای دفاعی مثبت و مداوم دریافت کنید. در این بین اما مرحله ویژه و بسیار مهم مراقبت از این کیفیت است. در این مرحله که از نظر زمانی هرگز پایانی ندارد و در تمام طول دوره فعالیت در یک باشگاه ادامه خواهد داشت، شما باید از فعالیت های تمرینی استفاده کنید که سدام این کیفیت دفاعی را تصویب مجدد نمایند. این فعالیت های تمرینی مخصوص یادآوری اصول دفاعی را که در این کارت آموزشی ما نمونه ای از آنها را برای شما طراحی کرده ایم معمولاً هر دو هفته یک بار و در روز تمرینات خارج از مالکیت باید کار شوند. در فعالیتی که در روبرو مشاهده می کنید مستقیماً از جلسات تصویب کیفیت اصول دفاعی مورینیو استخراج شده اند.

**نکته طلایی:**

باید توجه داشته باشید که اصول تمرینات آموزشی و فعالیت های تصویب مجدد کیفیت با هم تفاوت دارند. اصلی ترس تفاوت آنها در میزان فشار وارده به بازیکنان است که در تمرینات تصویب مجدد، این فشار با دور کمتری به بازیکنان وارد می شود.

**روش های خرید مجله مربیگری شماره 10**

از طریق سایت  
[www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)

www.takzarmagazine.ir

واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 15 هزار تومان  
فرمت: PDF







اصول اصلی بازی موقعیتی را در  
10 کارت ویژه مطالعه کنید..

آموزش رهگیری مودریچ

آموزش نفوذ دی بروینه

5 کارت در مورد 5 تمرین

ویژه از ناگلزمان

5 کارت در مورد 5 ایده

ویژه از بیلسا

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

TAKZARB MAGAZINE.IR

- کارت آموزشی بازی تاکتیکی
  - اولویت های پاسکاری بیلسا
  - سازمان متری پاس ها
  - اصول جمعی بازی موقعیتی
  - حرکت مرد سوم
  - تعویض موقعیت عملکردی
  - فشارهای دو گانه
  - آتلانتبال
  - تقسیمات موقعیتی
  - سیالیت موقعیتی
  - منطقه اصلی

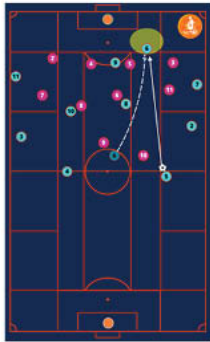
- کارت آموزشی پنج ستاره
  - ستارگان فوتبال فعال \_ ناگلزمان 1
  - ستارگان فوتبال فعال \_ ناگلزمان 2
  - ستارگان فوتبال فعال \_ ناگلزمان 3
  - ستارگان فوتبال فعال \_ ناگلزمان 4
  - ستارگان فوتبال فعال \_ ناگلزمان 5
  - فوتبال خاص بیلسایی \_ بازی رو به جلو از طریق برتری عددی
  - فوتبال خاص بیلسایی \_ ارزش گذاری انواع پاس، اهمیت جزئیات فنی پاسکاری
  - فوتبال خاص بیلسایی \_ بازی بین خطوط
  - فوتبال خاص بیلسایی \_ روندو 8v6
  - فوتبال خاص بیلسایی \_ پیشروی 3v2 از جناحین

- کارت آموزشی تخصص ویژه
  - رهگیری به سبک مودریچ
  - نفوذ به سبک کوین دی بروینه

تعویض موقعیت عملکردی



مورد دوم



تعویض موقعیت عملکردی توسط محوری شماره 6 برای نفوذ به نقطه کور دفاع حریف

مورد اول



تعویض موقعیت عملکردی توسط فوول یک چپ تیم برای شکستن خط تقارن حریف

معرفی تاکتیک:

تعویض موقعیت عملکردی به آن دسته از حرکات بدون توپ بازیکنان گفته می شود که با جایجایی از منطقه A به B، موجبات یک پیشروی مؤثر در حمله تیم را به وجود می آورند.

مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:

این نوع از تعویض موقعیت عموماً از پیش طراحی شده بوده و در تمرینات به طور اختصاصی روی آنها کار می شود. آنها در اکثر موارد یا هدف پیشبرد تاکتیک های خاص و البته توسط بازیکنانی خاص از تیم در موقعیت هایی به شدت حساس تعریف می پذیرند. برای آشنایی شما با نمونه های تعویض موقعیت عملکردی، ما در نمودارهای چند مورد ویژه از حرکات بدون توپ که در زیر مجموعه تعویض موقعیت عملکردی قرار می گیرند را ترسیم نموده ایم. دقت به این حرکات، بازیکنان درگیر در آنها و البته موقعیت های اولیه و ثانویه حرکت مهره مخصوص در طی هر سناریو تاکتیکی، می تواند درک روشنی برای فهم تفاوت های یک حرکت بدون توپ ساده یا یک حرکت بدون توپ مبتنی بر تعویض موقعیت عملکردی به شما بدهد.

نکته طلایی:

در نمودارهای مقابل سناریوهای مختلفی را مشاهده می کنید که طی آن بسیاری از نقاط مرجع مفهوم تاکتیکی فوق در آنها هویدا است. نقاط مرجعی مانند حرکت به فضاهای بین خطوط حریف، حرکت به فضای پشت خط تقارن حریف، حرکت به یک اتاق فضایی خاص و ... اما یکی از مهمترین و کاربردی ترین نقاط مرجع برای تعریف هدف در تعویض موقعیت عملکردی که باید به آن اشاره نمایم بازی مطابق با نقاط کور بلوک دفاعی حریفان می باشد. به این ترتیب که مربی ابتدا نحوه سازماندهی دفاعی حریف را تجزیه و تحلیل نموده و سپس با بیرون کشیدن نقاط کور درون این سازماندهی، حرکات را به شکلی برنامه ریزی می کند که تعویض موقعیت عملکردی برای ورود و استفاده از این مناطق انجام گیرد.

مورد چهارم



تعویض موقعیت عملکردی توسط شماره 10 برای حرکت به یک اتاق فضایی خاص و ایجاد برتری عددی در آن منطقه

مورد سوم



تعویض موقعیت عملکردی توسط سنتر بک شماره 5 برای ایجاد گزینه دریافت پاس بین خطوط حریف

پاس → حرکت بدون توپ →

روش های خرید  
مجله مربیگری شماره 11

از طریق سایت  
www.takzarmagazine.ir

از طریق سایت



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 15 هزار تومان

فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

عملیات DROP DEEP چیست؟

با یکی از جدیدترین ایده های گواردیولا در منچستر سیتی آشنا شوید

راهنمای طراحی چهار فاز اصلی در فوتبال

پنج تمرین ویژه بازی های هیجانی

بازی را به حریف تحمیل کنید به صورت تیمی پرس کنید

به سبک تیم های مورینیو دفاع کنید

ضد حمله حریف را متوقف کنید

با جسارت بازی کنید



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

کارت آموزشی بازی تاکتیکی

- پشتیبانی بخشی
- ۲-۲ باریک
- ترکیب های دینامیکی خط هافبک
- سناریوهای رونندو
- علامت گذاری دوگانه
- دور زدن یک بازیکن
- سیستم ۱-۵-۳
- دفاع از محوطه جریمه
- عملیات DROP DEEP یک هافبک

کارت آموزشی پنج ستاره

- بازی های هیجانی ۱- ضد حمله را متوقف کنید
- بازی های هیجانی ۲- با جسارت بازی کنید
- بازی های هیجانی ۳- بازی را به حریف تحمیل کنید
- بازی های هیجانی ۴- به صورت تیمی پرس کنید
- بازی های هیجانی ۵- به سبک تیم های مورینیو دفاع کنید

کارت آموزشی دفترچه مربیگری

- راهنمای طراحی فاز حمله
- اصول انتقال از حمله به دفاع
- راهنمای طراحی فاز دفاع
- اصول انتقال از دفاع به حمله
- راهنمای آنالیز تیمی
- راهنمای آنالیز فردی

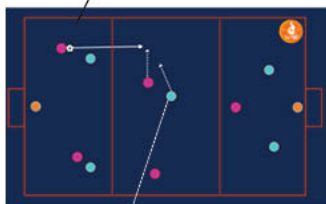
TAKZARBMAGAZINE.IR

## بازی های هیجانی ۳- بازی را به حریف تحمیل کنید

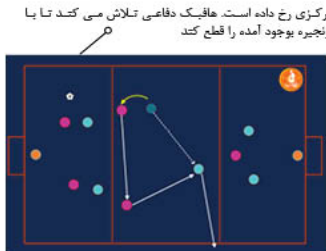
TQZRB

پنج ستاره

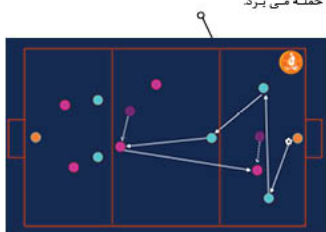
1 بازی با پاس دروازه بان به یکی از مدافعان آغاز می شود که توپ را از کتاره ها به هافبک پاس می دهد.



2 هافبک دفاعی سبزه به سمت توپ حرکت می کند تا فضا را برای بازیکن دریافت کننده توپ محدود کند.



3 تنها ۲۷۱ در ناحیه مرکزی رخ داده است. هافبک دفاعی تلاش می کند تا با به عقب راندن حریف، زنجیره بوجود آمده را قطع کند.



4 او با یک قطع توپ عالی، توپ را به بیرون می زند.



5 در اینجا هافبک با یک بازی خوانی زنجیره پاسکاری را قطع و تیم خود را از فاز دفاع به فاز حمله می برد.

### چرا از این استفاده می کنیم؟

بازیکنانی که دفاع را انجام می دهند معمولاً در مقابل کارهای ترکیبی با تعداد متفاوت بازیکنان قرار گرفته و گاهی با مهاجمان سریع روبرو می شوند. این تمرین به هر بازیکن آموزش می دهد چگونه بازی را به حریف تحمیل کرده و گزینه های پیشروی را مسدود کند.

### چگونه بازی کنیم؟

1 یک منطقه به ابعاد ۳۰ در ۱۵ متر ایجاد و آن را به سه ناحیه ۱۰ متری تقسیم کنید. شما نیاز به توپ، کاور، کنز و دو دروازه دارید. در این تمرین از ۱۲ بازیکن استفاده می شود. بازیکنان را در دو تیم ۶ نفره (شامل دروازه بان ها) تقسیم کنید. یک تیم یا چینش ۲-۱-۲ و تیم دیگر یا چینش ۲-۱-۲ بازی می کنند. بازیکنان مطابق دیاگرام در نواحی خود قرار گرفته و نباید از ناحیه خود خارج شوند. بازی با یک پاس از سوی دروازه بان به یک گروه از مدافعان آغاز شده و توپ باید در تمامی نواحی دریافت شود تا به عنوان یک حمله کامل حساب شود. بازیکنان به صورت ۲۷۱ و ۲۲۲ قرار گرفته و بازیکنان ۲۷۱ ناحیه میانی باید از دو ناحیه کناری حمایت کنند.

### موارد تکنیکی که باید توجه کنیم:

- ترکیبی از بیستن مسیر توپ، پرس و قطع توپ را برای دفاع انجام دهید.

# روش های خرید مجله مربیگری شماره 12

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672



قیمت: 15 هزار تومان

فرمت: PDF



# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره 13

## آموزش ویژه فرارهای عمودی

مفاهیم  
فشار دوم - پوشش دوم  
را کاربردی کنید

حمله از عقب  
به سبک لوسیو برزیلی

مربیگری بازی  
رو به جلو را بیاموزید

دفترچه مربیگری:

مزایا و معایب 8 شماتیک  
روز فوتبال را مطالعه کنید

4-2-3-1

4-4-2

4-Diamond-2

4-2-2-2

3-3-3-1

3-4-3

3-5-2

4-3-3

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب



- مجموعه کارت بازی تاکتیکی
- عرض نابرابر دفاعی
- اصول خاص تمام کنندگی
- آناشسی ایستا
- بازی رو به جلو
- بازی کرنر انگلیسی
- دفاع در برابر پاس اشتباه
- پاس به دورترین بازیکن
- پاس به نزدیکترین بازیکن
- حمله لوسیوی
- استراتژی ضربه اوت

- مجموعه کارت آموزش ویژه
- دوئل های 3v3 مرکز زمین
- فرارهای عمودی
- توپ های دوم

- مجموعه کارت دفترچه مربیگری
- سیستم ۴-۳-۳
- سیستم ۴-۴-۲
- سیستم ۴-۲-۳-۱
- سیستم ۴-۲-۲-۲
- سیستم ۴-۲-Diamond
- سیستم ۳-۵-۲
- سیستم ۳-۴-۳
- سیستم ۳-۳-۳-۱

TAKZARB MAGAZINE.IR

TQZRB

دفترچه مربیگری

سیستم ۴-۲-۳-۱



معایب:

- احتمال ایجاد فضای خالی و قطع ارتباط بین ۶ نفر عقب و ۴ نفر جلویی در لحظات انتقال
- اگر خط ۳ نفره مهاجم توسط مدافعان درگیر شوند، ارتباط تک مهاجم با آنها قطع می شود.
- نیاز به سازماندهی از سوی وینگرها برای برگشتن و کمک به شکل گیری مشخص شده برای دفاع، اتریخشی حمله را محدود می کند.
- اگر تک مهاجم از سایر بازیکنان دور شود، تیم در محوطه جریمه گزینه های تهاجمی کمتری دارد.
- اگر هر دو هافبک نگه دارنده درگیر شوند، خلاقیت در تیم به شدت به ۴ بازیکن جلویی متکی است.

مزایا:

- چرخش ثابت با ۲ هافبک نگه دارنده و ۲ مدافع مرکزی موجب ایجاد یک پاکس دفاعی می شود.
- در زمان مالکیت توپ امکان ایجاد مثلث در مرکز و کناره ها وجود دارد.
- پیشش متعادل علاوه بر اینکه موجب استحکام در دفاع می شود، امکان خلاقیت در حمله را نیز به وجود می آورد.
- وجود ۴ مهاجم اجازه انعطاف و چرخش های موقعیتی حین حمله را می دهد.
- با وجود دو هافبک نگه دارنده که فضاهای خالی را پوشش می دهند، مدافعان می توانند آزادانه در حمله به مهاجمین کمک کنند.

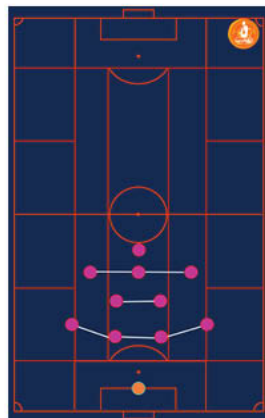
ساختار حین مالکیت توپ

فاز بازسازی



ساختار بدون مالکیت توپ

فاز دفاعی



## روش های خرید مجله مربیگری شماره 13

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 15 هزار تومان

فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره 14

بازی بدون توپ حریف را  
با چه فاکتورهایی  
تحلیل کنیم؟

از طریق کارت های پنج ستاره  
با اصول ساخت حمله در  
فوتبال هلند آشنا شوید

پویایی بازیکنان خود را  
در زمین افزایش دهید

آموزش ویژه  
مالکیت توپ

قانون ویژه بازی منطقه ای  
برای کمک به دفاع بهتر

با مفهوم PPDA  
آشنا شوید

راز بازی با 12 نفر را بیاموزید

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

● مجموعه کارت بازی تاکتیکی

- شروع - خروج
- با ۱۲ نفر بازی کنید
- بازی نفوذ وینگر
- دفاع استراحت
- قانون اول بازی موقعیتی
- منطقه تنش
- جذب - تقسیم
- قانون ویژه دفاع منطقه ای
- هنر تاخیر و ارزش
- PPDA

● مجموعه کارت پنج ستاره

- بیلداپ هلندی ۱ - پاس های رو به جلو در سه منطقه
- بیلداپ هلندی ۲ - دریافت توپ در فضای خالی و پاس به مرکز زمین
- بیلداپ هلندی ۳ - دریافت، کنترل و پاس با داخل پا
- بیلداپ هلندی ۴ - بازسازی از دروازه بان تا هافبک
- بیلداپ هلندی ۵ - اتصال فول بک ها به بازیکنان جلویی

● مجموعه کارت آموزش ویژه

- تعبیر جهت گیری / افزایش تحرک
- مالکیت توپ
- مجموعه کارت آموزش ویژه

● مجموعه کارت دفترچه مربیگری

- مربیگری یک خط دفاعی بالا
- آنالیز فاز دفاعی حریف
- اصول فردی روندوها

TAKZARB MAGAZINE.IR

TQZRB

دفترچه مربیگری

## مربیگری یک خط دفاعی بالا



۳

داشتن یک استراتژی واضح که آیا مدافعان می خواهند از رویکرد «دفاع پوششی» استفاده کنند یا «تله آفساید»؟

۲

رویکرد تله آفساید، مستلزم آن است که کل خط دفاعی درست بطور همزمان حرکت کند تا مطمئن شود که هر بازیکن حریف که حرکت کند، در آفساید قرار می گیرد. با این حال، در بازی مدرن مدافعان باید نسبت به دوندگی -های ثانویه آگاه باشند.

۱

رویکرد «دفاع پوششی» از تک تک مدافعان می خواهد که قبل از ارسال یک پاس مستقیم، کمی عقب بکشند تا حمایت لازم را از بار خود انجام داده و در صورت ارسال پاس بعدی بتوانند با آن مقابله کنند.

۵

پیش بینی مداوم پاس مستقیم حریف که مالک توپ هستند.

۴

ارتباط با هافبک ها و مهاجمان لازم است تا مسیرهای عبور پاس را ببندند و مانع ارسال پاس های رو به جلو شوند. پاس های رو به جلو زمان کمتری برای چرخیدن مدافعان و شتاب گرفتن برای رسیدن به توپ ایجاد می کند.

۷

فرم نیم بدن به منظور آماده شدن برای شتاب گرفتن در فضای پشت یا حرکت کردن به سمت فضای جلو / حریف مقابل

۶

یک استراتژی کلیدی برای جلوگیری از دوندگی، استفاده از تماس بدنی است تا مسیر دوندگی بازیکنی که از عقب استراحت می زند را ببندید، به ویژه در مواقعی که پوششی برای مقابله با دوندگی وجود ندارد.

۹

نقش دروازه بان برای موفقیت بسیار مهم است. جایگیری، پیش بینی و تجربه آنها در این موقعیت ها برای تصمیم گیری صحیح بسیار مهم است.

۸

فول بک ها باید از دو خطر آگاه باشند.  
۱. پاس مرکزی مستقیم پشت خط دفاع.  
۲. سوئیچ بازی به پشت فول - بک ها



## روش های خرید مجله مربیگری شماره 14

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 15 هزار تومان

فرمت: PDF





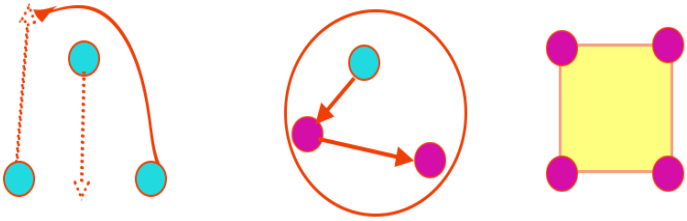
# مجله مربیگری تکضرب

نسخه شماره 15

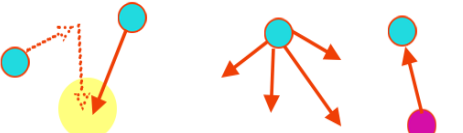
## 25 کارت تاکتیkal حرفه ای

مخصوص مربیان حرفه ای

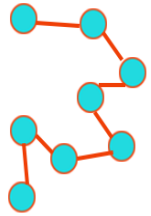
### مربع جادویی برایتون پرس چرخش مرکز به جناحین



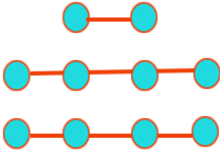
انواع روابط مبتنی بر توپ



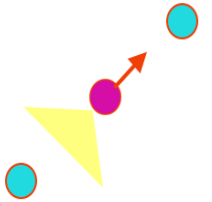
### بازی سیستماتیک لوبانوفسکی



### آزادی محیطی



### فشار موقعیتی



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

TAKZARB MAGAZINE.IR

### مجموعه کارت بازی تاکتیکی

- صمیمی، نزدیک، دور
- تهاجم فردی
- اهداف پاس کوتاه
- الگوهای کونته
- آزادی محیطی
- مربع جادویی
- برایتون پرس
- راهروهای ورودی
- تعاملات عمودی
- فشار موقعیتی
- آرایش های ۳ مهاجم
- انواع تغییرات مبتنی بر تاکتیک
- بازی سیستماتیک لوبانوفسکی
- چهار رابطه توپ محور
- چرخش مرکز به جناحین

### مجموعه کارت دفترچه مربیگری

- حمله به حریمی که خط دفاعی پایینی دارد
- چهارده قانون پرسینگ
- نه ابزار ساخت حمله
- هشت مفهوم تاکتیکی مدرن
- آنالیز فاز دفاع حریم - جریان بازی
- آنالیز فاز حمله حریم - جریان بازی
- آنالیز فردی حریم در حمله - جریان بازی
- آنالیز فردی حریم در دفاع - جریان بازی
- برنامه مربیگری ۶ مهارت اصلی
- نقش های کلیدی مدافعان / مربیگری مهارت های دفاعی

## مربع جادویی

### معرفی تاکتیک:

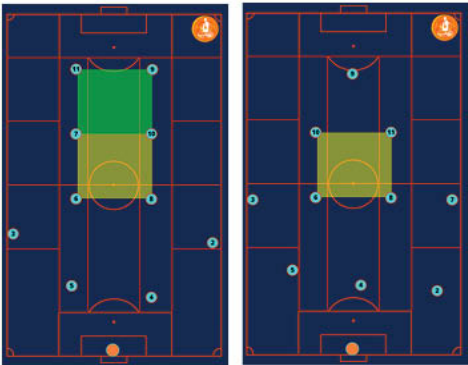
چینش های فوتبال هر کدام نماد و محتوای مخصوص به خود را دارند. بعضی از این چینش ها نیز نمادهای مشترکی یا یکدیگر دارند. یکی از این طرح های مشترک که در چند آرایش نسبتاً خاص قابل توجه است، مفهوم مربع های جادویی می باشد. در این کارت آموزشی نحوه ترسیم و کاربرد این مفهوم را معرفی می کنیم.

### مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:

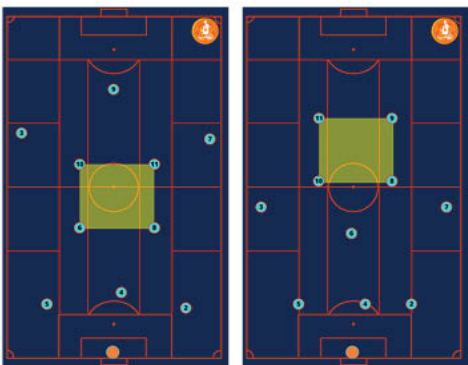
در نمودارهای مقابل، شما چهار آرایش مختلف را که مفهوم مربع جادویی به طور ویژه درون آنها قابل بسط است مشاهده می کنید. یک مربع جادویی همانند آرایش های WM و ۱-۲-۲-۲ هم می تواند ترکیبی از هافبک های محوری و پیشرفته باشد، هم مانند آرایش های ۲-۲-۲-۲ و ۲-۲-۲-۲ می تواند برآمده از نحوه استقرار هافبک های پیشرفته و مهاجمان مرکزی تیم باشد البته ما هر دو این شکل ها را به طور خاص در آرایش ۲-۲-۲-۲ مشاهده می کنیم. اما یک چیز شکل است و یک چیز مفهوم. در این مورد مفهومی که باعث خلق چنین شکلی شده، تلاش برای ارائه یک فوتبال عمودی یا جنبه غالب چرخش است. تیم هایی که به دنبال اجرای یک بازی حملات سریع و عمودی هستند، از این چینش که دو اصل حداقل عرض / حداکثر عمق را پررنگ کرده استفاده می کنند. علاوه بر این، با یک چرخش سریع به چپ یا راست، مربع جادویی در کمترین زمان به لوزی جادویی تبدیل خواهد شد، و ما می دانیم که لوزی ها برند ساخت مفاهیم حداقل عرض / حداکثر عمق می باشند.

### نکته طلایی:

یکی از ترندهای اصلی بازی با مربع جادویی، ایجاد برتری های عمودی - موقعیتی و بازی در بین خطوط حریفان می باشد به عنوان نمونه، نحوه قرارگیری مربع با عرض کم در مرکز زمین، باعث برتری ثابت این شکل بر آرایش های رایج متنتی خواهد شد. به عبارت دیگر با استقرار عناصر مربع در ۴ گوشه ملات، عملاً یک عدم تقارن برای حریف به وجود آمده و ملات کاملاً درون مربع شرق خواهد شد. در سوی دیگر این مربع جادویی دارای دو پله عمودی دو نقره بوده که یک پله دو نقره بین خط جلو و میانی حریف مستقر شده و پله بالاتر، بازی بین خطوط را بین خط میانی و عقبی حریف انجام می دهد.



مربع جادویی در آرایش ۱-۲-۲-۲-۲ که چلی توماس توخل در دو فصل گذشته آن را بازی کرده است



تیم وردبرمن در فصل فعلی پوندسلگا دو المان، با استفاده از آرایش ۲-۲-۲-۲ و حضور ۴ بازیکن سرعتی - تکتیکی در مربع جادویی جلوی آن، با کسب پیروزی های پیاپی به صدر جدول دست یافته است

مربع جادویی در آرایش کلاسیک WM

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 15

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 15 هزار تومان

فرمت: PDF



# مجله مربیگری تکضرب

## 25 موضوع تاکتیکی پیشرفته

**تور تهاجمی-زوایای بهینه-برتری از درون-ضد حمله به سبک آنجلوتی**

**دیوار ساختگی-چرخش دایره ای-الگوی ساخت آرتتا-بازگشت دفاعی**

**تغییرات موقعیتی گواردیولا-تغییرات موقعیتی آنجلوتی-مربیگری مالکیت**

**چالش های تاکتیکی تهرينات SSG-تغییرات چرخشی اریک تن هاگ**

**هنرمند فضایی ناگلزمن-تغییرات حمله مجدد اونای امری**



**مربیگری دفاع مقابل توپ های بلند**

**تمرین حمله گواردیولا-تمرین دفاع گواردیولا-تمرین حمله کلوپ-تمرین دفاع کلوپ**

**تمرین حمله مورینیو-تمرین دفاع مورینیو-تمرین حمله کونته-تمرین دفاع کونته**

**کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب**

TQZRB

پنج ستاره

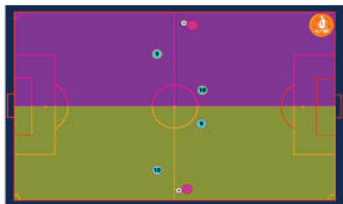
### تغییرات موقعیتی ۵- اونای امری



اونای امری براساس مفهوم حمله مجدد، سازمان دفاعی خود را مستقر می کند. براساس این مفهوم تاکتیکی، حرکات در فاز دفاع باید به عنوان مقدمه حمله مجدد تیم پس از بازیابی توپ (ضدحمله) انجام شوند. در زیر طرح های موقعیتی ویرتال برای ضد حمله در لحظه دفاع را مرور می کنیم.

#### طرح دوم

برای حریفانی که خیلی تمایل دارند از طریق قول یک های خود بازی را به زمین حریف انتقال دهند، نسبت به اینکه توپ در کدام تیم تای چپ یا راست زمین قرار دارد؟ اونای امری یکی از دو مهاجمش را مقابل توپ قرار داده و یکی دیگر را خارج از الگوی دفاعی قرار می دهد. مهاجمی که خارج از الگوی دفاعی بازی می کند دقیقا بین دو مدافع مرکزی قرار می گیرد و کاملا آماده است که به محض بازیابی توپ وسط تیم، یک استارت انفجاری به قضای پشت دفاع حریف برای دریافت پاس مستقیم انجام دهد. در صورتی که حریف توپ را به مرکز بازی کند، مهاجم مجددا وارد الگوی دفاعی می شود.

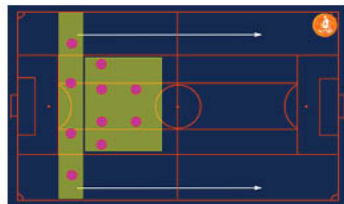


موقعیت حمله مجدد دو مهاجم برابر فشار از جناحین

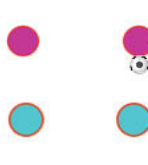


#### طرح اول

اونای امری در این طرح با استفاده از مفهوم عرض نابرابر خود را برای ضدحمله آماده می کند. خط دفاعی کاملا یازد مستقر شده و جلوی وی خط میانی کاملا فشرده و با پوشش کامل کانال مرکزی و جایی بازی می کند. در مقابل آنها دو مهاجم مرکزی نیز بسیار نزدیک به هم و فشرده از انتقال مرکز زمین حمایت می کنند. بنابراین یک بلوک ۶ نفره منسجم در راهروهای مرکزی ایجاد می شود. این باعث می شود که اکثر پاسهای عمودی حریف قطع شود. به محض قطع توپ توسط نفرات مرکزی، دو قول یک تیم که با استفاده از عرض گسترده تیم کاملا باز قرار گرفته اند، فرارهای انفجاری به یک سوم نهایی را انجام می دهند. به این ترتیب، ضدحمله با پاسهای قطری از مرکز به جناحین یاز می شود.



موقعیت دو مهاجم برابر فشار از مرکز



#### مجموعه کارت بازی تاکتیکی

تور تهاجمی  
زوایای بهینه  
برتری از درون  
ضدحمله به سبک آنجلوتی  
دیوار ساختگی  
الگوی ساخت آرتتا  
بازگشت دفاعی  
چرخش دایره ای

#### مجموعه کارت پنج ستاره

تغییرات موقعیتی ۱- پپ گواردیولا  
تغییرات موقعیتی ۲- کارلو آنجلوتی  
تغییرات موقعیتی ۳- اریک تن هاگ  
تغییرات موقعیتی ۴- جولیان ناگلزمن  
تغییرات موقعیتی ۵- اونای امری

#### مجموعه کارت حرفه ای تمرین کنید

پپ گواردیولا - تمرین حمله  
پپ گواردیولا - تمرین دفاع  
ژوزه مورینیو - تمرین حمله  
ژوزه مورینیو - تمرین دفاع  
یورگن کلوپ - تمرین حمله  
یورگن کلوپ - تمرین دفاع  
آنتونیو کونته - تمرین حمله  
آنتونیو کونته - تمرین دفاع

#### مجموعه کارت دفتر چه مربیگری

ده نکته مربیگری دفاع توپ های بلند  
ارجاعات فردی برای مالکیت توپ  
پانزده چالش تاکتیکی در تمرینات msg و ssg  
آنالیز یک مسابقه فوتبال

TAKZARB MAGAZINE.IR

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 16

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 18 هزار تومان

فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

## هنر مربیگری فوتبال با مقدمه اختصاصی سردبیر

**3 الگوی فشارشکن - فشار پرشی - 8های پیشرفته و نیم فضا**

**فرمول های باکس بازکن - 3 عنصر حمله موفق - لیورپول و تعقیب**

**ایده MIGCAMP - چرخش در محدوده توپ - برتری از درون**

**انواع پاس در شبکه پاسکاری (پاس امنیتی، تداوم، پیشروی، غلبه، جداسازی)**

**نکات مهم دریبل زدن، شوتزنی، حرکت پا به توپ و محافظت از توپ**

**10 سناریویی که برای روز مسابقه باید برای آنها آماده بود**

**ملاحظات طراحی تمرین برای رسیدن به نتایج بهینه در مربیگری**

**معیارهای حجم و شدت در تمرینات فوتبال**

**کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب**

● **هنر مربیگری فوتبال**

مقدمه - فرمت کردن بازی چیست؟

● **مجموعه کارت بازی تاکتیکی**

- سه الگوی فشار شکن
- فشار پرشی
- هشت های پیشرفته و نیم فضا
- فرمول های باکس باز کن
- سه عنصر حمله موفق
- لیورپول و تعقیب
- ایده MIGCAMP
- چرخش در محدوده توپ
- بازی تیرک دوم
- برتری از درون

● **مجموعه کارت پنج ستاره**

- شبکه پاسکاری - پاس امنیتی
- شبکه پاسکاری - پاس تداوم
- شبکه پاسکاری - پاس پیشروی
- شبکه پاسکاری - پاس غلبه
- شبکه پاسکاری - پاس جداسازی

● **مجموعه کارت دفترچه مربیگری**

- نکات مهم شوتزنی
- نکات مهم دریبل زدن
- نکات مهم حرکت پا به توپ
- نکات مهم محافظت از توپ
- ده سناریویی که در روز مسابقه باید برای آن آماده بود
- ملاحظات طراحی تمرین برای بهینه سازی نتایج مربیگری
- معیارهای حجم در تمرینات
- معیارهای شدت در تمرینات

TAKZARB MAGAZINE.IR

TQZRB

بازی تاکتیکی

## ایده MIGCAMP



### معرفی تاکتیک:

ایده MIGCAMP یک اصطلاح برگرفته از زبان کانادایی و با الگوبرداری از فوتبال همان منطقه است. بر اساس MIGCAMP پیروزی بزرگ از درون پیروزی کوچک رقم می خورد. پیروزی بزرگ به نتیجه بازی و پیروزی کوچک به روندهای منطقه میانی زمین (فضای مابین خط دفاع و حمله یک تیم) اشاره دارد. MIGCAMP در واقع به همین محدوده اطلاق می شود.

### مواردی که برای اجرای این تاکتیک باید توجه شود:

بازی در محدوده MIGCAMP یا پنج عنصر اصلی بررسی می شود و در صورتی که تیم بتواند این پنج عنصر را به صورت همزمان عملیاتی کند، زمینه لازم برای برتری تیم از طریق الگوبرداری جمعی از این عناصر به وجود خواهد آمد. همدسه عنصر اول است، بازیکنان حاضر در MIGCAMP باید چندمان موقعیتی بر اساس یکی از همدسه های کاربردی فوتبال شامل مثلث، لوزی، مربع و... داشته باشند. عنصر دوم اعداد مؤثر است، اعداد مؤثر یعنی اینکه نحوه استقرار بازیکنان شما همواره باید به صورتی باشد که در MIGCAMP برتری عددی یا در بدترین حالت ممکن برابری عددی داشته باشید. عنصر سوم و چهارم و پنجم نیز سه عنصر مهم چندمان موقعیتی و ایجاد دامنه در حمله هستند. عرض عمیق، ارتفاع، یعنی نفرت مستقر شده در MIGCAMP باید عرض لازم برای دور زدن یونیت بسته بازیکنان حریف داشته باشند، عمق لازم برای نفوذ از درون یونیت باز بازیکنان حریف داشته باشند و البته همه این ها مستلزم این است که این بازیکنان در ارتفاعات مختلفی نسبت به یکدیگر قرار داشته باشند، زیرا تنها از این طریق می توان بازیکن آزاد را پیدا نموده و بر خطوط حریف غلبه کرد. آنچه که با تمام این تفاسیر گاملا مشخص است این می باشد که MIGCAMP ایسا به فضا - مرحله بین شکستن خط اول فشار حریف و حمله به مناطق غیر قابل دفاع ( فضاهای پشت خط آخر فشار حریف) اشاره می کند.

### نکته طلایی:

MIGCAMP یک اصل کلان از بازی موقعیتی است و در بازی موقعیتی ما اشاره به پنج مزیت بزرگ و هم اشاره به سایر مزیت های خرد ( دلایل این رمز گشایی چیست؟ - برتری های بین خطی - بین اشکال - اینکه بتوانیم برتری های مختلف را اعمال کنیم. برتری هایی که هم به دنبال رمزگشایی از فضاها هستیم. دلایل این رمز گشایی چیست؟ - کشش و چرخش - و غیره دارد.)

قبیل از اینکه به سراغ نمودارها برویم و از طریق آنها بیشتر با این اصطلاح آشنا شویم، ذکر یک نکته حیاتی است.

# روش های خرید مجله مربیگری شماره 17

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 18 هزار تومان

فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

## آموزش ویژه: متخصصان پرسینگ

### 15 تاکتیک پرس - 15 تمرین پرس



قانون 3 ثانیه ای هانسی فلیک

بازیکنان کناری و پاس دو و سه

ایده های فرعی ضدحمله - خروج از جیب فضا

ساماندهی حمله در یک سوم نهایی

فشار از پشت - زمان بازگشت فشار

مهارت دریافت پاس - بلاک بسکتبالی

حملات ایستگاهی لیورپول

#### مجموعه کارت بازی تاکتیکی

- قانون 3 ثانیه هانسی فلیک
- بازیکنان کناری و پاس دو و سه
- ایده های فرعی ضدحمله
- خروج از جیب فضا
- بلاک بسکتبالی
- ساماندهی حمله در یک سوم نهایی
- حملات ایستگاهی لیورپول
- مهارت دریافت پاس
- فشار از پشت
- زمان بازگشت فشار

#### مجموعه کارت متخصصان بازی

- 1 متخصصان پرسینگ
- 2 متخصصان پرسینگ
- 3 متخصصان پرسینگ
- 4 متخصصان پرسینگ
- 5 متخصصان پرسینگ
- 6 متخصصان پرسینگ
- 7 متخصصان پرسینگ
- 8 متخصصان پرسینگ
- 9 متخصصان پرسینگ
- 10 متخصصان پرسینگ
- 11 متخصصان پرسینگ
- 12 متخصصان پرسینگ
- 13 متخصصان پرسینگ
- 14 متخصصان پرسینگ
- 15 متخصصان پرسینگ

TAKZARB MAGAZINE.IR

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

## متخصصان پرسینگ 7

### مربیگری فعالیت:

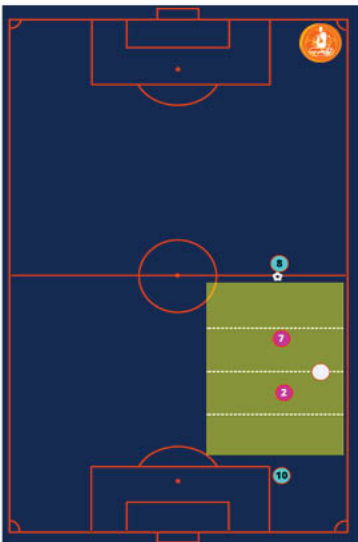
### موضوع:

این یک همچون قوی از تعاملات عمودی بین دو نفر در زمینه چگونگی حرکت در زمین هنگام دفاع و اجرای فعالیت فشار و پوشش است آنچه که بویایی تمرین را بسیار افزایش می دهد، زمانی است که تیم مهاجم موفق به انتقال توپ به سمت دیگر شده و اکنون مدافعان باید بسیار سریع تغییر موضع داده و بازیکنی که تاکنون پوشش را انجام می داد، حال فشار را بازی کرده و دیگری که فشار را انجام می داد، اکنون پوشش را اجرا کند. این سطح از بویایی در یک موقعیت شبیه سازی شده بازی واقعی، باعث می شود که سطح تمرکز بازیکنان شما در هنگام پرسینگ نیز افزایش پیدا کند. به همین خاطر توصیه می شود همواره فعالیت های پرس کردن خود را با سرعت و شدت حداکثری و به عنوان بازی های چند جهت طراحی کنید.

وقتی وارد موضوع آموزش فشار-پوشش به جفت های عرضی می شویم کار تقریباً ساده است. پرس اساس حرکت الکتنگی، همواره یک بازیکن فشار و دیگری پوشش می دهد. اما در مورد آموزش فشار-پوشش به جفت های عمودی باید چه کاری انجام دهیم؟ در متخصصان پرسینگ 7 چگونگی فعالیت یک جفت عمودی در ساختار پرس را یاد می گیریم.

### ساختار:

مطابق نمودار یک مستقل با چهار قسمت مساوی ایجاد کنید. در هر طرف آن یک مهاجم و درون آن دو مدافع در دو قسمت چسبیده به یکدیگر مستقر شوند. یک بازیکن آزاد نیز که به تیم مهاجم کمک می کند درون مستقل قرار دارد. هدف بازی انتقال توپ از یک سمت به سمت دیگر یا پاس های کوتاه (استفاده از بازیکن آزاد) یا پاس بلند و مستقیم است. بازیکن آزاد بدون محدودیت می تواند در سرتاسر مستقل حرکت کند، بازیکنان مدافع فقط در صورتی می توانند به خانه جلوتر بروند که زوج دیگر ابتدا به خانه جلوتر از آن رفته باشد. در واقع مدافعان هرگز نباید با هم در یک خانه قرار گیرند و همواره باید دو خانه چسبیده به یکدیگر را مطابق با حرکت عمودی اشغال کنند.



## روش های خرید مجله مربیگری شماره 18

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 18 هزار تومان

فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

## هنر مربیگری در سال 2022

### 26 کارت شامل 26 مفهوم تاکتیکی

#### مخصوص یادگیری دانش استاندارد کوچینگ تاکتیکی



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

#### مجموعه کارت مبانی مربیگری مدرن

- محدودیت تمرینی : دستکاری محیطی
- ترکیب های دویدن مرد سوم
- چرخش های موقعیتی
- بیلسا : ۵ روش حذف مدافع و دریافت توپ
- فشار از کجا می آید : موقعیتی
- فشار از کجا می آید : تکنیک
- ساخت با زنجیره ۳ نفره
- نمایه های موقعیتی : سیستم اعداد
- موقعیت / نقش
- محدودیت های تمرینی
- پوشش سایه ای
- اسکن کردن
- مقاومت در برابر پرس
- مثال های مختلف تقسیم بندی زمین
- دفاع در مقابل ضربات کرنر
- از یک پاس چه می خواهید؟
- اهداف پاسهای کوتاه
- نیم فضاها و کانال ها
- دفاع استراحت
- تعریف میدان : تفکر در مورد فضا
- روندو : آموزش در جلسات
- برنامه ریزی جلسات : مکانیسم های امتیازدهی
- پرسینگ : تله ها
- پنج مزیت تاکتیکی
- مالکیت و فضا
- محرك های پرسینگ

TAKZARB MAGAZINE.IR

### مبانی مربیگری مدرن ۱۳

مقاومت در برابر پرس

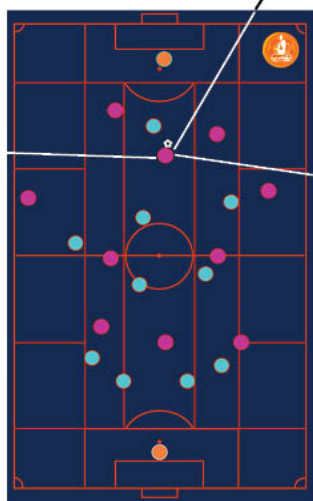
TQZRB

مبانی مربیگری مدرن

در دهه گذشته، از آنجایی که تیم ها به تعداد بیشتر و با سازماندهی بیشتر رو به پرس آورده اند، نیاز به بازیکنانی که در برابر پرس مقاوم باشند، اهمیت فزاینده ای پیدا کرده است، این موضوع به ویژه در خط میانی برای تیم هایی که می خواهند حملات خود را از موقعیت های عمیق بسازند بسیار مهم می باشد.

#### کیفیت های موقعیتی

دریافت توپ در جیب های فضایی دور از مدافعان



آگاهی از شش نقطه مرجع (توپ - فضا - هم تیمی - حریف - دروازه - موقعیت محیطی)

دانش و توانایی بازی با ۱ و ۲ لمس

استفاده از فرم بدن برای محافظت از توپ در برابر مدافع

جهت مشاهده قسمت بیشتری از میدان و یافتن گزینه های پاس مختلف، هنگام دریافت توپ بدن خود را باز کنید



قابلیت چرخش سریع / محکم تحت فشار مدافعان

کنترل توپ نزدیک به پای خود - توانایی دریلینگ تحت فشار

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 19

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 18 هزار تومان

فرمت : PDF





# مجله مربیگری تکضرب

## بررسی 5 سیستم غیرمتعارف فوتبال

با 5 الگو تمرین موقعیتی آشنا شوید

راهنمای تهاجمی و دفاعی مناطق مختلف زمین

نمونه های ویژه از فرمت تمرینی

3V3 برای تقویت خصوصیات

منحصر به فرد بازیکنان

5 تاکتیک دفاع فردی



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

TAKZARB MAGAZINE.IR

- مجموعه کارت پنج ستاره
- مناطق را درک کنید- راهنمای تهاجمی مناطق ۱۰ و ۱۱ و ۱۲
- مناطق را درک کنید- راهنمای تهاجمی مناطق ۱۳ و ۱۴ و ۱۵
- مناطق را درک کنید- راهنمای تهاجمی مناطق ۱ و ۵
- مناطق را درک کنید- راهنمای دفاعی مناطق ۴ و ۷ و ۱۰ و ۱۳ و ۱۶ و ۱۲ و ۱۵
- مناطق را درک کنید- راهنمای بازی در محدوده قرمز محدوده طلایی

الگوهای تمرین موقعیتی / حلقه امنیتی  
الگوهای تمرین موقعیتی/مثلث پهن  
الگوهای تمرین موقعیتی/مثلث ۱+  
الگوهای تمرین موقعیتی/نیم تای تهاجمی  
الگوهای تمرین موقعیتی/سفر جمعی با توپ

تاکتیک های دفاع فردی / پیشی گرفتن  
تاکتیک های دفاع فردی/گام آخر  
تاکتیک های دفاع فردی/ فشار پرسی  
تاکتیک های دفاع فردی/ ضدمارک  
تاکتیک های دفاع فردی/ ضدپاس

سیستم های غیر متعارف ۱-۱-۴-۳  
سیستم های غیر متعارف ۲-۲-۳-۳  
سیستم های غیر متعارف ۱-۴-۵ لوزی  
سیستم های غیر متعارف ۲-۲-۳-۳  
سیستم های غیر متعارف ۳-۳-۴ انگلیسی

بازی های ۳ مقابل ۳ / مانوئل نویر  
بازی های ۳ مقابل ۳ / پائولو مالدینی  
بازی های ۳ مقابل ۳ / آندره پیرلو  
بازی های ۳ مقابل ۳ / رونالدینیو  
بازی های ۳ مقابل ۳ / محمد صلاح، ساديو مانه، روبرتو فیرمینو

## الگوهای تمرین موقعیتی نیم تای تهاجمی

یکی دیگر از گروه های بسیار مهم در بازی موقعیتی، گروهی ۳ نفره متشکل از شماره ۸ مهاجم مرکزی، وینگر است که به نیم تای پیشرو و تهاجمی تیم معروف هستند. همانطور که در نمودار می بینید فعالیت این گروه از نظر عرضی (نصف زمین) و از نظر طولی (۱/۳ هجومی) را در بر می گیرد. محدوده ای شامل یک کانال خارجی، یک کانال جانی و نیمه از کانال مرکزی.



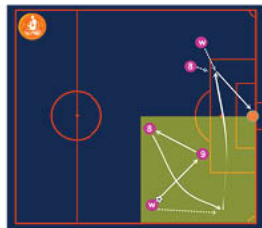
این گروه ویژه باید با استفاده از چرخش های موقعیتی، مالکیت عمودی و کارهای ترکیبی باید از طریق این محدوده توپ را وارد محوطه جریمه نموده و خلق موقعیت کنند. مربیان پیرو بازی موقعیتی برای تقویت همکاری های این گروه از نمونه تمرینات زیر استفاده می کنند:

### تمرین دوم : تمرین عملکردی مبتنی بر یادگیری افتراقی

هر چه به دروازه نزدیک تر می شویم قضا محدودتر می شود، اینجا نیز با قرار دادن دروازه اصلی در کنج مثلث، این موضوع را ایجاد کرده ایم. محدودیت این بازی دو ضربه است. گروه ۳ نفره ویژه برای گلزنی روی دو دروازه دروازه بازی می کنند. گروه مقابل برای گلزنی روی دو دروازه کوچک ضلع پایینی تلاش می کنند. برای تحریک گروه ویژه به بازی ترکیبی هر گلی که پس از یک دو یا حرکت مرد سوم به ثمر برسد ۳ برابر محاسبه می شود.

### تمرین اول : مدارهای خودکار

از طریق قرم مدارهای خودکار، مربی به این گروه، تعدادی از الگوهای پاسکاری ترکیبی هوشمندانه برای نفوذ به پشت خط دفاعی حریف را آموزش می دهد. در واقع هدف این تمرین آگاه کردن ۳ بازیکن مورد نظر است که بدانند از طریق پاس های سریع + جایجایی موقعیتی می توانند مقابل آخرین خط دفاعی حریف مزیت ایجاد کنند. این الگوها شامل نفوذ هر ۲ بازیکن از کانال های مختلف می شوند.



## روش های خرید مجله مربیگری شماره 20

از طریق سایت  
www.takzarmagazine.ir

از طریق سایت



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 22 هزار تومان

فرمت : PDF





# مجله مربیگری تکضرب

## ساخت یک سبک بازی خاص

**پپ گواردیولا: موقعیت یابی پیشرفته**

**دیگو سیمئونه: ضدحمله چند نفره**

**یورگن کلوپ: ضد فشار**

**مایکل آرتتا: مالکیت پیشرونده**

**مارسلو بیلسا: ایجاد خطوط ایده آل**

**آنتونیو کونته: بازی ایستگاهی**

**کارلو آنچلوتی: فعالیت عملکردی خط میانی**

**توماس توخل: تیپ های پاسکاری هوشمندانه**

**روجر اشمیت: پرسینگ شدید**

**لیونل اسکالونی: خوشه بندی سیستم**

**اریک تن هاگ: ترکیب های عمودی سریع**

**ولید الرکراکی: دفاع فشرده**



- متخصصان نفوذ و شکستن خطوط
- متخصصان نفوذ و شکستن خطوط ۱
- متخصصان نفوذ و شکستن خطوط ۲
- متخصصان نفوذ و شکستن خطوط ۳
- متخصصان نفوذ و شکستن خطوط ۴
- متخصصان نفوذ و شکستن خطوط ۵

**مفاهیم ضد فشار هیبالا**

- یوسین بولت
- بادیگارد
- ژیکولو
- اینگلو
- جداسازی
- هاراگیری

**ساخت یک سبک بازی خاص**

- پپ گواردیولا - موقعیت یابی پیشرفته
- دیگو سیمئونه - ضدحمله چند نفره
- یورگن کلوپ - ضد فشار
- مایکل آرتتا - مالکیت پیشرونده
- مارسلو بیلسا - خطوط ایده آل پاس
- آنتونیو کونته - بازی ایستگاهی
- کارلو آنچلوتی - فعالیت عملکردی خط میانی
- توماس توخل - تیپ های پاسکاری هوشمندانه
- روجر اشمیت - پرسینگ شدید
- لیونل اسکالونی - خوشه بندی سیستم
- اریک تن هاگ - نفوذهای عمودی سریع
- ولید الرکراکی - دفاع فشرده تبدیلی

TAKZARB MAGAZINE.IR

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

TQZRB

پنج شماره

## ساخت یک سبک بازی خاص

### یورگن کلوپ - ضد فشار

کلوپ بین دو نوع ضد فشار تفاوت قائل می شود:  
ضد فشار تهاجمی و ضد فشار تدافعی

#### ضد فشار تدافعی

از دست دادن توپ به  
خاطر اشتباه تهاجمی

منطقه اعمال:  
تمام زمین

هدف:  
توپ و فضاهای اطراف آن

تم اصلی فشار:  
حداکثر قدرت و سرعت

علت انجام:  
جلوگیری از ضدحمله حریف و بازیابی توپ

ترفندهای اجرا کردن:

- چنگال کردن توپ از چند جهت  
- یک بازیکن دپوارسازی کند، بقیه حریفان  
اطراف توپ را مارک کنند.  
- فشار دو برابر حداکثری از بازیکنی که توپ  
را از دست داده است + هم تیمی نزدیک

#### ضد فشار تهاجمی

از دست دادن عمدی توپ

منطقه اعمال:  
نقاط کلیدی یک سوم هجومی

هدف:  
یک بازیکن خاص از حریف

تم اصلی فشار:  
زیرکی و هوشمندی

علت انجام:  
فراهم کردن شرایط خلق موقعیت و گلزنی

ترفندهای اجرا کردن:

- شلیک توپ به سمت بالاتنه مدافع  
- ارسال توپ به پشت خط دفاعی تا  
مدافع رو به دروازه خودی بازیابی کند.  
- ارسال توپ برای پای ضعیف مدافع

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 21

از طریق سایت

www.takzarmagazine.ir



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672

قیمت: 22 هزار تومان

فرمت: PDF





# مجله مربیگری تکضرب

## 44 اصل ویژه

### از ساز و کارهای تاکتیکی بیلسا

● **گواردیولا شناسی**  
مدافع مستقیم خود را به توپ نزدیک نکنید  
حمل توپ برای جذب نه دریبل  
بازی صد در صدی  
عدم مداخله طولانی  
سکوی تهاجمی  
پاس های تکراری  
دابل پیوت پویا

● **شش مفهوم حیاتی دفاع برای همه بازیکنان**  
توپ را فشار دهید  
سریع - توقف  
علامتگذاری فردی  
رهگیری برای پاس  
وضعیت جانبی بدن - نیم رخ  
ادراک ۳۶۰

● **هشت مفهوم حیاتی حمله برای همه بازیکنان**  
سربالا - حواس جمع  
مشخصات بدن  
توپ هرگز متوقف نمی شود  
بین بازیکنان  
خطوط پاس  
اقدامات خود را پیوند دهید  
شکستن خطوط  
از طریق توپ صحبت کنید

● **ساز و کارهای تاکتیکی بیلسا**

**با اصول مهم روش بازی گواردیولا آشنا شوید**

**عدم مداخله طولانی**

**حمل توپ برای جذب، نه دریبل**

**سکوی تهاجمی**

**6 مفهوم حیاتی دفاع برای همه بازیکنان**

**سریع - توقف**

**ادراک 360 رهگیری برای پاس**

**8 مفهوم حیاتی حمله برای همه بازیکنان**

**بین بازیکنان خطوط پاس**

**توپ هرگز متوقف نمی شود**



TAKZARBMAGAZINE.IR

کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

TQZRB

پنج شماره

## گواردیولا شناسی - اصل هفتم



### دابل پیوت پویا

شما تیک اصلی گواردیولا در تمام تیم هایش، شروع با تک پیوت (یک شماره ۶ جلوی خط دفاعی) بوده است... اما این فقط یک ساختار اولیه است، به محض قرار گرفتن تیم در وضعیت ساخت از عقب، مخصوصاً مقابل تیم های با بلوک پرس بالا، بلافاصله ساز و کارهای ایجاد دابل پیوت با یک بازیکن کمکی در دستور کار قرار می گیرد. در زیر اصلی ترین پویایی هایی که گواردیولا برای ایجاد دابل پیوت سیال استفاده می کند را مشاهده می کنیم...

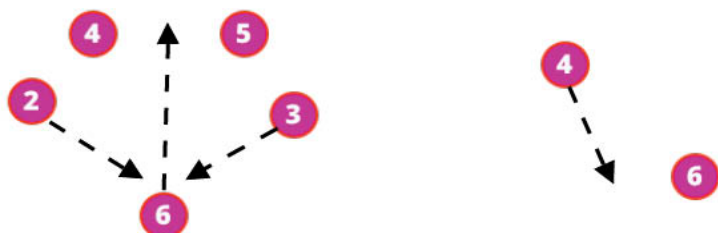
**پویایی دوم:** فول بک سمت راست با حرکت مورب به محوری دوم تبدیل می شود (بایرن مونیخ).

**پویایی اول:** یکی از هافبک های پیشرفته به عقب سقوط می کند (مدل اجرا شده در بارسلونا).



**پویایی چهارم:** شماره ۶ به صف مدافعان مرکزی اضافه می شود. فول بک چپ و راست با هم دابل پیوت را اجرا می کنند (مدل اجرا شده در بعضی بازی های لیگ برتر انگلیس توسط منچستر سیتی).

**پویایی سوم:** یکی از مدافعان مرکزی به محوری دوم تبدیل می شود (منچستر سیتی با این روش قهرمان اروپا شد).



## روش های خرید مجله مربیگری شماره 22

از طریق سایت

[www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)



واریز وجه به کارت 6037991920719360

به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی

در تلگرام به شماره 09189590672



قیمت: 22 هزار تومان

فرمت: PDF



# مجله مربیگری تکضرب

## 71 اصل تاکتیکی

### الف، انگنیک و رفقا

دابل حرکت  
وضعیت شکارچی  
کشش خط دفاعی  
برنامه دفاع از سانترها  
تور فشرده



کاری ویژه از گروه آموزشی تکضرب

اولین پاس رو به جلو  
بازی برای شماره ۱۰  
یک تا سه پله عمودی  
صد تا هفتاد مایل  
حمله به نیمه جلو زمین  
دویدن تا خط دروازه  
ورودهای یک و دو  
پمپاژ  
ساخت حمله دو لمسی  
ساخت ۱+  
شش عقب / شش جلو  
گزینه ABC  
فرارهای دو نفره  
پین کردن به عقب  
دابل حرکت  
ضربه تند  
چرخش به داخل  
بازی بده و برو چندمنظوره  
عرض برای فول بک  
خط پاس بلند  
تغییر تمپو  
تغییر نقطه حمله  
چیپ های مورب  
گزینه های ۱،۲،۳ سانتر  
حمله به درون باکس  
ارسال موازی و تیز  
حفظ جریان فشار با سانتر  
باکس دوم  
ضد سانتر  
ضد فشار  
تور فشرده  
ریکاوری - فشار  
دفاع استراحت  
دفاع استراحت میانی  
دفاع خارج از محوطه جریمه  
برنامه دفاع از سانترها  
بسته شدن  
ذهنیت دفاع از دروازه

همیشه فعال  
صفحه رادار  
دوی سرعت  
تهاجمی بودن بهتر از منفعل  
بودن است  
منطقه فرمز  
نیم فضا  
کانال خارجی  
سریع بازی کنید اما عجله  
نکنید  
لوزی  
خط انتظار  
پرتاب اوت  
پرس متعهدانه  
پرش  
جهش اول  
ازدحام  
محرک های فشار  
وضعیت شکارچی  
خطوط فشار ۱،۲،۳  
مرحله آخر  
انجامش بده  
فشار با سایه  
اضافه شوید  
دفاع رو به جلو  
پوشش عمیق  
پیش بررسی  
مقطع باشید  
خطا باعث شکست فشار  
می شود  
پوشش سمت ضعیف/  
محافظت از سوئیچ  
تنظیم حرکتی دوزنقه  
مرکزی در دفاع  
کشش خط دفاعی  
زنجیره  
ضربات سر بلند و رو به جلو  
حمله استراحت

TAKZARB MAGAZINE.IR

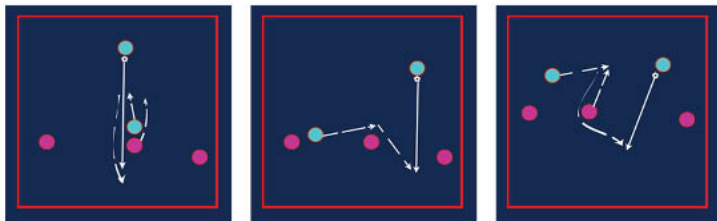
TQZRB

پنج شماره

## اصل شماره چهل و هشت دابل حرکت



در فاز مالکیت توپ، بازیکنان خط میانی و حمله برای شکستن بدون توپ خطوط حریف از دابل حرکت استفاده می کنند. ما روی استفاده مداوم از دابل حرکت تاکید داریم. از دابل حرکت برای شکستن خطوط مختلف استفاده می شود.



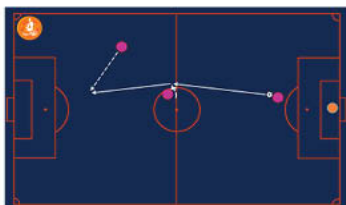
نمونه دابل حرکت

نمونه دابل حرکت

نمونه دابل حرکت

## اصل شماره چهل و نه ضربه تند

این یک مهارت فردی برای زمانی است که بازیکن پاس عمودی را پشت به دروازه حریف دریافت می کند. در مکتب ردبول از این بازیکن انتظار داریم که همزمان با اجازه دادن به توپ برای حرکت از کنار پای خود، بازیکن یک چرخش بدنی سریع انجام داده و با یک بازی تک لمسی، توپ را به جلو هدایت کند. این اصل ضربه تند است.



هنگامی که پشت به دروازه حریف هستید، به جای پاس رو به عقب با چرخش سریع بدن و پاها، یک پاس رو به جلو را در ادامه پاس عمودی بازی کنید.

## روش های خرید مجله مربیگری شماره 23

از طریق سایت  
[www.takzarmagazine.ir](http://www.takzarmagazine.ir)



واریز وجه به کارت 6037991920719360  
به نام ساجده قنبری و ارسال فیش واریزی  
در تلگرام به شماره 09189590672



قیمت: 30 هزار تومان  
فرمت: PDF