

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فوتبال

گام‌های موفقیت

ویراست چهارم

نویسنده

جوزف لوکس باخر

مترجمان

دکتر داریوش خواجهی

امیر شهانوند

حسن میرعالی

ویراستار علمی

دکتر داریوش خواجهی

سرشناسنامه	: لاکس باچر، جوزف ا.، ۱۹۵۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	: فوتبال، گام های موفقیت / جوزف لوکس باخر؛ ترجمه داریوش خواجوی، امیر شهانوند، حسن میرعالی.
مشخصات نشر	: اراک: دانشگاه اراک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۴ ص.:: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۰۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Soccer: Steps to Success, 4 th ed. عنوان اصلی:
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "آموزش گام به گام فوتبال" توسط انتشارات گلستان کتاب، در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: آموزش گام به گام فوتبال.
موضوع	: فوتبال
موضوع	: Soccer
شناسه افزوده	: خواجوی، داریوش، ۱۳۵۲- مترجم
شناسه افزوده	: شهانوند، امیر، ۱۳۷۰- مترجم
شناسه افزوده	: میرعالی، حسن، ۱۳۷۱- مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه اراک
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۸۱۲۶ ل / ۷۹۴۳G
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۲۰۷۴۸

فوتبال، گام های موفقیت

جوزف لوکس باخر

مترجمان: دکتر داریوش خواجوی، امیر شهانوند، حسن میرعالی

ناشر	:	دانشگاه اراک
ویراستار علمی	:	داریوش خواجوی
شمارگان	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول/۱۳۹۸
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۰۷-۹
قیمت	:	۶۰۰۰۰۰ ریال

این کتاب به دو فرد خیلی خاص در زندگی‌ام تقدیم می‌شود- پدر مرحومم و اولین و بهترین مربی‌ام فرانسویس لوکس‌باخر و مادر مرحومم ماری آن لوکس‌باخر. پدرم مرا با بازی آشنا کرد، شگردهای آن را به من آموخت و علاقه و احترام همیشه‌ی به ورزش را در من جای داد. مادرم قوی‌ترین حامی من در همه‌ی کارهایی بود که می‌کردم، از ورزش گرفته تا نوشتن کتاب و به من این اعتماد به نفس را داد تا علایقم را دنبال کنم. حضور آنها تا همیشه با من باقی است.

مقدمه نویسنده

طی کردن گام‌های موفقیت در فوتبال

اینکه شما دارید این کتاب را می‌خوانید به این معناست که علاقه‌ی شدیدی به بازی فوتبال دارید- و قطعاً تنها نیستید. فوتبال از هر نظر محبوب‌ترین سرگرمی در این سیاره بوده است. این بازی که به‌طور بی‌نظیری هیجان و احساسات را در حوزه‌ی ورزش رقابتی برمی‌انگیزد. افزون ۱۵۰ میلیون ورزشکار ثبت شده وجود دارد که بیش از ده میلیون آن خانم‌ها هستند و ورزش را به‌طور رسمی کار می‌کنند. میلیون‌ها نفر هم به‌طور غیررسمی در زمین‌های خاکی، زمین‌های بازی و در کوچه‌های شهرهای کوچک و بزرگ پا به توپ هستند. بسیاری از طرفداران نیز تیم‌ها و بازیکنان مورد علاقه‌ی خود را با حضور در ورزشگاه یا تماشای تلویزیون و سایر رسانه‌ها، دنبال می‌کنند. برای مثال در جام جهانی فوتبال ۲۰۱۰ که در آفریقای جنوبی برگزار شد، در همه‌ی کشورها و سرزمین‌ها از جمله قطب جنوب و قطب شمال این بازی‌ها پخش شدند که رکورد تماشا در تمام جهان را شکست. پوشش خانگی رقابت‌ها در تلویزیون به ۳ میلیارد و دویست میلیون در سراسر جهان یا نزدیک به نیمی از افراد روی کره‌ی زمین رسید. این اعداد، بر این حقیقت تأکید دارند که فوتبال لیاقتِ عنوانِ غیررسمی خود یعنی «بازی جهانی» را دارد.

محبوبیتِ بسیار زیاد فوتبال به این معنا نیست که بازی موفقیت‌آمیز فوتبال آسان است. در واقع فوتبال، برای شرکت‌کنندگان در آن چالش‌های بدنی و ذهنی متعددی دارد. به‌استثنا دروازه‌بانان، هیچ پست تخصصی دیگری در زمین فوتبال نیست و حتی دروازه‌بان هم باید به همان میزان که در کار با دست مهارت دارد، در کار با پا نیز تخصص داشته باشد. مثل بازی‌هاکی، همه‌ی بازیکنان فوتبال باید بتوانند هم حمله و هم دفاع کنند. باید با استفاده از مهارت‌های مختلف پا، توپ را کنترل کنند و این کار را تحت فشار فضاهای محدود، زمان محدود، خستگی بدنی و درگیری شدید بازیکنان حریف انجام دهند. توانایی‌های تصمیم‌گیری بازیکنان دائماً و زمانی که به موقعیت‌های دائماً ناپایدار بازی پاسخ می‌دهند، آزمایش می‌شود. بازیکنان با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند. عملکرد فردی و درنهایت موفقیتِ تیم به توانایی هر بازیکن برای رویارویی با این چالش‌ها بستگی دارد. چنین مهارتی اتفاقی رخ نمی‌دهد - بلکه باید پرورش داده شود. فوتبال: گام‌هایی به‌سوی موفقیت نیز با چنین هدفی نوشته شده است.

شما چه کاملاً تفریحی چه در سطح بالای رقابتی بازی کنید این کتاب عملکردتان را بهبود خواهد داد و با توسعه‌ی شایستگی‌ها و مهارت‌ها، راهبردهای لازم برای یک بازی موفق و لذت‌بخش را برای چهارمین ویرایش کتاب *فوتبال: گام‌های موفقیت* طرحی پیشرونده برای توسعه‌ی مهارت‌های فوتبالی و دستیابی به فهمی کامل از راهبردهای فردی و گروهی زیرساخت بازی تیمی ارائه می‌دهد. در اینجا ترتیبی از کارهایی را که در هر گام از این کتاب باید دنبال کنید، می‌بینید:

۱- توضیحاتی لازم در خصوص مهارت‌هایی که در هر گام به آن پرداخته شده است را بخوانید و در جهت درک اهمیت و همچنین اجرای این گام تلاش کنید.

۲- عکس‌هایی را ببینید که دقیقاً نشان می‌دهند که برای اجرای موفقیت‌آمیز یک مهارت، موقعیت بدن‌تان باید چگونه باشد.

۳- دستورالعمل‌های هر تمرین را بخوانید. آن تمرین را انجام دهید و امتیاز خود را ثبت کنید.

۴- یک ناظر شایسته - معلم، مربی، هم‌تیمی یا یک یار آموزش‌دیده - داشته باشید که تکنیک مهارت‌های اساسی شما را زمانی که یک مجموعه از تمرینات را به پایان رساندید، بسنجد. این ناظر می‌تواند از "بررسی موفقیت" برای ارزیابی اجرای مهارت‌های شما استفاده کند.

۵- در پایان هر گام عملکرد خود و امتیازات کلی خود از تمرینات را مرور کنید. وقتی به سطح مشخصی از موفقیت در یک گام رسیدید، به گام بعدی بروید.

این نسخه‌ی به‌روز شده و توسعه‌یافته در ۱۲ گام کاملاً مشخص سازمان‌دهی شده است که شما را قادر می‌سازد تا با سرعت خود جلو بروید. هر گام مقدمات انتقال آسان و منطقی به گام بعدی را مهیا می‌کند. نمی‌توانید به بالاترین پله جهش داشته باشید! و باید گام‌ها را یکی‌یکی طی کنید و از هر گام به گام دیگر بروید. اولین گام‌ها اساس مهارت‌ها و مفاهیم پایه را فراهم می‌کنند. همین‌طور که در کتاب جلو می‌روید، خواهید آموخت که چطور از این مهارت‌ها برای اجرای تاکتیک‌ها و کار با هم‌تیمی‌ها استفاده کنید. سپس عکس‌ها و تصاویر متعددی اجرای صحیح مهارت‌ها و تاکتیک‌های فوتبال را توضیح می‌دهند، از جمله مهارت‌هایی که دروازه‌بانان استفاده می‌کنند. تمرینات در سراسر هر گام پخش شده‌اند تا شما بتوانید مهارت‌های اساسی و مفاهیم راهبردی را پیش از ورود به موقعیت‌های شبیه بازی تحت‌فشار تمرین کنید و ماهر شوید. در پایان همه‌ی این ۱۲ گام، شما تبدیل به یک بازیکن فوتبال باتجربه - تر و کامل‌تر خواهید شد.

لطفاً توجه کنید: یک یارد برابر ۰/۹۱۴۴ متر است^۱. در این کتاب بیشتر اندازه‌ها تقریبی هستند. اگر نوشته شده است که آن را در ۱۰ یاردی دروازه بگذارید، در این صورت ۱۰ متر هم درست خواهد بود.

۱. در ترجمه‌ی این کتاب به جای یارد از واژه‌ی "قدم" یا "گام" استفاده شده است [مترجمان].

تشکر و قدردانی

نوشتن و چاپ یک کتاب، واقعاً نیازمند تلاش تیمی است. به همین دلیل من عمیقاً به برخی افراد به خاطر کمک و حمایتشان در آخرین ویرایش کتاب "فوتبال: گام‌هایی به سوی موفقیت" مدیونم. هرچند این امکان وجود ندارد که نام همه را ذکر کنم اما می‌خواهم مراتب تشکر صمیمانه‌ی خود را به کارکنان "هیومن کینیتیک" بخصوص به تام هین و امی استال برای کمک در تدوین و تکمیل این کتاب ابلاغ کنم، همچنین از همکارانم در دانشگاه پیتسبورگ که مرا راهنمایی کردند و "آکادمی ضربه برای گل زدن" برای تمایلشان در به اشتراک‌گذاری افکار و ایده‌هایشان و در آخر اما مطمئناً نه آخرین، از همسر دوست‌داشتنی‌ام گال و فرزندانم الیزا و تراویس برای حمایت و عشق مداومشان تشکر می‌کنم

فهرست مطالب

مقدمه ۱

گام ۱: دربیبل زدن، سپر کردن توپ، و تکل کردن

۱۴	مهارت‌های دریبل.....
۱۶	دریبل زدن حریف، تمرین ۱، دریبل مارپیچ.....
۱۷	دریبل زدن حریف، تمرین ۲، تعادل مدافع را بر هم بزنید.....
۱۷	دریبل زدن حریف، تمرین ۳، با یک مدافع غیرفعال رقابت کنید.....
۱۸	دریبل زدن حریف، تمرین ۴، بازی پایان تا پایان.....
۱۹	دریبل زدن حریف، تمرین ۵، تنها با دریبل زدن امتیاز بگیرید.....
۱۹	دریبل زدن حریف، تمرین ۶، دریبل تاکتیکی.....
۲۰	دریبل زدن برای حفظ مالکیت.....
۲۲	دریبل مالکیت، تمرین ۱، دایره‌های کوچک.....
۲۲	دریبل مالکیت، تمرین ۲، دریبل بدون مقاومت.....
۲۳	دریبل مالکیت، تمرین ۳، آهن‌رباها.....
۲۳	دریبل مالکیت، تمرین ۴، تحویل دادن توپ.....
۲۴	دریبل مالکیت، تمرین ۵، از درگیری پرهیز کنید.....
۲۵	دریبل مالکیت، تمرین ۶، ناک اوت.....
۲۵	دریبل زدن با سرعت.....
۲۶	دریبل زدن، تمرین ۱، رالی دریبل با سرعت بالا.....
۲۷	دریبل زدن با سرعت، تمرین ۲، ابتدا تا محوطه‌ی جریمه.....
۲۸	دریبل زدن با سرعت، تمرین ۳، حمله یا دفاع.....
۲۹	دریبل زدن با سرعت، تمرین ۴، از دروازه‌ی خالی دریبل بزنید.....
۲۹	مهارت‌های سپر کردن توپ با بدن.....
۳۱	سپر کردن توپ، تمرین ۱، مالکیت ۱ در مقابل ۱.....
۳۱	سپر کردن توپ، تمرین ۲، فرار کردن از تیم دو نفره.....
۳۲	سپر کردن توپ، تمرین ۳، همه در مقابل همه.....
۳۳	مهارت‌های تکل کردن.....
۳۳	تکل سد کردنی.....
۳۶	تکل سرخوردنی.....
۳۸	تکل سرخوردنی قلاب.....
۳۸	تکل کردن، تمرین ۱، تکل سد کردنی.....
۳۹	تکل کردن، تمرین ۲، از نفوذ جلوگیری کنید.....
۳۹	تکل کردن، تمرین ۳، محوطه‌ی داغ.....
۴۰	تکل کردن، تمرین ۴، تکل سرخوردنی.....
۴۱	تکل کردن، تمرین ۵، تکل کردن همه.....
۴۱	خلاصه موفقیت.....

گام ۲: پاس دادن و دریافت توپ‌های زمینی

- ۴۶..... پاس دادن توپ‌های زمینی.....
- ۵۰..... پاس روی زمین، تمرین ۱، پاس بغل پا به دیوار.....
- ۵۱..... پاس روی زمین، تمرین ۲، شلیک سریع.....
- ۵۲..... پاس روی زمین، تمرین ۳، پاس دو ضرب و دویدن برای حمایت.....
- ۵۳..... پاس روی زمین، تمرین ۵، ترکیب یک-دو در محوطه‌ی جریمه.....
- ۵۴..... پاس روی زمین، تمرین ۶، به چندین دروازه گل بزنید.....
- ۵۵..... پاس روی زمین، تمرین ۷، پاس تک‌ضرب به هم‌تیمی آزاد.....
- ۵۵..... پاس روی زمین، تمرین ۸، اهداف متحرک.....
- ۵۶..... پاس روی زمین، تمرین ۹، پاس و حرکت به فضای خالی.....
- ۵۷..... پاس روی زمین، تمرین ۱۰، پاس به بازیکن سوم.....
- ۵۷..... دریافت توپ‌های زمینی.....
- ۵۸..... دریافت با داخل پا.....
- ۵۹..... دریافت با بیرون پا.....
- ۶۱..... دریافت با کف پا.....
- ۶۲..... دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۱، رقص پا.....
- ۶۳..... دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۲، چرخش، دریبل و پاس.....
- ۶۵..... دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۵، از بین کانال‌ها دریافت کنید.....
- ۶۵..... دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۶، ۲ در مقابل ۲ (+۲).....
- ۶۷..... خلاصه موفقیت.....

گام ۳: پاس و دریافت توپ‌های هوایی اجرای پاس‌های هوایی

- ۷۰..... پاس چیپ.....
- ۷۵..... پاس هوایی، تمرین ۶، منطقه حمله را عوض کنید.....
- ۷۶..... دریافت توپ‌های هوایی.....
- ۷۶..... دریافت با روی پا.....
- ۷۷..... دریافت با ران.....
- ۷۹..... دریافت با سینه.....
- ۸۱..... دریافت با پیشانی.....
- ۸۳..... دریافت پاس‌های هوایی، تمرین ۱، شیرین‌کاری انفرادی با توپ.....
- ۸۳..... دریافت پاس‌های هوایی، تمرین ۲، دریافت کنید و با دوی حمایت‌کننده برگردید.....
- ۸۴..... دریافت پاس‌های هوایی، تمرین ۳، دریافت، چرخش، دوباره انجام بده.....
- ۸۵..... دریافت پاس‌های هوایی، تمرین ۴، با دست بالا بیندازید، ضربه را کاهش دهید و بگیرید.....
- ۸۵..... دریافت پاس‌های هوایی، تمرین ۵، والیبال.....
- ۸۶..... خلاصه موفقیت.....

گام ۴: برتری در بازی هوایی

- ۹۰..... ضربه سر پرشی.....
- ۹۲..... ضربه سر پرشی، تمرین ۱، شیرین‌کاری گروهی با ضربه سر.....
- ۹۳..... ضربه سر پرشی، تمرین ۲، تکنیک ضربه سر پرشی.....
- ۹۴..... ضربه سر پرشی، تمرین ۴، پرش، ضربه سر، دوباره تکرار کن.....
- ۹۵..... ضربه سر پرشی، تمرین ۵، با دست به بالا بینداز، ضربه سر بزن و بگیر تا امتیاز بگیری.....
- ۹۵..... ضربه سر پرشی، تمرین ۶، مسابقه ضربه سر از جلو به عقب به جلو.....
- ۹۶..... ضربه سر پرشی، تمرین ۷، ضربه سر انتها به انتها.....
- ۹۶..... ضربه سر پرشی، تمرین ۸، دفع توپ‌های دفاعی.....

- ضربه سر پرشی، تمرین ۹، فقط با ضربه سر گل بزنید (همراه با خنثی‌ها)..... ۹۷
- ضربه سر شیرجه‌ای..... ۹۸
- ضربه سر شیرجه‌ای، تمرین ۱، ضربه سر شیرجه‌ای پایه..... ۹۹
- ضربه سر شیرجه‌ای، تمرین ۲، با ضربه‌های سر گل بزنید..... ۱۰۰
- ضربه سر شیرجه‌ای، تمرین ۳، رقابت تیمی ضربه سر شیرجه‌ای..... ۱۰۱
- ضربه سر شیرجه‌ای، تمرین ۴، فقط ضربه سر شیرجه‌ای..... ۱۰۱
- ضربه سر شیرجه‌ای، تمرین ۵، بازی گلزنی به چند دروازه..... ۱۰۲
- ضربه سر ساییدنی..... ۱۰۲
- ضربه سر ساییدنی، تمرین ۱، ضربه سر ساییدنی انتها به انتها..... ۱۰۴
- ضربه سر ساییدنی، تمرین ۲، ضربه سر ساییدنی به دروازه خالی..... ۱۰۴
- خلاصه موفقیت..... ۱۰۵
- تمرین‌های ضربه سر پرشی..... ۱۰۶

گام ۵: شوت برای تمام کردن

- شوت درایو روی پا..... ۱۰۸
- شوت درایو روی پا، تمرین ۱، بزن به هدف..... ۱۱۰
- شوت درایو روی پا، تمرین ۲، از داخل دروازه‌ی مرکزی شوت کنید..... ۱۱۰
- شوت درایو روی پا، تمرین ۳، با هدف ترکیب شوید و گل بزنید..... ۱۱۱
- شوت درایو روی پا، تمرین ۴، شوت تحت فشار..... ۱۱۱
- شوت درایو روی پا، تمرین ۵، شوت دو ضرب برای گل زدن..... ۱۱۲
- شوت درایو روی پا، تمرین ۶، برای گلزنی از طریق دریل، شوت بزنید..... ۱۱۳
- شوت درایو روی پای، تمرین ۷، دربی گلزنی ۲ در مقابل ۲..... ۱۱۳
- شوت درایو روی پا، تمرین ۸، بازی امتیازآور جام جهانی..... ۱۱۴
- شوت درایو روی پا، تمرین ۹، دروازه‌ی خالی..... ۱۱۵
- شوت درایو روی پا، تمرین ۱۰، ۴ در مقابل ۴ با هدف‌هایی روی خط کناری و خط انتهایی..... ۱۱۶
- شوت‌های والی..... ۱۱۶
- شوت والی کامل..... ۱۱۷
- شوت نیمه والی..... ۱۱۸
- شوت والی از پهلو..... ۱۲۰
- شوت والی، تمرین ۱، والی با یار تمرینی..... ۱۲۱
- شوت والی، تمرین ۲، به دور پرچم بچرخید و والی کنید..... ۱۲۲
- شوت والی، تمرین ۳، توپ را بالا بیندازید و با والی گل بزنید..... ۱۲۲
- شوت والی، تمرین ۴، والی از پهلو برای گلزنی..... ۱۲۳
- شوت والی، تمرین ۵، فقط با والی گل بزنید..... ۱۲۳
- شوت تغییر مسیری (قوسی شکل)..... ۱۲۴
- شوت تغییر مسیری، تمرین ۱، تمرین هدف..... ۱۲۶
- شوت تغییر مسیری، تمرین ۲، گلزنی از ضربات کاشته..... ۱۲۶
- شوت تغییر مسیری، تمرین ۳، قوس دادن به توپ در جریان بازی..... ۱۲۷
- خلاصه موفقیت..... ۱۲۸

گام ۶: دروازه‌بانی

- موقعیت شروع یا آماده..... ۱۳۲
- دریافت توپ‌های زمینی..... ۱۳۳
- مهار "کج‌بیلی" ایستاده..... ۱۳۳
- مهار زانوزنی یا توینر..... ۱۳۵

- ۱۳۷.....جهش روبه جلو.....
- ۱۳۸.....دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۱: مهار کج‌بیلی.....
- ۱۳۹.....دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۲، شوت‌زن و دروازه‌بان.....
- ۱۳۹.....دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۳: مهار زانوزنی یا توینر.....
- ۱۴۰.....دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۴، جهش روبه جلو برای مهار توپ‌هایی که به زمین خورده و بلند می‌شوند.....
- ۱۴۱.....دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۵، جمع کردن توپ‌های در عمق.....
- ۱۴۱.....دریافت توپ‌های زمینی، تمرین ۶، جنگ دروازه‌بان با توپ‌های زمینی.....
- ۱۴۲.....دریافت توپ‌های هوایی.....
- ۱۴۲.....دریافت توپ‌های با ارتفاع متوسط.....
- ۱۴۴.....دریافت توپ‌های با ارتفاع متوسط، تمرین ۱، جمع کردن توپ‌های با ارتفاع متوسط.....
- ۱۴۴.....دریافت توپ‌های با ارتفاع متوسط، تمرین ۲، مهار، چرخیدن و مهار مجدد.....
- ۱۴۵.....دریافت توپ‌های با ارتفاع سینه و ارتفاع سر.....
- ۱۴۷.....دریافت توپ با ارتفاع سینه یا ارتفاع سر، تمرین ۱، گرم کردن با گرفتن توپ در حالت W.....
- ۱۴۸.....دریافت توپ با ارتفاع سینه یا ارتفاع سر، تمرین ۲، پرتاب کردن و گرفتن.....
- ۱۴۸.....دریافت توپ با ارتفاع سینه یا ارتفاع سر، تمرین ۳، مهار ضربات با ارتفاع سینه و سر.....
- ۱۴۹.....دریافت توپ‌های بلند و عرضی.....
- ۱۵۱.....دریافت توپ‌های بلند و عرضی، تمرین ۱، تمرین تکنیک توپ‌های بلند.....
- ۱۵۱.....دریافت توپ‌های بلند و عرضی، تمرین ۲، توپ‌های بلند زاویه‌دار دور از دروازه‌بان.....
- ۱۵۲.....دریافت توپ‌های بلند و عرضی، تمرین ۳، تمرین تکرار توپ بلند.....
- ۱۵۲.....دریافت توپ‌های بلند و عرضی، تمرین ۴، دریافت توپ‌های عرضی.....
- ۱۵۳.....دریافت توپ‌های بلند و عرضی، تمرین ۵، موقعیت بازی: کنترل منطقه‌ی دروازه.....
- ۱۵۴.....توپ‌های بلند غیرقابل گرفتن.....
- ۱۵۵.....تکنیک مشت کردن دو دستی.....
- ۱۵۶.....تکنیک مشت یک دستی.....
- ۱۵۹.....توپ‌های غیرقابل گرفتن، تمرین ۱، مشت کردن دو دستی.....
- ۱۵۹.....توپ‌های غیرقابل گرفتن، تمرین ۲، مشت کردن یک دستی.....
- ۱۶۰.....توپ‌های غیرقابل گرفتن، تمرین ۳، مشت کردن دو دستی تحت فشار.....
- ۱۶۱.....توپ‌های غیرقابل گرفتن، تمرین ۴، رد کردن کف‌دستی پایه.....
- ۱۶۱.....توپ‌های غیرقابل گرفتن، تمرین ۵، رد کردن توپ از بالای تیر.....
- ۱۶۲.....شیرجه زدن برای مهار.....
- ۱۶۳.....شیرجه زدن، تمرین ۱، تکنیک شیرجه زدن پایه.....
- ۱۶۴.....شیرجه زدن، تمرین ۲، مهار توپ در حال قل خوردن.....
- ۱۶۴.....شیرجه زدن، تمرین ۳، پرواز از سمتی به سمت دیگر.....
- ۱۶۵.....شیرجه زدن، تمرین ۴، دروازه‌بان می‌جنگد.....
- ۱۶۵.....شیرجه زدن، تمرین ۵، توپ را در عرض دفع کن.....
- ۱۶۶.....شیرجه زدن، تمرین ۶، مهارهای واکنشی.....
- ۱۶۷.....مهار ضربات پنالتی.....
- ۱۶۸.....پخش کردن توپ.....
- ۱۶۸.....قل دادن.....
- ۱۶۹.....پرتاب کردن توپ.....
- ۱۷۰.....پرتاب نیزه‌ای.....
- ۱۷۲.....ضربه‌ی پا.....
- ۱۷۴.....پخش کردن توپ توسط دروازه‌بان، تمرین ۱، تمرین هدف.....
- ۱۷۵.....پخش کردن توپ دروازه‌بان، تمرین ۳، حلقه‌ی پخش توپ.....
- ۱۷۶.....پخش کردن توپ توسط دروازه‌بان، تمرین ۴، پرتاب بیسبالی.....

۱۷۶..... خلاصه‌ی موفقیت.....
۱۷۶..... تمرین‌های دریافت توپ‌های زمینی.....

گام ۷: پیروزی در مصاف‌های یک به یک

۱۸۰..... حفظ توپ کنید.....
۱۸۰..... چرخش به سمت دروازه‌ی حریف.....
۱۸۱..... به سمت دفاع حمله کنید.....
۱۸۱..... از طریق پاس یا دریبل نفوذ کنید.....
۱۸۲..... حمله‌ی فردی، تمرین ۱، یک در مقابل یک.....
۱۸۳..... حمله‌ی فردی، تمرین ۲، بچرخید و به جلو پاس دهید.....
۱۸۴..... حمله‌ی فردی، تمرین ۳، حمله‌ی ۱ در مقابل ۱ به یک دروازه‌ی مشترک.....
۱۸۴..... حمله‌ی فردی، تمرین ۴، حمله‌ی ۱ (+) در مقابل ۱ (+) به دروازه‌های کوچک.....
۱۸۵..... حمله‌ی فردی، تمرین ۵، بازی چهار دروازه‌ای.....
۱۸۵..... تاکتیک‌های دفاع فردی.....
۱۸۶..... در موقعیت به سمت دروازه قرار بگیرید.....
۱۸۶..... یک فاصله‌ی شروع مناسب را انتخاب کنید.....
۱۸۸..... چشم پوشی از فضا و زمان.....
۱۸۸..... از چرخش جلوگیری کنید.....
۱۸۹..... ترند به خرج دهید و تأخیر ایجاد کنید.....
۱۸۹..... اقدام به تکل زدن کنید.....
۱۸۹..... دفاع فردی، تمرین ۱، از خط انتهایی دفاع کنید.....
۱۹۰..... دفاع فردی، تمرین ۲، مانع چرخش شوید و از نفوذ جلوگیری کنید.....
۱۹۰..... دفاع فردی، تمرین ۳، ۱ در مقابل ۱ برای چند دروازه‌ی کوچک.....
۱۹۱..... دفاع فردی، تمرین ۴، یارگیری ۱ در مقابل ۱.....
۱۹۲..... خلاصه.....

گام ۸: حمله گروهی

۱۹۴..... حمایت در حمله.....
۱۹۶..... تمرین ۱، حمایت در حمله، بازی مالکیت توپ ۳ در برابر ۱.....
۱۹۷..... تمرین ۲، حمایت در حمله، بازی حمایتی ۲ در برابر ۲ (+).....
۱۹۸..... تمرین ۳، حمایت در حمله، بازی ۴ در برابر ۲ (+) در دو محوطه.....
۱۹۸..... تمرین ۴، حمایت در حمله، بازی مالکیت ۳ در برابر ۳ (+).....
۱۹۹..... پاس بده و برو (دیواری).....
۲۰۱..... پاس دوبل.....
۲۰۲..... تمرین ۱، پاس دیواری و پاس دوبل به دور از دیوار.....
۲۰۳..... تمرین ۲، پاس دیواری و پاس دوبل ۲ در برابر ۱ در یک محوطه.....
۲۰۳..... تمرین ۳، پاس دیواری و پاس دوبل، ۲ در برابر ۱ تا خط پایان.....
۲۰۴..... تمرین ۴، پاس دیواری و پاس دوبل، ۲ در برابر ۱ (+) بازی انتقالی.....
۲۰۴..... تمرین ۵، پاس دیواری و پاس دوبل، چندین انتخاب گلزنی.....
۲۰۵..... تیک‌آور.....
۲۰۶..... همپوشانی (آورلپ).....
۲۰۷..... تمرین ۱، تیک‌آورها و همپوشانی‌ها، تیک‌آورهای متعدد.....
۲۰۸..... تمرین ۲، تیک‌آورها و همپوشانی‌ها، برای گل زدن تیک‌آور کنید.....
۲۰۸..... تمرین ۳، تیک‌آور و همپوشانی، بافتنی سه تا نفره.....
۲۰۹..... تمرین ۴، تیک‌آور و همپوشانی، برای گل زدن همپوشانی انجام دهید.....

- تمرین ۵، تیک‌آور و همپوشانی، همپوشانی سه نفره در کناره‌ها..... ۲۱۰
 خلاصه‌ی موفقیت..... ۲۱۰

گام ۹: دفاع کردن در قالب یک گروه

- فشار، پوشش و تعادل..... ۲۱۳
 اولین مدافع..... ۲۱۴
 دومین مدافع (پوششی)..... ۲۱۵
 تمرین ۱، فشار و پوشش دفاعی، دو در مقابل دو به سمت دروازه‌ها..... ۲۱۷
 تمرین ۲، فشار و پوشش دفاعی، جلوگیری از پاس کشنده..... ۲۱۷
 تمرین ۳، فشار و پوشش دفاعی، بازی ۳ در مقابل ۲ (+۱)..... ۲۱۸
 تمرین ۴، فشار و پوشش دفاعی، از نفوذ جلوگیری کنید..... ۲۱۹
 تمرین ۵، فشار و پوشش دفاعی، افزایش تعداد بازیکنان: دفاع کردن در جعبه (محوطه‌ی) جریمه..... ۲۲۰
 تمرین ۶، فشار و پوشش دفاعی، ۳ در مقابل ۲ در هر نیمه..... ۲۲۰
 سومین مدافع..... ۲۲۱
 تمرین ۱، پوشش و تعادل دفاعی، بازی مالکیت ۳ در مقابل ۳ (+۲)..... ۲۲۲
 تمرین ۲، پوشش و تعادل دفاعی، بازی ۵ در مقابل ۳ (+۲)..... ۲۲۲
 تمرین ۳، پوشش و تعادل دفاعی، ۶ در مقابل ۶ در مقابل ۶..... ۲۲۳
 تمرین ۴، پوشش و تعادل دفاعی، ۱۰ در مقابل ۵ (+۵) پشت خط میانی..... ۲۲۴
 تمرین ۵، پوشش و تعادل دفاعی، دفاع کردن با تعداد بازیکن کمتر..... ۲۲۵
 خلاصه موفقیت..... ۲۲۶

گام ۱۰: حمله کردن در قالب یک تیم

- تحرک بازیکن..... ۲۲۹
 حرکات قطری بدون توپ..... ۲۳۰
 حرکات تیک‌زدن توپ..... ۲۳۱
 حفظ عرض و عمق در حمله..... ۲۳۱
 بدیهه‌کاری خلاقانه..... ۲۳۳
 حمایت جمعی تیمی..... ۲۳۴
 تعویض نقطه حمله..... ۲۳۵
 ایجاد و به ثمر رساندن فرصت‌های گلزنی..... ۲۳۶
 حمله تیمی، تمرین ۱، حفظ مالکیت برای نفوذ و گلزنی..... ۲۳۷
 حمله تیمی، تمرین ۲، دریبل زدن برای گلزنی در یک سوم هجومی..... ۲۳۸
 تمرین ۳، حمله تیمی، تا پشت خط انتهایی برای گلزنی، دریبل بزنید..... ۲۳۹
 حمله تیمی، تمرین ۴، تعویض منطقه بازی..... ۲۳۹
 حمله تیمی، تمرین ۵، بازی کردن با بال‌های خنثی..... ۲۴۰
 حمله تیمی، تمرین ۶، ورود زود هنگام برای گلزنی..... ۲۴۱
 حمله تیمی، تمرین ۷، بازی انتقال در سه منطقه..... ۲۴۱
 حمله تیمی، تمرین ۸، با بازیکنان خنثی در خطوط انتهایی و کناری زمین بازی کنید..... ۲۴۲
 حمله تیمی، تمرین ۹، حمله کل تیم به سبک اسپانیایی..... ۲۴۳
 حمله تیمی، تمرین ۱۰، ۴ (+۴) در مقابل ۴ (+۴) با دروازه‌های قانونی..... ۲۴۴
 حمله تیمی، تمرین ۱۱، ۷ در مقابل ۵ در نیمه زمین..... ۲۴۵
 خلاصه موفقیت..... ۲۴۶

گام ۱۱: دفاع کردن در قالب یک تیم

- فشار در نقطه حمله..... ۲۵۰

۲۵۰	پوشش مجدد توپ به سمت دروازه.....
۲۵۱	خطرناک‌ترین فضای هجومی را محدود کنید.....
۲۵۱	به فشردگی دست عمومی پیدا کنید.....
۲۵۲	فضای پشت دفاع را کنترل کنید.....
۲۵۳	بازی را قابل پیش‌بینی کنید.....
۲۵۴	دفاع تیمی، تمرین ۱، دفاع توپ - محور.....
۲۵۵	دفاع تیمی، تمرین ۲، فضای زمین را فشرده کنید.....
۲۵۶	دفاع تیمی، تمرین ۳، بازی کردن خارج از محدوده‌ی دفاع.....
۲۵۷	دفاع تیمی، تمرین ۴، با تعداد کمتر دفاع کنید.....
۲۵۷	دفاع تیمی، تمرین ۵، انتقال از ۴ در مقابل ۶ به ۶ در مقابل ۴.....
۲۵۸	دفاع تیمی، تمرین ۶، از توپ‌رسانی جلوگیری کنید.....
۲۵۹	دفاع تیمی، تمرین ۷، برتری را حفظ کنید.....
۲۶۰	تمرین ۸، دفاع تیمی، به سمت دروازه [بین توپ و دروازه] دفاع و پوشش را انجام دهید.....
۲۶۰	نقش دروازه‌بان.....
۲۶۱	خلاصه موفقیت.....

گام ۱۲: درک آرایش، نقش‌ها و مسئولیت‌های بازیکن

۲۶۴	سازمان‌دهی سیستم.....
۲۶۵	سیستم ۲-۵-۳.....
۲۶۵	سیستم ۲-۴-۴.....
۲۶۶	سیستم ۳-۴-۴.....
۲۶۷	تغییرات اخیر.....
۲۶۸	آرایش ۱-۳-۲-۴.....
۲۶۹	سیستم‌های آینده.....
۲۶۹	ارتباط برقرار کردن برای موفقیت.....
۲۷۰	تمرینات سازمان‌دهی تیمی برای مرور سیستم‌های بازی.....
۲۷۱	سازماندهی تیم، تمرین ۱، تمرین سایه‌زنی برای حمله‌ی تیمی.....
۲۷۱	سازماندهی تیمی، تمرین ۲، تمرین سایه‌زنی برای دفاع تیمی.....
۲۷۳	خلاصه موفقیت.....