

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίζοντας τον συγγραφέα: Αθανάσιος Τερζής	8
Οι ποδοσφαιρικές διακρίσεις του Diego Simeone	9
Τα επιτεύγματα της Atletico Madrid του Diego Simeone	10
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2017-2018)	12
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2018-2019)	13
Οι παίκτες της Atletico Madrid	14
Δομή του βιβλίου	15
Επεξήγηση συμβόλων	15

Η ΦΑΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Η φάση επίθεσης	17
Τα οφέλη του επιθετικού σχηματισμού της Atletico Madrid απέναντι σε άμυνες ζώνης 4 παικτών	18
Τα οφέλη του επιθετικού σχηματισμού της Atletico Madrid απέναντι σε άμυνες ζώνης 3 παικτών	19

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα

Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 4-4-2	21
Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 4-2-3-1	26
Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 4-3-3	28
Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 3-5-2	30

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) για την «ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα»

Άσκηση 1η: Ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από δυναμικό παιχνίδι 6v6 σε περιορισμένο χώρο με μικρά τέρματα	34
Άσκηση 2η: Ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v9	35

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου

Δημιουργία ελεύθερου χώρου για τον πλάγιο αμυντικό που υποδέχεται χωρίς μαρκάρισμα σε προωθημένη θέση στην πτέρυγα	37
--	----

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τη «μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης, τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου»

Άσκηση 1η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου μέσα από άσκηση τεχνικής με μεταβιβάσεις	42
Άσκηση 2η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου μέσα από λειτουργική άσκηση	44
Άσκηση 3η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου μέσα από λειτουργικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο	46
Άσκηση 4η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v11	48

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από υποδοχή σε προωθημένη θέση	49
Ο πλάγιος αμυντικός προωθείται και υποδέχεται απέναντι στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό	50
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τις «επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση»	54
Άσκηση 1η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από μία άσκηση τεχνικής με μεταβιβάσεις και τελείωμα στο τέρμα	55
Άσκηση 2η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από λειτουργική άσκηση	57
Άσκηση 3η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από λειτουργικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο.	60
Άσκηση 4η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από παιχνίδι 11v11	62
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου	63
Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου	64
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τις «συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου»	67
Άσκηση 1η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από μία άσκηση τεχνικής	68
Άσκηση 2η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από μία λειτουργική άσκηση με τελείωμα στο τέρμα.....	69
Άσκηση 3η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από λειτουργική άσκηση 10v4 (+ΤΦ)	70
Άσκηση 4η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v11	72
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του αντίπαλου πλάγιου αμυντικού	73
Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του αντίπαλου πλάγιου αμυντικού με τους πλάγιους μέσους σε κεντρική θέση	74
Παραλλαγή: Ο επιθετικός δημιουργεί χώρο για τον πλάγιο μέσο στον άξονα	79
Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού καθώς το πλάτος δημιουργείται από τον πλάγιο μέσο	80
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για «τον επιθετικό που εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του αντίπαλου πλάγιου αμυντικού»	83
Άσκηση 1η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από μία άσκηση τεχνικής με τελείωμα στο τέρμα	84
Άσκηση 2η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από λειτουργική άσκηση με τελείωμα στο τέρμα	86
Άσκηση 3η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από λειτουργικό παιχνίδι.....	89

Άσκηση 4η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v1190

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας 91

Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί, ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας92

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για «τον επιθετικό που κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας».....96

Άσκηση 1η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας μέσα από μία άσκηση τεχνικής με τελείωμα στο τέρμα.....97

Άσκηση 2η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας μέσα από λειτουργική άσκηση 101

Άσκηση 3η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο 103

Άσκηση 4η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας, μέσα από παιχνίδι 11v11 104

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 7: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει ελεύθερο χώρο 105

Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει ελεύθερο χώρο για τον πλάγιο μέσο 106

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για «τον επιθετικό της αδύνατης πλευράς που κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο ή να υποδεχτεί χωρίς μαρκάρισμα» 108

Άσκηση 1η: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο για τον πλάγιο μέσο μέσα από λειτουργική άσκηση (1) 109

Άσκηση 2η: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο για τον πλάγιο μέσο μέσα από λειτουργική άσκηση (2) 111

Άσκηση 3η: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο για τον πλάγιο μέσο μέσα από παιχνίδι 11v11 113

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 8: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα 114

Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα 115

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για τη «δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα» 118

Άσκηση 1η: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα μέσα από μία άσκηση τεχνικής 119

Άσκηση 2η: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα μέσα από δυναμική άσκηση με ζώνες..... 121

Άσκηση 3η: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα μέσα από παιχνίδι 11v11 122

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 9: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας 123

Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας 124

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για την «κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας» 125

Άσκηση 1η: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας μέσα από μία άσκηση τεχνικής 126

Άσκηση 2η: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας μέσα από δυναμική άσκηση με ζώνες 127

Άσκηση 3η: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v11 128

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 10: Ο επιθετικός δημιουργεί και εκμεταλλεύεται τον χώρο για να υποδεχτεί στην πλάτη της άμυνας 129

Ο επιθετικός δημιουργεί και εκμεταλλεύεται τον χώρο για να υποδεχτεί στην πλάτη της άμυνας 130

Κίνηση χαμηλά από θέση offside και εκμετάλλευση του χώρου ανάμεσα στους αντίπαλους αμυντικούς. 132

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ 134

Η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση (θετική μετάβαση) 135

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη θετική μετάβαση 136

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή 137

Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή 138

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για την «αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή» 141

Άσκηση 1η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση (με παθητικούς κεντρικούς αμυντικούς) 142

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση (με ενεργητικούς κεντρικούς αμυντικούς) 144

Άσκηση 3η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή μέσα από ένα παιχνίδι τακτικής 10v9 145

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή (άμεση απειλή) 146

Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή (άμεση απειλή) 147

2 ασκήσεις για την «αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή (άμεση απειλή)» 150

Άσκηση 1η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση 151

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή μέσα από λειτουργικό παιχνίδι..... 152

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: Τοποθετήσεις των επιθετικών που εστιάζουν στην καλή αμυντική λειτουργία και τοποθετήσεις που ευνοούν την αντεπίθεση..... 153

Τοποθετήσεις των επιθετικών που εστιάζουν στην καλή αμυντική λειτουργία..... 154

Τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση..... 157

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τις «τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση»..... 165

Άσκηση 1η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση..... 166

Άσκηση 2η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στον άξονα μέσα από λειτουργική άσκηση..... 167

Άσκηση 3η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργικό παιχνίδι..... 168

Άσκηση 4η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στον άξονα μέσα από ένα λειτουργικό παιχνίδι..... 169

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης..... 170

Ανάκτηση της κατοχής στην κεντρική περιοχή με κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης να δημιουργείται.. 171

Ο ρόλος των μέσων κατά την αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης..... 174

2 ασκήσεις για την «αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης»..... 176

Άσκηση 1η: Αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης μέσα από μία λειτουργική άσκηση 6ν6 (+ΤΦ)..... 177

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης μέσα από μία λειτουργική άσκηση 6ν8 (+ΤΦ)..... 178

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5: Αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης..... 179

Αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης..... 180

Λύσεις τακτικής έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης..... 181

2 ασκήσεις για την «αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης»..... 185

Άσκηση 1η: Οι επιθετικοί διαβάζουν την κατάσταση (ανοιχτής ή κλειστής μεταβίβασης) και λαμβάνουν την κατάλληλη απόφαση μέσα από λειτουργική άσκηση..... 186

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης μέσα από δυναμικό παιχνίδι..... 188

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6: Εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση..... 189

Εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση..... 190

Άσκηση για την «εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση»..... 193

Άσκηση: εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι..... 194

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίζοντας τον συγγραφέα: Αθανάσιος Τερζής	9
Οι ποδοσφαιρικές διακρίσεις του Diego Simeone	10
Τα επιτεύγματα της Atletico Madrid του Diego Simeone	11
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2017-2018).....	13
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2018-2019).....	14
Οι παίκτες της Atletico Madrid	15
Δομή του βιβλίου	16
Επεξήγηση συμβόλων.....	16

Η ΦΑΣΗ ΑΜΥΝΑΣ	17
Η φάση άμυνας (όταν ο αντίπαλος έχει την κατοχή της μπάλας).....	18

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των επιθετικών	19
Ισορροπημένες αμυντικές τοποθετήσεις των 2 επιθετικών απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς ...	20
Μη ισορροπημένες αμυντικές τοποθετήσεις των 2 επιθετικών απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς.	21
Ισορροπημένες αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών και κινήσεις αντανάκλαση από τους μέσους.....	22

Άσκηση με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις των επιθετικών»	23
Οι επιθετικοί διατηρούν την ισορροπία και περιορίζουν τον χώρο ανάμεσα στις γραμμές μέσα από λειτουργική άσκηση 4v5 (+ΤΦ)	24

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Αμυντικές αντιδράσεις όταν η τοποθέτηση του ενός επιθετικού είναι λανθασμένη	25
Έλεγχος των αντίπαλων μέσων (απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς και 2 κεντρικούς μέσους) ...	26
Σωστή αμυντική αντίδραση όταν ο κεντρικός αμυντικός οδηγεί την μπάλα μπροστά	28
Ο κακός συγχρονισμός κατά το pressing δημιουργεί χώρο στο κέντρο	29
Καλός συγχρονισμός κατά το pressing (απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς και 2 μέσους)	30
Κακός συγχρονισμός κατά το pressing (απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς και 3 μέσους)	31

Άσκηση με στόχο τις «Αμυντικές αντιδράσεις όταν η τοποθέτηση του ενός επιθετικού είναι λανθασμένη»	34
Αμυντικές αντιδράσεις όταν η τοποθέτηση του ενός επιθετικού είναι λανθασμένη μέσα από άσκηση με ζώνες.....	35

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την εκδήλωση αντεπίθεσης	37
--	----

Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς	38
Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών απέναντι σε 3 κεντρικούς αμυντικούς.....	41

Άσκηση με στόχο τις «Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση»..... 42

Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση μέσα από λειτουργική άσκηση 4v5 (+ΤΦ)	43
--	----

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των μέσων 45

Σχηματισμός, αποστάσεις και αμυντική συνοχή της μεσαίας γραμμής (η μπάλα στον άξονα)	46
Αμυντικές αντιδράσεις της μεσαίας γραμμής όταν ο κεντρικός αμυντικός οδηγεί την μπάλα μπροστά. 48	
Σχηματισμός, αποστάσεις και αμυντική συνοχή της μεσαίας γραμμής (η μπάλα κοντά στην πλάγια γραμμή).....	49

Άσκηση με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις των μέσων» . 50

Η συμπαγής μεσαία γραμμή αποτρέπει τις διεισδυτικές μεταβιβάσεις, μέσα από λειτουργικό παιχνίδι .	51
---	----

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών 53

Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών	54
Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών απέναντι σε 3 επιθετικούς (4-3-3)	55
Αμυντικές τοποθετήσεις με την μπάλα στον άξονα απέναντι σε 2 επιθετικούς (4-4-2)	58
Αμυντικές τοποθετήσεις με την μπάλα στα πλάγια απέναντι σε 2 επιθετικούς (4-4-2).....	59
Αμυντικές τοποθετήσεις απέναντι σε 1 επιθετικό και 1 επιθετικό μέσο (4-2-3-1)	61
Τα πλεονεκτήματα των 2 κεντρικών αμυντικών απέναντι σε 1 επιθετικό στον άξονα (4-2-3-1).....	62

3 ασκήσεις με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών» 66

1. Κατάλληλες τοποθετήσεις και άμυνα σε μεταβιβάσεις μεσαίας και μεγάλης απόστασης απέναντι σε 1 επιθετικό (4-3-3)	67
2. Κατάλληλες τοποθετήσεις και άμυνα σε μεταβιβάσεις μεσαίας και μεγάλης απόστασης απέναντι σε 2 επιθετικούς (4-4-2)	69
3. Κατάλληλες τοποθετήσεις και άμυνα σε μεταβιβάσεις μεσαίας και μεγάλης απόστασης απέναντι σε 1 επιθετικό και τον Νο10 (4-2-3-1)	71

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6: Ανοιχτή τοποθέτηση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των αντίπαλων πλάγιων επιθετικών 73

Τα πλεονεκτήματα της ανοιχτής τοποθέτησης των πλάγιων αμυντικών	74
---	----

2 ασκήσεις με στόχο την «Ανοιχτή τοποθέτηση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των αντίπαλων πλάγιων επιθετικών» 77

1. Ανοιχτή τοποθέτηση και παράλληλη μετατόπιση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των πλάγιων επιθετικών απέναντι στο 4-3-3.....	78
2. Ανοιχτή τοποθέτηση και παράλληλη μετατόπιση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των πλάγιων επιθετικών απέναντι στο 4-4-2 και το 4-2-3-1.....	80

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 7: Έλεγχος των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς 82

Μειονεκτήματα κατά την ανοιχτή τοποθέτηση των πλάγιων αμυντικών της Atletico 83

Έλεγχος των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς απέναντι στο 4-3-3 .. 84

Έλεγχος των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς απέναντι στο 4-2-3-1.. 86

Μετατόπιση του πλάγιου αμυντικού για τον έλεγχο του κενού ανάμεσα στον κεντρικό και τον πλάγιο αμυντικό 89

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο τον «Έλεγχο των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς» 92

1. Οι κεντρικοί αμυντικοί ελέγχουν τα κενά μέσα από λειτουργική άσκηση απέναντι στο 4-3-3 93
2. Οι πλάγιοι αμυντικοί ελέγχουν τα κενά μέσα από λειτουργική άσκηση απέναντι στο 4-3-3 95
3. Οι παίκτες της αμυντικής γραμμής ελέγχουν τα κενά μέσα από λειτουργική άσκηση 97

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 8: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις του μπροστινού μπλοκ 98

Πως ο αντίπαλος μπορεί να εκμεταλλευτεί την «καίρια κεντρική περιοχή» 99

Βασικοί στόχοι του μπροστινού μπλοκ 100

1ος στόχος: κλείσιμο των διαδρόμων μεταβίβασης για την αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων 100

2ος στόχος: περιορισμός του διαθέσιμου χώρου ανάμεσα στις γραμμές των επιθετικών και των μέσων 102

Αμυντικές αντιδράσεις του μπροστινού μπλοκ όταν ο αντίπαλος διασπάσει την πίεση 110

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις του μπροστινού μπλοκ» 113

1. Αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων από το μπροστινό μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση (6ν6+ΤΦ) 114
2. Αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων από το μπροστινό μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση (6ν8+ΤΦ) 115
3. Αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων και προστασία της καίριας κεντρικής περιοχής από το μπροστινό μπλοκ μέσα από παιχνίδι 11ν11 117

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 9: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις του πίσω μπλοκ για τον έλεγχο των πλάγιων περιοχών 118

Χώρος που δημιουργείται στα πλάγια λόγω της οριζόντιας συνοχής των μέσων 119

Αμυντικές τοποθετήσεις του πίσω μπλοκ 122

Βασικοί στόχοι του πίσω μπλοκ 123

1ος στόχος: έλεγχος των πλάγιων περιοχών 124

Έλεγχος των κινήσεων των πλάγιων αμυντικών και των πλάγιων επιθετικών του αντιπάλου 125

2ος στόχος: έλεγχος των μακρινών μεταβιβάσεων προς τους πλάγιους επιθετικούς 128

Άσκηση με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις του πίσω μπλοκ για τον έλεγχο των πλάγιων περιοχών» 132

Έλεγχος των πλάγιων περιοχών με το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση 133

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 10: Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ

135
 Ζώνες ευθύνης στις πλάγιες περιοχές (πλάγιοι αμυντικοί και πλάγιοι μέσοι)..... 136
 Σημασία και οφέλη της καλής αρχικής τοποθέτησης των πλάγιων αμυντικών..... 137
 Προβλήματα που προκύπτουν αν ο πλάγιος αμυντικός έχει κακή αρχική τοποθέτηση 141
 Αντίδραση του πλάγιου αμυντικού όταν ο αντίπαλος πλάγιος επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά 144
 Συντονισμένες αντιδράσεις των 2 πλάγιων παικτών για την ανάκτηση της μπάλας..... 146

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο τον «Έλεγχο των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ»

148
 1. Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση..... 149
 2. Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργικό παιχνίδι με ζώνες σε περιορισμένο χώρο..... 150
 3. Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργικό παιχνίδι 9v9 152

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 11: Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού

153
 Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού 154

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο την «Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού»

158
 1. Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού μέσα από λειτουργική άσκηση 4v6 159
 2. Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού μέσα από λειτουργική άσκηση 6v8 160
 3. Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού μέσα από λειτουργικό παιχνίδι..... 162

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 12: Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών

163
 Ο μέσος καλύπτει τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού απέναντι στο 4-3-3..... 164
 Η συνοχή στις γραμμές αποτρέπει τις εσωτερικές μεταβιβάσεις από τις πλάγιες περιοχές απέναντι στο 4- 2-3-1 ή το 4-4-2 167
 Η συνοχή στις γραμμές αποτρέπει τις εσωτερικές μεταβιβάσεις από τις πλάγιες περιοχές απέναντι στο 4-3-3..... 169
 Ο αντίπαλος πλάγιος αμυντικός υποδέχεται σε ευνοϊκή θέση απέναντι στο 4-2-3-1 170
 Έλεγχος του πλάγιου αμυντικού που υποδέχεται σε ευνοϊκή θέση απέναντι στο 4-2-3-1 173
 Έλεγχος του πλάγιου επιθετικού όταν ο κεντρικός αμυντικός είναι κοντά στη δυνατή πλευρά..... 176
 Έλεγχος του πλάγιου επιθετικού όταν ο κεντρικός αμυντικός είναι μακριά από τη δυνατή πλευρά.. 180

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) με στόχο τις «Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών»

182



1. Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών μέσα από δομημένη λειτουργική άσκηση	183
2. Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών μέσα από δυναμικό παιχνίδι	185

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 13: Πώς αμύνονται οι κεντρικοί αμυντικοί στις κινήσεις των επιθετικών (πίσω μπλοκ)	186
Πώς αμύνονται οι κεντρικοί αμυντικοί στις κινήσεις των επιθετικών	187

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) με στόχο το «Πώς αμύνονται οι κεντρικοί αμυντικοί στις κινήσεις των επιθετικών (πίσω μπλοκ)»	193
--	-----

1. Οι κεντρικοί αμυντικοί αμύνονται στις κινήσεις των επιθετικών, μέσα από δομημένη λειτουργική άσκηση.	194
2. Οι κεντρικοί αμυντικοί αμύνονται στις κινήσεις των επιθετικών, μέσα από δυναμικό παιχνίδι.	195

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 14: Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα)	196
Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα) απέναντι στο 4-3-3	197

Άσκηση με στόχο το «Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα)	203
--	-----

Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα) και κατεύθυνση του παιχνιδιού στην πλευρά μέσα από δυναμικό παιχνίδι με μία κεντρική ζώνη	204
---	-----

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 15: Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα	205
---	-----

Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα απέναντι στο 4-3-3	206
Κατεύθυνση του παιχνιδιού προς τη μία πλευρά και δημιουργία μιας ιδανικής κατάστασης για pressing απέναντι στο 4-3-3	210
Pressing όταν ο αμυντικός μέσος κατεβαίνει πολύ χαμηλά απέναντι στο 4-3-3	214
Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα απέναντι στο 4-4-2	218
Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα απέναντι στο 4-2-3-1	220
Ο μέσος κατεβαίνει σε χαμηλή θέση απέναντι στο 4-4-2	221

Άσκηση με στόχο το «Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα» ..	224
---	-----

Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα μέσα από δυναμικό παιχνίδι με κεντρικές ζώνες απέναντι στο 4-3-3	225
---	-----

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ	227
--	-----

Η μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα (αρνητική μετάβαση)	228
---	-----

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα	229
--	-----

Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα	230
--	-----

Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 4-4-2..... 231

Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 4-2-3-1..... 236

Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 4-3-3 ή το 4-1-4-1 237

Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 3-5-2..... 238

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) με στόχο τη «Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα» 240

1. Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από παθητική άσκηση..... 241

2. Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος υπεροχής στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από παιχνίδι τακτικής 7v8 (+ΤΦ) 243

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση..... 244

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής 245

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση..... 246

Άσκηση με στόχο την «Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση» 249

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση μέσα από παιχνίδι με μία κεντρική ζώνη 250

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού 251

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού 252

Άσκηση με στόχο την «Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού» 255

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού μέσα από παιχνίδι 11v11 απέναντι στο 4-4-2 256

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά το συνδυαστικό παιχνίδι..... 257

Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά το συνδυαστικό παιχνίδι στο κέντρο 258

Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά το συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα 260

Άσκηση με στόχο το «Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά τη διάρκεια συνδυαστικού παιχνιδιού» 262

Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά τη διάρκεια συνδυαστικού παιχνιδιού, μέσα από παιχνίδι 11v11 263

