

## **Κεφάλαιο 1ο**

# **ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ**

Όπως χρειάζονται καλά μουσικά όργανα για να παιχτεί καλή μουσική, έτσι και ο προπονητής χρειάζεται καλούς παίκτες για να πετύχει ένα αποτελεσματικό παιχνίδι με την ομάδα του.

Όμως ένα πράγμα μπορεί να ειπωθεί: Δεν υπάρχουν «καλοί» παίκτες με την απόλυτη έννοια του όρου. Κάθε ποδοσφαιριστής, ακόμα και ο πιο ταλαντούχος, έχει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του.

Η δουλειά του προπονητή είναι να έχει μια ολοκληρωμένη εικόνα των χαρακτηριστικών των παικτών του και πάνω σ' αυτή τη βάση να εφαρμόσει την πιο εφικτή ανάπτυξη στο σύστημα παιχνιδιού της ομάδας του.

Αυτό, όμως που θεωρώ σημαντικό, δεν είναι μόνο το πώς εφαρμόζεται ένα σύστημα που χρησιμοποιείται από μια ομάδα, αλλά το πώς αυτό διδάσκεται στην ομάδα.

Εκτός από το αγωνιστικό σύστημα που έχει επιλεγεί, η επιλογή της καλύτερης ροής το παιχνιδιού, καθώς και το σωστό διάβασμα της φάσης της μη κατοχής σε συνδυασμό με το φυσικό ταλέντο των παικτών, συμβάλλουν στην άνοδο του επιπέδου απόδοσης της ομάδας.

### **Το σύστημα 4-3-3: Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα**

Όπως κάθε άλλο σύστημα παιχνιδιού, έτσι και το 4-3-3 έχει τα δυνατά και αδύνατα σημεία του.

Για να πούμε την αλήθεια, αυτά τα σημεία σχετίζονται με την τακτική αντιμετώπιση της τακτικής και του συστήματος του αντιπάλου.

Στη συνέχεια, θα ρίξουμε μια ματιά σε μερικά από τα τυπικά χαρακτηριστικά του 4-3-3.

Στη φάση της μη κατοχής της μπάλας, η αμυντική γραμμή αποτελούμενη από τέσσερις αμυντικούς φαίνεται ικανή να προσφέρει επαρκή κάλυψη σε όλο το πλάτος του γηπέδου.

Και πάλι αυτό μπορεί να μην είναι απόλυτα σωστό, ειδικά όταν η ομάδα αμύνεται πολύ πίσω και οι πλάγιοι αμυντικοί βρίσκονται κλειστά στο ύψος της μεγάλης περιοχής.

Σ' αυτόν τον τύπο της αναμέτρησης, ειδικά όταν η ομάδα δεν έχει άκρα ικανά να επιστρέφουν προς τα πίσω, ο αντίπαλος θα βρίσκει συχνά χώρο στην αδύνατη πλευρά της άμυνας.

Η παρουσία των τριών κεντρικών μέσων, δύο εσωτερικών και ενός στο κέντρο, εγγυάται ισορροπία στο κέντρο και χάρη στη δουλειά του κεντρικού μέσου που λειτουργεί σαν φίλτρο, μειώνει την πιθανότητα να δεχθούν, οι αντίπαλοι επιθετικοί, την μπάλα στα πόδια τους.

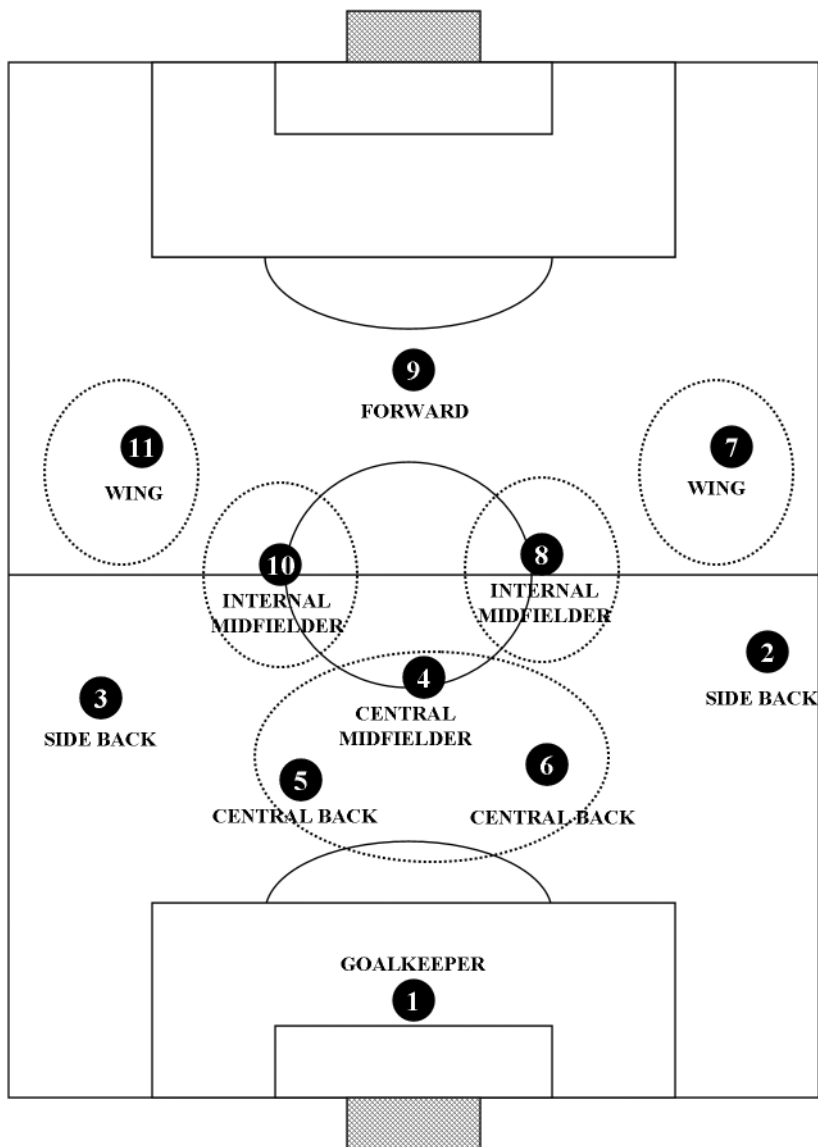
Η τοποθέτηση τριών επιθετικών ευνοεί το επιθετικό πρεσάρισμα, ειδικά όταν η ομάδα αναγκάζει την αντίπαλη άμυνα να μεταβιβάσει την μπάλα στους πλάγιους αμυντικούς, δημιουργώντας έτσι τις συνθήκες να πλησιάσει προς τη δυνατή πλευρά όπου παίζεται η μπάλα.

Γενικά, όταν χρησιμοποιείται το 4-3-3, οι παίκτες έχουν τη δυνατότητα να πρεσάρουν τον αντίπαλο όταν η μπάλα παίζεται στους εξής χώρους (σχήμα 1):

- ◆ Στις πλάγιες ζώνες στο ύψος της αντίπαλης άμυνας.
- ◆ Στην κεντρική ζώνη στο ύψος της μεσαίας γραμμής.
- ◆ Στην κεντρική ζώνη μπροστά από τη δική τους αμυντική γραμμή.

Από την άλλη πλευρά, είναι πιο δύσκολο με το 4-3-3 να πρεσάρουμε έναν παίκτη με κατοχή μπάλας, ο οποίος βρίσκεται:

- ◆ Στην κεντρική ζώνη της αντίπαλης αμυντικής γραμμής.



Σχήμα 1

- ◆ Στην ενδιάμεση απόσταση μεταξύ του πλάγιου αμυντικού και του ακραίου επιθετικού που παίζει στην κλασική θέση του εσωτερικού μέσου.
- ◆ Στο βάθος, στην πλευρική ζώνη ψηλά - «πάνω» από τον πλάγιο αμυντικό.

## Τα κύρια χαρακτηριστικά των παικτών στο 4-3-3.

**Κεντρικοί αμυντικοί:** Πρέπει να είναι ιδιαίτερα καλοί να ελέγχουν το χώρο πίσω τους. Η παρουσία του κεντρικού μέσου, ο οποίος λειτουργεί σαν καθρέφτης, τους βοηθά να ενεργούν κατάλληλα εναντίον των επιθετικών.

**Πλάγιοι αμυντικοί:** Η ταχύτητα είναι από τις πιο σημαντικές ιδιότητες αυτών των παικτών, καθώς επίσης και η ικανότητα να διακρίνουν την αγωνιστική κατάσταση του παιχνιδιού γρήγορα και αποτελεσματικά. Το γεγονός ότι ο ακραίος επιθετικός δεν επιστρέφει (μένει ψηλά ως 5ος παίκτης στην αδύνατη πλευρά του αντιπάλου), αναγκάζει πολύ συχνά τον πλάγιο αμυντικό να προωθείται προς τις πλευρές κινούμενος διαγώνια, έτσι ώστε οι πλάγιοι άξονες να μη μένουν τόσο ανοιχτοί.

**Κεντρικός μέσος:** Παίζοντας μπροστά από την άμυνα, πρέπει να είναι καλός στην κάλυψη ενεργώντας ως φίλτρο (ως «καθρέφτης») της άμυνας και να ξεκινά τις επιθετικές ενέργειες της ομάδας ενεργώντας ως οργανωτής της επίθεσης.

**Εσωτερικοί μέσοι:** Έχοντας να καλύψουν ένα σχετικά μεγάλο χώρο στο γήπεδο, αυτοί οι δύο παίκτες πρέπει να είναι δυναμικοί. Έχουν να διεκπεραιώσουν σημαντικό έργο τόσο στη φάση της κατοχής όσο και στη φάση της μη κατοχής της μπάλας. Πρέπει να ενεργούν με εξυπνάδα, επιμονή και αποτελεσματικότητα.

**Πλάγιοι επιθετικοί (ακραίοι):** Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικό επιθετικό παιχνίδι, η σημασία των ακραίων επιθετικών είναι πολύ μεγάλη. Πρέπει να είναι ικανοί να δημιουργούν φάσεις για σουτ έχοντας την ικανότητα να δέχονται την μπάλα στον κενό χώρο, να ντριπλάρουν τους άμεσους αντιπάλους τους και να σεντράρουν από τα άκρα του γηπέδου.

**Κεντρικός επιθετικός:** Επειδή αποτελεί το μοναδικό σημείο αναφοράς της ομάδας στον κεντρικό επιθετικό άξονα, πρέπει να είναι πολύ καλός να παίζει

με «σπάσιμο» της μπόλλας και να την κερδίζει από τις αποκρούσεις των αμυντικών, βοηθώντας έτσι την ομάδα να κερδίζει έδαφος και να ενεργεί σαν ο τελευταίος παίκτης της επίθεσης στα τελειώματα φάσεων με στόχο το σουτ.

### **Τα «τρίγωνα» και οι «κρίκοι της αλυσίδας» του 4-3-3.**

Η τοποθέτηση των παικτών στο γήπεδο μιας ομάδας που χρησιμοποιεί το 4-3-3, μας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργούμε πολλά «τρίγωνα» παικτών και πολλούς «κρίκους» παιχνιδιού.

«Κρίκοι» είναι μικρές ομάδες παικτών (συνήθως 3 ή 4) τοποθετημένοι σε μικρές αποστάσεις μεταξύ τους και έτοιμοι να εκτελέσουν επιθετικούς συνδυασμούς. Οι συνηθισμένοι «κρίκοι» στο 4-3-3 αποτελούνται από τον:

- ◆ Πλάγιο αμυντικό -εσωτερικό μέσο- ακραίο επιθετικό.
- ◆ Ακραίο επιθετικό -κεντρικό επιθετικό- ακραίο επιθετικό.
- ◆ Εσωτερικό μέσο -ακραίο επιθετικό- κεντρικό επιθετικό.

Με την χρησιμοποίηση των συντονισμένων κινήσεων των πιο πάνω υποομάδων, δίνεται η δυνατότητα στον προπονητή να αναπτύξει ορισμένες επιθετικές κινήσεις βασισμένες σε συντονισμένες ενέργειες.

## **Κεφάλαιο 2ο**

# **ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

## **ΘΕΩΡΙΑ:**

Έχοντας ξεκαθαρίσει τα χαρακτηριστικά του κάθε παίκτη, το επόμενο βήμα είναι να σχεδιάσουμε προσεκτικά την ανάπτυξη παιχνιδιού στο συγκεκριμένο σύστημα.

Η ομάδα πρέπει να είναι προσεκτικά οργανωμένη τόσο στη φάση της κατοχής της μπάλας όσο και στη φάση της μη κατοχής της μπάλας, καθώς επίσης και να είναι ικανή να ενεργεί κατάλληλα στη φάση της εναλλαγής του παιχνιδιού (transition μετάβαση από την επιθετική στην αμυντική φάση και αντίστροφα).

Η ανάλυσή μας εδώ ξεκινά από την επιθετική φάση, μολονότι σε μερικές περιπτώσεις είναι καλύτερα να ξεκινούμε από την εκπαίδευση της άμυνας και ειδικότερα των παικτών που δεν γνωρίζουν καλά το 4-3-3 και που δεν είναι καλοί στην αμυντική συμπεριφορά στη φάση της μη κατοχής της μπάλας.

Μόλις οι παίκτες αποκτήσουν την κατοχή της μπάλας και έχουν τη δυνατότητα να τη διατηρήσουν (να την κυκλοφορήσουν) χωρίς προβλήματα, τότε η επόμενη προτεραιότητα της ομάδα μας είναι να προωθήσει την μπάλα (το παιχνίδι) προς την αντίπαλη εστία με στόχο να δημιουργηθούν οι ανάλογες ευκαιρίες για την τελική ενέργεια.

### ***Με τρεις λέξεις: Γρήγορη ανάπτυξη παιχνιδιού***

Αν αυτό αληθεύει, ότι δηλαδή η γρήγορη ανάπτυξη του παιχνιδιού δημιουργεί τις βάσεις για την τελική ενέργεια, τότε αυτό που είναι σημαντικό για την ομάδα είναι να καταφέρει:

1. Να μεταφέρει την μπάλα σε τέτοια σημεία του γηπέδου που να είναι πιθανό να δημιουργηθούν αποτελεσματικές ευκαιρίες για γκολ.
2. Να δημιουργήσει τις αγωνιστικές εκείνες καταστάσεις οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στον παίκτη με κατοχή της μπάλας να έχει αρκετό χρόνο και χώρο να πραγματοποιήσει την τελική ενέργεια προς το εστία.

Πολύ απλά, στη φάση της επιθετικής ανάπτυξης, η ομάδα προσπαθεί να προσπεράσει τους αντίπαλους μέσους με σκοπό να δώσει την ευκαιρία σε κάποιο δικό της παίκτη να εκτελέσει τελικές ενέργειες κοντά στο χώρο της αντίπαλης άμυνας.

Πρακτικά, η φάση ανάπτυξης παιχνιδιού εκτελείται με τους τρεις παρακάτω τρόπους: κάθετα, οριζόντια και σε συνδυασμό των δύο τρόπων (μικτός).

Στην πρώτη περίπτωση, η ομάδα χρησιμοποιεί πρωτίστως μεγάλες μεταβιβάσεις προς τα εμπρός για την ανάπτυξη σε βάθος.

Στη δεύτερη περίπτωση, οι παίκτες προωθώντας το παιχνίδι, χρησιμοποιούν οριζόντιες και διαγώνιες μεταβιβάσεις προς τους παίκτες της ίδιας γραμμής.

Στην τρίτη περίπτωση (μικτός τρόπος), η ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει πιο σύνθετες λειτουργίες αποτελούμενες από κάθετες μεταβιβάσεις ακολουθούμενες από «σπασίματα» της μπάλας και μεταβιβάσεις (κάθετες, οριζόντιες και διαγώνιες) όπου συμμετέχουν παίκτες της κάθετης και οριζόντιας γραμμής.

Λαμβάνοντας υπόψη την ποικιλία των πιθανών τρόπων επιθετικής ανάπτυξης του παιχνιδιού, οι παίκτες μας πρέπει να επιλέξουν την καλύτερη από τις παρακάτω τέσσερις λύσεις που τους προσφέρονται:

- ◆ Πάσα πίσω («σπάσιμο» της μπάλας)
- ◆ Διαγώνια πάσα
- ◆ Κάθετη πάσα
- ◆ Μακρινή μεγάλη πάσα

Η πίσω πάσα είναι χρήσιμη επειδή δίνει στην ομάδα διαφορετικές δυνατότητες προώθησης του παιχνιδιού όταν ο παίκτης με κατοχή της μπάλας δεν μπορεί για αρκετό χρόνο να αναπτύξει το παιχνίδι κατά τέτοιο τρόπο που να υπάρξει κέρδος χώρου προς την αντίπαλη περιοχή.

Η διαγώνια πάσα είναι θεμελιώδης για καλή οριζόντια ανάπτυξη δίνοντας την δυνατότητα στον παίκτη που υποδέχεται την μπάλα να μετακινηθεί με μέτωπο προς την αντίπαλη εστία.

Η κάθετη πάσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την μικτή ανάπτυξη παιχνιδιού, ενώ η μακρινή πάσα μας επιτρέπει να μεταβιβάσουμε την μπάλα κατευθείαν στους επιθετικούς μας παρακάμπτοντας την αντίσταση των αντιπάλων της μεσαίας γραμμής.

Κάθε ένας από τους παραπάνω τρόπους ανάπτυξης έχει τα υπέρ και τα κατά.

Είναι στην κρίση του προπονητή να επιλέξει τον καλύτερο τρόπο ανάπτυξης της ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη την τακτική της ομάδας και τους αντίστοιχους αντιπάλους στο γήπεδο (π.χ. αν συνήθως χρησιμοποιούμε στη φάση ανάπτυξης τη μακρινή μεταβίβαση για να εκμεταλλευτούμε την ικανότητα του επιθετικού μας στο ψηλό παιχνίδι, τότε ίσως είναι καλή ιδέα να τροποποιήσουμε τον τρόπο ανάπτυξής μας στην περίπτωση που ο επιθετικός μας δεν μπορεί να υπερνικήσει μ' αυτόν τον τρόπο ανάπτυξης τον αντίπαλο που τον μαρκάρει).

### **Στο γήπεδο**

Για να βελτιώσουμε τη φάση ανάπτυξης, ώστε αυτή να γίνει πιο αποτελεσματική, μπορούμε να δουλέψουμε σε ρεαλιστικές αγωνιστικές καταστάσεις με παιχνίδια έχοντας σχηματισμό.

Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τέτοια παιχνίδια, τότε το βασικό σημείο είναι:

- ◆ Να έχει επιλογές παιχνιδιού ο παίκτης με κατοχή της μπάλας
- ◆ Να έχει τροφοδοτηθεί σωστά ο παίκτης χωρίς την μπάλα (παίκτης αποδέκτης) στο σωστό χώρο και χρόνο.

Ο προπονητής πρέπει να καθορίζει τις κατευθύνσεις παιχνιδιού υποδεικνύοντας τους πιθανούς αποδέκτες της μπάλας σε σχέση με τον παίκτη που έχει την κατοχή της.

Με τον καθορισμό των επιλογών παιχνιδιού και των χώρων για μεταβίβαση, καθορίζουμε και τους άξονες παιχνιδιού της ομάδας.

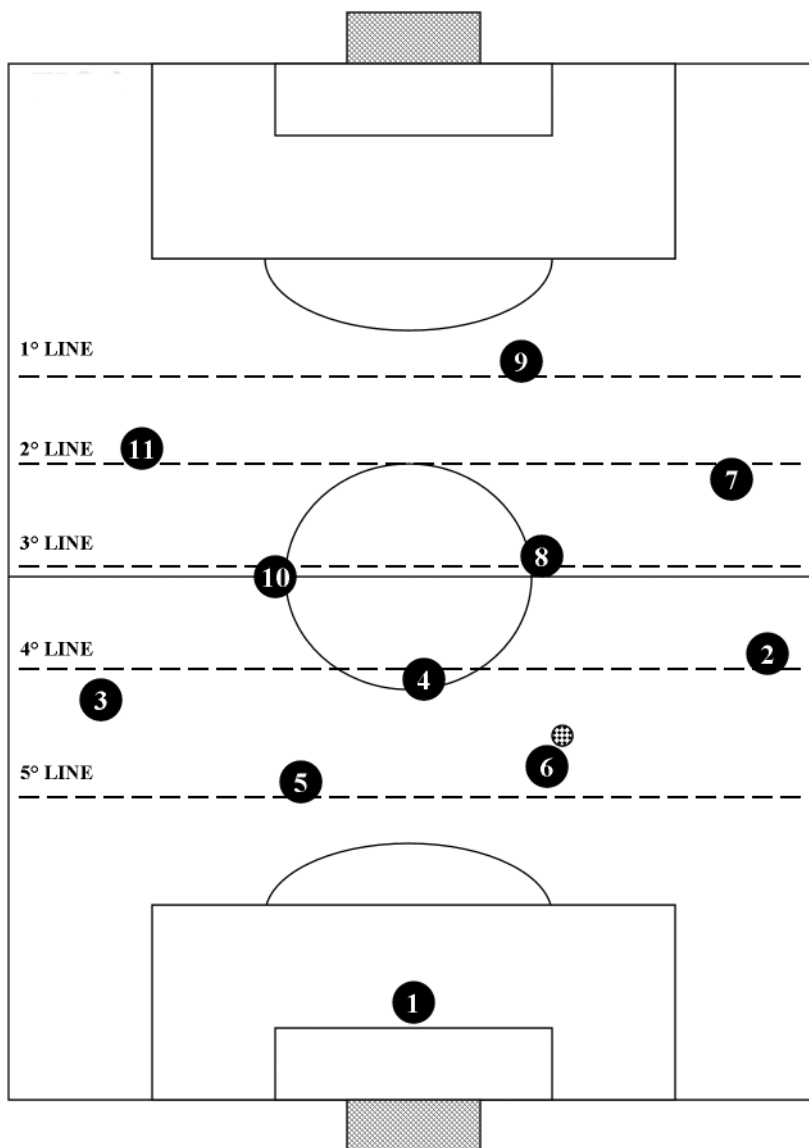
Αν προτιμάτε να αναπτύξετε το παιχνίδι ανάλογα με την αγωνιστική περίπτωση, τότε μια καλή σκέψη θα είναι να ορίσετε και τις βασικές αρχές του παιχνιδιού (τους βασικούς κανόνες).

## **Φάση ανάπτυξης ανάλογα με την αγωνιστική κατάσταση**

Ο κύριος σκοπός της φάσης ανάπτυξης παιχνιδιού είναι να μεταφέρουμε την μπάλα από την αμυντική ζώνη στην επιθετική ξεπερνώντας παράλληλα τη μεσαία ζώνη του αντιπάλου (δηλαδή από την 5η προς την 1η γραμμή, βλέπε σχήμα 2).

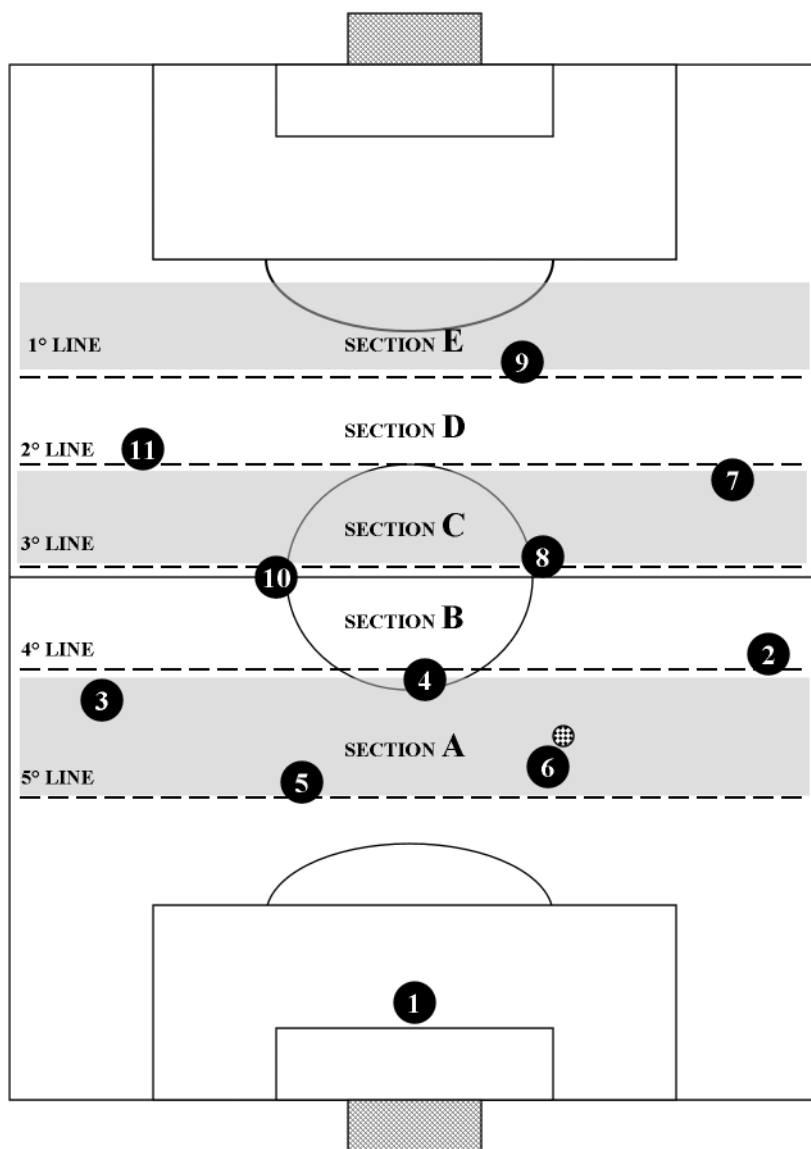
Για να το καταλάβουμε αυτό καλύτερα, είναι χρήσιμο να χαράζουμε τις γραμμές που πρέπει να τοποθετηθούν οι παίκτες, όταν η ομάδα μας βρίσκεται στη φάση της μη κατοχής της μπάλας.

Το παρακάτω σχήμα (σχήμα 2) δείχνει τις γραμμές που σχηματίστηκαν με βάση το σύστημα 4-3-3.



Σχήμα 2

Για να αναγνωρίσουμε τις διαφορετικές γραμμές στις οποίες η ομάδα πρέπει να κινείται, μπορούμε να ξεχωρίσουμε και τις διάφορες ζώνες (τα διάφορα τμήματα) του γηπέδου, όπως φαίνεται στο σχήμα 3.



Σχήμα 3

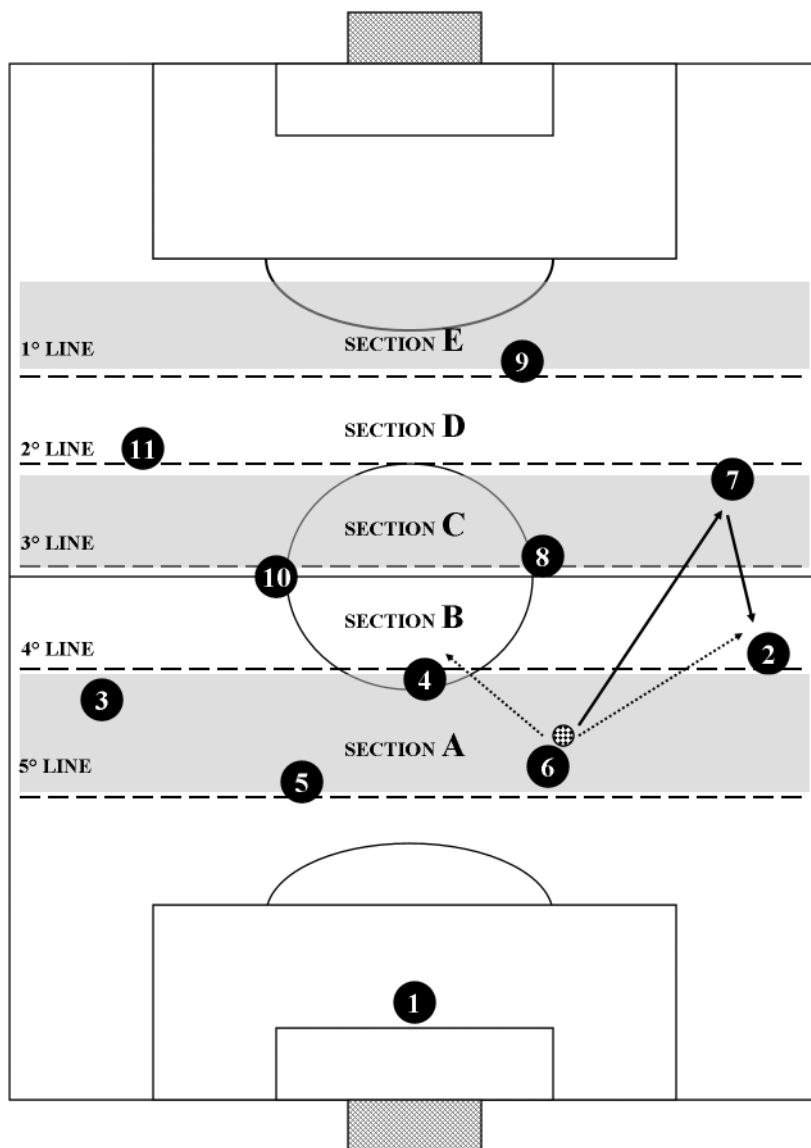
Σκοπός είναι να μεταφέρουμε την μπάλα από τη ζώνη Α στη ζώνη D χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες αρχές:

1. Για να μεταφέρουμε την μπάλα στην ακριβώς επόμενη ζώνη (π.χ. από τη ζώνη Α στη Β ή από τη Β ζώνη στη C), μπορεί να χρησιμοποιηθεί η διαγώνια πάσα επειδή δίνει την δυνατότητα σε όποιον παίκτη την υποδεχτεί να μπορεί να παίξει με μέτωπο προς την αντίπαλη εστία.
2. Για να μεταφέρουμε την μπάλα σε ζώνη που δεν βρίσκεται αμέσως μετά τη ζώνη που είναι η μπάλα (π.χ. από την Α στην C ή από την Β στην D), μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την κάθετη μεταβίβαση ακολουθούμενη από μια πίσω πάσα.
3. Όπου δεν είναι δυνατόν να μεταβιβάσουμε την μπάλα διαγώνια σε κάποιο διπλανό τομέα, είναι προτιμότερο ο παίκτης που μεταβίβασε την μπάλα να δώσει στήριγμα στον παίκτη που δέχτηκε την μπάλα.

Χρησιμοποιώντας τις πιο πάνω αρχές, αυτομάτως δημιουργούνται κανόνες που αφορούν συγχρόνως και τον παίκτη με την κατοχή της μπάλας και τον παίκτη χωρίς μπάλα.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι όταν ο κεντρικός αμυντικός παίκτης Νο.6 έχει την κατοχή της μπάλας, όπως φαίνεται στο σχήμα 3, τότε ο δεξιός πλάγιος αμυντικός Νο.2 και ο κεντρικός μέσος Νο.4 τοποθετούνται σε μια τέτοια θέση, έτσι ώστε να είναι ικανοί να υποδεχτούν διαγώνια πάσα, ενώ οι παίκτες στο βάθος Νο.7, Νο.8 και Νο.9 ετοιμάζονται να δεχτούν κάθετη μεταβίβαση.

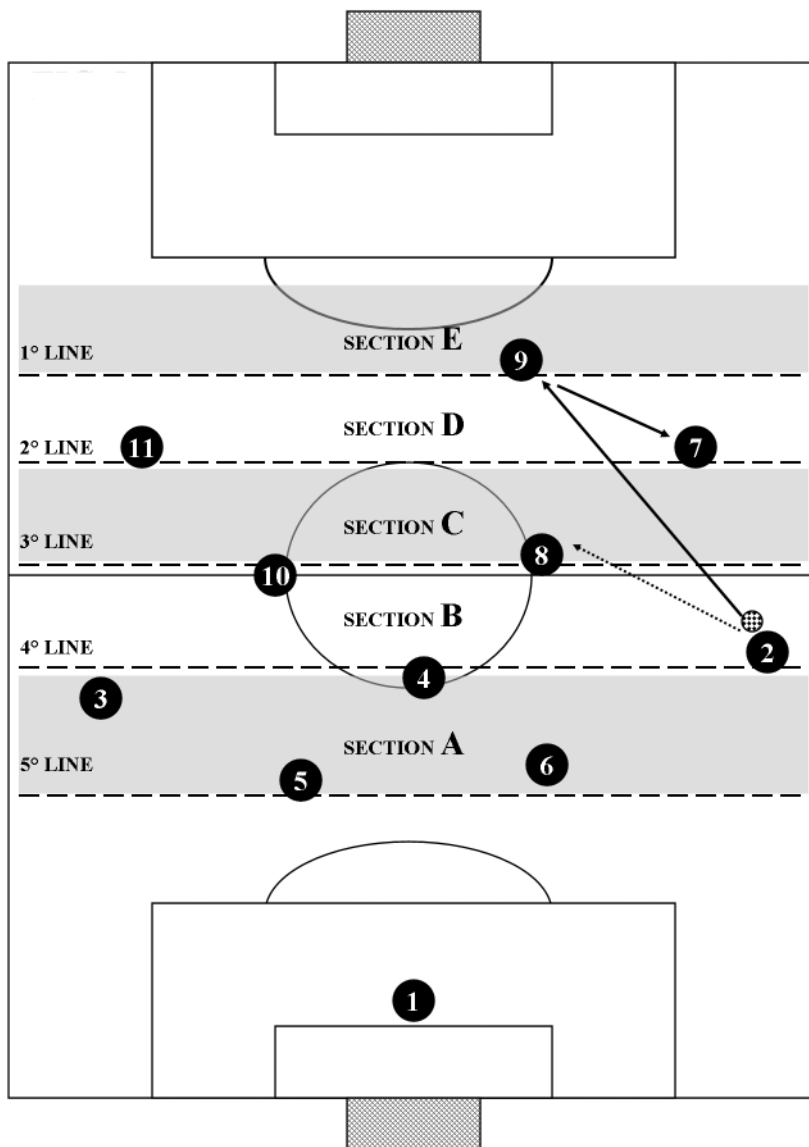
Σε περιπτώσεις, όπως φαίνεται στο σχήμα 4, όπου ο Νο.6 πασάρει στον Νο.7, τότε ο παίκτης Νο.2 πρέπει να πάρει θέση για στήριγμα στον Νο.7 για να δεχτεί μια πίσω πάσα καθώς κινείται η μπάλα. Όταν ο Νο.7 πασάρει πίσω στον Νο.2, τότε ο Νο.8 ετοιμάζεται να δεχτεί διαγώνια πάσα, ενώ την ίδια στιγμή ο Νο.9 ετοιμάζεται να δεχτεί κάθετη μεγάλη μεταβίβαση στο βάθος.



Σχήμα 4

Αν ο παίκτης Νο.2 μεταβιβάσει στον Νο.9, τότε ο Νο.7 και ο Νο.8 θα πρέπει να δώσουν στήριξη και να είναι σε ετοιμότητα να δεχτούν μια πίσω πάσα (σχήμα 5).

Η ανάπτυξη παιχνιδιού στα σχήματα 4 και 5 είναι απλά παραδείγματα της μεταφοράς της μπάλας από τη ζώνη Α στην D ακολουθώντας τις προαναφερθείσες αρχές παιχνιδιού ανάλογα με την αγωνιστική κατάσταση.



Σχήμα 5

## Οργανωμένη επιθετική ανάπτυξη

Οργανωμένη επιθετική ανάπτυξη σημαίνει να βρίσκονται λύσεις για τον κάτοχο της μπάλας αναζητώντας τον παίκτη χωρίς την μπάλα, ο οποίος την ίδια στιγμή πρέπει να ξεμαρκάρεται και να προσφέρεται για πιθανή μεταβίβαση.

Η σύνδεση μεταξύ των επιλογών παιχνιδιού και του ξεμαρκαρίσματος καθορίζει και τους άξονες παιχνιδιού της ομάδας.

Οι άξονες παιχνιδιού είναι χρήσιμοι τόσο στην ανάπτυξη όσο και στο σχεδιασμό για τις τελικές ενέργειες. Μόλις καθοριστούν οι άξονες του συγκεκριμένου παιχνιδιού τότε είναι πολύ πιο εύκολο να βρούμε και τους τρόπους που θα το συνδέσουν με το σχεδιασμό των τελικών ενεργειών.

Στο 4-3-3 είναι δυνατόν να ορίσουμε έναν ικανοποιητικό αριθμό τρόπων ανάπτυξης παιχνιδιού ξεχωρίζοντας τους διαφορετικούς ρόλους των παικτών σε κάθε γραμμή.

Αυτή η ποικιλία θα κάνει την επιθετική ανάπτυξη του 4-3-3 πιο απρόβλεπτη και πιο δύσκολη για να αντιμετωπιστεί. Την ίδια όμως στιγμή, μπορεί να προκαλέσει και προβλήματα στη γενική οργάνωση της ομάδας εάν τα αντανακλαστικά των παικτών δεν είναι καλά και ξεκάθαρα ή δεν είναι σωστά δομημένα. Πολύ συχνά, ο στόχος ενός παίκτη της ομάδας μπορεί να αλλάξει σε σχέση με την κατεύθυνση παιχνιδιού που χρησιμοποιείται και αυτό μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση και αναπόφευκτη στασιμότητα στις διαδικασίες παιχνιδιού.

Αυτό που χρειαζόμαστε να κάνουμε είναι μια διαγώνια μεταβίβαση, μια κάθετη (συνοδευμένη από κίνηση για υποστήριξη) ή μια μακρινή μεταβίβαση (συνοδευμένη επίσης από κίνηση για υποστήριξη). Αυτό που είναι αναγκαίο να γίνει είναι να ξεκαθαρίσουμε τις κινήσεις και τους στόχους των παικτών μας.

Είναι λογικό ότι οι παίκτες που υποστηρίζουν τους επιθετικούς στις μακρινές μεταβιβάσεις δεν μπορούν την ίδια στιγμή να υποστηρίζουν τους επιθετικούς και ταυτόχρονα να ζητούν την μπάλα στα πόδια από τους αμυντικούς.

## **Άξονες παιχνιδιού**

Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι ανάπτυξης παιχνιδιού προσαρμοσμένοι στο 4-3-3.

### **Ο κεντρικός αμυντικός με κατοχή μπάλας**

Συνήθως αυτός έχει τις ακόλουθες επιλογές:

1. Να μεταβιβάσει μπροστά προς τα πλάγια: διαγώνια λύση προς τον πλάγιο αμυντικό (No 2).
2. Να μεταβιβάσει μπροστά προς το κέντρο: διαγώνια πάσα προς τον κεντρικό μέσο (No 4).
3. Να εκτελέσει κάθετη ή διαγώνια πάσα: πάσα προς τον εσωτερικό πλάγιο μέσο (No 8) ή προς τον ακραίο επιθετικό (No 7) που κινείται για να συναντήσει την μπάλα.
4. Να εκτελέσει μακρινή μεταβίβαση: προς τον κεντρικό επιθετικό.

Στα σχήματα 6 και 7 απεικονίζονται οι παραπάνω επιλογές παιχνιδιού.