

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή	8
2. Το ιδανικό ποδοσφαιρικό δυναμικό για την εφαρμογή του 4-4-2 με ρόμβο στη μεσαία γραμμή	9
3. Η φιλοσοφία του 4-4-2 με ρόμβο στη μεσαία γραμμή.....	13
4. Το 4-4-2 με ρόμβο αναλυτικά στις τέσσερις φάσεις του παιχνιδιού.....	15

Α΄ ΜΕΡΟΣ : ΤΟ 4-4-2 ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ

5. Το 4-4-2 με ρόμβο στη φάση της άμυνας	18
6. Άμυνα ζώνης από την τετράδα της άμυνας	20
7. Άμυνα ζώνης από την τετράδα της άμυνας και τη μεσαία γραμμή	32
8. Άμυνα ζώνης από τους μέσους και τους επιθετικούς	53
9. Ομαδική άμυνα ζώνης	78
10. Συνοχή ομάδας	107
11. Καταστάσεις που ευνοούν την εφαρμογή pressing	120
12. Μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα	128

Β΄ ΜΕΡΟΣ : ΤΟ 4-4-4 ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ

13. Βασικές αρχές κατά τη φάση της επίθεσης	140
14. Βασικές τοποθετήσεις των ποδοσφαιριστών της αμυντικής γραμμής κατά τη φάση της επίθεσης	146
15. Κινήσεις των πλάγιων αμυντικών κατά τη φάση της επίθεσης.....	150
16. Βασικές τοποθετήσεις των ποδοσφαιριστών της μεσαίας γραμμής και οι πιθανές παραλλαγές, όταν η μπάλα είναι στην κατοχή των πλάγιων αμυντικών	153
17. Βασικές τοποθετήσεις των ποδοσφαιριστών της μεσαίας γραμμής και οι πιθανές παραλλαγές, όταν η μπάλα είναι στην κατοχή των κεντρικών αμυντικών	156
18. Κινήσεις των ποδοσφαιριστών της μεσαίας και της επιθετικής γραμμής κατά τη φάση της επίθεσης.....	158
19. Κινήσεις των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης όταν η μπάλα είναι στην κατοχή των πλάγιων αμυντικών	161

20. Κινήσεις των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης όταν η μπάλα είναι στην κατοχή των πλάγιων αμυντικών και υπάρχει παραλλαγή στις τοποθετήσεις τους.....	169
21. Κινήσεις των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης, όταν η μπάλα είναι στην κατοχή των κεντρικών αμυντικών	173
22. Κινήσεις των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης, όταν η μπάλα είναι σε θέση αμυντικού μέσου.....	180
23. Κινήσεις των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης, όταν η μπάλα είναι σε θέση αμυντικού μέσου και υπάρχει παραλλαγή στις τοποθετήσεις τους.....	188
24. Τοποθετήσεις και κινήσεις του επιθετικού μέσου κατά τη φάση της επίθεσης	195
25. Κινήσεις των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης, όταν η μπάλα είναι σε θέση επιθετικού μέσου ή πλάγιου μέσου...	202
26. Κινήσεις συνεργασίας μέσων και επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης.....	211
27. Κινήσεις συνεργασίας των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης, όταν οι ποδοσφαιριστές έχουν τις βασικές τοποθετήσεις και η μπάλα είναι σε θέση πλάγιου αμυντικού.....	213
28. Κινήσεις συνεργασίας των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης, όταν οι ποδοσφαιριστές έχουν τις τοποθετήσεις της παραλλαγής και η μπάλα είναι σε θέση πλάγιου αμυντικού.....	247
29. Κινήσεις συνεργασίας των μέσων και των επιθετικών κατά τη φάση της επίθεσης, όταν η μπάλα είναι σε θέση κεντρικού αμυντικού.....	268
30. Μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση.....	283
31. Επίλογος.....	298

Γ' ΜΕΡΟΣ : ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

32. Αμυντική λειτουργία της αμυντικής γραμμής.....	301
33. Αμυντική λειτουργία της μεσαίας γραμμής.....	319
34. Αμυντική λειτουργία της μεσαίας και επιθετικής γραμμής	331
35. Επιθετική λειτουργία της αμυντικής γραμμής.....	340
36. Επιθετική λειτουργία της μεσαίας γραμμής.....	343

37. Επιθετική λειτουργία της επιθετικής γραμμής.....	346
38. Μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση.....	349
39. Μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα	352
40. Ασκήσεις για τη βελτίωση της φάσης της επίθεσης.....	356
41. Βιβλιογραφία	369
42. Βιογραφικό συγγραφέα	571

1. Εισαγωγή

Το 4-4-4 με ρόμβο στο κέντρο, είναι ένα σύστημα το οποίο κατά τη φάση της άμυνας δεν ευνοεί την εφαρμογή pressing, αλλά θωρακίζει σε μεγάλο βαθμό τον άξονα του γηπέδου. Στη φάση δε της επίθεσης, λόγω της αριθμητικής υπεροχής στο χώρο του κέντρου και των πολλών ιδανικών σχηματισμών που δημιουργούνται, ευνοείται η καλή "κυκλοφορία" της μπάλας (passing game), με έμφαση στις κάθετες και διαγώνιες πάσες. Επιπλέον, μπορεί να προσφέρει μεγάλη ευελιξία, με δυνατότητες ανάπτυξης τόσο από τον άξονα όσο και από τις πτέρυγες.

Είναι ένα σύστημα που χρησιμοποιείται παραδοσιακά από την ομάδα της Βέρντερ Βρέμης, προπονητής της οποίας διατελεί από το 1999 μέχρι και σήμερα ο Tomas Schaaf. Με 4-4-2 και ρόμβο στη μεσαία γραμμή, αγωνίστηκε η Βόλφσμπουργκ την περίοδο 2008-09, οπότε και κατέκτησε τον τίτλο της Μπουντεσλίγκα, με προπονητή τον Felix Magath. Η Μπενφίκα την περίοδο 2009-10, όταν και στέφτηκε πρωταθλήτρια Πορτογαλίας, με προπονητή τον Jorge Jesus. Ενώ το 4-4-2 με ρόμβο στην μεσαία γραμμή, ήταν ένα από τα συστήματα που χρησιμοποίησε ο Carlo Ancelotti, τόσο με την Αγγλική Τσέλσι (πρωταθλήτρια της περιόδου 2009-10), όσο και με την Ιταλική Μίλαν, της οποίας διετέλεσε προπονητής από το 2001 έως το 2009, και κατέκτησε ένα πρωτάθλημα Ιταλίας (2003-04) και δύο Champions League (2002-03, 2006-07). Τέλος, η Πόρτο την περίοδο 2002-03 και 2003-04, κατέκτησε το κύπελο UEFA και το Champions League αντίστοιχα, αγωνιζόμενη με ρόμβο στη μεσαία γραμμή, έχοντας ως προπονητή τον Jose Mourinho.

Είναι γεγονός, ότι το συγκεκριμένο σύστημα δεν χρησιμοποιείται ευρέως από τους προπονητές και αυτό γιατί η εφαρμογή του, είναι πιο σύνθετη σε σχέση με το 4-4-2 και τους μέσους να αγωνίζονται σε ευθεία γραμμή. Το παρόν βιβλίο επιχειρεί να αναλύσει με κάθε λεπτομέρεια το σύστημα αυτό, και στις τέσσερις φάσεις του παιχνιδιού, ώστε να αποτελέσει ένα χρήσιμο οδηγό για κάθε προπονητή που επιθυμεί να το εφαρμόσει στην ομάδα του.