

Κεφάλαιο 1

**Βασικές Αρχές της Αμυντικής
Τακτικής για την Αντιμετώπιση του
Συστήματος του Αντιπάλου σας**

Ανακτώντας την Κατοχή της Μπάλας

Ο κύριος στόχος της αμυντικής φάσης του παιχνιδιού είναι, φυσικά, η ανάκτηση της κατοχής της μπάλας, χωρίς βέβαια να δεχτούμε γκολ.

Η αμυνόμενη ομάδα μπορεί να επανακτήσει την κατοχή της μπάλας με διάφορους τρόπους, είτε μέσω της άμεσης ή είτε μέσω της έμμεσης παρέμβασης ενός ή περισσοτέρων παικτών συμπεριλαμβανομένου ακόμη και του τερματοφύλακα. Βέβαια, δεν αποτελεί και την ιδανική περίπτωση να περιμένουμε να ανακτηθεί η μπάλα ως αποτέλεσμα της παρέμβασης του τερματοφύλακα.

Στη συνέχεια, παρατίθενται ορισμένοι από τους άλλους τρόπους ανάκτησης της μπάλας για την επίτευξη αυτού του σκοπού:

- Μια ενέργεια από έναν αμυνόμενο παίκτη για να ανακτηθεί η κατοχή της μπάλας.
- Μια κίνηση από έναν αμυνόμενο παίκτη προκειμένου να ελεγχθεί και να ανακτηθεί η μπάλα σε μια λάθος πάσα του αντιπάλου στον κενό χώρο.
- Από μια παρέμβαση του διαιτητή που δίνει την μπάλα στην αμυνόμενη ομάδα μετά από ένα επιθετικό φάουλ που διαπράχθηκε εναντίον της.

Στο πίνακα που ακολουθεί απεικονίζονται με λεπτομέρεια όλες οι κατηγοριοποιήσεις:

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΟΤΑΝ Η ΟΜΑΔΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΑΜΥΝΑΣ

Κινήσεις που γίνονται από τους αμυνόμενους τη στιγμή που η μπάλα φθάνει στον αντίπαλο ή και ακόμα όταν είναι ήδη στην κατοχή του αντιπάλου.	<ul style="list-style-type: none"> • Πρόβλεψη • Μονομαχία
Κινήσεις που εκτελούνται από τον αμυνόμενο ανακτώντας την μπάλα μετά από κάποιο λάθος του αντιπάλου.	<ul style="list-style-type: none"> • Αποκτώντας την μπάλα σε μια πάσα • Αποκτώντας την μπάλα μετά από διεκδίκηση σε μια μονομαχία, ή μετά από λανθασμένη υποδοχή ή μετά από μια αναπήδηση
Παραβίαση των κανόνων του παιχνιδιού από τον αντίπαλο.	<ul style="list-style-type: none"> • Η μπάλα βγαίνει εκτός παιδιάς • Οφσάιντ • Φάουλ

Οργάνωση Ομάδας

Θα είναι πιο εύκολο να ανακτήσουμε την κατοχή της μπάλας εάν όλοι οι παίκτες λάβουν μέρος στο αμυντικό παιχνίδι ακολουθώντας τις οδηγίες και τις ομαδικές αρχές που έχουν δοθεί εκ των προτέρων.

Λαμβάνοντας υπόψη τους τρόπους επανάκτησης της κατοχής της μπάλας, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω, μπορούμε να δούμε αμέσως ότι, εκτός από την ατομική ικανότητα του παίκτη, πολύ σημαντικό είναι να έχουμε πολύ καλή ομαδική οργάνωση.

Για παράδειγμα, για να ανακτήσουμε την κατοχή της μπάλας εξαιτίας της μη σωστής θέσης ενός ή περισσοτέρων αντιπάλων, θα πρέπει όλη η ομάδα να μετακινηθεί με προσανατολισμό προς την μπάλα διατηρώντας μικρές αποστάσεις μεταξύ των διαφόρων γραμμών. Αυτό θα βοηθήσει σε ένα συστηματικό διπλό μαρκάρισμα του αντιπάλου κατόχου της μπάλας. Επιπλέον, μια μετακίνηση της ομάδας και ιδιαίτερα της αμυντικής γραμμής προς τα εμπρός μπορεί να φέρει τους αντιπάλους σε θέση οφσάιντ. Αυτές οι κινήσεις θα δώσουν τη δυνατότητα για την ανάκτηση της μπάλας είτε μετά από μια μονομαχία, είτε μετά από μια χαμένη μπαλιά ή μετά από μια κακή πάσα.

Επίσης ένα καλό «**επιθετικό pressing**» στην επιθετική ζώνη δημιουργεί δυσκολίες στους αντιπάλους να δημιουργήσουν παιχνίδι από πίσω και τους αναγκάζει να χρησιμοποιούν μακρινές πάσες ή να κάνουν λάθος μεταβιβάσεις ή ακόμη και να βγάλουν την μπάλα εκτός γηπέδου. Στις περιπτώσεις όπως αυτή, οι αμυνόμενοι θα ανακτήσουν την κατοχή με λιγότερο κόπο, ως αποτέλεσμα της αντίληψης και της πρόβλεψης της διεκδίκησης της μπάλας ή ενός κερδισμένου φάσου που διαπράχθηκε από τους αντιπάλους.

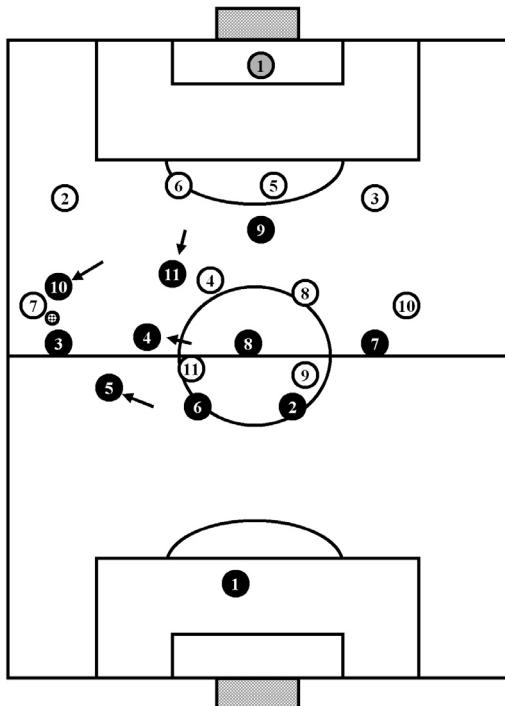
Πάντα πρέπει να έχουμε υπόψη ότι για τη διευκόλυνση της ανάκτησης της κατοχής της μπάλας, η καλή αμυντική οργάνωση πρέπει να είναι ουσιαστική και ιδιαίτερα στις περιπτώσεις κατά τις οποίες η ομάδα έχει να αντιμετωπίσει κρίσιμες ή περίπλοκες καταστάσεις τακτικής.

Η "Συμπαγής" Ομάδα

Ο περιορισμός του χώρου και του χρόνου παιχνιδιού - τόσο του αντιπάλου που είναι κάτοχος της μπάλας όσο και του παίκτη στήριξης - αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στον έλεγχο της μπάλας.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο, ρίζαμε ήδη μια ματιά στους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να ανακτήσουμε την κατοχή της μπάλας. Η πρώτη εικόνα (Σχήμα 1) δείχνει πόσο πιο εύκολο είναι να ανακτήσουμε την κατοχή της μπάλας, όταν οι τρεις γραμμές της ομάδας παίζουν κοντά ή μια στην άλλη (κλειστά). Γεγονός είναι ότι, πέρα από τη μείωση του χώρου και του χρόνου του παιχνιδιού του αντιπάλου, η «συμπαγής ομάδα» δημιουργεί πιο εύκολες προϋποθέσεις για τους παίκτες στο:

1. να καλύψουν ο ένας τον άλλον όταν είναι αναγκασμένοι να «ρισκάρουν» και μπορεί να έχουν προβλέψει λανθασμένα: Όσο πιο κοντά είναι οι παίκτες τόσο μικρότερο είναι η απόσταση που πρέπει να καλύψουν. Για παράδειγμα, όταν ένας



Σχήμα 1

παικτης έχει κινηθεί προς τα εμπρός και οι άλλοι είναι αναγκασμένοι να τον καλύψουν.

2. να εφαρμόζουν το διπλό μαρκάρισμα πιο συχνά και με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα: Μια "συμπαγής" ομάδα ευνοεί την ταχύτητα και κάνει πιο εύκολο το διπλό μαρκάρισμα λόγω του απλού γεγονότος ότι οι παίκτες που συμμετέχουν στην αμυντική φάση καλύπτουν μικρότερες αποστάσεις κινούμενοι προς τα εμπρός και προς τα πίσω.
3. να ελέγχουν εκείνους τους χώρους του γηπέδου που δίνουν τη δυνατότητα για την πιο εφικτή ανάκτηση της κατοχής της μπάλας σε λανθασμένες μεταβιβάσεις: Εάν οι παίκτες είναι κοντά (παίζουν κλειστά) μεταξύ τους, θα είναι ευκολότερο γι' αυτούς να κόψουν τις πάσεις των αντιπάλων τους και να τοποθετηθούν σωστά σε χώρους κοντά στην μπάλα
4. να παρέχουν καλή κάλυψη, δηλαδή να μετακινηθεί ένας παίκτης κοντά στον αντίπαλο με κατοχή της μπάλας έτοιμος να παρέμβει εάν ο αντίπαλος καταφέρει να ξεπεράσει τον άμεσο αμυνόμενο συμπαίκτη του που τον μαρκάρει.

Ο Αντίπαλος με Κατοχή της Μπάλας

Η αγωνιστική φάση του παιχνιδιού είναι η εξής: ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας που έχει την κατοχή της μπάλας θέλει να αναπτύξει το παιχνίδι. Θεωρητικά αυτός θα μπορεί:

- να παίζει την μπάλα προς τα εμπρός για να την προωθήσει, κερδίζοντας χώρο και δίνοντας βάθος στο παιχνίδι,
- να μνη παίζει (μεταβιβάσει) την μπάλα στο βάθος, αλλά να προσπαθήσει να διατηρήσει την κατοχή της και αν είναι δυνατόν, να βελτιώσει τη δική του και μετέπειτα την προοπτική της ομάδας του για τη δημιουργία και ανάπτυξη του παιχνιδιού.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη του παιχνιδιού μπορεί να είναι:

- η μεταβίβαση προς τα εμπρός (κάθετα ή διαγώνια),
- η πίσω πάσα στον παίκτη-στρίγμα, ώστε αυτός να αναπτύξει το παιχνίδι ανάλογα με την περίπτωση,
- η προώθηση (οδηγώντας) με την μπάλα (διατηρώντας την κατοχή και κερδίζοντας χώρο και βάθος στο παιχνίδι),
- η ντρίμπλα (διατηρώντας την κατοχή και προώθηση προσπερνώντας έναν ή περισσότερους αντιπάλους),

- το απευθείας σουτ από κατάλληλη θέση,
- ο διατήρηση της κατοχής της μπάλας χωρίς να κερδίσουμε βάθος, αλλά κερδίζοντας χρόνο.

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΜΕ ΚΑΤΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

ΠΑΣΑΡΟΝΤΑΣ	<ul style="list-style-type: none">• ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ (ΚΑΘΕΤΗ- ΔΙΑΓΩΝΙΑ)• ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ
ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	<ul style="list-style-type: none">• «ΟΔΗΓΗΜΑ» ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ• ΝΤΡΙΜΠΛΑ• ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ (ΑΝΑΠΤΥΞΗ)• ΑΜΥΝΟΜΕΝΟΙ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ (ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΚΑΙ ΕΧΟΝΤΑΣ ΚΑΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ - ΚΕΡΔΙΖΟΝΤΑΣ ΧΡΟΝΟ).

Οι Στόχοι της Ομάδας στη Φάση της Άμυνας

Όταν μία ομάδα προσπαθεί να ανακτήσει την κατοχή της μπάλας, έχει τους παρακάτω βασικούς στόχους:

- Το ενεργητικό μαρκάρισμα του παίκτη με κατοχή της μπάλας, έτσι ώστε να περιοριστεί ο χώρος και ο ρυθμός του παιχνιδιού (ακόμη και με διπλό μαρκάρισμα).
- Το διορατικό μαρκάρισμα των αντιπάλων κοντά στην μπάλα, έτσι ώστε να μην τους δοθεί η δυνατότητα να κάνουν το παιχνίδι τους (κλείνοντας τους χώρους και τους διαδρόμους που μπορεί να περάσει η μπάλα και τοποθετώντας παίκτες κοντά στους χώρους - «σκιά» του αντιπάλου).
- Η χρησιμοποίηση του παίκτη-«κάλυψη», ώστε να παρέμβει εάν ο αντίπαλος παίκτης με κατοχή κατορθώσει να ντριμπλάρει ένα συμπαίκτη.
- Ο έλεγχος του χώρου του γηπέδου κοντά στην μπάλα, όπου αυτό είναι δυνατό, με στόχο να ανακτήσουμε την κατοχή της μπάλας κόβοντας μεταβιβάσεις ή αξιοποιώντας τα όποια τεχνικά λάθη μπορεί να συμβούν, όπως λάθος πάσες, κακός έλεγχος της μπάλας, αποτυχημένη προσπάθεια ντρίμπλας κ.λπ..

Εάν οι παίκτες που συμμετέχουν στην αμυντική φάση μπορούν να υλοποιήσουν αυτούς τους στόχους με συνέπεια, θα είναι δύσκολο για τους αντιπάλους με κατοχή της μπάλας να εκτελέσουν τους στόχους του επιθετικού τους παιχνιδιού (όπως ήδη έχουν ταξινομηθεί στον παραπάνω πίνακα). Ταυτόχρονα, οι αντίπαλοι θα έχουν πρόβλημα να υλοποιήσουν τις αρχές των επιμέρους φάσεων της επιθετικής ανάπτυξης (ανάπτυξη, τελείωμα και σουτ) που απαρτίζουν την επιθετική φάση.

Μετατόπιση Θέσεων στην Αμυντική Γραμμή

Η μετατόπιση αποτελεί μια κύρια ενέργεια («τακτική μανούβρα») στην αμυντική φάση. Εάν η μετατόπιση διενεργείται στη σωστή χρονική στιγμή, οι παίκτες στη συνέχεια μπορούν να «ντουμπλάρουν» με αποτελεσματικότητα τοποθετώντας έναν δεύτερο παίκτη ως «κάλυψη». Με αυτόν τον τρόπο ελέγχουν το χώρο κοντά στην μπάλα και με την εφαρμογή της ενεργητικής πίεσης μπορούν να καλύψουν τα απρόβλεπτα του παιχνιδιού του αντιπάλου.

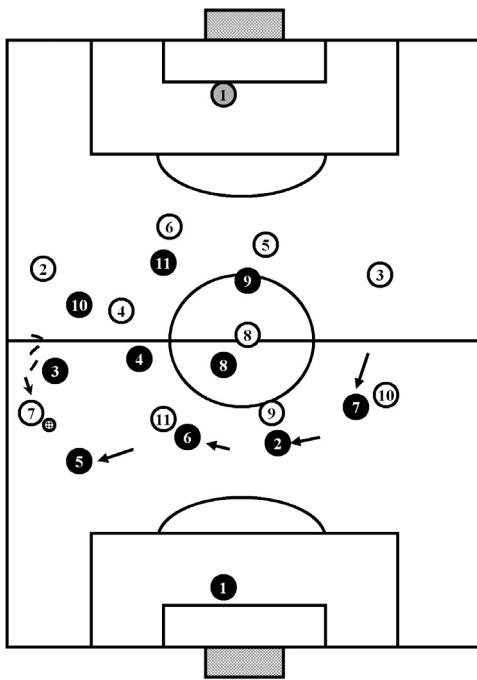
ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΟΥΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗΣ

Όταν γίνεται η μετατόπιση στο σωστό χρόνο επιτυχάνεται:

- Αποτελεσματικό «ντουμπλάρισμα»
- Καλύτερη κάλυψη της μπάλας
- Καλύτερο έλεγχο του χώρου κοντά στην μπάλα
- Καλύτερο έλεγχο στο απρόβλεπτο παιχνίδι του αντιπάλου

"Μετατόπιση" είναι η μετακίνηση ενός παίκτη ή μιας ολόκληρης γραμμής της ομάδας ή μιας κάθετης αλυσίδας παικτών σε άλλη θέση, καλύπτοντας το χώρο όπου παίζεται η μπάλα ή οδηγώντας τον αντίπαλο με την μπάλα σ' ένα χώρο που να είναι τακτικά πιο αποτελεσματικός για την αμυνόμενη ομάδα.

Στο ακόλουθο παράδειγμα (Σχήμα 2), θα δούμε μια «μετατόπιση θέσης παικτών» που πραγματοποιήθηκε εξαιτίας της μετακίνησης του παίκτη (N5) για να μαρκάρει τον επερχόμενο αντίπαλο. Αυτός κλείνει τον αντίπαλο παίκτη που έχει κατοχή της μπάλας (O7) που μόλις έχει ντριμπλάρει τον άμεσο αντίπαλό του (N3). Οι άλλοι δύο παίκτες της αμυντικής γραμμής (N6 και N2) μετακινούνται προς την μπάλα μαρκάροντας τους αντιπάλους. Ο εξωτερικός μέσος μας (N7) της αδύνατης πλευράς του γηπέδου (στην πλευρά που δεν είναι η μπάλα) μετακινείται προς τα πίσω για να πάρει



Σχήμα 2

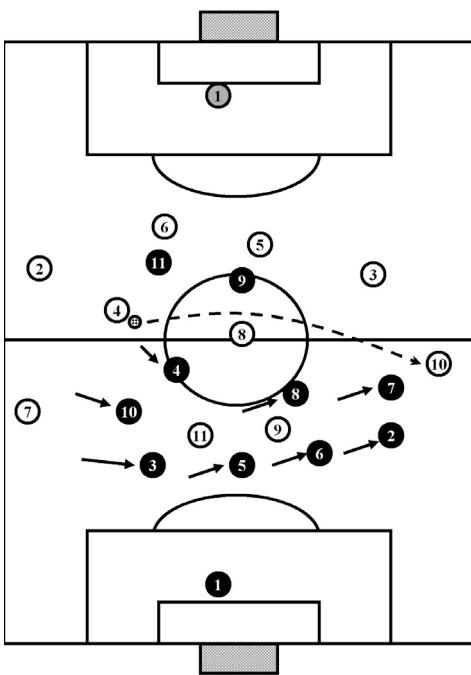
Θέση στο χώρο του γηπέδου που είναι στρατηγικά πιο σημαντικός στην παρούσα χρονική φάση.

Ανεξάρτητα από το πόσοι παίκτες συμμετέχουν στη μετακίνηση, διακρίνουμε τρία είδη μετακινήσεων:

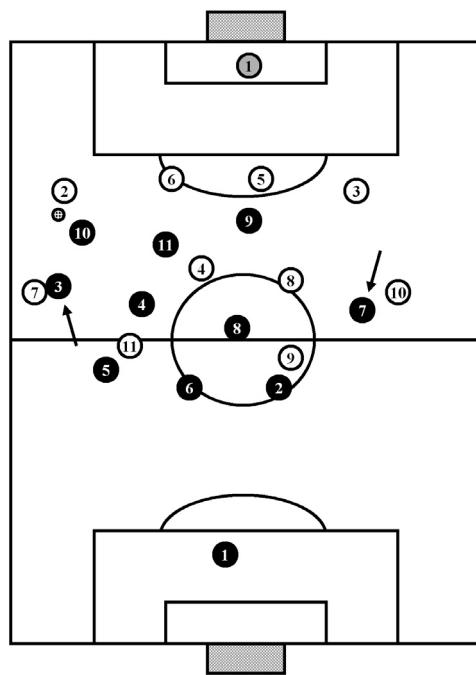
1. Οριζόντιες μετακινήσεις
2. Κάθετες μετακινήσεις
3. Συνδυασμένες μετακινήσεις

Οι **οριζόντιες μετακινήσεις** αφορούν τους παίκτες της ίδιας γραμμής της εν λόγω ομάδας και έχουν στόχο να φέρουν τους παίκτες πιο κοντά στην μπάλα (Σχήμα 3).

Οι **κάθετες μετακινήσεις** πραγματοποιούνται από μια κάθετη αλυσίδα παικτών (π.χ. οι γραμμές της άμυνας και του κέντρου ή και της επίθεσης). Έχουν τις ίδιες προσδοκίες, όπως και οι οριζόντιες μετατοπίσεις, αλλά με τους παίκτες να μετακινούνται προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Οι μπροστινές μετατοπίσεις είναι χρήσιμες όταν



Σχήμα 3

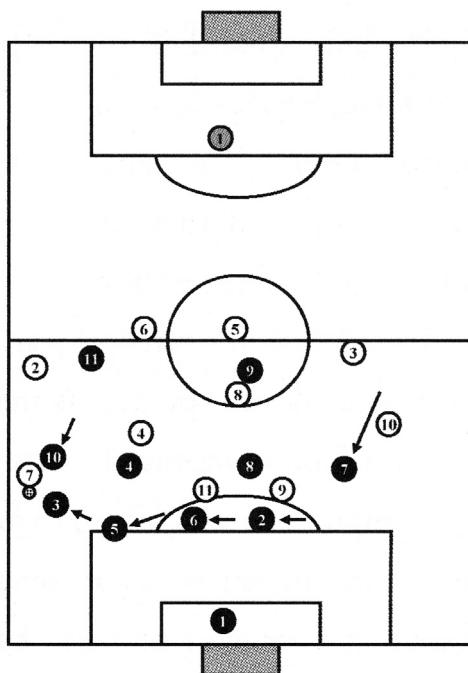


Σχήμα 4

εκτελείται pressing σε βάθος προς την επιθετική ζώνη ή στην περίπτωση που θέλετε να "εκβιάσετε" μια κατάσταση. Μετακινήσεις προς τα πίσω χρησιμοποιούνται γενικά για να πιέσουμε την αντίπαλη ομάδα στο δικό μας μισό γήπεδο (προς την αμυντική ζώνη) (Σχήμα 4).

Οι συνδυασμένες μετακινήσεις πραγματοποιούνται όταν η ομάδα επιθυμεί να πραγματοποιήσει δύο διαδοχικούς τύπους μετακινήσεων την ίδια χρονική στιγμή. Είναι πιθανό (και πολύ συχνά ακόμη και επωφελές), οι παίκτες να μπορέσουν να περιορίσουν τους χώρους που παίζουν οι αντίπαλοι παίκτες με τη χρήση της συνδυασμένης οριζόντιας και κάθετης μετακίνησης.

Για παράδειγμα, στο σχήμα 5, μπορούμε να δούμε πώς η αμυντική γραμμή κινείται δεξιά (οριζόντια μετακίνηση), ενώ την ίδια χρονική στιγμή ο πλάγιος μέσος (Ν10) της πλευράς που παίζεται η μπάλα εφαρμόζει «ντουμπλάρισμα» στον αντίπαλο παίκτη (Ο7) που έχει την κατοχή της μπάλας (κάθετη μετατόπιση) και ο πλάγιος μέσος μας της απέναντι πλευράς κινείται προς τα πίσω (κάθετη μετακίνηση) στον κενό



Σχήμα 5

χώρο που δημιουργήθηκε από τον πλάγιο αμυντικό μας (Ν2) που μετακινήθηκε προς τον κεντρικό άξονα, ακολουθώντας την οριζόντια μετακίνηση της αμυντικής γραμμής προς την μπάλα.

Η Τεχνική και η Τακτική Ικανότητα του Ατόμου ως Ουσι- αστική Βάση για τη Βελτίωση της Αποτελεσματικότητας της Αμυντικής Φάσης

Με σκοπό την αποτελεσματική μετακίνηση των παικτών και με το σωστό χρονικό συντονισμό, θα πρέπει οι παίκτες να είναι ικανοί να μαρκάρουν σωστά στην αδύναμη πλευρά του γηπέδου (μαρκάρισμα από απόσταση) χρησιμοποιώντας αυτό που ονομάζουμε μαρκάρισμα σε σχήμα «Τ».

Αυτό είναι μόνο ένα μικρό και αρκετά απλό παράδειγμα που απεικονίζει πώς οι ιδιαίτερες ικανότητες του κάθε παίκτη είναι απαραίτητες για την αποτελεσματικότητα της ομάδας και την επίτευξη των στρατηγικών στόχων της κατά τη διάρκεια της αμυντικής φάσης.

Αντιπαράθεση Μεταξύ Δύο Συστημάτων Παιχνιδιού: Στρατηγικές Επιλογές που Πρέπει να Γίνουν από τον Προπονητή.

Δύο πράγματα είναι αναγκαία στο παιχνίδι για την αντιμετώπιση του συστήματος του αντιπάλου:

- οι ατομικές ικανότητες των παικτών και
- μια αποτελεσματική στρατηγική της ομάδας.

Φυσικά, εκτός από το να γνωρίζουμε το σύστημα που χρησιμοποιείται από τους αντιπάλους, η ομάδα μας θα είναι ικανή να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τους αντιπάλους της μόνο εφόσον γνωρίζει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για τις ιδιάτερες ικανότητες των αντιπάλων παικτών. Εάν γνωρίζουμε τις δυνατότητες και τις αδυναμίες των αντιπάλων μας, τότε μπορούμε να δουλέψουμε τις κινήσεις που θα μας επιτρέψουν να περιορίσουμε την αποτελεσματικότητα των αντιπάλων χωρίς να χρειαστεί να μεταβάλουμε τη συνήθη τακτική που χρησιμοποιούμε.

Ας δούμε παρακάτω ένα παράδειγμα με την ομάδα μας να χρησιμοποιεί το σύστημα 4-3-3 και οι αντίπαλοί μας να χρησιμοποιούν το ίδιο σύστημα. Έχουμε επίγνωση ότι ο αντίπαλος αριστερός μπακ προωθείται πολύ συχνά στην επίθεση γνωρίζοντας ότι ο συμπαίκτης του χαφ τον καλύπτει, γεγονός που θα είναι ένα αγκάθι στη δική μας πλευρά.

Μια καλή αντιμετώπιση αυτής της κίνησης των αντιπάλων, σε περίπτωση που ο ακραίος επιθετικός μας της ίδιας πλευράς δεν συμμετέχει σε μια αμυντική συμπεριφορά κάλυψης του αντιπάλου μπακ, θα μπορούσε να είναι το να ζητήσουμε από τον ακραίο μας επιθετικό να καλύψει τον αντίπαλο μέσο της πλευράς του που έμεινε πίσω για κάλυψη και να πούμε στο δικό μας δεξιό μέσο να αντιμετωπίσει την προώθηση του αντιπάλου μπακ. Συνεπώς, θα χρειαστεί να γίνει μια οριζόντια μετακίνηση ολόκληρης της μεσαίας γραμμής (ο κεντρικός μας μέσος κινείται πάνω στον άμεσο αντίπαλό του, ενώ ο αριστερός μας μέσος θα κινηθεί διαγώνια πίσω κλείνοντας το χώρο κεντρικά μπροστά από την αμυντική γραμμή).

Έχοντας λοιπόν εξετάσει το σύστημα του αντιπάλου μας και τον τρόπο με τον οποίο οι αντίπαλοι παίκτες εφαρμόζουν αυτό το σύστημα, και συγκρίνοντας αυτά με το δικό μας σύστημα και με τους παίκτες που έχουμε στη διάθεσή μας, τότε θα μπορούμε να είμαστε σε θέση να αποφασίσουμε για τις καλύτερες δυνατές μετακινήσεις και τις τακτικές ενέργειες που μπορεί να κάνει η ομάδα μας.

ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ, Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ:

ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	<ul style="list-style-type: none">• Να έχει στο μυαλό του, όσο γίνεται πιο ζεκάθαρα, το σύστημα του αντιπάλου.• Να ξέρει όσο το δυνατόν περισσότερα γύρω από το παιχνίδι του αντιπάλου και πώς αυτό εφαρμόζεται μέσα στο γήπεδο (με τις βοήθειες που μπορεί να υπάρχουν).• Να αποφασίσει σε ποιο σημείο του γηπέδου θα δημιουργήσει αριθμητική υπεροχή και από ποια ζώνη του γηπέδου η ομάδα του θα εφαρμόσει μεγαλύτερη πίεση στους αντιπάλους.• Να προσδιορίσει τις μετακινήσεις που θα είναι πιο αποτελεσματικές.• Να βρει καινοτόμες λύσεις ή εναλλακτικές τακτικές ενέργειες.
-----------------------	--

Στα παραδείγματα που ακολουθούν δεν θα μιλήσουμε φυσικά για τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία των παικτών, αλλά θα ρίξουμε μόνο μια ματιά σε ορισμένες πιθανές μετακινήσεις που μπορούν να γίνουν για να δημιουργήσουμε αριθμητική υπεροχή κοντά στην μπάλα.

Αντιμετώπιση του Συστήματος της Αντίπαλης Ομάδας

Όπως έχουμε ήδη δει στο πρώτο μέρος του Βιβλίου, μια συμπαγής ομάδα μπορεί ευκολότερα να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες, όπως «ντουμπλάρισμα», κάλυψη κοντά στην μπάλα, προληπτική κάλυψη, έλεγχο στη ζώνη ευθύνης κ.λπ., που οδηγούν σε αριθμητική υπεροχή κοντά στην μπάλα με αποτέλεσμα να μας δίνεται η δυνατότητα να ανακτήσουμε την κατοχή της μπάλας.

Όταν η ομάδα παίζει εναντίον ενός συγκεκριμένου συστήματος, ο προπονητής θα πρέπει:

- Να διενεργήσει μια τακτική ανάλυση, έτσι ώστε να μπορέσει να εντοπίσει σε κάθε γραμμή της ομάδας και σε κάθε μέρος του αγωνιστικού χώρου τις αγωνιστικές καταστάσεις αριθμητικής υπεροχής (υπεραριθμίας) και αριθμητικού μειονεκτή-

ματος που παραπρούνται, ως αποτέλεσμα των δύο αντίθετων συστημάτων του παιχνιδιού.

- Να αποφασίσει σε ποιο ακριβώς σημείο του αγωνιστικού χώρου παραπρείται αριθμητική υπεροχή, έτσι ώστε από εκεί να αρχίσει η πίεση. Ως αποτέλεσμα αυτής της απόφασης, θα πρέπει να αποδεχθεί επίσης και την ύπαρξη αριθμητικής ισορροπίας (ισαριθμίας) σε συγκεκριμένες αγωνιστικές φάσεις στην αμυντική φάση και σε ορισμένες περιπτώσεις θα χρειαστεί να επανεξετάσει κάποιες αποφάσεις.
- Να υπογραμμίσει τους καλύτερους τρόπους μετακινήσεων των παικτών, έτσι ώστε να είναι στην καλύτερη δυνατή θέση για να εφαρμόσουν «ντουμπλάρισμα», κάλυψη και αντίληψη της αγωνιστικής φάσης, διατηρώντας παράλληλα την κάλυψη του έλεγχο ορισμένων χώρων.

Ανάλογα με τη δική του φιλοσοφία του παιχνιδιού ή ανάλογα με τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία της ομάδας του στον τεχνικό και τακτικό τομέα, ο προπονητής θα πρέπει να είναι σε θέση:

- να ενεργοποιήσει μια αμυντική στρατηγική που να βασίζεται κυρίως στην ικανότητα της ομάδας του να προσανατολίζεται σωστά προς την μπάλα, έτσι ώστε να μπορεί να δημιουργήσει αριθμητική υπεροχή στο χώρο όπου παίζεται η μπάλα,
- να ενεργοποιήσει μια αμυντική στρατηγική που να προβλέπει μια αρχική κατάσταση αριθμητικής υπεραριθμίας στην αμυντική ζώνη, με συνέπεια να δημιουργούνται προϋποθέσεις αντεπίθεσης εκμεταλλευόμενοι τους κενούς χώρους του γηπέδου.

Στην πρώτη από τις δύο αυτές περιπτώσεις, ο προπονητής επιλέγει μια αμυντική στρατηγική βασισμένη στην πιεστική ικανότητα των παικτών του για τη μείωση του χώρου και του χρόνου του αντιπάλου. Στην δεύτερη, ο προπονητής θέλει να έχει μια κατάσταση αριθμητικής υπεροχής στην αμυντική ζώνη και να εφαρμόσει μια στρατηγική «αναμονής» βασισμένη στον έλεγχο των χώρων του γηπέδου κοντά στη μεγάλη περιοχή, καθώς και στην αντιληπτική ικανότητα και προσαρμογή των παικτών του στο σύστημα του αντιπάλου.

Εκτός από τα ζητήματα που αφορούν υποκειμενικές ερμηνείες της αμυντικής φάσης, πιστεύω ότι μπορούμε να χωρίσουμε τις ομάδες σε δύο γενικές κατηγορίες:

- Στις ομάδες που χρησιμοποιούν μια πιεστική άμυνα (επιθετικό pressing), και
- στις ομάδες που χρησιμοποιούν άμυνα αναμονής (αμυντικό pressing).

Ομάδες που χρησιμοποιούν το επιθετικό pressing με πιεστική άμυνα είναι αυτές που ξεκινούν να πραγματοποιούν μετακινήσεις εφαρμόζοντας αδιάκοπη πίεση τη στιγμή που χάνουν την κατοχή της μπάλας, οδηγώντας έτσι τους αντιπάλους τους σε προκαθορισμένους χώρους του γηπέδου.

Ομάδες που χρησιμοποιούν άμυνα «αναμονής» με στόχο ένα αμυντικό pressing, είναι αυτές που εφαρμόζουν μια στρατηγική με πολύ λιγότερη χρήση της μετακίνησης προς τα εμπρός. Μετακινούμενοι οι παίκτες προς τα πίσω, συγκεντρώνονται και προσπαθούν να δημιουργήσουν κατάσταση αριθμητικής υπεροχής στη ζώνη που παίζεται η μπάλα χρησιμοποιώντας ενεργητική πίεση («ντουμπλάρισμα» και κάλυψη στην μπάλα) τη στιγμή που η επιτιθέμενη ομάδα φτάνει σε κάποια απόσταση από την εστία.

Πρέπει, επίσης, να υπογραμμιστεί το γεγονός ότι ανάλογα με το αποτέλεσμα και την ψυχοσωματική κατάσταση των παικτών, η ομάδα θα πρέπει πάντα να είναι σε θέση να αλλάζει την τaktikή συμπεριφορά της ως προς την εξέλιξη του αγώνα.

Επιθετικό Pressing (Πιεστική Άμυνα)

Μια ομάδα με πιεστική άμυνα προσπαθεί πάντα να εφαρμόζει πίεση στον αντίπαλο μέχρι να κερδίσει την κατοχή της μπάλας. Τα πλεονεκτήματα αυτού του είδους παιχνιδιού απορρέουν κυρίως από τους εξής παράγοντες:

1. Ο αντίπαλος παίκτης, τη στιγμή που υποδέχεται την μπάλα, πιθανόν να μην μπορεί να έχει τον πλήρη έλεγχό της.
2. Στον παίκτη που έχει αποκτήσει την κατοχή της μπάλας μέσα ή κοντά στο χώρο της μεγάλης περιοχής, με την πίεση που του ασκείται, προσδίδεται ένταση για να μη χάσει και πάλι την μπάλα, γεγονός που τον αναγκάζει συχνά να κάνει κακό παιχνίδι ή λανθασμένες μεγάλες πάσες.
3. Τη στιγμή που ο αντίπαλος παίκτης κερδίζει την κατοχή της μπάλας, πιθανότατα να μην έχει ακόμη τα ανάλογα στηρίγματα και να μην αντιλαμβάνεται γρήγορα την ακριβή θέση των παικτών που μπορούν να τον βοηθήσουν για να δεχθούν μια μεταβίβαση.

Μια τέλεια εφαρμογή του επιθετικού pressing αναμφίβολα αποφέρει πολλά πλεονεκτήματα. Άλλα πρέπει να παραδεχτούμε ότι υπάρχουν και μειονεκτήματα. Αν πρόκειται να εφαρμόσουμε επιθετικό pressing:

1. Οι παίκτες πρέπει να κινηθούν γρήγορα και με συγχρονισμό. Αυτό θα είναι δυ-

νατό μόνο ως αποτέλεσμα της συνεχούς και σκληρής δουλειάς κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

2. Οι παίκτες της ομάδας πρέπει να είναι σε άριστη ψυχοσωματική κατάσταση.
3. Οι παίκτες πρέπει να γνωρίζουν ότι με την επίθεση σε βάθος κάποιες φορές θα ρισκάρουν πίσω στην άμυνα (καταστάσεις αριθμητικής ισορροπίας κ.λπ.).

Στη συνέχεια, φαίνεται ένα παράδειγμα του πώς γίνεται η μετακίνηση παικτών κατά την εφαρμογή του επιθετικού pressing στην περίπτωση που και οι δύο ομάδες χρησιμοποιούν το σύστημα 4-4-2.

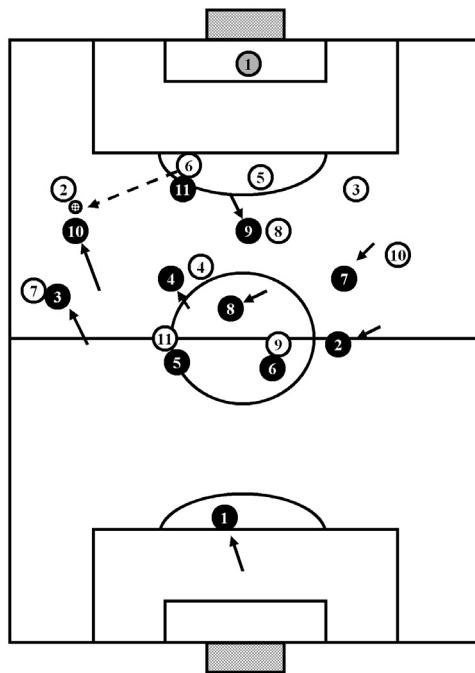
Αγωνιστική Κατάσταση: Ο Αντίπαλος Κεντρικός Αμυντικός Έχει την Κατοχή της Μπάλας.

Ο πλοσιέστερος επιθετικός πιέζει τον αμυντικό με κατοχή αναγκάζοντάς τον να μεταβιβάσει την μπάλα στα πλάγια ή να επιλέξει μια μεγάλη πάσα (πρώτα απ' όλα, ο παίκτης στον οποίο θα κατευθυνθεί η μπάλα θα πρέπει να δυσκολευτεί να την ελέγξει, καθώς επίσης η ενέργεια αυτή θα πρέπει να προβλεφθεί άμεσα από μια ανάλογη κίνηση του δικού μας αμυνόμενου).

Αγωνιστική Κατάσταση: Ο Αντίπαλος Ακραίος Αμυντικός Έχει την Κατοχή της Μπάλας.

Εάν ο αντίπαλος κεντρικός αμυντικός καθοδηγείται από τον φορ μας (11), έτσι ώστε να πασάρει την μπάλα προς τον δεξί ακραίο αντίπαλο αμυντικό (σχ. 6), τότε ο ακραίος μέσος μας (10) πρέπει να τον πιέσει, ενώ ο ακραίος αμυντικός μας (3) μετακινείται προς τα πάνω για να καλύψει τον αντίπαλο δεξί χαρ (7). Παράλληλα, ο δικός μας κεντρικός μέσος (4) που βρίσκεται πλοσιέστερα στην μπάλα, μπλοκάρει το διάδρομο για να μην περάσει μια πάσα προς το κέντρο κλείνοντας τον αντίπαλο κεντρικό μέσο (4). Ο πιο μακρινός από την μπάλα επιθετικός μας (9) μετακινείται προς τα πίσω για να καλύψει τον κεντρικό μέσο (8) που είναι πιο μακριά από την μπάλα και ο ελεύθερος κεντρικός μας μέσος (8) μετακινείται διαγώνια πίσω καλύπτοντας το χώρο μπροστά από την άμυνά μας και ελέγχοντας ένα σημαντικό χώρο του γηπέδου στην περίπτωση που οι αντίπαλοι επιλέξουν μακρινή πάσα.

Στο κέντρο της αμυντικής ζώνης έχουμε μια κατάσταση αριθμητικής ισορροπίας (οι δύο κεντρικοί μας αμυντικοί καλύπτουν τους δύο αντιπάλους επιθετικούς) με τον μπακ στην αδύναμη πλευρά του γηπέδου (δηλαδή, στην αντίθετη πλευρά απ' όπου παίζεται η μπάλα) να τρέχει προς τον κεντρικό άξονα για να καλύψει το χώρο σε περί-



Σχήμα 6

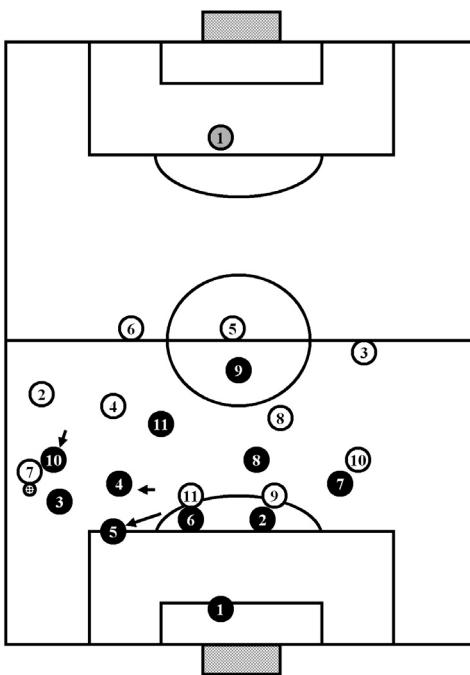
πιωση που οι επιθετικοί καταφέρουν να απελευθερωθούν από το μαρκάρισμα, αλλά και να παρέμβει εάν υπάρξει κάποια αιφνίδια αλλαγή της τακτικής κατάστασης.

Αμυντικό Pressing (Άμυνα σε Αναμονή)

Η αναμονή του να κάνει το λάθος ο αντίπαλος (ή όπως θα λέγαμε, η εφαρμογή του αμυντικού pressing αναγκάζει τους αντιπάλους να χάσουν την κατοχή της μπάλας), σημαίνει, φυσικά, ότι εσείς θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα καλοί στο «ντουμπλάρισμα», στον έλεγχο του χώρου γύρω από την μπάλα και στην "κάλυψη", έτσι ώστε ο αμυνόμενος παίκτης που θα μαρκάρει τον αντίπαλο που έχει την μπάλα να είναι όσο το δυνατόν πιο ενεργητικός. Στα παρακάτω παραδείγματα, θα δείξουμε κάποιες χρήσιμες μετακινήσεις που εφαρμόζονται από την ομάδα που χρησιμοποιεί το 4-4-2 εναντίον αντιπάλων που επίσης χρησιμοποιούν το ίδιο σύστημα.

Αγωνιστική Κατάσταση: Κατοχή της Μπάλας από τον Αντίπαλο Πλάγιο Μέσο

Εάν είναι μαρκαρισμένος από τον αριστερό ακραίο αμυντικό (3), όπως φαίνεται στο

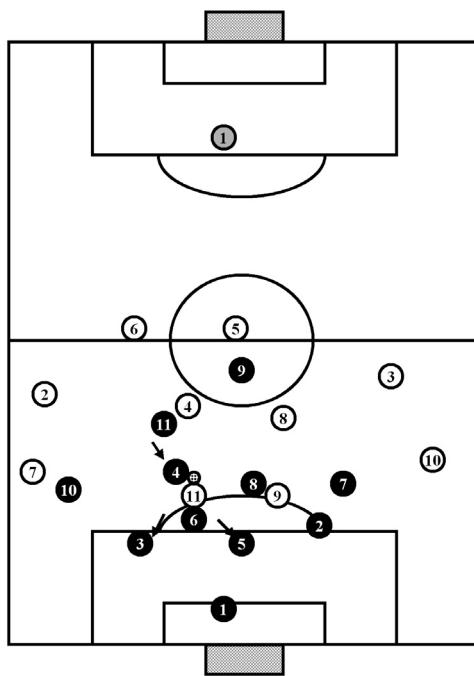


Σχήμα 7

σχήμα 7, τότε ο πλάγιος μέσος μας (10) θα πρέπει να μετακινηθεί προς τα πίσω για να «ντουμπλάρει». Ο κεντρικός μέσος μας (4) μπλοκάρει το πέρασμα της μπάλας προς το εσωτερικό του γηπέδου ενεργώντας ως αμυντική ασπίδα. Η αμυντική γραμμή τοποθετείται με τέτοιο τρόπο, ώστε ο αριστερός κεντρικός αμυντικός (5) να κινηθεί για κάλυψη προς τον πλάγιο αμυντικό (3). Από την άλλη πλευρά, ο ακραίος μέσος μας (7) είναι σε αντιπαράθεση με αντίπαλο χαφ, ενώ ο ακραίος αμυντικός μας (2) θα έχει ήδη μετακινηθεί για να μαρκάρει δυναμικά τον επιθετικό στη ζώνη που παίζει. Ο κεντρικός μέσος μας θα κινηθεί διαγώνια προς την αμυντική ζώνη και παράλληλα θα παρέχει κάλυψη προς την μπάλα.

Αγωνιστική Κατάσταση: Ο Αντίπαλος Επιθετικός με Κατοχή της Μπάλας

Εάν ο αντίπαλος επιθετικός δέχεται την μπάλα στο κεντρικό άξονα κοντά στην εστία μας, ο πλοσιέστερος κεντρικός μέσος μας (4) κινείται πίσω για να «ντουμπλάρει» (σχήμα 8). Η αμυντική γραμμή χρησιμοποιεί τον άλλο κεντρικό αμυντικό (5) και τον πλοσιέστερο πλάγιο αμυντικό (3) για να εφαρμόσουν κάλυψη στον κε-



Σχήμα 8

ντρικό αμυντικό μας (6) που μαρκάρει τον αντίπαλο επιθετικό (11) με την μπάλα.

Εάν ο επιθετικός κατορθώσει να γυρίσει (ή δέχεται την μπάλα) παίρνοντας μέτωπο προς την εστία, τότε ο άμεσος παίκτης που τον μαρκάρει (6) θα πρέπει να παρέμβει, έχοντας υποστήριξη ανά πάσα στιγμή από τους παίκτες που τον καλύπτουν (σχ. 8).