

Κεφάλαιο 1

PRESSING: ΕΝΑ ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Στο κεφάλαιο αυτό θα ασχοληθούμε με την έννοια της λέξης «**pressing**» και θα αναλύσουμε τη χρησιμότητα και τις διάφορες όψεις μιας από τις ευρύτερα χρησιμοποιούμενες στρατηγικές της ομαδικής αμυντικής τακτικής στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ PRESSING

Pressing είναι μια συλλογική τακτική ενέργεια η οποία εφαρμόζεται με τη συμμετοχή περισσότερων του ενός παικτών σε καταστάσεις μη κατοχής της μπάλας (δηλαδή κατά τη φάση άμυνας).

Θα μπορούσαμε να κάνουμε μια διάκριση μεταξύ της κατάστασης που θέτουμε έναν αντίπαλο παίκτη «υπό πίεση» και εκείνης που εφαρμόζουμε «**pressing**» σ' έναν αντίπαλο. Με τη φράση *βάζω έναν παίκτη «υπό πίεση»* εννοούμε ότι εκτελούμε μια ατομική ενέργεια με σκοπό να μειωθεί ο χρόνος και ο χώρος παιχνιδιού του αντιπάλου που είναι κάτοχος της μπάλας. Η εφαρμογή «**pressing**» σημαίνει ότι ένας αριθμός παικτών συνεργάζεται για να πετύχει έναν κοινό σκοπό, δηλαδή ασκεί ομαδική πίεση για την απόκτηση της κατοχής της μπάλας.

Για να επιτευχθεί ένα καλό ομαδικό «**pressing**» είναι απαραίτητη η ατομική ικανότητα του κάθε παίκτη να μπορεί να θέτει «υπό πίεση» έναν αντίπαλο.

Ωστόσο, αν μιλάμε για μια ομάδα που σε κάποια χρονική στιγμή του παιχνιδιού εκδηλώνει **pressing**, αυτό σημαίνει ότι:

- οι αντίπαλοι έχουν την κατοχή της μπάλας, και
- ένας αριθμός παικτών της ομάδας θα πρέπει να συνεργάζεται ακολουθώντας μια προγραμματισμένη στρατηγική με στόχο την επανάκτηση της κατοχής της μπάλας.

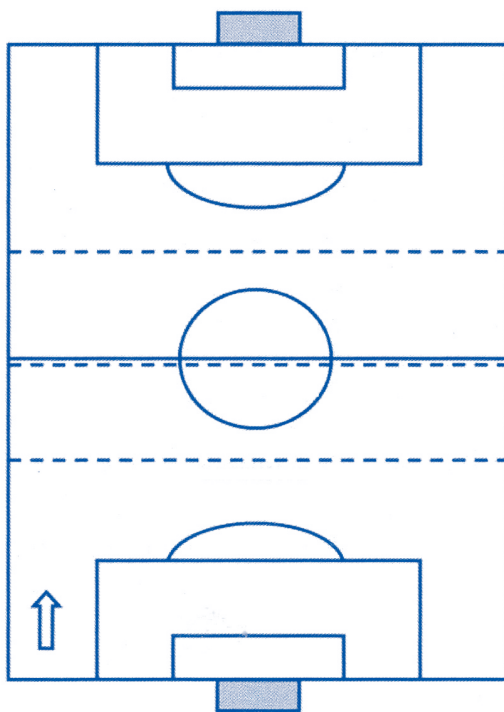
ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΤΟ PRESSING

Σκοπός του **pressing** είναι ο περιορισμός των χώρων και του χρόνου παιχνιδιού της αντίπαλης ομάδας που είναι κάτοχος της μπάλας. Με αυτόν τον τρόπο αυτή δυσκολεύεται να αναπτύξει τις επιθετικές της κινήσεις, γεγονός που διευκολύνει περισσότερο την ομάδα που πιέζει να επανακτήσει την κατοχή της μπάλας..

ΜΟΡΦΕΣ PRESSING

Για να καθορίσουμε το είδος του **pressing** που εφαρμόζεται από μια ομάδα, χρησιμοποιούμε μια από τις ευρύτερα διαδεδομένες ταξινομήσεις, που είναι ο διαχωρισμός του αγωνιστικού χώρου με βάση το μέρος του γηπέδου στο οποίο εφαρμόζεται αυτή η οργανωμένη ομαδική τακτική ενέργεια με τον πιο συστηματοποιημένο τρόπο.

Συχνά μιλάμε για **επιθετικό Pressing** ή «forechecking» (**pressing στην επίθεση**), για **pressing στο χώρο του κέντρου** (**pressing μεσαίας γραμμής**) ή για **αμυντικό pressing** (**pressing στην άμυνα**), βασιζόμενοι στη ζώνη του γηπέδου απ' όπου αρχίζει η προσπάθεια για την παρενόχληση του παιχνιδιού του αντιπάλου (βλέπε σχήμα 1).



Σχήμα 1

Υπάρχουν και άλλες ταξινομήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την περιγραφή του τρόπου με τον οποίο η ομάδα εφαρμόζει το **pressing** κατά την φάση της άμυνας. Έτσι μπορούμε να διακρίνουμε το **pressing σ' ένα τμήμα του γηπέδου** από το **pressing σ' όλο το γήπεδο**, το ατομικό από το γενικό **pressing**, το **pressing** προς τα εμπρός από το **pressing** προς τα πίσω.

Το **pressing σ' ένα τμήμα του γηπέδου** είναι διαφορετικό από το **pressing** σε ολόκληρο το γήπεδο, επειδή κατά τη διάρκεια της φάσης της άμυνας, η ομάδα μετακινείται για να περιορίσει το χώρο του αντιπάλου και το χρόνο παιχνιδιού, κυρίως όταν οι αντίπαλοι παίκτες κατέχουν συγκεκριμένα τμήματα του γηπέδου (π.χ. αν είναι κοντά στις πλάγιες γραμμές).

Το **ατομικό pressing** διακρίνεται από το **γενικό** επειδή στην πρώτη περίπτωση, η ομάδα επικεντρώνει το ομαδικό παιχνίδι της σε συγκεκριμένους αντιπάλους παίκτες έχουν την κατοχή της μπάλας (συνήθως σε αυτούς που παρουσιάζουν δυσκολίες σε τεχνική κατάρτιση ή που θεωρούνται οι πιο επικίνδυνοι). Στο **pressing προς τα εμπρός**, η ομάδα εφαρμόζει συλλογικές κινήσεις με τις οποίες προωθείται στο βάθος του γηπέδου (όπως για παράδειγμα στο **επιθετικό pressing**). Από την άλλη πλευρά, στο **pressing προς τα πίσω**, οι παίκτες μετακινούνται προς την εστία τους (όπως για παράδειγμα στο **αμυντικό pressing**, όπου οι κεντρικοί παίκτες επιστρέφουν προς τα πίσω και έρχονται πιο κοντά προς τους αμυντικούς για να ντουμπλάρουν ή για να καλύψουν συγκεκριμένες περιοχές).

Ανεξάρτητα από τη μορφή του **pressing** που εφαρμόζεται, η βάση στην οποία θεμελιώνεται ολόκληρη η οργάνωση αυτής της ομαδικής αγωνιστικής ενέργειας είναι αυτό που ονομάζουμε **μετακίνηση του παίκτη**.

Στην πραγματικότητα, οι συντονισμένες συλλογικές κινήσεις που χαρακτηρίζουν το «**pressing**» είναι μια ανάπτυξη μετακινήσεων των παικτών σε άλλες θέσεις – δηλαδή αμυντικά γλιστρήματα που γίνονται προς το χώρο που βρίσκεται η μπάλα. Στο επόμενο κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με αυτές τις μετακινήσεις.

Πριν όμως προχωρήσουμε σε μια τέτοια ανάλυση, πρέπει πρώτα να έχουμε στο μυαλό μας το γεγονός ότι η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής του **pressing** εξαρτάται συνήθως από το μέρος του γηπέδου στο οποίο βρίσκεται ο αντίπαλος παίκτης που είναι κάτοχος της μπάλας. Χωρίς καμία αμφιβολία, είναι ευκολότερη η

πίεση στον αντίπαλο όταν η μπάλα βρίσκεται στις πλάγιες γραμμές παρά όταν αυτή βρίσκεται στην κεντρική ζώνη. Αυτό ισχύει επειδή:

1. Όταν η μπάλα είναι κοντά στις πλάγιες γραμμές, ο παίκτης φυσικά περιορίζεται σχετικά με την κατεύθυνση που μπορεί να πασάρει - δηλαδή μπορεί να πασάρει μόνο προς το κέντρο του γηπέδου ή παράλληλα με την πλάγια γραμμή. Από την άλλη πλευρά, όταν η μπάλα είναι στον κεντρικό χώρο του γηπέδου, ο αντίπαλος έχει 360° στη διάθεσή του όπου μπορεί να κατευθύνει το παιχνίδι του.
2. Καθώς η μπάλα πλησιάζει προς τις πλάγιες γραμμές, αυτόματα χωρίζεται το γήπεδο σε δύο μέρη και επομένως έχουμε μια δυνατή (όπου παίζεται η μπάλα) και μια αδύνατη πλευρά (όπου δεν παίζεται η μπάλα). Σε αυτή την περίπτωση, η αμυνόμενη ομάδα μπορεί να χαλαρώσει το μαρκάρισμα στην αδύνατη πλευρά έτσι ώστε να επιτρέψει τη μετακίνηση των παικτών προς τη δυνατή πλευρά, αποκτώντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερο πλεονέκτημα για τη δημιουργία καταστάσεων αριθμητικής υπεροχής ή μέγιστης ατομικής πίεσης.

ΠΟΤΕ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΤΟ PRESSING

Εκτός από το μέρος του γηπέδου υπάρχουν και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την εφαρμογή του **pressing**. Οι συνθήκες που μπορούν να δώσουν τα καλύτερα αποτελέσματα είναι:

- Η άσκηση πίεσης σε παίκτη του οποίου η τεχνική κατάρτιση δεν είναι υψηλού επιπέδου,
- η άσκηση πίεσης σε παίκτη που πρόκειται να υποδεχτεί μια μπάλα που θα τον δυσκολέψει στο κοντρόλ (π.χ. σε μια ψηλή μεταβίβαση, σε μια γρήγορη μεταβίβαση, κ.λπ.), και
- η άσκηση πίεσης σε παίκτη ο οποίος πρόκειται να δεχτεί την μπάλα σε μια δύσκολη περιοχή του γηπέδου (π.χ. έχοντας λίγη βοήθεια από τους συμπαίκτες του ή σε σημείο όπου **δεν επιτρέπεται** να χάσει την μπάλα).

Λαμβάνοντας υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες, είναι ξεκάθαρο ότι το **pressing** μπορεί να εκτελεστεί αποτελεσματικά -ανεξάρτητα από τον χώρο του γηπέδου- μόνο σε προκαθορισμένες περιπτώσεις.

PRESSING: ΕΝΑ ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ

Είναι, όμως, πολύ σημαντικό να βρεθεί ο κατάλληλος τρόπος για την εκπαίδευση των παικτών στο πώς να εφαρμόζουν το **pressing**, έτσι ώστε να καταλαβαίνουν και να αντιδρούν σωστά στις οδηγίες που δίνονται από τον προπονητή.

Κεφάλαιο 2

Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ/ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ

Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ

Στο κεφάλαιο αυτό θα ασχοληθούμε με τις μετακινήσεις των παικτών. Θα προσπαθήσουμε να δούμε αρχικά τι είναι ακριβώς η μετακίνηση του παίκτη σε μια άλλη θέση και έπειτα θα αναλύσουμε τη λειτουργία της, το σκοπό της και τον τρόπο με τον οποίο αυτή μπορεί να εκτελεστεί. Τα ερωτήματα στα οποία θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε είναι:

- Ποια είναι η έννοια της μετακίνησης του παίκτη σε άλλη θέση;
- Γιατί εκτελείται;
- Πώς μπορεί να εκτελεστεί;
- Πότε πρέπει να εκτελεστεί;

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΣΕ ΑΛΛΗ ΘΕΣΗ

Μετακινήσεις είναι κινήσεις που εκτελούνται από έναν ή περισσότερους αμυνόμενους παίκτες, οι οποίοι, ακολουθώντας τις στρατηγικές της ομάδας και τις αρχές της ατομικής ή της ομαδικής τακτικής, μετατοπίζονται από την αρχική τους θέση στον αγωνιστικό χώρο και καταλαμβάνουν μια άλλη θέση που είναι περισσότερο χρήσιμη από τακτικής άποψης. Το κάνουν αυτό έτσι ώστε:

- να δημιουργήσουν μια συγκεκριμένη ή ενδεχόμενη κατάσταση αριθμητικού μειονεκτήματος στους αντιπάλους, και
- να περιορίσουν το χώρο και το χρόνο παιχνιδιού του αντιπάλου, έτσι ώστε να δημιουργήσουν μια κατάσταση αριθμητικής υπεροχής προς όφελός τους.

Συνοψίζοντας, ο όρος «**μετακίνηση του παίκτη**» αρχικά προσδιόριζε την κίνηση ενός ή δύο παικτών, οι οποίοι, αφήνοντας τη θέση που αρχικά καταλάμβαναν στο σύστημα παιχνιδιού της ομάδας τους, συνέκλιναν στο χώρο γύρω από την μπάλα με σκοπό να «κλείσουν» έναν αντίπαλο που πιθανά να είχε ξεφύγει από τον έλεγχο των συμπαίκτων τους. Η αρχή της μετακίνησης του παίκτη σε άλλη θέση έχει τροποποιηθεί κάπως με την εισαγωγή της άμυνας χώρου. Στην άμυνα χώρου, ο αμυνόμενος παίκτης έχει ως σημείο αναφοράς την μπάλα, τους συμπαίκτες του και τους αντιπάλους και δεν αλλάζει θέση προς την περιοχή της μπάλας παρά μόνο για να πάρει τη θέση ενός συμπαίκτη ο οποίος ξεπεράστηκε από κάποιον αντίπαλο με την μπάλα. Στην άμυνα χώρου, οι παίκτες μετακινούνται προς την περιοχή της μπάλας για να περιορίσουν τον χώρο και τον χρόνο που ο αντίπαλος έχει στη διάθεσή του.

Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΛΗΨΗ ΜΙΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΘΕΣΗΣ

Η κίνηση του παίκτη για αλλαγή θέσης και η κίνηση του παίκτη προς μία περισσότερο ενεργητική θέση εκτελούνται συνήθως για να μπορέσει ο παίκτης να πάρει μια νέα θέση πιο χρήσιμη από τακτικής άποψης σε σχέση με την αρχική του. Αλλά, ενώ μια μετακίνηση για αλλαγή θέσης μπορεί να εκτελεστεί από παίκτες που βρίσκονται μπροστά και πίσω από τη γραμμή της μπάλας, η κίνηση για κατάληψη μιας ενεργητικής θέσης εκτελείται από παίκτη που βρίσκεται σε μια παθητική θέση μπροστά από τη γραμμή της μπάλας (δηλαδή βρίσκεται σε θέση, όπου δεν μπορεί να βοηθήσει στη φάση άμυνας), και κινείται προς τα πίσω για να τοποθετηθεί σε τέτοια θέση που να μπορεί να είναι πιο χρήσιμος στους αμυντικούς σκοπούς της ομάδας.

ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΟ PRESSING

Ανάλογα με το σκοπό για τον οποίο γίνονται οι μετακινήσεις των παικτών σε νέες θέσεις, μπορούμε να τις διακρίνουμε σε αμυντικές μετακινήσεις και σε μετακινήσεις με σκοπό το **pressing**.

Δεδομένου ότι οι αμυντικές μετακινήσεις των παικτών εκτελούνται για την αναδιοργάνωση της τακτικής αμυντικής ισορροπίας σε μια κρίσιμη αγωνιστική κατάσταση, οι μετακινήσεις των παικτών με σκοπό το **pressing** αποβλέπουν στο να συμπιέσουν τον χώρο και τον χρόνο παιχνιδιού των αντιπάλων κατά τη διάρκεια μιας ενεργητικής πίεσης.

Αξίζει να τονιστεί ότι καταστάσεις με αριθμητικό μειονέκτημα μπορούν να προκύψουν ως αποτέλεσμα μιας φυσικής αντιπαράθεσης μεταξύ δύο συστημάτων παιχνιδιού, καθώς επίσης και εξαιτίας του ποικίλου τρόπου παιχνιδιού και των ενεργειών του αντιπάλου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τόσο οι αμυντικές μετακινήσεις όσο και οι μετακινήσεις των παικτών με σκοπό το **pressing** λειτουργούν πιο αποτελεσματικά όταν εκτελούνται σε μικρές αποστάσεις (όταν δεν υπάρχει μεγάλη απόσταση μεταξύ της αρχικής θέσεως από όπου

Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ

Ξεκινά ένας παίκτης για να μετακινηθεί και της τελικής θέσης που θα καταλάβει, ώστε να είναι πιο χρήσιμος από τακτικής πλευράς). Εκτός από αυτό, άλλοι βασικοί λόγοι για την αποτελεσματική εκτέλεση μιας μετακίνησης του παίκτη σε νέα θέση είναι η **ταχύτητα** με την οποία καλύπτεται η απόσταση και ο **τρόπος** με τον οποίο ο παίκτης αντιδρά στη συγκεκριμένη αγωνιστική κατάσταση. Τα δύο αυτά στοιχεία – αντίδραση και ταχύτητα τρεξίματος – συνδέονται άμεσα με την ετοιμότητα και το κίνητρο του παίκτη, όπως επίσης βέβαια εξαρτώνται από τη φυσική και ψυχολογική του κατάσταση.

ΜΟΡΦΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

Μπορούμε να διακρίνουμε έναν αριθμό από διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης του παίκτη σε νέες θέσεις με βάση τα διάφορα στοιχεία του ποδοσφαίρου και που πρέπει να ληφθούν υπόψη.

Ανάλογα με τις διάφορες ζώνες στο γηπέδο μπορούμε να μιλήσουμε για **μετακίνηση παικτών σε θέσεις στην αδύνατη ή στη δυνατή πλευρά του γηπέδου**.

Μετακίνηση του παίκτη σε νέες θέσεις στη δυνατή πλευρά του γηπέδου γίνεται στη ζώνη του γηπέδου που βρίσκεται κοντά στο χώρο όπου παίζεται η μπάλα, ενώ μετακίνηση σε θέση στην αδύνατη πλευρά γίνεται στη ζώνη του γηπέδου που βρίσκεται μακριά από την μπάλα. Οι μετακινήσεις των παικτών στην αδύνατη πλευρά του γηπέδου συνήθως απορρέουν από αυτές που εκτελούνται στη δυνατή πλευρά. Για παράδειγμα, ένας προωθημένος παίκτης κινείται προς τα πίσω για να ενοποιηθεί με τους παίκτες της πίσω αμυντικής γραμμής, έτσι ώστε οι συμπαίκτης του να μπορέσουν να μετακινηθούν προς το σημείο όπου παίζεται η μπάλα, χωρίς να αφήσουν κενούς χώρους στο χώρο της άμυνας.

Ανάλογα με την αρχική θέση εκκίνησης και κατά συνέπεια με την κατεύθυνση της μετακίνησης του παίκτη, μπορούμε να ταξινομήσουμε τις αμυντικές μετακινήσεις για κατάληψη νέας θέσης σε οριζόντιες και κάθετες. Οι κάθετες, με τη σειρά τους μπορούν να υποδιαιρεθούν σε μετακινήσεις προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Όταν δηλαδή ο παίκτης ξεκινά την κίνησή του πίσω από τη θέση που τελικά θέλει να τοποθετηθεί, τότε έχουμε μια εμπρόσθια μετακίνηση για αλλαγή θέσης. Αν η αρχική και η τελική θέση είναι περίπου στην ίδια επιμήκη γραμμή, τότε έχουμε μια οριζόντια μετακίνηση για κατάληψη της νέας θέσης. Όταν ο παίκτης μετακινείται προς ένα

χώρο που βρίσκεται πίσω από την αρχική του θέση, τότε έχουμε μια μετακίνηση προς τα πίσω για κατάληψη της νέας θέσης. Θα πρέπει, όμως, να τονίσουμε ότι οι μετακινήσεις για αλλαγή θέσης προς τα πίσω εκτελούνται περισσότερο στην αδύνατη πλευρά του γηπέδου με στόχο την κάλυψη ενός παίκτη χωρίς κατοχή της μπάλας ή την κάλυψη του χώρου. Αντίθετα, η εκτέλεση μετακίνησης του παίκτη προς τα εμπρός πραγματοποιείται όταν σκοπός του παίκτη είναι να πιάσει έναν αντίπαλο με κατοχή μπάλας. Στην περίπτωση αυτή, για να είναι η μετακίνηση πιο αποτελεσματική, πρέπει να ληφθεί υπόψη ο συγχρονισμός (timing) και η γωνία μετακίνησης.

Ανάλογα με το αν ο άμεσος αντίπαλος έχει κατοχή ή όχι, μπορούμε να ταξινομήσουμε τις μετακινήσεις σε: μετακινήσεις προς τον παίκτη με κατοχή της μπάλας, σε μετακινήσεις για την κάλυψη του παίκτη που περιμένει μεταβίβαση και σε μετακινήσεις προς τον παίκτη που βρίσκεται σε θέση υποστήριξης.

Όσον αφορά τον αριθμό των παικτών που συμμετέχουν στη μετακίνηση κατά τη διάρκεια μιας αμυντικής αγωνιστικής φάσης, μπορούμε να διακρίνουμε τις ατομικές και τις ομαδικές κινήσεις. Οι ατομικές μετακινήσεις εκτελούνται από έναν παίκτη του οποίου οι κινήσεις είναι ανεξάρτητες από αυτές των συμπαίκτων του. Οι ομαδικές -από την άλλη- είναι κινήσεις που εκτελούνται ταυτόχρονα από περισσότερους του ενός παίκτες. Στην περίπτωση αυτή, οι κινήσεις του κάθε παίκτη είναι αυστηρά συνδεδεμένες με τις κινήσεις των υπολοίπων. Συνήθως, οι ατομικές μετακινήσεις πραγματοποιούνται περισσότερο σε ομάδες στις οποίες κάποιοι παίκτες εφαρμόζουν την άμυνα man-to-man, αντίθετα οι συλλογικές μετακινήσεις είναι χαρακτηριστικές των ομάδων που χρησιμοποιούν την άμυνα χώρου. Είναι βέβαια ξεκάθαρο ότι είναι πιο δύσκολο να συγχρονιστεί η κίνηση ενός αριθμού παικτών από το να δούμε έναν παίκτη να κάνει μια καλή ατομική μετακίνηση για αλλαγή θέσης.

Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών που συμμετέχουν στην μετακίνηση, οι ομαδικές μετακινήσεις μπορούν να υποδιαιρεθούν σε μετακινήσεις παικτών μιας γραμμής ή περισσότερων γραμμών. Οι μετακινήσεις των παικτών μιας ή περισσότερων γραμμών μπορούν με τη σειρά τους να διαιρεθούν σε οριζόντιες και κάθετες. Συνήθως, οι μετακινήσεις για αλλαγή θέσης των παικτών των γραμμών εκτελούνται σε κάθετη φορά και οι δυσκολίες που έχει η ομάδα κατά την εκτέλεσή τους σχετίζονται με τον αριθμό των παικτών που συμμετέχουν σε αυτές.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

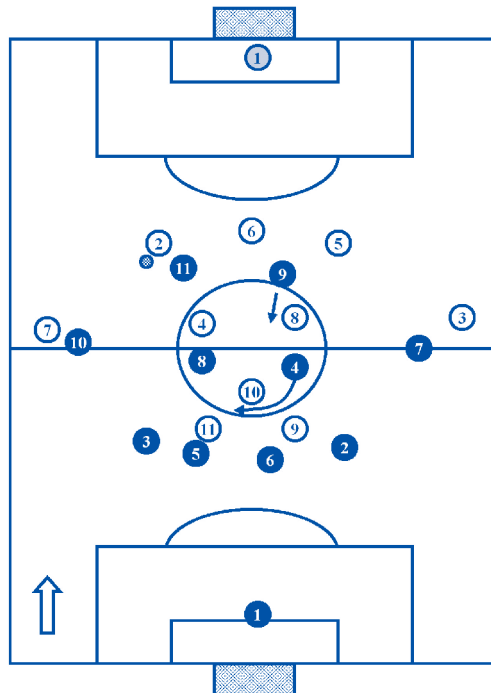
Στην τελευταία παράγραφο εξετάστηκαν οι διάφορες μορφές μετακινήσεων των παικτών με στόχο την κατάληψη μιας νέας θέσης. Αυτό που πρέπει να γίνεται είναι η επιλογή των πιο πρακτικών και πιο ασφαλών μετακινήσεων των παικτών που πρέπει να πραγματοποιούνται. Πρέπει όμως πάντα να θυμόμαστε ότι η μπάλα κινείται γρηγορότερα από οποιονδήποτε παίκτη και επομένως, η ομαδική στρατηγική πρέπει να προβλέπει μετακινήσεις που να έχουν πρακτική εφαρμογή. Οι μετακινήσεις που εύκολα εφαρμόζονται είναι εκείνες που εκτελούνται όταν η αρχική θέση εκκίνησης του παίκτη είναι πολύ πιο πίσω από την τελική θέση. Επομένως, αξίζει να σημειωθεί ότι η στρατηγική της ομάδας απαιτεί περισσότερο μετακινήσεις προς τα εμπρός προς τον χώρο που βρίσκεται η μπάλα. Οι μετακινήσεις των παικτών προς τα πίσω είναι επίσης χρήσιμες, επειδή αφενός βοηθούν τους συμπαίκτες π.χ. μιας γραμμής ή και δύο γραμμών να συγκλίνουν προς την περιοχή της μπάλας, και αφετέρου επειδή μετακινούμενοι αυτοί προς τα πίσω στην αδύναμη πλευρά του γηπέδου έρχονται σε νέες θέσεις για να καλύψουν τους αντιπάλους που δεν έχουν κατοχή ή για να εφαρμόσουν κάλυψη χώρου. Συνθήτως, η μόνη χρήσιμη μορφή μετακίνησης παίκτη προς τα πίσω στη δυνατή πλευρά του γηπέδου είναι στην περίπτωση που αυτός μετακινείται προς τα πίσω για να «ντουμπλάρει» ή για να κάνει προχωρήσει σε αλληλοκάλυψη.

ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, οι αμυντικές μετακινήσεις των παικτών είναι βασικές, επειδή δίνουν τη δυνατότητα στην ομάδα να εξισορροπήσει αγωνιστικές καταστάσεις με αριθμητικό μειονέκτημα. Επίσης, επισημάναμε ότι τέτοιες καταστάσεις πηγάζουν είτε από το επιθετικό παιχνίδι του αντιπάλου (π.χ. ένας επιθετικός καταφέρνει να προσπεράσει τον αμυντικό μας παίκτη), είτε είναι αποτέλεσμα της τακτικής αντιπαράθεσης ανάμεσα στα συστήματα παιχνιδιού των δύο ομάδων. Εάν, για παράδειγμα, χρησιμοποιούμε το 4-4-2 σύστημα και αντιμετωπίζουμε το 3-4-1-2, τότε το πρόβλημα στο κέντρο θα είναι πώς να αλλάξουμε θέσεις με τέτοιο τρόπο ώστε να περιορίσουμε τον αντίπαλο επιτιθέμενο μέσο (αντίπαλο κεντρικό επιθετικό μέσο).

Για να οργανώσει ο προπονητής τη στρατηγική του και να υποδείξει τις καλύτερες αμυντικές μετακινήσεις των παικτών, πρέπει να αξιολογήσει με προσοχή τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των παικτών του καθώς και των αντιπάλων. Για παράδειγμα,

αποτελεί καλή σκέψη για τον προπονητή να εκτιμήσει αρχικά την αμυντική ικανότητα των επιθετικών του και μετά να αποφασίσει πώς και πότε να μετακινηθούν προς τα πίσω και ποιος θα πρέπει να συμμετέχει σε αυτές τις κινήσεις. Στο παράδειγμα που μόλις αναφέραμε, με το σύστημα 4-4-2 να αντιμετωπίζει το 3-4-1-2, θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε μια αμυντική στρατηγική που θα περιλαμβάνει την προς τα πίσω μετακίνηση του επιθετικού μας (No.9) για να καλύψει τον αντίπαλο μέσο (O8) που δεν έχει την κατοχή της μπάλας (προς τα πίσω μετακίνηση του επιθετικού στην αδύνατη πλευρά). Με αυτόν τον τρόπο έχουμε δημιουργήσει από τακτικής πλευράς την αριθμητική ισορροπία στην κεντρική ζώνη, δίνοντας τη δυνατότητα σε δύο από τους κεντρικούς παίκτες μας να συνεργασθούν μεταξύ τους, δηλαδή ο ένας μέσος (No.8) να κλείσει προς τον αντίπαλο κεντρικό μέσο (O4) και ο άλλος μας μέσος (No.4) να μετακινηθεί πίσω στον αντίπαλο επιτιθέμενο προωθημένο κεντρικό (O10) (σχήμα 2). Μετακινούμενος, όμως, ο επιθετικός μας προς τα πίσω δημιουργεί στην αντίπαλη αμυντική γραμμή κατάσταση υπεραριθμίας (3 vs 1 υπέρ του αντιπάλου) με αποτέλεσμα να δοθεί η δυνατότητα στον αντίπαλο αμυντικό με τη μπάλα να προω-



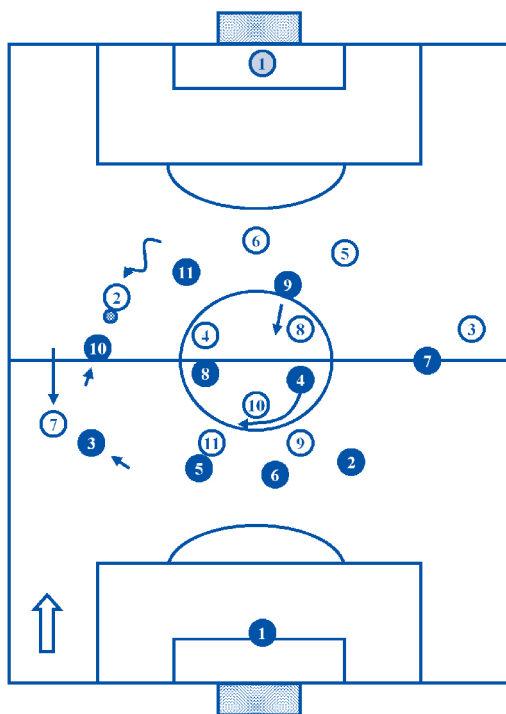
Σχήμα 2

Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ

θηθεί προς τα εμπρός, έτσι ώστε να δημιουργήσει αριθμητική υπεροχή στο κέντρο του γηπέδου.

Αν ο αντίπαλος αμυντικός (Ο2) κινηθεί προς την πλάγια γραμμή, όπως φαίνεται στο σχήμα 3, θα εξισορροπήσουμε αυτήν την κατάσταση με μια αλλαγή θέσης προς τα εμπρός στην περιοχή της πλάγιας γραμμής (ο κεντρικός μας παίκτης Νο.10 κινείται προς τον αντίπαλο (Ο2), που έχει την κατοχή της μπάλας και ο πλάγιος αμυντικός μας Νο.3 κινείται μπροστά για να καλύψει τον αντίπαλο πλάγιο παίκτη Ο7).

Εάν ο αντίπαλος αμυντικός με την μπάλα κινηθεί εμπρός και προς το κέντρο από τον κεντρικό άξονα, τότε θα πρέπει οι κεντρικοί παίκτες μας να εκτελέσουν αλλαγή θέσης. Στην περίπτωση αυτή απελευθερώνεται ο αντίπαλος επιτιθέμενος κεντρικός (Ο10) τον οποίο πρέπει τώρα να τον ελέγξει η άμυνά μας. Σε αυτή τη δεύτερη κατάσταση, η άμυνα των τεσσάρων παικτών μας θα πρέπει να παίζει δυνατά και συμπτυ-



Σχήμα 3

κνωμένα και να εκμεταλλευτεί την αριθμητική υπεροχή της (4vs3) ενάντια στους δύο αντιπάλους επιθετικούς που βοηθούνται από πίσω και από τον επιτιθέμενο κεντρικό (Ο10). Η άμυνά μας μπορεί να ενεργήσει με αυτό τον τρόπο καθώς οι πλάγιοι αμυντικοί μας δεν εμπλέκονται σε μετακινήσεις κατά μήκος των πλάγιων γραμμών, αλλά συγκλίνουν προς τους δύο κεντρικούς αμυντικούς.

Αυτό το παράδειγμα δείχνει πώς ο προπονητής πρέπει να προετοιμάζεται προσεκτικά για τον κάθε αγώνα, έτσι ώστε η ομάδα να μην παρουσιάζει αδυναμίες σε συγκεκριμένες ζώνες του γηπέδου ως αποτέλεσμα της τακτικής κατάστασης που δημιουργείται όταν έρχονται αντιμέτωπα δύο συστήματα. Αυτό το βιβλίο δεν προορίζεται να αποτελέσει οδηγό για την αναγνώριση των πιθανών κινήσεων και αναχαιτίσεων για κάθε τακτική αντιπαράθεση. Αυτό που προσπαθούμε τώρα είναι να βρούμε τα βασικά «κλειδιά» που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των διαφόρων αγώνων. Για να εξισορροπήσουμε μια κατάσταση αριθμητικού μειονεκτήματος στην περίπτωση που μετακινηθεί ένας παίκτης μας προς τα εμπρός για να μαρκαριστεί ο αντίπαλος παίκτης με κατοχή της μπάλας, τότε μπορούμε να εκτελέσουμε:

- είτε μια μετακίνηση παίκτη προς τα εμπρός, που αντισταθμίζεται από παίκτης της αμυντικής γραμμής μας, οι οποίοι καλύπτουν κάποιον από τους αντιπάλους που τυχόν παρέμειναν ελεύθεροι,
- είτε μια μετακίνηση παίκτη προς τα εμπρός, που αντισταθμίζεται με μια αλλαγή θέσης προς τα πίσω στην αδύνατη πλευρά.

Η πρώτη περίπτωση φανερώνει ότι το τμήμα της ομάδας (αμυντική γραμμή) που ευθύνεται για τον ελεύθερο αντίπαλο παίκτη είναι ικανό να καλύψει έναν επιπλέον παίκτη επειδή έχει αριθμητική υπεροχή.

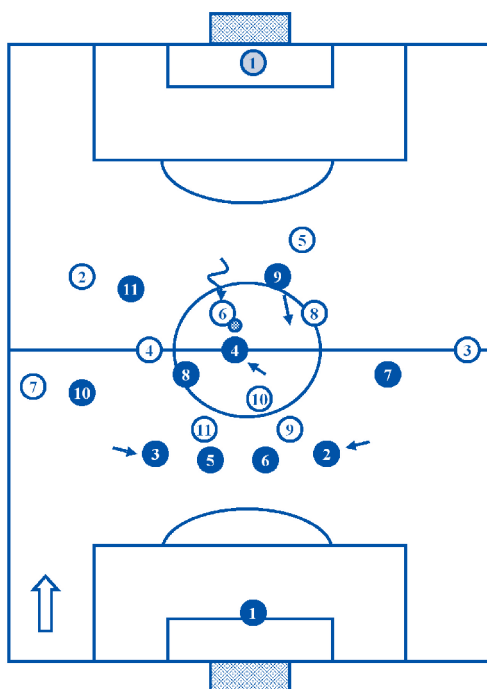
Η δεύτερη περίπτωση προβλέπει έναν παίκτη από την επιθετική ζώνη να κάνει μετακίνηση πίσω προς το κέντρο, κατά προτίμηση στην αδύνατη πλευρά, έτσι ώστε να ενισχύσει το τμήμα της ομάδας που βρίσκεται σε κατάσταση αριθμητικού μειονεκτήματος. Όπως βλέπουμε στο σχήμα 3, στηριζόμενοι στο παράδειγμα του συστήματος 4-4-2 εναντίον του 3-4-1-2, η προώθηση του αντίπαλου αμυντικού (No.2) προς τα εμπρός καλύπτεται από την αλλαγή θέσης προς τα εμπρός του No.10 στο χώρο του κέντρου, αφήνοντας όμως έναν αντίπαλο (No.7) να επιτηρηθεί από παίκτη της αμυντικής γραμμής μας (No.3). Έτσι, αν ο αντίπαλος αμυντικός (No.2) κινηθεί προς τα εμπρός κατά μήκος της πλάγιας γραμμής, τότε ο πλάγιος κεντρικός μας (No.10) αλλάζει θέση μετακινούμενος προς τα εμπρός για να καλύψει τον παίκτη με κατοχή της μπάλας και ο αντίπαλος πλάγιος κεντρικός (No.7) αφήνεται για να καλυφθεί από τον πλησιέστερο πλάγιο αμυντικό μας (No.3).

Η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ

Σε περιπτώσεις όπου ο αντίπαλος αμυντικός παίκτης με κατοχή της μπάλας προωθείται από τον κεντρικό άξονα, η αλλαγή θέσης μας προς τα εμπρός θα γίνει από τους κεντρικούς μας, ενώ ο προωθημένος κεντρικός τους (Ο10) θα καλυφθεί από την αμυντική μας γραμμή.

Όπως μπορούμε να δούμε στο σχήμα 4, η κατάσταση της αριθμητικής ισορροπίας στο κέντρο του γηπέδου μπορεί να γίνει από την προς τα πίσω κίνηση ενός επιθετικού, του Νο.9 (αλλαγή θέσης στην αδύνατη πλευρά) και την προς τα εμπρός αλλαγή θέσης ενός κεντρικού (Νο.4) ο οποίος κλείνει προς τον αντίπαλο επιτιθέμενο κεντρικό (Ο10).

Εννοείται ότι αυτές είναι μόνο λίγες από τις διάφορες πιθανές λύσεις. Υπάρχουν και άλλες κινήσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με την ίδια ισχύ και αξιοπιστία. Αυτό αποτελεί έναν προβληματισμό για τον προπονητή, ο οποίος πρέπει να διερευνήσει και να επιλύσει στην περίπτωση που αυτός προγραμματίζει πώς να



Σχήμα 4