

Κεφάλαιο 2.

Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΖΩΝΗΣ

- ΓΕΝΙΚΑ
- ΕΙΔΙΚΑ
- ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
- ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΓΕΝΙΚΑ

- Το ποδόσφαιρο ζώνης δεν είναι εξ ορισμού επιστημονικό δεδομένο, είναι περισσότερο μια εκπαιδευτική λειτουργία.
- Το ποδόσφαιρο ζώνης απαιτεί την τέλεια εναρμόνιση και συνεργασία επιμέρους στοιχείων.
- Τα στοιχεία αυτά πρέπει συνεχώς να υπενθυμίζονται και να αποτελούν μέρος της προπονητικής διαδικασίας.
- Αρχικά, η προπονητική διαδικασία περιλαμβάνει ατομικά (στατικά και ενεργητικά) και στη συνέχεια, ομαδικά (στατικά και ενεργητικά) στοιχεία.
- Το παιχνίδι χωρίζεται σε δύο φάσεις, τη φάση κατοχής της μπάλας και εκδήλωσης επιθετικής ενέργειας, και τη φάση απώλειας της κατοχής της μπάλας και οργάνωσης της αμυντικής λειτουργίας.
- Στο ποδόσφαιρο ζώνης απαιτείται μια συγκεκριμένη ανάπτυξη στο χώρο του γηπέδου στις περιπτώσεις της κατοχής ή μη της μπάλας (η ομάδα που δεν έχει την μπάλα στην κατοχή της οργανώνεται αμυντικά σ' ένα χώρο 40 X 40 μέτρα).

ΕΙΔΙΚΑ

- Το ποδόσφαιρο ζώνης απαιτεί συγκεκριμένη ικανότητα αξιολόγησης των συνθηκών και δυνατότητα πνευματικής συγκέντρωσης.
- Κάθε παίκτης πρέπει να είναι πρόθυμος και ικανός να εκδηλώνει και αμυντικές εκτός από επιθετικές προσπάθειες.
- Ποδόσφαιρο ζώνης σημαίνει εκδήλωση κινήσεων σε σχέση πάντα με το χώρο που βρίσκεται η μπάλα.

- Η απώλεια της κατοχής της μπάλας προκαλεί πάντα την έναρξη άσκησης πίεσης στην αντίπαλη ομάδα, καθώς και τη συγκέντρωση της αμυνόμενης ομάδας σε μικρότερους και πιο κλειστούς χώρους.
- Η κατοχή της μπάλας υποδηλώνει την πληρέστερη εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου του γηπέδου (σε μήκος και πλάτος) και τη δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος, κύρια από αμυντικό που προωθείται (συνήθως πρόκειται για τον πλάγιο αμυντικό) ενώ τον καλύπτουν οι υπόλοιποι αμυντικοί συμπαίκτες.
- Το ποδόσφαιρο ζώνης εμπεριέχει γρήγορη προσαρμογή στη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα.
- Η άμυνα ζώνης που προσανατολίζεται στο χώρο που κινείται η μπάλα, απαιτεί λιγότερη προσπάθεια και προκαλεί μεγαλύτερη κόπωση στον αντίπαλο.
- Το ποδόσφαιρο ζώνης προϋποθέτει παίκτες που κινούνται αυτοματοποιημένα και προγραμματισμένα και που καταλαμβάνουν χώρους για εκδήλωση επιθετικών και αμυντικών ενεργειών. Η προπόνηση πρέπει να έχει δώσει αποτελεσματικά ερεθίσματα και να έχει δημιουργήσει συνθήκες που θα αντιμετωπίζει ο παίκτης στη διάρκεια του αγώνα, ώστε να προλαμβάνει και όχι μόνο να αντιδρά.
- Υπάρχουν τέσσερα βασικά στοιχεία που συνηγορούν στη σωστή λειτουργία του ποδοσφαίρου ζώνης:
 - Ενεργή συμμετοχή απ' όλους τους παίκτες
 - Απόλυτη συγκέντρωση για 90 λεπτά
 - Ποδοσφαιρική ευφυΐα
 - Συνεχή επικοινωνία μεταξύ όλων των παικτών.



Εφαρμογή της αμυντικής κάλυψης με προσανατολισμό στο χώρο που βρίσκεται η μπάλα (Ajax - Rosenborg)

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Δεν υπάρχουν σημαντικά προβλήματα όταν μια ομάδα παίζει πετυχημένα το ποδόσφαιρο ζώνης. Ωστόσο:

1. Οι παίκτες συνήθως είναι αρκετά συντηρητικοί και αυτός είναι ένας λόγος που πιθανόν να υπάρχουν δυσκολίες στη διδασκαλία του συγκεκριμένου συστήματος. Το πρόβλημα αυτό λύεται με σωστά δομημένη μεθοδολογία.
2. Το ποδόσφαιρο ζώνης απαιτεί - στη διάρκεια της αμυντικής λειτουργίας - οι παίκτες να είναι προσανατολισμένοι στο χώρο που κινείται η μπάλα και άρα εκεί να υπάρχει η μεγαλύτερη συγκέντρωση παικτών. Μια ακριβής μεταβίβαση στην άλλη πλευρά του γηπέδου θα μπορούσε να δημιουργήσει δυσλειτουργία του συστήματος.
3. Οι αμυντικοί - με τη διάταξή τους σε μια γραμμή - αφήνουν αρκετό ελεύθερο χώρο πίσω τους. Μια κάθετη μεταβίβαση σ' αυτό το χώρο είναι σίγουρα επικίνδυνη.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

1. Το πλεονέκτημα της άμυνας ζώνης είναι ότι γίνεται μεγάλη εξοικονόμηση δυνάμεων.
2. Οι παίκτες βρίσκουν τις πιο κατάλληλες γι' αυτούς θέσεις μέσα στη ζώνη.
3. Οι κοντινές αποστάσεις μεταξύ των παικτών κάνουν την ομάδα πιο συμπαγή.
4. Αυτό το σχήμα κάνει περισσότερο ομαλή τη μετάβαση από τη φάση κατοχής της μπάλας στη φάση της απώλειας της κατοχής της.
5. Η ομάδα που κερδίζει πάλι την κατοχή της μπάλας είναι σε θέση να αναπτυχθεί γρήγορα και αποτελεσματικά.
6. Αρκετοί παίκτες κινούνται στο χώρο γύρω από την μπάλα με αποτέλεσμα, αν χαθεί μια μονομαχία 1v1, να μην υπάρχει ιδιαίτερος κίνδυνος. Πάντα θα υπάρχει κάποιος συμπαίκτης που θα προσφέρει υποστήριξη.
7. Η αμυντική λειτουργία στο σύστημα ζώνης παρακολουθεί στενά τον τρόπο ανάπτυξης και την τοποθέτηση των αντιπάλων. Δεν αλλάζει κάτι αν ο αντίπαλος παίζει με 1, 2, ή 3 προωθημένους επιθετικούς.
8. Η άμυνα ζώνης προϋποθέτει:
 - Η άμυνα να έχει πάντα το αριθμητικό πλεονέκτημα.
 - Οι παίκτες να τοποθετούνται στις κατάλληλες θέσεις, όπως προαναφέρθηκε, και σε συνάρτηση με το πόσο μπορούν να συνεργαστούν μεταξύ τους.



*Τοποθέτηση σε ζώνη της άμυνας της Rosenberg κατά την εκτέλεση κόρνερ.
(Ajax - Rosenberg)*

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το σύστημα ζώνης στο ποδόσφαιρο προϋποθέτει ότι κάθε παίκτης έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει ισοδύναμα τόσο στην επιθετική όσο και στην αμυντική λειτουργία της ομάδας του. Αυτό σημαίνει ότι οι ποδοσφαιριστές απολαμβάνουν περισσότερο το παιχνίδι.

Μια ακόμα προϋπόθεση για την ομαλή εφαρμογή του συστήματος ζώνης είναι κάθε παίκτης να ακολουθεί τις βασικές και συμφωνημένες αρχές του συστήματος και να παίρνει πρωτοβουλίες, αμυντικές και επιθετικές, πάντα όμως σύμφωνες με τον τρόπο παιχνιδιού και την τακτική της ομάδας.

Ολόκληρη η ομάδα συνεργάζεται για να μπορέσει η εφαρμοστεί σωστά η τακτική της ομάδας και οι όποιες επιλογές του προπονητή.

Κεφάλαιο 3.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ

- ΑΤΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ – ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ
- ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ
- ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
- ΑΠΟΛΥΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
- ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ - ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

ΑΤΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ - ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Για έναν πετυχημένο σύγχρονο επαγγελματία ποδοσφαιριστή, είναι πολύ μεγάλες πλέον οι απαιτήσεις σε φυσικά προσόντα.
- Οι διάφορες θέσεις μέσα στον αγωνιστικό χώρο απαιτούν σχεδόν τα ίδια πολύπλευρα χαρακτηριστικά απ' όλους τους παίκτες. Οι συχνές μονομαχίες 1v1 σίγουρα απαιτούν συγκεκριμένη φυσική δύναμη από τους παίκτες.
- Στην αμυντική γραμμή είναι λογικό να συνυπάρχουν ψηλοί και γρήγοροι παίκτες με στόχο την επικράτηση στον αέρα στις προσωπικές μονομαχίες αλλά και στις μακρινές μεταβιβάσεις. Μαζί μ' αυτά τα προσόντα απαιτείται και η ικανότητα συντονισμού στα άλματα για τη διεκδίκηση της μπάλας.
- Βασικά στοιχεία για τους πλάγιους αμυντικούς παίκτες είναι: Η ικανότητα κίνησης και ελιγμών με ή χωρίς την μπάλα, η δυνατότητα να διανύουν συχνά και με ταχύτητα αποστάσεις 20-30 μέτρων (αντοχή στην ταχύτητα) και η επαρκής τεχνική κατάρτιση που απαιτούν οι συνδυασμοί στα πλάγια και οι σέντρες.
- Ο προωθημένος επιθετικός πρέπει να είναι καλός στις εναέριες μονομαχίες, να έχει πολύ καλή αίσθηση του χώρου και να μπορεί να κρατά στην κατοχή του την μπάλα. Οι πλάγιοι επιθετικοί παίκτες πρέπει να είναι γρήγοροι, καλοί σε ελιγμούς όταν έχουν την κατοχή της μπάλας. Ο «κρυφός» επιθετικός πρέπει να είναι πάντα ένας παίκτης με καλή τακτική αντίληψη και γρήγορες επινοήσεις.
- Ιδανική είναι η εικόνα της ομάδας στην οποία συμμετέχουν παίκτες με τις παραπάνω ιδιότητες και δυνατότητες.

TACHYTHTA

- Η ταχύτητα αποτελεί βασικό στοιχείο στο σύγχρονο ποδόσφαιρο και πρέπει να διακρίνει την αμυντική και την επιθετική λειτουργία των παικτών της ομάδας. Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, για παράδειγμα, οι αμυντικοί παίκτες έρχονται συχνά αντιμέτωποι με ταχύτατους επιθετικούς. Άρα μόνο ένας γρήγορος αμυντικός μπορεί να κερδίσει την κατοχή της μπάλας (συνήθως να παρέμβει πριν η μεταβίβαση φτάσει στον επιθετικό) και να διορθώσει κάποιο λάθος.
- Και ο τερματοφύλακας, αντίστοιχα, απαιτείται να έχει μεγάλη ταχύτητα κίνησης για να μπορεί να ανακόπτει κάθετες μεταβιβάσεις που διαπερνούν την αμυντική γραμμή.

EPIΘETIKOTHTA

- Όλοι οι παίκτες πρέπει να έχουν μια δόση υγιούς «επιθετικότητας» και ανταγωνιστικής διάθεσης.
- Η σωστή τοποθέτηση του σώματος μπορεί να αλλάξει την ισορροπία του αντιπάλου και να τον εμποδίσει να υποδεχτεί με άνεση μια μεταβίβαση.

TAKTIKH ANTILHΨH

- Όλοι οι παίκτες απαιτείται να έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται τις τακτικές κινήσεις του αντιπάλου.
- Υπάρχουν συγκεκριμένες τακτικές κινήσεις κατά τη διάρκεια της κατοχής της μπάλας. Κατά τη διάρκεια όμως της κατοχής της μπάλας από τον αντίπαλο, χρειάζεται το στοιχείο της αντίληψης και της διαίσθησης για το τι θα προκύψει στην επόμενη φάση, πού θα πάει η μπάλα και ποιος θα κάνει κίνηση σ' ελεύθερο χώρο. Είναι ανάγκη οι αμυντικοί παίκτες να έχουν αναπτυγμένη αυτή την ικανότητα περισσότερο απ' ό,τι οι επιθετικοί.

Οι αμυντικοί πρέπει να «διαβάζουν» το τι συμβαίνει στη διάρκεια του παιχνιδιού κατά την επιθετική δραστηριότητα του αντιπάλου

- Η τακτική αντίληψη των παικτών μπορεί να βελτιωθεί με σωστή εκπαίδευση.
- Βασικά μέρη της τακτικής, όπως για παράδειγμα η κατάλληλη κίνηση για μαρκάρισμα, η αμυντική υποστήριξη ή η κατάλληλη τοποθέτηση μεταξύ εστίας και αντιπάλου, καθώς και η συγχρονισμένη κίνηση για να βρεθεί ο αντίπαλος σε θέση off-side, είναι θέματα που μπορούν να διδαχθούν.

Όλα τα τακτικά στοιχεία μπορούν να διδαχθούν με την προϋπόθεση ότι υπάρχει μια σωστά δομημένη προπονητική μεθοδολογία

- Με απλά λόγια, η τακτική αντίληψη οδηγεί τον ποδοσφαιριστή να βρίσκεται στο σωστό σημείο την κατάλληλη στιγμή.

Ένα μέτρο δεξιά ή αριστερά μπορεί να αλλάξει τα πάντα

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Βασικό στοιχείο του σύγχρονου ποδοσφαίρου είναι η προσπάθεια δημιουργίας συνθηκών αριθμητικού πλεονεκτήματος κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού στο χώρο της μεσαίας γραμμής.

Η εκδήλωση επιθετικών ενεργειών στο σύγχρονο ποδόσφαιρο γίνεται όλο και συχνότερα από αμυντικούς παίκτες

Η αμυντική γραμμή είναι αυτή που καθορίζει το ρυθμό του παιχνιδιού. Οι αμυντικοί πρέπει να ξέρουν:

- Να αλλάζουν το ρυθμό του αγώνα.
- Να βρίσκουν την κατάλληλη στιγμή για να εκδηλώνουν επίθεση με μακρινή μεταβίβαση.
- Να συμμετέχουν σε επιθετικούς συνδυασμούς και να εκτελούν – κυρίως οι πλάγιοι αμυντικοί - σέντρες.

Η καλή τεχνική κατάρτιση αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα για έναν αμυντικό στο σύγχρονο ποδόσφαιρο

ΑΠΟΛΥΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, ο παίκτης πρέπει να παραμένει συγκεντρωμένος στο ρόλο του και στα 90 λεπτά. Οι αρμοδιότητες αυτού του ρόλου ενδέχεται να τροποποιηθούν στη διάρκεια του παιχνιδιού.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ – ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

- Η άμυνα ζώνης με τους παίκτες σε μια γραμμή κάλυψης είναι αποτελεσματική μόνο αν όλοι οι παίκτες επικοινωνούν μεταξύ τους και κάνουν συνεχώς διορθωτικές κινήσεις βοηθώντας ο ένας τον άλλο.
- Η άμυνα ζώνης λειτουργεί σωστά όταν οι επιθετικοί συνεργάζονται σωστά με τους μέσους.
- Δεν πρέπει να χάνεται ποτέ η πίστη για τη νίκη. Αν συμβεί αυτό, χάνεται αυτόματα η επικοινωνία μεταξύ των παικτών και το ένα λάθος αρχίζει να διαδέχεται το άλλο.

Κεφάλαιο 4.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ
- ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ
- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΛΑ



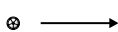
Συμπαίκτης



Αντίπαλος



Παίκτης ή ζώνη για την οποία γίνεται αναφορά



Χαμηλή μεταβίβαση ή σέντρα



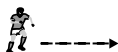
Υψηλή μεταβίβαση ή σέντρα



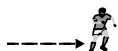
Κίνηση με κατοχή της μπάλας



Κίνηση χωρίς την μπάλα



Κίνηση προς μια νέα θέση



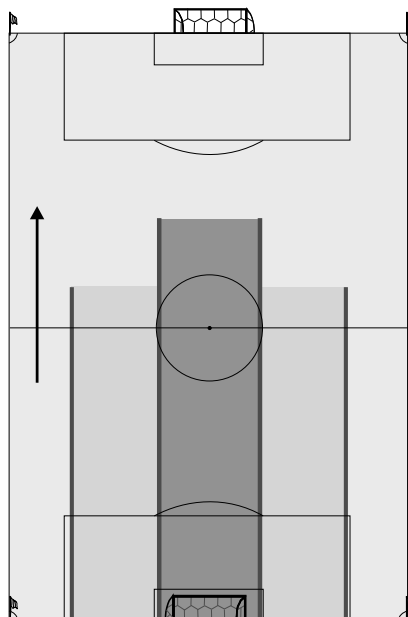
Τοποθέτηση σε μια νέα θέση

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Οι βασικές αρχές που διέπουν το σύγχρονο ποδόσφαιρο είναι σχεδόν πάντα οι ίδιες για όλες τις ομάδες. Πάνω σ' αυτές τις αρχές στηρίζεται το οικοδόμημα του ποδοσφαίρου.

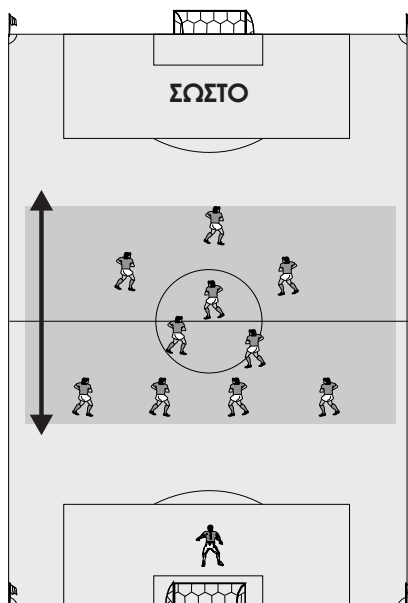
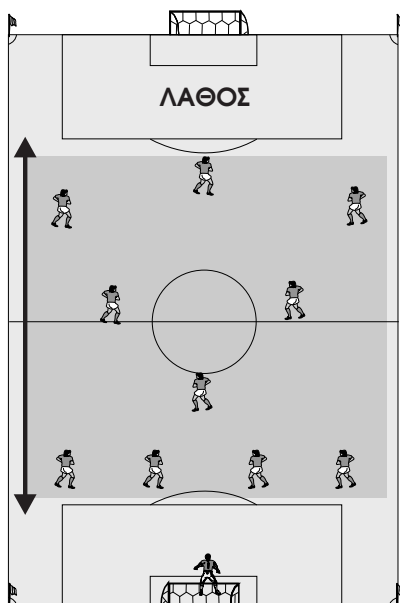
1. Στον κεντρικό άξονα του γηπέδου συγκεντρώνεται και ο μεγαλύτερος αριθμός παικτών.

Ο αντίπαλος που έχει την κατοχή της μπάλας, θα χρησιμοποιήσει την πιο γρήγορη δίοδο για να φτάσει στην εστία και αυτή είναι πάνω στον κεντρικό άξονα του γηπέδου. Η αμυνόμενη ομάδα πρέπει να συγκεντρώνει εκεί, όχι μόνο τους αμυντικούς, αλλά και τους μέσους παίκτες της.

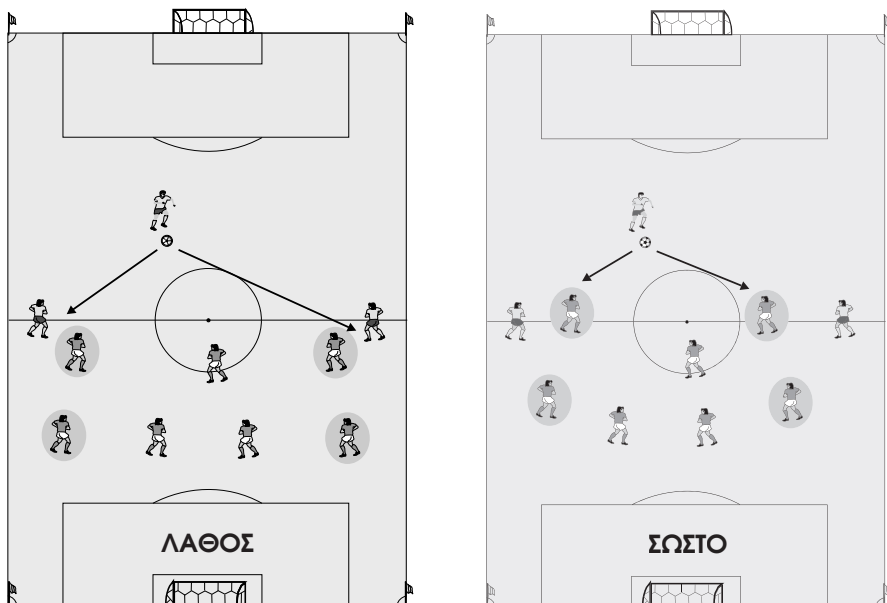


2. Σωστή αμυντική διάταξη σημαίνει να δημιουργηθεί ένα ομαδικό αμυντικό «block»

- Με παίκτες που κινούνται σε κοντινές αποστάσεις μεταξύ τους,

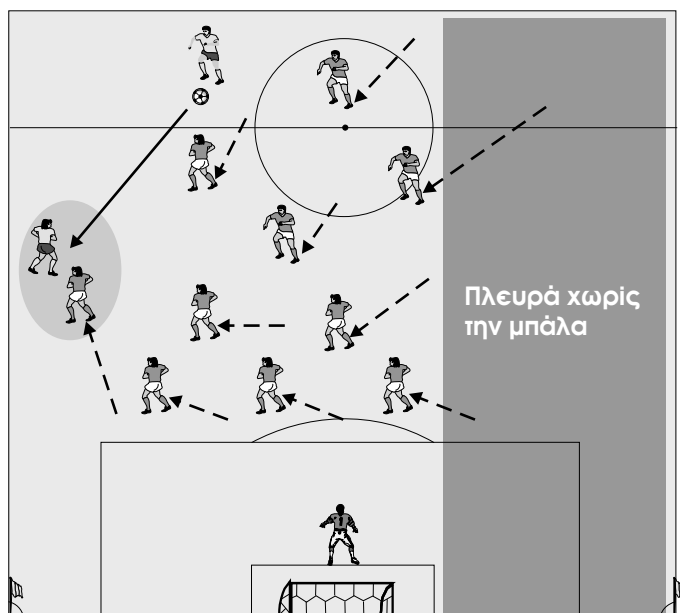


- Αμυνόμενοι από την κατάλληλη πλευρά, δηλ. την εσωτερική.



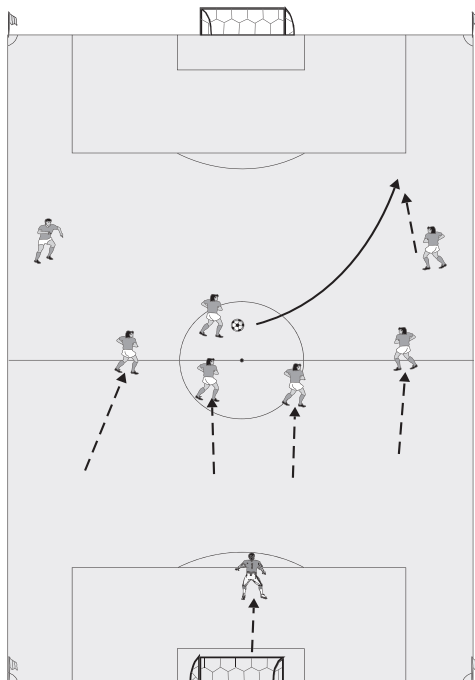
3. Πιέζοντας τον αντίπαλο (Πρέπει να ασκείται πάντα ομαδική πίεση στον αντίπαλο)

- Με μετακίνηση και συγκέντρωση στην πλευρά του γηπέδου που βρίσκεται η μπάλα, αφήνοντας αμαρκάριστη την απέναντι (χωρίς την μπάλα) πλευρά.



4. Ομαδική και γρήγορη κίνηση προς τα εμπρός

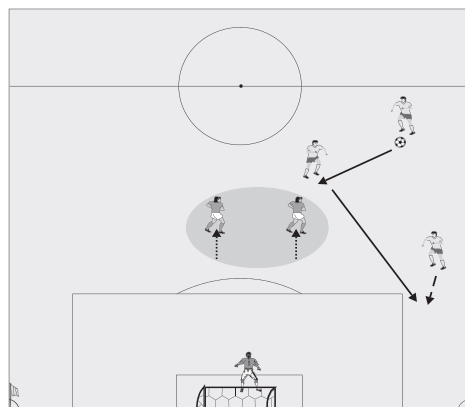
Αμέσως μετά την απόκτηση της κατοχή της μπάλας, η ομάδα πρέπει να αναπτύσσεται γρήγορα σε ελεύθερους χώρους. Η αμυντική και η μεσαία γραμμή κινούνται αυτόματα και γρήγορα προς την αντίπαλη εστία διατηρώντας αναλλοίωτη την απόσταση που χωρίζει τη μία από την άλλη.



5. Η παγίδα του off-side...ένα μέσο για να διορθώνονται λάθη.

Η παγίδα του off-side δε χρησιμοποιείται συχνά. Επειδή όμως στην άμυνα ζώνης δεν υπάρχει ο κλασικός ελεύθερος αμυντικός που θα κάλυπτε τα λάθη των άλλων αμυντικών, το off-side βρίσκει κάποια εφαρμογή και χρησιμότητα.

Στην περίπτωση που ένας επιθετικός ξεφύγει από την επίβλεψη της άμυνας και κινηθεί προς την αντίπαλη εστία για να γίνει αποδέκτης της μπάλας, οι αμυντικοί δεν προσπαθούν να τον μαρκάρουν αλλά τον αφήνουν να προχωρήσει έτσι ώστε να βρεθεί σε θέση off-side.



ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Ο αντίπαλος..., ο ρυθμός του παιχνιδιού..., η κατοχή της μπάλας..., όλα μεταβάλλονται στη διάρκεια του αγώνα. Θα προχωρήσουμε να γνωρίσουμε - πέρα από τις γενικές - και τις ειδικές αρχές που διέπουν το παιχνίδι και που ακολουθούνται για να δοθούν συγκεκριμένες λύσεις. Αυτές οι ειδικές αρχές, βέβαια, είναι ανοικτές σε οποιαδήποτε συζήτηση και ανάλυση.

1. Πρέπει να γίνουν αποδεκτοί νέοι τακτικοί κανόνες στη θέση παλιότερων τακτικών αρχών, και αυτό απαιτεί τόλμη. Οι ποδοσφαιριστές πάντα νιώθουν πιο ασφαλείς όταν πρέπει να μαρκάρουν στενά τον αντίπαλό τους, παρά - σύμφωνα με τις αρχές της άμυνας ζώνης - όταν πρέπει να έχουν περισσότερη αυτοσυγκράτηση, να μην παρασύρονται και να ακολουθούν παντού τους αντιπάλους τους,
2. Οι παίκτες αναγκάζονται να παίζουν μακριά από τις αρχικές τους θέσεις. Άρα, μια γρήγορη εναλλαγή στην κατοχή της μπάλας σημαίνει και ξαφνική οπισθοχώρηση ή προώθηση.

3. Στην αμυντική γραμμή, οι παίκτες δεν αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους ακολουθώντας συγκεκριμένους αντιπάλους (οι αντίπαλοι «παράδίδονται» στον κοντινότερο συμπαίκτη). Αν γινόταν μια τέτοια αλλαγή θέσεων, θα ακολουθούσαν παρεξηγήσεις και προβληματισμοί, όπως:

- A. Ποιος είναι υπεύθυνος για να μαρκάρει το συγκεκριμένο παίκτη;
- B. Ποιος είναι ο αμυντικός που θα παρέχει υποστήριξη;

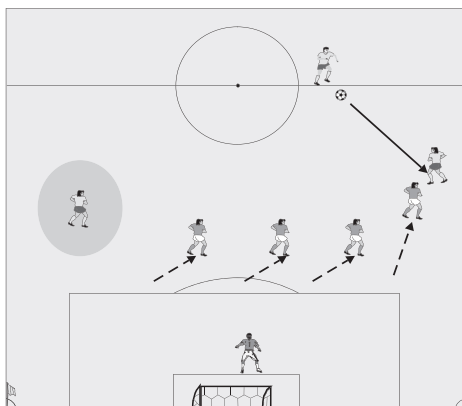
και

- Γ. Θα δημιουργούνταν ελεύθεροι χώροι, με συνέπεια η αμυντική γραμμή να χάσει τη συνοχή της.

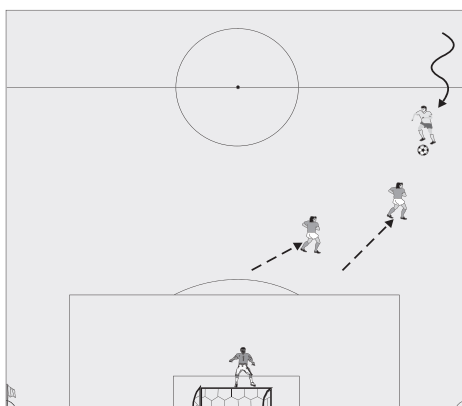


4. Μετά την απώλεια κατοχής της μπάλας, είναι επιτακτική ανάγκη οι περισσότεροι παίκτες να τοποθετούνται σε αμυντικές θέσεις πίσω από την μπάλα. Αυτό θα εμποδίζει τον αντίπαλο να αναπτυχθεί αποτελεσματικά.

5. Όταν οι αντίπαλοι κερδίζουν την κατοχή της μπάλας, η ομάδα που αμύνεται πρέπει να οργανωθεί σε μικρότερους χώρους έτσι ώστε η άμυνα να έχει συνοχή. Ο αντίπαλος ή οι αντίπαλοι ποδοσφαιριστές που βρίσκονται μακριά από την μπάλα αφήνονται ελεύθεροι, δεδομένου ότι δεν αποτελούν άμεσο κίνδυνο.



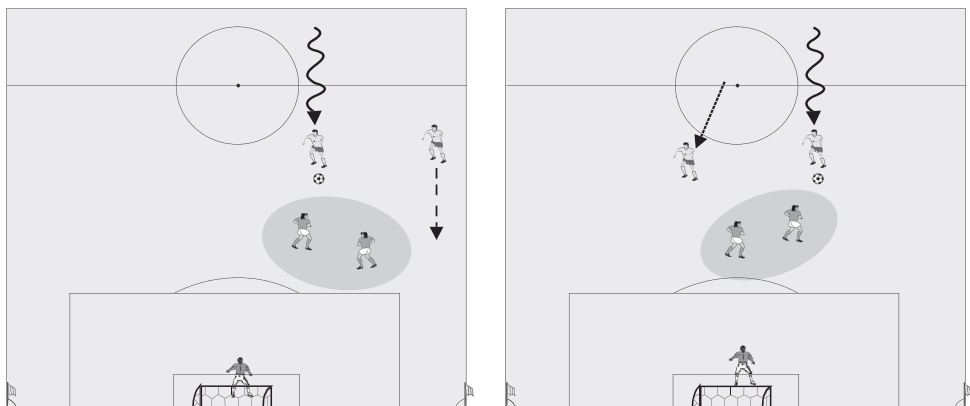
6. Στην περίπτωση που ο αντίπαλος επιτίθεται από τα πλάγια, ο πλάγιος αμυντικός πρέπει να τοποθετηθεί έτσι ώστε να αποκόψει την «εξωτερική» κίνηση του αντιπάλου. Επόμενη τακτική κίνηση είναι η αριθμητική υπεροχή που δημιουργείται με την προώθηση συμπαίκτων προς τον παίκτη που έχει την μπάλα, την κατάλληλη τοποθέτηση και το μαρκάρισμα από δύο αμυντικούς.



ΠΡΟΣΟΧΗ:

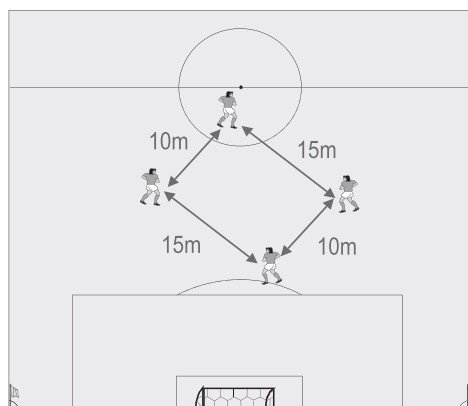
Δε συμφωνούν όλοι οι προπονητές με την παραπάνω αρχή. Ορισμένοι προτιμούν να «οδηγούν» τον επιθετικό στα πλάγια - μακριά από την εστία - και όχι προς τα μέσα. Σύμφωνα όμως με τους Άγγλους ειδικούς, αν ο παίκτης οδηγηθεί στα πλάγια, τότε μια ακριβής σέντρα ίσως προκαλέσει ακόμα μεγαλύτερο κίνδυνο.

7. Στην περίπτωση που δύο επιθετικοί πλησιάζουν την αμυντική γραμμή, εφαρμόζεται η αρχή της αμυντικής υποστήριξης. Ο ένας αμυντικός θα μαρκάρει, ο δεύτερος θα υποστηρίξει. Όταν και ο δεύτερος επιθετικός γίνει επικίνδυνος, τότε πρέπει άμεσα να μαρκαιστεί και αυτός.

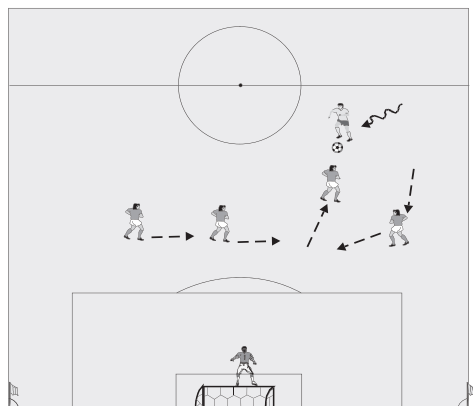
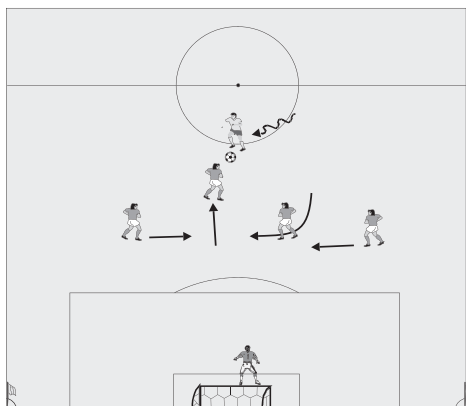
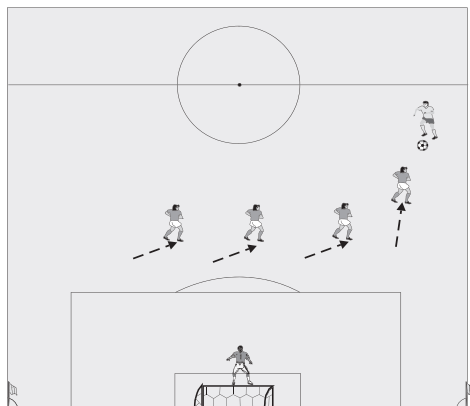


Αμυντική γραμμή χωρίς ελεύθερο παίκτη (λίμπερο) δε σημαίνει και άμυνα χωρίς υποστήριξη.

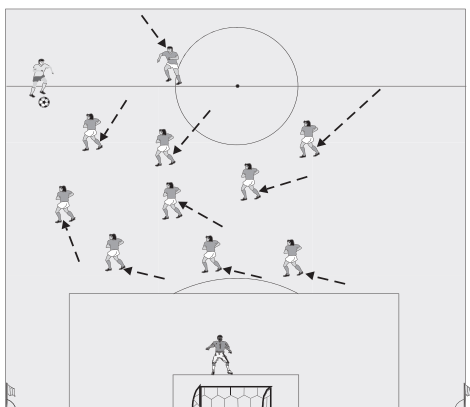
8. Οι αποστάσεις μεταξύ των παικτών και μεταξύ των γραμμών πρέπει να είναι μικρές. Η ιδανική απόσταση σε μήκος και πλάτος δεν πρέπει ξεπερνά τα 10-15 μέτρα.



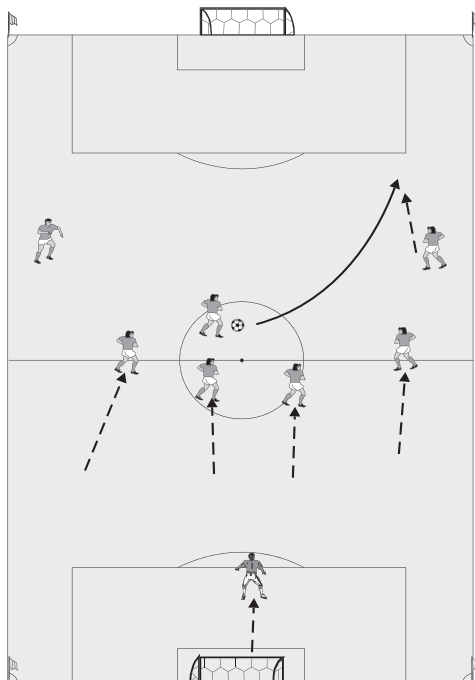
9. Στα σχήματα φαίνεται ότι ο αντίπαλος πιέζεται από τον αμυντικό της αντίστοιχης θέσης έτσι ώστε να μετακινηθεί σε χώρο ευθύνης άλλου αμυντικού, χωρίς να παραβλέπεται η βασική αρχή της υποστήριξης μεταξύ των αμυντικών.



10. Χρειάζεται η συνεργασία αρκετών παικτών, καθώς και η συγκέντρωσή τους σε κοντινούς χώρους, έτσι ώστε να δημιουργηθεί αριθμητικό πλεονέκτημα και να αποκτηθεί η κατοχή της μπάλας. Με τέτοια συγκέντρωση αμυντικών παικτών, ο αντίπαλος αναγκάζεται να μεταβιβάσει προς τα πλάγια ή να κινηθεί πίσω προς τη δική του εστία. Έτσι μικραίνει και η πιθανότητα να μπορέσει ένας παίκτης της ομάδας που επιτίθεται να μεταβιβάσει την μπάλα κάθετα προς την αντίπαλη εστία.



11. Η άμυνα ζώνης εφαρμόζεται σ' όλο το μήκος και πλάτος του γηπέδου. Όταν η μπάλα αλλάζει θέση, όλη η αμυνόμενη ομάδα μεταφέρεται σ' αυτό το χώρο κι εκεί οργανώνεται αμυντικά. Οι παίκτες παραμένουν στο χώρο ευθύνης τους και δε γίνεται καμία ανταλλαγή θέσεων.



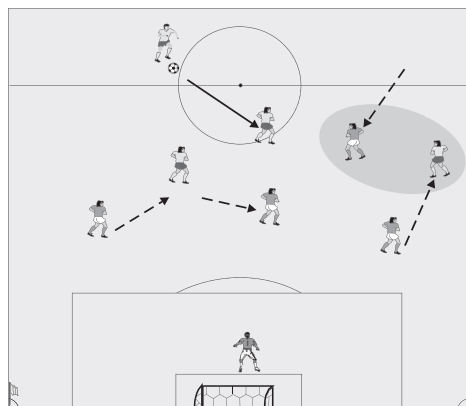
12. Η αμυντική γραμμή οργανώνεται σε μια γραμμή. Αν, για παράδειγμα, ένας πλάγιος επιθετικός έχει στην κατοχή του την μπάλα, τότε είναι ευθύνη του πλάγιου αμυντικού να του ασκήσει πίεση. Οι άλλοι αμυντικοί μετακινούνται και αυτοί προς τα πλάγια και λίγο μπροστά παρέχοντας υποστήριξη και κάλυψη.
13. Στην περίπτωση που κάποιος παίκτης – κύρια αμυντικός - έχει προωθηθεί και δεν προλαβαίνει να επιστρέψει σε μια ξαφνική αντεπίθεση, τότε τον αναπληρώνει ένας συμπαίκτης του (από τη μεσαία γραμμή). Η μεσαία γραμμή πρέπει να λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε ένας παίκτης να μην αναγκάζεται να μετακινείται κατά δύο γραμμές για να δώσει κάλυψη σε συμπαίκτη (π.χ. ένας πλάγιος επιθετικός να καλύψει τη θέση του πλάγιου αμυντικού).

14. Το off-side, όπως προαναφέρθηκε, δε χρησιμοποιείται συχνά. Μια εξαίρεση μπορεί να αποτελέσει η προώθηση ενός επιθετικού που δεν προλαβαίνει να επιστρέψει (off-side). Ο αμυντικός δεν πρέπει να τον ακολουθήσει παρασυρόμενος απ' αυτή την κίνηση του επιθετικού.



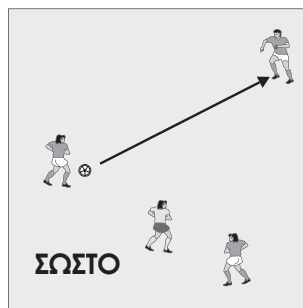
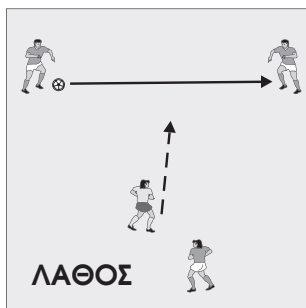
15. Η απόσταση μεταξύ της αμυντικής γραμμής και της εστίας προσδιορίζεται πάντα από τη θέση του αμυντικού που πιέζει τον κάτοχο της μπάλας.
16. Πρέπει να γίνεται προσπάθεια όχι μόνο μαρκαρίσματος στο χώρο στην περιοχή που κινείται η μπάλα, αλλά και εκδήλωσης «επίθεσης» με δύο παίκτες στον παίκτη που κινείται με την μπάλα. Ο ένας πρέπει να μαρκάρει στενά τον αντίπαλο και ο άλλος να προσπαθεί να κερδίσει την κατοχή της μπάλας (double-team). Στην περίπτωση που δεν πετύχει το double-team, κρίνεται αναγκαία η υποστήριξη από τους συμπαίκτες αμυντικούς.

17. Οι πλάγιοι επιθετικοί πρέπει να τοποθετούνται έτσι ώστε να μην επιτρέπουν στον αντίπαλο την κίνηση κατά μήκος της πλάγιας γραμμής. Είναι ασφαλέστερο να «οδηγούν» τον αντίπαλο προς τα μέσα σε χώρους όπου η αμυντική διάταξη είναι πιο πυκνή και η κατοχή μπορεί να ανακτηθεί ευκολότερα.



18. Η απόκτηση της κατοχής της μπάλας πρέπει να σηματοδοτεί τη γρήγορη επανατοποθέτηση των παικτών σε πιο μακρινές αποστάσεις και την εκμετάλλευση των ελεύθερων χώρων σε όλο το μήκος και πλάτος του γηπέδου.

19. Στη διάρκεια της ανάπτυξης, η μεταβίβαση προς τα πλάγια του γηπέδου είναι επικίνδυνη γιατί μπορεί να παρεμβληθεί ο αντίπαλος και να κλέψει την μπάλα. Μια τέτοια μεταβίβαση περνά σε κοντινή απόσταση από τους αντιπάλους. Άρα, δεν πρέπει ποτέ δύο συμπαίκτες να βρίσκονται στην ίδια ευθεία σε σχέση με τον αμυντικό.



20. Η τακτική που εφαρμόζει μια ομάδα είναι πετυχημένη μόνο αν οι παίκτες διορθώνουν αποτελεσματικά τυχόν λάθη τους, αν υποστηρίζονται μεταξύ τους και αν αλληλοκαθοδηγούνται.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το ποδόσφαιρο ζώνης βασίζεται σε:

- Αμυντική λειτουργία προσανατολισμένη στην μπάλα
 - Άμεση κίνηση του κοντινότερου παίκτη να μαρκάρει τον κάτοχο της μπάλας (1 v 1).
- Συγκέντρωση παικτών γύρω από τον κάτοχο της μπάλας
 - Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος.
- Επανατοποθέτηση σε χώρο μακριά από τον αρχικό χώρο ευθύνης
 - Διατήρηση κοντινών αποστάσεων μεταξύ των παικτών - Η κατοχή της μπάλας διαδέχεται την απώλειά της και ταχύτατα την επανάκτησή της.
- Οι αμυντικοί ανταλλάσσουν αντιπάλους που μπαίνουν στο χώρο ευθύνης τους και όχι θέσεις
 - «Αναγκάζουμε» τον αντίπαλο να τρέξει,
 - Όλοι οι παίκτες συμμετέχουν στην επιθετική λειτουργία της ομάδας.
- Η αμυντική γραμμή πρέπει να κινείται με ευκολία και συνοχή, μακριά (δηλ. να προωθείται αρκετά) και κοντά σε σχέση με την εστία που αμύνεται.
 - Γρήγορη προσαρμογή ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού.