

Το Οδήγημα της Μπάλας / Η Ντρίμπλα



Οι συγκλονιστικές συνεχόμενες ντρίπλες του Diego Maradona στην προσπάθειά του να πετύχει το δεύτερο γκολ της Αργεντινής εναντίον της Αγγλίας στα προημιτελικά του Παγκόσμιου Κυπέλλου το 1986, ήταν μια από τις πιο συναρπαστικές στιγμές της ιστορίας του ποδοσφαίρου. Παίροντας τη μπάλα κοντά στη γραμμή του κέντρου, ο Maradona όρμησε σαν σίφουνας προς την άμυνα της Αγγλίας και προσπερνώντας όλους τους αμυντικούς, σούταρε την μπάλα στα δίχτυα πίσω από τον πεσιμένο και αβοήθητο Peter Shilton. Ο συνδυασμός της υψηλής τεχνικής στην ντρίπλα, της ταχύτητας και της ευκινησίας του Maradona προσέφεραν μια αξέχαστη στιγμή στη μνήμη των φιλάθλων του ποδοσφαίρου.

Τίποτα δεν ξεχωρίζει περισσότερο τον τεχνίτη ποδοσφαιριστή από την ικανότητά του να πραγματοποιεί ντρίπλες. Όταν αναλογιζόμαστε τους καλύτερους ποδοσφαιριστές, τι πραγματικά θυμόμαστε από αυτούς; Sir Stanley Matthews, Pele, Diego Maradona, Mia Hamm, Helga Riise-όλοι αυτοί οι ποδοσφαιριστές είχαν την ικανότητα να πραγματοποιούν ντρίπλες με άπειρους τρόπους. Ο αυτοσχεδιασμός τους στις ντρίπλες ήταν το κύριο χαρακτηριστικό που καθήλωνε την προσοχή των φιλάθλων.

Στις μέρες μας, μπορούμε να αισθανθούμε την ανυπομονησία του κοινού, όταν παίζετε όπως ο Ronaldo, ο Cristiano Ronaldo ή ο Marta έχουν την μπάλα στα πόδια τους. Τι είναι αυτό που περιμένουμε να δούμε από τον Freddy Adu; Καθένας από αυτούς τους νέους, ταλαντούχους ποδοσφαιριστές μπορούν να περάσουν οποιονδήποτε αντίπαλο με ντρίπλα, να κρατήσουν την μπάλα ακόμα και κάτω από ασφυκτική πίεση μέχρι να δημιουργήσουν ένα ελάχιστο κενό μόλις 30 εκατοστών μέσα από το οποίο να περάσουν, για να συνεχίσουν να τρέχουν ή να εκτελέσουν σουτ. Όταν αυτοί οι ποδοσφαιριστές, καθώς επιτίθενται, ντριπλάρουν τους αμυντικούς, ακούς τους εκφωνητές να χρησιμοποιούν λέξεις όπως “εκρηκτικός”, “διειδυτικός” και “άπιαστος” και αυτές ακριβώς οι ιδιότητες είναι που τους κάνουν τόσο ξεχωριστούς.

Αυτοί οι σπάνιοι ποδοσφαιριστές, με την εξαιρετικά υψηλή τεχνική στο χειρισμό της μπάλας είναι συνήθως αυτοί που θεωρούνται ως οι καλύτεροι και πιο συναρπαστικοί ποδοσφαιριστές στον αγωνιστικό χώρο. Ο συνδυασμός φυσικού ταλέντου, σωστού ποδοσφαιρικού περιβάλλοντος και άρτιας προπόνησης είναι το τρίπτυχο που σφρηλατεί την υψηλή τεχνική. Οι ποδοσφαιριστές που είναι γενετικά προικισμένοι με ένα υψηλό ποσοστό μυϊκών ινών, που συσπώνται εκρηκτικά γρήγορα και έχουν μια ικανότητα γρήγορης αντίληψης και επεξεργασίας δεδομένων, το μόνο που χρειάζονται κατόπιν είναι να αναπτυχθούν σε ένα σωστό ποδοσφαιρικό περιβάλλον για να μνηθούν στα μυστικά της μπάλας. Ακόμα και αυτοί όμως που δεν είναι γενετικά προικισμένοι, μπορούν να αποκτήσουν άριστη τεχνική, αν είναι πρόθυμοι να προπονηθούν ατομικά στο χειρισμό της μπάλας και διαθέσιμοι να παίζουν σε όσα περισσότερα παιχνίδια υψηλού επιπέδου τους δίνεται η ευκαιρία.

Οι προπονητές που καθοδηγούν ποδοσφαιριστές που βρίσκονται στα προ-εφηβικά τους χρόνια, θα πρέπει να αφιερώσουν ένα μεγάλο μέρος από την εκπαίδευσή τους στην τεχνική του ελέγχου της μπάλας. Τα προ-εφηβικά χρόνια, είναι τα χρόνια της ανάπτυξης της ατομικής τεχνικής και της ικανότητας για τις “1 εναντίον 1” μονομαχίες. Κάθε νέο κινητικό πρότυπο που διδάσκεται, αποτυπώνεται πιο εύκολα κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων. Ο ενθουσιασμός και η ανταπόκριση στην προπόνηση θα πρέπει να βρίσκονται στο μέγιστο βαθμό. Καθώς οι ποδοσφαιριστές φτάνουν στο μέσο των εφηβικών τους χρόνων, η εξάσκηση του ελέγχου της μπάλας γίνεται πιο λειτουργική, πιο προσανατολισμένη στις συγκεκριμένες θέσεις των παικτών στο γήπεδο και απαιτεί λιγότερο χρόνο εξάσκησης. Για τους εφήβους ή τους μεγαλύτερους σε ηλικία ποδοσφαιριστές, η εξάσκηση του οδηγήματος της μπάλας για τον πλαϊνό οπισθοφύλακα για παράδειγμα, επικεντρώνεται στο γρήγορο οδήγημα της μπάλας, ενώ η εξάσκηση για τον επιθετικό είναι περισσότερο ένας συνδυασμός κάλυψης της μπάλας και προσποιήσεων για να υπερνικηθούν οι αμυντικοί.

Γενικά, η εξάσκηση της τεχνικής του οδηγήματος της μπάλας πραγματοποιείται καλύτερα σε ένα μεγάλο, οριοθετημένο χώρο με μια μπάλα για τον κάθε ποδοσφαιριστή. Η συνεχής σωστή επανάληψη της τεχνικής είναι απαραίτητη για να βελτιωθεί μια δεξιότητα, και δίνοντας στον καθένα μια μπάλα, δίνουμε τη δυνατότητα σε όλους να εκτελέσουν επαναλαμβανόμενες δοκιμές ολόκληρης της τεχνικής ή κάποιου κομματιού της. Η εξάσκηση της τεχνικής για τον έλεγχο της μπάλας ξεκινάει από τη γενική εξάσκηση, η οποία γίνεται συνήθως σε ένα οριοθετημένο χώρο και είναι μη εξειδικευμένη (όπως για παράδειγμα οι δραστηριότητες που γίνονται σε έναν κύκλο), και προχωράει σε πιο εξειδικευμένες δραστηριότητες, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν ασκήσεις με κώνους, σημαίες καθώς και παιχνίδια σε αγωνιστικά τετράγωνα (για παράδειγμα, “1 εναντίον 2”) χρησιμοποιώντας μικρότερες εστίες.

Η τεχνική του οδηγήματος της μπάλας μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε τρεις επιμέρους τεχνικές: η ντρίπλα για να υπερνικηθεί ο αντίπαλος, ο έλεγχος της μπάλας για να διατηρηθεί η κατοχή της και το οδήγημα της μπάλας με ταχύτητα (τρέχοντας με την μπάλα για να αποφύγει ένα αμυντικό ή για να πραγματοποιήσει επίθεση σε έναν κενό χώρο).

Η ΝΤΡΙΠΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΝΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Η αγωνιστική κατάσταση από πλευράς τακτικής που αντιμετωπίζει σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή ο ποδοσφαιριστής, καθορίζει και τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιήσει την τεχνική του οδηγήματος. Ένας ακραίος ποδοσφαιριστής που υποδέχεται την μπάλα και είναι απέναντι από έναν απομονωμένο αμυντικό, θα εκδηλώσει επίθεση στο σημείο του μπροστινού ποδιού του αμυντικού (εικόνα 1.1 α) και θα προσπαθήσει να περάσει την μπάλα στο χώρο πίσω από τον αμυντικό (εικόνα 1.1 β). Ο επιτιθέμενος κατόπιν, θα τρέξει εκρηκτικά στο χώρο πίσω από τον αμυντικό για να φτάσει



α



β

Εικόνα 1.1 (α) Ο ποδοσφαιριστής εκδηλώνει επίθεση στο σημείο του μπροστινού ποδιού του αμυντικού, και (β) περνά την μπάλα στο χώρο πίσω από τον αμυντικό.

πρώτος στην μπάλα. Σε ένα διαφορετικό σενάριο τακτικής, ένας επιθετικός μπορεί να υποδεχτεί την μπάλα κάτω από άμεση πίεση από έναν ή περισσότερους αμυντικούς χωρίς να βρίσκονται κοντά οι συμπαίχτες του. Σε αυτή την περίπτωση, ο επιθετικός πρέπει να ελέγξει την μπάλα για να διατηρήσει την κατοχή της μέχρι κάποιος συμπαίκτης του να έρθει για βοήθεια (εικόνα 1.2). Σε μια άλλη περίπτωση, ένας ακραίος οπισθοφύλακας, που έχει την μπάλα στην άμυνα, πρέπει κάποιες φορές να οδηγήσει την μπάλα κάθετα και με μεγάλη ταχύτητα προς το κέντρο του γηπέδου.



Εικόνα 1.2 Ο ποδοσφαιριστής παίρνει την μπάλα κάτω από άμεση πίεση και πρέπει να διατηρήσει την κατοχή μέχρι κάποιος συμπαίκτης του να έρθει για βοήθεια.

Οι ντρίπλες για να υπερνικηθεί ο αντίπαλος συνήθως πραγματοποιούνται στον κεντρικό χώρο και αρκετά πιο συχνά στο χώρο της επίθεσης. Στο κέντρο, οι επιθετικοί έχουν συχνά την ευκαιρία να επιτεθούν στους αμυντικούς, επειδή συνήθως υπάρχει περισσότερος χώρος ανάμεσα αλλά και πίσω από την αμυντική γραμμή. Ο επιθετικός μέσος είναι συνήθως ένας από τους ποδοσφαιριστές που πραγματοποιεί τις καλύτερες ντρίπλες στην ομάδα και προσπαθεί πολλές φορές να υπερνικήσει τους αντίπαλους μέσους. Όταν αυτές οι ντρίπλες κατά μέτωπο είναι επιτυχείς, ο κεντρικός παίκτης μένει ελεύθερος, αποκτώντας έτσι μεγάλο οπτικό πεδίο του γηπέδου και μπορεί κατόπιν να οδηγήσει την μπάλα προς τα μπροστά και υπό οποιαδήποτε γωνία. Ο παίκτης ο οποίος είναι ικανός στις ντρίπλες και ταυτόχρονα ικανός στις πάσες, είναι ακόμα πιο αποτελεσματικός επειδή μπορεί να αξιοποιήσει τους συμπαίκτες που βρίσκονται μέσα στην ακτίνα δράσης του. Ομοίως, οι ακραίοι ποδοσφαιριστές, που επιτίθενται είτε είναι μέσοι είτε οπισθοφύλακες, πολλές φορές βρίσκουν χώρο ελεύθερο και κινούνται με την μπάλα μέχρι τους αντιπάλους ακραίους αμυντικούς.

Στο χώρο της επίθεσης, η ντρίπλα με σκοπό να υπερνικηθεί ο αντίπαλος είναι πολύ σημαντική, επειδή δίνει το πλεονέκτημα στον ποδοσφαιριστή που θα την υλοποιήσει να πραγματοποιήσει κατόπιν μια τελική πάσα (από την οποία θα προκύψει ένα σουτ προς την εστία) ή να σουτάρει ο ίδιος.

Τέλος, οι ποδοσφαιριστές που έχουν την ικανότητα να πραγματοποιούν ντρίπλα αποτελεσματικά και να προσπερνάνε τους αμυντικούς στα πλάγια του γηπέδου, μπορούν να πραγματοποιούν σέντρες βοηθώντας στη σωστή ανάπτυξη του παιχνιδιού. Με τις σημερινές εξελιγμένες αμυντικές τακτικές, πολλά γκολ επιτυγχάνονται από τις σέντρες που πραγματοποιούνται από τα πλάγια του γηπέδου.

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΘΕΙ Η ΚΑΤΟΧΗ ΤΗΣ

Ο έλεγχος της μπάλας με σκοπό τη διατήρηση της κατοχής της και την αποφυγή του αντιπάλου, είναι γνώρισμα ενός έμπειρου ποδοσφαιριστή. Οι πολύ νέοι ή άπειροι ποδοσφαιριστές δεν αναγνωρίζουν τη σημασία της ικανότητας να μπορούν να κρατήσουν την κατοχή της μπάλας. Τις περισσότερες φορές προσπαθούν να προσπεράσουν κάθε αντίπαλο με ντρίπλα, να κινηθούν προς κάποιον αμυντικό ή να επιχειρήσουν να πασάρουν την μπάλα σε απίθανα σημεία. Σε καθεμιά από αυτές τις περιπτώσεις η κατοχή της μπάλας συνήθως χάνεται.

Καθώς οι ποδοσφαιριστές αποκτούν εμπειρία, συνειδητοποιούν ότι η ομάδα που έχει την ικανότητα να διατηρεί την κατοχή της μπάλας, είναι αυτή που έχει τον έλεγχο του παιχνιδιού και μπορεί να προετοιμάζει επιθέσεις, οι οποίες οδηγούν σε αποτελεσματικές διεισδύσεις, σέντρες ή πάσες αλλά και σουτ που απειλούν άμεσα την εστία των αντιπάλων.

Οι μέσοι και περισσότερο οι επιθετικοί, πρέπει να είναι ικανοί να κρατάνε την μπάλα υπό την πίεση των αντιπάλων, έτσι ώστε να έχουν χρόνο οι συμπαίκτες τους να πάρουν καλές βοηθητικές θέσεις. Οι ομάδες σήμερα παίζουν συχνά με πιεστικές αμυντικές τακτικές στο κέντρο για να προσπαθήσουν να σταματήσουν τις αντίπαλες επιθέσεις πριν αυτές οργανωθούν. Αυτό σημαίνει ότι οι ποδοσφαιριστές οι οποίοι μπορούν να διατηρήσουν την κατοχή της μπάλας και να ξεφύγουν από τακτικές διπλού μαρκαρίσματος είναι πολύτιμοι. Επίσης, ζητείται συχνά από τους επιθετικούς να παίζουν απομονωμένοι στην επίθεση χωρίς βοηθητικούς παίκτες κοντά τους. Όταν οι ομάδες οργανώνουν επιθέσεις με μακρινές πάσες, οι επιθετικοί συχνά δέχονται μια μακρινή μεταβίβαση και πρέπει να διατηρήσουν την κατοχή της μπάλας μέχρι να μπορέσουν να φτάσουν οι συμπαίκτες τους για να τους βοηθήσουν.

Οι ακραίοι ποδοσφαιριστές από τη μεριά τους, πρέπει να είναι ικανοί να κρατάνε την μπάλα και να ξεφεύγουν από το μαρκάρισμα των αντιπάλων. Αντίθετα με τους μέσους, οι ακραίοι μέσοι και οι ακραίοι οπισθοφύλακες είναι υποχρεωμένοι να παίζουν κοντά στην πλαϊνή γραμμή και οι αντίπαλοι αμυντικοί πάντα προσπαθούν να τους περιορίσουν κοντά σε αυτή. Το διπλό μαρκάρισμα στα πλάγια είναι μια επιτυχημένη αμυντική τακτική, με δυο αμυντικούς να πιέζουν τον επιθετικό προς την πλάγια γραμμή· σε αυτή την περίπτωση μόνο αν ο επιτιθέμενος είναι καλός στο να κρατάει την μπάλα και να ξεφεύγει, η ομάδα του μπορεί να συνεχίσει την επίθεση.

Σε αρκετές περιπτώσεις και κυρίως για τους μικρότερους ποδοσφαιριστές, χρειάζεται επιπλέον χρόνος για να δουλέψει κάποιος την τεχνική της διατήρησης της κατοχής της μπάλας και της αποφυγής του αντιπάλου. Γενικά, οι προπονητές πρέπει να αφιερώνουν όσο περισσότερο χρόνο γίνεται στην εκμάθηση του οδηγήματος της μπάλας και στην πολύ σημαντική τεχνική της διατήρησης της κατοχής της.

Καθώς δουλεύουν με τις τεχνικές αυτές, θα πρέπει συχνά οι προπονητές να υπενθυμίζουν στους ποδοσφαιριστές με ποιο τρόπο να χρησιμοποιούν σωστά τις διαφορετικές επιφάνειες και γωνίες του ποδιού που έρχεται σε επαφή με την μπάλα. Όταν θέλουν να τρέξουν με την μπάλα προς τα εμπρός, θα πρέπει να κατευθύνουν τη μύτη του ποδιού τους προς τα κάτω και να τη χτυπήσουν με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ποδιού (εικόνα 1.3). Οι προπονητές πρέπει να λένε "μύτη προς τα κάτω για να σπρώξετε τη μπάλα". Όταν οι ποδοσφαιριστές θέλουν να κατευθύνουν την μπάλα προς τα πλάγια, θα πρέπει να στρέψουν τη μύτη του ποδιού τους προς τα πάνω για να χτυπήσουν και να αλλάξουν πορεία στην μπάλα, κυρίως στην περίπτωση που θέλουν διαρκώς να αλλάξουν πορεία στην μπάλα που έχουν στην κατοχή τους (εικόνα 1.4). Οι προπονητές λένε "μύτη προς τα πάνω για να προωθήσετε την μπάλα προς τα πλάγια, όταν πιέξετε από τον αντίπαλο". (Αργότερα θα εξηγήσουμε πώς η μπάλα μπορεί να χτυπηθεί και με το εσωτερικό μέρος του ποδιού για να αλλάξει κατεύθυνση.)

Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων για τη διατήρηση της κατοχής της μπάλας και κάθε φορά που οι ποδοσφαιριστές πλησιάζουν ο ένας τον άλλο, θα πρέπει να κατευθύνουν τη μύτη των ποδιών τους προς τα πάνω για να προσπερνάνε τον αντίπαλο ή να αλλάζουν πορεία. Αν υπάρχει μεγάλος χώρος ελεύθερος, οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να σπρώξουν την μπάλα μπροστά και να ξεκινήσουν να την προωθούν με το εσωτερικό, ενώ κάθε φορά που συναντάνε αντίπαλους αμυντικούς, πρέπει να ξεφεύγουν κόβοντας την μπάλα δεξιά ή αριστερά προς νέα κατεύθυνση σηκώνοντας τη μύτη του ποδιού.

Οι προπονητές θα πρέπει να εξασκούν το οδήγημα της μπάλας όσο περισσότερο γίνεται, κυρίως στους νέους ποδοσφαιριστές και να είναι όσο περισσότερο συγκεκριμένοι γίνεται στις υποδείξεις τους. Θα πρέπει, να τους υπενθυμίζουν να αλλάζουν ταχύτητα και κατεύθυνση, να προωθούν την μπάλα γρήγορα και να ξεφεύγουν από τους αντιπάλους εστιάζοντας σε ένα στόχο για κάθε άσκηση. Αν ο στόχος είναι να ξεφεύγουν από τον αντίπαλο, οι προπονητές θα πρέπει να υπενθυμίζουν στους ποδοσφαιριστές τους να σηκώνουν τη μύτη των ποδιών τους προς τα πάνω· θα πρέπει επίσης να τους εξηγούν πως είναι χρήσιμο να λυγίζουν τα γόνατά τους για να χαμηλώνουν το κέντρο βάρους τους, έτσι ώστε να μπορούν να αλλάζουν κατεύθυνση πιο γρήγορα και να παραμένουν σταθεροί σε περίπτωση επαφής με τον αντίπαλο. Θα πρέπει τέλος, να υπενθυμίζεται στους ποδοσφαιριστές να κρατάνε τα χέρια τους ανοιχτά και λίγο προς τα πάνω για να διατηρούν την ισορροπία τους και να κρατούν σε απόσταση τους αντιπάλους.

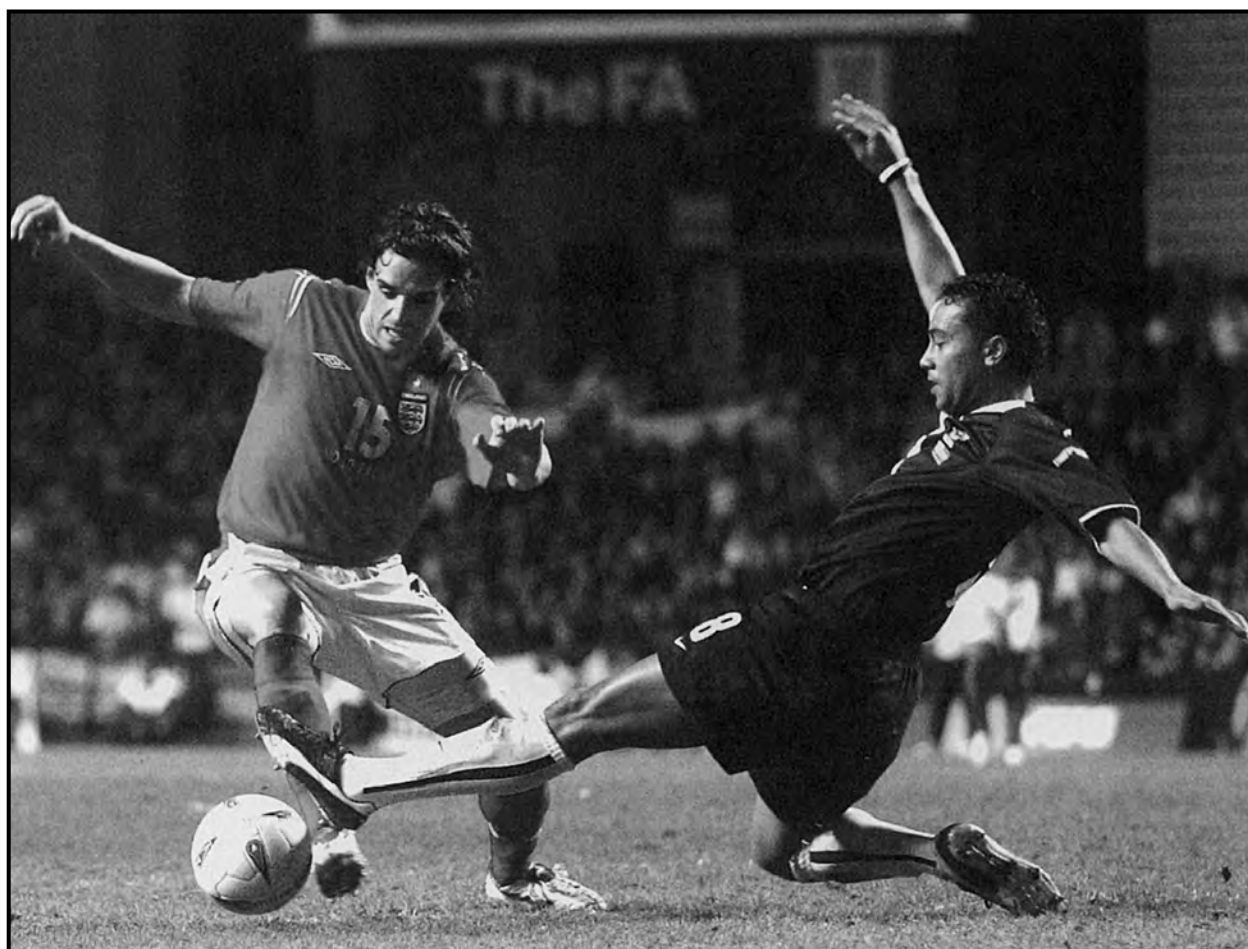


Εικόνα 1.3 Κατευθύνετε τη μύτη του ποδιού σας προς τα κάτω για να χτυπήσετε την μπάλα με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ποδιού



Εικόνα 1.4 Κατευθύνετε τη μύτη του ποδιού σας προς τα πάνω για να προωθήσετε την μπάλα προς τα πλάγια

Το Ατομικό Μαρκάρισμα



Για να κερδίσει μια ομάδα σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου θα πρέπει η επίθεση να πετύχει τέρματα. Από την άλλη, θα πρέπει να κρατηθεί ο αντίπαλος μακριά από την εστία πράγμα που αποτελεί ένα κομμάτι του γενικού αμυντικού προβλήματος της τακτικής. Για να βάλει γκολ, η ομάδα θα πρέπει να έχει στην κατοχή της τη μπάλα. Από την άλλη πλευρά, η άμυνα δε συνίσταται απλά και μόνο στον τρόπο να διώξεις την μπάλα από τα πόδια του αντιπάλου. Μπορεί να είναι, και συχνά θα πρέπει να είναι, να κερδίζεις την κατοχή της μπάλας για την ομάδα σου. Οι καλοί αμυντικοί είναι ικανοί στο να διώχουν την μπάλα μακριά από τους επιθετικούς, αλλά οι πολύ καλοί αμυντικοί είναι ικανοί να κερδίζουν την κατοχή της μπάλας από τους επιθετικούς. Οι τεχνικές που παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο δίνουν στους αμυντικούς τη δυνατότητα να κάνουν και τα δυο.

Πριν διδαχθεί η τεχνική του ατομικού μαρκαρίσματος, οι ποδοσφαιριστές πρέπει να γνωρίζουν πώς να παίρνουν μια σωστή αμυντική στάση και να διατηρούν την κατάλληλη απόσταση από τον επιτιθέμενο. Έχοντας μια σωστή αμυντική θέση, οι ποδοσφαιριστές μπορούν να αντιδράσουν άμεσα στην κίνηση των επιθετικών με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Ένας καλός αμυντικός αξιολογεί και αντιδρά σωστά σε μια κίνηση του επιθετικού, και μια καλή αμυντική στάση δίνει πάντα τη δυνατότητα για γρήγορες αντιδράσεις. Η κακή αμυντική στάση ή τα πόδια που δεν είναι σε ετοιμότητα μπορούν να κοστίσουν στον αμυντικό το δέκατο του δευτερολέπτου που απαιτείται για να προετοιμαστεί για το διώξιμο της μπάλας. Οι ευκαιρίες για διώξιμο της μπάλας είναι πάντα περιορισμένες. Έτσι ο αμυντικός πρέπει να είναι σε θέση να αντιδράσει άμεσα, μόλις παρουσιαστεί η κατάλληλη ευκαιρία. Μια καλή αμυντική στάση και τα πόδια σε θέση ετοιμότητας προσφέρουν αυτή τη δυνατότητα. Πρώτα από όλα, ο αμυντικός πρέπει να βρίσκεται προς τη μεριά της εστίας (ανάμεσα στον επιθετικό που έχει στην κατοχή του την μπάλα και την εστία προς την οποία αυτός επιτίθεται). Μια καλή αμυντική στάση είναι να βρίσκεται το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, με το βάρος του σώματος ισομερώς μοιρασμένο στα δυο πόδια. Ο αμυντικός πρέπει να λυγίζει ελαφρώς τη μέση και ακόμα περισσότερο τα γόνατα, για να έχει χαμηλό κέντρο βάρους (εικόνα 6.1). Τα πόδια του πρέπει να κινούνται συνεχώς και να προσαρμόζονται στις κινήσεις του επιθετικού. Η εναλλασσόμενη θέση των ποδιών (το ένα μπροστά από το άλλο) έχει ως στόχο να προσπαθήσει ο αμυντικός να οδηγήσει τον επιθετικό προς μια κατεύθυνση, στην οποία μπορεί να τον μαρκάρει ευκολότερα. Ο επιθετικός ξέρει ότι πρέπει να επιτεθεί στο μπροστινό πόδι του αμυντικού, επομένως ο αμυντικός κινείται συνεχώς, προσπαθώντας να κρατήσει το μπροστινό πόδι προς τη μια πλευρά του επιθετικού.

Η σωστή απόσταση για να κάνει ένας ποδοσφαιριστής άμυνα σε έναν επιθετικό εξαρτάται κατά ένα μέρος από τη θέση του επιθετικού. Αν ο επιθετικός έχει μπροστά του τον αμυντικό, ο αμυντικός

πρέπει να παίξει τόσο μακριά, ώστε να μη νικηθεί στην ντρίπλα, αλλά αρκετά κοντά για να περιορίσει τις επιλογές του επιθετικού για μεταβίβαση. Μόλις ο αμυντικός ελέγξει την κίνηση του επιθετικού που βρίσκεται μπροστά του, ένας πρακτικός κανόνας είναι να κρατήσει τον επιθετικό σε απόσταση ενός τεντωμένου χεριού μακριά του (εικόνα 6.2). Το ότι ο αμυντικός ελέγχει την κίνηση του επιθετικού σημαίνει ότι έχει μειώσει το χώρο ανάμεσα σ' αυτόν και τον επιθετικό και τον έχει εξαναγκάσει να μειώσει ταχύτητα. Αυτό συχνά σημαίνει ότι ο αμυντικός και ο επιθετικός κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση με την ίδια ταχύτητα και ότι ο αμυντικός είναι αυτός που ελέγχει το ρυθμό της κίνησης. Πολλοί ποδοσφαιριστές που κάνουν άμυνα σε έναν ποδοσφαιριστή που τρέχει προς το μέρος τους, παίζουν πολύ μακριά, πιστεύοντας ότι αν δεν νικηθούν στην ντρίπλα, έχουν κάνει επιτυχημένη άμυνα. Όμως, από τέτοια απόσταση, ο επιθετικός έχει χρόνο να σηκώσει το κεφάλι ψηλά και να βρει την ευκαιρία να "τρυπήσει" την άμυνα με μια μεταβίβαση. Το μήκος ενός τεντωμένου χεριού είναι καλή αρχή για τον αμυντικό, ενώ κατόπιν μπο-



Εικόνα 6.1 Μια Καλή Αμυντική Στάση του Σώματος με το ένα Πόδι Μπροστά από το Άλλο και Χαμηλό Κέντρο Βάρους.

ρούν να γίνουν τροποποιήσεις στην απόσταση ανάλογα με τα φυσικά προσόντα του αμυντικού. Ένας αμυντικός που μπορεί να χρησιμοποιεί γρήγορα τα πόδια του και με καλό χρόνο αντίδρασης μπορεί να τοποθετείται ελαφρώς πιο κοντά συνεχίζοντας να έχει πάλι πολλές ευκαιρίες για αποτελεσματικό μαρκάρισμα.

Αν οι συνθήκες είναι τέτοιες, ώστε ένας επιθετικός ποδοσφαιριστής να πάρει την κατοχή της μπάλας έχοντας την πλάτη του γυρισμένη στην εστία, η προτεραιότητα του αμυντικού είναι να αναγκάσει τον επιθετικό να συνεχίσει να έχει πλάτη στην εστία. Ο αμυντικός μπορεί να μετακινηθεί πιο κοντά τώρα, όσο η απόσταση από τον αγκώνα έως την άκρη των δαχτύλων. Αν ο επιθετικός επιχειρήσει να ξεμαρκαριστεί από τον αμυντικό, τότε αυτός (και κυρίως ο μικρός σε ηλικία) ίσως προσπαθήσει να βρεθεί πιο κοντά στον επιθετικό, επιτρέποντάς του όμως έτσι να περιστραφεί γρήγορα γύρω από τον άξονά του και να ξεφύγει. Η θέση άμυνας είναι και πάλι με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, αλλά τώρα ο αμυντικός χρειάζεται να διατηρήσει μια στάση όπου το σώμα του είναι γυρισμένο στην ίδια κατεύθυνση με αυτή του επιθετικού (εικόνα 6.3). Και πάλι, ο αμυντικός πρέπει να κινείται διαρκώς, διατηρώντας μια χαμηλή στάση για να μπορεί να έχει οπτική επαφή με την μπάλα. Συνηθισμένες φράσεις που χρησιμοποιούνται για τους αμυντικούς σε αυτή την περίπτωση είναι: κεφάλι στη μια πλευρά (για να ρίξει μια γρήγορη ματιά) και πόδι στην άλλη (για να είναι έτοιμος να διώξει την μπάλα).

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑΤΟΣ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να απουσιάσεις την μπάλα από έναν αντίπαλο. Καθένας από αυτούς περιγράφεται εδώ σαν μια ξεχωριστή τεχνική μαρκαρίσματος. Αυτές είναι το μπλοκάρισμα της μπάλας, το διώξιμο της μπάλας, το μαρκάρισμα με το σώμα και το τάκλιν. Όλες αυτές οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε έναν αγώνα, αλλά οι πολύ καλοί αμυντικοί χρησιμοποιούν κυρίως το μαρκάρισμα με το σώμα, όποτε είναι εφικτό, και καταφεύγουν στο τάκλιν μόνο όταν τα άλλα είδη δεν μπορούν να βοηθήσουν. Οι προπονητές πρέπει να θυμούνται ότι η εξάσκηση της



Εικόνα 6.2 Ο αμυντικός ελέγχει την κίνηση του επιθετικού κρατώντας τον σε απόσταση ενός τεντωμένου χεριού μακριά του.



Εικόνα 6.3 Όταν ο επιθετικός είναι πλάτη στην εστία, ο αμυντικός γυρίζει το σώμα του στην ίδια κατεύθυνση με αυτή του επιθετικού και τον κρατά σε απόσταση μισού τεντωμένου χεριού.

σοστής αμυντικής στάσης και της κατάλληλης αμυντικής απόστασης αποτελούν βασικά στοιχεία στην εξάσκηση όλων των τεχνικών μαρκαρίσματος. Στις παιγνιώδης μορφές εξάσκησης πρέπει να χρησιμοποιούνται και τα τέσσερα είδη μαρκαρίσματος, έτσι ώστε οι ποδοσφαιριστές να είναι αναγκασμένοι να γνωρίζουν όλες τις επιλογές που έχουν, όταν αντιμετωπίζουν έναν αντίπαλο που έχει την μπάλα στη κατοχή του και να μάθουν να επιλέγουν τη σωστή τεχνική μαρκαρίσματος ανάλογα με την περίπτωση.

Το Μπλοκάρισμα της Μπάλας

Το συγκεκριμένο είδος μαρκαρίσματος χρησιμοποιείται στην περίπτωση που ο αμυντικός αναγκάζει τον επιθετικό να βρεθεί ακριβώς μπροστά του με την μπάλα και σε τέτοια απόσταση που να προλαβαίνει να την μπλοκάρει. Ο αμυντικός αρχικά κλείνει το χώρο, καθώς οι συμπαίκτες του πλησιάζουν για βοήθεια. Ο επιθετικός τότε αναγκάζεται να τρέξει πιο αργά, αφού οι επιλογές που έχει για μεταβίβαση μειώνονται και δεν υπάρχει χώρος αρκετός για να πραγματοποιηθεί ντρίπλα. Ο αμυντικός έχει συμπαίκτες πίσω του, η ταχύτητα του επιθετικού είναι μικρή και τώρα είναι η στιγμή που μπορεί να μπλοκάρει την μπάλα, καθώς ο επιθετικός προσπαθεί να βρει μια επιλογή. Οι βασικές αρχές αυτής της τεχνικής είναι η καλή ισορροπία και η καλή στάση του σώματος, για να δοθεί η ευκαιρία στον αμυντικό να κινηθεί προς την μπάλα με το πίσω πόδι. Η συγκεκριμένη τεχνική εκτελείται τοποθετώντας σταθερά το μπροστινό πόδι στο έδαφος, δημιουργώντας έτσι μια σταθερή βάση για να χαμηλώσει το σώμα πάνω σε αυτό το πόδι και κατόπιν μπλοκάροντας την μπάλα με το πίσω πόδι που θα κινηθεί προς τα εμπρός (εικόνα 6.4 α). Η χαμηλή στάση του σώματος επιτρέπει στον αμυντικό να βρεθεί κοντά στην μπάλα γρήγορα, πράγμα που είναι απαραίτητο, αφού οι δυο ποδοσφαιριστές φτάνουν σχεδόν ταυτόχρονα στην μπάλα. Ο αμυντικός πρέπει να έχει τα δάκτυλα του ποδιού στραμμένα προς τα πάνω και τη φτέρνα κάτω, πράγμα που δημιουργεί μια μεγάλη επιφάνεια επαφής. Ο αμυντικός έρχεται σε επαφή με την μπάλα στο κέντρο της ή λίγο πιο χαμηλά (εικόνα 6.4 β). Τις περισσότερες φορές, ο επιθετικός και ο αμυντικός έρχονται σε ταυτόχρονη επαφή με την



α



β

Εικόνα 6.4 (α) Δημιουργήστε μια σταθερή βάση με το ένα πόδι και με το άλλο μπλοκάρετε την μπάλα, με τα (β) δάκτυλα στραμμένα προς τα πάνω και τη φτέρνα κάτω, για να έρθετε σε επαφή λίγο πιο χαμηλά από το κέντρο της.

μπάλα. Αν η επαφή του αμυντικού γίνει πολύ ψηλά, ο επιθετικός μπορεί πιο εύκολα να εφαρμόσει μεγαλύτερη δύναμη και να κερδίσει την μπάλα. Αν ο αμυντικός χτυπήσει πολύ χαμηλά την μπάλα, τότε αυτή πιθανόν να κυλήσει πάνω από το πόδι του, επιτρέποντας στον επιθετικό να κερδίσει την κατοχή. Οι πιο έμπειροι ποδοσφαιριστές εκμεταλλεύονται αυτή τη μικρή ανοδική κίνηση της μπάλας μετά το μπλοκάρισμα για να κερδίσουν την κατοχή.

Το συγκεκριμένο είδος μαρκαρίσματος έχει τρία πιθανά αποτελέσματα-ο επιθετικός διατηρεί την κατοχή της μπάλας (εξαιτίας της μεγαλύτερης δύναμης ή της λανθασμένης εκτέλεσης της τεχνικής από τον αμυντικό)· ο αμυντικός κερδίζει την μπάλα και έχει την ευκαιρία να αποκτήσει την κατοχή της· ή κανένας ποδοσφαιριστής δεν καταφέρνει να κερδίσει την κατοχή της μπάλας, γεγονός που οδηγεί σε μια καινούρια μάχη για την κατοχή της. Ο αμυντικός θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος να αντιδράσει γρήγορα σε οποιαδήποτε από αυτές τις τρεις πιθανές καταστάσεις. Αν ο επιθετικός διατηρήσει την κατοχή της μπάλας, ο αμυντικός πρέπει αμέσως να αντιδράσει και να βρεθεί προς τη μεριά της εστίας του σε σχέση με τον επιθετικό. Αν ο αμυντικός έχει κάποιο συμπαίκτη του σε μια θέση άλλυψης, ο οποίος τρέχει για να πιέσει τον επιθετικό που κέρδισε εκ νέου την κατοχή της μπάλας, ο πρώτος αμυντικός θα πρέπει να βρεθεί πίσω από το συμπαίκτη του και να τον καλύψει αυτός τώρα πια. Αν κερδίσει την κατοχή της, ο αμυντικός (που τώρα γίνεται επιθετικός) φροντίζει να εκμεταλλευτεί την κατάσταση και να πραγματοποιήσει μια μεταβίβαση προς τα εμπρός ή να οδηγήσει την μπάλα μπροστά όσο πιο γρήγορα γίνεται. Αν το μαρκάρισμα είναι επιτυχές στο να αποσπάσει ο αμυντικός την μπάλα από τον επιθετικό χωρίς όμως να κερδίσει την πλήρη κατοχή της, ο αμυντικός θα πρέπει κατόπιν να αξιολογήσει, αν έχει την ευκαιρία να κερδίσει την κατοχή της μπάλας. Συντά, μια γρήγορη κίνηση που θα τον κάνει να βρεθεί ανάμεσα στη διεκδικήσιμη μπάλα και στον αντίπαλο επιθετικό, του δίνει τη δυνατότητα να κερδίσει την κατοχή. Αν η διεκδικήσιμη μπάλα βρεθεί πιο κοντά στον αντίπαλο, ο αμυντικός θα πρέπει να προετοιμαστεί αμέσως για να αμυνθεί και πάλι, έτσι ώστε η ομάδα του να μη γίνει ευάλωτη στην άμυνα.

Το Διώξιμο της Μπάλας

Το συγκεκριμένο είδος μαρκαρίσματος είναι μια τεχνική που έχει ως στόχο να ανακόψει ο αμυντικός την κατοχή της μπάλας από τον επιθετικό. Με τη συγκεκριμένη τεχνική, οι αμυντικοί δεν προσπαθούν να κερδίσουν την κατοχή της μπάλας. Ο αμυντικός χρησιμοποιεί τα δάχτυλα του ποδιού, που βρίσκεται πιο μπροστά, για να φτάσει και να διώξει την μπάλα μακριά από τον επιθετικό ποδοσφαιριστή (εικόνα 6.5). Το σημαντικότερο στοιχείο είναι να διατηρήσει ο αμυντικός την ισορροπία του μιας και η συγκεκριμένη τεχνική έχει χαμηλό ρίσκο, αφού ο αμυντικός δεν επιχειρεί μπλοκάρισμα της μπάλας (το οποίο και εμπεριέχει το ρίσκο να κερδίσει ο επιθετικός την μπάλα από τον αμυντικό). Αν ο αμυντικός καταφέρει να διώξει την μπάλα από τον έλεγχο του επιθετικού, το επόμενο βήμα είναι να προσπαθήσει να κερδίσει την κατοχή της τοποθετώντας το σώμα του ανάμεσα στον επιθετικό και την μπάλα. Παρεμβάλλοντας το σώμα του, ο αμυντικός μπορεί να εμποδίσει τον επιθετικό να φτάσει πρώτος στην μπάλα, κερδίζοντας έτσι αυτός την κατοχή. Με την κατοχή της μπάλας στα πόδια του, ο αμυντικός μετατρέπεται αμέσως σε επιθετικό και έχει πλεονεκτικότερη θέση σε σχέση με τον αντίπαλό του, που τώρα τρέχει αυτός γρήγορα πίσω για να ενισχύσει την άμυνά του.



Εικόνα 6.5 Ο Ποδοσφαιριστής με τα Δάχτυλα Στραμμένα προς τα κάτω Φτάνει τη μπάλα και την διώχνει μακριά από τον Επιθετικό.

Καθοδήγηση των Παικτών σε Θέματα Τεχνικής και Τακτικής



Ένας σημαντικός παράγοντας που επιδρά καθοριστικά στη δημιουργία ενός ικανού παίκτη ποδοσφαίρου είναι η ανάπτυξη της σωστής τεχνικής. Ένα από τα καθήκοντα του προπονητή είναι να διευκολύνει αυτή την ανάπτυξη. Μόνο αν η τεχνική φτάσει σε ένα επίπεδο στο οποίο ο ποδοσφαιριστής μπορεί να την εφαρμόζει σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού μπορούν κατόπιν να αναπτυχθούν και τα διάφορα ζητήματα και θέματα τακτικής που αφορούν το ποδόσφαιρο. Και σε αυτή την περίπτωση, ο προπονητής είναι αυτός που θα προωθήσει την ικανότητα των παικτών στην σωστή εφαρμογή της τακτικής.

Η τεχνική αναφέρεται στην ικανότητα να εκτελείται μια δεξιότητα με σωστό τρόπο. Η σωστή εκτέλεση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορα επίπεδα (πόσο γρήγορα μπορεί να οδηγήσει κάποιος την μπάλα, πόσο μακριά μπορεί να τη χτυπήσει, και ούτω καθεξής), αλλά αυτό που χρειάζεται να διδαχθεί πρώτα απ' όλα ο ποδοσφαιριστής είναι τα βασικά στοιχεία της δεξιότητας. Η καλή τεχνική αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή εφαρμογή της τακτικής. Η τελειοποίηση της τεχνικής δε σταματάει ποτέ και ακόμα και ο πιο ταλαντούχος επαγγελματίας αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος της εξάσκησης του στην τεχνική. Οι ποδοσφαιριστές που θέλουν να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους στο παιχνίδι χρειάζεται να συνειδητοποιήσουν πρώτα τη σημασία της τεχνικής. Ακόμα και οι καλύτεροι ποδοσφαιριστές από άποψη τακτικής δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του παιχνιδιού αν δεν μπορούν να εκτελέσουν τη σωστή τεχνική που απαιτείται σε κάθε περίπτωση.

Ικανός είναι ο ποδοσφαιριστής που μπορεί να εκτελεί σωστά όλες τις τεχνικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια διαφορετικών συνθηκών στη διάρκεια του αγώνα. Πολλοί είναι οι ποδοσφαιριστές που μπορούν να εκτελέσουν σουτ με σωστή τεχνική κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, αλλά μόνο ο ποδοσφαιριστής που μπορεί να εκτελέσει τη σωστή τεχνική σε συνθήκες αγώνα αποδεικνύει ότι κατέχει αυτή την ικανότητα. Οι επιδέξιοι ποδοσφαιριστές είναι αυτοί που όλοι θέλουμε στην ομάδα μας κατά τη διάρκεια του αγώνα, επειδή μπορούν να έχουν τέλεια απόδοση και να οδηγούν την ομάδα να πετύχει τους στόχους της - δηλαδή, να κερδίζει!

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η τεχνική διδάσκεται στην αρχή. Οι απαιτούμενες κινήσεις του σώματος για μια συγκεκριμένη ποδοσφαιρική κίνηση διδάσκονται και καθοδηγούνται από τον προπονητή. Η τεχνική διδάσκεται αρχικά ως μια κίνηση χωρίς τους προβληματισμούς του κανονικού παιχνιδιού (χωρίς αντιπάλους, χωρίς περιορισμό χρόνου και χώρου και ούτω καθεξής). Τα στοιχεία που συνδέονται με τις πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού εισάγονται κατόπιν σταδιακά. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στον προπονητή να αξιολογήσει πόσο καλά έχουν κατακτήσει οι ποδοσφαιριστές την τεχνική και αν μπορούν να την εφαρμόσουν στις διαρκώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις ενός αγώνα.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι σημαντικό ρόλο παίζει η απόφαση για το πότε ακριβώς μέσα στο παιχνίδι πρέπει να εκτελεστεί μια δεξιότητα. Αυτού του είδους οι αποφάσεις αποτελούν στοιχείο της τακτικής της δεξιότητας. Και βέβαια, και οι καλύτερες τακτικές αποτυγχάνουν, όταν οι δεξιότητες τεχνικής εκλείπουν.

Η τακτική αναφέρεται στη λήψη αποφάσεων-είναι με άλλα λόγια μια νοητική διαδικασία. Αν πρέπει σε κάποια στιγμή ο ποδοσφαιριστής να πάρει μια απόφαση, ο παράγοντας που εμπλέκεται είναι η τακτική. Σε κάποιες περιπτώσεις υπάρχει μια ασυμφωνία εκεί που εμπλέκονται η τακτική και η τεχνική (για παράδειγμα, μπορώ να εκτελέσω ένα σουτ στην περίπτωση που η ταχύτητά μου είναι μικρή;). Οι αποφάσεις τακτικής οδηγούν τους ποδοσφαιριστές να αντιλαμβάνονται το επίπεδο στο οποίο έχουν φτάσει οι ικανότητές τους όσον αφορά την τεχνική εκτέλεση (για παράδειγμα, μπορώ να πραγματοποιήσω σωστά το είδος της μεταβίβασης που αποφάσισα να κάνω;).

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Για να αναπτύξει ένας ποδοσφαιριστής σωστή τεχνική, πρέπει πρώτα να διδαχθεί τη σωστή μηχανική των κινήσεων. Η μηχανική της κίνησης σχετίζεται με την ορθότητα της εκτέλεσης και τη συνεχή και αδιάσπαστη ροή της- το να εκτελεί κάποιος τις επιθυμητές κινήσεις στη σωστή σειρά και χωρίς διακοπές. Οι διάφορες κινήσεις απαιτούν δύναμη και ταχύτητα, κυρίως σε συνδυασμό μεταξύ τους. Επομένως, η ταχυδύναμη είναι το ιδανικό χαρακτηριστικό που απαιτείται στο τελικό στάδιο εξέλιξης. Ένας τερματοφύλακας χρειάζεται ταχυδύναμη για να πέφτει αρκετά γρήγορα αλλά και αρκετά μακριά για να σώσει την μπάλα- ένας αμυντικός που προσπαθεί να πραγματοποιήσει μια μακρινή μεταβίβαση, χρειάζεται ταχυδύναμη για να στείλει την μπάλα γρήγορα και με επιτυχία πέρα από τους αντιπάλους. Στα αρχικά στάδια ανάπτυξης, ίσως να μη χρειαστεί να δοθεί έμφαση στη δύναμη και την ταχύτητα,