

# Περιεχόμενα

Η πορεία της Εθνικής Ισπανίας το 2008 & το 2012 .....	12
ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ UEFA EURO 2008 .....	14
ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΑ ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2010 .....	16
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ 2010.....	17
ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΑ EURO 2012.....	19
ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ EURO 2012.....	20
Προπονητική δομή.....	22
Επεξήγηση συμβόλων.....	22

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Επίθεση εναντίον αντιπάλου που αμύνεται στη χαμηλή ζώνη άμυνας .....	23
--	----

<b>Ανάλυση γκολ:</b> Επίθεση με τελική ενέργεια εντός της περιοχής .....	28
--	----

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (7 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) .....**

1. Κατευθυνόμενο 1ο πάρσιμο και άμεση τελική ενέργεια .....	32
2. Κατευθυνόμενο 1ο πάρσιμο και άμεση τελική ενέργεια (2) .....	34
3. Κατευθυνόμενο 1ο πάρσιμο και άμεση τελική ενέργεια μέσα από την περιοχή .....	35
4. Γρήγορες τελικές ενέργειες σε παιχνίδι μικρού χώρου 6 v 6 (+8) .....	36
5. Γρήγορες τελικές ενέργειες σε παιχνίδι μικρού χώρου 6 v 6 .....	37
6. Γρήγορες τελικές ενέργειες σε παιχνίδι 6 v 6 (+4) σε 2 ζώνες .....	38
7. Κατευθυνόμενο πρώτο πάρσιμο και γρήγορη τελική ενέργεια σε εξειδικευμένο παιχνίδι θέσεων σε 2 ζώνες. .	39

<b>Ανάλυση γκολ:</b> Επίθεση γύρω και μέσα από την περιοχή.....	40
---	----

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) .....**

1. Συνδυαστικό παιχνίδι μιας επαφής με κίνηση 3ου παίκτη.....	42
2. Συνδυαστικό παιχνίδι μιας επαφής με κίνηση 3ου παίκτη και τελική ενέργεια στην εστία .....	43
3. Συνδυαστικό παιχνίδι μιας επαφής με κίνηση 3ου παίκτη και τελική ενέργεια στην εστία (2) .....	44
4. Συνδυαστικό παιχνίδι με χρήση 3ου παίκτη σε αγωνιστικό παιχνίδι 6 v 6 (+2) .....	45
5. Συνδυαστικό παιχνίδι με χρήση 3ου παίκτη σε αγωνιστικό παιχνίδι 8 v 2 (+2) .....	46
6. Συνδυαστικό παιχνίδι με χρήση 3ου παίκτη σε αγωνιστικό παιχνίδι 3 ζώνων με σχηματισμό .....	47

<b>Ανάλυση γκολ:</b> Επίθεση γύρω και μέσα από την περιοχή .....	48
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)</b> .....	50
1. Συνδυαστικό παιχνίδι πάσας κίνησης με εφαρμογή ένα-δύο & γρήγορου οδηγήματος .....	50
2. Συνδυαστικό παιχνίδι πάσας κίνησης με εφαρμογή ένα-δύο, χρήση 3ου παίκτη και τελειώματος .....	52
3. Αυτοματοποιημένες κινήσεις παιχνιδιού σε σχηματισμό με συνεργασία ένα-δύο στα πλάγια.....	53
4. Συνδυαστικό παιχνίδι δίνω-παίρνω σε αγωνιστικό παιχνίδι 11 v 11 με σχηματισμό σε ζώνες γηπέδου.....	55
<b>Ανάλυση γκολ:</b> Πάσα στην πλάτη της αμυντικής γραμμής, η οποία είναι τοποθετημένη στο ύψος της περιοχής.....	56
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)</b> .....	61
Πλήρης διαμόρφωση του γηπέδου και για τις 5 ασκήσεις.....	61
1. 6 (+4) v 4 παιχνίδι κατοχής και μεταβάσεων.....	62
2. Αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής και μεταβάσεων 10 v 10 στη μεσαία ζώνη.....	63
3. Αγωνιστικό παιχνίδι ζώνων 10 v 10 στη μεσαία ζώνη με στόχο το πέρασμα της μπάλας στην πλάτη της άμυνας.....	64
4. Αγωνιστικό παιχνίδι ζώνων 10 v 10 στη μεσαία ζώνη με στόχο το πέρασμα της μπάλας στην πλάτη της άμυνας και το γκολ στις εστίες.....	65
5. Παιχνίδι 11 v 11 με στόχο το πέρασμα της μπάλας στην πλάτη της άμυνας και το γκολ στην εστία .....	66
<b>Ανάλυση γκολ:</b> Επίθεση από τα πλάγια: σεντράροντας από μέση απόσταση .....	67
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)</b> .....	71
1. Παιχνίδι κυκλοφορίας σε 9 v 9 (+2) σε ζώνες με τον σχηματισμό σε όλο το γήπεδο .....	71
2. Παιχνίδι κυκλοφορίας σε 10 v 10 (+2) σε ζώνες με τον σχηματισμό σε όλο το γήπεδο.....	72
3. Αγωνιστικό παιχνίδι σε ζώνες γηπέδου με έμφαση στις σέντρες από μέση απόσταση.....	73
4. Αγωνιστικό παιχνίδι σε ζώνες γηπέδου με έμφαση στις σέντρες από μέση απόσταση (2) .....	74
<b>Ανάλυση γκολ:</b> Επίθεση από τα πλάγια - σεντράροντας από κοντινή απόσταση .....	75
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)</b> .....	78
1. Συνεχόμενο παιχνίδι με σέντρες & επιθετικές/αμυντικές ενέργειες μπροστά στην εστία .....	78
2. Σέντρες και τελειώματα με γρήγορες αντεπιθέσεις από τα πλάγια.....	79
3. Δημιουργία 2 v 1 στα πλάγια σε δυναμικό παιχνίδι με ζώνες .....	80
<b>Ανάλυση γκολ:</b> Δημιουργία 2 v 1 στα πλάγια σε δυναμικό παιχνίδι με ζώνες .....	81
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)</b> .....	82
1. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου για σουτ, χρησιμοποιώντας παίκτη στόχο, σε αυτοματοποιημένη κίνηση χωρίς αντίπαλο .....	82
2. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου για σουτ, χρησιμοποιώντας παίκτη στόχο, σε αυτοματοποιημένη κίνηση με αντίπαλο.....	83
3. Δημιουργία χώρου για σουτ με χρήση παίκτη στόχου σε αγωνιστικό παιχνίδι 7 v 6 με 3 ζώνες .....	84
4. Δημιουργία χώρου για σουτ με χρήση παίκτη στόχου σε αγωνιστικό παιχνίδι 9 v 10 με 3 ζώνες .....	85

**Ανάλυση γκολ:** Δημιουργία χώρου για επίθεση με σουτ έξω από την περιοχή ..... 86

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 89

1. Επίθεση από τον άξονα σε παιχνίδι τελειωμάτων με 4 ζώνες..... 89

2. Επίθεση από τον άξονα σε παιχνίδι τελειωμάτων με 4 ζώνες (2) ..... 90

3. Επίθεση από τον άξονα και σουτ από απόσταση σε ένα δυναμικό αγωνιστικό παιχνίδι 6 v 6 ..... 91

**Ανάλυση γκολ:** Ατομικό παιχνίδι: ντρίπλα & δημιουργικότητα..... 92

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 93

1. Γρήγορο εσωτερικό οδήγημα και ντρίπλα από τα πλάγια με τελείωμα στην εστία χωρίς αντίπαλο ..... 93

2. Αλλαγή παιχνιδιού και 1 v 1 από τα πλάγια σε συνεχόμενο παιχνίδι μεταβάσεων ..... 94

3. Διπλό 1 v 1 από τα πλάγια & τελική ενέργεια μέσα από την περιοχή σε δυναμικό παιχνίδι με ζώνες..... 96

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

Επίθεση εναντίον αντιπάλου που αμύνεται στη μεσαία ζώνη..... 97

**Ανάλυση γκολ:** Εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού: κινητικότητα και αλλαγές θέσεων για δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου..... 100

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 101

1. Αλλαγές θέσεων για δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε παιχνίδι πάσας-κίνησης χωρίς αντίπαλο ..... 101

2. Αλλαγές θέσεων για δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε παιχνίδι κυκλοφορίας και κατοχής 6 v 6 (+4), από άκρη σε άκρη..... 102

3. Αλλαγές θέσεων για δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε παιχνίδι κυκλοφορίας και κατοχής 7 v 7 (+4), με κεντρική ζώνη ..... 103

4. Αλλαγές θέσεων για δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε αγωνιστικό παιχνίδι 9 v 9 με τον σχηματισμό . 104

5. Αλλαγές θέσεων για δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε αγωνιστικό παιχνίδι 11 v 10 με τον σχηματισμό ..... 105

**Ανάλυση γκολ:** Εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού: διατήρηση της κατοχής πριν τη γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης παιχνιδιού στην αδύνατη πλευρά του αντιπάλου ..... 106

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 109

1. Συνδυαστικό παιχνίδι με έμφαση στην αλλαγή κατεύθυνσης του παιχνιδιού ..... 109

2. Συνδυαστικό παιχνίδι με έμφαση στην αλλαγή κατεύθυνσης του παιχνιδιού (2) ..... 110

3. Συνδυαστικό παιχνίδι πάσας-κίνησης με εφαρμογή κινήσεων επιθετικής υποομαδικής τακτικής..... 111

4. Αλλάζοντας την κατεύθυνση του παιχνιδιού & εκδήλωση επίθεσης από την αδύνατη πλευρά, σε αυτοματοποιημένη κίνηση με τον σχηματισμό ..... 112

5. Αλλάζοντας την κατεύθυνση του παιχνιδιού & εκδήλωση επίθεσης από την αδύνατη πλευρά του αντιπάλου σε παιχνίδι με 4 ζώνες..... 114

**Ανάλυση γκολ:** Ανάπτυξη από τον άξονα με πέρασμα της μπάλας μέσω των γραμμών ..... 115

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 119

1. 10 v 10 κάθετη ανάπτυξη με πάσες ανάμεσα στις γραμμές σε παιχνίδι κατοχής με 6 ζώνες..... 119

2. Κάθετη ανάπτυξη με πάσες ανάμεσα στις γραμμές σε παιχνίδι κατοχής 3 ζωνών με μία μεσαία ζώνη ασφάλειας	120
3. Κάθετη ανάπτυξη από τον άξονα με πάσα στην πλάτη της μεσαίας γραμμής σε αγωνιστικό παιχνίδι με ζώνες με τον σχηματισμό.....	121
4. Κάθετη ανάπτυξη από τον άξονα με πάσα στην πλάτη της μεσαίας γραμμής σε αγωνιστικό παιχνίδι με ζώνες με τον σχηματισμό (2).....	122
5. Κάθετη ανάπτυξη από τον άξονα με πάσα στην πλάτη της μεσαίας γραμμής σε αγωνιστικό παιχνίδι με ζώνες με τον σχηματισμό (3).....	123

**Ανάλυση γκολ:** Ανάπτυξη από τα πλάγια με πέρασμα της μπάλας μέσω των γραμμών ..... 124

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 126**

1. Παιχνίδι κατοχής-κυκλοφορίας 6 v 6 (+6) σε 5 ζώνες με τον σχηματισμό .....	126
2. 10 v 10 παιχνίδι κατοχής κυκλοφορίας σε 5 ζώνες με τον σχηματισμό.....	127
3. Ανάπτυξη από τα πλάγια με πέρασμα της μπάλας μέσω των γραμμών σε αγωνιστικό παιχνίδι με 5 ζώνες με τον σχηματισμό.....	128

**Ανάλυση γκολ:** Κάθετη ανάπτυξη από τον άξονα στην πλάτη της άμυνας ..... 130

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 133**

1. Κάθετη ανάπτυξη στην πλάτη της αντίπαλης άμυνας σε αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής 8 v 8 (+4) με 2 ζώνες .	133
2. Κάθετη ανάπτυξη στην πλάτη της αντίπαλης άμυνας σε αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής 8 v 8 (+4) με 2 ζώνες & 4 μικρές εστίες.....	134
3. Κάθετη ανάπτυξη στην πλάτη της αντίπαλης άμυνας σε αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής 8 v 8 .....	135
4. Κάθετη ανάπτυξη στην πλάτη της αντίπαλης άμυνας σε αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής 9 v 9 με 3 ζώνες .....	136
5. Κάθετη ανάπτυξη στην πλάτη της αντίπαλης άμυνας σε αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής 11 v 11 με 3 ζώνες....	137

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

Επίθεση εναντίον αντιπάλου που αμύνεται στην υψηλή ζώνη.....	138
--	-----

**Ανάλυση γκολ:** Ανάπτυξη από πίσω έναντι αντιπάλου που πιέζει στην υψηλή ζώνη ..... 140

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 142**

1. Παιχνίδι κατοχής 6v4 και άμεσης πίεσης στη μετάβαση.....	142
2. Αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής & μεταβάσεων 4 (+2) v 4.....	143
3. Ανάπτυξη από πίσω & γρήγορη παροχή υποστήριξης σε παιχνίδι κατοχής με 2 ζώνες .....	144
4. Ανάπτυξη από πίσω υπό πίεση αντιπάλου σε αγωνιστικό δυναμικό παιχνίδι 6 v 5 .....	145
5. Ανάπτυξη από πίσω σε αγωνιστικό δυναμικό παιχνίδι με ζώνες γηπέδου.....	146

**Ανάλυση γκολ:** Ανάπτυξη από πίσω έναντι αντιπάλου που πιέζει στην υψηλή ζώνη..... 147

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 149**

1. Παιχνίδι κατοχής 7 v 4 και άμεσης πίεσης στη μετάβαση.....	149
2. Αγωνιστικό παιχνίδι κατοχής 7 μεταβάσεων 4 (+3) v 4.....	150

3. Ανάπτυξη από πίσω & γρήγορη παροχή υποστήριξης σε παιχνίδι κατοχής με 2 ζώνες (2) .....	151
4. Κατοχή και άμεση πίεση σε συνεχόμενο αγωνιστικό παιχνίδι μεταβάσεων σε 4 χώρους.....	152
5. Διατήρηση της κατοχής υπό πίεση αντιπάλου, αλλαγή του ρυθμού του παιχνιδιού & εκδήλωση γρήγορης επίθεσης σε αγωνιστικό παιχνίδι 11 v 11 με τον σχηματισμό .....	153

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

Η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση από τη χαμηλή ζώνη.....	154
---	-----

<b>Ανάλυση γκολ:</b> Γρήγορη μετάβαση στην επίθεση από κόρνερ αντιπάλου.....	157
--	-----

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) .....**

1. Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι συνεργασίας για εξουδετέρωση αντιπάλου με διαγώνια κίνηση στην πλάτη του	159
2. Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι συνεργασίας για εξουδετέρωση αντιπάλου με διαγώνια κίνηση στην πλάτη του με χρήση 3ου παίκτη .....	160
3. Γρήγορη εκδήλωση επίθεσης μετά από κόρνερ αντιπάλου: εκμετάλλευση της αδύνατης πλευράς .....	161
4. Γρήγορη εκδήλωση επίθεσης μετά από κόρνερ αντιπάλου: εκμετάλλευση της αδύνατης πλευράς σε όλο το γήπεδο .....	163
5. Γρήγορη εκδήλωση επίθεσης μετά από κόρνερ αντιπάλου: εκμετάλλευση της αδύνατης πλευράς σε αγωνιστικό παιχνίδι με αντίπαλο .....	164

<b>Ανάλυση γκολ:</b> Άμεση εκδήλωση επίθεσης: αξιοποίηση καταστάσεων 1 v 1, 2 v 1 ή 2 v 2 στο τελευταίο τρίτο του γηπέδου .....	165
---	-----

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) .....**

1. ΓΚΡΟΥΠ Α: Εξάσκηση πάσας και μονομαχία 1 v 1.....	168
2. ΓΚΡΟΥΠ Α: Δυναμικό αγωνιστικό παιχνίδι σε ζώνες με έμφαση στη δημιουργικότητα, επιθετικότητα και 1 v 1	169
3. ΓΚΡΟΥΠ Α: 1 v 1 / 2 v 2 καταστάσεις σε παιχνίδι 9 v 9 .....	170
4. ΓΚΡΟΥΠ Β: Αμυντική λειτουργία & γρήγορη αντεπίθεση με μεγάλη μπαλιά σε παιχνίδι με τον σχηματισμό ..	171
5. ΓΚΡΟΥΠ Β: Αμυντική λειτουργία & γρήγορη αντεπίθεση με μεγάλη μπαλιά σε παιχνίδι με τον σχηματισμό (2) .....	172
6. ΓΚΡΟΥΠ Α & Β: Αμυντική λειτουργία & γρήγορη αντεπίθεση με μεγάλη μπαλιά σε κατάσταση 2 v 2 με παιχνίδι σε 3 ζώνες .....	174

<b>Ανάλυση γκολ:</b> Μετάβαση στην επίθεση από τη χαμηλή ζώνη: με πέρασμα μέσω των γραμμών... ..	175
--	-----

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) .....**

1. Γρήγορη κάθετη ανάπτυξη με πέρασμα ανάμεσα στις γραμμές του αντιπάλου .....	176
2. Γρήγορη μετάβαση στην επίθεση από πίσω σε αγωνιστικό παιχνίδι με 3 ζώνες .....	178
3. Επανάκτηση της μπάλας & γρήγορη μετάβαση στην επίθεση σε δυναμικό παιχνίδι με 4 ζώνες.....	179
4. Επανάκτηση της μπάλας & γρήγορη μετάβαση στην επίθεση σε δυναμικό παιχνίδι 11 v 11 με 4 ζώνες .....	180

**Ανάλυση γκολ: Γρήγορη μετάβαση σε αγωνιστική κατάσταση: 4 v 3 +1** ..... 181

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... **183**

1. ΓΚΡΟΥΠ Α: Επανάκτηση μπάλας, αντεπίθεση & γρήγορη αρνητική μετάβαση (αλλαγή κατεύθυνσης της άμυνας) . 183
2. ΓΚΡΟΥΠ Β: Μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση σε δυναμικό αγωνιστικό παιχνίδι 4 v 5 (+ 2) ..... 184
3. ΓΚΡΟΥΠ Β: Παιχνίδι μεταβάσεων 6 v 6 σε 2 ζώνες ..... 185
4. ΓΚΡΟΥΠ Α & Β: Επανάκτηση μπάλας & γρήγορη εκδήλωση αντεπίθεσης σε κατάσταση 4 v 3 (+1) ..... 187

**Ανάλυση γκολ: Γρήγορη εκδήλωση αντεπίθεσης με υπερφόρτωση** ..... 188

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... **189**

1. Γρήγορη εκδήλωση αντεπίθεσης με παίκτες υποστήριξης σε κατάσταση 1 v 1 (+2 v 2)..... 189
2. Γρήγορη εκδήλωση αντεπίθεσης με παίκτες υποστήριξης σε κατάσταση 1 v 1 (+2 v 2) κατάσταση 1 v 1 (2) .. 190
3. Δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων 3 v 3 ..... 191
4. Δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων 3 v 3 (2) ..... 192

**Ανάλυση γκολ: Μετάβαση στην επίθεση με αριθμητικό μειονέκτημα στο αντίπαλο μισό** ..... 193

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... **195**

1. Κατοχή μπάλας με αριθμητικό μειονέκτημα σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων σε 2 ζώνες..... 195
2. Κατοχή μπάλας με αριθμητικό μειονέκτημα σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων σε 3 ζώνες..... 197
3. Κατοχή μπάλας και εκδήλωση επίθεσης με αριθμητικό μειονέκτημα σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων σε 3 ζώνες..... 198

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση από τη μεσαία ζώνη ..... 199

**Ανάλυση γκολ: Γρήγορη αντεπίθεση με εκμετάλλευση της σχέσης 2 v 2** ..... 202

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... **204**

1. Εξωτερική κίνηση ξεμαρκαρίσματος και προσφοράς..... 204
2. Εξωτερική κίνηση ξεμαρκαρίσματος και προσφοράς (2)..... 205
3. Συνδυαστικό παιχνίδι με χρήση 3ου παίκτη και εφαρμογή αντίθετων κινήσεων (μέσα-έξω)..... 206
4. Επιθετική υποομαδική συνεργασία με κινήσεις προσφοράς και ξεμαρκαρίσματος για εκδήλωση άμεσης επίθεσης..... 208
5. Επιθετική υποομαδική συνεργασία με κινήσεις προσφοράς και ξεμαρκαρίσματος για εκδήλωση άμεσης επίθεσης σε κατάσταση 2 v 1 ..... 209
6. Άμεση μετάβαση στην επίθεση από τη μεσαία ζώνη με δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε αγωνιστικό παιχνίδι 7 v 7 με 3 ζώνες..... 210
7. Άμεση μετάβαση στην επίθεση από τη μεσαία ζώνη με δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε αγωνιστικό παιχνίδι με 3 ζώνες..... 211

**Ανάλυση γκολ:** Γρήγορη αντεπίθεση με δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου, προκαλώντας τον αντίπαλο και δημιουργώντας αμυντική ανισορροπία στον αντίπαλο ..... 212

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 213**

1. ΓΚΡΟΥΠ Α: Συνεχόμενες αμυντικές προσπάθειες και προσαρμογές στη γρήγορη μετάβαση ..... 213
2. GROUP B: ΓΚΡΟΥΠ Α: Συνεχόμενες αμυντικές προσπάθειες και προσαρμογές στη γρήγορη μετάβαση ..... 214
3. GROUP B: ΓΚΡΟΥΠ Β: Αυτοματοποιημένες κινήσεις επιθετικής συνεργασίας για εκδήλωση άμεσης επίθεσης χωρίς αντίπαλο ..... 215
4. ΓΚΡΟΥΠ Β: Αυτοματοποιημένες κινήσεις επιθετικής συνεργασίας για εκδήλωση άμεσης επίθεσης σε αγωνιστικό παιχνίδι 6 v 5 σε 3 ζώνες..... 216
5. ΓΚΡΟΥΠ Α & Β: Επανάκτηση της μπάλας στη μεσαία ζώνη & άμεσο πέρασμά της στην πλάτη της αντίπαλης άμυνας σε παιχνίδι 8 v 8 με σχηματισμό..... 217
6. ΓΚΡΟΥΠ Α & Β: Κερδίζοντας την μπάλα στη μεσαία ζώνη & γρήγορη αντεπίθεση σε παιχνίδι με 5 ζώνες σε όλο το γήπεδο ..... 218

**Ανάλυση γκολ:** Δημιουργώντας αριθμητική υπεροχή στον άξονα & γρήγορη αντεπίθεση χρησιμοποιώντας τις πλευρές ..... 219

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 221**

1. Γρήγορη μετάβαση από τον άξονα με παίκτες υποστήριξης που κινούνται άμεσα κάθετα από τον πίσω χώρο .. 221
2. Παιχνίδι γρήγορης μετάβασης στην επίθεση 5 v 5 (+4) με πλάγιους παίκτες στήριξης ..... 222
3. Παιχνίδι γρήγορης μετάβασης στην επίθεση με πλάγιους παίκτες στήριξης σε 2 ζώνες ..... 224
4. Παιχνίδι γρήγορης μετάβασης στην επίθεση 11 v 11 με εκμετάλλευση πλάγιων παικτών στήριξης σε όλο το γήπεδο 225

**Ανάλυση γκολ:** Γρήγορη πάσα στην πλάτη της άμυνας αμέσως μετά την επανάκτηση της μπάλας 226

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 230**

1. Γρήγορη επανάκτηση της κατοχής σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων 12 v 7 χωρίς τερματοφύλακες..... 230
2. Γρήγορη επανάκτηση της κατοχής σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων 12 v 7 με τερματοφύλακες και περάσματα σε πόρτες..... 231
3. Γρήγορη επανάκτηση της κατοχής και άμεση αντεπίθεση σε αγωνιστικό παιχνίδι 9 v 9 ..... 232
4. Γρήγορη επανάκτηση της κατοχής και άμεση αντεπίθεση σε αγωνιστικό παιχνίδι 9 v 9 (2) ..... 233
5. Γρήγορη εκδήλωση αντεπίθεσης σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων 11 v 11 σε 4 ζώνες..... 234

**Ανάλυση γκολ:** Πρόκληση ανισορροπίας στην αμυντική γραμμή του αντιπάλου: Αξιοποιώντας τις αδυναμίες της αντίπαλης άμυνας ..... 235

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) ..... 236**

1. Γρήγορη αντεπίθεση με 4 διαφορετικά σενάρια ..... 236
2. Κατοχή μπάλας & γρήγορη εκδήλωση επίθεσης σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων με 3 ομάδες ..... 237
3. Κατοχή μπάλας & γρήγορη εκδήλωση επίθεσης σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων με 3 ομάδες (2) ..... 238
4. Εκμετάλλευση της αριθμητικής υπεροχής στη μετάβαση σε αγωνιστικό παιχνίδι 8 v 8..... 239
5. Γρήγορη εκδήλωση αντεπίθεσης με διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις σε παιχνίδι 11 v 11 σε όλο το γήπεδο ..... 240



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση από την υψηλή ζώνη..... 241

**Ανάλυση γκολ:** Μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα & άμεσα από την άμυνα στην επίθεση ... 244

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 249

1. Συνεχόμενο παιχνίδι κατοχής 6 v 5 σε 4 ζώνες..... 249
2. Από επίθεση σε άμυνα & άμεσα από άμυνα σε επίθεση σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων με 4 εστίες..... 250
3. Από επίθεση σε άμυνα & άμεσα από άμυνα σε επίθεση σε δυναμικό αγωνιστικό παιχνίδι με 4 ζώνες..... 251
4. Από επίθεση σε άμυνα & άμεσα από άμυνα σε επίθεση σε δυναμικό αγωνιστικό παιχνίδι με 5 ζώνες..... 252
5. Από επίθεση σε άμυνα & άμεσα από άμυνα σε επίθεση σε αγωνιστικό παιχνίδι με ζώνες σε όλο το γήπεδο .. 253

**Ανάλυση γκολ:** Πίεση στην υψηλή ζώνη, επανάκτηση της μπάλας & εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού με χρήση ένα-δύο..... 254

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 255

1. Εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού ένα-δύο με παθητική αντίσταση αντιπάλου ..... 255
2. Εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού ένα-δύο με παθητική αντίσταση αντιπάλου στην κατεύθυνση του παιχνιδιού ..... 256
3. Οδήγημα, συνεργασία, ένα-δύο και σουτ στην εστία ..... 257
4. Πίεση στην υψηλή ζώνη, επανάκτηση της μπάλας & μετάβαση στην επίθεση με εφαρμογή ένα-δύο σε αγωνιστικό παιχνίδι 8 v 8 (+2) ..... 258
5. Πίεση στην υψηλή ζώνη, επανάκτηση της μπάλας & μετάβαση στην επίθεση με εφαρμογή ένα-δύο σε αγωνιστικό παιχνίδι 9 v 9 ..... 259

**Ανάλυση γκολ:** Πίεση στην υψηλή ζώνη: μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση..... 260

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 261

1. Γρήγορη μετάβαση στην επίθεση / άμυνα σε δυναμικό παιχνίδι 9 v 9 ..... 261
2. Πίεση στην υψηλή ζώνη & αντεπίθεση σε αγωνιστικό παιχνίδι 9 v 7 (+4) ..... 262
3. Πίεση στην υψηλή ζώνη & αντεπίθεση σε αγωνιστικό παιχνίδι με τον σχηματισμό..... 263

**Ανάλυση γκολ:** Πίεση στην υψηλή ζώνη: μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση ..... 264

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)** ..... 265

1. Συνεχείς μεταβάσεις στην άμυνα & άμεσα μετάβαση στην επίθεση σε δυναμικό αγωνιστικό παιχνίδι 8 v 8 .. 265
2. Παιχνίδι υψηλής έντασης 8 v 8 με εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο με εστίες χωρίς τερματοφύλακες..... 266
3. Συνεχείς μεταβάσεις στην άμυνα / επίθεση σε αγωνιστικό παιχνίδι 8 v 8 ..... 267
4. Δυναμικό αγωνιστικό παιχνίδι 9 v 9 συνεχόμενων μεταβάσεων ..... 268
5. Κερδίζοντας την μπάλα στην υψηλή ζώνη σε αγωνιστικό παιχνίδι μεταβάσεων 11 v 11 σε όλο το γήπεδο... 269