

ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΚΟΛ

Πρόκληση ανισορροπίας στην αμυντική γραμμή του αντιπάλου: Αξιοποιώντας τις αδυναμίες της αντίπαλης άμυνας

03-Σεπ-10: Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα 2012, προκριματικά

Λιχτενστάιν 0-4 Ισπανία (1ο γκολ): Τόρες - Ασίστ: Ινιέστα

Ισπανία με 4-4-2 vs Λιχτενστάιν με 4-2-3-1



Η Ισπανία αμύνεται πολύ καλά με άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα, κάτι που κάνει τον αντίπαλο να μην μπορεί να αναπτυχτεί από τα πλάγια και τον αναγκάζει να παίξει την μπάλα προς τον άξονα. Ο Ινιέστα δείχνοντας πολύ καλή πρόβλεψη κλέβει την μπάλα στην παράλληλη πάσα και περνά σε μια πολύ γρήγορη μετάβαση στην επίθεση.

Ο Ινιέστα συνδυάζεται με τον Τόρες παίζοντας ένα-δύο και στη συνέχεια πηγαίνει σε γρήγορο κάθετο οδήγημα.



Ο Ινιέστα έχει μία επιλογή στα αριστερά του με τον Βίγια και μία στα δεξιά του με τον Τόρες.

Η λήψη απόφασης των αντιπάλων αμυντικών και οι κινήσεις αντίδρασής τους, βοηθούν τον Ινιέστα να βρει τη σωστή λύση. Υπάρχει μια αμυντική ανισορροπία στα δεξιά και ο Ινιέστα αναγνωρίζει άμεσα την κατάσταση κάνοντας μια πάσα χώρου στον Τόρες.

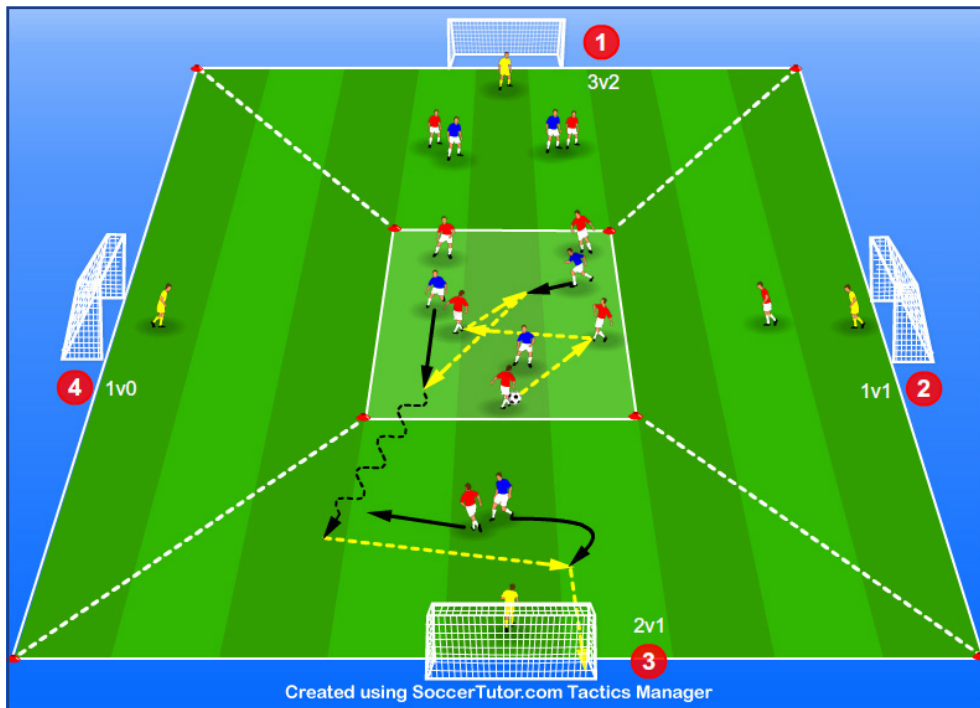


Ο Τόρες δείχνει την κλάση του και με ένα εξαιρετικά τεχνικό σκάψιμο της μπάλας την περνά πάνω από τον τ/φ και σκοράρει.

Αυτή η αντεπίθεση ολοκληρώθηκε σε 9.13 δευτ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)

1. Γρήγορη αντεπίθεση με 4 διαφορετικά σενάρια



Στόχος

Η επανάκτηση της μπάλας με αριθμητικό μειονέκτημα και η γρήγορη αντεπίθεση με βελτίωση της λήψης απόφασης σε διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις.

Περιγραφή

Σε χώρο 60 x 60 μέτρων έχουμε 4 εστίες (1 σε κάθε πλευρά) με 4 τερματοφύλακες. Στο κέντρο δημιουργούμε ένα μικρότερο τετράγωνο (15 x 15 μέτρων). Σε αυτό το χώρο έχουμε 5 κόκκινους vs 3 μπλε σ' ένα παιχνίδι κυκλοφορίας και κατοχής μπάλας.

Εξωτερικά του τετραγώνου έχουμε στην εστία 1, μία κατάσταση 2 v 2, στην εστία 2 έναν κόκκινο αμυντικό, στην εστία 3 μία σχέση 1v1 και τέλος στην εστία 4 έχουμε μόνο τον τερματοφύλακα.

Ο στόχος για τους 3 αμυντικούς μέσα στο τετράγωνο είναι να κερδίσουν την μπάλα και 1 παίκτης από αυτούς να βγει με ντρίπλα έξω από το τετράγωνο προς όποια κατεύθυνση αυτός επιλέξει (στην εξέλιξη αργότερα επιτρέπεται να βγει είτε με ντρίπλα ή με πάσα από συμπαίκτη).

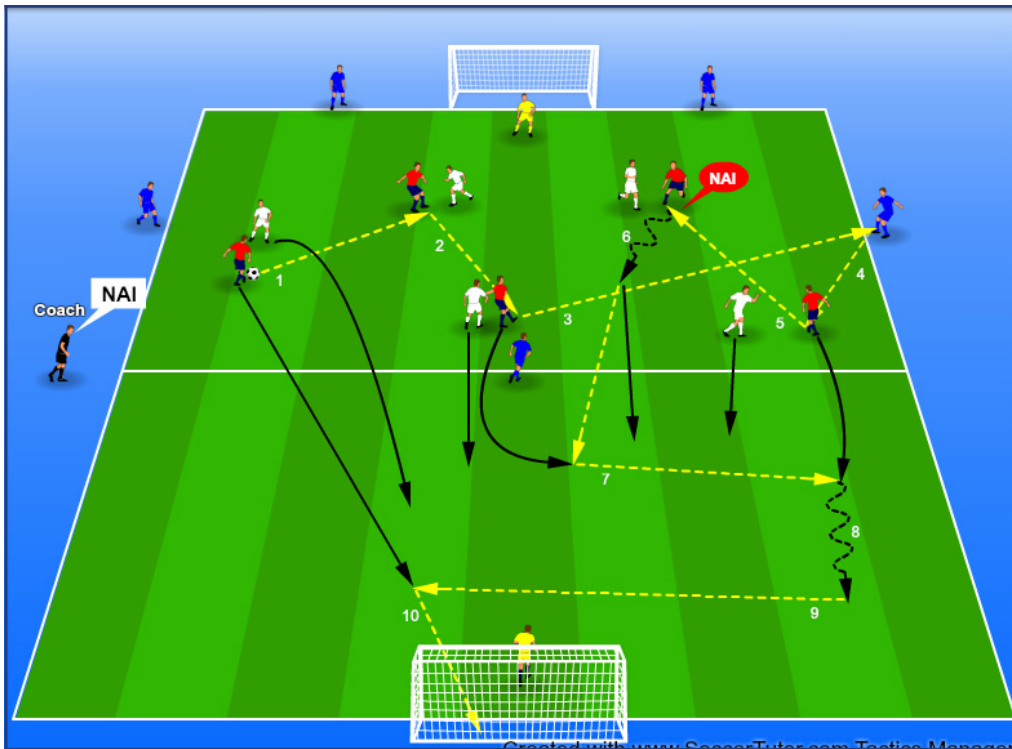
Αν ο παίκτης επιλέξει την εστία 1 δημιουργείται μια σχέση 3 v 2, αν επιλέξει την 2 έχουμε μια κατάσταση 1 v 1, αν επιλέξει την 3 μία σχέση 2 v 1 και τέλος αν επιλέξει την 4 έχουμε κατάσταση 1v0.

Προπονητικά σημεία

Οι παίκτες θα πρέπει να αναγνωρίζουν γρήγορα τις αγωνιστικές καταστάσεις και να παίρνουν αποφάσεις.

ΕΞΕΛΙΞΗ

2. Κατοχή μπάλας & γρήγορη εκδήλωση επίθεσης σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων με 3 ομάδες



Στόχος

Η βελτίωση της λήψης απόφασης σε συνθήκες αλλαγής καταστάσεων, για εκδήλωση γρήγορων και αποτελεσματικών αντεπιθέσεων.

Περιγραφή

Χώρο 50 x 35 μέτρων τον χωρίζουμε σε 2 ίσες ζώνες 25 x 35 μέτρων. Έχουμε 2 κανονικές εστίες με τ/φ και 3 ομάδες από 5 παίκτες η καθεμιά. Η άσπρη ομάδα παίζει εναντίον των κόκκινων και η μπλε είναι ουδέτεροι στις θέσεις που φαίνονται στο διάγραμμα.

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι η κυκλοφορία της μπάλας (στη μία ζώνη κάθε φορά) με τη βοήθεια των ουδέτερων παικτών, οι οποίοι παίζουν μόνο με την ομάδα κατοχής.

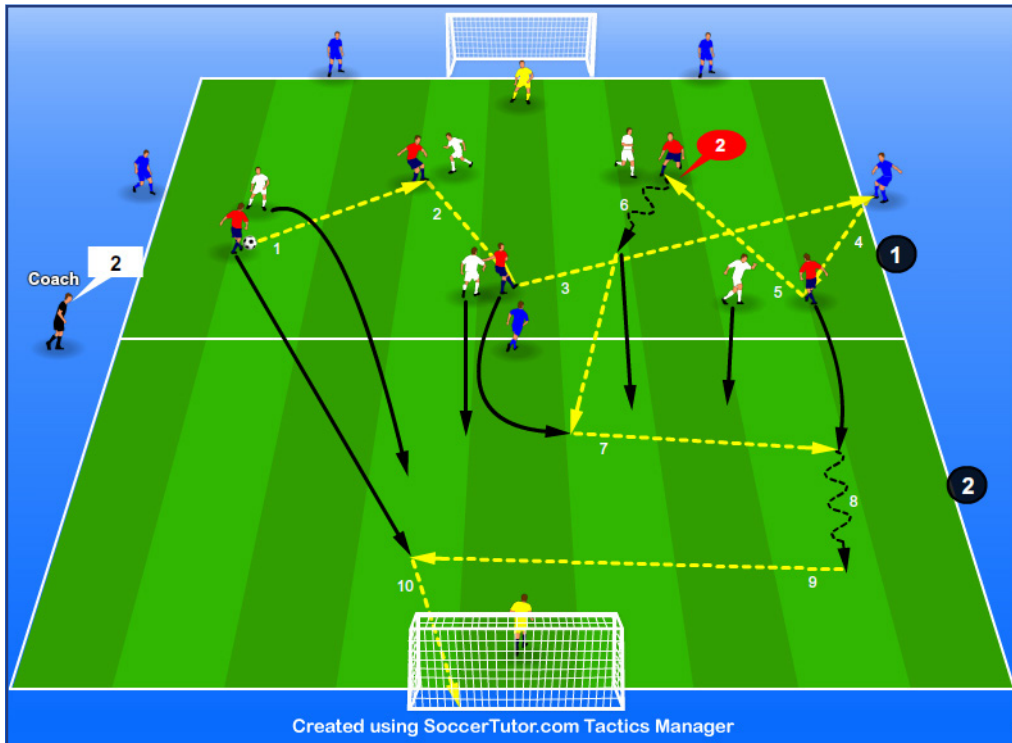
Με το παράγγελμα του coach, η ομάδα που έχει εκείνη τη στιγμή την κατοχή της μπάλας θα πρέπει να εκδηλώσει γρήγορη επίθεση στην αντίθετη εστία στο άλλο μισό (χωρίς τη βοήθεια των ουδέτερων). Μετά από μερικές επαναλήψεις οι ομάδες αλλάζουν ρόλους μεταξύ τους.

Κανόνες

1. Στη φάση κατοχής και οι 2 ομάδες παίζουν χωρίς περιορισμό επαφών και οι ουδέτεροι έχουν 1επαφή.
2. Στη φάση της γρήγορης επίθεσης οι επιθετικοί έχουν περιορισμό 2-3 επαφών, ενώ το τελείωμα στην εστία θα πρέπει να γίνεται με μία επαφή.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

3. Κατοχή μπάλας & γρήγορη εκδήλωση επίθεσης σε δυναμικό παιχνίδι μεταβάσεων με 3 ομάδες (2)



Περιγραφή

Σε αυτή την παραλλαγή τώρα αριθμούμε τις δύο ζώνες σε 1 και 2. Το παιχνίδι ξεκινά στη ζώνη 1 με τον ίδιο στόχο και όταν ο coach πει π.χ. «2» η ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας θα πρέπει να επιτεθεί στην εστία αυτής της ζώνης.

Στην περίπτωση του παραδείγματος μας, η κόκκινη ομάδα θα πρέπει να επιτεθεί σε ανοικτό γήπεδο, ενώ αν ο coach έλεγε «1» θα έπρεπε να επιτεθεί στην εστία της ζώνης 1, δηλαδή σε κλειστό γήπεδο. Η ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας τη στιγμή του παραγγέλματος χρειάζεται να αναγνωρίσει πάρα πολύ γρήγορα την αγωνιστική κατάσταση και να ενεργήσει επίσης πολύ γρήγορα και αποτελεσματικά, δείχνοντας πάρα πολύ καλή λήψη απόφασης.

Παραλλαγή

Αν ο κόουτς πει «1» μπορεί να δώσει λίγα δευτερόλεπτα αργότερα νέο παράγγελμα»2», αναγκάζοντας έτσι την ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας να αλλάξει την κατεύθυνση της επίθεσής της και από επίθεση απέναντι σε κλειστή άμυνα, να πάει σε πολύ γρήγορη επίθεση σε ανοιχτό γήπεδο, δοκιμάζοντας τις αντιδράσεις τους.

Κανόνες

Ίδιοι κανόνες όπως στην προηγούμενη άσκηση, αλλά τώρα όταν μία ομάδα επιτίθεται σε κλειστό γήπεδο έχει απεριόριστες επαφές.

ΕΞΕΛΙΞΗ

4. Εκμετάλλευση της αριθμητικής υπεροχής στη μετάβαση σε αγωνιστικό παιχνίδι 8 v 8



Στόχος

Η βελτίωση της ικανότητας των παικτών να αναγνωρίζουν να αποφασίζουν και να ενεργούν γρήγορα και αποτελεσματικά (λήψη απόφασης), εκμεταλλευόμενοι τα αδύνατα σημεία του αντιπάλου και τη στιγμιαία αριθμητική υπεροχή, για να εκδηλώσουν γρήγορες και αποτελεσματικές επιθέσεις.

Περιγραφή

Χρησιμοποιούμε την ίδια περιοχή παιχνιδιού όπως και πριν και παίζουμε ένα παιχνίδι 8 v 8. Κάθε εσωτερικός παίκτης είναι αριθμημένος από το 1-7. Όταν η μπάλα βγει εκτός παιχνιδιού ή μία ομάδα χάσει την κατοχή της, ο coach εκφωνεί δύο αριθμούς (στο διάγραμμα «1 & 7»). Οι αριθμοί οι οποίοι ακούγονται είναι για την ομάδα που έχει ολοκληρώσει τη φάση ή έχει χάσει την μπάλα. Οι 2 αυτοί παίκτες που έχουν αυτούς τους αριθμούς θα πρέπει να παραμείνουν ακίνητοι στις θέσεις τους, και δεν επιτρέπεται να συμμετέχουν μέχρι ο coach να εκφωνήσει 2 νέους αριθμούς. Έτσι η ομάδα που περνάει από τη φάση άμυνας στη φάση επίθεσης, πάντοτε παίζει με αριθμητική πλεονέκτημα (7 v 5) και θα πρέπει να αναγνωρίζει πολύ γρήγορα τα αδύναμα σημεία (χώρο) του αντιπάλου που θα πρέπει να εκμεταλλευτεί για να μπορέσει να ολοκληρώσει με επιτυχία την επίθεσή της.

Κανόνες

1. Οι παίκτες της ομάδας που περνάει από την άμυνα στην επίθεση έχουν περιορισμό 3 επαφών (στην εξέλιξη 2 επαφές).
2. Η ομάδα που περνάει από την άμυνα στην επίθεση θα πρέπει να ολοκληρώσει την επίθεσή της σε περιορισμένο χρόνο.

ΕΞΕΛΙΞΗ

5. Γρήγορη εκδήλωση αντεπίθεσης με διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις σε παιχνίδι 11 ν 11 σε όλο το γήπεδο



Περιγραφή

Σε ολόκληρο το γήπεδο παίζουμε παιχνίδι 11 ν 11. Η κόκκινη ομάδα με σχηματισμό 4-4-2 και η άσπρη με σχηματισμό 4-2-3-1 ή 4-3-3. Παίζουμε κανονικό παιχνίδι με έμφαση στην αμυντική λειτουργία στη μεσαία ζώνη.

Ο coach περιμένει τη στιγμή που ένας παίκτης (or team) θα κερδίσει την μπάλα από τον αντίπαλο στη μεσαία ζώνη και δίνει το παράγγελμα (στο διάγραμμα «NAI»). Όταν δίνεται το παράγγελμα, όλοι οι παίκτες που είναι πίσω από την μπάλα δεν συμμετέχουν στην εξέλιξη της φάσης. Αυτό δημιουργεί μία κατάσταση μετάβασης από την άμυνα στην επίθεση, στην οποία μόνο οι τονισμένοι παίκτες του διαγράμματος μπορούν να συμμετέχουν (οι παίκτες δηλαδή μπροστά από την μπάλα).

Οι επιτιθέμενοι θα πρέπει να αναγνωρίσουν άμεσα την αγωνιστική κατάσταση (5v5 στο παράδειγμα) και να βρουν ή να δημιουργήσουν το αδύνατο σημείο στην αντίπαλη άμυνα για να το εκμεταλλευτούν.

Δουλεύουμε στα ίδια στοιχεία των προηγούμενων ασκήσεων αυτής της προπόνησης. Θέλουμε τους παίκτες να προκαλούν τον αντίπαλο με την μπάλα να κινούνται αλλά και να παίζουν κάθετα στον χώρο και να συνεργάζονται μέσα από ένα συνδυαστικό παιχνίδι.

Παραλλαγή

Μπορούμε να επιτρέπουμε τη συμμετοχή 2 έξτρα παικτών, οι οποίοι θα παίζουν μόνο με την ομάδα που περνάει στη θετική μετάβαση (στο παράδειγμά του διαγράμματος θα μπορούσε να δημιουργηθεί μία αγωνιστική κατάσταση 7 ν 5 αντί για 5 ν 5).