



Εφαρμογή πίεσης στους μέσους που είναι τοποθετημένοι μεταξύ των γραμμών

Εφαρμογή πίεσης στους μέσους που είναι τοποθετημένοι μεταξύ των γραμμών.	95
Τακτική ανάλυση: Εφαρμογή pressing στους μέσους που κινούνται να υποδεχτούν στον ελεύθερο χώρο κοντά στην πλάγια γραμμή.	99
Προπονητική μονάδα για αυτή την τακτική κατάσταση (5 ασκήσεις)	100
1. Εφαρμογή pressing στους μέσους που είναι τοποθετημένοι μεταξύ των γραμμών και διατήρηση συμπαγούς σχηματισμού	100
2. Εφαρμογή άμεσης πίεσης στους μέσους (αποτροπή της στροφής τους προς την εστία)	101
3. Εφαρμογή άμεσης πίεσης στους μέσους (αποτροπή της στροφής τους προς την εστία) (2)	103
4. Εφαρμογή pressing στους μέσους και διατήρηση συμπαγούς σχηματισμού μέσα από παιχνίδι 9 ν 9.....	105
5. Εφαρμογή pressing στους μέσους και διατήρηση συμπαγούς σχηματισμού μέσα από παιχνίδι 8 ν 9 με 7 ζώνες	106

Εφαρμογή πίεσης στους μέσους που είναι τοποθετημένοι μεταξύ των γραμμών

Ένας από τους κύριους στόχους των μέσων κατά την εφαρμογή άμυνας στο μεσαίο 1/3 ήταν να εμποδίσουν τους αντίπαλους ποδοσφαιριστές (επιθετικούς και μέσους) από το να υποδεχτούν μεταξύ των γραμμών και εκτελέσουν στροφή προς την εστία της Borussia. Για να το επιτύχουν αυτό επιδίωκαν να διατηρούν τη συνοχή της ομάδας και να ασκούν πολύ υψηλή πίεση όταν η μπάλα κατευθυνόταν στους αντίπαλους παίκτες.

Κατάσταση 1



Η μπάλα είναι στην κατοχή του κεντρικού αμυντικού (4). Ο No. 9 κινείται για να του ασκήσει πίεση, αλλά όχι με ενεργητικό (επιθετικό) τρόπο. Ο No. 10 μετατοπίζεται προς τον άξονα και οι υπόλοιποι μέσοι (εκτός από τον πλάγιο μέσο της δυνατής πλευράς), μετατοπίζονται προς τη δυνατή πλευρά και διατηρούν τη συνοχή της γραμμής. Η απόσταση μεταξύ των επιθετικών (No. 9 και No. 10) και των μέσων διατηρείται μικρή οπότε δεν υπάρχει πολύς διαθέσιμος χώρος (μπλε περιοχή) για τους αντίπαλους ποδοσφαιριστές.



Ο κόκκινος No. 4 μεταβιβάζει στον No. 6 και ο Kehl (5) εκμεταλλεύεται τη φάση της μεταβίβασης για να ασκήσει πίεση στον νέο κάτοχο. Η μικρή απόσταση ανάμεσα σε αυτόν και τον No. 6 είναι καθοριστική για την επιτυχία της ενέργειας του που είναι να εμποδίσει τον No. 6 από το να γυρίσει προς την εστία της Borussia.

Οι άλλοι μέσοι (11 και 8) δημιουργούν αμυντικό τρίγωνο ενώ ο No. 9 και ο No. 10 κινούνται προς τον χώρο της μπάλας για να εκμεταλλευτούν πιθανή παρέμβαση του No. 5. Ο No. 17 μένει σε προωθημένη θέση που του επιτρέπει να ελέγχει τον No. 3 αλλά και να κινηθεί γρήγορα μπροστά σε περίπτωση θετικής μετάβασης.

Κατάσταση 2



Ο κόκκινος No. 4 μεταβιβάζει προς τον πλάγιο αμυντικό No. 2 κοντά στην πλάγια γραμμή.



Ο Reus (11) εκμεταλλεύεται τη φάση της μεταβίβασης και ασκεί πίεση στον κάτοχο.

Ο Kehl (5) κατεβαίνει χαμηλά σε θέση υποστήριξης και ο Lewandowski (9) μαζί με τον Mkhitarjan (10) κατεβαίνουν επίσης χαμηλά για να διατηρήσουν τη συνοχή μεταξύ των γραμμών (μικρή απόσταση μεταξύ μέσων και επιθετικών) και να περιορίσουν τον διαθέσιμο χώρο για τους αντίπαλους μέσους.



Ο κόκκινος No. 2 μεταβιβάζει στον No. 6 που είναι τοποθετημένος μεταξύ των γραμμών της Borussia.

Ο Kehl κινείται άμεσα για να τον περιορίσει και ο Lewandowski μαζί με τον Mkhitarjan, μετατοπίζονται κοντά στον χώρο της μπάλας για να εκμεταλλευτούν πιθανή παρέμβαση του Kehl. Ο Reus (11) και ο Sahin (18) δημιουργούν αμυντικό τρίγωνο ενώ ο Aubameyang (17) είναι σε προωθημένη θέση.

ΕΞΕΛΙΞΗ

2. Εφαρμογή άμεσης πίεσης στους μέσους (αποτροπή της στροφής τους προς την εστία)



Σκοπός

Εφαρμογή άμεσης πίεσης στους αντίπαλους μέσους για να αποτραπεί η στροφή τους προς την εστία.

Περιγραφή

Αυτή είναι μια άσκηση που εκτελείται με υψηλό ρυθμό. Υπάρχει μια περιοχή 45 x 8 μ. όπως παρουσιάζεται στο διάγραμμα. Οι 4 κόκκινοι αμυντικοί είναι τοποθετημένοι στους μπλε κώνους και οι κόκκινοι μέσοι (6 και 8) κινούνται ελεύθερα μέσα στην ανοιχτή μπλε κεντρική περιοχή.

Ο προπονητής ξεκινάει την άσκηση μεταβιβάζοντας σε έναν από τους κόκκινους κεντρικούς αμυντικούς και οι κόκκινοι μεταβιβάζουν την μπάλα από παίκτη σε παίκτη. Οι κίτρινοι πρέπει να παίρνουν θέσεις ανάλογα με τη θέση της μπάλας, διατηρώντας τη συνοχή τους και καλό αμυντικό σχηματισμό.

Ο σκοπός των μέσων είναι να μεταβιβάσουν σε κάποια από τις μικρές εστίες, είτε μέσω των πλάγιων αμυντικών (από τους μπλε κώνους μέσα από τη σκούρα μπλε περιοχή) είτε μέσω ενός μέσου που υποδέχεται στην ανοιχτή μπλε περιοχή, γυρίζει και μεταβιβάζει στις εστίες.

Οι κίτρινοι παίκτες προσπαθούν να εμποδίσουν τους κόκκινους από το να επιτύχουν τους στόχους τους, εφαρμόζοντας άμεσα πίεση στον κάτοχο και δημιουργώντας αμυντικά τρίγωνα, ώστε να παράσχουν κάλυψη σε περίπτωση που ο κάτοχος επιχειρήσει να ντριπλάρει τον αντίπαλο του.

Όταν οι μπάλες βγαίνουν εκτός ο προπονητής συνεχίζει να μεταβιβάζει μπάλες, ώστε να διατηρήσει τον υψηλό ρυθμό στην άσκηση.

Περιορισμοί

1. Οι πλάγιοι αμυντικοί πρέπει να σκοράρουν μέσα από τη σκούρα μπλε περιοχή και οι μέσοι μπορούν να σκοράρουν από παντού αλλά πρέπει να υποδεχτούν μέσα στην ανοιχτή μπλε κεντρική περιοχή.
2. Όταν ο προπονητής μεταβιβάσει νέα μπάλα, πρέπει οπωσδήποτε να υπάρξει τουλάχιστον μια μεταβίβαση μεταξύ των κεντρικών αμυντικών πριν οι κόκκινοι επιχειρήσουν να σκοράρουν. Οι μεταβιβάσεις μεταξύ των μέσων δεν επιτρέπονται.
3. Οι κίτρινοι παίκτες μπορούν να εισέλθουν στην μπλε περιοχή μόνο αφού πραγματοποιηθεί η πάσα προς τον παίκτη του χώρου ευθύνης τους.

Δίνεται έμφαση

1. Διατήρηση της συνοχής.
2. Υψηλό τέμπο.
3. Εκμετάλλευση της φάσης της μεταβίβασης.
4. Επικοινωνία μεταξύ των παικτών ώστε να αντιδρούν συγχρονισμένα στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις.

ΕΞΕΛΙΞΗ

3. Εφαρμογή άμεσης πίεσης στους μέσους (αποτροπή της στροφής τους προς την εστία) (2)



Περιγραφή

Αυτή είναι μια εξέλιξη της προηγούμενης άσκησης. Προσθέτουμε δύο επιθετικούς για την κίτρινη ομάδα.

Οι επιθετικοί αμύνονται με παθητικό τρόπο (δεν προσπαθούν να μπλοκάρουν τις διεισδυτικές πάσες), αλλά όταν η μπάλα κατευθυνθεί προς τους πλάγιους αμυντικούς (2 και 3) ή τους μέσους (6 και 8) κινούνται να βοηθήσουν τους συμπαίκτες τους (όπως παρουσιάζεται στο διάγραμμα).

Οι κόκκινοι επιδιώκουν να σκοράρουν στις 3 μικρές εστίες και οι κίτρινοι προσπαθούν να το αποτρέψουν. Κατά τη διάρκεια της πρώτης φάσης της άσκησης (3 λεπτά) οι κίτρινοι προσπαθούν μόνο να αμυνθούν σωστά. Κατά τη δεύτερη φάση επιδιώκουν να κερδίσουν την κατοχή και να αντεπιτεθούν μέσα σε 8-10 δευτερόλεπτα.

Ο Τ/Φ μεταβιβάζει μια νέα μπάλα κάθε φορά που επιτυγχάνεται κάποιο τέρμα ή η μπάλα βγεί εκτός γηπέδου.

Περιορισμοί

1. Οι πλάγιοι αμυντικοί πρέπει να σκοράρουν μέσα από τη σκούρα μπλε περιοχή και οι μέσοι από παντού αλλά πρέπει να υποδεχτούν μέσα στην ανοιχτή μπλε περιοχή.
2. Όταν ο τερματοφύλακας κάνει νέα μεταβίβαση, πρέπει οπωσδήποτε να υπάρξει τουλάχιστον μια μεταβίβαση μεταξύ των κεντρικών αμυντικών πριν οι κόκκινοι επιχειρήσουν να σκοράρουν. Οι μεταβιβάσεις μεταξύ των μέσων δεν επιτρέπονται.
3. Οι κίτρινοι παίκτες μπορούν να εισέλθουν στην μπλε περιοχή μόνο αφού πραγματοποιηθεί η πάσα προς τον παίκτη του χώρου ευθύνης τους.