

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς πραγματοποιήθηκε η τακτική ανάλυση για το βιβλίο	8
Πόσο επιτυχημένη ήταν η Juventus χρησιμοποιώντας το 3-5-2	9
Βασικά στοιχεία κατά τη φάση της άμυνας	10
Οι παίκτες της Juventus (σχηματισμός 3-5-2)	11
Δομή του βιβλίου	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΜΥΝΑ 3 ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ	13
ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ 1 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ	15
Οριζόντιες μετατοπίσεις – πίεση, κάλυψη και ισορροπία	16
Ανασύνταξη έπειτα από λάθος τοποθέτηση	18
Τοποθέτηση των 3 κεντρικών αμυντικών, όταν η μπάλα βρίσκεται στον άξονα	19
Άμυνα όταν ο αντίπαλος επιθετικός είναι τοποθετημένος στον άξονα	20
Κάθετες μετατοπίσεις των αμυντικών, σε κατάσταση ελεύθερης μεταβίβασης	21
Κάθετες μετατοπίσεις των αμυντικών, όταν ο αντίπαλος που έχει την μπάλα είναι στον άξονα	22
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ασκήσεις)	24
1. Οριζόντιες μετατοπίσεις των κεντρικών αμυντικών (πίεση, κάλυψη και ισορροπία)	24
2. Άμυνα απέναντι σε έναν επιθετικό (πίεση, κάλυψη και ισορροπία)	26
3. Συντονισμένες κινήσεις των κεντρικών αμυντικών: πότε πρέπει κινούνται προς τα πίσω και πότε προς τα εμπρός ..	27
4. Αμυντική λειτουργία σε κατάσταση ελεύθερης μεταβίβασης, σε παιχνίδι θέσεων με 4 ζώνες	29
ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ 2 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ	30
Αποτελεσματική άμυνα απέναντι σε 2 επιθετικούς (σωστή τοποθέτηση)	33
Σωστή αμυντική τοποθέτηση όταν και οι δύο αντίπαλοι επιθετικοί είναι τοποθετημένοι στην αδύνατη πλευρά ..	35
Άμυνα όταν η μπάλα είναι στο κέντρο, και οι επιθετικοί είναι κοντά στις πλάγιες γραμμές	36
Λανθασμένη τοποθέτηση του αριστερού και του κεντρικού αμυντικού όταν η μπάλα είναι στον άξονα	38
Ανασύνταξη έπειτα από μία κακή αμυντική τοποθέτηση με τη χρησιμοποίηση της τακτικής του offside	39
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ασκήσεις)	40
1. Ανασύνταξη έπειτα από μία κακή αμυντική τοποθέτηση με τη χρησιμοποίηση της τακτικής του offside	40
2. Άμυνα απέναντι σε 2 αντίπαλους επιθετικούς ασκώντας πίεση, παρέχοντας κάλυψη και διατηρώντας την ισορροπία	41
3. Επιλογή της κατάλληλης στιγμής για να ακολουθηθεί ο αντίπαλος επιθετικός που κινείται χαμηλά, όταν η άμυνα έχει ισορροπία	42
4. Επιλογή της κατάλληλης στιγμής για να ακολουθηθεί ο αντίπαλος επιθετικός που κινείται χαμηλά, όταν η άμυνα δεν έχει ισορροπία	44
ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ 3 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ	46
Άμυνα απέναντι σε 3 κεντρικούς επιθετικούς που παίζουν κοντά ο ένας στον άλλο: όταν η μπάλα βρίσκεται κοντά στις πλάγιες γραμμές (με τον μπακ-χαφ να έχει αποτελεσματική θέση)	47
Άμυνα απέναντι σε 3 κεντρικούς επιθετικούς που παίζουν κοντά ο ένας στον άλλο: όταν η μπάλα βρίσκεται κοντά στις πλάγιες γραμμές (με τον μπακ-χαφ να έχει μη αποτελεσματική θέση)	49



Άμυνα απέναντι σε 3 κεντρικούς επιθετικούς που παίζουν κοντά ο ένας στον άλλο: όταν η μπάλα βρίσκεται στον άξονα (με τον μπακ-χαφ να έχει αποτελεσματική θέση).....	51
Άμυνα απέναντι σε 3 κεντρικούς επιθετικούς που παίζουν κοντά ο ένας στον άλλο: όταν η μπάλα βρίσκεται στον άξονα (με τον μπακ-χαφ να έχει μη αποτελεσματική θέση).....	52
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ασκήσεις).....	54
1. Άμυνα με τον μπακ-χαφ στην αδύνατη πλευρά, σε αποτελεσματική θέση (1).....	54
2. Άμυνα με τον μπακ-χαφ στην αδύνατη πλευρά, σε αποτελεσματική θέση (2).....	56
3. Άμυνα με τον μπακ-χαφ στην αδύνατη πλευρά, σε μη αποτελεσματική θέση (1).....	58
4. Άμυνα με τον μπακ-χαφ στην αδύνατη πλευρά, σε μη αποτελεσματική θέση (2).....	60
Άμυνα έπειτα από διαγώνια πάσα, προς τον αντίπαλο πλάγιο επιθετικό στη πλάτη του μπακ-χαφ.....	62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ.....	64
Σχηματισμός και τοποθέτηση των μέσων, για να αποτρέψουν τις διεισδυτικές πάσες από τους αντίπαλους αμυντικούς.....	66
Η οπισθοχώρηση των μέσων, όταν ο αμυντικός που έχει την μπάλα είναι αμαρκάριστος.....	67
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις).....	68
1. Διατήρηση του σχηματισμού και της συνοχής για τον αποκλεισμό των διεισδυτικών μεταβιβάσεων στο χώρο του κέντρου.....	68
2. Διατήρηση του σχηματισμού και της «απόστασης ασφαλείας» για τον αποκλεισμό των διεισδυτικών μεταβιβάσεων στον χώρο του κέντρου.....	69
Άμυνα απέναντι στους αντίπαλους μέσους.....	70
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις).....	71
1. Άμυνα απέναντι στους αντίπαλους μέσους (πίεση, κάλυψη και ισορροπία).....	71
2. Άμυνα απέναντι στους αντίπαλους μέσους σε παιχνίδι 3v3 με τελικές ζώνες.....	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΕΝΑ ΜΠΛΟΚ ΠΙΣΩ (ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΜΕΣΟΙ).....	73
ΑΜΥΝΑ ΤΗΣ ΥΠΟΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-3.....	75
ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.....	79
Αμυντική λειτουργία της υποομάδας των αμυντικών και των μέσων απέναντι σε σχηματισμό 3-4-3 σε μια λειτουργική προπόνηση.....	79
ΑΜΥΝΑ ΤΗΣ ΥΠΟΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-1-2.....	80
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις).....	84
1. Αμυντικές αντιδράσεις απέναντι σε σχηματισμό 3-4-1-2 σε καταστάσεις ισαριθμίας στην άμυνα (1).....	84
2. Αμυντικές αντιδράσεις απέναντι σε σχηματισμό 3-4-1-2 σε καταστάσεις ισαριθμίας στην άμυνα (2).....	85
3. Αμυντική λειτουργία της υποομάδας των αμυντικών και των μέσων απέναντι σε σχηματισμό 3-4-1-2 σε μια λειτουργική προπόνηση.....	87
ΑΜΥΝΑ ΤΗΣ ΥΠΟΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-5-2.....	88
ΑΜΥΝΑ ΤΗΣ ΥΠΟΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-2-3-1.....	92
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις).....	97
1. Αμυντικές αντιδράσεις, για τη διατήρηση της αμυντικής υπεροχής κατά την εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο.....	

πλάγιο αμυντικό απέναντι στο 4-2-3-1 (1)	97
2. Αμυντικές αντιδράσεις για τη διατήρηση της αμυντικής υπεροχής κατά την εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό απέναντι στο 4-2-3-1 (2)	99
ΑΜΥΝΑ ΤΗΣ ΥΠΟΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-4-2.	100
<i>ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ)</i>	<i>104</i>
Αντιδράσεις της άμυνας για τη διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής κατά την εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό απέναντι στο 4-4-2	104
ΑΜΥΝΑ ΤΗΣ ΥΠΟΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-1-2	106
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις)</i>	<i>110</i>
1. Αμυντικές αντιδράσεις για τη διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής κατά την εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό απέναντι στο 4-3-1-2 (1)	110
2. Αμυντικές αντιδράσεις για τη διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής κατά την εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό απέναντι στο 4-3-1-2 (2)	112
ΑΜΥΝΑ ΤΗΣ ΥΠΟΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-3	114
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 Ασκήσεις)</i>	<i>119</i>
1. Αμυντικές αντιδράσεις για τη διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής κατά την εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό απέναντι στο 4-3-3 (1)	119
2. Αμυντικές αντιδράσεις για τη διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής κατά την εφαρμογή πίεσης στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό απέναντι στο 4-3-3 (2)	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ.	122
ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΚΑΤΟΧΗ 3 ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ	123
Παθητική άμυνα απέναντι σε κατοχή 3 αμυντικών	124
Pressing απέναντι σε κατοχή 3 αμυντικών	125
Ισορροπημένη τοποθέτηση, μεταξύ 2 παικτών για να οδηγηθεί η μπάλα στα άκρα	126
Παθητική άμυνα της υποομάδας των μέσων και των επιθετικών απέναντι σε κατοχή 3 αμυντικών	127
Pressing της υποομάδας των μέσων και των επιθετικών απέναντι σε κατοχή 3 αμυντικών	130
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ασκήσεις)</i>	<i>136</i>
1. Αμυντική τοποθέτηση των επιθετικών για τον αποκλεισμό της πάσας προς τους αντίπαλους μέσους	136
2. Pressing απέναντι σε κατοχή 3 αμυντικών και κατεύθυνση της μπάλας στα άκρα σε άσκηση με ζώνες (1) ...	137
3. Pressing απέναντι σε κατοχή 3 αμυντικών και κατεύθυνση της μπάλας στα άκρα σε άσκηση με ζώνες (2) ...	138
4. Pressing της υποομάδας των μέσων και των επιθετικών και αποτροπή της αλλαγής παιχνιδιού σε αγωνιστικό παιχνίδι 7v7	139
5. Παθητική άμυνα, απέναντι σε κατοχή 3 αμυντικών, και αποκλεισμός της διεισδυτικής μεταβίβασης σε άσκηση με ζώνες	141
ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΚΑΤΟΧΗ 3 ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ	143
Παθητική άμυνα, απέναντι σε κατοχή 4 αμυντικών	144
Παθητική άμυνα της υποομάδας των μέσων και των επιθετικών, απέναντι σε κατοχή 4 αμυντικών	145
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις)</i>	<i>147</i>
1. Παθητική άμυνα, απέναντι σε κατοχή 4 αμυντικών, για τον αποκλεισμό της πάσας προς τους αντίπαλους μέσους (3v6)	147



2. Παθητική άμυνα, απέναντι σε κατοχή 4 αμυντικών, για τον αποκλεισμό της πάσας προς τους αντίπαλους μέσους (7v9)	148
Pressing της υποομάδας των μέσων και των επιθετικών, απέναντι σε ομάδα με 4 αμυντικούς	150
Pressing όταν ο αντίπαλος πλάγιος επιθετικός είναι σε χαμηλή θέση, στη δυνατή πλευρά	155
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 ασκήσεις)	157
1. Συγχρονισμένο διπλομαρκάρισμα στο αριστερό άκρο και αποκλεισμός της πάσας προς το κέντρο (1)	157
2. Συγχρονισμένο διπλομαρκάρισμα στο αριστερό άκρο και αποκλεισμός της πάσας προς το κέντρο (2)	159
3. Συγχρονισμένο διπλομαρκάρισμα στο δεξί άκρο και αποκλεισμός της πάσας προς το κέντρο	160
4. Pressing στο αριστερό άκρο, όταν ο αντίπαλος πλάγιος επιθετικός είναι σε χαμηλή θέση	161
5. Pressing στο άκρο, με τον αντίπαλο πλάγιο επιθετικό να είναι χαμηλά - λειτουργική προπόνηση	163
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-3	165
Η υποομάδα των μέσων και των επιθετικών αμύνεται σε παθητική μορφή απέναντι στο 3-4-3	166
Pressing απέναντι στο 3-4-3	170
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις)	176
1. Παθητική άμυνα απέναντι στο 3-4-3 χρησιμοποιώντας συμπαγή σχηματισμό	176
2. Ομαδικό Pressing και αποτροπή της αλλαγής παιχνιδιού απέναντι στο 3-4-3	178
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-1-2	180
Παθητική άμυνα	181
Pressing απέναντι στο 3-4-1-2	184
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-5-2	188
Παθητική άμυνα	189
Pressing απέναντι στο 3-5-2	192
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-2-3-1	196
Παθητική άμυνα	198
Pressing απέναντι στο 4-2-3-1	202
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-4-2	209
Παθητική άμυνα	210
Pressing απέναντι στο 4-4-2	212
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-3	215
Παθητική άμυνα	216
Pressing απέναντι στο 4-3-3	219
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-1-2	223
Παθητική άμυνα	224
Pressing απέναντι στο 4-3-1-2	229