

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 επίθεσης.....	10
Οι παίκτες της Juventus (σηματισμός 3-5-2).....	11
Δομή του βιβλίου	12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-3

Πλεονεκτήματα του 3-5-2 απέναντι στον σηματισμό 3-4-3 κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	14
---	----

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΚΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ

<i>ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	19
--	----

Μεταβίβαση της μπάλας στον ελεύθερο παίκτη, κατά την ανάπτυξη από την άμυνα σε μία λειτουργική άσκηση ... 19

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

α) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου στη δυνατή πλευρά	22
--	----

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις).....

1. Κατέβασμα χαμηλά για τη δημιουργία χώρου, γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης, υποδοχή και τελείωμα	23
---	----

2. Ατομικές ενέργειες των επιθετικών για τη δημιουργία χώρου σε μία λειτουργική άσκηση	25
--	----

3. Ατομικές ενέργειες των επιθετικών για τη δημιουργία χώρου μέσα από παιχνίδι	27
--	----

β) Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού	28
---	----

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις).....

1. Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού, υποδοχή σε μεγάλη πάσα και τελείωμα	29
--	----

2. Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και τελείωμα σε μία λειτουργική άσκηση (1)	30
--	----

3. Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και τελείωμα σε μία λειτουργική άσκηση (2)	31
--	----

γ) Κατέβασμα χαμηλά, υποδοχή και στροφή	32
---	----

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

α) Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή.....	34
--	----

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις).....

1. Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή	36
---	----

2. Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή σε μία λειτουργική άσκηση με πλάγιες ζώνες ..	37
---	----

3. Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή σε ένα παιχνίδι με ζώνες.....	38
---	----

β) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου στην αδύνατη πλευρά	39
--	----

γ) Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και πραγματοποίηση τελικής πάσας	40
--	----

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 ασκήσεις).....

1. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και πραγματοποίηση της τελικής πάσας (χωρίς αντίπαλο)	41
---	----

2. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και πραγματοποίηση της τελικής πάσας (με αντίπαλο)	42
--	----

3. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές απέναντι σε σηματισμό 3-4-3 σε παιχνίδι με 5 ζώνες	43
--	----

4. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές απέναντι σε σηματισμό 4-4-2 σε παιχνίδι με 5 ζώνες	44
--	----

δ) Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της αδύνατης πλευράς.....	45
---	----

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)

1. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της αδύνατης πλευράς (χωρίς αντίπαλο) .	46
---	----

2. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της αδύνατης πλευράς (με αντίπαλο) .	47
--	----



3. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της αδύνατης πλευράς σε μία λειτουργική άσκηση	48
ε) Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της δυνατής πλευράς	49
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	50
1. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της δυνατής πλευράς (χωρίς αντίπαλο) ..	50
2. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της δυνατής πλευράς (με αντίπαλο) ..	51
3. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου ανάμεσα στον αμυντικό και στον μπακ χαφ της αδύνατης πλευράς σε ένα παιχνίδι με ζώνες.	53
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ 2 ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΞΟΝΑ	54
α) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου στην πλάτη της άμυνας.	55
β) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου με μια πίσω πάσα	56
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	57
1. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου με συνδυασμένες κινήσεις μεταξύ των επιθετικών (χωρίς αντίπαλο) ..	57
2. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου με συνδυασμένες κινήσεις μεταξύ των επιθετικών (με αντίπαλο)	59
3. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου με συνδυασμένες κινήσεις μεταξύ των επιθετικών μέσα από παιχνίδι. ..	61
γ) Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και συνδυαστικό παιχνίδι με πίσω πάσα	62
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	63
1. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και συνδυαστικό παιχνίδι που περιλαμβάνει πίσω πάσα (χωρίς αντίπαλο) ..	63
2. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και συνδυαστικό παιχνίδι που περιλαμβάνει πίσω πάσα (με αντίπαλο)	64
3. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και συνδυαστικό παιχνίδι που περιλαμβάνει πίσω πάσα μέσα από παιχνίδι. ..	65
δ) Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και γρήγορος συνδυασμός «1-2» μεταξύ των επιθετικών	66
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	67
1. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και γρήγορος συνδυασμός «1-2» μεταξύ των επιθετικών (χωρίς αντίπαλο) ..	67
2. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και γρήγορος συνδυασμός «1-2» μεταξύ των επιθετικών (με αντίπαλο)	68
3. Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και γρήγορος συνδυασμός «1-2» μέσα από παιχνίδι	69
ε) Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές, με πρόσωπο στο αντίπαλο τέρμα, έπειτα από μία πίσω πάσα	70
στ) Δημιουργία υπερφόρτωσης για την υποδοχή χωρίς μαρκάρισμα ανάμεσα στις γραμμές, με πρόσωπο στο τέρμα του αντιπάλου.	71
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	72
1. Δημιουργία υπερφόρτωσης για την υποδοχή χωρίς μαρκάρισμα ανάμεσα στις γραμμές (χωρίς αντίπαλο) ..	72
2. Δημιουργία υπερφόρτωσης για την υποδοχή χωρίς μαρκάρισμα ανάμεσα στις γραμμές + τελική πάσα (με αντίπαλο) ..	73
3. Δημιουργία υπερφόρτωσης για υποδοχή της μπάλας χωρίς μαρκάρισμα ανάμεσα στις γραμμές μέσα από παιχνίδι ..	74
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ 2 ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ	75
α) Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές, έπειτα από συνδυασμούς με πάσες με μία πίσω πάσα	76
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	77
1. Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι που περιλαμβάνει πίσω πάσα, τελική πάσα στην πλάτη της άμυνας και τελείωμα (χωρίς αντίπαλο)	77
2. Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι που περιλαμβάνει πίσω πάσα, τελική πάσα στην πλάτη της άμυνας και τελείωμα (με αντίπαλο) ..	79
3. Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι που περιλαμβάνει πίσω πάσα, τελική πάσα στην πλάτη της άμυνας και τελείωμα μέσα από παιχνίδι	80
β) Δημιουργία κι έπειτα εκμετάλλευση του χώρου στην πλάτη της άμυνας	81
γ) Δημιουργία υπερφόρτωσης για την υποδοχή χωρίς μαρκάρισμα ανάμεσα στις γραμμές και στροφή για την πραγματοποίηση της τελικής πάσας	82

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΜΕΣΟ	83
α) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου στην αδύνατη πλευρά	84
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	85
1. Δημιουργία χώρου από τον επιθετικό, για τον επιθετικό μέσο της αδύνατης πλευράς και τελείωμα (χωρίς αντίπαλο) ..	85
2. Δημιουργία χώρου από τον επιθετικό, για τον επιθετικό μέσο της αδύνατης πλευράς και τελείωμα (με αντίπαλο) ..	86
3. Δημιουργία χώρου από τον επιθετικό, για τον επιθετικό μέσο της αδύνατης πλευράς μέσα από παιχνίδι	87
β) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου στη δυνατή πλευρά με κίνηση του τρίτου παίκτη (παραλλαγή 1)	88
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	89
1. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου, με συγχρονισμένες κινήσεις και κίνηση του τρίτου παίκτη (χωρίς αντίπαλο) ..	89
2. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου, με συγχρονισμένες κινήσεις και κίνηση του τρίτου παίκτη (με αντίπαλο) ..	90
3. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου, με συγχρονισμένες κινήσεις και κίνηση του τρίτου παίκτη μέσα από παιχνίδι ..	91
γ) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου στη δυνατή πλευρά με κίνηση του τρίτου παίκτη (παραλλαγή 2)	92
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-1-2	93
Πλεονεκτήματα του 3-5-2 απέναντι στον σχηματισμό 3-4-1-2 κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	94
ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΚΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ	95
ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	98
Μεταβίβαση της μπάλας στον ελεύθερο παίκτη, κατά την ανάπτυξη από την άμυνα, σε μία λειτουργική άσκηση ..	98
ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ	99
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	105
1. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή	105
2. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή σε λειτουργική άσκηση ..	106
3. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή σε παιχνίδι με 5 ζώνες ..	107
ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΧΩΡΟ	108
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-5-2	112
Πλεονεκτήματα του 3-5-2 απέναντι στον σχηματισμό 3-5-2 κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	113
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-4-2	123
Πλεονεκτήματα του 3-5-2 απέναντι στον σχηματισμό 4-4-2 κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	124
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟΥ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΟΣ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ	125
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	128
1. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή	128
2. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή σε λειτουργική άσκηση ..	129
3. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή σε παιχνίδι με ζώνες ..	130
ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΛΑΓΙΟ ΑΜΥΝΤΙΚΟ	131
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)	133
1. Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή και εκμετάλλευση του χώρου πίσω από τον πλάγιο αμυντικό (χωρίς αντίπαλο)	133
2. Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή και εκμετάλλευση του χώρου πίσω από τον πλάγιο αμυντικό (με αντίπαλο)	135
3. Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή και εκμετάλλευση του χώρου πίσω από τον πλάγιο αμυντικό σε παιχνίδι με ζώνες	136
ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ	138
ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ	141
ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΞΟΝΑ	143

ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ	149
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-2-3-1	152
Πλεονεκτήματα του 3-5-2 απέναντι στον σχηματισμό 4-2-3-1 κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	153
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-1-2	158
Πλεονεκτήματα του 3-5-2 απέναντι στον σχηματισμό 4-3-1-2 κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	159
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-3	161
Πλεονεκτήματα του 3-5-2 απέναντι στον σχηματισμό 4-3-3 κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	162
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΑΜΥΝΑ	164
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΜΠΑΚ ΧΑΦ	166
<i>ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	<i>168</i>
Ισορροπημένη τοποθέτηση των μπακ χαφ, κατά την ανάπτυξη από την άμυνα.....	168
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ	169
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις)</i>	<i>171</i>
1. Διατήρηση της ισορροπίας κοντά στη πλάγια γραμμή, κατά την ανάπτυξη από την άμυνα (χωρίς αντίπαλο)	171
2. Διατήρηση της ισορροπίας κοντά στην πλάγια γραμμή και γρήγορη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα	172
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ	175
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)</i>	<i>177</i>
1. Ισορροπημένη τοποθέτηση των επιθετικών μέσων, κατά την ανάπτυξη από την άμυνα (χωρίς αντίπαλο) ...	177
2. Ισορροπημένη τοποθέτηση των επιθετικών μέσων και γρήγορη μετάβαση από επίθεση σε άμυνα.....	178
3. Ισορροπημένη τοποθέτηση των επιθετικών μέσων και αμυντικές αντιδράσεις σε παιχνίδι μετάβασης.....	179
ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ	180
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)</i>	<i>183</i>
1. Διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής στα μετόπισθεν, κατά την ανάπτυξη από την άμυνα	183
2. Διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής στην άμυνα και αμυντικές αντιδράσεις σε άσκηση μετάβασης.....	185
3. Διατήρηση της αριθμητικής υπεροχής στην άμυνα και αμυντικές αντιδράσεις σε παιχνίδι μετάβασης.....	186
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-3	187
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-4-1-2	191
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 3-5-2	196
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-4-2	199
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-2-3-1	204
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-1-2	208
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-3	212
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΕΠΙΘΕΣΗ	217
ΑΜΕΣΗ ΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	219
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις)</i>	<i>222</i>
1. Άμεση θετική μετάβαση, με μεγάλη διαγώνια μεταβίβαση (χωρίς αντίπαλο).....	222
2. Άμεση θετική μετάβαση, με μεγάλη διαγώνια μεταβίβαση σε παιχνίδι μετάβασης	223
ΕΜΜΕΣΗ ΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	224
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 ασκήσεις)</i>	<i>229</i>
1. Έμμεση θετική μετάβαση, με αλλαγή παιχνιδιού (χωρίς αντίπαλο)	229
2. Έμμεση θετική μετάβαση, με αλλαγή παιχνιδιού σε παιχνίδι μετάβασης.....	231