

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίστε τον συγγραφέα.....	8
Προπονητικές μορφές.....	9

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ..... 10**

Οι φάσεις μετάβασης.....	11
Η χαμηλή, η μεσαία και η υψηλή ζώνη .....	12
Πόσο σημαντικές είναι οι φάσεις μετάβασης;.....	13
Η τακτική του Diego Simeone στη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση.....	14
Η τακτική του Pep Guardiola στις φάσεις μετάβασης .....	16
Η τακτική του Jürgen Klopp στις φάσεις μετάβασης .....	18
Η τακτική του Jose Mourinho στις φάσεις μετάβασης.....	21
Η τακτική του Claudio Ranieri στη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση.....	26

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ..... 28**

Η δημιουργία ενός μοντέλου παιχνιδιού .....	29
Φιλοσοφία, στόχοι της ομάδας και υιοθέτηση ενός μοντέλου παιχνιδιού .....	30
Ανάλυση της μετάβασης: παράδειγμα το μοντέλο παιχνιδιού του Pep Guardiola.....	31
Προπόνηση της μετάβασης: τι απαιτείται;.....	32
Δημιουργία ενός «σκεπτόμενου παίκτη» .....	33
Δημιουργία μιας άσκησης.....	34
Προπόνηση μετάβασης: υπόδειγμα μιας άσκησης.....	35

## **Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ..... 36**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ .. 37**

Καθοδηγώντας τη μετάβαση από άμυνα σε επίθεση.....	38
Διάγραμμα ροής στη φάση μετάβασης από την άμυνα στην επίθεση .....	39
Τεχνικές και τακτικές απαιτήσεις.....	40

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΖΩΝΗ ..... 41**

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA) .....</b>	<b>44</b>
<b>ΑΝΑΛΥΣΗ:</b> Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο αντίπαλο μισό με γρήγορη κόντρα επίθεση.....	45

#### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ*

1. Παιχνίδι μετάβασης μέσα από παιχνίδι κατοχής με 2 ζώνες .....	46
2. Παιχνίδι μετάβασης μέσα από παιχνίδι κατοχής με προσανατολισμό με 2 ζώνες και καθορισμένους σχηματισμούς.....	47
3. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο αντίπαλο μισό με γρήγορη κόντρα επίθεση μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο με παίκτες υποστήριξης.....	48
4. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο αντίπαλο μισό με γρήγορη κόντρα επίθεση μέσα από παιχνίδι 11 v 11 με 2 ζώνες .....	49

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ DIEGO SIMEONE) .....</b>	<b>50</b>
--	-----------

<b>ΑΝΑΛΥΣΗ:</b> Πίεση, ανάκτηση της μπάλας & κόντρα επίθεση με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο.....	51
---	----

#### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ*

1. Πίεση, ανάκτηση της μπάλας και παιχνίδι υποστήριξης μέσα από παιχνίδι κατοχής 8 v 4 (+6) .....	52
2. Πίεση, ανάκτηση της μπάλας και παιχνίδι υποστήριξης μέσα από δυναμικό παιχνίδι κατοχής με 3 ζώνες .....	53
3. Πίεση, ανάκτηση της μπάλας & κόντρα επίθεση με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι μέσα από περιορισμένο χώρο (παιχνίδι με ζώνες) .....	54



<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ CLAUDIO RANIERI)</b> .....	<b>55</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Αμυντική οργάνωση για την ανάκτηση της μπάλας και το γρήγορο τρέξιμο για την υποστήριξη της κόντρα επίθεσης .....	56
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	
1. Άμυνα σε κατάσταση 4 ν 4 και γρήγορη μετάβαση σε κόντρα επίθεση 4 ν 2 .....	57
2. Κόντρα επίθεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης με 3 ζώνες .....	58
3. Αμυντική οργάνωση για την ανάκτηση της μπάλας & γρήγορο τρέξιμο για την υποστήριξη της κόντρα επίθεσης μέσα από άσκηση με ζώνες .....	59
4. Αμυντική οργάνωση για την ανάκτηση της μπάλας & γρήγορο τρέξιμο για την υποστήριξη της κόντρα επίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι με 4 ζώνες .....	60
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA)</b> .....	<b>61</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη μετάβαση στην επίθεση από πίσω: εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στην πλάτη της άμυνας .....	62
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	
1. Μετάβαση και παιχνίδι υποστήριξης μέσα από δυναμικό παιχνίδι με 3 ζώνες .....	63
2. Γρήγορη μετάβαση στην επίθεση από πίσω με την εκμετάλλευση των ελεύθερων χώρων στην πλάτη της άμυνας σε παιχνίδι μέσα από περιορισμένο χώρο με 3 ζώνες .....	65
3. Γρήγορη μετάβαση στην επίθεση από πίσω με την εκμετάλλευση των ελεύθερων χώρων στην πλάτη της αντίπαλης αμυντικής γραμμής .....	66
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ, ΣΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ</b> .....	<b>67</b>
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JÜRGEN KLOPP)</b> .....	<b>70</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη αντεπίθεση από τη μεσαία ζώνη .....	71
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	
1. Προπόνηση της μετάβασης μέσα από παιχνίδι κατοχής 4 (+3) ν 4 .....	72
2. Γρήγορη αντεπίθεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης .....	73
3. Γρήγορη αντεπίθεση μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων για τη μετάβαση (1) .....	74
4. Γρήγορη αντεπίθεση μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων για τη μετάβαση (2) .....	75
5. Γρήγορη αντεπίθεση από τη μεσαία ζώνη μέσα από παιχνίδι 11 ν 11 .....	76
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JOSE MOURINHO)</b> .....	<b>77</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Δημιουργία υπερφόρτωσης με γρήγορη αντεπίθεση .....	78
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	
1. Συνεχόμενες γρήγορες επιθέσεις με υπερφόρτωση 5 ν 3 .....	79
2. Γρήγορες επιθέσεις με υπερφόρτωση 5 ν 3 σε συνεχόμενα παιχνίδια σε περιορισμένο χώρο .....	80
3. Γρήγορες επιθέσεις με υπερφόρτωση 5 ν 3 (+2) μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης .....	81
4. Γρήγορες επιθέσεις με υπερφόρτωση μέσα από παιχνίδι μετάβασης με 3 ζώνες .....	82
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ DIEGO SIMEONE)</b> .....	<b>83</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορες αντεπιθέσεις με παίκτες υποστήριξης .....	84
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	
1. Γρήγορες αντεπιθέσεις με παίκτες υποστήριξης μέσα από παιχνίδι μετάβασης με 2 ζώνες .....	85
2. Γρήγορες αντεπιθέσεις και τελείωμα, με παίκτες υποστήριξης μέσα από παιχνίδι μετάβασης 5 ν 5 (+7) .....	86
3. Γρήγορες αντεπιθέσεις από τη μεσαία ζώνη με παίκτες υποστήριξης μέσα από παιχνίδι μετάβασης .....	87
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JOSE MOURINHO)</b> .....	<b>88</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Εκμετάλλευση του αριθμητικού πλεονεκτήματος στο κέντρο μέσα από γρήγορο παιχνίδι υποστήριξης .....	89
<i>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</i>	
1. Παιχνίδι κατοχής με αριθμητικό πλεονέκτημα και γρήγορη υποστήριξη μέσα από δυναμικό παιχνίδι με 2 ζώνες .....	90
2. Παιχνίδι κατοχής με αριθμητικό πλεονέκτημα και γρήγορη υποστήριξη μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης .....	92
3. Εκμετάλλευση του αριθμητικού πλεονεκτήματος στο κέντρο μέσα από παιχνίδι μετάβασης με 4 ζώνες .....	93

4. Αποτροπή της πάσας προς τα έξω, με σκοπό την εκμετάλλευση του αριθμητικού πλεονεκτήματος στο κέντρο (παιχνίδι μετάβασης με ζώνες).....	94
---	----

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA) ..... 95**

ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορες αντεπιθέσεις με τη χρησιμοποίηση παικτών στα άκρα.....	96
--	----

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Γρήγορες αντεπιθέσεις και γρήγορη λήψη απόφασης σε καταστάσεις 2 v 1 (+1) με 4 τέρματα.....	97
2. Γρήγορες αντεπιθέσεις (4 v 2) σε συνεχόμενα παιχνίδια με 3 ομάδες.....	98
3. Γρήγορες αντεπιθέσεις και γρήγορες αντιδράσεις μέσα από δυναμικό παιχνίδι με 6 τέρματα.....	99
4. Γρήγορες αντεπιθέσεις με παίκτες στα άκρα – σέντρες και τελείωμα (1).....	100
5. Γρήγορες αντεπιθέσεις με παίκτες στα άκρα – σέντρες και τελείωμα (2).....	101

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ DIEGO SIMEONE) ..... 102**

ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορες αντεπιθέσεις με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι στο κέντρο.....	103
--	-----

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Προπόνηση της μετάβασης 4 (+3) v 4 μέσα από δυναμικό παιχνίδι κατοχής με 2 ζώνες (1).....	104
2. Προπόνηση της μετάβασης 4 (+3) v 4 μέσα από δυναμικό παιχνίδι κατοχής με 2 ζώνες (2).....	105
3. Γρήγορες αντεπιθέσεις με συνδυαστικό παιχνίδι στο κέντρο (ειδική προπόνηση της θέσης).....	106

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΖΩΝΗ ..... 107**

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ CLAUDIO RANIERI) ..... 110**

ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση ψηλά και εφαρμογή γρήγορης επίθεσης (1α).....	111
--	-----

ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση ψηλά και εφαρμογή γρήγορης επίθεσης (1β).....	112
--	-----

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Παιχνίδι κατοχής και μετάβασης μέσα από δυναμικό παιχνίδι σε 4 τμήματα με 8 μικρά τέρματα.....	113
2. Παιχνίδι κατοχής και μετάβασης μέσα από δυναμικό παιχνίδι 6 v 4 (+6) με 4 τέρματα.....	114
3. Πίεση ψηλά και εφαρμογή γρήγορης επίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης (1).....	115
4. Πίεση ψηλά και εφαρμογή γρήγορης επίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης (2).....	116
5. Πίεση ψηλά και εφαρμογή γρήγορης επίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης (3).....	117

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA) ..... 118**

ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση ψηλά και εφαρμογή γρήγορης επίθεσης (2).....	119
---	-----

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Παιχνίδι κατοχής και μετάβασης μέσα από δυναμικό παιχνίδι 6 (+2) v 6.....	120
2. Παιχνίδι κατοχής και αντεπίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης με παίκτες υποστήριξης.....	121
3. Προπόνηση μετάβασης υψηλής έντασης μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο με παίκτες υποστήριξης.....	122
4. Παιχνίδι τακτικής 8 v 8 για πίεση ψηλά και γρήγορη μετάβαση στην επίθεση (1).....	123
5. Παιχνίδι τακτικής 8 v 8 για πίεση ψηλά και γρήγορη μετάβαση στην επίθεση (2).....	124

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ DIEGO SIMEONE) ..... 125**

ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση ψηλά και εφαρμογή γρήγορης επίθεσης (3).....	126
---	-----

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Δυναμικό παιχνίδι μετάβασης 5 (+1) v 5 με 4 άδεια τέρματα.....	127
2. Δυναμικό παιχνίδι μετάβασης 5 (+2) v 5 με 4 τέρματα & τερματοφύλακες.....	128
3. Προπόνηση μετάβασης μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο 6 (+2) v 6 (+2).....	129
4. Δυναμικό παιχνίδι σε 4 ζώνες για πίεση ψηλά και γρήγορη μετάβαση στην επίθεση.....	130

**Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ..... 131**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ . 132**

Καθοδηγώντας τη μετάβαση από επίθεση σε άμυνα.....	133
--	-----



Διάγραμμα ροής στη φάση μετάβασης από την επίθεση στην άμυνα .....	134
Τεχνικές απαιτήσεις .....	135
Τακτικές απαιτήσεις .....	136

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΖΩΝΗ .....**

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JÜRGEN KLOPP)</b> .....	<b>140</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Χτίσιμο του παιχνιδιού από πίσω και γρήγορη μετάβαση στην άμυνα .....	141

### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ*

1. Πάσες και συλλογική πίεση του κατόχου της μπάλας μέσα από άσκηση χωρίς αντίπαλο .....	143
2. Χτίσιμο του παιχνιδιού από πίσω και γρήγορη μετάβαση στην άμυνα μέσα από άσκηση 9 v 5 με ζώνες .....	144
3. Χτίσιμο του παιχνιδιού από πίσω και γρήγορη μετάβαση στην άμυνα μέσα από παιχνίδι 9 v 6 .....	145
4. Χτίσιμο του παιχνιδιού από πίσω και γρήγορη μετάβαση στην άμυνα μέσα από παιχνίδι 11 v 11 .....	146

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA)</b> .....	<b>147</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Σύμπτυξη του χώρου στο κέντρο και αποτροπή της άμεσης διόδου προς το τέρμα .....	148

### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ*

1. Σύμπτυξη του χώρου στο κέντρο έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από παιχνίδι μετάβασης 5 v 5 (+2) .....	149
2. Σύμπτυξη του χώρου στο κέντρο έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από παιχνίδι μετάβασης 7 v 5 .....	150
3. Σύμπτυξη του χώρου στο κέντρο έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από παιχνίδι μετάβασης 7 v 5 με 4 τέρματα .....	151
4. Σύμπτυξη του χώρου στο κέντρο και κατεύθυνση του παιχνιδιού προς τα άκρα μέσα από παιχνίδι 6 (+2) v 6 (+2) σε περιορισμένο χώρο .....	152
5. Σύμπτυξη του χώρου στο κέντρο και κατεύθυνση του παιχνιδιού προς τα άκρα μέσα από παιχνίδι τακτικής με πλάγιες ζώνες .....	153

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA)</b> .....	<b>154</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη μετάβαση στην άμυνα μέσα στη μεγάλη περιοχή .....	155

### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ*

1. Γρήγορη μετάβαση στην άμυνα μέσα από μονομαχίες 1 v 1 με παίκτες υποστήριξης .....	156
2. Γρήγορη μετάβαση σε άμυνα 1 v 1 στη μεγάλη περιοχή μέσα από δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο 8 v 8 .....	158
3. Πίεση, ανάκτηση της κατοχής, μετακίνηση της άμυνας & γρήγορη μετάβαση στην άμυνα μέσα στη μεγάλη περιοχή .....	159
4. Γρήγορη μετάβαση στην άμυνα στη μεγάλη περιοχή, μέσα από δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο 8 v 8 .....	162

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ, ΣΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ .....**

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JÜRGEN KLOPP)</b> .....	<b>166</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη μετάβαση στην άμυνα στη μεσαία ζώνη .....	167

### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ*

1. Δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο 6 v 6 (+6) με 6 μικρά τέρματα .....	168
2. Δυναμικό παιχνίδι μετάβασης με τέσσερις ομάδες σε δύο παράλληλα τμήματα .....	169
3. Χτίσιμο του παιχνιδιού και μετάβαση στην άμυνα μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων με παίκτες στόχους .....	170
4. Χτίσιμο του παιχνιδιού και μετάβαση στην άμυνα μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων .....	171
5. Έντονο παιχνίδι μετάβασης 11 v 11 μέσα στο πλαίσιο της μεσαίας ζώνης .....	172

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JÜRGEN KLOPP)</b> .....	<b>173</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Αμυντικές αντιδράσεις σε κατάσταση ανοιχτής άμυνας .....	174

### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ*

1. Αμυντικές αντιδράσεις έπειτα από τελείωμα μιας επίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης 7 v 7 ...	175
2. Αμυντικές αντιδράσεις έπειτα από τελείωμα μιας επίθεσης μέσα από παιχνίδι μετάβασης 5 (+4) v 5 (+4) ...	176
3. Γρήγορες αντιδράσεις & προσαρμογές στη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα μέσα από παιχνίδι 11 v 11 με σχηματισμό (1) .....	177
4. Γρήγορες αντιδράσεις & προσαρμογές στη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα μέσα από παιχνίδι 11 v 11 με σχηματισμό (1) .....	178



<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA)</b> .....	<b>179</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Αμυντικές αντιδράσεις όταν δεν είναι δυνατή η άμεση ανάκτηση της κατοχής και ο αντίπαλος επιτίθεται στην αδύνατη πλευρά.....	180

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Αμυντικές αντιδράσεις όταν δεν είναι δυνατή η άμεση ανάκτηση της κατοχής και ο αντίπαλος επιτίθεται στην αδύνατη πλευρά, μέσα από παιχνίδι με 4 ζώνες σε περιορισμένο χώρο με 4 τέρματα .....	181
2. Αμυντικές αντιδράσεις όταν δεν είναι δυνατή η άμεση ανάκτηση της κατοχής και ο αντίπαλος επιτίθεται στην αδύνατη πλευρά, μέσα από δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο με 2 ζώνες.....	182
3. Γρήγορη μετακίνηση και προσαρμογές της άμυνας στην αδύνατη πλευρά μέσα από άσκηση τακτικής 5 v 5 (+2) ..	183
4. Γρήγορη μετακίνηση και προσαρμογές της άμυνας στην αδύνατη πλευρά μέσα από άσκηση 8 v 7 (+2) .....	184
5. Περιορισμός του χώρου στο κέντρο του γηπέδου σε παιχνίδι τακτικής για τη μετάβαση .....	185

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JOSE MOURINHO)</b> .....	<b>186</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Ομαδικοί σχηματισμοί και συλλογική πίεση κατά την απώλεια της κατοχής .....	187

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Γρήγορες αντιδράσεις & ομαδική πίεση στη μετάβαση στην άμυνα μέσα από άσκηση τακτικής χωρίς αντίπαλο	189
2. Γρήγορες αντιδράσεις & ομαδική πίεση στη μετάβαση στην άμυνα μέσα από δυναμικό παιχνίδι τακτικής με σχηματισμό.....	190

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΖΩΝΗ** .....

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JOSE MOURINHO)</b> .....	<b>196</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Απώλεια της κατοχής κοντά στη μεγάλη περιοχή του αντιπάλου (1).....	197

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Κατοχή και ανάκτηση της μπάλας μέσα από παιχνίδι με 3 ομάδες σε 2 ζώνες.....	198
2. Κατοχή και μετάβαση μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων με 2 ζώνες .....	199
3. Γρήγορες αντιδράσεις για την ανάκτηση της μπάλας μέσα από δυναμικό παιχνίδι 7 v 7 .....	200
4. Πίεση ψηλά για την ανάκτηση της κατοχής μέσα από παιχνίδι τακτικής με 3 ζώνες .....	201
5. Πίεση ψηλά για την ανάκτηση της κατοχής μέσα από παιχνίδι 11 v 11.....	202

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JOSE MOURINHO)</b> .....	<b>203</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Απώλεια της κατοχής κοντά στη μεγάλη περιοχή του αντιπάλου (2).....	204

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Γρήγορες και αποτελεσματικές αντιδράσεις κατά τη μετάβαση από επίθεση σε άμυνα μέσα από δυναμικό παιχνίδι .	205
2. Πίεση ψηλά για την αποτροπή των επιλογών της κάθετης πάσας για τον αντίπαλο, μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο με περάσματα από κώνους.....	206
3. Πίεση ψηλά για την αποτροπή των επιλογών της κάθετης πάσας για τον αντίπαλο, μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο χωρίς τερματοφύλακες.....	207
4. Πίεση ψηλά έπειτα από την απώλεια της κατοχής κοντά στη μεγάλη περιοχή του αντιπάλου, σε αγωνιστικό παιχνίδι με 3 ζώνες.....	208
5. Ανάκτηση της μπάλας μέσα σε 6 δευτερόλεπτα από την απώλεια της κατοχής, σε αγωνιστικό παιχνίδι 11 v 11 .	209

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ PEP GUARDIOLA)</b> .....	<b>210</b>
ΑΝΑΛΥΣΗ: Ανάκτηση της κατοχής στην υψηλή ζώνη .....	211

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Πίεση ψηλά και αποτροπή της κάθετης πάσας μέσα από παιχνίδια σε περιορισμένο χώρο με παίκτες υποστήριξης.....	212
2. Πίεση ψηλά και μετάβαση στην άμυνα, μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων με 2 ζώνες.....	213
3. Ανάκτηση της κατοχής ψηλά, μέσα από παιχνίδι 9 v 9 (+4) με 6 τέρματα .....	215
4. Ανάκτηση της κατοχής ψηλά, μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων με 2 ζώνες και παίκτες υποστήριξης (1) .....	216
5. Ανάκτηση της κατοχής ψηλά, μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων με 2 ζώνες και παίκτες υποστήριξης (2) .....	217

