

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίζοντας τον συγγραφέα	7
Το προπονητικό προφίλ του Marcelo Bielsa	8
Η επιρροή του Marcelo Bielsa σε κορυφαίους προπονητές.....	9
Η τακτική του Marcelo Bielsa	10
Η επιθετική φιλοσοφία του Marcelo Bielsa	12

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΝ PRESSING	13
Η ανάπτυξη από την άμυνα απέναντι σε ομάδες που εφαρμόζουν pressing	14
Οι απαιτήσεις κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα.....	15
Δομή του βιβλίου	16
Επεξήγηση συμβόλων.....	16

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ 2 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ	17
Οι τοποθετήσεις κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε 2 επιθετικούς	18
ΒΗΜΑ 1ο: Παροχή διαθέσιμων επιλογών για μεταβίβαση στον τερματοφύλακα, απέναντι σε 2 επιθετικούς.....	19
1α) Δημιουργία κατάστασης 3 v 2 στα μετόπισθεν και προσαρμογή σε έναν επιθετικό 3-3-3-1 σχηματισμό.....	20
1β) Δημιουργία κατάστασης 3 v 2 στα μετόπισθεν και προσαρμογή σε έναν πιο αμυντικό 3-4-3 σχηματισμό	22
ΒΗΜΑ 2ο: Μεταφορά της μπάλας στον ελεύθερο παίκτη ή στον παίκτη «στόχο», απέναντι σε 2 επιθετικούς	23
2α) Ποιος είναι ο παίκτης «στόχος»;	23
2β) Μεταφορά της μπάλας στον ελεύθερο παίκτη ή στον παίκτη «στόχο»	26
2γ) Ανάπτυξη του παιχνιδιού και επίθεση από το κέντρο, όταν οι 2 αντίπαλοι επιθετικοί κατευθύνουν το παιχνίδι προς τα μέσα	28

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ	33
-----------------------------------------------------------------------------	----

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 Ασκήσεις)

1. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης, για να πραγματοποιήσουμε την κατάλληλη μεταβίβαση, κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από το κέντρο	34
2. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης, κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από το κέντρο, μέσα από μια λειτουργική άσκηση	36
3. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης, κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από το κέντρο, μέσα από ένα παιχνίδι με ζώνες	37

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ «ΣΤΟΧΟ» ΣΤΗΝ ΑΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ	38
Μεταφορά της μπάλας στον παίκτη «στόχο» στην αδύνατη πλευρά.....	39



Επιλογή 1η: Πίσω πάσα στον τερματοφύλακα ο οποίος ενεργεί ως παίκτης «σύνδεσμος» για να αλλάξει το παιχνίδι ..	40
Επιλογή 2η: Αν η πίσω πάσα προς τον τερματοφύλακα αποκλειστεί, η εσωτερική μεταβίβαση, θα είναι κατά πάσα πιθανότητα ελεύθερη	41
Επιλογή 3η: Χρησιμοποιώντας τον κεντρικό μέσο για την αλλαγή του παιχνιδιού, έπειτα από γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι	42
Επιλογή 4η: Αν η πίσω πάσα προς τον τερματοφύλακα & η εσωτερική μεταβίβαση αποκλειστούν ο πλάγιος αμυντικός ενεργεί ως παίκτης «σύνδεσμος» για να αλλάξει το παιχνίδι	43

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΠΙΕΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΣΤΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ & ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ 2 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 Ασκήσεις)

1. Αυτοματισμοί για την ανάπτυξη και αλλαγή του παιχνιδιού, απέναντι σε 2 επιθετικούς	45
2. Παιχνίδι απέναντι σε πίεση του αντιπάλου στη δυνατή πλευρά εναντίον 2 επιθετικών και αλλαγή παιχνιδιού μέσα από παιχνίδι 8 (+GK) v 6	46

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3: ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ (2 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ)

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 Ασκήσεις)

1. Αυτοματισμοί για την ανάπτυξη του παιχνιδιού & αλλαγή του παιχνιδιού απέναντι σε 2 επιθετικούς + επιθετικοί συνδυασμοί στην αδύνατη πλευρά	48
2. Αλλαγή παιχνιδιού απέναντι σε 2 επιθετικούς και εκμετάλλευση του πλεονεκτήματος στην αδύνατη πλευρά μέσα από λειτουργική άσκηση	50
3. Αλλαγή παιχνιδιού απέναντι σε 2 επιθετικούς και εκμετάλλευση του πλεονεκτήματος στην αδύνατη πλευρά μέσα από λειτουργικό παιχνίδι	52
4. Αλλαγή παιχνιδιού απέναντι σε 2 επιθετικούς και εκμετάλλευση του πλεονεκτήματος στην αδύνατη πλευρά μέσα από παιχνίδι με ζώνες 11 v 11	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ 1 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ .54

Τοποθετήσεις κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε 1 επιθετικό	55
ΒΗΜΑ 1ο: Παροχή ελεύθερων επιλογών για πάσα στον τερματοφύλακα, απέναντι σε 1 επιθετικό	57
ΒΗΜΑ 2ο: Μεταφορά της μπάλας στον ελεύθερο παίκτη ή στον παίκτη «στόχο» απέναντι σε 1 επιθετικό	58

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 4: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΠΙΕΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΣΤΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ & ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ 1 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (2 Ασκήσεις)

1. Αυτοματισμοί για την ανάπτυξη και αλλαγή του παιχνιδιού, απέναντι σε 1 επιθετικό	63
2. Παιχνίδι απέναντι σε πίεση του αντιπάλου στη δυνατή πλευρά εναντίον 1 επιθετικού και αλλαγή παιχνιδιού μέσα από παιχνίδι 8 (+GK) v 6	64

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5: ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ (1 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ)

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 Ασκήσεις)

1. Αυτοματισμοί για την ανάπτυξη & αλλαγή του παιχνιδιού απέναντι σε 1 επιθετικό+ επιθετικοί συνδυασμοί ..	66
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----



2. Αλλαγή παιχνιδιού απέναντι σε 1 επιθετικό και εκμετάλλευση του πλεονεκτήματος στην αδύνατη πλευρά μέσα από λειτουργική άσκηση	68
3. Αλλαγή παιχνιδιού απέναντι σε 1 επιθετικό και εκμετάλλευση του πλεονεκτήματος στην αδύνατη πλευρά μέσα από λειτουργικό παιχνίδι	70
4. Αλλαγή παιχνιδιού απέναντι σε 1 επιθετικό και εκμετάλλευση του πλεονεκτήματος στην αδύνατη πλευρά μέσα από παιχνίδι με ζώνες 11 v 11.....	71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ 3 v 2 ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ **72**

ΒΗΜΑ 3ο: Δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος κοντά στην πλάγια γραμμή	73
ΒΗΜΑ 4ο: Εκμετάλλευση του αριθμητικού πλεονεκτήματος που δημιουργείται.	75
Επιλογή 1α: Άμεση μεταβίβαση στον πλάγιο αμυντικό ο οποίος είναι ελεύθερος από μαρκάρισμα, κοντά στην πλάγια γραμμή.....	75
Επιλογή 1β: Εκμετάλλευση του 2 v 1 με κίνηση του πλάγιου μέσου στον ελεύθερο χώρο πίσω από τον πλάγιο αμυντικό	76
Επιλογή 1γ: Ο πλάγιος μέσος εκμεταλλεύεται τον ελεύθερο χώρο που δημιουργείται στο κέντρο, από την κίνηση του επιθετικού προς τα πλάγια.....	77
Επιλογή 2: Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι για τη μεταφορά της μπάλας στον ελεύθερο πλάγιο αμυντικό όταν η άμεση μεταβίβαση δεν είναι εφικτή.....	78
Επιλογή 3: Ο πλάγιος μέσος είναι σε θέση να υποδεχτεί στον ελεύθερο χώρο και να γυρίσει έχοντας 2 επιλογές για μεταβίβαση.....	79
Επιλογή 4: Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου πίσω από τον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό ο οποίος κινείται μπροστά για να μαρκάρει τον πλάγιο μέσο μας.....	80

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 6: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ 3 v 2 ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ .81

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (8 Ασκήσεις)

1. Κίνηση προς τους διαθέσιμους διαδρόμους μεταβίβασης με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι (χωρίς αντίπαλο)82	
2. Συγχρονισμένες κινήσεις και συνδυαστικό παιχνίδι ανάμεσα στον πλάγιο αμυντικό και τον πλάγιο μέσο (χωρίς αντίπαλο).....	83
3. Συγχρονισμένες κινήσεις και συνδυαστικό παιχνίδι ανάμεσα στον πλάγιο αμυντικό και τον πλάγιο μέσο (με αντίπαλο).....	84
4. Μεταφέροντας την μπάλα στον ελεύθερο παίκτη σε τακτική κατάσταση 3 v 1, κοντά στην πλάγια γραμμή ...	85
5. Μεταφέροντας την μπάλα στον ελεύθερο παίκτη σε τακτική κατάσταση 3 v 2, κοντά στην πλάγια γραμμή ...	86
6. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος 3 v 2, κοντά στην πλάγια γραμμή μέσα από λειτουργική άσκηση	87
7. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος 3 v 2, κοντά στην πλάγια γραμμή μέσα από παιχνίδι 11 v 10	88
8. Δημιουργία και εκμετάλλευση αριθμητικού πλεονεκτήματος 3 v 2, κοντά στην πλάγια γραμμή μέσα από παιχνίδι 11 v 11	89

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 v 3 ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ.....90

Επιθετικές λύσεις σε κατάσταση 3 v 3 κοντά στην πλάγια γραμμή (απέναντι σε 2 επιθετικούς).....91

Επιθετικές λύσεις σε κατάσταση 3 v 3 κοντά στην πλάγια γραμμή (απέναντι σε 1 επιθετικό).....94

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 7: ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ 3 v 3 ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ.....96

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 Ασκήσεις)

1. Γρήγοροι συνδυασμοί για την αλλαγή του παιχνιδιού στον πλάγιο αμυντικό στο διαθέσιμο χώρο (άσκηση τεχνικής).....97

2. Επιθετικές λύσεις για την αντιμετώπιση του 3 v 3 κοντά στην πλάγια γραμμή, σε παιχνίδι με ζώνες (απέναντι σε 2 επιθετικούς).....98

3. Επιθετικές λύσεις για την αντιμετώπιση του 3 v 3 κοντά στην πλάγια γραμμή, σε παιχνίδι με ζώνες (απέναντι σε 1 επιθετικό).....99

4. Επιθετικές λύσεις για την αντιμετώπιση του 3 v 3 κοντά στην πλάγια γραμμή, σε παιχνίδι με ζώνες 11 v 11 .. 100

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΧΩΡΟΥ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 v 3 (Ή 4 v 4) ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΖΩΝΗ ΠΟΥ ΠΑΙΖΕΤΑΙ Η ΜΠΑΛΑ..... 101

Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου σε κατάσταση 4 v 3 (ή 4 v 4) κοντά στη ζώνη που παίζεται η μπάλα..... 102

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 8: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΧΩΡΟΥ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 v 3 (Ή 4 v 4) ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΖΩΝΗ ΠΟΥ ΠΑΙΖΕΤΑΙ Η ΜΠΑΛΑ..... 104

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 Ασκήσεις)

1. Δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου στην πλάτη του αμυντικού μέσα από άσκηση τεχνικής..... 105

2. Δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου σε κατάσταση 4 v 3 ή 4 v 4 μέσα από δυναμική άσκηση με ζώνες. 106

3. Δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου σε κατάσταση 4 v 3 ή 4 v 4 κοντά στην πλάγια γραμμή, μέσα από παιχνίδι με ζώνες 108

4. Δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου σε κατάσταση 4 v 3 ή 4 v 4 κοντά στην πλάγια γραμμή, μέσα από παιχνίδι 11 v 11 110

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΠΟΛΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ PRESSING .111

Η ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε πολύ επιθετικό pressing 112

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 9: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΠΟΛΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ PRESSING..... 116

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 Ασκήσεις)

1. Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι για τη διάσπαση του πολύ επιθετικού pressing & υποδοχή στην πλάτη του αντιπάλου 117

2. Διάσπαση του πολύ επιθετικού pressing στη μία πλευρά του γηπέδου μέσα από παιχνίδι 8 (+GK) v 8 118

3. Διάσπαση του πολύ επιθετικού pressing μέσα από παιχνίδι με ζώνες 11 v 11..... 120