

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίζοντας τον συγγραφέα .....	8
Εισαγωγή .....	9
Η τακτική του Arsene Wenger .....	10
Η τακτική του Jurgen Klopp .....	11
Η τακτική του Diego Simeone .....	12
Η τακτική του Massimiliano Allegri .....	13
Η τακτική του Antonio Conte .....	14
Η τακτική του Jose Mourinho .....	15
Η δομή του βιβλίου .....	16
Επεξήγηση συμβόλων .....	16
<b>ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΑΜΥΝΕΣ</b> .....	17
Επίθεση απέναντι σε μεσαίο ή σε χαμηλό αμυντικό μπλοκ .....	18
Η τελική μεταβίβαση .....	19
Η σπουδαιότητα της κατεύθυνσης και της γωνίας των μεταβιβάσεων .....	20
Η εμβέλεια και η απόσταση των μεταβιβάσεων απέναντι σε ένα μεσαίο αμυντικό μπλοκ .....	22
Η εμβέλεια και η απόσταση των μεταβιβάσεων απέναντι σε ένα χαμηλό αμυντικό μπλοκ .....	23
<b>ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΠΡΩΘΗΜΕΝΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ</b> .....	24
Ανάπτυξη του παιχνιδιού με στόχο την υποδοχή στον χώρο και την επίτευξη προωθημένης μεταβίβασης .....	25
<b>ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 V 4</b> 29	
Υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και εκδήλωση επίθεσης σε κατάσταση 4 v 4 .....	30
Υποδοχή στον χώρο ανάμεσα στις γραμμές του κέντρου και της άμυνας του αντιπάλου .....	30
Υποδοχή στην πλάτη της αμυντικής γραμμής του αντιπάλου .....	31
Εκμετάλλευση της αριθμητικής ισορροπίας, για τη δημιουργία ευκαιριών για τέρμα (4-4-2 vs 4-4-2) .....	32
Εκμετάλλευση της κατάστασης 1 v 1 στην πτέρυγα .....	33

Εκμετάλλευση της κατάστασης 2 v 2 στο κέντρο (επιθετικοί vs κεντρικοί αμυντικοί) .....	34
Εκμετάλλευση της συνολικής 4 v 4 κατάστασης σε φάση επίθεσης.....	35
Εκμετάλλευση της αριθμητικής ισορροπίας, για τη δημιουργία ευκαιριών για τέρμα (4-2-3-1 vs 4-4-2).....	36
Εκμετάλλευση της αριθμητικής ισορροπίας, για τη δημιουργία ευκαιριών για τέρμα (4-3-3 vs 4-4-2).....	37

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΞΥΠΝΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ (ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ARSENE WENGER) .....**

38

Έξυπνη τοποθέτηση για την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές (4-2-3-1 του Arsene Wenger).....	39
Υποδοχή της μπάλας στον διαθέσιμο χώρο στο κέντρο, απέναντι σε δύο επιθετικούς .....	40
Υποδοχή της μπάλας στον διαθέσιμο χώρο στο κέντρο, απέναντι σε έναν επιθετικό.....	46

## **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1: ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ .....**

47

### *ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1: ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ*

1. Συνδυασμοί μεταβιβάσεων για την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές, μέσα από μία ειδική προπόνηση της θέσης. . .	48
2. Ανάπτυξη του παιχνιδιού για την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και εκδήλωση επίθεσης, μέσα από λειτουργική άσκηση (4-2-3-1).....	50
Παραλλαγή (4-3-3) .....	51
Παραλλαγή (4-4-2) .....	52
3. Ανάπτυξη του παιχνιδιού για την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές και εκδήλωση επίθεσης, μέσα από παιχνίδι με ζώνες.....	53

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΟΥ 3V2 ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ (ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JURGEN KLOPP).....**

54

Εκμετάλλευση του 3 v 2 στο κέντρο, για την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές.....	55
α) Ο πλάγιος επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά στο κέντρο του γηπέδου, για να δημιουργήσει σχέση 3 v 2 και να υποδεχτεί.....	56
β) Ο Νο 10 κατεβαίνει χαμηλά για να ενεργήσει ως παίκτης «σύνδεσμος» & να μεταφέρει την μπάλα στον ελεύθερο παίκτη στο τελικό τρίτο .....	58
γ) Ο πλάγιος μέσος του αντιπάλου είναι στον άξονα, έτσι ο πλάγιος αμυντικός υποδέχεται στα άκρα & κινείται προς το κέντρο .....	60
δ) Ο Νο 10 κατεβαίνει χαμηλά στο κέντρο του γηπέδου, για να δημιουργήσει κατάσταση 3 v 2 και να υποδεχτεί την μπάλα .....	63
ε) Ο πλάγιος αμυντικός συγκλίνει προς το κέντρο και δημιουργεί μία κατάσταση 3 v 2 (4-3-3 του Guardiola).....	64



**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2: ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΟΥ 3 v 2 ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ** .....66

*ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 Ασκήσεις)*

1. Συνδυαστικό παιχνίδι στο κέντρο με συντονισμένες κινήσεις για την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές. .... 67

2. Εκμετάλλευση του 3v2 στο κέντρο για τη μεταβίβαση μπροστά και την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές (4-2-3-1) .68

Παραλλαγή (4-3-3) ..... 69

3. Εκμετάλλευση του 3 v 2 στο κέντρο για τη μεταβίβαση μπροστά και την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές, μέσα από λειτουργική άσκηση (4-2-3-1) .....70

Παραλλαγή (4-3-3) .....71

4. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης για τη μεταβίβαση της μπάλας μπροστά, μέσα από λειτουργική άσκηση (4-2-3-1).....72

5. Εκμετάλλευση του 3 v 2 στο κέντρο για την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές, μέσα από παιχνίδι 11v11 (4-2-3-1) ... 74

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΥΦΛΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ (ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ DIEGO SIMEONE)** .....75

Υποδοχή στην τυφλή πλευρά των αμυντικών (τακτική Diego Simeone) .....76

Οι τοποθετήσεις των παικτών της Atletico Madrid κατά τη φάση επίθεσης (4-4-2) .....77

Δημιουργία μιας πιθανής υπερφόρτωσης μέσω της σύγκλισης των πλάγιων μέσων.....78

Ο κεντρικός μέσος υποδέχεται από τα πλάγια & ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κάνει κίνηση στην πλάτη της αντίπαλης άμυνας. ....79

Παραλλαγή: ο αντίπαλος πλάγιος αμυντικός μένει χαμηλά, έτσι ο πλάγιος μέσος υποδέχεται ανάμεσα στις γραμμές .....80

Ο κεντρικός μέσος υποδέχεται στον άξονα και οι δύο επιθετικοί κάνουν κίνηση στην τυφλή πλευρά των αμυντικών .....81

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3: ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΥΦΛΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ** .....82

*ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 Ασκήσεις)*

1. Κινήσεις στην τυφλή πλευρά, για την υποδοχή στην πλάτη της άμυνας, μέσα από ειδική προπόνηση θέσεων .83

Διάβασμα της τακτικής κατάστασης, για τη μεταβίβαση ανάμεσα στις γραμμές ή στην πλάτη της άμυνας, σε κίνηση στην τυφλή πλευρά (2).....85

Παραλλαγή (4-2-3-1) .....86

3. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης, για τη μεταβίβαση ανάμεσα στις γραμμές ή στην πλάτη της άμυνας, σε κίνηση στην τυφλή πλευρά (2).....87

4. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης, για τη μεταβίβαση ανάμεσα στις γραμμές ή στην τυφλή πλευρά, μέσα από παιχνίδι με περιορισμούς. ....88

5. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης, για τη μεταβίβαση ανάμεσα στις γραμμές ή στην τυφλή πλευρά, μέσα από παιχνίδι 11 v 11 .....89

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΤΡΙΤΟ (ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MASSIMILIANO ALLEGRI) ..... 90**

Κίνηση χαμηλά για την απαλλαγή από μαρκάρισμα ή για τη δημιουργία & την εκμετάλλευση του χώρου στην πλάτη της άμυνας..... 91

Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει ελεύθερο χώρο στην πλάτη της άμυνας... 92

Ο πλάγιος επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει ελεύθερο χώρο στα πλάγια..... 97

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 4: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΧΩΡΟΥ ΣΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΤΡΙΤΟ ..... 101**

*ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 Ασκήσεις)*

1. Δημιουργία & εκμετάλλευση χώρου στο κέντρο, με τον επιθετικό να κατεβαίνει χαμηλά ανάμεσα στις γραμμές (4-2-3-1) ..... 102

Παραλλαγή (4-4-2) ..... 103

2. Δημιουργία & εκμετάλλευση χώρου στα πλάγια με τον πλάγιο επιθετικό να κατεβαίνει ανάμεσα στις γραμμές (4-2-3-1) ..... 104

Παραλλαγή (4-4-2) ..... 105

3. Δημιουργία & εκμετάλλευση χώρου στο τελικό τρίτο, με κινήσεις χαμηλά, μέσα από λειτουργικό παιχνίδι (4-2-3-1).. 106

4. Δημιουργία & εκμετάλλευση χώρου στο τελικό τρίτο, με κινήσεις χαμηλά, μέσα από παιχνίδι 11v11 (4-4-2) . 107

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ (ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ANTONIO CONTE) ..... 108**

Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς μετακινείται στη δυνατή πλευρά και δημιουργεί υπερφόρτωση ..... 109

Ο επιθετικός της δυνατής πλευράς μετακινείται στην αδύνατη πλευρά και δημιουργεί υπερφόρτωση ..... 114

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ & ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ, ΜΕ ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ..... 117**

*ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (7 Ασκήσεις)*

1. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, με την πλάγια μετακίνηση του επιθετικού, μέσα από ειδική προπόνηση της θέσης (3-5-2)..... 118

Παραλλαγή (σε αποτροπή της υπερφόρτωσης) ..... 119

2. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, με την πλάγια μετακίνηση του επιθετικού, μέσα από ειδική προπόνηση της θέσης (4-4-2)..... 120

3. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, διαβάζοντας την αντίδραση των αμυντικών (3-5-2)..... 121

4. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, στη δυνατή ή στην αδύνατη πλευρά, μέσα από λειτουργική άσκηση (3-5-2)..... 122

5. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, στη δυνατή ή στην αδύνατη πλευρά, μέσα από λειτουργική άσκηση (4-4-2)..... 124



6. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, με την πλάγια μετακίνηση του επιθετικού, μέσα από παιχνίδι με ζώνες (3-5-2) .....	125
Παραλλαγή (4-4-2) .....	126
7. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, με την πλάγια μετακίνηση του επιθετικού, μέσα από παιχνίδι 11 ν 11 (3-5-2) .....	127

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΚΛΙΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ ΤΟΥ ΠΛΑΓΙΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ (ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΤΟΥ JOSE MOURINHO) .....** 128

Ο πλάγιος επιθετικός της αδύνατης πλευράς συγκλίνει προς τα μέσα και δημιουργεί υπερφόρτωση .....	129
Ο πλάγιος επιθετικός της δυνατής πλευράς συγκλίνει προς τα μέσα και δημιουργεί υπερφόρτωση .....	132

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 6: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ & ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ, ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΚΛΙΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ ΤΟΥ ΠΛΑΓΙΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ .....** 134

*ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (5 Ασκήσεις)*

1. Δημιουργία & εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης, με τη σύγκλιση προς τα μέσα του πλάγιου επιθετικού, στην αδύνατη ή στη δυνατή πλευρά .....	135
2. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης κατά τη δημιουργία μιας υπερφόρτωσης με τη σύγκλιση του πλάγιου επιθετικού προς τα μέσα (4-2-3-1) .....	137
3. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης κατά τη δημιουργία μιας υπερφόρτωσης με έναν πλάγιοεπιθετικό, μέσα από άσκηση 10 ν 4 + GK (4-2-3-1) .....	138
Παραλλαγή (4-4-2) .....	139
4. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης κατά τη δημιουργία μιας υπερφόρτωσης με έναν πλάγιο επιθετικό, μέσα από λειτουργική άσκηση (4-2-3-1) .....	140
Παραλλαγή (4-4-2) .....	141
5. Διάβασμα της τακτικής κατάστασης κατά τη δημιουργία μιας υπερφόρτωσης με τον πλάγιο επιθετικό, μέσα από παιχνίδι 11 ν 11 (4-2-3-1) .....	142