



Steven Turek

## Η τέχνη του Counterpressing

- Γιατί counterpressing;
- Αρχές τακτικής
- Η ανάλυση των καταστάσεων του παιχνιδιού
- 25 λειτουργικές ασκήσεις και τρόποι καθοδήγησης



Η τακτική των κορυφαίων γερμανικών ομάδων – Μέρος 1

Steven Turek

## Η τέχνη του Counterpressing

Γιατί counterpressing; – Αρχές τακτικής – Η ανάλυση των καταστάσεων του παιχνιδιού - 25 λειτουργικές ασκήσεις και τρόποι καθοδήγησης

*INSTITUTE FOR YOUTH SOCCER GERMANY*

([www.SOCCER-COACHES.COM](http://www.SOCCER-COACHES.COM))



**Μετάφραση:** Δημήτριος Τζουβάρας

**Επιστημονική επιμέλεια:** Peter Schreiner

**Επιμέλεια:** Institute of Youth soccer, Essen – Germany

**Φωτογραφία εξωφύλλου:** firo sportphoto

Τα σχεδιαγράμματα αυτού του βιβλίου δημιουργήθηκαν με το easy Sport-Graphics

([www.easy-sports-software.com](http://www.easy-sports-software.com))



[www.easy-sports-software.com](http://www.easy-sports-software.com)

© 2019 Εκδόσεις Sportbook

ISBN: 978-618-5316-44-0



Απαγορεύεται η αναπαραγωγή εν όλω ή εν μέρει ή περιληπτικά κατά παράφραση ή διασκευή του παρόντος με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, φωτοτυπικό, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλως πως σύμφωνα με τους Ν. 2387/2920, 4301/1929, τα Ν.Δ. 3565/56, 4254/62, 4264/75, Ν. 100/75 και λοιπούς εν γένει κανόνες Διεθνούς Δικαίου, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>Πρόλογος</u>	<u>5</u>
<u>Εισαγωγή</u>	<u>6</u>
<u>Γιατί Counterpressing;</u>	<u>8</u>
<u>Κριτήρια για ένα αποτελεσματικό Counterpressing</u>	<u>9</u>
<u>Μέθοδοι όταν η δική μας ομάδα είναι σε φάση κατοχής</u>	<u>10</u>
Δώσε προσοχή στον τρόπο που χρησιμοποιείς τον χώρο σου!	10
Μέθοδοι που διευκολύνουν το Counterpressing – οργανωμένες συρτές μεταβιβάσεις vs «δεύτερη μπάλα»	13
Αρχική κατάσταση σε κατοχή της μπάλας από τη δική μας ομάδα	14
Ασφάλεια του παίκτη που έχει την κατοχή της μπάλας!	15
Ασφάλεια του παίκτη που υποδέχεται την μπάλα!	16
Ειδική κατάσταση – κανένας δεν έχει την κατοχή της μπάλας	17
<u>Μέθοδοι αρνητικής μετάβασης με τον αντίπαλο σε φάση κατοχής</u>	<u>18</u>
Άσκηση πίεσης στον κάτοχο της μπάλας	18
Έλεγχος του χώρου κοντά στην μπάλα	20
<u>Μετά την αρνητική μετάβαση</u>	<u>23</u>
<u>Επιτυχημένο Counterpressing: Ανάκτηση της κατοχής της μπάλας</u>	<u>24</u>
Άμεση μετάβαση στο αντίπαλο τέρμα – αντεπίθεση!	24
Διασφάλιση της κατοχής της μπάλας από την ομάδα μας!	26
<u>Αποτυχημένο counterpressing: Κατοχή της μπάλας από τον αντίπαλο</u>	<u>28</u>
Κατοχή της μπάλας από τον αντίπαλο – χωρίς προφανή κίνδυνο αντεπίθεσης!	28
Κατοχή της μπάλας από τον αντίπαλο – σε προφανή κίνδυνο αντεπίθεσης	30
<u>Πώς γίνεται η εκπαίδευση στο counterpressing;</u>	<u>32</u>
<u>Ασκήσεις</u>	<u>36</u>
Άσκηση #01: 4 v 2 με αλλαγή των γηπέδων	38
Άσκηση #02: 4 v 2 σε 4 v 2	40
Άσκηση #03: 4 v 2 σε 6 v 4	41

Άσκηση #04: 4 v 2 σε 4 v 2 – 3 γήπεδα	42
Άσκηση #05: 3 v 3 + 1 + 2	43
Άσκηση #06: 4 + 3 v 4	44
Άσκηση #07: 6 + 2 εναντίον 6	45
Άσκηση #08: 6 v 3 με μία κεντρική ζώνη	46
Άσκηση #09: Παιχνίδι με 3 χρώματα, χωρίς τέρματα	48
Άσκηση #10: Παιχνίδι με 3 χρώματα, με τέρματα	49
Άσκηση #11: 5 v 5 με συνεχόμενες αλλαγές	50
Άσκηση #12: 5 v 5 + 2 παίκτες «μετάβασης»	51
Άσκηση #13: 5 v 5 με «νέες μπάλες»	52
Άσκηση #14: 4 v 4 + 8 βοηθητικούς παίκτες	53
Άσκηση #15: 5 v 5 v 5	54
Άσκηση #16: 6 v 6 με «ανενεργούς» παίκτες	56
Άσκηση #17: 6 v 6 + 2	58
Άσκηση #18: 7 v 7 με μία ζώνη για «άστοχες» μεταβιβάσεις	59
Άσκηση #19: 8 v 8 + 4	60
Άσκηση #20: 9 v 9 παιχνίδι με ζώνες	61
Άσκηση #21: 8 v 8 με ζώνες αρνητικής μετάβασης	62
Άσκηση #22: 7 v 8 παιχνίδι «προσομοίωσης»	63
Άσκηση #23: 3 (1+) v 2 at 2 (+1) v 3 (+1)	64
Άσκηση #24: 10 v 10 με διαφορετικές ζώνες	65
Άσκηση #25: Αρνητική μετάβαση στη «δεύτερη μπάλα»	66