



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.

## Πρόλογος

**Αγαπητοί συνάδερφοι-προπονητές,**

Τι κοινό έχουν όλες οι επιτυχημένες ομάδες των τελευταίων χρόνων, όπως η **Bayern Munich**, η **FC Barcelona** και η **Borussia Dortmund**; Όλες έχουν έναν λειτουργικό μηχανισμό έπειτα από την απώλεια της κατοχής, που είναι η ανάκτηση της μπάλας όσο το δυνατόν γρηγορότερα – **to counterpressing\***!

Ο όρος counterpressing καθιερώθηκε τα τελευταία χρόνια και είναι ένας δείκτης μιας σύγχρονης και απόλυτα ολοκληρωμένης φιλοσοφίας. Για πολλά χρόνια η προπόνηση τακτικής προσπαθεί να απαντήσει στην ερώτηση πώς να εκδηλώσουμε επίθεση κατά τη φάση κατοχής και πώς να αμυνθούμε όταν ο αντίπαλος είναι σε φάση κατοχής. Η προσέγγιση τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει σημαντικά, εστιάζοντας στη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα και αντίθετα.

Στο βιβλίο αυτό θα συνδυάσουμε τις στρατηγικές στο παιχνίδι κατοχής της μπάλας, με τις στρατηγικές του counterpressing. Για τον απλό λόγο ότι ένα επιτυχημένο counterpressing απαιτεί τη θεμελίωση της κατοχής. Επιπλέον θα περιγράψουμε ποιες επιλογές προκύπτουν έπειτα από μια επιτυχημένη ανάκτηση της μπάλας και ποιο είναι το εναλλακτικό σχέδιο, αν το counterpressing αποτύχει.

Στο πρακτικό μέρος παρουσιάζουμε 25 ασκήσεις και ειδικές προπονήσεις, με έμφαση στην άμεση ανάκτηση της μπάλας. Ελπίζω να σας προσφέρουμε κάποιες χρήσιμες προτάσεις για την προπονητική σας ρουτίνα.

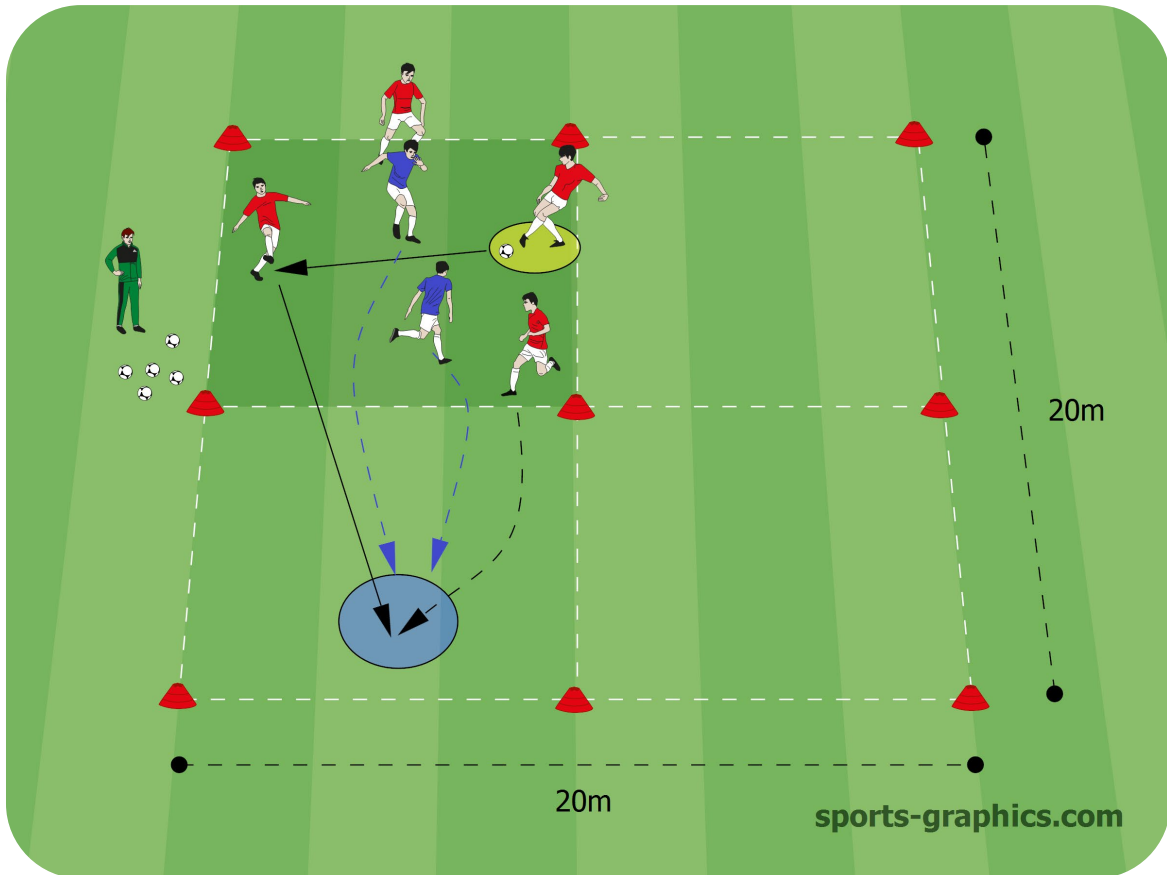
**Σας εύχομαι καλή ανάγνωση του βιβλίου,**

**Steven Turek**

---

\* Σημ. Εκδ.: Το Counterpressing μπορούμε να το ορίσουμε στα ελληνικά και ως αρνητική μετάβαση. Αποφασίσαμε να το αφήσουμε τον διεθνή όρο, επειδή έχει καθιερωθεί πλέον στην «ποδοσφαιρική γλώσσα».

### Ασκηση #01: 4 ν 2 με αλλαγή των γηπέδων

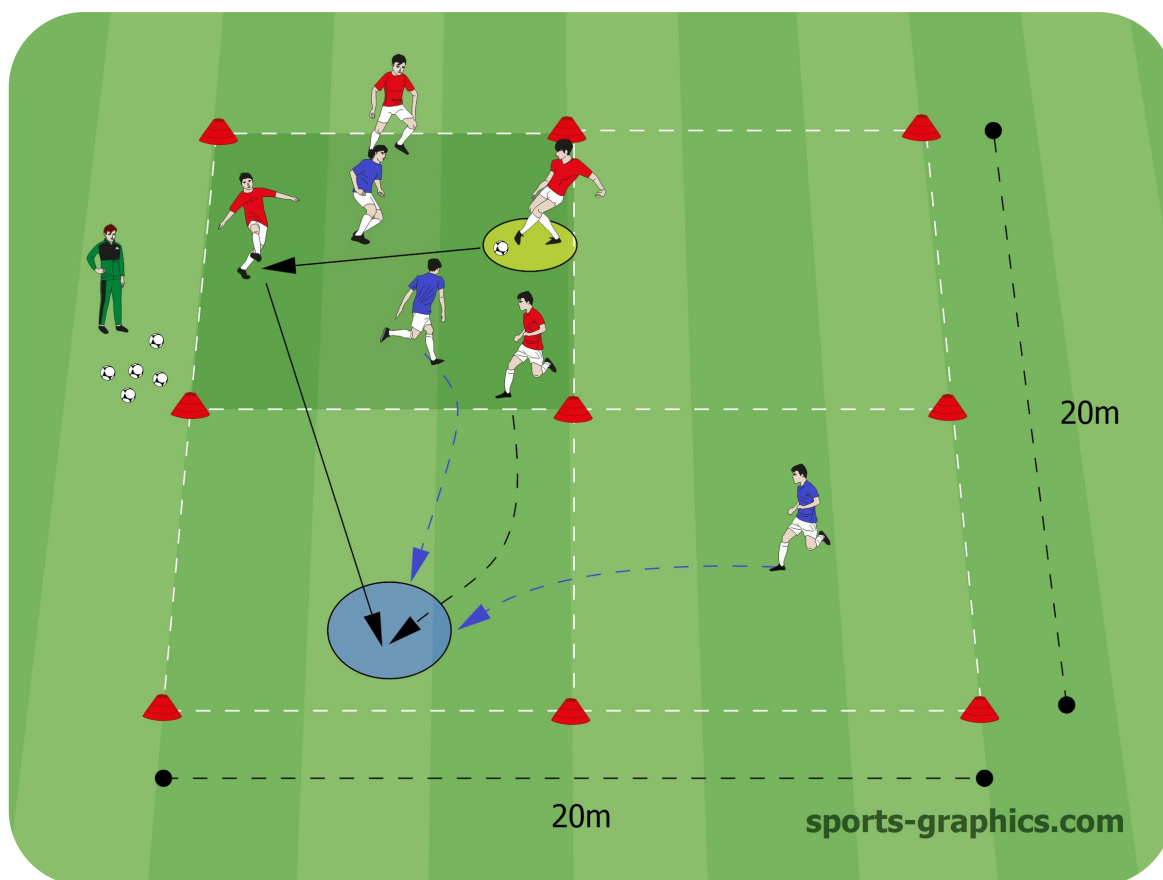


**Οργάνωση:** σε ένα γήπεδο (10 x 10 μ.) παίζουμε 4 ν 2. Αν ο **μπλε** παίκτης κερδίσει την μπάλα, κάνει μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση. Ο **κόκκινος** παίκτης, που έχασε την μπάλα, κάνει μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα. Αν οι **κόκκινοι** ολοκληρώσουν τέσσερις μεταβιβάσεις, πρέπει να μεταβούν σε ένα γειτονικό γήπεδο.

**Σημεία που δίνουμε έμφαση:** Οι **μπλε** ακολουθούν όλες τις αρχές της άμυνας 2 εναντίον 2. Επιπλέον, οι αλλαγές των γηπέδων μας δίνουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουμε καταστάσεις πίεσης, αφού ο **κόκκινος** παίκτης υποδέχεται την μπάλα σε περιορισμένο χώρο.

**Παραλλαγή:** Έπειτα από το λάθος, ο **κόκκινος** επιτρέπεται να ανακτήσει την κατοχή της μπάλας. Στην περίπτωση αυτή, αλλάζουν ρόλους αν ο **μπλε** καταφέρει να περάσει σε ένα από τα γειτονικά γήπεδα (με οδήγημα ή με πάσα).

## Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ COUNTERPRESSING!



**Παραλλαγή:** Ένας άλλος μπλε παίκτης κινείται σε ένα από τα ελεύθερα γήπεδα. Αν η κόκκινη ομάδα μεταβιβάσει την μπάλα για να αλλάξει γήπεδο, αυτός ο μπλε παίκτης επιτρέπεται να κινηθεί μέσα σ' αυτό το γήπεδο και να ασκήσει πίεση. Ένας μπλε παίκτης του αρχικού γηπέδου παραμένει εκεί περιμένοντας την επόμενη μετακίνηση.