

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ, ΣΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ



Γι' αυτό το βιβλίο χωρίσαμε τα κεφάλαια με βάση τη ζώνη στην οποία ξεκινά η μετάβαση. Υπάρχουν 3 ζώνες:

1. **Η Χαμηλή Ζώνη**
2. **Η Μεσαία Ζώνη**
3. **Η Υψηλή Ζώνη**

Αυτό το διάγραμμα δείχνει ένα παράδειγμα μιας ομάδας που έχασε την μπάλα στη μεσαία ζώνη. Στην κατάσταση αυτή, ο κεντρικός αμυντικός των κόκκινων (4) κερδίζει την μπάλα από τον Νο10 των άσπρων. Υπάρχουν παίκτες πίσω από την μπάλα και πολλοί παίκτες συγκεντρωμένοι στο κέντρο του γηπέδου (και από τις δύο ομάδες).

Είναι και πάλι σημαντικό το ότι η πίεση εφαρμόζεται άμεσα στον νέο κάτοχο της μπάλας, πριν καταφέρει να σηκώσει το κεφάλι του, να ντριμπλάρει ή να μεταβιβάσει μπροστά. Ο αμυντικός μέσος των άσπρων (6) περιορίζει άμεσα τον κάτοχο της μπάλας και αποτρέπει την πάσα στον Νο9.

Ο αριστερός μπακ (3), ο δεξιός μπακ (2), ο μέσος (8) και οι δυο πλάγιοι επιθετικοί (11 & 7), επιστρέφουν όλοι για να μαρκάρουν τον παίκτη της κόκκινης ομάδας και να αποτρέψουν κάποια μεταβίβασή του.

Κατά την απώλεια της μπάλας στη ζώνη του κέντρου, υπάρχει συχνά ελεύθερος χώρος στην πλάτη της αμυντικής γραμμής. Αυτός είναι ο λόγος που οι συνεκτικές κινήσεις είναι τόσο σημαντικές. Όπως είδαμε στο διάγραμμα, όλοι οι παίκτες κινούνται στην κεντρική περιοχή. Έτσι περιορίζεται ο χώρος στον οποίο μπορεί να παίξουν οι αντίπαλοι και εμποδίζονται να παίξουν την μπάλα στα άκρα ή να χρησιμοποιήσουν τον ελεύθερο χώρο στην πλάτη της άμυνας.

Οι παίκτες πρέπει να δουλεύουν μαζί, ως πλήρης ομάδα, επειδή αν τουλάχιστον ένας παίκτης δεν αντιδράσει αρκετά γρήγορα, ο αντίπαλος θα έχει την ευκαιρία για μια εύκολη μεταβίβαση στην πλάτη της άμυνας, με αρκετές πιθανότητες να σκοράρει. Αν γίνει αποτελεσματικά, η ομάδα θα ανακτήσει την κατοχή της μπάλας.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1



Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURIZIO SARRI

Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω, για την υπεράσπιση του τέρματος

Τα περιεχόμενα είναι δανεισμένα από την ανάλυση της Napoli κατά τη διάρκεια της σεζόν 2017/2018

Η ανάλυση βασίζεται σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα παιχνιδιού που παρατηρήθηκαν στην ομάδα της Napoli. Όταν κάποια φάση παιχνιδιού συμβαίνει αρκετές φορές (τουλάχιστον 10), η τακτική μπορεί να θεωρηθεί ως μοτίβο. Η ανάλυση της επόμενης σελίδας είναι ένα παράδειγμα της τακτικής της ομάδας, η οποία χρησιμοποιείται αποτελεσματικά και έχει προκύψει από κάποιο ειδικό παιχνίδι.

Παρουσιάζεται κάθε ενέργεια, μεταβίβαση, ατομική κίνηση με και χωρίς την μπάλα και η θέση κάθε παίκτη στο γήπεδο, ακόμη και η τοποθέτηση του σώματός του.

Η ανάλυση έπειτα χρησιμοποιείται για τη δημιουργία πλήρους προοδευτικής προπόνησης για την καθοδήγηση των ειδικών τακτικών καταστάσεων.

Η ανάλυση είναι δανεισμένη από το *Napoli vs Feyenoord - 26th Sept 2017 (Champions League)*

Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω, για την υπεράσπιση του τέρματος (4-3-3 vs 4-2-3-1)



Στο παράδειγμα αυτό, η μεταβίβαση του αμυντικού μέσου της Ναπολι, Jorginho αποκόπτεται από τον αμυντικό μέσο (6) της Feyenoord.

Ο Νο6 συνδυάζεται παίζοντας «1-2» με τον Νο10 και η Feyenoord ξεκινά την αντεπίθεσή της.

Οι παίκτες της Ναπολι είναι σε ετοιμότητα και αντιδρούν γρήγορα, οπισθοχωρώντας σε κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις.



Οι αμυντικοί της Ναπολι επιστρέφουν πολύ γρήγορα προς τη μεγάλη περιοχή για να αμυνθούν στο τέρμα.

Ο Νο6 της Feyenoord δεν έχει επιλογές μεταβίβασης προς το τέρμα, έτσι μεταβιβάζει στα πλάγια, στο διάδρομο του δεξιού πλάγιου επιθετικού (7).

Ο κεντρικός μέσος της Ναπολι, Allan ακολουθεί από κοντά την κίνηση του Νο7, αναγκάζοντας τον να γυρίσει προς την πλάγια γραμμή και μονομαχεί μαζί του.

ΕΞΕΛΙΞΗ

2. Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω, για την υπεράσπιση του τέρματος μέσα από λειτουργική άσκηση (1)



Περιγραφή

Στην εξέλιξη αυτή της προηγούμενης άσκησης, μεγαλώνουμε λίγο την άσπρη περιοχή και παίζουμε 6 (+2) v 6.

Προσθέτουμε 2 κόκκινους παίκτες, 2 πλάγιους μπακ για τους μπλε (2 & 3) και 1 επιπλέον κεντρικό αμυντικό (5) για τους μπλε, που ξεκινά στη μικρή μπλε ζώνη. Οι στόχοι της άσκησης είναι οι εξής:

1. Η άσκηση ξεκινά από τον προπονητή, ενώ οι μπλε προσπαθούν να διατηρήσουν την κατοχή σε μία κατάσταση 6 (+2) v 6. Στόχος τους είναι να ολοκληρώσουν 8 μεταβιβάσεις για να κερδίσουν 1 πόντο.
2. Οι κόκκινοι προσπαθούν να κερδίσουν την μπάλα, να βγουν από τη ζώνη και να σκοράρουν κάποιο τέρμα (2 πόντοι). Έχουμε βγάλει τους κόκκινους στύλους της προηγούμενης άσκησης, έτσι οι κόκκινοι προσπαθούν τώρα να σκοράρουν απέναντι στον τερματοφύλακα.
3. Όταν η μπλε ομάδα χάσει την μπάλα, ο στόχος της είναι να προστατέψει τη μεγάλη περιοχή και το τέρμα, κάνοντας γρήγορη μετάβαση στην άμυνα. Οι παίκτες της μπλε ομάδας κινούνται γρήγορα οπισθοχωρώντας πίσω από την μπάλα, ενώ παράλληλα διατηρούν την αμυντική συνοχή. Επίσης προσπαθούν να κατευθύνουν τους αντιπάλους τους στα πλάγια. Αν ανακτήσουν την μπάλα ή αν τη δώξουν έξω από το γήπεδο, κερδίζουν 1 πόντο.

ΕΞΕΛΙΞΗ

4. Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω, για την υπεράσπιση του τέρματος μέσα από δυναμικό παιχνίδι με ζώνες



Περιγραφή

Στην εξέλιξη αυτή της προηγούμενης άσκησης, παίζουμε τώρα 11v10 και προσθέτουμε 2 τέρματα/στόχους, όπως βλέπουμε στο διάγραμμα. Οι μπλε χρησιμοποιούν σχηματισμό 4-3-3 και οι κόκκινοι σχηματισμό 4-2-3-1. Στην άσπρη περιοχή, ξεκινάμε με ένα 6v6 και στη στενότερη περιοχή (μπλε), ξεκινάμε με ένα 4v4.

Αυτοί είναι οι στόχοι της άσκησης:

1. Η άσκηση ξεκινά από τον προπονητή, ενώ οι μπλε προσπαθούν να σκοράρουν σε ένα από τα τέρματα/στόχοι (1 πόντος). Στη φάση αυτή, οι παίκτες πρέπει να μείνουν μέσα στις καθορισμένες ζώνες.
2. Οι κόκκινοι προσπαθούν να κερδίσουν την μπάλα και να σκοράρουν κάποιο τέρμα (2 πόντοι). Μόλις οι κόκκινοι κερδίσουν την μπάλα, δεν υπάρχουν πλέον περιορισμοί, όσον αφορά στις ζώνες, για τις δύο ομάδες.
3. Όταν η μπλε ομάδα χάσει την μπάλα, ο στόχος της είναι να προστατέψει τη μεγάλη περιοχή και το τέρμα, κάνοντας γρήγορη μετάβαση στην άμυνα. Οι παίκτες της μπλε ομάδας κινούνται γρήγορα οπισθοχωρώντας πίσω από την μπάλα, ενώ παράλληλα διατηρούν την αμυντική συνοχή. Επίσης προσπαθούν να κατευθύνουν τους αντιπάλους τους στα πλάγια. Αν ανακτήσουν την μπάλα ή αν τη δώξουν έξω από το γήπεδο, κερδίζουν 1 πόντο.