

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίστε τον συγγραφέα.....	8
Προπονητικές μορφές	9
Κλειδιά	9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ..... 10

Οι φάσεις μετάβασης.....	11
Η χαμηλή, η μεσαία και η υψηλή ζώνη	12
Πόσο σημαντικές είναι οι φάσεις μετάβασης.....	13
Η τακτική του Mauricio Pochettino στις φάσεις μετάβασης (Tottenham Hotspur).....	14
Η τακτική του Mauricio Sarri στις φάσεις μετάβασης (S.S.C. Napoli).....	16
Η τακτική του Leonardo Jardim στις φάσεις μετάβασης (AS Monaco).....	18
Η τακτική του Jorge Sampaoli στις φάσεις μετάβασης (Sevilla FC).....	19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ 20

Δημιουργία ενός μοντέλου παιχνιδιού	21
Φιλοσοφία, στόχοι της ομάδας και υιοθέτηση ενός μοντέλου παιχνιδιού	23
Προπόνηση της μετάβασης: Τι απαιτείται;.....	24
Δημιουργία ενός «σκεπτόμενου παίκτη»	25
Δημιουργία μιας άσκησης.....	26

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ..... 27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ..... 28

Καθοδηγώντας τη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση	29
Διάγραμμα ροής στη φάση μετάβασης από την άμυνα στην επίθεση	30
Τεχνικές και τακτικές απαιτήσεις.....	32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ, ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΖΩΝΗ..... 33

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURICIO ROCHETTINO).....	36
ΑΝΑΛΥΣΗ: Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο αντίπαλο μισό με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι	37

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Πίεση, ανάκτηση της μπάλας και διατήρηση της κατοχής μέσα από παιχνίδι μετάβασης 4 (+1) v 4	38
2. Πίεση, ανάκτηση της μπάλας και διατήρηση της κατοχής μέσα από παιχνίδι μετάβασης με δύο ζώνες	39
3. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο αντίπαλο μισό με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι μέσα από δυναμικό παιχνίδι.....	40
4. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο αντίπαλο μισό με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι μέσα από παιχνίδι τακτικής	41

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURIZIO SARRI)	42
---	-----------

ΑΝΑΛΥΣΗ: Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο μισό του αντιπάλου με γρήγορη αντεπίθεση.....	43
--	-----------

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο μισό του αντιπάλου με γρήγορη αντεπίθεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης με 3 ομάδες.....	44
--	----



2. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο μισό του αντιπάλου με γρήγορη αντεπίθεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο. 45
3. Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου στο μισό του αντιπάλου με γρήγορη αντεπίθεση μέσα από παιχνίδι με 2 ζώνες (4-3-3 vs 4-3-3). 46

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JORGE SAMPAOLI) 47

ΑΝΑΛΥΣΗ: Αντεπίθεση με προωθημένη μεταβίβαση, πίσω πάσα και παίκτες υποστήριξης. 48

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Αντεπίθεση, με προωθημένη μεταβίβαση, πίσω πάσα και γρήγορο τρέξιμο υποστήριξης μέσα από λειτουργική άσκηση . . 49
2. Αντεπίθεση, με προωθημένη μεταβίβαση, πίσω πάσα και γρήγορο τρέξιμο υποστήριξης μέσα από παιχνίδι με 2 ζώνες . . 50
3. Αντεπίθεση, με προωθημένη μεταβίβαση, πίσω πάσα και γρήγορο τρέξιμο υποστήριξης μέσα από παιχνίδι τακτικής . . 51

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ, ΣΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ 52

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ LEONARDO JARDIM) 55

ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορες και άμεσες αντεπιθέσεις με κάθετη μεταβίβαση στην πλάτη της άμυνας. 56

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Γρήγορες και άμεσες αντεπιθέσεις με κάθετη μεταβίβαση στην πλάτη της άμυνας μέσα από δυναμικό παιχνίδι κατοχής με 3 ζώνες 57
2. Γρήγορες και άμεσες αντεπιθέσεις με κάθετη μεταβίβαση στην πλάτη της άμυνας μέσα από παιχνίδι μετάβασης με 3 ζώνες. 58
3. Γρήγορες και άμεσες αντεπιθέσεις με κάθετη μεταβίβαση στην πλάτη της άμυνας μέσα από δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο. 59
4. Πίεση στη μεσαία ζώνη + γρήγορη αντεπίθεση με κάθετη μεταβίβαση στην πλάτη της άμυνας (παιχνίδι τακτικής). . . 60

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JORGE SAMPAOLI) 62

ΑΝΑΛΥΣΗ: Άμεση αντεπίθεση με γρήγορο οδήγημα μπάλας και παίκτες υποστήριξης 63

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Άμεση αντεπίθεση με παίκτες υποστήριξης μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης 5 v 5 (+2) με 2 ζώνες. 64
2. Άμεση αντεπίθεση με παίκτες υποστήριξης μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης 5 v 5 (+1) με 2 ζώνες. 65
3. Άμεση αντεπίθεση με παίκτες υποστήριξης, μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων με 2 ζώνες. 66
4. Άμεση αντεπίθεση με παίκτες υποστήριξης, μέσα από δυναμικό παιχνίδι με τον κανόνα «5-5-5» (3-4-3 vs 4-2-3-1) . . 67

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURIZIO SARRI) 68

ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη αντεπίθεση απέναντι σε ανοργάνωτη άμυνα 69

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Γρήγορο παιχνίδι μετάβασης μέσα από παιχνίδι κατοχής 4 (+4) v 4 70
2. Γρήγορη αντεπίθεση απέναντι σε ανοργάνωτη άμυνα μέσα από δυναμικό παιχνίδι 4 (+4) v 4 με ζώνες. 71
3. Γρήγορη αντεπίθεση με παίκτες υποστήριξης και τελείωμα μέσα από δυναμικό παιχνίδι 8 v 8 (+3) με ζώνες. . . 73
4. Γρήγορη αντεπίθεση σε ανοργάνωτη άμυνα μέσα από δυναμικό παιχνίδι τακτικής. 75

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURICIO ROCHETTINO) 76

ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση υψηλής έντασης και γρήγορη αντεπίθεση από τη μεσαία ζώνη 77

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Συνδυαστικό παιχνίδι με μία επαφή μέσα από άσκηση κοντινών μεταβιβάσεων σε συνεχόμενη ροή (1) 79
2. Συνδυαστικό παιχνίδι με μία επαφή μέσα από άσκηση κοντινών μεταβιβάσεων σε συνεχόμενη ροή (2) 80
3. Συλλογική πίεση και μετάβαση στην επίθεση με γρήγορη αντεπίθεση 81
4. Πίεση υψηλής έντασης στη μεσαία ζώνη και γρήγορη αντεπίθεση, μέσα από άσκηση τακτικής 82
5. Πίεση υψηλής έντασης στη μεσαία ζώνη και γρήγορη αντεπίθεση, μέσα από παιχνίδι με 3 ζώνες 83

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JORGE SAMPAOLI) 84

ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη αντεπίθεση με υπερφόρτωση από τη μεσαία ζώνη 85



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Γρήγορη αντεπίθεση 1 v 0 (+1) σε 4 v 3 (+1), μέσα από παιχνίδι υπερφόρτωσης 86
2. Παιχνίδι υπερφόρτωσης με γρήγορες αντεπιθέσεις με σέντρες και τελείωμα στο τέρμα 88
3. Γρήγορες αντεπιθέσεις με υπερφόρτωση μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων με ζώνες 89
4. Γρήγορες αντεπιθέσεις με υπερφόρτωση μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων 9 v 9 (παιχνίδι τακτικής)..... 90

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ LEONARDO JARDIM) 91

- ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορες αντεπιθέσεις με αρκετούς παίκτες υποστήριξης 92

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Συνδυαστικό παιχνίδι με μία επαφή μέσα από άσκηση μεταβιβάσεων σε συνεχόμενη ροή 95
2. Παιχνίδι κατοχής και γρήγορο παιχνίδι με βοήθειες μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης με 2 ζώνες..... 96
3. Γρήγορες αντεπιθέσεις με παίκτες υποστήριξης μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων σε περιορισμένο χώρο 97
4. Γρήγορες αντεπιθέσεις με πολλούς παίκτες υποστήριξης μέσα από παιχνίδι τακτικής 11 v 11 (4-4-2 vs 4-2-3-1 ή 4-4-2) .98

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ, ΣΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΖΩΝΗ..... 99

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURICIO ROCHETTINO) 102

- ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση υψηλά για την ανάκτηση της κατοχής + γρήγορη εκδήλωση επίθεσης 103

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Πίεση υψηλά για την ανάκτηση της κατοχής + διατήρηση της κατοχής μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης σε 2 ζώνες. 105
2. Πίεση υψηλά για την ανάκτηση της κατοχής + γρήγορη εκδήλωση επίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι με 2 ζώνες σε περιορισμένο χώρο..... 106
3. Πίεση υψηλά για την ανάκτηση της κατοχής + γρήγορη εκδήλωση επίθεσης μέσα από δυναμικό παιχνίδι με παίκτες «στόχους» 107
4. Πίεση υψηλά για την ανάκτηση της κατοχής + γρήγορη εκδήλωση επίθεσης μέσα από παιχνίδι τακτικής με 2 ζώνες (3-1-4-2 vs 3-4-2-1) 108

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURIZIO SARRI) 109

- ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση υψηλά και γρήγορη εκδήλωση επίθεσης με κίνηση τρίτου παίκτη 110

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι, κίνηση τρίτου παίκτη, τελική μεταβίβαση και τελείωμα στο τέρμα..... 111
2. Παιχνίδι κατοχής και πίεση για την ανάκτηση της μπάλας μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης με 2 ζώνες. . 112
3. Πίεση υψηλά και γρήγορη εκδήλωση επίθεσης με κίνηση τρίτου παίκτη μέσα από ειδικό παιχνίδι θέσεων .. 113
4. Πίεση υψηλά και γρήγορη εκδήλωση επίθεσης με κίνηση τρίτου παίκτη μέσα από παιχνίδι 9 v 9 σε περιορισμένο χώρο. 114
5. Πίεση υψηλά και γρήγορη εκδήλωση επίθεσης με κίνηση τρίτου παίκτη μέσα από παιχνίδι τακτικής για τη μετάβαση (4-3-3 vs 4-2-3-1) 115

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ..... 116

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ 117

- Καθοδηγώντας τη μετάβαση από επίθεση σε άμυνα..... 118
- Διάγραμμα ροής στη φάση μετάβασης από την επίθεση στην άμυνα 119
- Τεχνικές απαιτήσεις..... 120
- Τακτικές απαιτήσεις..... 121

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ, ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΖΩΝΗ..... 122

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ LEONARDO JARDIM) 125

- ΑΝΑΛΥΣΗ: Σύμπτυξη του χώρου έπειτα από την απώλεια της κατοχής στη χαμηλή ζώνη 126

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Σύμπτυξη του χώρου έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από παιχνίδι μετάβασης 5 v 3 127
2. Σύμπτυξη του χώρου έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από παιχνίδι μετάβασης 5 v 3 με τέρματα . 128



3. Σύμπτυξη του χώρου έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από δυναμική άσκηση κατοχής	129
4. Σύμπτυξη του χώρου έπειτα από την απώλεια της κατοχής στη χαμηλή ζώνη μέσα από δυναμικό παιχνίδι ..	131
5. Σύμπτυξη του χώρου έπειτα από την απώλεια της κατοχής στη χαμηλή ζώνη με αριθμητικό μειονέκτημα. . .	132

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURICIO ROCHETTINO)..... 133

ΑΝΑΛΥΣΗ: Αμυντικές προσαρμογές για την αντιμετώπιση των κάθετων μεταβιβάσεων στην πλάτη της άμυνας κατά τη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα.	134
--	-----

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Γρήγορες αντιδράσεις και οπισθοχώρηση μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης.....	135
2. Αμυντικές προσαρμογές για την αντιμετώπιση των κάθετων μεταβιβάσεων στην πλάτη της άμυνας κατά τη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα (άσκηση 4 v 4).....	137
3. Αμυντικές προσαρμογές για την αντιμετώπιση των κάθετων μεταβιβάσεων στην πλάτη της άμυνας κατά τη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα (άσκηση 6 v 6).....	138
4. Αμυντικές προσαρμογές για την αντιμετώπιση των κάθετων μεταβιβάσεων στην πλάτη της άμυνας μέσα από παιχνίδι θέσεων	139
5. Αμυντικές προσαρμογές για την αντιμετώπιση των κάθετων μεταβιβάσεων στην πλάτη της άμυνας μέσα από παιχνίδι 11 v 11	141

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JORGE SAMPAOLI) 142

ΑΝΑΛΥΣΗ: Αντιδράσεις των αμυντικών όταν χάσουν την κατοχή προσπαθώντας να μεταβιβάσουν την μπάλα στο κέντρο. .	143
--	-----

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Αντιδράσεις των αμυντικών όταν χάσουν την κατοχή προσπαθώντας να μεταβιβάσουν την μπάλα στο κέντρο, μέσα από δυναμικό παιχνίδι μετάβασης σε 3 ζώνες.	144
2. Αντιδράσεις των αμυντικών όταν χάσουν την κατοχή προσπαθώντας να μεταβιβάσουν την μπάλα στο κέντρο, μέσα από παιχνίδι μετάβασης σε σχηματισμό	145
3. Αντιδράσεις των αμυντικών όταν χάσουν την κατοχή προσπαθώντας να μεταβιβάσουν την μπάλα στο κέντρο, μέσα από παιχνίδι κατοχής "end to end"	146
4. Γρήγορη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα στη χαμηλή ζώνη μέσα από δυναμικό παιχνίδι κατοχής "end to end"	148

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JORGE SAMPAOLI) 149

ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορες αμυντικές αντιδράσεις στο κέντρο του γηπέδου, έπειτα από την απώλεια της κατοχής... .	150
---	-----

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Άνοιγμα του χώρου κατά την κατοχή και σύμπτυξη κατά τη μετάβαση στην άμυνα (δυναμική άσκηση 8 v 8)	151
2. Γρήγορες αμυντικές αντιδράσεις στο κέντρο του γηπέδου έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από παιχνίδι θέσεων 8 v 9	152
3. Γρήγορες αμυντικές αντιδράσεις στο κέντρο του γηπέδου έπειτα από την απώλεια της κατοχής μέσα από ειδικό σενάριο παιχνιδιού	153
4. Γρήγορες αμυντικές αντιδράσεις στο κέντρο του γηπέδου, σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις αγώνα μέσα από παιχνίδι 11 v 11	154

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ, ΣΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΖΩΝΗ 155

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURIZIO SARRI) 158

ΑΝΑΛΥΣΗ: Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω για την υπεράσπιση του τέρματος ...	159
--	-----

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω για την υπεράσπιση του τέρματος, μέσα από άσκηση 5 v 4	160
2. Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω για την υπεράσπιση του τέρματος, μέσα από λειτουργική άσκηση (1)	161



3. Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω για την υπεράσπιση του τέρματος, μέσα από λειτουργική άσκηση (2)	162
4. Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω για την υπεράσπιση του τέρματος, μέσα από δυναμικό παιχνίδι με ζώνες	163
5. Οπισθοχώρηση και κατεύθυνση των αντιπάλων προς τα έξω για την υπεράσπιση του τέρματος, μέσα από παιχνίδι 11 v 11	164

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JORGE SAMPAOLI)	165
ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη μετάβαση με την οπισθοχώρηση των μέσων πίσω από την μπάλα	166

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Γρήγορη μετάβαση με την οπισθοχώρηση των μέσων πίσω από την μπάλα μέσα από παιχνίδι κατοχής με 2 ζώνες.....	168
2. Γρήγορη μετάβαση με την οπισθοχώρηση των μέσων πίσω από την μπάλα μέσα από δυναμικό παιχνίδι με ζώνες (1)	169
3. Γρήγορη μετάβαση με την οπισθοχώρηση των μέσων πίσω από την μπάλα μέσα από δυναμικό παιχνίδι με ζώνες (2)	170
4. Γρήγορη μετάβαση με την οπισθοχώρηση των μέσων πίσω από την μπάλα μέσα από παιχνίδι τακτικής 11 v 11 ..	171

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ LEONARDO JARDIM)	172
ΑΝΑΛΥΣΗ: Γρήγορη επιστροφή σε αμυντικό σχηματισμό έπειτα από απώλεια της κατοχής	173

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Συνδυαστικό παιχνίδι χωρίς αντίπαλο και γρήγορη επιστροφή σε αμυντικό σχηματισμό (προθέρμανση). ...	174
2. Συνδυαστικό παιχνίδι χωρίς αντίπαλο και γρήγορη αναδιοργάνωση, σύμφωνα με τη νέα θέση της μπάλας .	176
3. Γρήγορη επιστροφή σε αμυντικό σχηματισμό, έπειτα από μία επίθεση μέσα από δυναμική άσκηση 11 v 6 ..	177
4. Γρήγορη επιστροφή σε αμυντικό σχηματισμό, έπειτα από μία επίθεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι 11 v 11 .	178

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ, ΣΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΖΩΝΗ 179

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ MAURIZIO SARRI)	182
ΑΝΑΛΥΣΗ: Πίεση υψηλά από διάφορες γωνίες, για τη δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος γύρω από την μπάλα .	183

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Συνδυαστικό παιχνίδι χωρίς αντίπαλο + πίεση υψηλά από διάφορες γωνίες, για τη δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος γύρω από την μπάλα	184
2. Πίεση υψηλά από διάφορες γωνίες, για τη δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος γύρω από την μπάλα μέσα από δυναμικό παιχνίδι.....	186
3. Πίεση υψηλά από διάφορες γωνίες, για τη δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος γύρω από την μπάλα μέσα από παιχνίδι θέσεων σε περιορισμένο χώρο.....	187
4. Πίεση υψηλά από διάφορες γωνίες, για τη δημιουργία αριθμητικού πλεονεκτήματος γύρω από την μπάλα μέσα από παιχνίδι τακτικής	188

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 (Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ JORGE SAMPAOLI)	189
ΑΝΑΛΥΣΗ: Ανάκτηση της κατοχής της μπάλας όσο το δυνατόν πιο γρήγορα με πίεση υψηλά	190

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Ανάκτηση της κατοχής, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, με συλλογική πίεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι κατοχής 6 v 5.....	191
2. Ανάκτηση της κατοχής, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, με πίεση υψηλά μέσα από δυναμικό παιχνίδι με 2 ζώνες	192
3. Ανάκτηση της κατοχής, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, με πίεση υψηλά, μέσα από παιχνίδι 11 v 11, με πύλες μεταβίβασης	193
4. Αλλαγή του χώρου που εφαρμόζεται η άμυνα, για την ανάκτηση της κατοχής, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα μέσα από δυναμικό παιχνίδι.....	194

