

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίζοντας τον συγγραφέα: Αθανάσιος Τερζής	7
Οι ποδοσφαιρικές διακρίσεις του Pep Guardiola	8
Τα τρόπαια και τα ρεκόρ της Manchester City (2017-2019)	9
Ο σχηματισμός της Manchester City του Pep Guardiola (4-3-3)	10
Ο επιθετικός σχηματισμός 2-3-2-3 του Pep Guardiola	11
Οι παίκτες της Manchester City	12
Εισαγωγή	14
Επεξήγηση συμβόλων	15
Key	15
ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-4-2 Ή ΣΤΟ 4-2-3-1	16
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: αντιμετώπιση του pressing των αντίπαλων επιθετικών	19
Η αντιμετώπιση του pressing των αντίπαλων επιθετικών	20
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1η: αντιμετώπιση του pressing των αντίπαλων επιθετικών	25
Άσκηση 1η: αντιμετώπιση του pressing των αντίπαλων επιθετικών, μέσα από παιχνίδι τακτικής με αυτοματισμούς	26
Άσκηση 2η: αντιμετώπιση του pressing των αντίπαλων επιθετικών και αλλαγή παιχνιδιού, μέσα από δυναμικό παιχνίδι με 2 ζώνες	28
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: τοποθέτηση και εναλλαγές θέσεων με τους πλάγιους αμυντικούς μετατοπισμένους στον άξονα	29
Η τοποθέτηση και οι εναλλαγές θέσεων με τους πλάγιους αμυντικούς σε κεντρικές θέσεις	30
Τα οφέλη από τη μετατόπιση των πλάγιων αμυντικών και την τοποθέτησή τους στον άξονα	31
Εναλλαγές θέσεων των πλάγιων αμυντικών, του επιθετικού μέσου και του πλάγιου επιθετικού, ώστε να διατηρείται η ισορροπία	34
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2η: τοποθετήσεις και εναλλαγές θέσεων με τους πλάγιους αμυντικούς σε κεντρικές θέσεις	35
Άσκηση 1η: περιστροφικές κινήσεις μέσα από άσκηση μεταβιβάσεων με εναλλαγές θέσεων	36
Άσκηση 2η: περιστροφικές κινήσεις μέσα από 2 ταυτόχρονα δυναμικά παιχνίδια	37
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: δημιουργία και εκμετάλλευση υπερφορτώσεων στα άκρα	38
Δημιουργία και εκμετάλλευση υπερφορτώσεων στα άκρα	39
Εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης στα άκρα μέσω υποδοχής και στροφής ανάμεσα στις γραμμές	40
Εκμετάλλευση της υπερφόρτωσης μέσω υποδοχής και στροφής προς τον άξονα	43
Μεταφορά της μπάλας στον ελεύθερο πλάγιο επιθετικό, καθώς ο επιθετικός μέσος υποδέχεται υπό πίεση ανάμεσα στις γραμμές	45
Εκμετάλλευση των κενών μεταξύ των αμυντικών	47
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3η: δημιουργία και εκμετάλλευση υπερφορτώσεων στα άκρα	48
Άσκηση 1η: εκμετάλλευση των υπερφορτώσεων στα άκρα, μέσα από την υποδοχή και τη στροφή προς τα έξω (αυτοματισμός)	49
Άσκηση 2η: εκμετάλλευση των υπερφορτώσεων στα άκρα, μέσα από την υποδοχή και την περιστροφή προς τα μέσα (αυτοματισμός)	50

Άσκηση 3η: εκμετάλλευση των υπερφορτώσεων στα άκρα, μέσα από τη μεταφορά της μπάλας στον ελεύθερο πλάγιο επιθετικό	51
Άσκηση 4η: διάβασμα των αντιδράσεων του αντιπάλου, για την καλύτερη εκμετάλλευση των υπερφορτώσεων στα άκρα	53
Άσκηση 5η: εκμετάλλευση των υπερφορτώσεων 2 v 1 στα άκρα, μέσα από δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο	55
Άσκηση 6η: εκμετάλλευση των υπερφορτώσεων 2 v 1 στα άκρα, μέσα από παιχνίδι 11 v 11	56
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: επιθετικές επιλογές (η υπερφόρτωση στα άκρα έχει αποκλειστεί) ..	57
Επιθετικές επιλογές, όταν η υπερφόρτωση στα άκρα έχει αποκλειστεί	58
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 4η: επιθετικές επιλογές (η υπερφόρτωση στα άκρα έχει αποκλειστεί) ..	60
Άσκηση 1η: επιθετικές επιλογές, όταν η υπερφόρτωση στα άκρα έχει αποκλειστεί, μέσα από λειτουργική άσκηση (απέναντι σε 4 παίκτες)	61
Άσκηση 2η: επιθετικές επιλογές, όταν η υπερφόρτωση στα άκρα έχει αποκλειστεί, μέσα από λειτουργική άσκηση (απέναντι σε 6 παίκτες)	63
Άσκηση 3η: επιθετικές επιλογές, όταν η υπερφόρτωση στα άκρα έχει αποκλειστεί (δυναμικό παιχνίδι) ...	66
Άσκηση 4η: επιθετικές επιλογές, όταν η υπερφόρτωση στα άκρα έχει αποκλειστεί, μέσα από παιχνίδι 11 v 11 ..	67
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5: μεταφορά της μπάλας στα άκρα και υποδοχή στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού (ή δημιουργία χώρου για μια εσωτερική μεταβίβαση)	68
Υποδοχή της μπάλας στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού	69
Εκμετάλλευση του χώρου στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού, έπειτα από τη μεταφορά της μπάλας στα άκρα ..	70
Η κίνηση στην πλάτη του πλάγ. αμυντικού δημιουργεί χώρο για εσωτερική μεταβίβαση προς τον επιθετικό ..	71
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5η: μεταφορά της μπάλας στα άκρα και υποδοχή στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού (ή δημιουργία χώρου για μια εσωτερική μεταβίβαση)	72
Άσκηση 1η: υποδοχή στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού ή δημιουργία χώρου για μια εσωτερική μεταβίβαση, μέσα από μία λειτουργική άσκηση	73
Άσκηση 2η: υποδοχή στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού ή δημιουργία χώρου για μια εσωτερική μεταβίβαση, μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο	75
Άσκηση 3η: υποδοχή στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού ή δημιουργία χώρου για μια εσωτερική μεταβίβαση, μέσα από παιχνίδι 11 v 11	76
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6: συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα (η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί) ..	77
Μεταφορά της μπάλας στα άκρα όταν η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί	78
Συνδυασμός «ένα-δύο» στα άκρα όταν η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί	80
Συνδυασμός «δίνω-φεύγω» όταν η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί	81
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 6η: συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα (η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί) 83	83
Άσκηση 1η: συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα, μέσα από μία άσκηση τεχνικής με μεταβιβάσεις	84
Άσκηση 2η: συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα, μέσα από λειτουργική άσκηση	86
Άσκηση 3η: συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα, (δυναμικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο, με τελικές ζώνες) ..	88
Άσκηση 4η: συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα, μέσα από δυναμικό παιχνίδι 10 v 11	90
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 7: διάσπαση συνοχής αντίπαλης άμυνας και αλλαγή παιχνιδιού. 91	91
Διάσπαση της συνοχής της αντίπαλης άμυνας και αλλαγή παιχνιδιού	92
Μεγάλες μεταβιβάσεις στον διαθέσιμο χώρο, στην αδύνατη πλευρά	94

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 7η: διάσπαση της συνοχής της αντίπαλης άμυνας και αλλαγή παιχνιδιού 96

Άσκηση 1η: διάσπαση συνοχής της αντίπαλης άμυνας και αλλαγή παιχνιδιού, (άσκηση τεχνικής με μεταβιβάσεις) 97

Άσκηση 2η: διάσπαση της συνοχής της αντίπαλης άμυνας και αλλαγή παιχνιδιού, μέσα από παιχνίδι τακτικής με αυτοματισμούς 99

Άσκηση 3η: διάσπαση της συνοχής της αντίπαλης άμυνας και διάβασμα των τακτικών επιλογών, μέσα από λειτουργική άσκηση 101

Άσκηση 4η: διάσπαση της συνοχής της αντίπαλης άμυνας και διάβασμα των τακτικών επιλογών, μέσα από παιχνίδι με ζώνες 103

Άσκηση 5η: διάσπαση της συνοχής της αντίπαλης άμυνας και διάβασμα των τακτικών επιλογών, μέσα από παιχνίδι 11 v 11 105

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 8: επιθετικές επιλογές, όταν ο επιθετικός μέσος υποδέχεται την μπάλα ανάμεσα στις γραμμές 106

Οι επιθετικοί μέσοι μετακινούνται σε διαθέσιμους διαδρόμους μεταβίβασης για να υποδεχτούν την μπάλα 107

Υποδοχή της μπάλας με ανοιχτή τοποθέτηση σώματος (με εκτέλεση μισής στροφής) 108

Επιθετικές επιλογές, έπειτα από την υποδοχή ανάμεσα στις γραμμές (διάβασμα της αντίδρασης του πλάγιου αμυντικού) 109

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 8η: επιθετικές επιλογές, όταν ο επιθετικός μέσος υποδέχεται ανάμεσα στις γραμμές 110

Άσκηση 1η: επιθετικές επιλογές, όταν ο επιθετικός μέσος υποδέχεται ανάμεσα στις γραμμές, μέσα από μία άσκηση μεταβιβάσεων 111

Άσκηση 2η: επιθετικές επιλογές, όταν ο επιθετικός μέσος υποδέχεται ανάμεσα στις γραμμές, μέσα από λειτουργική άσκηση 115

Άσκηση 3η: επιθετικές επιλογές, όταν ο επιθετικός μέσος υποδέχεται την μπάλα ανάμεσα στις γραμμές, μέσα από παιχνίδι 10 v 11 117

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 9: εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου (δημιουργείται όταν ο αντίπαλος κεντρ. αμυντικός βγαίνει εκτός θέσης για να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας) 118

Εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου που δημιουργείται όταν ο αντίπαλος κεντρικός αμυντικός βγαίνει εκτός θέσης για να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας 119

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 9η: εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου όταν ο αντίπαλος κεντρικός αμυντικός βγαίνει εκτός θέσης για να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας 121

Άσκηση 1η: εκμετάλλευση του χώρου που δημιουργείται όταν ο αντίπαλος κεντρικός αμυντικός βγαίνει εκτός θέσης για να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας (χωρίς αντίπαλο) 122

Άσκηση 2η: εκμετάλλευση του χώρου που δημιουργείται όταν ο αντίπαλος κεντρικός αμυντικός βγαίνει εκτός θέσης για να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας (με αντίπαλο) 124

Άσκηση 3η: εκμετάλλευση του χώρου που δημιουργείται όταν ο αντίπαλος κεντρικός αμυντικός βγαίνει εκτός θέσης για να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας, μέσα από λειτουργική άσκηση 126

Άσκηση 4η: εκμετάλλευση του χώρου που δημιουργείται όταν ο αντίπαλος κεντρικός αμυντικός βγαίνει εκτός θέσης για να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας, μέσα από παιχνίδι 10 v 11 128

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 10: επίθεση από τον άξονα με τον επιθετικό να κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί 129

Επίθεση από τον άξονα, με τον επιθετικό να κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί 130



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 10η: επίθεση από τον άξονα, ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για υποδοχή ..132
 Άσκηση 1η: επίθεση από τον άξονα, με τον επιθετικό να κατεβαίνει χαμηλά, μέσα από λειτουργική άσκηση 133
 Άσκηση 2η: επίθεση από τον άξονα, με τον επιθετικό να κατεβαίνει χαμηλά, μέσα από δυναμικό παιχνίδι 135

ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ 4-3-3..... 136

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 11: αλλαγή παιχνιδιού προς την αδύνατη πλευρά, όταν η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί, απέναντι στο 4-3-3..... 138

Διαθέσιμοι χώροι για τη μεταφορά της μπάλας, όταν η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί, απέναντι στο 4-3-3 139
 Μεταφορά της μπάλας στον επιθετικό μέσω της αδύνατης πλευράς..... 140
 Αλλαγή παιχνιδιού προς τον πλάγιο επιθετικό της αδύνατης πλευράς (σε ανοιχτή θέση) 141
 Ο επιθετικός μέσος υποστηρίζει τον πλάγιο επιθετικό, έπειτα από την αλλαγή παιχνιδιού και την υποδοχή σε ανοιχτή θέση 142
 Ο πλάγιος αμυντικός υποστηρίζει τον πλάγιο επιθετικό, έπειτα από την αλλαγή παιχνιδιού και την υποδοχή σε ανοιχτή θέση 143
 Αλλαγή παιχνιδιού προς τον πλάγιο επιθετικό που κινείται προς τα μέσα (υποδοχή σε κλειστή θέση) ... 146
 Ο επιθετικός μέσος υποστηρίζει τον πλάγιο επιθετικό, έπειτα από την αλλαγή παιχνιδιού και την υποδοχή σε κλειστή θέση. 147
 Ο πλάγιος αμυντικός υποστηρίζει τον πλάγιο επιθετικό, έπειτα από την αλλαγή παιχνιδιού και την υποδοχή σε κλειστή θέση. 148

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 11η: αλλαγή παιχνιδιού προς την αδύνατη πλευρά, όταν η υπερφόρτωση έχει αποκλειστεί, απέναντι στο 4-3-3 150

Άσκηση 1η: αλλαγή παιχνιδιού προς τον πλάγιο επιθετικό της αδύνατης πλευράς, μέσα από λειτουργική άσκηση (απέναντι στον πλάγιο αμυντικό) 151
 Άσκηση 2η: αλλαγή παιχνιδιού προς τον πλάγιο επιθετικό της αδύνατης πλευράς, μέσα από λειτουργική άσκηση (απέναντι σε άμυνα ζώνης 4 παικτών) 155
 Άσκηση 3η: αλλαγή παιχνιδιού προς τον πλάγιο επιθετικό της αδύνατης πλευράς, μέσα από δυναμικό παιχνίδι 10 v 11 157

ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ 5 ΠΑΙΚΤΩΝ..... 158

ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 12: επίθεση απέναντι σε άμυνα ζώνης 5 παικτών..... 159

Οι επιθετικοί περιορισμοί κατά το παιχνίδι απέναντι σε άμυνα ζώνης 5 παικτών 160
 Υποδοχή στην πλάτη του αντίπαλου πλάγιου αμυντικού. 163
 Αλλαγή παιχνιδιού προς την αδύνατη πλευρά και απομόνωση του πλάγιου μπακ σε μια κατάσταση 1v1 166
 Αλλαγή παιχνιδιού προς την αδύνατη πλευρά, δημιουργία υπερφόρτωσης 2v1 και πραγματοποίηση μιας πρώιμης σέντρας 167
 Αλλαγή σε σχηματισμό 2-2-5-1: δημιουργία καταστάσεων 2v1 στα άκρα 168
 Αλλαγή σε σχηματισμό 2-2-5-1: επίθεση από τον άξονα 169

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 12η: επίθεση απέναντι σε άμυνα ζώνης 5 παικτών 171

Άσκηση 1η: επίθεση από τα άκρα, ή από τον άξονα, απέναντι σε άμυνα ζώνης 5 παικτών, μέσα από λειτουργική άσκηση 172
 Άσκηση 2η: επιθετικές επιλογές απέναντι σε άμυνα ζώνης 5 παικτών, μέσα από δυναμικό παιχνίδι 175
 Άσκηση 3η: επίθεση απέναντι σε άμυνα ζώνης 5 παικτών, μέσα από παιχνίδι 11v11 176