

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:

ΘΕΩΡΙΑ

...ο προπονητής δίνει μεγάλη σημασία στις στατικές φάσεις και έχει δίκιο, γιατί μπορούν να σου δώσουν πόντους. Ξέρουμε ότι πρέπει να εφαρμόσουμε το σχέδιο στο γήπεδο, οπότε σε ρωτάει αν είσαι έτοιμος και στη συνέχεια σε πιέζει. Είναι παθιασμένος και σου ζητάει να δίνεις τα πάντα όταν είσαι στο γήπεδο...

Olivier Giroud για τον Maurizio Sarri (Chelsea FC)

...στους παίκτες μου δείχνω διαφορετικές τακτικές για τις στατικές φάσεις, τις οποίες τις εφαρμόζουμε για 2 ή 3 αγώνες ή κάποιες φορές τις αλλάζουμε σε κάθε αγώνα...

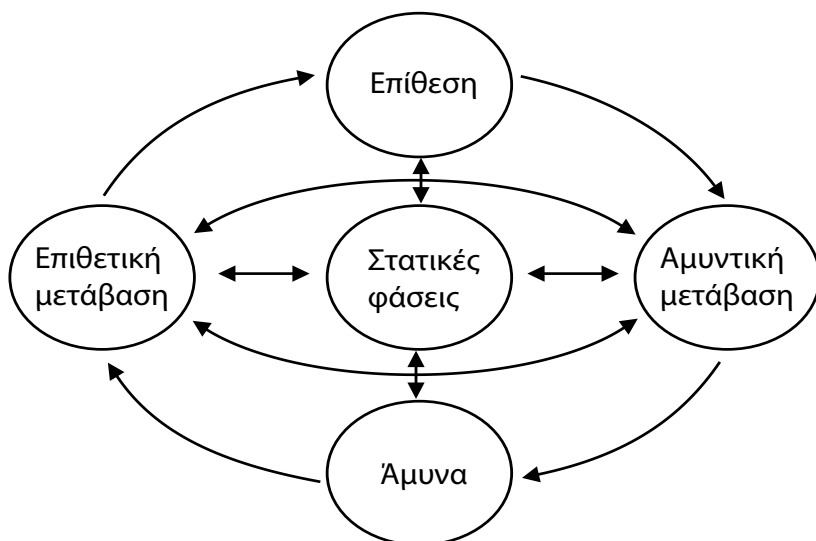
Maurizio Sarri (Chelsea FC)

Φάσεις παιχνιδιού

Χρησιμοποιώντας αναγνωρίσιμα αγωνιστικά μοτίβα έχουν προταθεί πέντε επαναλαμβανόμενες φάσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα: επίθεση, άμυνα, αμυντική μετάβαση, επιθετική μετάβαση και στατικές φάσεις (Σχήμα 1). Οι φάσεις του παιχνιδιού είναι διακριτές φάσεις ή καταστάσεις που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του αγώνα αλλά είναι πιθανό να επηρεάσουν η μια την άλλη.

Η φάση επίθεσης καθορίζεται από την ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα, με σκοπό τη διατήρηση της κατοχής αφού αυτή ανακτηθεί, προώθηση της μπάλας προς το επιθετικό τρίτο και επίτευξη τέρματος χωρίς να παραβιαστούν οι κανονισμοί. Όταν μια ομάδα έχει την κατοχή μπάλας, εκτός από το ότι μπορεί να επιτύχει τέρμα, είναι σε θέση να ελέγξει τον ρυθμό του αγώνα και να αιφνιδιάσει τον αντίπαλο με συνεχείς αλλαγές του προσανατολισμού.

Αντιθέτως, κατά τη διάρκεια της φάσης άμυνας ο αντίπαλος έχει στην κατοχή του την μπάλα, συνεπώς η



Σχήμα 1: Φάσεις του ποδοσφαίρου.

αμυνόμενη ομάδα υιοθετεί όλα τα μέσα, εντός κανονισμών, για να εξουδετερώσει σε κάθε στιγμή του αγώνα την ομάδα που επιτίθεται. Βασικός στόχος στη φάση άμυνας για την αμυνόμενη ομάδα είναι να περιορίσει τον χρόνο και τον χώρο των επιτιθέμενων παικτών, έχοντάς τους υπό πίεση και κρατώντας τους μακριά από την εστία τους. Επιπλέον, η φάση άμυνας ξεκινά πριν την απώλεια της κατοχής. Συγκεκριμένα, οι παίκτες που δεν εμπλέκονται άμεσα στη φάση επίθεσης πρέπει νοητικά και τακτικά να είναι έτοιμοι για την αλλαγή της συμπεριφοράς τους.

Οι φάσεις μετάβασης (transition) αφορούν τις στιγμές του παιχνιδιού, όπου υπάρχει εναλλαγή της κατοχής της μπάλας. Η συγκεκριμένη φάση αφορά δυο διαφορετικές στιγμές του ποδοσφαίρου, όπου ο ρόλος άμυνας και επίθεσης εναλλάσσονται, ως αποτέλεσμα της συνεχούς αλληλεπίδρασης των δύο ομάδων. Επίσης διακατέχεται από μεγάλη αστάθεια, αφού είναι πολύ δύσκολο να προβλέψεις πότε μια μετάβαση θα προκύψει, με το πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση και το αντίστροφο.

Ο κύκλος των πέντε φάσεων ολοκληρώνεται με τις στατικές φάσεις, οι οποίες ορίζονται ως τα σημεία ενός αγώνα που ακολουθούν μετά την έναρξη ή τη συνέχεια (μετά από διακοπή) του αγώνα, πιθανώς μετά από μια παράβαση. Πιο συγκεκριμένα, ως στατικές φάσεις καταγράφονται οι εξής:

- εναρκτήριο λάκτισμα (σέντρα),
- ελεύθερο διαιτητή,
- από τέρματος λάκτισμα (ελεύθερο τερματοφύλακα),
- επανορθωτικό λάκτισμα (πέναλτι),
- άμεσο ή έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα (φάουλ),
- γωνιαίο λάκτισμα (κόρνερ),
- επαναφορά της μπάλας από την πλάγια γραμμή (πλάγιο).

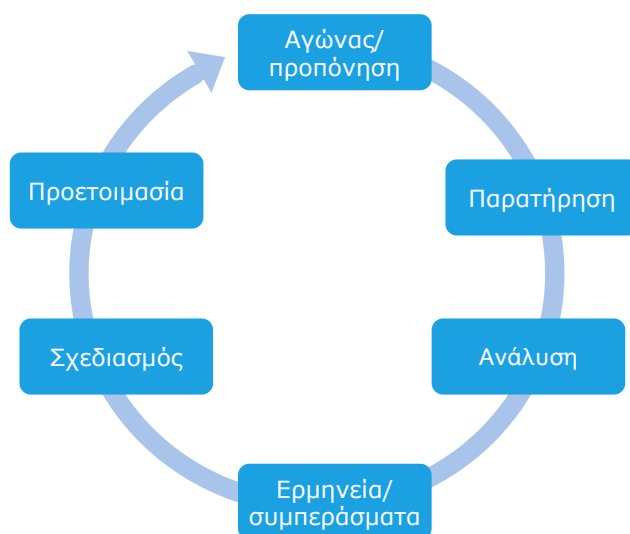
Οι στατικές φάσεις, σε αντίθεση με τις δυναμικές φάσεις επίθεσης (φάση επίθεσης, φάση επιθετικής με-

τάβασης) και άμυνας (φάση άμυνας, φάση αμυντικής μετάβασης), παρουσιάζουν ορισμένα πλεονεκτήματα για την επιτιθέμενη ομάδα:

- Η μπάλα είναι σε στατική κατάσταση.
- Δεν υπάρχει άμεση αμυντική πίεση στον εκτελεστή, αφού σύμφωνα με τους κανονισμούς ορίζεται η ελάχιστη απόσταση που μπορούν οι αμυνόμενοι να είναι τοποθετημένοι.
- Η απόσταση των αμυνομένων δίνει χώρο και χρόνο για την εκτέλεση.
- Ο εκτελεστής αποφασίζει πότε θα εκτελέσει, ενώ οι αμυνόμενοι αντιδρούν στην εκτέλεση.
- Υπάρχουν οι συνθήκες για προετοιμασία της εκτέλεσης και των συντονισμένων κινήσεων των επιτιθέμενων παικτών.
- Η επιτιθέμενη ομάδα μπορεί να προωθήσει μεγάλο αριθμό παικτών εντός της αντίπαλης περιοχής και με περισσότερη ασφάλεια σε σχέση με τη φάση επίθεσης.
- Οι τοποθετήσεις των επιτιθέμενων μπορούν να είναι προκαθορισμένες και να καθορίσουν και τις τοποθετήσεις των αμυνομένων.

Προπονητικός κύκλος - ανάλυση της απόδοσης

Οι προπονητές αντλούν τη γνώση τους πάνω στο ποδόσφαιρο κατά κύριο λόγο από τέσσερις πηγές: την αγωνιστική τους εμπειρία ως παίκτες, την παρακολούθηση και ανάλυση παιχνιδιών, την καθοδήγηση από πιο έμπειρους προπονητές, καθώς και από τη συνεχή επιμόρφωση. Παρουσιάζονται όμως δυο βασικά μειονεκτήματα. Η γνώση είναι συχνά υποκειμενική και επηρεάζεται από τις προσωπικές προκαταλήψεις και προσδοκίες του κάθε προπονητή. Πόσες φορές κάποιος προπονητής υποστηρίζει κάτι με απόλυτο τρόπο, βασιζόμενος αποκλειστικά και μόνο στην αντίληψή



Σχήμα 2: Προπονητικός κύκλος

ΦΑΟΥΛ

ΡΟΥΤΙΝΑ Νο 5 (εφαρμόστηκε από τη FC Atlético de Madrid)

Αρχικές θέσεις

Το φάουλ εκτελείται από τη ζώνη 2B. Τοποθετούμε έναν παίκτη στην μπάλα με δεξί πόδι λακτίσματος. Στην πρώτη εικόνα βλέπουμε τις τοποθετήσεις των παικτών. Όλοι οι παίκτες που βρίσκονται κοντά στην αμυνόμενη ζώνη τοποθετούνται από τη μέση και πίσω. Βλέπουμε επίσης ότι ένας από τους επιτιθέμενους να είναι σε εμφανή θέση οφσάιντ. Οι τοποθετήσεις αυτές είναι πολύ πιθανόν να δώσουν μια αίσθηση στους αμυνόμενους ότι η μπάλα θα μεταβιβαστεί στο μεσαίο ή πίσω μέρος της ζώνης.

Κινήσεις & παίκτες κλειδιά

Οι σημαντικότεροι παίκτες σε αυτή τη ρουτίνα είναι οι επιτιθέμενοι Νο 1, Νο 2 και Νο 3 που βρίσκονται στο μέσο της ζώνης συμπεριλαμβανομένου και του παίκτη στη θέση οφσάιντ. Με το που ο εκτελεστής ξεκινήσει για να εκτελέσει το φάουλ, ο παίκτης Νο 2 που βρίσκεται στη θέση οφσάιντ τρέχει παράλληλα της ζώνης με στόχο να βγει μπροστά της. Με αυτόν τον τρόπο θα βρεθεί σε έναν χώρο που πιθανόν να μπορέσει να δεχτεί την μπάλα αλλά και μπορεί να παρασύρει ή και

να παρεμποδίσει τον πρώτο παίκτη της ζώνης. Ταυτόχρονα οι άλλοι δύο επιτιθέμενοι παίκτες Νο 1 και Νο 3 τρέχουν προς τον μπροστινό χώρο, με στόχο να έρθουν σε επαφή και να στείλουν την μπάλα προς την εστία.

Σημαντικές λεπτομέρειες

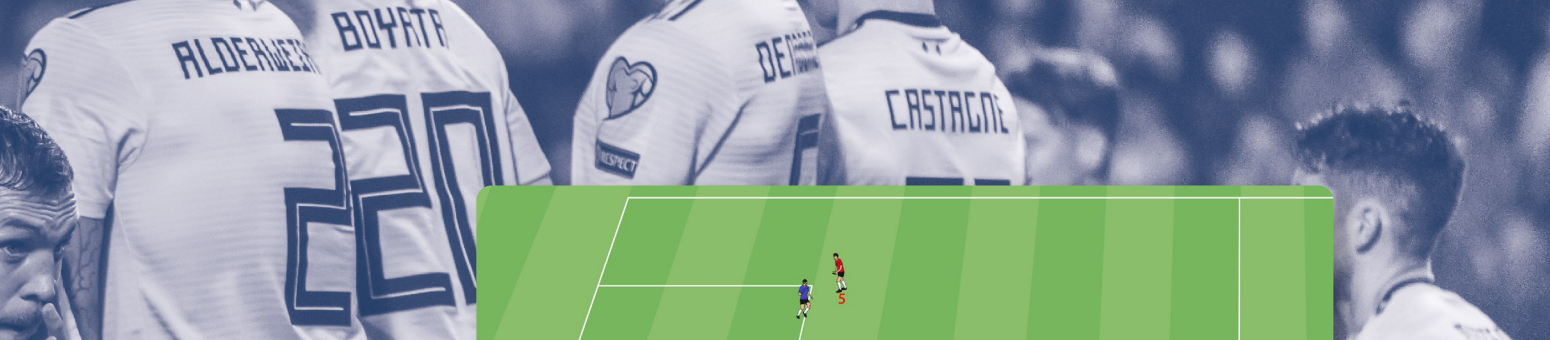
- Ο παίκτης Νο 2 που ξεκινάει από θέση οφσάιντ πρέπει να προσέξει, έτσι ώστε να κινηθεί παράλληλα στη ζώνη αλλά και να συνυπολογίσει και την οπισθοχώρηση αυτής της ζώνης, έτσι ώστε να τον καλύψουν.
- Οι παίκτες Νο 1 και Νο 3 που θα κινηθούν στον χώρο που θα καταλήξει η μπάλα καλό είναι να τρέξουν σε αυτόν, αφού πρώτα έχουν κάνει κάποιες παραπλανητικές κινήσεις, έτσι ώστε να μην γίνουν άμεσα αντιληπτοί από τους αμυνόμενους, μπροστά στη ζώνη.
- Η τροχιά της μπάλας πρέπει να είναι προς την εστία και να έχει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ταχύτητα.
- Ο εκτελεστής του φάουλ πρέπει να προσπαθήσει να περάσει την μπάλα πάνω από τον πρώτο παίκτη της ζώνης.



ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΕ VIDEO (ANIMATION)

Σκανάρετε με την κάμερα του κινητού σας ή του tablet το QR CODE για να δείτε σε animation τη συγκεκριμένη ρουτίνα.

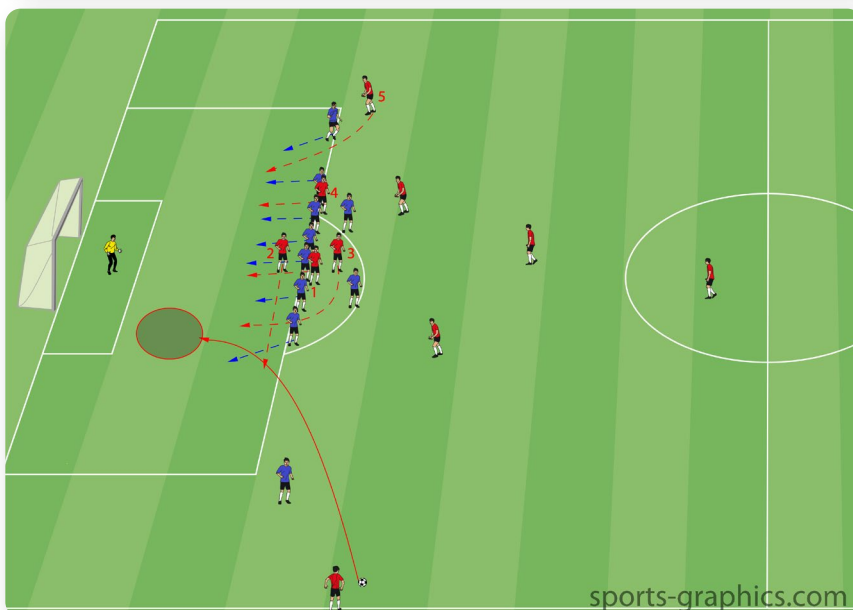




1^ο
στάδιο



2^ο
στάδιο



3^ο
στάδιο

