

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίζοντας τον συγγραφέα: Αθανάσιος Τερζής .....	9
Οι ποδοσφαιρικές διακρίσεις του Diego Simeone .....	10
Τα επιτεύγματα της Atletico Madrid του Diego Simeone .....	11
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2017-2018) .....	13
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2018-2019) .....	14
Οι παίκτες της Atletico Madrid .....	15
Δομή του βιβλίου .....	16
Επεξήγηση συμβόλων .....	16

<b>Η ΦΑΣΗ ΑΜΥΝΑΣ</b> .....	17
Η φάση άμυνας (όταν ο αντίπαλος έχει την κατοχή της μπάλας) .....	18

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των επιθετικών</b> .....	19
Ισορροπημένες αμυντικές τοποθετήσεις των 2 επιθετικών απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς ...	20
Μη ισορροπημένες αμυντικές τοποθετήσεις των 2 επιθετικών απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς.	21
Ισορροπημένες αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών και κινήσεις αντανάκλαση από τους μέσους .....	22

<b>Άσκηση με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις των επιθετικών»</b> .....	23
Οι επιθετικοί διατηρούν την ισορροπία και περιορίζουν τον χώρο ανάμεσα στις γραμμές μέσα από λειτουργική άσκηση 4v5 (+ΤΦ) .....	24

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Αμυντικές αντιδράσεις όταν η τοποθέτηση του ενός επιθετικού είναι λανθασμένη</b> .....	25
Έλεγχος των αντίπαλων μέσων (απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς και 2 κεντρικούς μέσους) ...	26
Σωστή αμυντική αντίδραση όταν ο κεντρικός αμυντικός οδηγεί την μπάλα μπροστά .....	28
Ο κακός συγχρονισμός κατά το pressing δημιουργεί χώρο στο κέντρο .....	29
Καλός συγχρονισμός κατά το pressing (απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς και 2 μέσους) .....	30
Κακός συγχρονισμός κατά το pressing (απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς και 3 μέσους) .....	31

<b>Άσκηση με στόχο τις «Αμυντικές αντιδράσεις όταν η τοποθέτηση του ενός επιθετικού είναι λανθασμένη»</b> .....	34
Αμυντικές αντιδράσεις όταν η τοποθέτηση του ενός επιθετικού είναι λανθασμένη μέσα από άσκηση με ζώνες .....	35

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την εκδήλωση αντεπίθεσης</b> .....	37
--	----

Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση απέναντι σε 2 κεντρικούς αμυντικούς .....	38
Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών απέναντι σε 3 κεντρικούς αμυντικούς.....	41

**Άσκηση με στόχο τις «Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση»..... 42**

Αμυντικές τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση μέσα από λειτουργική άσκηση 4v5 (+ΤΦ) .....	43
--	----

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των μέσων 45**

Σχηματισμός, αποστάσεις και αμυντική συνοχή της μεσαίας γραμμής (η μπάλα στον άξονα) .....	46
Αμυντικές αντιδράσεις της μεσαίας γραμμής όταν ο κεντρικός αμυντικός οδηγεί την μπάλα μπροστά. 48	
Σχηματισμός, αποστάσεις και αμυντική συνοχή της μεσαίας γραμμής (η μπάλα κοντά στην πλάγια γραμμή).....	49

**Άσκηση με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις των μέσων» . 50**

Η συμπαγής μεσαία γραμμή αποτρέπει τις διεισδυτικές μεταβιβάσεις, μέσα από λειτουργικό παιχνίδι. 51	
---	--

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών ..... 53**

Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών .....	54
Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών απέναντι σε 3 επιθετικούς (4-3-3) .....	55
Αμυντικές τοποθετήσεις με την μπάλα στον άξονα απέναντι σε 2 επιθετικούς (4-4-2) .....	58
Αμυντικές τοποθετήσεις με την μπάλα στα πλάγια απέναντι σε 2 επιθετικούς (4-4-2).....	59
Αμυντικές τοποθετήσεις απέναντι σε 1 επιθετικό και 1 επιθετικό μέσο (4-2-3-1) .....	61
Τα πλεονεκτήματα των 2 κεντρικών αμυντικών απέναντι σε 1 επιθετικό στον άξονα (4-2-3-1).....	62

**3 ασκήσεις με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις των αμυντικών» ..... 66**

1. Κατάλληλες τοποθετήσεις και άμυνα σε μεταβιβάσεις μεσαίας και μεγάλης απόστασης απέναντι σε 1 επιθετικό (4-3-3) .....	67
2. Κατάλληλες τοποθετήσεις και άμυνα σε μεταβιβάσεις μεσαίας και μεγάλης απόστασης απέναντι σε 2 επιθετικούς (4-4-2) .....	69
3. Κατάλληλες τοποθετήσεις και άμυνα σε μεταβιβάσεις μεσαίας και μεγάλης απόστασης απέναντι σε 1 επιθετικό και τον Νο10 (4-2-3-1) .....	71

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6: Ανοιχτή τοποθέτηση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των αντίπαλων πλάγιων επιθετικών ..... 73**

Τα πλεονεκτήματα της ανοιχτής τοποθέτησης των πλάγιων αμυντικών .....	74
---	----

**2 ασκήσεις με στόχο την «Ανοιχτή τοποθέτηση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των αντίπαλων πλάγιων επιθετικών» ..... 77**

1. Ανοιχτή τοποθέτηση και παράλληλη μετατόπιση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των πλάγιων επιθετικών απέναντι στο 4-3-3.....	78
2. Ανοιχτή τοποθέτηση και παράλληλη μετατόπιση των πλάγιων αμυντικών για την αντιμετώπιση των πλάγιων επιθετικών απέναντι στο 4-4-2 και το 4-2-3-1.....	80

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 7: Έλεγχος των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς</b> .....	82
Μειονεκτήματα κατά την ανοιχτή τοποθέτηση των πλάγιων αμυντικών της Atletico .....	83
Έλεγχος των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς απέναντι στο 4-3-3 ..	84
Έλεγχος των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς απέναντι στο 4-2-3-1..	86
Μετατόπιση του πλάγιου αμυντικού για τον έλεγχο του κενού ανάμεσα στον κεντρικό και τον πλάγιο αμυντικό.....	89

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο τον «Έλεγχο των κενών ανάμεσα στους κεντρικούς και τους πλάγιους αμυντικούς»** .....

1. Οι κεντρικοί αμυντικοί ελέγχουν τα κενά μέσα από λειτουργική άσκηση απέναντι στο 4-3-3.....	93
2. Οι πλάγιοι αμυντικοί ελέγχουν τα κενά μέσα από λειτουργική άσκηση απέναντι στο 4-3-3 .....	95
3. Οι παίκτες της αμυντικής γραμμής ελέγχουν τα κενά μέσα από λειτουργική άσκηση .....	97

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 8: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις του μπροστινού μπλοκ**.....

Πως ο αντίπαλος μπορεί να εκμεταλλευτεί την «καίρια κεντρική περιοχή».....	99
Βασικοί στόχοι του μπροστινού μπλοκ.....	100
1ος στόχος: κλείσιμο των διαδρόμων μεταβίβασης για την αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων.....	100
2ος στόχος: περιορισμός του διαθέσιμου χώρου ανάμεσα στις γραμμές των επιθετικών και των μέσων .....	102
Αμυντικές αντιδράσεις του μπροστινού μπλοκ όταν ο αντίπαλος διασπάσει την πίεση.....	110

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις του μπροστινού μπλοκ»** .....

1. Αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων από το μπροστινό μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση (6ν6+ΤΦ).....	114
2. Αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων από το μπροστινό μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση (6ν8+ΤΦ).....	115
3. Αποτροπή των διεισδυτικών μεταβιβάσεων και προστασία της καίριας κεντρικής περιοχής από το μπροστινό μπλοκ μέσα από παιχνίδι 11ν11 .....	117

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 9: Τοποθετήσεις και αμυντικές μετατοπίσεις του πίσω μπλοκ για τον έλεγχο των πλάγιων περιοχών** .....

Χώρος που δημιουργείται στα πλάγια λόγω της οριζόντιας συνοχής των μέσων .....	119
Αμυντικές τοποθετήσεις του πίσω μπλοκ.....	122
Βασικοί στόχοι του πίσω μπλοκ.....	123
1ος στόχος: έλεγχος των πλάγιων περιοχών .....	124
Έλεγχος των κινήσεων των πλάγιων αμυντικών και των πλάγιων επιθετικών του αντιπάλου.....	125
2ος στόχος: έλεγχος των μακρινών μεταβιβάσεων προς τους πλάγιους επιθετικούς.....	128

**Άσκηση με στόχο τις «Τοποθετήσεις και τις αμυντικές μετατοπίσεις του πίσω μπλοκ για τον έλεγχο των πλάγιων περιοχών»**.....

Έλεγχος των πλάγιων περιοχών με το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση .....	133
---	-----

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 10: Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ** .....

135  
 Ζώνες ευθύνης στις πλάγιες περιοχές (πλάγιοι αμυντικοί και πλάγιοι μέσοι)..... 136  
 Σημασία και οφέλη της καλής αρχικής τοποθέτησης των πλάγιων αμυντικών..... 137  
 Προβλήματα που προκύπτουν αν ο πλάγιος αμυντικός έχει κακή αρχική τοποθέτηση ..... 141  
 Αντίδραση του πλάγιου αμυντικού όταν ο αντίπαλος πλάγιος επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά ..... 144  
 Συντονισμένες αντιδράσεις των 2 πλάγιων παικτών για την ανάκτηση της μπάλας..... 146

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο τον «Έλεγχο των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ»** .....

148  
 1. Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργική άσκηση..... 149  
 2. Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργικό παιχνίδι με ζώνες σε περιορισμένο χώρο..... 150  
 3. Έλεγχος των μεταβιβάσεων προς τις πλάγιες περιοχές από το πίσω μπλοκ μέσα από λειτουργικό παιχνίδι 9v9 ..... 152

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 11: Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού** .....

153  
 Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού ..... 154

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) με στόχο την «Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού»** .....

158  
 1. Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού μέσα από λειτουργική άσκηση 4v6 ..... 159  
 2. Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού μέσα από λειτουργική άσκηση 6v8 ..... 160  
 3. Αντίδραση του πίσω μπλοκ έπειτα από υπερβολική μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού μέσα από λειτουργικό παιχνίδι..... 162

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 12: Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών** .....

163  
 Ο μέσος καλύπτει τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού απέναντι στο 4-3-3..... 164  
 Η συνοχή στις γραμμές αποτρέπει τις εσωτερικές μεταβιβάσεις από τις πλάγιες περιοχές απέναντι στο 4- 2-3-1 ή το 4-4-2 ..... 167  
 Η συνοχή στις γραμμές αποτρέπει τις εσωτερικές μεταβιβάσεις από τις πλάγιες περιοχές απέναντι στο 4-3-3..... 169  
 Ο αντίπαλος πλάγιος αμυντικός υποδέχεται σε ευνοϊκή θέση απέναντι στο 4-2-3-1 ..... 170  
 Έλεγχος του πλάγιου αμυντικού που υποδέχεται σε ευνοϊκή θέση απέναντι στο 4-2-3-1 ..... 173  
 Έλεγχος του πλάγιου επιθετικού όταν ο κεντρικός αμυντικός είναι κοντά στη δυνατή πλευρά..... 176  
 Έλεγχος του πλάγιου επιθετικού όταν ο κεντρικός αμυντικός είναι μακριά από τη δυνατή πλευρά.. 180

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) με στόχο τις «Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών»** .....

182



1. Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών μέσα από δομημένη λειτουργική άσκηση .....	183
2. Αμυντικές αντιδράσεις του πίσω μπλοκ έπειτα από υποδοχή των πλάγιων παικτών μέσα από δυναμικό παιχνίδι .....	185

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 13: Πώς αμύνονται οι κεντρικοί αμυντικοί στις κινήσεις των επιθετικών (πίσω μπλοκ)</b> .....	186
Πώς αμύνονται οι κεντρικοί αμυντικοί στις κινήσεις των επιθετικών .....	187

<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) με στόχο το «Πώς αμύνονται οι κεντρικοί αμυντικοί στις κινήσεις των επιθετικών (πίσω μπλοκ)»</b> .....	193
--	-----

1. Οι κεντρικοί αμυντικοί αμύνονται στις κινήσεις των επιθετικών, μέσα από δομημένη λειτουργική άσκηση. ....	194
2. Οι κεντρικοί αμυντικοί αμύνονται στις κινήσεις των επιθετικών, μέσα από δυναμικό παιχνίδι. ....	195

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 14: Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα)</b> .....	196
Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα) απέναντι στο 4-3-3 .....	197

<b>Άσκηση με στόχο το «Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα)</b> .....	203
--	-----

Pressing υψηλά στο γήπεδο (μέχρι τον τερματοφύλακα) και κατεύθυνση του παιχνιδιού στην πλευρά μέσα από δυναμικό παιχνίδι με μία κεντρική ζώνη .....	204
---	-----

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 15: Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα</b> .....	205
---	-----

Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα απέναντι στο 4-3-3 .....	206
Κατεύθυνση του παιχνιδιού προς τη μία πλευρά και δημιουργία μιας ιδανικής κατάστασης για pressing απέναντι στο 4-3-3 .....	210
Pressing όταν ο αμυντικός μέσος κατεβαίνει πολύ χαμηλά απέναντι στο 4-3-3 .....	214
Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα απέναντι στο 4-4-2 .....	218
Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα απέναντι στο 4-2-3-1 .....	220
Ο μέσος κατεβαίνει σε χαμηλή θέση απέναντι στο 4-4-2 .....	221

<b>Άσκηση με στόχο το «Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα»</b> ..	224
---	-----

Pressing έπειτα από μεταβίβαση του τερματοφύλακα μέσα από δυναμικό παιχνίδι με κεντρικές ζώνες απέναντι στο 4-3-3 .....	225
---	-----

<b>Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ</b> .....	227
--	-----

Η μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα (αρνητική μετάβαση) .....	228
---	-----

<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα</b> .....	229
--	-----

Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα .....	230
--	-----

Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 4-4-2.....	231
Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 4-2-3-1.....	236
Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 4-3-3 ή το 4-1-4-1.....	237
Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα απέναντι στο 3-5-2.....	238

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) με στόχο τη «Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα».....**

1. Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από παθητική άσκηση.....	241
2. Διατήρηση αριθμητικού πλεονεκτήματος υπεροχής στα μετόπισθεν κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από παιχνίδι τακτικής 7v8 (+ΤΦ).....	243

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση.....**

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής.....	245
Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση.....	246

**Άσκηση με στόχο την «Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση».....**

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής από μακρινή μεταβίβαση μέσα από παιχνίδι με μία κεντρική ζώνη.....	250
---	-----

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού.....**

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού.....	252
--	-----

**Άσκηση με στόχο την «Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού».....**

Αρνητική μετάβαση έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά την αλλαγή του παιχνιδιού μέσα από παιχνίδι 11v11 απέναντι στο 4-4-2.....	256
---	-----

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά το συνδυαστικό παιχνίδι.....**

Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά το συνδυαστικό παιχνίδι στο κέντρο.....	258
Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά το συνδυαστικό παιχνίδι στα άκρα.....	260

**Άσκηση με στόχο το «Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά τη διάρκεια συνδυαστικού παιχνιδιού».....**

Counter-pressing έπειτα από απώλεια της κατοχής κατά τη διάρκεια συνδυαστικού παιχνιδιού, μέσα από παιχνίδι 11v11.....	263
--	-----

