

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γνωρίζοντας τον συγγραφέα: Αθανάσιος Τερζής .....	8
Οι ποδοσφαιρικές διακρίσεις του Diego Simeone .....	9
Τα επιτεύγματα της Atletico Madrid του Diego Simeone .....	10
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2017-2018) .....	12
Ο σχηματισμός 4-4-2 της Atletico Madrid (τη σεζόν 2018-2019) .....	13
Οι παίκτες της Atletico Madrid .....	14
Δομή του βιβλίου .....	15
Επεξήγηση συμβόλων .....	15

## Η ΦΑΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ .....

Η φάση επίθεσης .....	17
Τα οφέλη του επιθετικού σχηματισμού της Atletico Madrid απέναντι σε άμυνες ζώνης 4 παικτών .....	18
Τα οφέλη του επιθετικού σχηματισμού της Atletico Madrid απέναντι σε άμυνες ζώνης 3 παικτών .....	19

## ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα .....

Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 4-4-2 .....	21
Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 4-2-3-1 .....	26
Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 4-3-3 .....	28
Ανάπτυξη του παιχνιδιού απέναντι σε σχηματισμό 3-5-2 .....	30

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2 ασκήσεις) για την «ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα» .....

Άσκηση 1η: Ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από δυναμικό παιχνίδι 6v6 σε περιορισμένο χώρο με μικρά τέρματα .....	34
Άσκηση 2η: Ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v9 .....	35

## ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση του ελεύθερου χώρου .....

Δημιουργία ελεύθερου χώρου για τον πλάγιο αμυντικό που υποδέχεται χωρίς μαρκάρισμα σε προωθημένη θέση στην πτέρυγα .....	37
--	----

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τη «μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης, τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου» .....

Άσκηση 1η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου μέσα από άσκηση τεχνικής με μεταβιβάσεις .....	42
Άσκηση 2η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου μέσα από λειτουργική άσκηση .....	44
Άσκηση 3η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση ελεύθερου χώρου μέσα από λειτουργικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο .....	46
Άσκηση 4η: Μετατόπιση του κεντρικού αμυντικού εκτός θέσης για τη δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v11 .....	48

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από υποδοχή σε προωθημένη θέση**.....49

Ο πλάγιος αμυντικός προωθείται και υποδέχεται απέναντι στον αντίπαλο πλάγιο αμυντικό .....50

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τις «επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση»** .....54

Άσκηση 1η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από μία άσκηση τεχνικής με μεταβιβάσεις και τελείωμα στο τέρμα .....55

Άσκηση 2η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από λειτουργική άσκηση .....57

Άσκηση 3η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από λειτουργικό παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο .....60

Άσκηση 4η: Οι επιλογές του πλάγιου αμυντικού έπειτα από την υποδοχή σε προωθημένη θέση μέσα από παιχνίδι 11v11 .....62

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου**.....63

Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου .....64

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τις «συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου»** .....67

Άσκηση 1η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από μία άσκηση τεχνικής .....68

Άσκηση 2η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από μία λειτουργική άσκηση με τελείωμα στο τέρμα .....69

Άσκηση 3η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από λειτουργική άσκηση 10v4 (+ΤΦ) .....70

Άσκηση 4η: Συγχρονισμένες κινήσεις του πλάγιου αμυντικού και του πλάγιου μέσου μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v11 .....72

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του αντίπαλου πλάγιου αμυντικού**.....73

Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του αντίπαλου πλάγιου αμυντικού με τους πλάγιους μέσους σε κεντρική θέση .....74

Παραλλαγή: Ο επιθετικός δημιουργεί χώρο για τον πλάγιο μέσο στον άξονα .....79

Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού καθώς το πλάτος δημιουργείται από τον πλάγιο μέσο .....80

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για «τον επιθετικό που εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του αντίπαλου πλάγιου αμυντικού»**.....83

Άσκηση 1η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από μία άσκηση τεχνικής με τελείωμα στο τέρμα .....84

Άσκηση 2η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από λειτουργική άσκηση με τελείωμα στο τέρμα .....86

Άσκηση 3η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από λειτουργικό παιχνίδι.....89

Άσκηση 4η: Ο επιθετικός εκμεταλλεύεται τον χώρο στην πλάτη του πλάγιου αμυντικού μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v11 .....90

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας ..... 91**

Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί, ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας .....92

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για «τον επιθετικό που κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας».....96**

Άσκηση 1η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας μέσα από μία άσκηση τεχνικής με τελείωμα στο τέρμα.....97

Άσκηση 2η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας μέσα από λειτουργική άσκηση ..... 101

Άσκηση 3η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας μέσα από παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο ..... 103

Άσκηση 4η: Ο επιθετικός κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί ή να δημιουργήσει χώρο στην πλάτη της άμυνας, μέσα από παιχνίδι 11v11 ..... 104

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 7: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει ελεύθερο χώρο ..... 105**

Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει ελεύθερο χώρο για τον πλάγιο μέσο ..... 106

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για «τον επιθετικό της αδύνατης πλευράς που κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο ή να υποδεχτεί χωρίς μαρκάρισμα» ..... 108**

Άσκηση 1η: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο για τον πλάγιο μέσο μέσα από λειτουργική άσκηση (1) ..... 109

Άσκηση 2η: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο για τον πλάγιο μέσο μέσα από λειτουργική άσκηση (2) ..... 111

Άσκηση 3η: Ο επιθετικός της αδύνατης πλευράς κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο για τον πλάγιο μέσο μέσα από παιχνίδι 11v11 ..... 113

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 8: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα ..... 114**

Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα ..... 115

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για τη «δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα» ..... 118**

Άσκηση 1η: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα μέσα από μία άσκηση τεχνικής .... 119

Άσκηση 2η: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα μέσα από δυναμική άσκηση με ζώνες..... 121

Άσκηση 3η: Δημιουργία υπερφόρτωσης και επίθεση από τον άξονα μέσα από παιχνίδι 11v11 ..... 122

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 9: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας** ..... 123

Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας ..... 124

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για την «κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας»** ..... 125

Άσκηση 1η: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας μέσα από μία άσκηση τεχνικής ..... 126

Άσκηση 2η: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας μέσα από δυναμική άσκηση με ζώνες ..... 127

Άσκηση 3η: Κίνηση στην τυφλή πλευρά του αμυντικού και υποδοχή μιας μακρινής μεταβίβασης στην πλάτη της άμυνας μέσα από παιχνίδι τακτικής 10v11 ..... 128

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 10: Ο επιθετικός δημιουργεί και εκμεταλλεύεται τον χώρο για να υποδεχτεί στην πλάτη της άμυνας** ..... 129

Ο επιθετικός δημιουργεί και εκμεταλλεύεται τον χώρο για να υποδεχτεί στην πλάτη της άμυνας ..... 130

Κίνηση χαμηλά από θέση offside και εκμετάλλευση του χώρου ανάμεσα στους αντίπαλους αμυντικούς. 132

**Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ** ..... 134

Η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση (θετική μετάβαση) ..... 135

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη θετική μετάβαση ..... 136

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή** ..... 137

Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή ..... 138

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (3 ασκήσεις) για την «αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή»** ..... 141

Άσκηση 1η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση (με παθητικούς κεντρικούς αμυντικούς) ..... 142

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση (με ενεργητικούς κεντρικούς αμυντικούς) ..... 144

Άσκηση 3η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε πλάγια περιοχή μέσα από ένα παιχνίδι τακτικής 10v9 ..... 145

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή (άμεση απειλή)** ..... 146

Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή (άμεση απειλή) ..... 147

**2 ασκήσεις για την «αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή (άμεση απειλή)»** ..... 150

Άσκηση 1η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση ..... 151

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην κεντρική περιοχή μέσα από λειτουργικό παιχνίδι..... 152

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3: Τοποθετήσεις των επιθετικών που εστιάζουν στην καλή αμυντική λειτουργία και τοποθετήσεις που ευνοούν την αντεπίθεση..... 153**

Τοποθετήσεις των επιθετικών που εστιάζουν στην καλή αμυντική λειτουργία..... 154

Τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση..... 157

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (4 ασκήσεις) για τις «τοποθετήσεις των επιθετικών που ευνοούν την αντεπίθεση»..... 165**

Άσκηση 1η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργική άσκηση..... 166

Άσκηση 2η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στον άξονα μέσα από λειτουργική άσκηση..... 167

Άσκηση 3η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στην πλάγια περιοχή μέσα από λειτουργικό παιχνίδι..... 168

Άσκηση 4η: Τοποθετήσεις των επιθετικών και αντεπίθεση έπειτα από ανάκτηση της μπάλας στον άξονα μέσα από ένα λειτουργικό παιχνίδι..... 169

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4: Αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης..... 170**

Ανάκτηση της κατοχής στην κεντρική περιοχή με κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης να δημιουργείται.. 171

Ο ρόλος των μέσων κατά την αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης..... 174

**2 ασκήσεις για την «αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης»..... 176**

Άσκηση 1η: Αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης μέσα από μία λειτουργική άσκηση 6ν6 (+ΤΦ)..... 177

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση σε κατάσταση ανοιχτής μεταβίβασης μέσα από μία λειτουργική άσκηση 6ν8 (+ΤΦ)..... 178

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5: Αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης..... 179**

Αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης..... 180

Λύσεις τακτικής έπειτα από ανάκτηση της μπάλας σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης..... 181

**2 ασκήσεις για την «αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης»..... 185**

Άσκηση 1η: Οι επιθετικοί διαβάζουν την κατάσταση (ανοιχτής ή κλειστής μεταβίβασης) και λαμβάνουν την κατάλληλη απόφαση μέσα από λειτουργική άσκηση..... 186

Άσκηση 2η: Αντεπίθεση σε κατάσταση κλειστής μεταβίβασης μέσα από δυναμικό παιχνίδι..... 188

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6: Εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση..... 189**

Εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση..... 190

**Άσκηση για την «εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση»..... 193**

Άσκηση: εκμετάλλευση του πλάτους κατά την αντεπίθεση μέσα από δυναμικό παιχνίδι..... 194