



Λίγα λόγια για αρχή

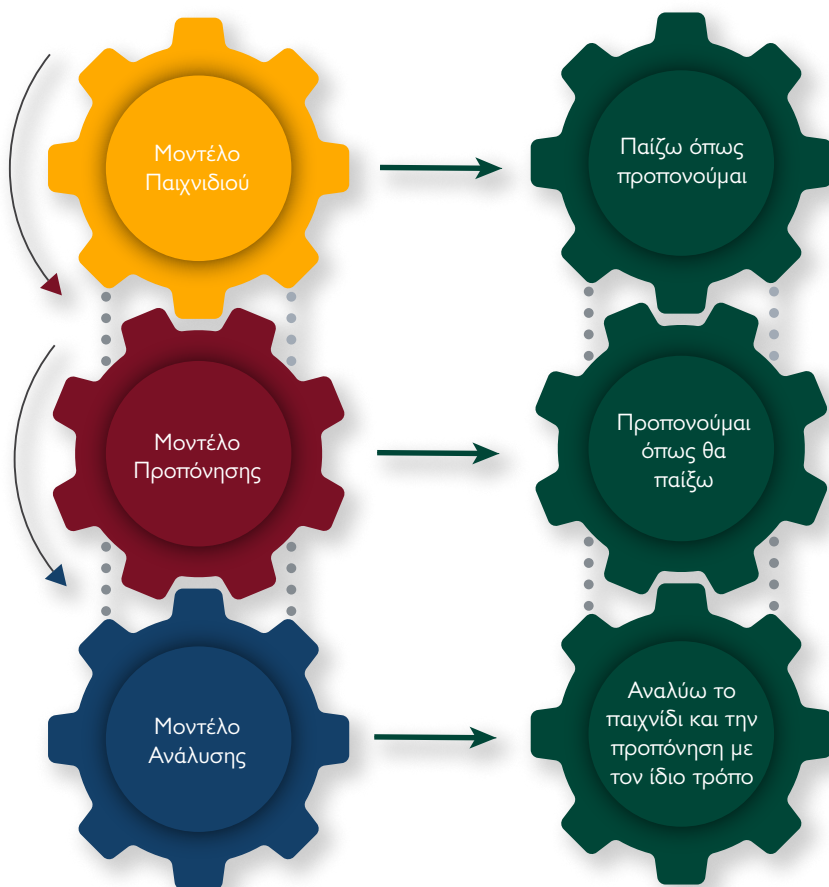
Το ποδόσφαιρο κυριαρχίας και το *Μοντέλο παιχνιδιού Τοποθέτησης* είναι το στυλ που επικρατεί τα τελευταία χρόνια στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Ακολουθείται από πλήθος συλλόγων, σχολών ποδοσφαίρου, ακαδημιών σε όλο τον κόσμο και έχει επηρεάσει προπονητές κάθε επιπέδου, από το υψηλότερο elite pro επίπεδο έως το ερασιτεχνικό και το αναπτυξιακό ποδόσφαιρο στη βάση του.

Αυτό το βιβλίο δημιουργήθηκε με σκοπό να παρουσιαστεί με απλοποιημένο και κατανοητό τρόπο το *Παιχνίδι Τοποθέτησης* και να αναλυθεί λεπτομερώς κάθε πτυχή του, θεωρητική και πρακτική. Εκτός από το θεωρητικό και πρακτικό σκέλος (Α και Β μέρος), όπου στόχος είναι να γίνουν κατανοητές οι βασικές έννοιες που συνθέτουν το *Μοντέλο Παιχνιδιού Τοποθέτησης*, στο Γ μέρος του βιβλίου παρουσιάζονται με αναλυτικό τρόπο 85 εκπαιδευτικά παιχνίδια που έχουν δοκιμαστεί στην πράξη και βελτιώνουν την ικανότητα του προπονητή ως προς την καθοδήγηση του συγκεκριμένου *Μοντέλου Παιχνιδιού*.

Το βιβλίο απευθύνεται σε όλους τους προπονητές από το αναπτυξιακό έως το επαγγελματικό επίπεδο και στόχο έχει να προβληματίσει ερεθίζοντας τη σκέψη των προπονητών να προσαρμόσουν τα περιεχόμενά του στη δική τους φιλοσοφία και προπονητική τους ταυτότητα και

**Στο ποδόσφαιρο, η ικανότητα είναι πολύ πιο σημαντική από
το σχήμα και το μέγεθος, και σε πολλές περιπτώσεις,
η ικανότητα είναι η τέχνη της μετατροπής των
περιορισμών σε αρετές.**

Η σωστή ερμηνεία της ανάλυσης του παιχνιδιού και της προπόνησης κλείνει έναν κύκλο που θα βοηθήσει τον προπονητή να βελτιστοποιήσει τα άλλα δύο μοντέλα.



Σχήμα 2: Συνδυαστικός κύκλος Μοντέλων (παιχνιδιού - προπόνησης - ανάλυσης).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, καταλήγουμε στα εξής:

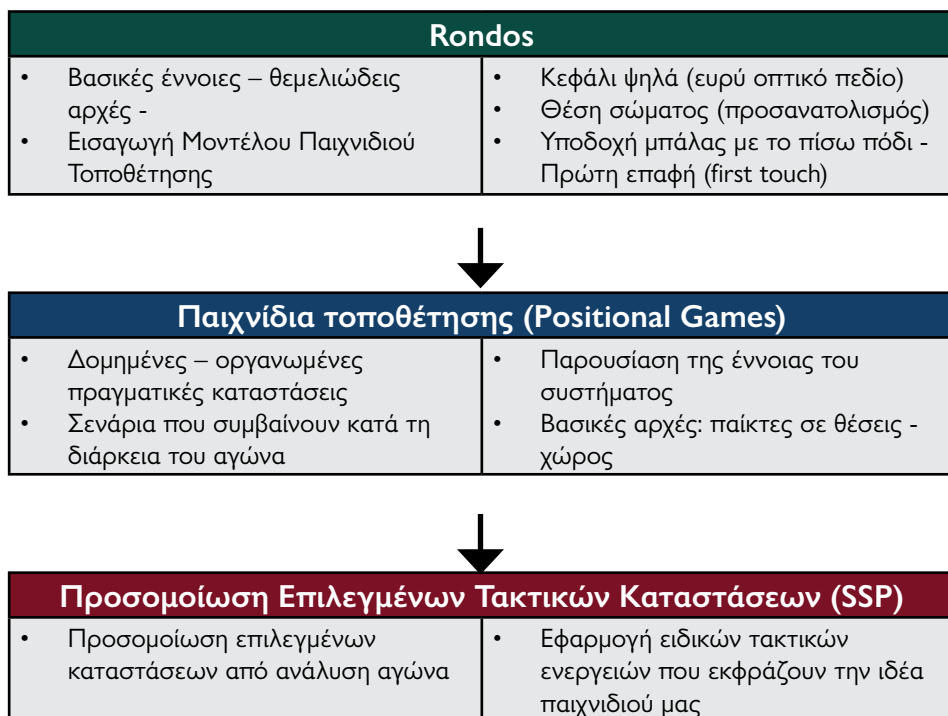
- Ότι γίνεται στην προπόνηση θα πρέπει να είναι προς την κατεύθυνση του Μοντέλου Παιχνιδιού.
- Το μοντέλο παιχνιδιού είναι ο καθρέφτης της ιδέας παιχνιδιού του προπονητή.
- Αυτό που κάνουν οι παίκτες και η ομάδα στο παιχνίδι είναι ο καθρέφτης των μεθόδων προπόνησης που χρησιμοποιούνται.

Επίσης, κάθε μοντέλο παιχνιδιού εξαρτάται:

- Από τη φιλοσοφία του προπονητή, αλλά θα πρέπει αυτός να προσαρμοστεί στις δυνατότητες και τα χαρακτηριστικά των παικτών.

Από το rondo στον αγώνα: οι 3 βασικοί μηχανισμοί ανάπτυξης παικτών

Στο παρακάτω σχήμα παρατίθενται οι τρεις βασικοί μηχανισμοί για την ανάπτυξη των παικτών.



Σχήμα 5: Οι 3 βασικοί μηχανισμοί ανάπτυξης παικτών.

Rondo – η ανακάλυψη

Το 1957, ένας Ισπανός προπονητής με το όνομα Laureano Ruiz εφευρίσκει το «Rondo». Είναι ένα απλό παιχνίδι κατοχής μπάλας όπου η ομάδα που κατέχει την μπάλα υπερέχει αριθμητικά των αμυντικών (π.χ. 3v1, 4v1, 4v2, 5v2 κ.ά.).

Ο πρώην προπονητής της Μπαρτσελόνα, Laureano Ruiz, αναλύοντας αγώνες (ειδικά την εθνική ομάδα της Ουγγαρίας κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1950) ανέπτυξε κατάλληλες ασκήσεις προπόνησης για το στυλ παιχνιδιού στο οποίο στόχευε. Ξεκινώντας με ένα παιχνίδι 2v2 και έναν ουδέτερο παίκτη που υποστηρίζει την ομάδα που έχει στην κατοχή του, ο Ruiz άνοιξε τον δρόμο και γίνεται επίκαιρος όσο ποτέ με τη σύγχρονη προπονητική προσέγγιση στο παιχνίδι κυριαρχίας.



Προσομοίωση Επιλεγμένων Τακτικών Καταστάσεων (SSP)

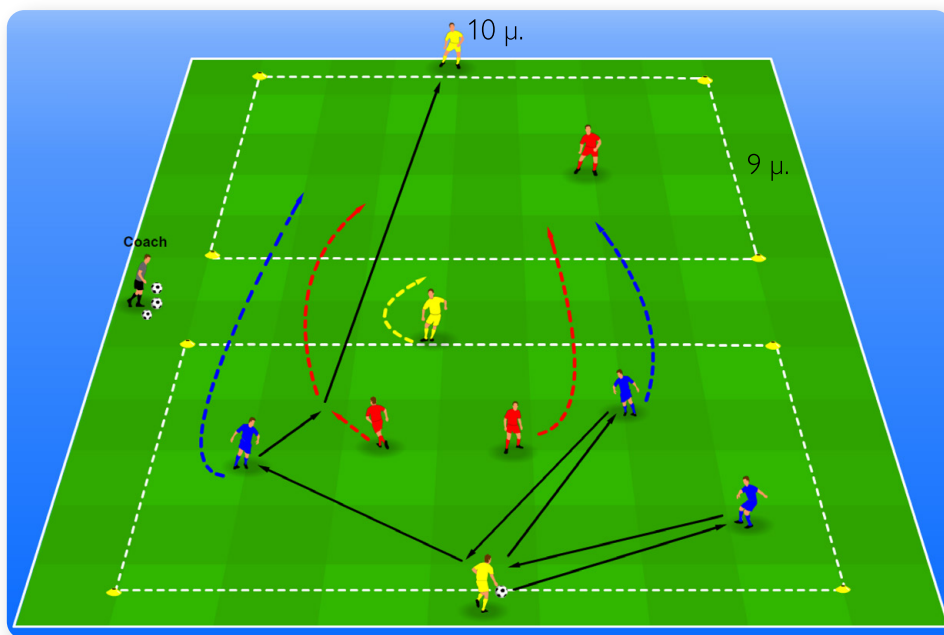
Η Προσομοίωση Επιλεγμένων Τακτικών Καταστάσεων (SSP) είναι η μετάβαση από τα Παιχνίδια Τοποθέτησης στο Σύστημα και στη βασική ιδέα του παιχνιδιού μας

Ο όρος SSP προέρχεται από τους εξής τρεις όρους:

- **Situation (κατάσταση):** Δημιουργία σεναρίων κατάστασης πραγματικού αγώνα.
- **Simulated (προσομοίωση):** Εφαρμογή των σεναρίων στην προπόνηση για να βελτιώσουμε την ικανότητα των παικτών μας σε συνθήκες αγώνων.
- **Preferential (προτιμώμενες):** Εκτέλεση επιλεγμένων τακτικών ενεργειών έτσι ώστε να μεγιστοποιούνται οι δυνατότητες που προτιμούμε να βελτιστοποιήσουμε.

Οι παίκτες πρέπει να βιώσουν τα διάφορα σενάρια και ιδέες στην προπόνηση πριν μπορέσουν να κατανοήσουν πλήρως αυτό που κάνουν. Δεν αρκεί μόνο να τους το πεις. Οι παίκτες πρέπει να προσομοιώνουν τακτικές στην προπόνηση για να εκτελούν στη συνέχεια αυτές τις ιδέες στους αγώνες.

Pep Guardiola



Στοιχεία άσκησης

- Αριθμός πακτών: 9
- Φάσεις παιχνιδιού: Άμυνα - Επίθεση
- Μεταβάσεις.
- Είδος: Rondo μετάβασης.
- Χώρος: 10 μ. x 18 μ.

Αντικείμενο - στόχος

- Κατοχή μπάλας.
- Θετική / Αρνητική μετάβαση.

Κανόνες - περιορισμοί

Δημιουργούμε τρεις ομάδες των τριών παικτών (μπλε- κόκκινη - κίτρινη) και τοποθετούνται όπως το γράφημα. Η ομάδα που αμύνεται (εδώ η κόκκινη ομάδα) έχει πάντα έναν παίκτη τοποθετημένο στη μη ενεργή ζώνη.

Το παιχνίδι ξεκινά με την μπλε ομάδα να διατηρεί την κατοχή της μπάλας σε μία κατάσταση 3+1 vs 2. Όταν παίκτες της μπλε ομάδας συμπληρώσουν 6 διαδοχικές πάσες (1 πόντος), μεταβιβάζουν στον κεντρικό μπαλαντέρ ο οποίος με τη σειρά του αλλάζει το παιχνίδι στον μπαλαντέρ της αδύνατης πλευράς. Οι μπλε παίκτες και ένας ακόμη κόκκινος πηγαίνουν στην απέναντι ζώνη και συνεχίζουν το παιχνίδι. Εάν οι κόκκινοι κλέψουν την μπάλα μεταβιβάζουν στην απέναντι πλευρά (μπαλαντέρ ή κόκκινο παίκτη) και ταυτόχρονα δύο μπλε και οι δύο κόκκινοι παίκτες από την ενεργή ζώνη τρέχουν στην αδύνατη πλευρά και παίζουν σε μία νέα κατάσταση 3+1 vs 2 με την κόκκινη ομάδα αυτή τη φορά να διατηρεί την κατοχή με τον ίδιο στόχο.

- Α ομάδα

● Β ομάδα

● Μπαλαντέρ