

Ο αμυντικός της Λίβερπουλ Tommy Smith υποτίθεται ότι είπε τη γνωστή φράση: «Η μπάλα μπορεί να περάσει, ο αντίπαλος μπορεί να περάσει, αλλά ποτέ τα δύο μαζί». Το ποδόσφαιρο έχει γίνει λιγότερο σκληρό από τότε που ο Smith έπαιξε για τελευταία φορά στη Λίβερπουλ το 1978 και ο τρόπος αντιμετώπισης ενός επιτιθέμενου είναι πλέον διαφορετικός, καθώς οι κανονισμοί προστατεύουν τους ποδοσφαιριστές, αλλά η ικανότητα στις μονομαχίες παραμένει ένα βασικό στοιχείο που καθορίζει την έκβαση του παιχνιδιού.

Μέσα στο 1v1 υπάρχουν και τα τρία μέρη του παιχνιδιού: Επίθεση, άμυνα και μετάβαση. Δηλαδή όλο το ποδόσφαιρο στη σύγχρονη εκδοχή του.

Ο Kris Van Der Haegen, διευθυντής εκπαίδευσης προπονητών στη Βελγική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία, έχει δηλώσει ότι το διάσημο βελγικό μοντέλο ανάπτυξης παικτών αγκάλιασε την προσέγγιση με βάση τα μικρά αγωνιστικά παιχνίδια (Small Sided Games), που επικεντρώνονται σε ατομικές μονομαχίες, μια κίνηση που πιστώνεται την ανάπτυξη ποδοσφαιριστών παγκόσμιας κλάσης από τη συγκεκριμένη χώρα.

Το ποδόσφαιρο αλλάζει συνεχώς και πλέον ο βασικός στόχος στην αμυντική λειτουργία είναι η ανάκτηση της μπάλας από τον αμυνόμενο και όχι απλώς η καταστροφή του παιχνιδιού, καθώς η επιθετική μετάβαση σε ανοικτούς χώρους είναι πολύ σημαντική. Στην επιθετική λειτουργία οι οργανωμένες άμυνες και η μείωση των διαθέσιμων χώρων για τους επιτιθέμενους διατηρεί πάντα ψηλά την ικανότητα να δημιουργήσεις υπεραριθμία και ρήγματα στη συνοχή της αμυντικής γραμμής, αποφεύγοντας τον προσωπικό σου αντίπαλο.

Ως κατάσταση επιβολής επί του αντιπάλου η μονομαχία στηρίζεται σε φυσικά, τεχνικά, τακτικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά.

Οι διδαχές του Victor Frade

Σύμφωνα με τον Victor Frade¹ κάθε δράση παιχνιδιού, ανεξάρτητα από το σε ποια από τις 4 φάσεις βρισκόμαστε, περιλαμβάνει:

- Μία απόφαση (τακτική διάσταση).
- Μία δράση ή κινητική δεξιότητα (τεχνική διάσταση).
- Μία συγκεκριμένη κίνηση (φυσιολογική διάσταση).
- Μία συναισθηματική κατάσταση που κατευθύνει τη λήψη απόφασης (ψυχολογική διάσταση).

¹ Ο Victor Frade είναι Πορτογάλος ακαδημαϊκός στο Πανεπιστήμιο του Πόρτο και θεωρείται ο «πατέρας» του Tactical Periodization, το οποίο ακολουθούν σπουδαίοι προπονητές.

Απόφαση τακτικής

Η εκτίμηση της αγωνιστικής κατάστασης και η επιλογή της κατάλληλης ενέργειας του ποδοσφαιριστή είναι το πιο σημαντικό στις καταστάσεις 1vs1, είτε πρόκειται για αμυνόμενο είτε για επιτιθέμενο. Η επιλογή είναι μια απόφαση τακτικής βασισμένη στην ατομική, υποομαδική, ομαδική προπόνηση και την εμπειρία του κάθε ποδοσφαιριστή, καθώς ο ίδιος αποφασίζει υπό πίεση χώρου και χρόνου την ώρα του αγώνα.

Η επιλογή της κατάλληλης αντίδρασης, π.χ. διείσδυση, πάσα, προσποίηση, σουτ για τον επιτιθέμενο ή επέμβαση, πίεση, έλεγχος, καθυστέρηση, είναι προϊόν εκπαίδευσης και προπόνησης από τις πολύ μικρές ηλικίες.

Η προπόνηση 1vs1 πρέπει να είναι ενταγμένη στον ετήσιο προγραμματισμό και να εξασκείται συνεχώς, με στόχο τη βελτίωση του ποδοσφαιριστή και κατ' επέκταση και της ομάδας.

Τα 3 βήματα

Η τακτική αυτή αγωνιστική ενέργεια χωρίζεται σε 3 φάσεις, με τις δύο πρώτες να αποτελούν τη νοητική και την τρίτη να αποτελεί την ορατή φάση:

- Η αντίληψη της αγωνιστικής κατάστασης από τον ποδοσφαιριστή.
- Η σχεδίαση και η λήψη απόφασης.
- Η αντίδραση - εκτέλεση της ενέργειας.

Σημαντικό

Είναι πιθανό στην ίδια φάση τα δεδομένα να διαφοροποιηθούν και να οδηγήσουν σε αναπροσαρμογή της ενέργειας του ποδοσφαιριστή. Για τον λόγο αυτόν ο ποδοσφαιριστής πρέπει να είναι έτοιμος για κάθε εξέλιξη.



Περιγραφή

Η άσκηση ξεκινά με μια αγωνιστική συνθήκη 3vs2, σε μια ζώνη με 3 κανάλια, λίγο μετά τη γραμμή του κέντρου. Οι 3 επιθετικοί προσπαθούν μέσα από πάσες και μετακινήσεις να περάσουν με κατοχή από το ένα κανάλι.

Όποιος περάσει, πηγαίνει σε 1vs1 με αμυντικό που παρακολουθεί την εξέλιξη και επανατοποθετείται συνεχώς στα όρια της περιοχής.

Ο επιθετικός προσπαθεί να σκοράρει στην εστία.

Προοδευτικότητα

Αν ο αμυντικός κερδίσει τη μονομαχία, εξελίσσεται σε φάση μετάβασης 3vs3.

Diamond drill 4vs3 συν 1vs1



Περιγραφή

Αποτελεί εξέλιξη της προηγούμενης άσκησης, χρησιμοποιώντας 2 επιθετικούς αντί για μικρές εστίες.

Οι επιθετικοί κινούνται και προσφέρονται σε σχέση με τα ομοιώματα και, όταν δεχθούν πάσα, πηγαίνουν σε τετ-α-τετ με τον τερματοφύλακα.

Στην πρόοδο της άσκησης, αντί για ομοιώματα, έχουμε 1 αμυντικό τον οποίον προσπαθεί να προσπεράσει ο επιθετικός που δέχεται την μπάλα και να πετύχει γκολ.

Ισχύει η μετάβαση για τους αμυνόμενους. Αν ο αμυντικός βγει νικητής στη μονομαχία, τροφοδοτεί έναν από τους 3 μέσους, με στόχο το γκολ στις μικρές πλαϊνές εστίες.