

Η γενική ατομική αμυντική τακτική

Στη γενική ατομική αμυντική τακτική ο κάθε παίκτης οφείλει ανεξάρτητα από τη θέση του να τηρεί ορισμένους κανόνες και οδηγίες, για να εφαρμόζει σωστά την αμυντική του συμπεριφορά στο παιχνίδι.

Η άμυνα εναντίον του κατόχου της μπάλας

Κανόνες και οδηγίες

Ο κάθε αμυνόμενος παίκτης θα πρέπει:

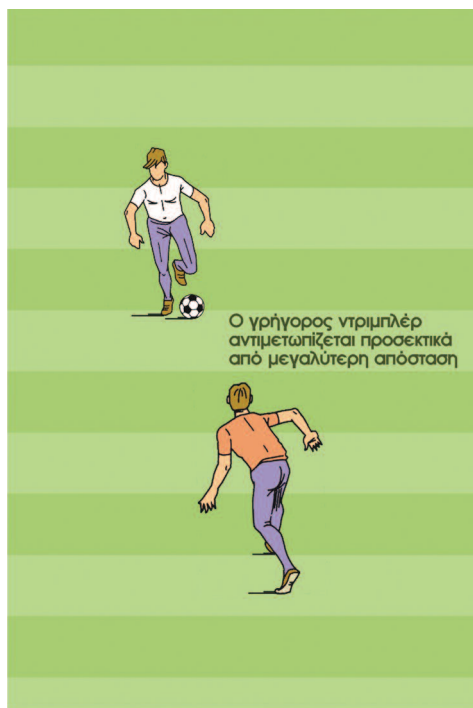
1. Όταν αντιμετωπίζει τον αντίπαλο στον κεντρικό άξονα ή στις πλευρές, να ρυθμίζει το τρέξιμό του και την απόσταση από την οποία θα ασκεί πίεση. Αυτό βέβαια εξαρτάται από τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του κατόχου της μπάλας. Πιο συγκεκριμένα:

◆ Απέναντι σε αργό και άτεχνο αντίπαλο **να κινείται γρήγορα και να τοποθετείται σε μικρή απόσταση από αυτόν**, για να τον δυσκολεύει αρκετά στις ενέργειές του ή να επεμβαίνει και να κερδίζει την μπάλα (εικ. 7α).

◆ Απέναντι σε γρήγορο ντριμπλέρ **να κινείται προσεκτικά και να τοποθετείται σε μεγαλύτερη απόσταση**, για να μην υπερνικάται εύκολα (εικ. 7β).

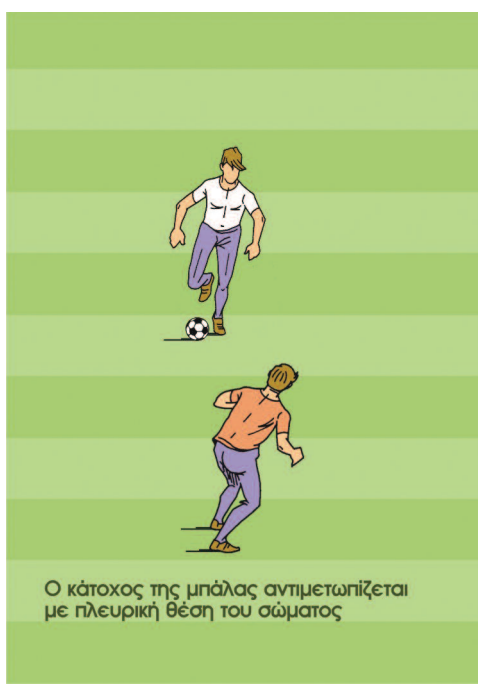


Εικόνα 7α

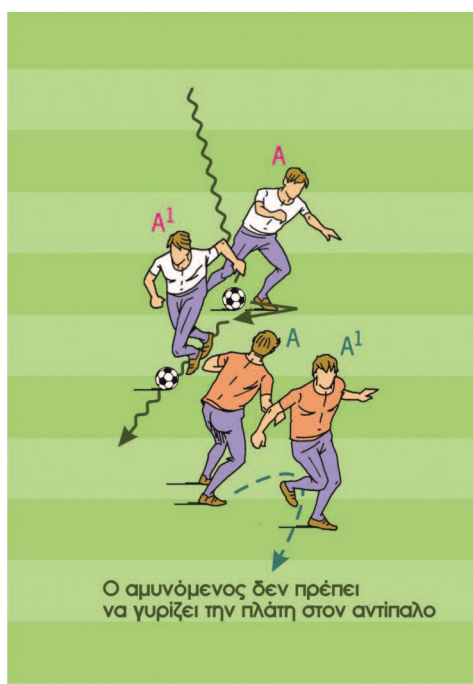


Εικόνα 7β

2. Να τοποθετείται πάντοτε στην εσωτερική πλευρά (μεταξύ αντίπαλου και εστίας) και να αντιμετωπίζει τον κάτοχο της μπάλας **με πλευρική θέση του σώματος** (εικ. 8α).



Εικόνα 8α



Εικόνα 8β

Με την πλευρική θέση του σώματός του ο αμυνόμενος μπορεί:

α) Να διατηρεί την ισορροπία του και να γυρίζει ευκολότερα χρησιμοποιώντας ως άξονα περιστροφής το πίσω πόδι του.

β) Να υποχωρεί και να εκτοπίζει τον κάτοχο της μπάλας προς την κατεύθυνση που θέλει. Ωστόσο, καλό είναι να εκτοπίζει τον αντίπαλό του στις εξής κατευθύνσεις:

◆ **Προς τις πλευρές**, όταν τον αντιμετωπίζει στον κεντρικό άξονα και κυρίως κοντά στην εστία. Η ιδανική περίπτωση είναι **να κλείνει τη δυνατή πλευρά του αντίπαλου**.

◆ **Προς τα μέσα και πάνω στους συμπαίκτες του**, όταν αμύνεται στην πλευρά του γηπέδου και μακριά από την εστία του.

◆ **Προς τα έξω**, όταν αμύνεται στην πλευρά του γηπέδου και κοντά στην εστία του.

Σε καμιά περίπτωση **δεν πρέπει να γυρίζει την πλάτη** στον αντίπαλο που προσπαθεί να περάσει από την πλευρά που κλείνει, γιατί χάνει τον προσανατολισμό του (εικ. 8β). Στην περίπτωση που γυρίζει την πλάτη, ίσως έχει κάποια πιθανότητα να τοποθετείται και πάλι σωστά, μόνο όταν ο κάτοχος της μπάλας δεν τον προσπερνά γρήγορα.

3. Να αντιμετωπίζει **χωρίς σωματική επαφή** τον κάτοχο της μπάλας που βρίσκεται με την πλάτη στην εστία, για να μπορεί, αν χρειάζεται, να επεμβαίνει και να κερδίζει την μπάλα. Είναι γεγονός ότι με τη σωματική επαφή ο αντίπαλος **μπορεί να τυλιγεται γύρω από το σώμα του αμυνόμενου και να ξεφεύγει εύκολα**.

Η αριθμητική υπεροχή κατά την επίθεση

Ο όρος αυτός δηλώνει την ύπαρξη τουλάχιστον ενός επιπλέον επιτιθέμενου παίκτη στον χώρο που βρίσκεται κάθε φορά η μπάλα.

Ο στόχος της αριθμητικής υπεροχής

Να διατηρεί η ομάδα την κατοχή της μπάλας και συγχρόνως να ολοκληρώνει αποτελεσματικά το επιθετικό της παιχνίδι.

Η αναγκαιότητα της αριθμητικής υπεροχής φαίνεται καθαρά, όταν οι επιτιθέμενοι παίκτες αντιμετωπίζουν σε οποιονδήποτε χώρο του γηπέδου ισάριθμους ή υπεράριθμους αντίπαλους (π.χ. στη σχέση 1:1, 2:2 ή 1:2, 2:3). Από τη διαδικασία αυτή αποδεικνύεται ότι νικητές βγαίνουν τις περισσότερες φορές οι αμυνόμενοι παίκτες.

Συνεπώς, οι επιτιθέμενοι παίκτες πρέπει να επιδιώκουν μόνιμα τη δημιουργία αριθμητικής υπεροχής **σε όλους τους χώρους και ιδιαίτερα στο σημείο που βρίσκεται κάθε φορά η μπάλα**. Πιο συγκεκριμένα, οι παίκτες οφείλουν να δημιουργούν πάντοτε αριθμητική υπεροχή:

- ◆ Στον χώρο της άμυνας, για να προωθούν με περισσότερη ασφάλεια το παιχνίδι.
- ◆ Στον χώρο του κέντρου, για να οργανώνουν και να αναπτύσσουν καλύτερα το παιχνίδι.
- ◆ Στον χώρο της επίθεσης, για να ολοκληρώνουν πιο αποτελεσματικά τις ενέργειές τους.



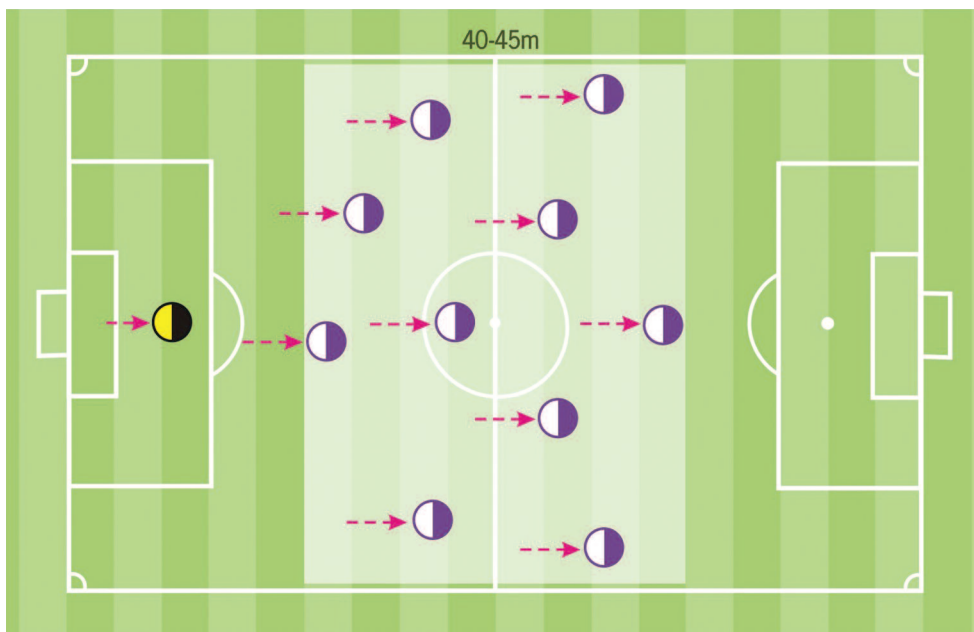
Η συνοχή των γραμμών κατά την επίθεση

Είναι η συμπαγής μετακίνηση των παικτών της επιτιθέμενης ομάδας προς την αντίπαλη εστία.

Ο στόχος της συνοχής των γραμμών

Η καλύτερη οργάνωση και η ασφαλής ανάπτυξη του παιχνιδιού της επιτιθέμενης ομάδας.

Η συνοχή στις γραμμές διατηρείται, όταν οι αμυντικοί, οι μέσοι και οι επιθετικοί παίκτες **προωθούνται ως ενιαίο σύνολο προς την αντίπαλη εστία** και καταλαμβάνουν κάθε φορά έναν χώρο, στον οποίο ο πρώτος επιθετικός θα απέχει 40-45m από τον τελευταίο αμυντικό παίκτη της ομάδας του (εικ. 41).



Εικόνα 41. Η συνοχή των γραμμών κατά την επίθεση της ομάδας.

Πλεονεκτήματα

1. Καταργούνται τα κενά μεταξύ των γραμμών της ομάδας, γιατί όλοι οι παίκτες, εκτός του τερματοφύλακα, προωθούνται και κλιμακώνονται στο βάθος και στο πλάτος του γηπέδου, βοηθώντας ο ένας τον άλλον από μικρή απόσταση.
2. Οι προωθημένοι αντίπαλοι μπορεί να βρεθούν σε θέση οφσάιντ, όταν δεν ακολουθούν την προς τα εμπρός κίνηση των αμυντικών παικτών της επιτιθέμενης ομάδας.

Οι βασικές αρχές της άμυνας

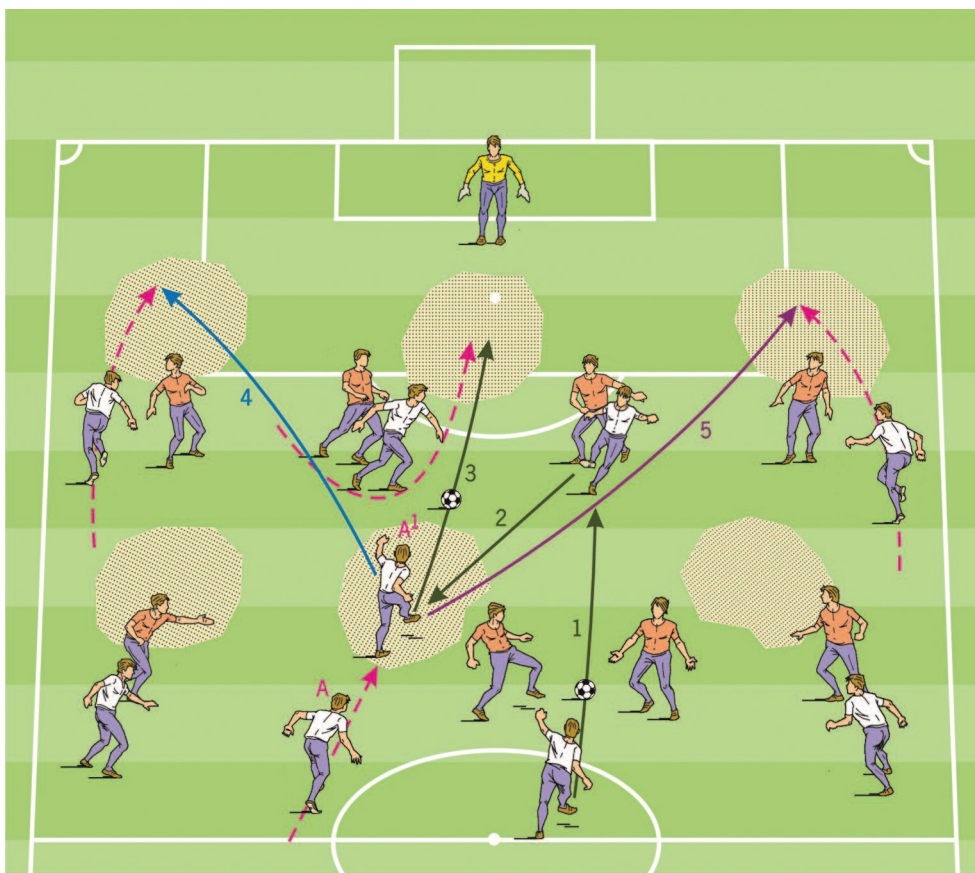
Το αμυντικό βάθος

Είναι η κλιμακωτή διάταξη των αμυνόμενων παικτών σε μια σειρά τριγωνικών σχηματισμών.

Ο στόχος του αμυντικού βάθους

Να εξασφαλίζεται η κάλυψη, τόσο των συμπαικτών, όσο και των κενών χώρων.

Η έλλειψη του αμυντικού βάθους δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην αμυνόμενη ομάδα. Στην εικόνα 42 οι αμυνόμενοι με την τοποθέτησή τους σε ευθεία καταργούν την κάλυψη και την αλληλοκάλυψή τους, αφήνοντας κενούς χώρους πίσω τους.



Εικόνα 42. Η έλλειψη του αμυντικού βάθους και οι συνέπειές του.