

MR. FOOTBALL

Τεύχος #30

4 ΠΑΜΠΛΟ ΓΚΑΡΣΙΑ

9 ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΜΠΑΤΖΙΔΗΣ

13 ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-2-3-1
ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ
ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 1-4-3-3

28 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ
ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ
ΜΕ ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

34 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ
ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ
ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ
ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

39 ΘΕΩΡΙΑ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ: ΞΕΚΛΕΙΔΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ

46 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ
ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ

51 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗΣ
ΕΠΙΘΕΣΗΣ

56 PASSING DRILLS

Υπεύθυνος ύλης/Επιστημονική επιμέλεια:

Αβραάμ Ταγταλίδης

Φωτογραφίες:

mr-football | shutterstock.com | envato.com

Σελιδοποίηση και Σχεδιασμός εξωφύλλου:

Χριστίνα Καραϊδου

Διεύθυνση: Εκδόσεις Sportbook, Ανδρέα Παπανδρέου 172, 56626 Συκιές Θεσσαλονίκης

Τηλέφωνο: 2310.629319

Email: info@sportbook.gr

Web: www.sportbook.gr

ISSN: 1792-8710

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, αναπαραγωγή ή μετάδοση με οποιοδήποτε οπτικοακουστικό μέσο, όλου ή μέρους του περιοδικού, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΠΑΜΠΛΟ ΓΚΑΡΣΙΑ

Πάμπλο Γκαρσία, προπονητής ΑΠΟΕΛ¹



Ποια είναι η καριέρα σας ως παίκτης;

Ξεκίνησα από τη Γουόντερες της Ουρουγουάης και στη συνέχεια έπαιξα στην Ατλέτικο Μαδρίτης. Κατά τη διάρκεια της θητείας μου εκεί πήγα δανεικός 6 μήνες στη Βαγιαδολίδ και 6 μήνες στην Πενιαρόλ. Κατόπιν έπαιξα στις Μίλαν, Βενέτσια, Οσασούνα, Ρεάλ Μαδρίτης, Θέλτα, Μούρθια και τέλος στον ΠΑΟΚ. Στην εθνική Ουρουγουάης έπαιξα 66 παιχνίδια και συμμετείχα σε ένα Παγκόσμιο Κύπελλο και σε δύο Κόπα Αμέρικα.

Ποια είναι η καριέρα σας ως προπονητής;

Ξεκίνησα από τη Κ17 του ΠΑΟΚ ως βοηθός. Στη συνέχεια ως προπονητής στην Κ19 για τρία χρόνια. Δύο χρονιές κατακτήσαμε το πρωτάθλημα αήττητοι. Μετά για 7 μήνες ήμουν ο προπονητής στην πρώτη ομάδα του ΠΑΟΚ, με

την οποία κατακτήσαμε το Κύπελλο Ελλάδας. Κατόπιν εργάστηκα δύο χρόνια ως προπονητής στον ΠΑΟΚ Β και μετά στον Πανσερραϊκό, με τον οποίον κατακτήσαμε την 7η θέση. Φέτος βρίσκομαι στον Ατρόμητο, με τον οποίον έχουμε καταφέρει να μπούμε στα πλέι οφ 5-8.

Πώς διαμορφώνεται το προπονητικό σας επιτελείο; Ποιοι είναι οι ρόλοι του καθενός;

Το προπονητικό επιτελείο μου συνήθως αποτελείται από τα ίδια πρόσωπα. Σε αυτό υπάρχει ο δεύτερος προπονητής, ένας βοηθός προπονητή, ο γυμναστής, ο προπονητής τερματοφυλάκων και ένας αναλυτής.

Ποιες είναι οι δυσκολίες που έχει να αντιμετωπίσει ένας προπονητής μια ομάδας της ελληνικής Super League; Γιατί;

Οι μεγαλύτερες δυσκολίες είναι ότι μια ομάδα χτίζεται σε μικρό σχετικά χρονικό διάστημα. Συχνά, ο προϋπολογισμός δεν είναι πολύ μεγάλος. Έχεις σχετικά λίγο χρόνο για μεταγραφές. Δεν υπάρχει περιθώριο λάθους και το ρίσκο πρέπει να είναι το μικρότερο δυνατό. Υπάρχει περίπτωση κάποια μεταγραφή να μην είναι επιτυχημένη αλλά αυτό δεν οφείλεται πάντα σε ποδοσφαιρικούς παράγοντες. Επιπλέον δυσκολίες μπορεί να είναι η προσαρμογή, το διαφορετικό στυλ παιχνιδιού, ο συγκεκριμένος τρόπος λειτουργίας μιας ομάδας.

¹ Η συνέντευξη δόθηκε κατά την περίοδο που ο Πάμπλο Γκαρσία ήταν προπονητής στην ΠΑΕ Ατρόμητος.

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-2-3-1 ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 1-4-3-3

Βάιος Στεργιόπουλος

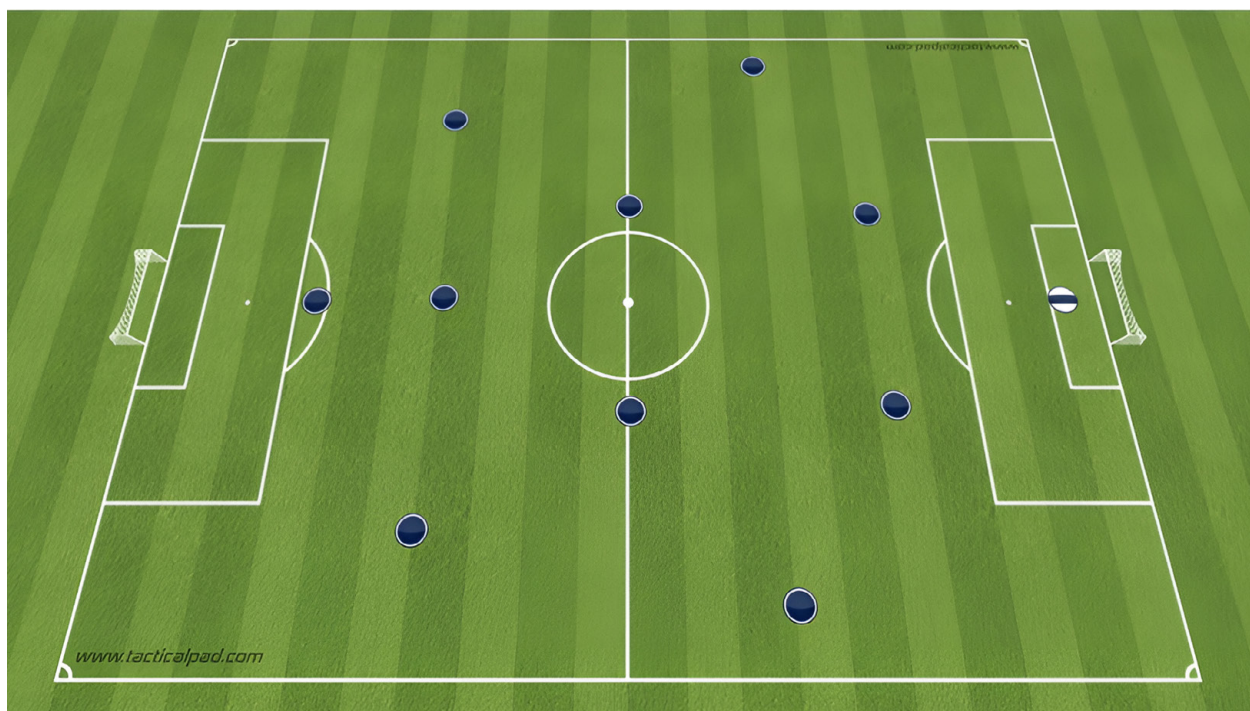
Προπονητής ποδοσφαίρου, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, UEFA A

Τακτικές δεξιότητες

Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 είναι ένας ευέλικτος και ευρέως διαδεδομένος σχηματισμός στο ποδόσφαιρο. Παρέχει μια ισορροπημένη δομή που συνδυάζει την αμυντική στιβαρότητα με τις ισχυρές επιθετικές δυνατότητες. Πολλοί σπουδαίοι σύγχρονοι προπονητές χρησιμοποιούν ή έχουν χρησιμοποιήσει τον σχηματισμό 1-4-2-3-1. Δεν είναι τυχαίο που προπονητές όπως οι Jose Mourinho, Pep Guardiola,

Hansi Flick, Roberto de Zerbi και άλλοι έχουν επιλέξει να εφαρμόσουν τον σχηματισμό 1-4-2-3-1, αξιοποιώντας στο έπακρο τις μεγάλες δυνατότητες που προσφέρει στο παιχνίδι.

Σε αυτό το άρθρο παρουσιάζεται η λειτουργία του σχηματισμού 1-4-2-3-1 απέναντι στον σχηματισμό 1-4-3-3 στη φάση της επίθεσης, στη φάση της άμυνας και στις μεταβάσεις. Στο τέλος του άρθρου δίνονται τέσσερις εξειδικευμένες ασκήσεις για την προπόνηση πάνω στην εφαρμογή του σχηματισμού 1-4-2-3-1.



Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Λευτέρης Παπαδόπουλος

Προπονητής, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, UEFA B

Τα οφέλη της προπόνησης της ταχύτητας αντίδρασης

Η ταχύτητα αντίδρασης στο ποδόσφαιρο είναι θεμελιώδης για την επιτυχία των παικτών στο γήπεδο. Αναφέρεται στην ικανότητα του παίκτη να αντιλαμβάνεται άμεσα τις κινήσεις της μπάλας, των αντιπάλων και των συμπαικτών του, καθώς και να αντιδρά γρήγορα και σωστά σε αυτές (Hodges & Franks, 2002). Η ταχύτητα αντίδρασης επηρεάζει την απόφαση σε κρίσιμες στιγμές, όπως η άμυνα, η επίθεση ή η εκτέλεση μιας πάσας, και συχνά κρίνει το αποτέλεσμα του παιχνιδιού (Gabbett, 2008). Για την ανάπτυξή της απαιτείται συνδυασμός φυσικής κατάστασης, συγκέντρωσης και αίσθησης του παιχνιδιού (Müller et al., 2012).

Η προπόνηση με φωτεινές ενδείξεις

Ένας τρόπος προπόνησης της ταχύτητας αντίδρασης είναι η προπόνηση με φωτεινές ενδείξεις: χρησιμοποιώντας φώτα που αναβοσβήνουν σε απρόβλεπτες στιγμές, οι παίκτες πρέπει να αντιδρούν γρήγορα και να αλλάζουν κατεύθυνση ή να κάνουν μια ενέργεια (π.χ. πάσα ή σουτ) (Yarrow et al., 2009). Αυτές οι ασκήσεις ενισχύουν την αντίληψη και την ικανότητα προσαρμογής στις εξελίξεις του παιχνιδιού (Wood et al., 2013).

Ο μηχανισμός που ενεργοποιείται κατά την προπόνηση με φωτεινές ενδείξεις στο ποδόσφαιρο σχετίζεται με την ταχύτητα αντίδρασης, την οπτική αντίληψη και τη γνωστική επεξεργασία. Όταν οι παίκτες αντιλαμβάνονται τα φωτεινά σήματα, ενεργοποιούνται διάφοροι μηχανισμοί στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα για να αντιδράσουν σωστά και γρήγορα (López-López et al., 2016). Αυτοί οι μηχανισμοί περιλαμβάνουν:

1. Οπτική αντίληψη και επεξεργασία: Όταν το φωτεινό σήμα εμφανίζεται, ο εγκέφαλος καλείται να το αναγνωρίσει και να το επεξεργαστεί. Αυτό περιλαμβάνει την επεξεργασία του φωτός στον οπτικό φλοιό και την αξιολόγηση του σήματος για να αποφασιστεί η κατάλληλη αντίδραση (π.χ. αλλαγή κατεύθυνσης, άμεση κίνηση ή πάσα) - (Müller et al., 2012). Η ταχύτητα αυτής της διαδικασίας επηρεάζει άμεσα την ανταπόκριση του παίκτη.

2. Γνωστική επεξεργασία (απόφαση και στρατηγική): Ο εγκέφαλος πρέπει να αποφασίσει πώς να αντιδράσει στο ερέθισμα. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση του φωτεινού σήματος, την αξιολόγηση των δυνατοτήτων κίνησης και την ταυτόχρονη διαχείριση άλλων παραμέτρων του παιχνιδιού (π.χ. θέση των αντιπάλων, κατεύθυνση της μπάλας) - (Gabbett, 2008). Αυτή η γνωστική διαδικασία απαιτεί γρήγορη σκέψη και αποφασιστικότητα.