



Τίτλος:

Ο σχηματισμός 1-4-3-3 απέναντι στους άλλους σχηματισμούς

Συγγραφέας:

Βάιος Στεργιόπουλος

Σχεδιασμός layout:

Χριστίνα Καραϊδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου και σελιδοποίηση:

Ηλίας Τσιπτσές

© 2026 Εκδόσεις Sportbook

Για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο.

ISBN: 978-618-5954-56-7

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται βάσει του Νόμου 2121/93 που ισχύει έως σήμερα καθώς και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Νόμο 100/1975). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.sportbook.gr / e-mail: info@sportbook.gr

ΒΑΪΟΣ ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ

**Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ
1-4-3-3
ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΥΣ
ΑΛΛΟΥΣ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ**





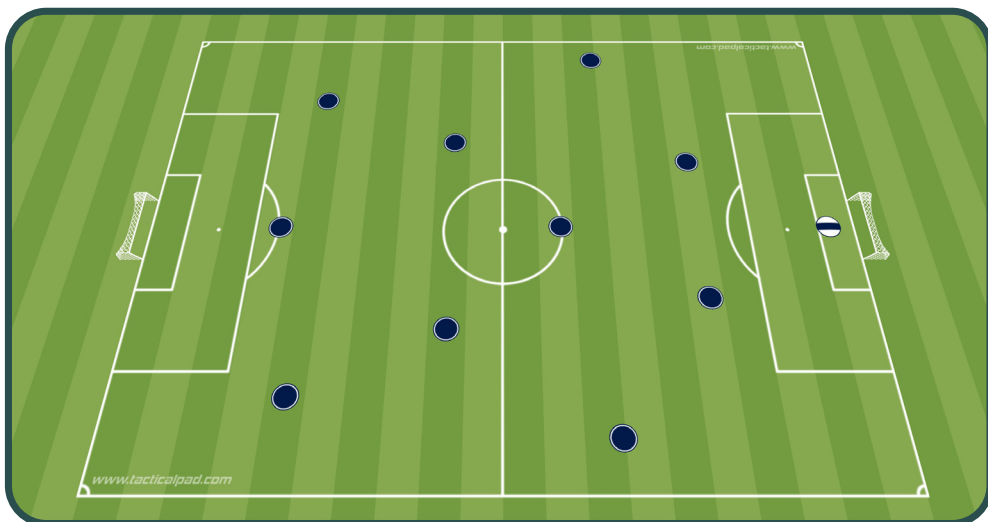
Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 1-4-3-3	9
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-3-3.....	17
ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-3-3.....	21
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-2-3-1	25
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-4-2	35
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-4-2 ΜΕ ΡΟΜΒΟ	47
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-5-1.....	59
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-3-5-2	69
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-3-4-1-2.....	79
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-3-4-3.....	89
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-3-4-2-1.....	101
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ.....	107



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σχηματισμός 1-4-3-3 είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς και ευέλικτους σχηματισμούς στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Γνωστός για την ισορροπία του μεταξύ επίθεσης και άμυνας, αυτός ο σχηματισμός έχει χρησιμοποιηθεί από κορυφαίες ομάδες σε όλο τον κόσμο για να κυριαρχούν στην κατοχή, να δημιουργούν ευκαιρίες για γκολ και να διατηρούν μια σταθερή αμυντική δομή.



Ο σχηματισμός 1-4-3-3.

Σε αυτό το βιβλίο, αναλύεται ο σχηματισμός 1-4-3-3, εξηγώντας τα βασικά του στοιχεία, τους ρόλους κάθε παίκτη, τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά του, και πώς μπορεί να εφαρμοστεί απέναντι στους πιο διαδεδομένους σύγχρονους σχηματισμούς στο ποδόσφαιρο. Η κατανόηση του 1-4-3-3 θα σας δώσει βαθύτερες γνώσεις για τη λειτουργία του και πώς αυτός ο σχηματισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο σε όλες τις φάσεις του παιχνιδιού.

Στο τελικό μέρος του βιβλίου, παρουσιάζονται 20 λεπτομερείς ασκήσεις (και σε μορφή animation), που είναι χρήσιμες για την εξάσκηση των παικτών πάνω στον σχηματισμό και την καλύτερη εμπέδωση των τακτικών απαιτήσεων.



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-3-3

Ο σχηματισμός 1-4-3-3 είναι ένας από τους πιο αναγνωρίσιμους και διαχρονικούς σχηματισμούς στο παγκόσμιο ποδόσφαιρο. Χρησιμοποιείται από κορυφαίες ομάδες, ακαδημίες και εθνικές ομάδες, γιατί προσφέρει τόσο ισορροπία όσο και ευελιξία. Ωστόσο, όπως κάθε σχηματισμός, έχει δυνατά σημεία αλλά και αδυναμίες που, αν δεν αντιμετωπιστούν με σωστή προπόνηση, μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα.

Ακολουθεί μια ανάλυση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων του 1-4-3-3 στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.

1. Κυριαρχία στο κέντρο – το πιο μεγάλο πλεονέκτημα

Το 1-4-3-3 δημιουργεί πλεονέκτημα στη μεσαία γραμμή. Με έναν αμυντικό χαφ και δύο εσωτερικούς, η ομάδα μπορεί:

- να ελέγχει τον ρυθμό του παιχνιδιού,
- να κυκλοφορεί την μπάλα με πολλές επιλογές τριγώνων,
- να πιέζει αποτελεσματικά στην ανάκτηση κατοχής,
- να δημιουργεί «προωθητικούς συνδέσμους» ανάμεσα στις γραμμές.

2. Μεγάλο πλάτος στην επίθεση

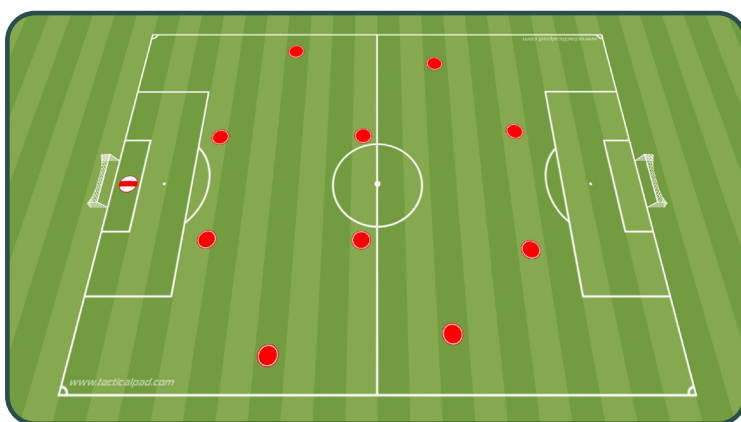
Οι δύο εξτρέμ «τεντώνουν» την αντίπαλη άμυνα οριζόντια. Έτσι:

- ανοίγει χώρους για τους εσωτερικούς μέσους,
- δημιουργεί μονομαχίες 1v1 στην πτέρυγα,
- καθιστά την άμυνα του αντιπάλου πιο ευάλωτη σε αλλαγές παιχνιδιού,
- επιτρέπει στους πλάγιους μπακ να συνεργάζονται για overlap/underlap.



Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 1-4-4-2

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-4-2	
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
Απλή και ξεκάθαρη δομή για τους παίκτες.	Έλλειψη παίκτη στην ενδιάμεση ζώνη (ανάμεσα στις γραμμές).
Δύο επιθετικοί πιέζουν δυναμικά τους κεντρικούς αμυντικούς.	Δυσκολία στο κράτημα μπάλας στο κέντρο.
Ισορροπία στις πλευρές με 4 παίκτες στη μεσαία γραμμή.	Ευάλωτος σε υπεραριθμίες από τους αντυτάλους.
Γρήγορη μετάβαση σε αντεπίθεση.	Χρειάζεται πολύ «τρέξιμο» από τους δύο κεντρικούς χαφ.
Ιδανικός σχηματισμός για ομάδες με δυνατούς φορ.	Περιορισμένη δημιουργία από τον άξονα.



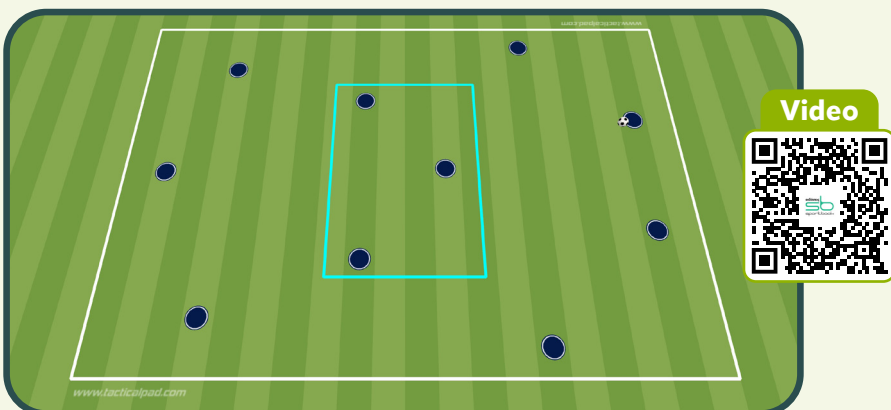
Ο σχηματισμός 1-4-4-2.



ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

Άσκηση 1. Πάσες σε σχηματισμό 4-3-3

Η άσκηση εκτελείται σε χώρο 30x20 μ. περίπου. Οι παίκτες τοποθετούνται με σχηματισμό 4-3-3. Στο κέντρο δημιουργείται ένα ορθογώνιο μέσα στο οποίο είναι τοποθετημένοι οι τρεις κεντρικοί μέσοι.



Οι παίκτες εκτελούν γρήγορες πάσες μεταξύ τους με μία ή δύο επαφές το πολύ με την μπάλα να περνά από όλους με διάφορους συνδυασμούς.

