

ΔΕΓΜΑ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



© 2019, www.ptokpasidis.gr

ΟΙ 4 ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Τοκπασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου Uefa A'



© 2019, www.ptokpasidis.gr

ΟΙ 4 ΦΑΣΕΙΣ του ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Τοκπασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου Uefa A'



© 2019, www.ptokpasidis.gr

ΔΕΙΓΜΑ



Η Αμυντική Φάση

Η Μετάβαση από την
Άμυνα στην Επίθεση

Η Επιθετική Φάση

Η Μετάβαση από την
Επίθεση στην Άμυνα



ΔΕΙΓΜΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ του ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



Ο Κύκλος των **4** Φάσεων



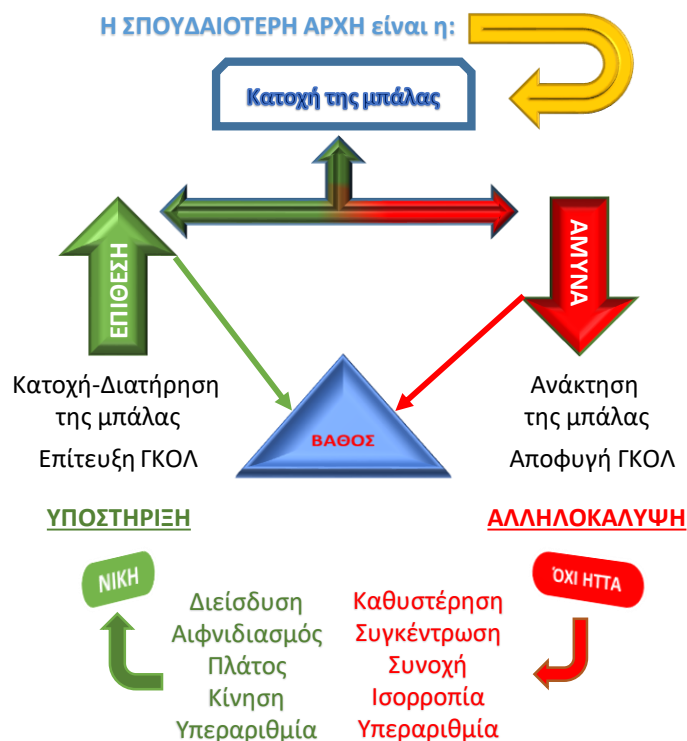
Η Εναλλαγή των **4** Φάσεων



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού



Βασικές Αρχές του παιχνιδιού



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού



Ο Κύκλος των 4 Φάσεων



Η ΜΠΑΛΑ ΡΥΘΜΙΖΕΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού



Ο Κύκλος των 4 Φάσεων

1. Αμυντική Λειτουργία - Κατοχή Αντιπάλου

2. Μετάβαση από την Άμυνα στην Επίθεση
Ανάκτηση της μπάλας

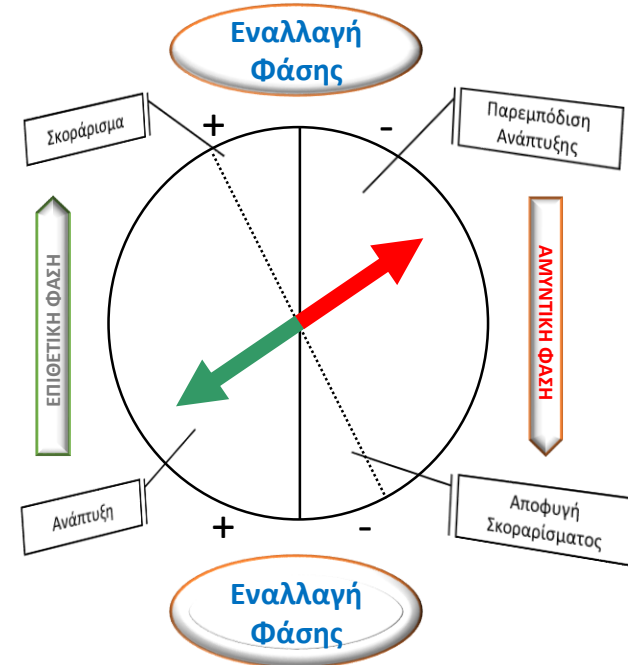
3. Επιθετική Λειτουργία - Κατοχή της μπάλας

4. Μετάβαση από την Επίθεση στην Άμυνα
Χάσιμο της μπάλας

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού



Η εναλλαγή των 4 Φάσεων



ΔΕΙΓΜΑ

ΟΙ 4 ΦΑΣΕΙΣ του ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



Ποιες είναι οι 4 Φάσεις;



Τι πρέπει να κάνει η ομάδα μας
σε κάθε Φάση;



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού



Πρόλογος

Ποιες είναι οι 4 φάσεις του παιχνιδιού:

- ✓ η Αμυντική φάση
- ✓ η Μετάβαση από την Άμυνα στην Επίθεση
- ✓ η Επιθετική φάση και
- ✓ η Μετάβαση από την Επίθεση στην Άμυνα

ΦΑΣΗ 1 - Η Αμυντική Φάση.

Υποχώρηση – Καθυστερήση – Οργάνωση – Επικοινωνία – Πίεση.

Όταν μια ομάδα δεν έχει την κατοχή της μπάλας, ο στόχος είναι να διατηρήσει το βασικό της σχήμα κλείνοντας τους χώρους προς την εστία της έχοντας συνοχή των γραμμών για αποφυγή του γκολ και προσπαθεί να αποσπάσει την μπάλα από τον αντίπαλο ασκώντας πίεση την ανάλογη στιγμή.

Οι Back 4 (οι 4 αμυντικοί) θα πρέπει να εφαρμόζουν υψηλή πίεση στο μαρκάρισμα κυρίως στην αμυντική ζώνη και πάντα σε συνεργασία με τις γραμμές του κέντρου και της επίθεσης ανεξάρτητα από το σύστημα της ομάδας. Ως εκ τούτου, μια καλή αμυντική ομάδα θα αρνηθεί να προσφέρει χώρο και χρόνο για την άμεση επίθεση από τον αντίπαλο.

Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι οι μέσοι θα πρέπει να λάβουν καίριες θέσεις κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, προκειμένου να κλείσουν τους διαδρόμους στις μεταβιβάσεις του αντιπάλου προς την επίθεση. Ο στόχος είναι πάντα η ανάκτηση της μπάλας όσο το δυνατόν γρηγορότερα και στην συνέχεια να υπάρχει ένα υψηλό ποσοστό κατοχής κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Πολλές ομάδες κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης προτιμούν να κάθονται πίσω σε μια ζώνη λίγο πάνω από την μεσαία γραμμή και να περιμένουν την επίθεση τους αντιπάλου.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Αυτή η τακτική συνήθως χρησιμοποιείται να τους οδηγήσει στον χώρο αυτό και κατόπιν όταν ανακτήσει την κατοχή να έχει αρκετό ελεύθερο χώρο για να χρησιμοποιήσει στην επίθεση.

Ωστόσο, τη στιγμή που θα κερδηθεί η μπάλα ευχή όλων μας είναι να προπονούμε μια ομάδα που να μπορεί να φτάσει σε υψηλά πρότυπα ώστε να διατηρεί την κατοχή σε πολύ μικρές περιοχές και που να είναι ικανή να ξεκλειδώσει ακόμη και τις καλύτερες και πιο οργανωμένες άμυνες.

ΦΑΣΗ 2 - Η Μετάβαση από την Άμυνα στην Επίθεση

Η μετάβαση στην επίθεση πρέπει να είναι πολύ γρήγορη και αποτελεσματική.

Το στυλ παιχνιδιού της ομάδας έχει ως στόχο να διατηρήσει την κατοχή ακόμη και στο μισό της αντίπαλης ομάδας πράγμα που σημαίνει ότι η αντίπαλη ομάδα είναι καλά οργανωμένη αμυντικά μέσα σε ένα συμπαγές σχήμα. Απέναντι σε ομάδες που έχουν 10 παίκτες πίσω από την μπάλα, η ομάδα που έχει την κατοχή θα πρέπει να έχει θετική μετάβαση ή η άμυνα θα καθοριστεί με πολύ λίγο χώρο για να λειτουργήσει.

Πρώτος στόχος είναι η ασφάλιση της μπάλας.

Στην περίπτωση που η άμεση αντεπίθεση δεν είναι δυνατόν, συχνά, όταν η αντίπαλη ομάδα έχει κλείσει τη γωνία ή τους χώρους για τα διαθέσιμα κάθετα περάσματα, ο παίκτης με την μπάλα πρέπει να χρησιμοποιήσει απευθείας μια διαγώνια μεταβίβαση που να κατευθύνεται προς τα εμπρός και προς την πλάγια γραμμή που παραμένει ο πλάγιος επιθετικός. Στη συνέχεια, θα υπάρξει ένα γρήγορο οδήγημα ή μεταβίβαση προς το εσωτερικό του γηπέδου μπροστά από την αμυντική γραμμή και προσφορά από ένα μεσοεπιθετικό και παράλληλη κίνηση στην πλάτη και προς τα έξω από τον μπακ.

Επόμενος στόχος η γρήγορη αντίληψη ενός ανοργάνωτου αντιπάλου και η εκμετάλλευση των κενών χώρων.

Αν γίνει επανάκτηση της μπάλας σε ένα χώρο του γηπέδου όπου υπάρχουν πολλοί αντίπαλοι πάνω από τη γραμμή της μπάλας, τότε η ομάδα προσπαθεί να παίξει έξω από την επιθετική δράση της και θα πρέπει να χρησιμοποιήσει γρήγορες κάθετες ή διαγώνιες μεταβιβάσεις προς τα εμπρός ώστε να επωφεληθούν τον χώρο αυτό οι μέσοι ή οι επιθετικοί της ομάδας.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Οι άμεσες αντιπεθέσεις μπορούν να διαμορφωθούν ως εξής:

- **μπορεί να υπάρχουν διαγώνιες κινήσεις πίσω από την άμυνα από τον έναν ή και τους δύο πλάγιους επιθετικούς και την κατάλληλη στιγμή μια μεταβίβαση από τον κεντρικό μέσο (ους) ή από τον φορ όπου θα κάνει την τελική κάθετη πάσα.**
- **κάθετη πάσα στον άξονα προς τον φορ από έναν συμπαίκτη του που ανακτά την μπάλα.**

ΦΑΣΗ 3 - Η Επιθετική Φάση

Διατήρηση σχήματος - Υπομονή - Επικοινωνία - Ξεμαρκάρισμα
Πλάτος - Βάθος Επίθεσης – Ποιοτικές Μεταβιβάσεις – Συνδυαστικές κινήσεις

Ο βασικός στόχος είναι να μην βιαστούμε κατά το χτίσιμο μιας επίθεσης, αλλά να ψάξουμε με υπομονή για τις αδυναμίες της αντίπαλης ομάδας και στη συνέχεια να πραγματοποιήσουμε το τελικό στάδιο της επίθεσης. Μόλις η ομάδα ξεκινά την επίθεση θα πρέπει να δημιουργήσει πλάτος.

Το πλάτος μπορεί να δημιουργηθεί από έναν αριθμό διαφορετικών χώρων μέσω των τοποθετήσεων θέσεων από τα πλάγια μπακ, τους πλάγιους επιθετικούς ή μέσους (εξτρέμ / μέσοι), ή ακόμα και από τους παίκτες του άξονα (φορ/ επιθετικός μέσος) που μπορεί να κινηθεί πλάγια.

Οι παίκτες πρέπει να αισθάνονται άνετα στην επίθεση κοντά στις πλάγιες γραμμές ή μέσα στο κέντρο του γηπέδου. Όταν η ομάδα δημιουργεί υπεραριθμία στην κεντρική ζώνη με τους πλάγιους επιθετικούς ή μέσους που κινούνται στην περιοχή αυτή, οι παίκτες θα χρησιμοποιήσουν κυρίως συρτές ή κάθετες μεταβιβάσεις. Αν η αντίπαλη ομάδα περιορίζει τον διαθέσιμο χώρο με την κίνηση των πλάγιων μέσων τους εσωτερικά, ο παίκτης του άξονα ή ο αμυντικός μέσος ή ακόμη και ο κεντρικός αμυντικός μπορεί να χρησιμοποιήσει μεγάλη ψηλή μπαλιά προς τους ακραίους συμπαίκτες τους οι οποίοι θα παραμείνουν στις θέσεις τους κρατώντας το πλάτος. Ο κεντρικός μέσος είναι υπεύθυνος για το ρυθμό του παιχνιδιού και για να βοηθήσει την κίνηση της ομάδας από το δεύτερο στο τρίτο στάδιο της επιθετικής φάσης. Το τελικό στάδιο περνά συνήθως από τον φορ ή τον μεσοεπιθετικό από την κεντρική ζώνη ή από τους πλάγιους επιθετικούς παίκτες που μπορούν να οδηγήσουν τη μπάλα ή να ντριμπλάρουν προς το κέντρο.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Αυτά τα τρεξίματα έχουν ως αποτέλεσμα συνήθως την κάθετη ή διαγώνια μεταβίβαση προς τους παίκτες που κινούνται συγχρονισμένα μέσα στο «κουτί».

Το τελικό στάδιο του χτισίματος της επίθεσης μπορεί να πραγματοποιηθεί με την ίδια συχνότητα από την δεξιά πλευρά, την αριστερή πλευρά ή το κέντρο του γηπέδου. Είναι πολύ σημαντικό η ομάδα να εμφανίζει τα ακόλουθα στοιχεία:

α) Δημιουργία υπεραριθμίας κοντά στη ζώνη της μπάλας και ειδικά στις πλευρές του γηπέδου, όπου οι επιθετικοί μπορούν να κινηθούν για να δεχθούν μεταβίβαση.

β) Δημιουργία του ιδανικού σχήματος (το τρίγωνο, το διαμάντι και ο ρόμβος). Αυτά τα σχήματα δημιουργούν καθαρές λωρίδες μεταβίβασης.

γ) Διατήρηση του πλάτους από τους ακραίους παίκτες.

δ) Διατήρηση μια συμπαγούς ομάδας με συγχρονισμένη-συνδυαστική κίνηση όλων των παικτών.

ε) Χρήση των διαγώνιων μεταβιβάσεων κατά το πρώτο και το δεύτερο στάδιο της επίθεσης και της χρήσης των κάθετων κατά την τελική (τρίτη) φάση.

ΦΑΣΗ 4 - Η Μετάβαση από την Επίθεση στην Άμυνα.

Από τη στιγμή που η ομάδα χάνει την κατοχή, ο κύριος στόχος είναι να ασκηθεί άμέσως πίεση στον παίκτη με την μπάλα. Αυτό είτε θα έχει ως αποτέλεσμα την άμεση ανάκτηση της κατοχής ή έμμεσα να αναγκάσει τον παίκτη σε μια αποτυχημένη μεταβίβαση. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο ελεύθερος παίκτης έχει έναν πολύ σημαντικό ρόλο και στις περισσότερες καταστάσεις αυτός είναι το αμυντικό χαφ. Η ομάδα πρέπει πάντα να είναι προετοιμασμένη σε αυτή την φάση που βρίσκεται σε εξέλιξη και μπορεί αργότερα να κινδυνεύσει να δεχθεί γκολ. Οι παίκτες πρέπει να διατηρούν την ισορροπία για κάθε δευτερόλεπτο όταν η ομάδα επιτίθεται.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Η δύναμη της ομάδας είναι η ικανότητα να διατηρεί την κατοχή της μπάλας και να αναζητήσει υπομονετικά τις αδυναμίες της αντίπαλης ομάδας. Ο τρόπος που η ομάδα θα πρέπει να λειτουργεί κατά τη φάση της μετάβασης πρέπει να είναι εξίσου ισχυρή.

Η συνεχής ψυχολογική πίεση στην αντίπαλη ομάδα, που προσπαθεί να ανακτήσει την κατοχή της μπάλας όσο το δυνατόν συντομότερα μετά την απώλεια της, κάνει την κυριαρχία της ομάδας μας πιο εύκολη να επιτευχθεί.

Όταν μια απώλεια της κατοχής λαμβάνει χώρα στο κέντρο του γηπέδου και η άμεσες εργασίες της κατοχής δεν είναι δυνατές, ο κύριος στόχος της ομάδας είναι η αποφυγή της κάθετης και διαγώνιας μεταβίβασης. Αυτό γίνεται με την παρακολούθηση από πίσω και χτίζοντας ένα τείχος που αναγκάζει τον παίκτη με την μπάλα να κάνει παράλληλες μεταβιβάσεις.

Με τη δράση αυτή, η μπάλα κατευθύνεται προς τα πλάγια, όπου είναι δυνατή η εφαρμογή της πίεσης και πάλι. Με άλλα λόγια, τη διασφάλιση της κεντρικής ζώνης και να αναγκάσει την μπάλα ευρεία μακριά από το στόχο.

Όταν η απώλεια της κατοχής λαμβάνει χώρα κοντά στις πλάγιες γραμμές και την άμεση πίεση για τον παίκτη με την κατοχή της μπάλας, δεν είναι δυνατή, η ομάδα θα πρέπει να μικρύνει το χώρο και έχει ως στόχο να κρατήσει την μπάλα στην ίδια ζώνη ώστε να κάνει την επιθετική κίνηση της αντιπάλου ομάδας προβλέψιμη και να δώσει χρόνο για να την υπόλοιπη ομάδα να ανακάμψει πλήρως επιστρέφοντας στους χώρους ευθύνης του ο κάθε παίκτης.

Αυτός είναι ο λόγος που η επιτιθέμενη ομάδα θα έχει μεγάλες δυσκολίες να επωφεληθεί από τον ελεύθερο χώρο πίσω από την αμυντική μας γραμμή.

Η αποτελεσματικότητα μιας καλά οργανωμένης αμυνόμενης ομάδας μπορεί να κυριαρχήσει και να ελέγξει το ρυθμό της αντίπαλης ομάδας.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Οδηγίες Τακτικής για τις 4 Φάσεις



Τακτική στη Φάση 1: **Αμυντική Φάση**

ΚΑΤΟΧΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ

- ✓ Υποχώρηση: υποχωρώντας κλείνουμε τον χώρο μπροστά από την εστία μας, καθυστερούμε την επίθεση του αντιπάλου και κερδίζουμε χρόνο για να οργανωθούμε ακόμα καλύτερα.
- ✓ Παίζουμε άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα κλείνοντας τους χώρους κοντά στην μπάλα, αφήνοντας την απέναντι πλευρά ανοιχτή.
- ✓ Κρατάμε το βασικό σχήμα μας με πολλούς παίκτες πίσω από την μπάλα.
- ✓ Πίεση: Περιμένουμε την κατάλληλη στιγμή ή την δημιουργούμε για να πιέσουμε τον αντίπαλο.
- ✓ Κλείνουμε τους διαδρόμους μεταβιβάσεων βάζοντας παίκτες μπροστά στους πιθανούς παραλήπτες.
- ✓ Οδηγούμε τον παίκτη που έχει μπάλα ή την μπάλα σε θέση που δεν τον βολεύει (αδύναμο πόδι).
- ✓ Η άμυνα γίνεται πάντα επιθετικά προς τα μπρος.
- ✓ Καθοδήγηση από πίσω: οι αμυντικοί που βλέπουν όλο το γήπεδο κατευθύνουν τους συμπαίκτες τους.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Οδηγίες Τακτικής για τις 4 Φάσεις



Τακτική στη Φάση 2: **Άμυνα** ➡ **Επίθεση**

ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- ✓ Πρώτος στόχος είναι η ασφάλιση της μπάλας με μία μεταβίβαση σε συμπαίκτη που έχει καλύτερη θέση ή με ατομική ενέργεια.
- ✓ Ταυτόχρονα πρέπει να είμαστε έτοιμοι να εκμεταλλευτούμε κάθε ευκαιρία που μας δίνει ένας ανοργάνωτος αντίπαλος.



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Οδηγίες Τακτικής για τις 4 Φάσεις



Τακτική στη Φάση 3: **Επιθετική Φάση**

ΚΑΤΟΧΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

- ✓ Διατηρούμε το βασικό σχήμα.
- ✓ Κινούμαστε σε ανοιχτούς χώρους και απλωνόμαστε σε όλο το γήπεδο.
- ✓ Κάνουμε κινήσεις ξεμαρκαρίσματος για να πάρουμε μπάλα.
- ✓ Κάνουμε συρτές μεταβιβάσεις με λίγες επαφές.
- ✓ Η πρώτη επιλογή μεταβίβασης είναι η μπάλα να πάει μπροστά, αν αυτή είναι αδύνατη τότε ψάχνουμε για παράλληλη (η μπροστινή μεταβίβαση κάνει το παιχνίδι γρήγορο ενώ η παράλληλη αργό).
- ✓ Πρέπει να υπάρχει εναλλαγή ανάμεσα σε συνδυασμούς και ατομικές προσπάθειες.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Οδηγίες Τακτικής για τις 4 Φάσεις



Τακτική στη Φάση 4: **Επίθεση** ➡ **Άμυνα**

ΧΑΣΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- ✓ Όλοι οι παίκτες επιστρέφουν στο βασικό σχήμα όσο το δυνατό γρηγορότερα (πολλοί πίσω από την μπάλα).
- ✓ Ο κάθε παίκτης παίρνει την πιο κοντινή θέση γι' αυτόν (προϋπόθεση η καλή επικοινωνία).
- ✓ Βασική αρχή είναι οι μικρές αποστάσεις μεταξύ παικτών/γραμμών, ώστε να υπάρχει συνοχή.
- ✓ Πρωτεύων στόχος είναι να κλείσουν οι διάδρομοι προς την εστία μας και στη συνέχεια η ανάκτηση της μπάλας.



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Ασκήσεις Τακτικής για τις 4 Φάσεις

1η
ΦΑΣΗ

> Αμυντική Λειτουργία
Κατοχή Αντιπάλου

01

2η
ΦΑΣΗ

> Μετάβαση από την
Άμυνα στην Επίθεση
Ανάκτηση της μπάλας

02

3η
ΦΑΣΗ

> Επιθετική Λειτουργία
Κατοχή της μπάλας

03

4η
ΦΑΣΗ

> Μετάβαση από την
Επίθεση στην Άμυνα
Χάσιμο της μπάλας

04

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Ασκήσεις Τακτικής για τις 4 Φάσεις

1η
ΦΑΣΗ



Αμυντική Λειτουργία
Κατοχή Αντιπάλου

01



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση

«ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ -
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ
ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΙΕΣΗΣ»

Στόχος: Η γρήγορη μεταβίβαση με 1 ή 2 επαφές και η ενεργοποίηση για την εφαρμογή πίεσης.

Coaching:

1. Οι παίκτες έχουν 1 ή 2 επαφές και θα πρέπει να αντιδρούν γρήγορα
2. Ποιότητα μεταβιβάσεων και με τα δύο πόδια
3. Επικοινωνία και κινητικότητα
4. Ταχύτητα σκέψης-απόφασης
5. Προοδευτική αύξηση της πίεσης

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Προθέρμανση σε δάδες

Θα πρέπει σε κάθε μας προπονητική μονάδα να προετοιμάσουμε τους παίκτες μας με ανάλογη προθέρμανση για αυτό που θα ακολουθήσει.

Σε αυτήν την πρακτική έχουμε 3 ομάδες των 6 παικτών (μπλε, κόκκινο και κίτρινο), χωρισμένους σε 3 ζευγάρια. Οι παίκτες χωρίζονται σε 3 τμήματα, και όπως φαίνεται στο σχήμα έχουμε την προοδευτικότητα σε 3 διαφορετικές φάσεις.

Στην 1η φάση οι παίκτες μεταβιβάζουν την μπάλα ελεύθερα μεταξύ τους και περιορίζονται σε 2 επαφές και στην 2η φάση σε μια επαφή.

Τέλος, στην 3η φάση (ενεργοποίηση), οι παίκτες μεταβιβάζουν την μπάλα σε ένα διαφορετικό χρώμα παίκτη και αμέσως ασκεί πίεση σε αυτόν.

Ο νέος κάτοχος κάνει το ίδιο και στην τελική φάση, αφού ο παίκτης παίρνει τη μπάλα και πιέζεται, πρέπει να παίξει ένα συνδυασμό 1-2 με τον 3ο παίκτη και τρέχει προς αυτόν τον παίκτη πιέζοντας ξανά.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση



ΔΕΙΓΜΑ

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Ασκήσεις Τακτικής για τις 4 Φάσεις

2η
ΦΑΣΗ

➤ Μετάβαση από την
Άμυνα στην Επίθεση
Ανάκτηση της μπάλας

02



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση

«ΠΙΕΣΗ – ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ
και ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΧΩΡΩΝ»

Στόχος: Η πίεση στον αντίπαλο, η ανάκτηση της μπάλας και γρήγορη & σωστή μεταβίβαση για αντεπίθεση και σκοράρισμα.

Coaching:

1. Η λειτουργία των αμυνόμενων παικτών ως μονάδα για την ανάκτηση της μπάλας
2. Συνοχή γραμμών
3. Ανάκτηση, Ποιότητα μεταβιβάσεων και Σκοράρισμα
4. Επικοινωνία και Υποστήριξη, Αποτελεσματικότητα
5. Ταχύτητα σκέψης-απόφασης.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Παιχνίδι 11v11

Σε αυτή την πρακτική, δημιουργούμε 3 ζώνες (όπως φαίνεται στο σχήμα) και προσθέτουμε 2 τερματοφύλακες.

Η άσκηση ξεκινά από πίσω με κάτοχο κίτρινο αμυντικό παίκτη (4 ή 5) και στόχος της κίτρινης ομάδας είναι να σκοράρει.

Η κόκκινη ομάδα πρέπει να υπερασπιστεί την εστία της και στη χαμηλή ζώνη, να προσπαθήσει να ανακτήσει την μπάλα και στη συνέχεια να κάνει μια γρήγορη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση (υπό την πίεση των κίτρινων).

Τουλάχιστον 2-3 κόκκινοι παίκτες θα πρέπει να αποχωρήσουν από την μεγάλη ζώνη για την υποστήριξη των 2 επιθετικών (9 & 11) και να ξεκινήσει έτσι μια γρήγορη αντεπίθεση που θα πρέπει να τελειώσει μέσα σε 10-12 δευτερόλεπτα.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση



ΔΕΙΓΜΑ

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Ασκήσεις Τακτικής για τις 4 Φάσεις

3η
ΦΑΣΗ



Επιθετική Λειτουργία
Κατοχή της μπάλας

03



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση

«ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ και ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΜΕ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ»

Στόχος: Η βελτίωση στην ποιότητα της μεταβίβασης και της υποδοχής, μαρκάρισμα – ξεμαρκάρισμα, κίνηση στον ελεύθερο χώρο και υποστήριξη.

Coaching:

1. Σωστή τοποθέτηση σώματος ώστε να έχει ορατές όλες τις επιλογές μεταβίβασης
2. Παίζουμε γρήγορα με max 2 επαφές για την αποφυγή της υπερφόρτωσης του χώρου
3. Κάλυψη και υποστήριξη στον συμπαίκτη
4. Δημιουργία κενού χώρου για το ξεμαρκάρισμα
5. Επικοινωνία Λεκτική-Οπτική.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Προθέρμανση σε 5άδες

Σε χώρο 30X30μ. χωρίζουμε 3 ομάδες σε (3) τρία χρώματα.

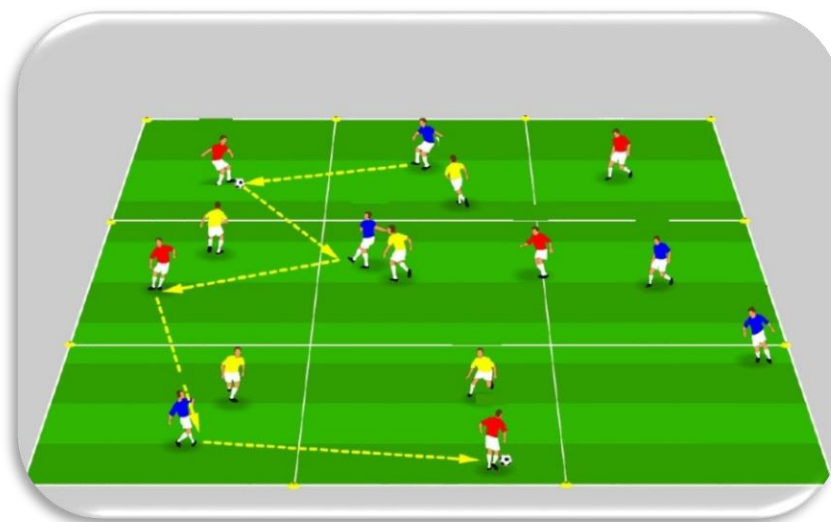
Πρόκειται για μια δυναμική άσκηση κατοχής της μπάλας με (2) δύο ομάδες με (2) δύο χρώματα απέναντι σε (1) μια ομάδα με (1) ένα χρώμα (10v5).

Αν, για παράδειγμα, η μπλε ομάδα χάσει την κατοχή της μπάλας, το παιχνίδι συνεχίζεται με τους κόκκινους και τους κίτρινους να προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα και τους μπλε να προσπαθούν να την ανακτήσουν.

Οι ομάδες παίζουν με 2 επαφές.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση



ΔΕΙΓΜΑ

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Ασκήσεις Τακτικής για τις 4 Φάσεις

4η
ΦΑΣΗ



Μετάβαση από την
Επίθεση στην Άμυνα
Χάσιμο της μπάλας

04



Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση

«ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8v8 - ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ 1v1 ΜΕΣΑ ΣΗΝ
ΜΙΚΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ»

Στόχος: Η γρήγορη μετάβαση - τοποθέτηση και η άμεση επέμβαση του αμυντικού μέσα στην μικρή περιοχή.

Coaching:

1. Ο παίκτης που βρίσκεται σε μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα πρέπει να έχει γρήγορες αντιδράσεις και να φροντίζει να τοποθετηθεί σε σωστή θέση εντός της μικρής περιοχής πριν από τον αντίπαλο επιτιθέμενο.
2. Ο αμυντικός θα πρέπει να πάρει την πλευρά του επιτιθέμενου και να παραμείνει στην μπάλα, πριν κάνει μια ενέργεια - επέμβαση.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

Παιχνίδι 8v8

Χρησιμοποιώντας το $\frac{1}{2}$ του γηπέδου δημιουργούμε μια ζώνη 35x50μ. περίπου.

Έχουμε 2 τέρματα και παίζουμε κανονικό παιχνίδι 8v8 εντός της ζώνης.

Οι ομάδες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους ίδιους ή διαφορετικούς σχηματισμούς και όλοι οι παίκτες είναι αριθμημένοι (1 έως 7). Έχουμε επίσης ένα τέρμα και έναν τερματοφύλακα στην κανονική θέση με 2 παίκτες (κίτρινοι) κοντά στο κόρνερ, που είναι έτοιμοι να μεταβιβάσουν μπάλες στην μικρή περιοχή.

Η πρακτική ξεκινά με έναν από τους τερματοφύλακες της ομάδας (μπλε στο σχήμα).

Όταν μια ομάδα ολοκληρώνει μια επίθεση, ο προπονητής καλεί έναν αριθμό και μια πλευρά (π.χ. 4 - Δεξιά).

Οι 2 παίκτες που έχουν τους αριθμούς αυτούς τρέχουν γρήγορα στην μικρή περιοχή για μια μονομαχία 1v1.

Ο παίκτης της ομάδας που μόλις τελείωσε την επίθεση της κάνει μια μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα (μπλε Νο.4), προσπαθώντας να αποτρέψει τον αντίπαλο Νο.4 (κόκκινος) που προσπαθεί να σκοράρει.

Μόλις τελειώσει το 1v1, η πρακτική ξεκινά και πάλι στην κύρια ζώνη από τον τερματοφύλακα της κόκκινης ομάδας, με το οι ρόλοι και οι στόχοι της ομάδας αντιστρέφονται.

Οι 4 φάσεις του παιχνιδιού

1^η Άσκηση



ΔΕΙΓΜΑ