

# ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ



[www.ptokpasidis.gr](http://www.ptokpasidis.gr)

© 2019, Τοκπασίδης Παναγιώτης

[www.ptokpasidis.gr](http://www.ptokpasidis.gr)

# Περιεχόμενα

- «ΣΠΑΖΟΝΤΑΣ» ΤΗΝ ΔΙΠΛΗ ΖΩΝΗ ΑΜΥΝΑΣ
- ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ - ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
- ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΟΤΑΝ ΧΑΝΕΤΑΙ Η ΚΑΤΟΧΗ
- ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ - ΓΡΗΓΟΡΟ PASSING GAME
- ΠΡΕΣΣΙΝΓΚ - ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΚΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ



**Στόχος :** Η διάσπαση της διπλής άμυνας ζώνης και η κίνηση χωρίς μπάλα μεταξύ των γραμμών.

**Διάρκεια :** 4x5' με 60" διάλειμμα

**Περιγραφή :** Παιχνίδι 9v9 σε χώρο 40x60μ. χωρισμένο σε τρεις ζώνες. Το παιχνίδι ξεκινά πάντα με τον **Μπλε GK** στην κατοχή. Και οι δύο ομάδες έχουν στόχο να σκοράρουν.

**Περιορισμοί :**

- Για τους παίκτες της **Κόκκινης ομάδας** όταν αμύνονται δεν επιτρέπεται σε περισσότερους από 4 παίκτες το πέρασμα σε κάθε ζώνη ενώ όταν είναι κάτοχοι της μπάλας δεν υπάρχει περιορισμός στην κίνηση μέσα ή έξω από τις ζώνες.
- Οι παίκτες της **Μπλε ομάδας** κινούνται ελεύθερα στις ζώνες αλλά παίζουν με 2 επαφές.

**Σημεία Προσοχής:**

- ✓ Η κίνηση χωρίς την μπάλα
- ✓ Ποιότητα στις πάσες
- ✓ Γρήγορο και ακριβές τελείωμα



**Στόχος :** Η γρήγορη επίθεση εναντίον οργανωμένης άμυνας.

**Διάρκεια :** 30' με 60'' διάλειμμα

**Περιγραφή :** 3 ομάδες των 6 παικτών με 2 Τ/Φ σε χώρο 70x70μ. Το παιχνίδι ξεκινά με τον **αμυντικό Μέσο (6)** να πασάρει όπου θέλει. Στην πρώτη φάση έχουμε παιχνίδι 4v4 (χωρίς περιορισμούς). Μετά από 10 δευτερόλεπτα δύο παίκτες από κάθε ομάδα έρχονται να λάβουν μέρος στο παιχνίδι και έτσι έχουμε μια σχέση 6V6 (περιορισμός 2 επαφών). Και οι δύο ομάδες προσπαθούν να σκοράρουν.

#### **Σημεία Προσοχής:**

- ✓ Η γρήγορη λήψη αποφάσεων
- ✓ Ποιότητα στις πάσες
- ✓ Γρήγορο και ακριβές τελείωμα
- ✓ Προετοιμάζουμε μόνο την **Κόκκινη ομάδα**

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



www.ptokpasidis.gr

## ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΟΤΑΝ ΧΑΝΕΤΑΙ Η ΚΑΤΟΧΗ



**Στόχος :** Η γρήγορη αντίδραση όταν χάνεται η μπάλα. Μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα.

**Διάρκεια :** 6x5' με 60" διάλειμμα

**Περιγραφή :** 2 ομάδες των 6 παικτών με 2 Τ/Φ στο 1/2 του γηπέδου. Το παιχνίδι ξεκινά με την **Κόκκινη ομάδα** να έχει την κατοχή της μπάλας μέσα στον χώρο 30x10 που έχουμε ορίσει παίζοντας 4v4+2 η κάθε ομάδα. Η **Κόκκινη ομάδα** έχει σαν στόχο να κάνει 10 πάσες για να κάνει επίθεση και η **Άσπρη ομάδα** προσπαθεί να κερδίσει την μπάλα και να σκοράρει έχοντας για υποστήριξη τους Νο6 και Νο8 οι οποίοι παίρνουν τώρα μέρος στο παιχνίδι (6v6).

### Περιορισμοί :

- Για τους παίκτες της **Κόκκινης ομάδας** περιορισμός 2 επαφών. Για τους παίκτες της **Άσπρης ομάδας** ελεύθερα για 5" και μετά και γι αυτούς 2 επαφές.

### Σημεία Προσοχής:

- ✓ Η γρήγορη λήψη αποφάσεων
- ✓ Ποιότητα στις πάσες
- ✓ Γρήγορο και ακριβές τελείωμα
- ✓ Γρήγορη Αντίδραση όταν χαθεί η κατοχή



**Στόχος :** Το γρήγορο παιχνίδι με πάσες και η αλλαγή παιχνιδιού.

**Διάρκεια :** 4x5' με 60'' διάλειμμα

**Περιγραφή :** Παιχνίδι 9v9 στα  $\frac{3}{4}$  του γηπέδου με μια ζώνη έναρξης 30x20μ. , 2 πλευρικές ζώνες 10x20μ. και μια ζώνη 30x40μ. απέναντι. Το παιχνίδι ξεκινάει στην ζώνη 30x20μ. με την **Κίτρινη ομάδα** να έχει την κατοχή παίζοντας 6v4. Θα πρέπει να αλλάξουν 10 πάσες και στην συνέχεια να μεταβιβάσουν την μπάλα στους Νο7 ή Νο9 κάνοντας αλλαγή παιχνιδιού και παίζοντας πλέον 8v8. Η **Μαύρη ομάδα** έχει σαν στόχο να κερδίσει την μπάλα και αν σκοράρει :

- σε 10'' τότε παίρνει 2 γκολ
- πάνω από 10'' τότε παίρνει 1 γκολ

**Περιορισμοί :**

- Περιορισμός 2 επαφών και για τις 2 ομάδες εκτός από την περίοδο των 6'' που κερδίζει την μπάλα η **Μαύρη ομάδα** η οποία παίζει ελεύθερα.

**Σημεία Προσοχής:**

- ✓ Γρήγορη Μετάβαση από Άμυνα σε Επίθεση
- ✓ Ποιότητα στις πάσες (μικρές και μεγάλες)
- ✓ Γρήγορο και ακριβές τελείωμα
- ✓ Γρήγορη Αντίδραση όταν χαθεί η κατοχή



## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



www.ptokpasidis.gr

## ΠΡΕΣΣΙΝΓΚ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΚΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ



**Στόχος :** Πρέσσινγκ μέσα στον χώρο όπου είναι η μπάλα και η εκμετάλλευση του κενού χώρου

**Διάρκεια :** 4x5' με 60'' διάλειμμα

**Περιγραφή :** Αμυντικό παιχνίδι τακτικής 9v9 στα 3/4 του γηπέδου, με 9 ίσες ζώνες. Το παιχνίδι ξεκινά κάθε φορά την κατοχή με την ομάδα του **Κόκκινου GK**. Στόχος της **Κόκκινης ομάδας** είναι να σκοράρει.

Η **Άσπρη ομάδα** έχει σαν στόχο :

- την συνοχή των γραμμών
- όταν η μπάλα μπει σε μια ζώνη θα πρέπει να ασκούν πίεση τουλάχιστον 3 παίκτες μέσα στην ζώνη.

**Περιορισμοί :**

- Περιορισμός 2 επαφών και για την **Άσπρη ομάδα** και ελεύθερα οι **Κόκκινη ομάδα**.

**Σημεία Προσοχής:**

- ✓ Γρήγορη Μετάβαση από Άμυνα σε Επίθεση
- ✓ Ποιότητα στις πάσες
- ✓ Ισορροπία στις γραμμές
- ✓ Γρήγορη Αντίδραση όταν χαθεί η κατοχή
- ✓ Κοουτσάρουμε την **Άσπρη ομάδα**
- ✓ Προετοιμάζουμε τους παίκτες της **Άσπρης ομάδας** για να αλλάξουν γρήγορα κατεύθυνση όταν κερδίσουν την κατοχή.