

Ασκήσεις



Ποδοσφαίρου

Τοκπασίδης Παναγιώτης  
Προπονητής Ποδοσφαίρου – UEFA A



info@ptokpasidis.gr  
www.ptokpasidis.gr

# ΓΛΩΣΣΑΡΙ

## Προπονητικοί όροι

### Πρακτική

Γνωστό και ως άσκηση, μια πρακτική είναι ένα παιχνίδι ή μια λειτουργία που εκτελείται από έναν προπονητή για να εργαστεί πάνω σε ένα συγκεκριμένο μέρος του παιχνιδιού.

Οι πρακτικές μπορούν να είναι με αντίπαλο ή χωρίς, ανάλογα με τους στόχους του προπονητή.

### Προπονητική Μονάδα

Μια Προπονητική Μονάδα είναι μια συλλογή πρακτικών-ασκήσεων που χρησιμοποιούνται μαζί για την εκπαίδευση ενός συγκεκριμένου στοιχείου του παιχνιδιού.

### Προγραμματισμός Προπονητικής Μονάδας

Η θεωρητική εργασία πριν από μια Προπονητική Μονάδα.

Η πράξη της σωστής συναρμολόγησης των ασκήσεων μιας Προπονητικής Μονάδας πριν τη εκτέλεσή τους.

### Κατάσταση

Η κατάσταση κάποιου παίκτη σε σχέση με την εμφάνιση, την ποιότητα ή γενικά την κατάσταση λειτουργίας του.

Προπόνηση για να γίνουν καλύτερα εξοπλισμένοι ώστε να αντιμετωπίσουν τις σωματικές απαιτήσεις του ποδοσφαίρου.

### Τακτική

Ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει τον σχηματισμό, τις επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές και τις προσεγγίσεις διατήρησης και μη διατήρησης της μπάλας που μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε ομάδα.

# Τακτικοί όροι



## Μετάβαση

Ο χρόνος αμέσως μετά το χάσιμο της διατήρησης της μπάλας μέχρι την επανάκτησή της και αντίστροφα.

## Επιθετική μετάβαση

Ο χρόνος αμέσως μετά την κατάκτηση της μπάλας από μια ομάδα και η μετάβαση από την αμυντική στην επιθετική στρατηγική της.

## Αμυντική μετάβαση

Ο χρόνος αμέσως μετά την απώλεια της μπάλας μιας ομάδας και η μετάβαση από την επίθεση στην αμυντική της μορφή.

## Στην Διατήρηση

Όταν μια ομάδα έχει στην κατοχή της την μπάλα.

Ο χρόνος κατά τον οποίο μια ομάδα θα χρησιμοποιήσει το σχήμα και την τακτική της εντός διατήρησης.

## Εκτός Διατήρησης

Όταν μια ομάδα δεν έχει την μπάλα.

Ο χρόνος κατά τον οποίο μια ομάδα θα χρησιμοποιήσει το σχήμα και την τακτική της εκτός διατήρησης.

## Αντι-πίεση (Counter-press)

Προσπάθεια μιας ομάδας να ανακτήσει την μπάλα αμέσως μετά την απώλεια της.

Αυτό γίνεται συνήθως στο επιθετικό τρίτο/μισό του γηπέδου.

Το Counterpressing είναι επίσης γνωστό ως gegenpressing, με προέλευση τη Γερμανία.

## Αντεπίθεση

Γρήγορη επίθεση που ξεκινά αμέσως από μια ομάδα μετά την ανάκτηση της μπάλας από τον αντίπαλο και που έχει στόχο να βρει την αμυντική λειτουργία του αντιπάλου ανοργάνωτη.

## Πλάτος

Η απόσταση μεταξύ της δεξιάς και της αριστερής πλευράς του σχήματος μιας ομάδας.

Οι ευρύτεροι παίκτες, συνήθως οι πλάγιοι μπακ ή οι εξτρέμ, λέγεται ότι παρέχουν το πλάτος της ομάδας.

## **Βάθος**

Κάθετη απόσταση σε ένα γήπεδο.

Εάν μια ομάδα λέγεται ότι αμύνεται «βαθιά», είναι κοντά στον δικό της τέρμα.

Το βάθος μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει την απόσταση μεταξύ των επιθετικών και των αμυντικών παικτών μιας ομάδας.

Μια ομάδα που παίζει με πολύ βάθος έχει μεγάλη απόσταση μεταξύ αυτών των μονάδων.

## **Χαμηλό μπλοκ**

Μια ομάδα που αμύνεται σε χαμηλό μπλοκ τοποθετεί την αμυντική της γραμμή πολύ κοντά στο δικό της τέρμα - συχνά μέσα στη δική της μεγάλη περιοχή - με ελάχιστο χώρο μεταξύ της αμυντικής και της μεσαίας γραμμής της. Οι πιο επιθετικοί παίκτες τους θα αμυνθούν μόνο με έναν αντίπαλο που έχει την μπάλα μέσα στο δικό τους μισό γήπεδο.

## **Μεσαίο μπλοκ**

Μια ομάδα που αμύνεται σε ένα μεσαίο μπλοκ θα καθίσει πίσω και θα αμυνθεί μέσα στο δικό της μισό γήπεδο με την αντίπαλη ομάδα να πλησιάζει όσο προχωρά με την μπάλα ή απλώς να περάσει από την μεσαία γραμμή. Η αμυντική γραμμή θα βρίσκεται συνήθως περίπου 20 μέτρα μακριά από την μεγάλη περιοχή της ομάδας.

## **Υψηλή πίεση**

Το υψηλό πρέσσιγκ είναι μια προσέγγιση που περιλαμβάνει την προσπάθεια μια ομάδας να κερδίσει την μπάλα ψηλά στον αγωνιστικό χώρο μέσω συντονισμένων κινήσεων μεταξύ των πιο επιθετικών παικτών της για να αναγκάσουν σε λάθη την αντίπαλη ομάδα.

Ο στόχος είναι να κερδίσει την μπάλα κοντά στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας με την ελπίδα να ξεκινήσει μια επίθεση σε ανοργάνωτη αντίπαλη άμυνα.

## **Επικάλυψη (Overlap)**

Συνήθως εκτελείται από έναν πλάγιο μπακ ή εξτρέμ, αυτό είναι ένα πλατύ ημικυκλικό τρέξιμο (τόξο) προς τα εμπρός, εξωτερικά ενός συμπαίκτη (συνήθως εκείνου που έχει την μπάλα).

## **Υπερκάλυψη (Underlap)**

Είναι το συνεχόμενο τρέξιμο προς τα εμπρός ενός παίκτη, αλλά αυτή την φορά στο εσωτερικό ενός συμπαίκτη.

## **Συνεργασία με Τρίτο παίκτη**

Ένα τρέξιμο προς τα εμπρός που γίνεται από έναν παίκτη που θέλει να λάβει την μπάλα μετά από συνδυασμό μεταβιβάσεων μεταξύ δύο άλλων παικτών.

## **Κανάλι**

Ο χώρος ανάμεσα και πίσω από έναν μπακ και τον πλησιέστερο σέντερ μπακ της ομάδας.

Υπάρχουν δύο κανάλια σε κάθε άκρο του γηπέδου (δεξιά και αριστερά), στα οποία μπορεί να γίνει μεταβίβαση ή τρέξιμο.

## Μισός χώρος

Ο χώρος μεταξύ της αμυντικής και της μεσαίας γραμμής της αντίπαλης ομάδας σε πλάτος του κέντρου του γηπέδου.

Υπάρχει ένας αριστερός μισός χώρος και ένας δεξιός μισός χώρος και στα δύο άκρα του γηπέδου.

Το να ανακτούν την μπάλα στα μεσοδιαστήματα του γηπέδου είναι ζωτικής σημασίας για τις φιλοσοφίες πολλών προπονητών.

## Μισή στροφή

Ένας παίκτης που δέχεται την μπάλα κάνει πλάγια μισό γύρισμα-στροφή και είναι έτοιμος να γυρίσει, να προχωρήσει ή να παίξει προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτήν από την οποία έλαβε την μεταβίβαση.

## Συνδυασμοί - Συνεργασίες

Διαδοχικές πάσες που έγιναν μεταξύ πολλών παικτών.

Οι συνδυασμοί αναφέρονται συνήθως σε μεταβιβάσεις που γίνονται σε πολυσύχναστες περιοχές για να μετακινηθεί η μπάλα μακριά από τους αντιπάλους και στον κενό χώρο.

## Αλλαγή παιχνιδιού

Η μετακίνηση της μπάλας γρήγορα από τη μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη.

Η αλλαγή παιχνιδιού μπορεί να είναι είτε συνδυασμός μεταβιβάσεων είτε μία απευθείας μεταβίβαση στην αντίθετη πλευρά του γηπέδου.



# Όροι θέσεων

## Τερματοφύλακας

Ο παίκτης που προστατεύει το τέρμα και μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε μέρος του σώματός του για να το κάνει όταν βρίσκεται μέσα στην μεγάλη περιοχή.

Καθώς το σύγχρονο ποδόσφαιρο εξελίσσεται, ο τερματοφύλακας γίνεται πιο σημαντικός όταν οι ομάδες έχουν την διατήρηση.

## Φουλ Μπακ

Ο δεξιός ή αριστερός αμυντικός που παίζει στο πλάι των κεντρικών μπακ σε τετράδα μπακ.

Κατατάσσεται ως αμυντικός, αλλά ο σύγχρονος μπακ συχνά παρέχει το εύρος της επίθεσης της ομάδας και μπαίνει στο τελευταίο τρίτο τακτικά και βοηθά την επίθεση μιας ομάδας δημιουργώντας υπεραριθμίες.

## Κεντρικός Αμυντικός

Οι Κεντρικοί Αμυντικοί που παίζουν είτε ως ζευγάρι σε τετράδα μπακ – πλαισιωμένοι από πλάγιους μπακ – είτε σε τριάδα με πλάγια μπακ στα εξωτερικά τους.

## Πλάγιοι-μπακ

Οι πλάγιοι παίκτες σε σχήμα που χρησιμοποιεί τρεις Κεντρικούς Αμυντικούς.

Τα πλάγια μπακ είναι η συμπλήρωση των αμυντικών και των χαφ.

Θα γυρίσουν πίσω στην άμυνα για να σχηματίσουν μια πεντάδα, ενώ θα παρέχουν πλάτος και ύψος στην επίθεση.

## Κεντρικός Μέσος

Οι κεντρικοί παίκτες στη μεσαία γραμμή, έχουν ποικίλες δουλειές τόσο εντός όσο και εκτός διατήρησης.

Η πρωταρχική τους δουλειά, ωστόσο, είναι να συνδέουν την άμυνα με την επίθεση, δεχόμενοι την μπάλα από έναν αμυντικό και παίζοντας προς τα εμπρός.

## Πλάγιος Μέσος

Οι εξωτερικοί παίκτες στη μεσαία γραμμή σε ένα 4-4-2, πλάγιοι χαφ ή εξτρέμ, θα βοηθήσουν στην παροχή πλάτους στην επίθεση, αλλά και θα κινηθούν προς τα εμπρός για να υποστηρίξουν τους επιθετικούς παίκτες.

## Μεσοεπιθετικός

Βασική δουλειά των Μεσοεπιθετικών είναι να υποστηρίζουν την επίθεση.

Τα επιθετικά χαφ συνήθως παρατάσσονται στη γραμμή των τριών παικτών με 4-2-3-1, πίσω από έναν μοναδικό σέντερ φορ.

## Ψεύτο Εννέα

Ένας επιθετικός που ξεκινάει ως κεντρικός φορ, αλλά παίζει μακριά από την αμυντική γραμμή της αντίπαλης ομάδας για να προσπαθήσει να τραβήξει τους κεντρικούς αμυντικούς εκτός θέσης, ενώ προσθέτει επίσης έναν άλλο παίκτη στη μεσαία γραμμή.

## Ακραίος Επιθετικός

Ένας πλάγιος επιθετικός που κάνει ενέργειες από τα πλάγια για να απειλήσει άμεσα το τέρμα.

Συνήθως παίζει στην αντίθετη πλευρά από το πιο δυνατό-καλό πόδι του, ώστε να μπορεί να κλείσει προς τα μέσα και να σουτάρει.

## Σέντερ Φορ

Συνήθως παίζει μόνος του (4-2-3-1, 4-1-4-1) ή με έναν συμπαίκτη φορ (4-4-2, 3-5-2), αλλά μπορεί – σπάνια – να παίξουν 3 φορ μαζί.

Ο επιθετικός ή οι επιθετικοί έχουν την αποστολή να ηγούνται της επιθετικής γραμμής, να κρατούν την μπάλα ψηλά, να παρέχουν απειλή πίσω από την αντίπαλη άμυνα και να προσφέρουν απειλή για γκολ.

## Τετράδα Ρόμβου-Διαμάντι

Μια τετράδα μεσαίας γραμμής με ένα αμυντικό χαφ, δύο κεντρικά χαφ αριστερά-δεξιά και ένα επιθετικό χαφ.

Το σχήμα που σχηματίζουν μοιάζει με ρόμβο-διαμάντι από ψηλά και συνήθως φαίνεται σε σχηματισμό 4-4-2.

## Αμυντικός Χαφ

Ένας μοναδικός παίκτης στη βάση της μεσαίας γραμμής μπροστά από την άμυνα, συνήθως συνοδευόμενος από δύο ακόμη επιθετικούς χαφ για να κάνουν μια τριάδα και συνήθως φαίνεται σε σχηματισμό 4-1-2-3, 4-1-4-1.

## Διπλός Αμυντικός Χαφ

Δύο παίκτες στη βάση της μεσαίας γραμμής μπροστά από την άμυνα, που εμφανίζονται συχνότερα στους σχηματισμούς 4-4-2, 4-2-3-1 ή 3-4-3.

