

# ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- ΣΤΥΛ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
- ΤΑΚΤΙΚΗ
  - ΜΟΡΦΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
  - ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
  - ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ-ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ
  - ΟΙ 4 ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
  - ΤΑΣΕΙΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
  
- ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
- ΤΣΙΩΛΗΣ ΣΑΚΗΣ (ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ UEFA PRO)
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
- ΧΕΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ UEFA PRO)

## ■ 1. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ (ΣΤΥΛ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Στυλ παιχνιδιού μιας ομάδας είναι ο τρόπος με τον οποίο παίζει στο γήπεδο. Κατά κάποιο τρόπο, μπορεί να παρουσιαστεί ως το «σήμα κατατεθέν» της ομάδας. Μπορούμε ακόμη και να μιλήσουμε για ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης που επιβάλετε από τον προπονητή με βάση τη προσωπική του εμπειρία ή τη δική του ποδοσφαιρική κουλτούρα (Scolari, Hiddink, Wenger, Sacchi, Cruyff, κλπ) που είναι πάντα προσαρμοσμένη στην αξία των ποδοσφαιριστών που έχει στη διάθεσή του.  
Αλλά ο τρόπος παιχνιδιού ίσως είναι αποτέλεσμα της τακτικής που επιδιώκει μια ομάδα να ακολουθήσει (AFC Ajax Amsterdam, A.J. Auxerre, F.C. Nantes, Atlantique, ή A.C Milan), ή ίσως να είναι αποτέλεσμα της ποδοσφαιρικής κουλτούρας μια χώρας (πχ. Brazil, Germany, England, Sweden ή Cameroon).
- Αυτός ο τρόπος παιχνιδιού ξεκινά απ' το σύστημα του παιχνιδιού & τη συγκεκριμένη οργάνωση της ομάδας, έτσι η κίνηση των παικτών εξαρτάται απ' το σύστημα παιχνιδιού που έχει επιλεγεί.
- Στο ποδόσφαιρο υψηλής ποιότητας, το σύστημα παιχνιδιού & οι κινήσεις τακτικής ίσως να διαφέρουν από παιχνίδι σε παιχνίδι, ή ακόμη μέσα στον ίδιο αγώνα.

**ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΥΛ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ** (Παράγοντες που μας καθορίζουν το στυλ, βλέπουμε στον παρακάτω πίνακα)



## ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΥΛ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

### ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ ΣΤΥΛ

- ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟ ΚΤΙΣΙΜΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ή ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΤΟΧΗΣ.
- ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ.
- ΟΛΟΚΛΗΡΩΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

### ΣΤΥΛ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΜΕ ΕΘΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

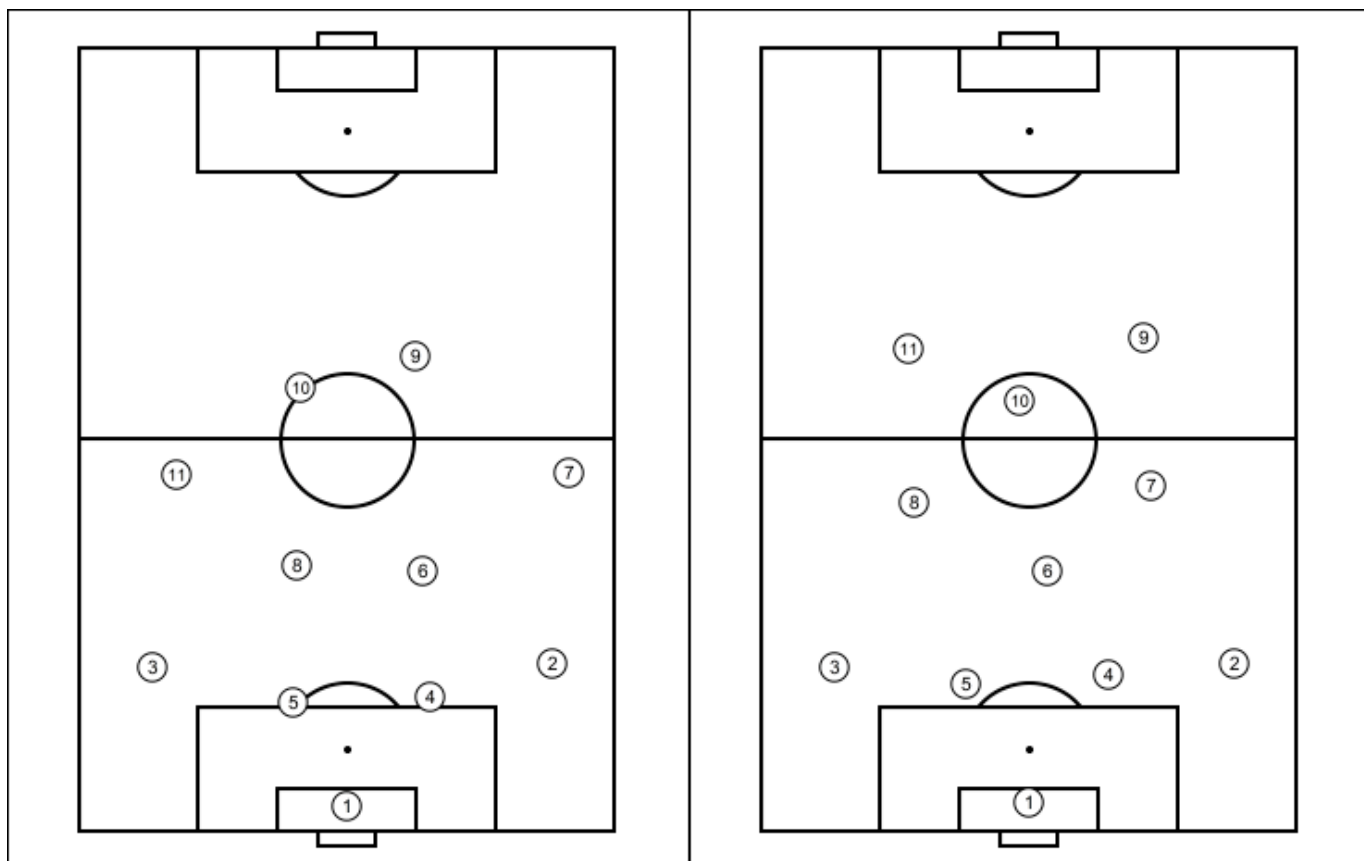
- ΒΡΕΤΑΝΙΚΟ
- ΛΑΤΙΝΙΚΟ
- ΝΟΡΒΗΓΙΚΟ ΣΤΥΛ
- ΝΟΤΙΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ
- ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΟ

### ■ 2.ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

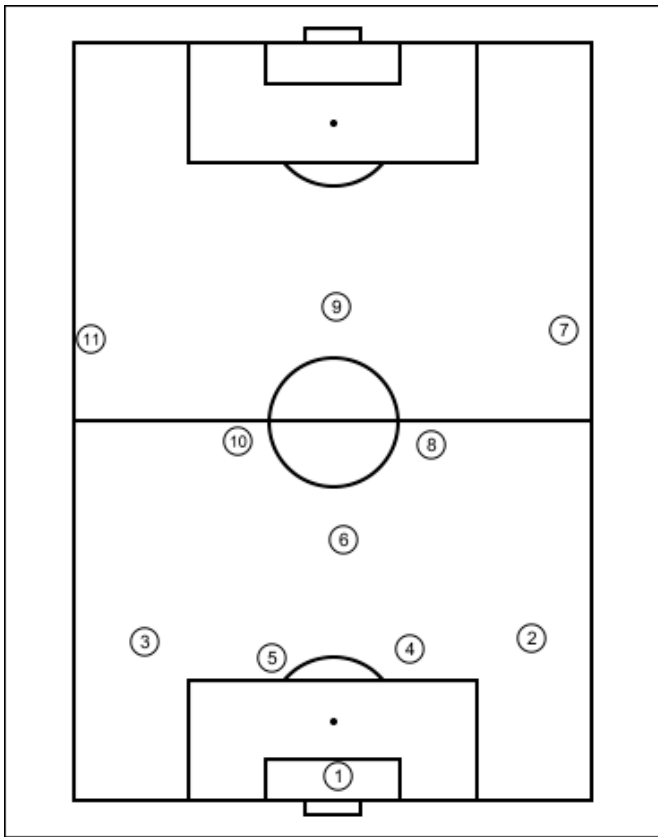
- ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑ
- Είναι η αρχική διάταξη (το στήσιμο) των παικτών στο γήπεδο, δηλ. ο αριθμός των παικτών στις διάφορες γραμμές παιχνιδιού (άμυνα, κέντρο, επίθεση) & η θέση τους στο γήπεδο. Π.χ.
- 1-4-4-2 / 1-4-3-3 / 1-4-3-1-2 / 1-4-1-3-2 / 1-3-5-2 / 1-3-4-3 κ.λπ.
- Το σύστημα πρέπει πάντα να προσαρμόζεται σε εκείνα τα στοιχεία που ανεβάζουν την ποιότητα των παικτών της ομάδας
- Το σύστημα πρέπει να είναι ευέλικτο και συμμετρικό, οι αριθμοί δεν παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο .

#### 1-4-4-2 Μπωλ

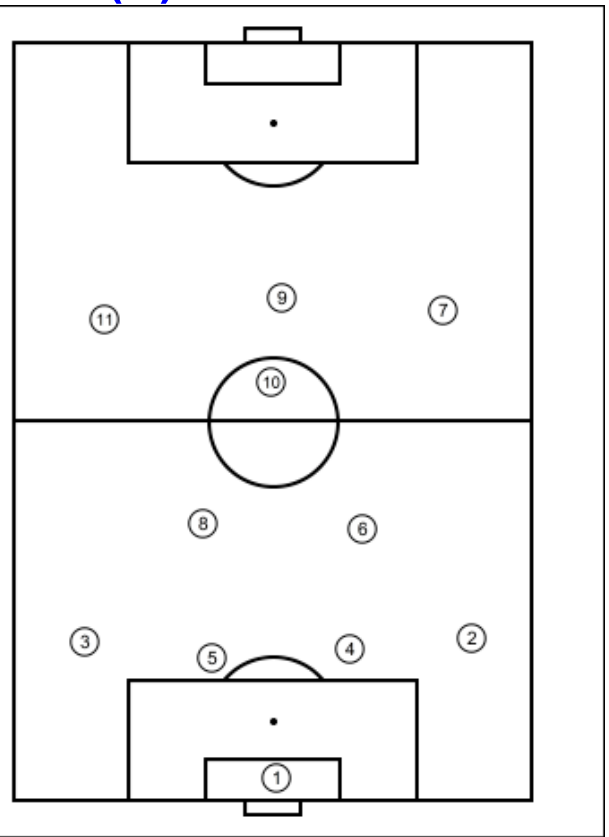
#### 1-4-4-2 ΡΟΜΒΟΣ



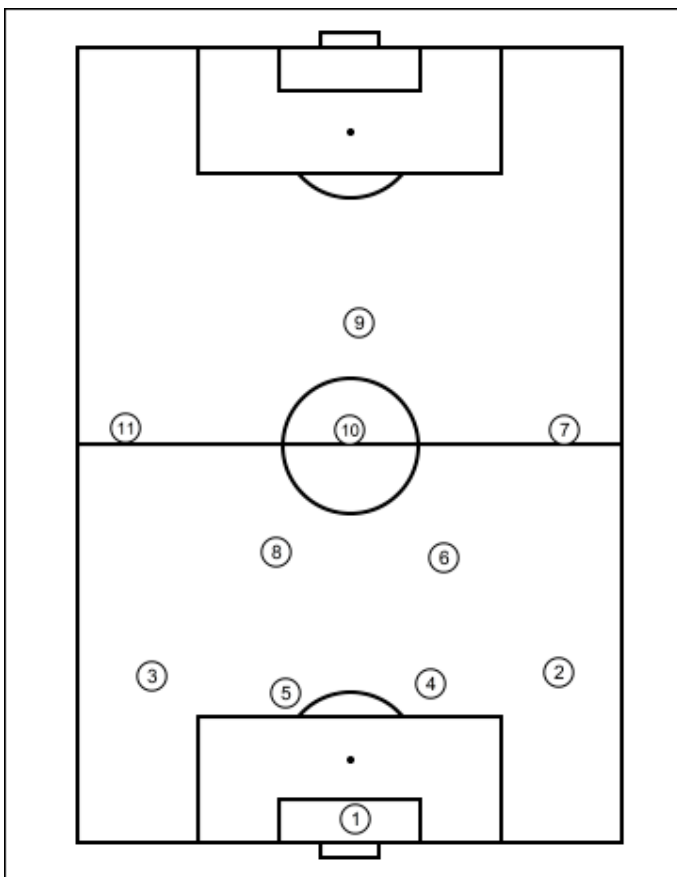
### 1-4-3-3 V



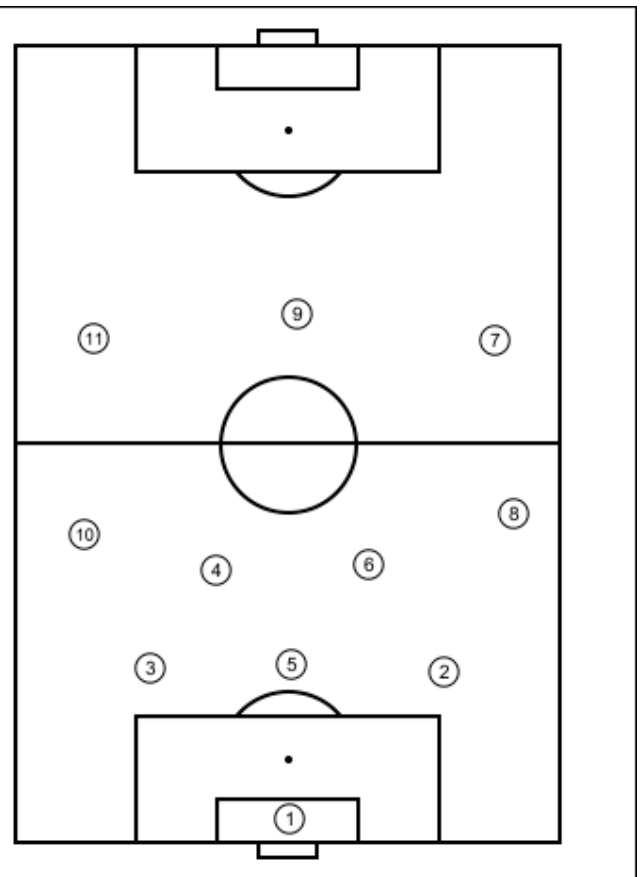
### 1-4-3-3 (Λ)



### 1-4-2-3-1

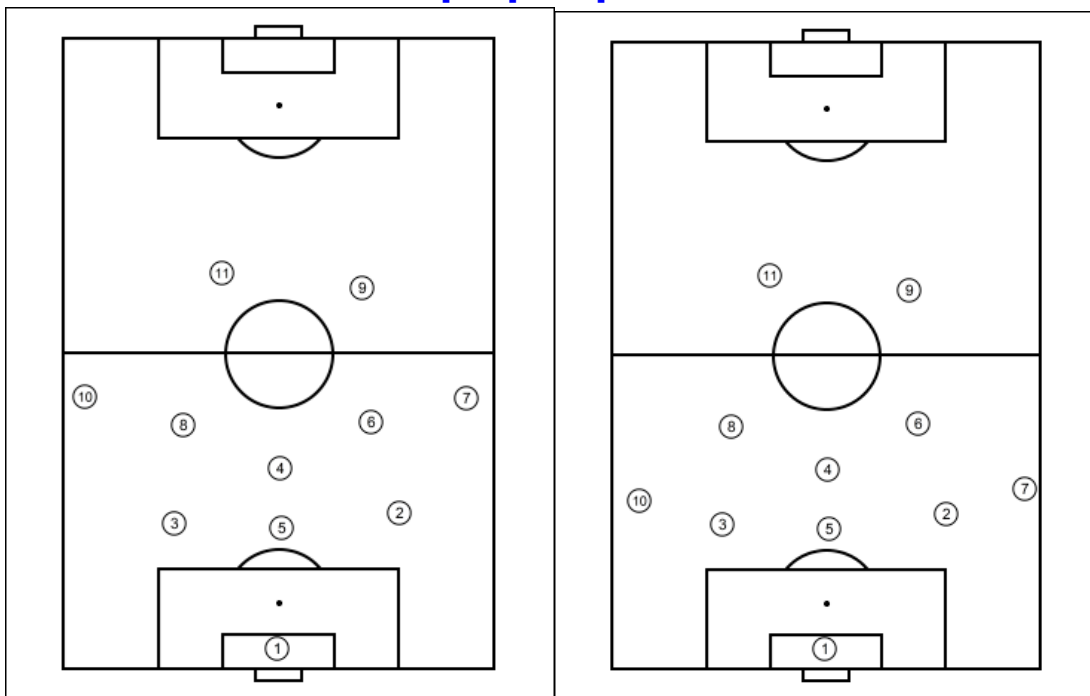


### 1-3-4-3 ευθεία ή λίκπερο



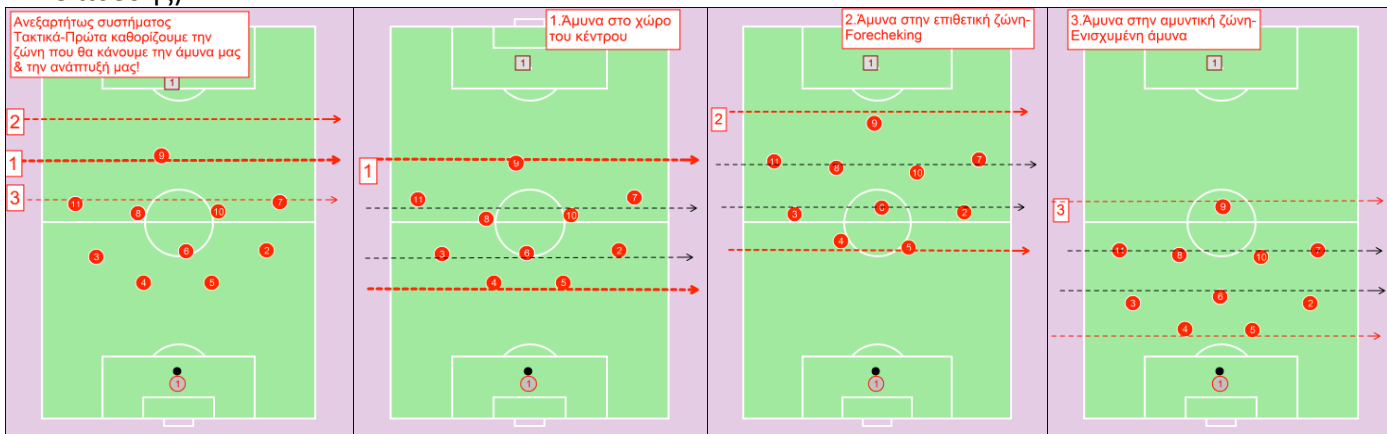
# 1-3-5-2 ευθεία ή λίμπερο

# 1-5-3-2



## 3. ΤΑΚΤΙΚΗ

- Τακτική είναι όλες οι προγραμματισμένες (σχεδιασμένες) αγωνιστικές ενέργειες & κινήσεις (ατομικές-υπομαδικές - ομαδικές) που εκτελούνται κατά την διάρκεια του αγώνα δηλ. τρόπος με τον οποίο μια ομάδα αγωνίζεται μέσα στο γήπεδο.
- Ο χώρος που κατά κανόνα, καθορίζουμε την άμυνα & την επίθεση της ομάδας. (Ζώνες άμυνας-επίθεσης).



- Εκπαίδευση τακτικής σημαίνει αναλυτική και λεπτομερή εργασία.
- Στο ποδόσφαιρο υψηλών απαιτήσεων η λεπτομέρεια κάνει τη διαφορά.
- Οι προπονητές πρέπει να γνωρίζουν τις δυνατότητες και αδυναμίες των παικτών τους και πως οι παίκτες τους θα εκπληρώσουν όσο το δυνατό καλύτερα τα δυνατά τους σημεία, (επιθετικά και αμυντικά) στο σύστημα που θα χρησιμοποιηθεί.

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Οι αγωνιστικές ενέργειες είναι τα κλειδιά - οι διαδικασίες - που χρησιμοποιούνται από την ομάδα με σκοπό να ολοκληρωθούν οι προσπάθειές της στην άμυνα και στην επίθεση.
- Οι αγωνιστικές ενέργειες είναι αυτές που οδηγούν την ομάδα στην επιτυχία τέρματος στην επίθεση ή στην επανάκτηση της κατοχής της μπάλας στην άμυνα.

## Επιμέρους φάσεις μιας επιθετικής ενέργειας είναι:

- Αγωνιστικές ενέργειες αμέσως μετά την απόκτηση της κατοχής της μπάλας.
- Ανάπτυξη του παιχνιδιού.
- Τελικές Ενέργειες (τελειώματα)  
Σουτ/Κεφαλιά (αποτελεσματικότητα)

## **ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

- Στο πλαίσιο του συστήματος στην προπόνηση δοκιμάζουμε & δουλεύουμε την τακτική συμπεριφορά που θα ακολουθήσουμε στο επόμενο παιχνίδι, καθορίζοντας τους προπονητικούς στόχους.

## **ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΝ ΔΙΑΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΣΕ ΔΥΟ ΦΑΣΕΙΣ**

- **ΦΑΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ** (Οι τακτικές επιθετικές ενέργειες που γίνονται ατομικά – υποομαδικά – ομαδικά με σκοπό την επιτυχία τέρματος ή τη δημιουργία φάσης)
- **ΦΑΣΗ ΑΜΥΝΑΣ** (Οι τακτικές αμυντικές ενέργειες που γίνονται σε ατομικό επίπεδο ή απ' όλη την ομάδα με σκοπό την αποφυγή τέρματος & την επανάκτηση της μπάλας.)

**Για να ασχοληθούμε με την τακτική πρέπει να γνωρίζουμε τις Βασικές αρχές παιχνιδιού:**

- **Επίθεσης**
- **Αμυνας**

## **Βασικές αρχές παιχνιδιού (ΑΤΟΜΙΚΟΥ-ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ-ΟΜΑΔΙΚΟΥ)**

- **ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**  
(Ενέργειες που εκτελούνται από έναν μόνο παίκτη)

- **ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ**  
(Ενέργειες που εκδηλώνονται από μικρές ομάδες παικτών)

- **ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**  
(Ενέργειες που εκδηλώνονται απ' όλη την ομάδα).

## **ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**

<u>Ατομική επιθετική τακτική</u>	<u>Ατομική αμυντική τακτική</u>
<b>Γενική</b> (Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης-σε παιχνίδια 1V1, 2V1 κ.ο.κ.) <b>Ειδική</b> (αναλόγως των θέσεων π.χ. Τ/Φ, αμυντικούς, μέσους, επιθετικούς) <b>Σκοπός: Επίτευξη τέρματος.</b>	<b>Γενική</b> (Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης-σε παιχνίδια 1V1, 1V2 κ.ο.κ.) <b>Ειδική</b> (αναλόγως των θέσεων π.χ. Τ/Φ, αμυντικούς, μέσους, επιθετικούς) <b>Σκοπός: Κατάκτηση μπάλας</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Έλεγχος της μπάλας</li><li>• Οδήγημα της μπάλας</li><li>• Ντρίμπλα (προσπέραση)</li><li>• Μεταβίβαση</li><li>• Σέντρα-Σουτ-Πλασέ</li><li>• Κεφαλιά</li><li>• Προσφορά-Ξεμαρκάρισμα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Άμυνα εναντίον του αντίπαλου με μπάλα.</li><li>• Άμυνα εναντίον του αντίπαλου χωρίς μπάλα.</li><li>• Άμυνα με υπαριθμία (παρεμπόδιση συνεργασίας)</li><li>• Άμυνα με ισαριθμία</li><li>• Άμυνα με υπεραριθμία</li><li>• Άμυνα με το κεφάλι</li></ul>

## **ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ**

<u>Επιθετική τακτική υποομάδων</u>	<u>Αμυντική τακτική υποομάδων</u>
<b>Γενική</b> (Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης-σε παιχνίδια 2V2, 3V3, 3V4, 4V3 κ.ο.κ.) <b>Ειδική</b> (Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά-για διαφορετικές υποομάδες) <b>Σκοπός: Επίτευξη τέρματος.</b>	<b>Γενική</b> (Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης-σε παιχνίδια 2V2, 3V3, 3V4, 4V3 κ.ο.κ.) <b>Ειδική</b> (Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά-για διαφορετικές υποομάδες) <b>Σκοπός: Επανάκτηση της μπάλας</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατοχή μπάλας</li><li>• "1-2" μεταβίβαση</li><li>• Παράδοση παραλαβή μπάλας.</li><li>• Δημιουργία &amp; εκμετάλλευση χώρου.</li><li>• Αλλαγή θέσεων.</li><li>• Overlapping (πέρασμα πίσω απ' την πλάτη)</li><li>• Interlapping (πέρασμα μπροστά απ' τον παίκτη)</li></ul>	Άμυνα χώρου για την αντιμετώπιση: <ul style="list-style-type: none"><li>• Άμυνα με υπαριθμία</li><li>• Άμυνα με ισαριθμία</li><li>• Άμυνα με υπεραριθμία</li><li>• Του αντιπάλου με μπάλα.</li><li>• Των αντιπάλων κοντά στην μπάλα.</li><li>• Των αντιπάλων παικτών μακριά απ' την μπάλα</li></ul>

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

### Τα θεμέλια της ομαδικής τακτικής

<u>ΕΠΙΘΕΣΗΣ</u>	<u>ΑΜΥΝΑΣ</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βάθος επιθετικό. (Για άνετη κυκλοφορία)</li> <li>• Πλάτος επιθετικό.</li> <li>• Κινητικότητα .</li> <li>• Αριθμητική υπεροχή.</li> <li>• Συνοχή γραμμών.</li> <li>• Διείσδυση, αιφνιδιασμός &amp; Αλλαγή ρυθμού.</li> <li>• Αυτοσχεδιασμός.(Δημιουργικές προσαρμοστικές ικανότητες παικτών )</li> <li>• Αλλαγή συμπεριφοράς από επίθεση σε άμυνα.</li> <li>• Επικοινωνία (οπτική- λεκτική-γλώσσα του σώματος )!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βάθος αμυντικό (για κάλυψη).</li> <li>• Συγκέντρωση, προσανατολισμός.</li> <li>• Ισορροπία (<b>διαγώνια κάλυψη</b>)</li> <li>• Αριθμητική υπεροχή.</li> <li>• Συνοχή γραμμών.</li> <li>• Καθυστέρηση παιχνιδιού.</li> <li>• Αυτοσυγκράτηση</li> <li>• Αλλαγή συμπεριφοράς από άμυνα σε επίθεση.</li> <li>• Επικοινωνία (οπτική- λεκτική –γλώσσα του σώματος)!</li> </ul>
<p><u>Στόχος: Διατήρηση κατοχής μπάλας-επίτευξη τέρματος</u></p>	<p><u>Στόχος: Επανάκτηση μπάλας-αποφυγή τέρματος</u></p>

#### ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΙΤΙΕΣ: ΤΟΥ ΓΙΑΤΙ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΝΤΑΙ ΤΕΡΜΑΤΑ

- **ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΑΤΟΧΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ.**
- **ΕΛΛΕΙΨΗ ΚΑΛΥΨΗΣ ΣΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΠΙΕΖΕΙ.**
- **ΑΠΟΤΥΧΙΑ (ΦΡΑΓΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ) ΔΗΛ.ΝΑ ΕΜΠΟΔΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΑΠ' ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ.**
- **ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΝΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ.**
- **ΣΤΗΜΕΝΕΣ ΦΑΣΕΙΣ –ΝΕΚΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ.**

### ΜΟΡΦΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

#### ΓΕΝΙΚΗΣ – ΕΙΔΙΚΗΣ

#### ΕΝΑΣ ΑΚΟΜΗ ΒΑΣΙΚΟΣ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΕΙΝΑΙ

- **Η ΓΕΝΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ** (είναι αυτή που χρησιμοποιούμε σαν μπούσουλα και είναι γνωστή),
- **Η ΕΙΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ** (που εφαρμόζεται ανάλογα με τον αντίπαλο, τον καιρό κλπ.).
- **ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΣΤΗΜΕΝΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ.**
- **ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ.**

#### A. ΓΕΝΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

- ☉ **Στον τομέα αυτό οι παίκτες μας εφαρμόζουν:**

Τη μορφή ή τις μορφές ανάπτυξης του παιχνιδιού και τη σωστή αμυντική οργάνωση, σύμφωνα με τις βασικές αρχές του ομαδικού παιχνιδιού & έχει σχέση με το βασικό μας σύστημα.

#### B. Η ΕΙΔΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

**Στην ειδική ομαδική τακτική προσπαθούμε να εφαρμόσουμε ορισμένα ειδικά μέτρα ώστε:**

- Α) Αντιμετωπίζοντας έτσι με επιτυχία τις διάφορες αγωνιστικές καταστάσεις &
  - Β) λύνοντας διάφορα αγωνιστικά προβλήματα, που είναι γνωστά για τον αντίπαλο ή μπορούν να εμφανισθούν στη διάρκεια του αγώνα.
- Π. χ: Η διάσπαση της ενισχυμένης άμυνας ή του τεχνητού οφσάιντ - Η εφαρμογή του forechecking.

#### C. ΟΙ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Βάζουμε τους παίκτες μας να δουλεύουν και στις στατικές φάσεις του αγώνα.

# ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΙΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ)

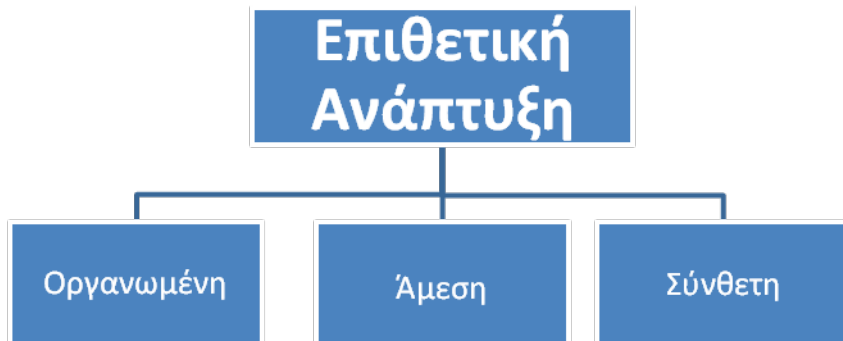
ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	ΜΟΡΦΕΣ ΑΜΥΝΑΣ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Επίθεση εναντίον πίεσης.</li><li>• Επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας.</li><li>• Επίθεση εναντίον τεχνητού οφσάιντ.</li><li>• Επίθεση με στημένες φάσεις (φάουλ, κόρνερ, αράουτ).</li><li>• Επίθεση ανάλογα με τον αντίπαλο, τον καιρό, τον χώρο, κλπ.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενισχυμένη άμυνα.</li><li>• Πρέσινγκ στον χώρο του κέντρου .</li><li>• Πρέσινγκ στο χώρο της επίθεσης (<b>fore checking</b>).</li><li>• Ενισχυμένη άμυνα με αντεπιθέσεις.</li><li>• Άμυνα με τεχνητό οφσάιντ.</li><li>• Άμυνα σε στημένες φάσεις (φάουλ, κόρνερ, αράουτ).</li><li>• Άμυνα ανάλογα με τον αντίπαλο, τον καιρό, τον χώρο, κλπ.</li></ul>

## Γ. ΟΙ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Επαναλαμβανόμενες φάσεις — κομπίνες για χρήση σε στημένες φάσεις

Οι στημένες φάσεις είναι αναμφισβήτητα αναγνωρισμένες ως καθοριστικές στιγμές στο παιχνίδι. Κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων διεθνών διοργανώσεων της FIFA το 2002 και 2003 (FIFA παγκόσμιο κύπελλο, FIFA παγκόσμιο πρωτάθλημα κάτω των 17), 30% από τα τέρματα επιτεύχθηκαν από στημένες φάσεις αντίθετα από το 25% των ίδιων διοργανώσεων το 199ε-1999. Αυτή η αύξηση του ποσοστού είναι αναμφισβήτητα αποτέλεσμα της βαρύτητας που δόθηκε στη προπόνηση εκτέλεσης των στημένων φάσεων. Οδηγίες για αυτό το ειδικό μέρος του παιχνιδιού μπορούν να δοθούν σε νεαρούς παίκτες. Μια ιδιαίτερη προπονητική μονάδα ή μια μοναδική εισήγηση μπορεί να προστεθεί στον προπονητικό κύκλο για να βοηθηθεί η ανάπτυξη αυτών των καταστάσεων παιχνιδιού. Αυτές οι εισηγήσεις συχνά προγραμματίζονται έξτρα από τη συνολική προπονητική μονάδα με συμμετοχή ολόκληρης της ομάδας, συνήθως μια φορά την εβδομάδα πριν από το παιχνίδι.

## ΕΙΔΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



### Οργανωμένη (προσχεδιασμένη ) ανάπτυξη

- Απαιτεί παίκτες με καλή Τεχνική κατάρτιση
- Εξελίσσεται μέσα από μία σειρά κοντινών μεταβιβάσεων
- Προς τα εμπρός κίνηση της ομάδας

### Άμεση Επιθετική Ανάπτυξη

- ✓ Οι αμυντικοί παίκτες ικανοί στις μακρινές μεταβιβάσεις
- ✓ Οι παίκτες που υποδέχονται την μπάλα πρέπει να είναι καλοί στον έλεγχο αυτής

### Σύνθετη Επιθετική Ανάπτυξη

- ✓ Χρησιμοποίηση κοντινών και μακρινών μεταβιβάσεων
- ✓ Μπορεί να προηγηθεί η μακρινή μεταβίβαση των κοντινών ή μετά από κάποιες κοντινές μεταβιβάσεις να γίνει μακρινή μεταβίβαση

## Στοιχεία Επιθετικού παιχνιδιού

- ✓ Σιγουριά στις κινήσεις των παικτών
- ✓ Έλεγχο της κατοχής της μπάλας
- ✓ Συγχρονισμός
- ✓ Γρήγορο παιχνίδι (με δύο επαφές)
- ✓ Ποικιλία στην ανάπτυξη (μη προβλέψιμη)

## Στρατηγικές

### ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- ⊙ Αναφέρονται σε τακτικά στοιχεία που είναι εξειδικευμένα στο παιχνίδι (δηλ. ο τρόπος παιχνιδιού μιας ομάδας όταν επιτίθεται ή αμύνεται) &
- ⊙ Καθορίζουν το σύστημα του παιχνιδιού, την οργάνωση της ομάδας στις επιθετικές & αμυντικές φάσεις του παιχνιδιού & υλοποιούνται ατομικά ή ομαδικά, εξαρτώνται από την θέση της ομάδας στο παιχνίδι & απ' την κατάσταση του παιχνιδιού. Π.χ.

### Επιθετικές στρατηγικές:

- ⊙ Πραγματοποίηση μακρινών μεταβιβάσεων στους επιθετικούς οι οποίοι έχουν στήριξη απ' τους παίκτες της μεσαίας γραμμής .
- ⊙ ή πλαγιοκόπηση & πέρασμα πίσω απ' την αμυντική γραμμή των αντιπάλων.- κλπ.

## Η επιλογή του τρόπου επίθεσης εξαρτάται από την :

- ⊙ κατάσταση του παιχνιδιού,
- ⊙ τη ζώνη όπου βρίσκεται μπάλα,
- ⊙ των αριθμό των παικτών που είναι διαθέσιμοι για την επίθεση,
- ⊙ την αστάθεια της αντίπαλης άμυνας και όχι από το σύστημα παιχνιδιού.

## Προσδιορισμός των κύριων τακτικών στρατηγικών

### Επίθεση

- Αποφυγή αντιπάλου: Η ενέργεια αποφυγής του αντιπάλου με τρέξιμο, είτε στον ελεύθερο χώρο, είτε πραγματοποιώντας μια παραπλανητική κίνηση, ώστε να δεχθεί τη μπάλα.
- Επίθεση απ' όλη την ομάδα: Μια δυναμική, επιθετική πράξη στην οποία συμμετέχει μεγάλος αριθμός παικτών, ώστε να χρησιμοποιήσουν όλο το γήπεδο για να δημιουργήσουν κενούς χώρους (και στα πλάγια και στην αμυντική γραμμή του αντιπάλου).
- Κίνηση δίχως τη μπάλα: Δημιουργία χώρου για τους συμπαίκτες, με τρέξιμο στον ελεύθερο χώρο, με παραπλανητικό τρέξιμο κτλ.
- Τριγωνικό Παιχνίδι: Παιχνίδι με συμμετοχή 3-4 παικτών, όπου 2-3 παίκτες αυτόματα δίνουν βοήθεια στον κάτοχο της μπάλας, εμπρός του ή πίσω του, δεξιά & αριστερά, (Σταυρό).
- Παιχνίδι “κατοχής” : Διατήρηση κατοχής της μπάλας με μεταφορά του παιχνιδιού από τα αριστερά στα δεξιά και αντίστροφα.
- Αλλαγή ρυθμού : Επιτάχυνση ή επιβράδυνση του παιχνιδιού (η μεταφορά της μπάλας) με τη χρήση εξειδικευμένων τεχνικών και τακτικών ενεργειών.
- Αλλαγή παιχνιδιού: Αλλαγή της περιοχής παιχνιδιού με μεγάλη πάσα σε άλλη πλευρά του γηπέδου στην αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που παιζόταν μέχρι τώρα.
- Παραπλάνηση του αντιπάλου: Ο παίκτης με τη μπάλα κατευθύνεται προς τον αντίπαλο ώστε να τον δαλεάσει να κάνει τάκλιν, μετά τον αποφεύγει με ντρίπλα ή με πάσα.
- Παιχνίδι με στήριξη : Η ενέργεια στην οποία ακολουθούμε τον κάτοχο της μπάλας ώστε να του δώσουμε ένα στήριγμα .
- Αλλαγές θέσης: Αλλαγές θέσης ή ζώνης με άλλους παίκτες.
- Παραπλανητικό τρέξιμο: Τρέξιμο στο χώρο για να δημιουργήσουμε σύγχυση στην άμυνα, αλλά όχι με στόχο να δεχθούμε τη μπάλα(με αυτό τον τρόπο σκόπιμα δημιουργούμε χώρο για ένα συμπαίκτη μας).
- Τρέξιμο “overlap”: Δημιουργία αριθμητικής υπεροχής στο άκρο με τρέξιμο πίσω από τη πλάτη ενός συμπαίκτη (δημιουργία κατάστασης 2 με 1).
- Παίκτης “pivot”: Ο παίκτης που συνήθως παίζει με πλάτη στην αντίπαλη εστία όταν δέχεται τη μπάλα και μετά τη μεταβιβάζει σε παίκτες που τον στηρίζουν.

# Άμυνα

- **Μαρκάρισμα:** Η αμυντική διάταξη που χρησιμοποιείται από τους παίκτες ώστε να προλάβουν τους αντιπάλους τους ή να διεκδικήσουν τη μπάλα.
- **Πρόβλεψη:** Αμυντική θέση όπου η ενέργεια των αντιπάλων έχει προβλεφθεί και η άμυνα τοποθετείται ώστε να ανταποκριθεί σε αυτή.
- **Επανάκτηση των θέσεων:** Μετά από μια επιθετική πράξη όλη η ομάδα ή κάθε παίκτης ατομικά επιστρέφουν στις αρχικές αμυντικές θέσεις.
- **«Κλείσιμο» χώρων:** Αφήνουμε όσο το δυνατόν λιγότερο χώρο ανάμεσα στις γραμμές με επιστροφή όλων των παικτών.
- **Παράλληλη Κίνηση:** Κίνηση όλη της ομάδας ή μιας γραμμής στο πλάτος του γηπέδου, παραμένοντας συμπαγής.
- **Φραγή της περιοχής:** Δυναμική τοποθέτηση παικτών σε αυτή τη περιοχή για να την «φράξουμε».
- **Πίεση:** εμποδίζουμε ή περικυκλώνουμε τους αντιπάλους για να επανακτήσουμε την κατοχή της μπάλας.
- **Πίεση στην επίθεση - Πίεση στην άμυνα:** οι ζώνες δράσης όπου οι παίκτες ασκούν πίεση.
- **Αμοιβαία κάλυψη:** Η τοποθέτηση των παικτών στο γήπεδο ώστε να βοηθούν τους συμπαίκτες τους. Κάθε παίκτης καλύπτεται από άλλον.
- **Πυραμιδική αμυντική διάταξη:** Τριγωνική αμυντική διάταξη για αντιμετώπιση του κάτοχου της μπάλας (**κάλυψη στην πίεση**).
- **Επίπεδο διάταξης:** Επίπεδη ή διαγώνια θέση κάλυψης σε συνάρτηση με το που βρίσκεται η μπάλα, χρησιμοποιείται από τους αμυντικούς ή τους παίκτες του κέντρου.
- **Αντιμετώπιση του αντιπάλου:** Κίνηση απ' ευθείας στον κάτοχο της μπάλας με προσπάθεια αναχαίτισουμε την ενέργειά του, αναγκάζοντας τον να παίξει τη μπάλα ή να τον κατευθύνουμε σε μια περιοχή που θα βοηθήσει την άμυνα να οργανωθεί.
- **Τάκλιν:** Μονομαχία με προσπάθεια να αποσπάσουμε τη μπάλα από τον αντίπαλο (**όχι απαραίτητα το πέσιμο**).

## Τακτική δράση

Από τι εξαρτάται η Τακτική δράση μιας ομάδας στην επιθετική τακτική?

- Η Τακτική δράση της ομάδας **εξαρτάται** από την:
- **Ποιότητα, & Αποτελεσματικότητα** των παικτών καθώς και από τις
- **Τεχνικές τους ικανότητες** όταν αυτή έχει πάρει την μπάλα στη κατοχή της.

### Βασικά

- Μια καλή υποδοχή,
- Ένα κοντρόλ της μπάλας και μια
- Καλή πρώτη πάσα είναι **σημαντικά στοιχεία** για την **έναρξη μιας επιθετικής ενέργειας** και αλλαγής της ταχύτητας του παιχνιδιού.

Ωστόσο:

- Η Τακτική συμπεριφορά των παικτών τελικά παίζει ρόλο **στις γνωστικές τους ικανότητες**
- (**διαίσθηση και πρόβλεψη**)
- Στη συγκέντρωσή τους.
- Στο να πιστέψουν στον εαυτό τους και
- Στην επικοινωνία μέσα στο παιχνίδι.

Η Ποιότητα της τακτικής ενέργειας επίσης εξαρτάται από την εμπειρία που οι παίκτες αποκτήσαν στη προπόνηση, σε ανταγωνιστικές καταστάσεις και στην ικανότητά τους να “διαβάζουν” το παιχνίδι, το οποίο κέρδισαν μέσα από παρατήρηση και ανάλυση (βλέποντας βίντεο και παιχνίδια καλής ποιότητας). Για να σιγουρευτούμε ότι οι νεαροί ποδοσφαιριστές του σήμερα αποκτούν μια ικανότητα να “διαβάζουν” το παιχνίδι όσον αφορά τη τακτική του, στο οποίο ίσως να έχουν έλλειψη. Πρέπει να παρακολουθούν τις μεγάλες ομάδες (Π.χ. Βραζιλία, Γαλλία, Ολλανδία, ή Real Madrid f.c., Arsenal f.c, Barcelona f.c., Milan f.c κτλ.) έτσι με αυτό τον τρόπο είναι ποιο εύκολο να καταλάβουν τον τακτικό τρόπο παιχνιδιού καλύτερα και να μάθουν από αυτόν.

Μια καλή αντίληψη του παιχνιδιού οδηγεί σε έμπνευση, αποδυνάμωση και χρήση ρίσκου, τα οποία μπορούν να κάνουν τη διαφορά στο παιχνίδι και να βοηθήσουν στην αλλαγή του αποτελέσματος. Οι καλοί παίκτες κατέχουν τέτοιες ικανότητες.

Η εφαρμογή των στρατηγικών του παιχνιδιού δεν έχει σχέση με το σύστημα παιχνιδιού που χρησιμοποιείται ή το πώς αυτό εφαρμόζεται. Μια ομάδα που παίζει με 3-5- 2 ή 3-4-3 μπορεί εύκολα να επιτεθεί με βαθμιαία ανάπτυξη, με οργανωμένο Παιχνίδι ή με γρήγορη αντεπίθεση. Η επιλογή του τρόπου επίθεσης εξαρτάται από τη **κατάσταση του παιχνιδιού, τη ζώνη όπου βρίσκεται η μπάλα, των αριθμό των παικτών** που είναι διαθέσιμοι για την επίθεση, ή **την αστάθεια της αντίπαλης άμυνας** και όχι από το σύστημα παιχνιδιού.

Αυτό που κάνει τη διαφορά στην επιλογή της κατάλληλης τακτικής, ωστόσο είναι:

- ⊙ η ατομική ποιότητα των παικτών,
  - ⊙ η ποδοσφαιρική τους ευφυΐα,
  - ⊙ η επικοινωνία μεταξύ τους
  - ⊙ και η εμπειρία τους.
- ⊙ “ παράγοντας κλειδί για να κερδηθεί η τακτική μάχη είναι να δημιουργούμε αριθμητική υπεροχή και να έχουμε πολύ δυνατούς παίκτες στις μονομαχίες.”

### Άλλοι παράγοντες

Που επίσης σημαντικοί στην τακτική ανάπτυξη των παικτών είναι:

- Η πεποίθηση του προπονητή,
- Η επιμέλεια των παικτών στην προπονητική διαδικασία
- Καθώς και τα κίνητρα τους ώστε να θέλουν να μάθουν & να έχουν πρόοδο!

### Βασικές απαιτήσεις για την τακτική οργάνωση

- Επικοινωνία μέσα στην ομάδα (λεκτική, οπτική, γλώσσα του σώματος)
- Κατοχή και κάλυψη χώρων στο γήπεδο (παιχνίδι ζώνης).
- Συμπαγές στήσιμο.
- Χαλαρός σχηματισμός με κίνηση στο γήπεδο και χωρίς την μπάλα.
- Αριθμητική υπεροχή της ομάδας.
- Μια ήρεμη, σίγουρη διάθεση στην ομάδα αλλά με επιθετικότητα ώστε να κερδίζονται μονομαχίες.
- Η παρουσία στην ομάδα παικτών με ταλέντο και ισχυρή προσωπικότητα.
- Η παρουσία παικτών ηγετών.
- Η ποιότητα του “coaching”.

## ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

### Εκμεταλλεόμενοι την εναλλαγή καταστάσεων

Μέσα στο παιχνίδι μπορούμε να πούμε ότι έχουμε τις εξής φάσεις:

**Φάση 1: Κατοχή**

**Φάση 2: Χάσιμο της μπάλας (εναλλαγή κατάστασης)**

**Φάση 3: Κατοχή από τον αντίπαλο**

**Φάση 4: Ανάκτηση της μπάλας (εναλλαγή κατάστασης)**

**Φάση 1: Κατοχή**

- Η επιτυχία σ’ αυτήν τη φάση εξαρτάται από το πόσο οργανωμένη είναι η αντίπαλη ομάδα.
- Η αποστολή σας είναι να σπάσετε την συνοχή τους και να περάσετε όσο το δυνατόν περισσότερους αντιπάλους πίσω από την μπάλα.

**Φάση 2: Χάσιμο της μπάλας (εναλλαγή κατάστασης)**

- Όταν χαθεί η μπάλα, το τι θα συμβεί μετά εξαρτάται από το πόσο οργανωμένη είναι η ομάδα σας.
- Για να κερδίσετε την μπάλα γρήγορα πρέπει να περάσετε από την επιθετική σε αμυντική λειτουργία αμέσως και να γυρίσουν όσο το δυνατόν περισσότεροι παίκτες, ώστε να μη δεχτείτε γκολ από αντεπίθεση.

**Φάση 3: Κατοχή από τον αντίπαλο**

- Πάλι είναι η **συνοχή** της δικής σας ομάδας που κάνει τη διαφορά σ’ αυτήν τη φάση.
- Όσο μένετε ανοργάνωτοι υπάρχει κίνδυνος να δεχτείτε γκολ.

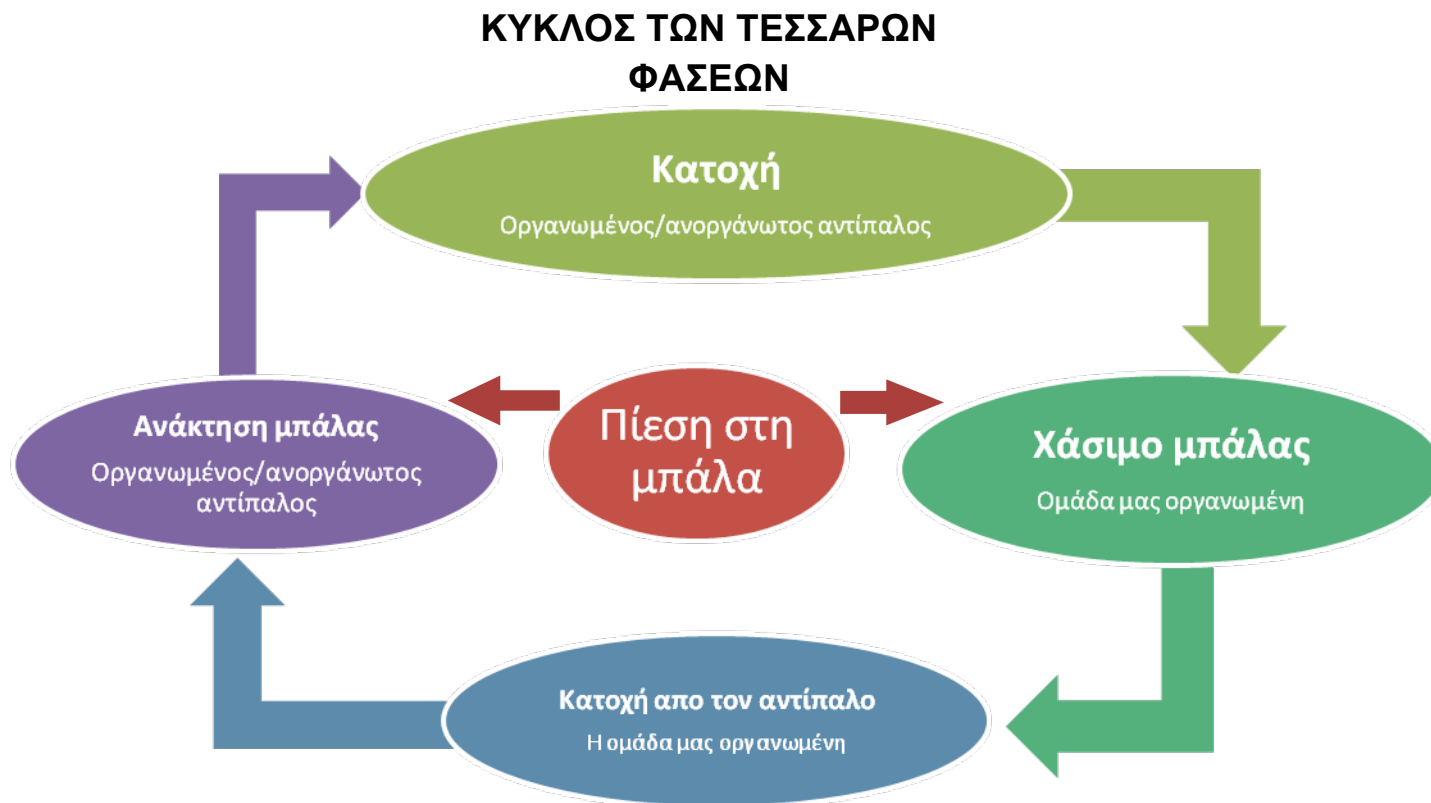
**Φάση 4: Ανάκτηση της μπάλας (εναλλαγή κατάστασης)**

- Σ' αυτήν την κατάσταση, δίνεται έμφαση στη συνοχή του αντιπάλου.
- Μόλις χαθεί η μπάλα ο αντίπαλος είναι ανοργάνωτος και ο στόχοι σας είναι να εκμεταλλευτείτε αυτήν την αδυναμία.

### Κύκλος των τεσσάρων φάσεων

Στην πράξη, κάθε αγώνας ακολουθεί αυτόν τον κύκλο των τεσσάρων φάσεων.

Σε μη φυσιολογικές συνθήκες (μεγάλη πίεση από τον αντίπαλο), το παιχνίδι απλά εναλλάσσεται μεταξύ των δύο φάσεων εναλλαγής κατάστασης.



### ΤΑΣΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Όση το δυνατό μεγαλύτερη ευελιξία αναφορικά με τα καθήκοντα των παικτών και σε σχέση με την αγωνιστική τους θέση.
- Ευελιξία και παραλλαγή στους τρόπους παιχνιδιού και του συστήματος/σηματισμού ανάλογα του αντιπάλου και της κατάστασης του παιχνιδιού.
- Πλούσιο ρεπερτόριο τεχνικοτακτικών στοιχείων, έτσι ώστε ο παίκτης να μπορεί να αντιδρά κατάλληλα σε όλες τις αγωνιστικές φάσεις του παιχνιδιού.

### Τάσεις τεχνικής

- Η συστηματική βελτίωση & τελειοποίηση των τεχνικών επιδεξιοτήτων.
- Η μεταφορά & η αποτελεσματική χρησιμοποίησή τους στον αγώνα.

### • Τάσεις τακτικής

1. Η κατοχή της μπάλας.
2. Η γρήγορη ανάπτυξη του παιχνιδιού (γρήγορος ρυθμός).
3. Η αντεπίθεση.
4. Το τελείωμα των επιθέσεων (η δημιουργία ευκαιριών για την επίτευξη τερμάτων).
5. Οι σχηματισμοί του παιχνιδιού.
6. Το ατομικό παιχνίδι.
7. Η ταχύτητα ενέργειας (λήψη απόφασης).

- 8. Οι παίκτες για τη δημιουργία ομάδας.
- 9. Η άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα.

## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

- Προοδευτική διδασκαλία ατομικής και ομαδικής επιθετικής τακτικής.
- Κάθε μεγάλης διάρκειας πρόγραμμα προπόνησης ποδοσφαίρου πρέπει να ξεκινά με διδασκαλία ποικίλων ατομικών και υποομαδικών τακτικών κινήσεων
- Τα στοιχεία να διδαχθούν ξεχωριστά με πολλές επαναλήψεις.  
Μετά ακολουθεί η εκπαίδευση της ομαδικής τακτικής!
- Στην εκπαίδευση της ομαδικής τακτικής η ατομική και υποομαδική τακτική είναι περισσότερο προσαρμοσμένη στους συγκεκριμένους ρόλους των παικτών καθώς αυτοί εισχωρούν μέσα στην γενική επιθετική στρατηγική της ομάδας.

## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

- Η προπόνηση να έχει αγωνιστικό χαρακτήρα
- Να διορθώνεται συγκεκριμένες αγωνιστικές φάσεις
- Να προποούνται οι αγωνιστικές φάσεις, όπως εκτελούνται και στο παιχνίδι
- Μαζί με τους παίκτες να βρίσκονται τις λύσεις
- Η εκπαίδευση της τακτικής να εφαρμόζεται στους χώρους όπου χρησιμοποιείται και στον αγώνα
- Η τακτική να εκπαιδεύεται πολύπλευρα
- Ένα τακτικό θέμα εκπαιδεύεται σε πολλές προπονητικές μονάδες.

## **Υποδείξεις για την προπόνηση**

- Τελειοποίηση όλων των στοιχείων του παιχνιδιού της ατομικής και υποομαδικής τακτικής.
- Συστηματική εκπαίδευση του πλάνου τακτικής του παιχνιδιού.
- Εκπαίδευση στην αλλαγή συμπεριφοράς από επίθεση σε άμυνα και αντίστροφα.
- Συμφωνία παιχνιδιού & προπόνησης.