

ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ

Αντεπίθεση εννοιολογικά σημαίνει επίθεση στην επίθεση. Η αντεπίθεση αποτελεί το κύριο χαρακτηριστικό των ομάδων που παίζουν με ενισχυμένο το χώρο του κέντρου και της άμυνας.

Η αντεπίθεση ξεκινά αμέσως μόλις κερδηθεί η μπάλα, επομένως είναι στενά συνδεδεμένη με το pressing και σα σκοπό έχει την ταχύτατη μετατροπή της αμυντικής ενέργειας σε επιθετική, καθώς οι αντίπαλοι είναι αποπροσανατολισμένοι και αποδοργανωμένοι.

Η τακτική των αντεπιθέσεων πρέπει να στηρίζεται σε ορισμένα βασικά στοιχεία όπως είναι:

- a) Ύπαρξη γρήγορων επιθετικών
- b) Ικανότητα στις μακρινές μεταβιβάσεις
- c) Τακτική αντίληψη και εκμετάλλευση των διαθέσιμων κενών χώρων
- d) Ο χρόνος και η ακρίβεια της μεταβίβασης
- e) Υπεροχή στις προσωπικές μονομαχίες

Η αντεπίθεση πρέπει να αποτελεί πάντα μία καλή οργανωμένη επιθετική ενέργεια και κάθε ομάδα στο σύγχρονο ποδόσφαιρο θα πρέπει να αφιερώνει τμήμα της εβδομαδιαίας προπόνησης σε αυτήν.

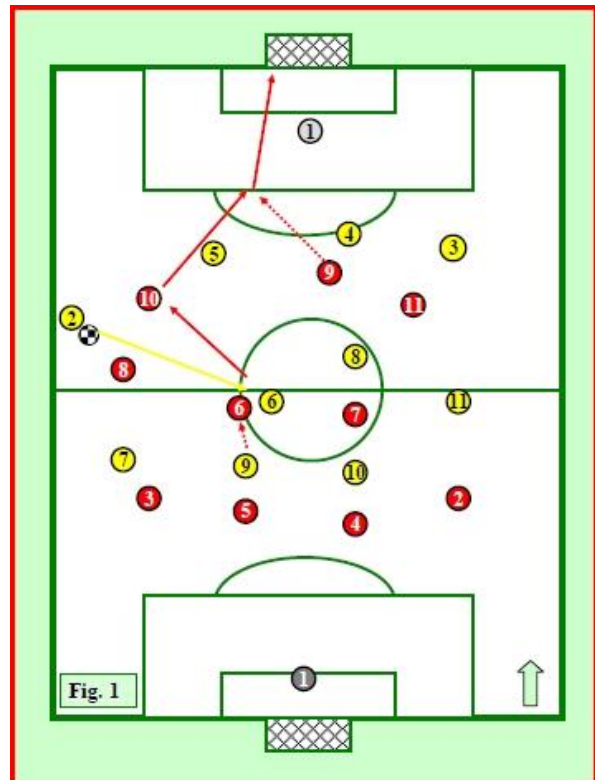
Οι περισσότερες ομάδες προτιμούν να αμύνονται από το χώρο του κέντρου και πίσω και με τον τρόπο αυτό βρίσκουν διαθέσιμο ελεύθερο χώρο για να εκδηλώσουν την τακτική της αντεπίθεσης μόλις κερδίσουν την κατοχή της μπάλας. Στόχος τους είναι να φτάσουν σε τελική ενέργεια όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Οι ομάδες που προτιμούν να αμύνονται με επιθετικό pressing (και περισσότερο οι ομάδες όπως η Μπαρτσελόνα που εναλλάσσουν την αρνητική σε θετική μετάβαση) ακαριαία εκδηλώνουν αντεπίθεση μικρής διάρκειας και σε μικρότερο χώρο. Έχουν όμως το πλεονέκτημα να επιτίθενται πολύ κοντά στην αντίπαλη περιοχή και να αιφνιδιάζουν την αντίπαλη άμυνα, εκτελώντας τελική ενέργεια άμεσα απέναντι σε μία ανοργάνωτη αμυντική ομάδα που δεν προλαβαίνει να αναδιοργανωθεί.

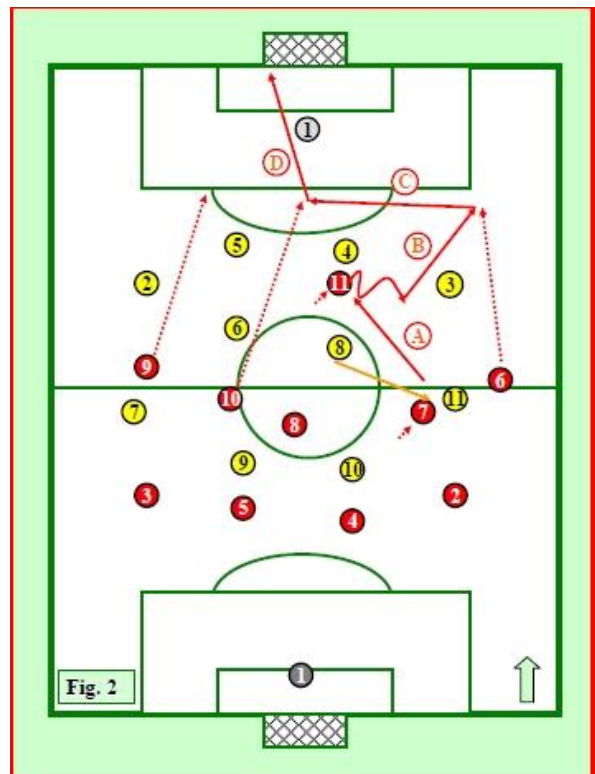
Η τακτική της αντεπίθεσης θα πρέπει να επικεντρώνεται στα αρνητικά στοιχεία της αντίπαλης ομάδας και στα χαρακτηριστικά των παικτών της ομάδας που θέλει να την εφαρμόσει. Το σύστημα της ομάδας παίζει σημαντικό ρόλο και επηρεάζει την τακτική της αντεπίθεσης.

Ο προπονητής προσαρμόζει την τακτική των αντεπιθέσεων και μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφορετικούς τρόπους εκδήλωσης της τακτικής αυτής.

Αν αποφασίσει να παίξει με τρεις επιθετικούς που δεν οπισθοχωρούν αρκετά πίσω από το κέντρο, τότε οι παίκτες αυτοί χρησιμοποιούνται και λειτουργούν σαν πιθανοί παραλήπτες της μπάλας χωρίς να χρειάζονται υποστήριξη από παίκτες άλλων γραμμών (σχήμα 1).

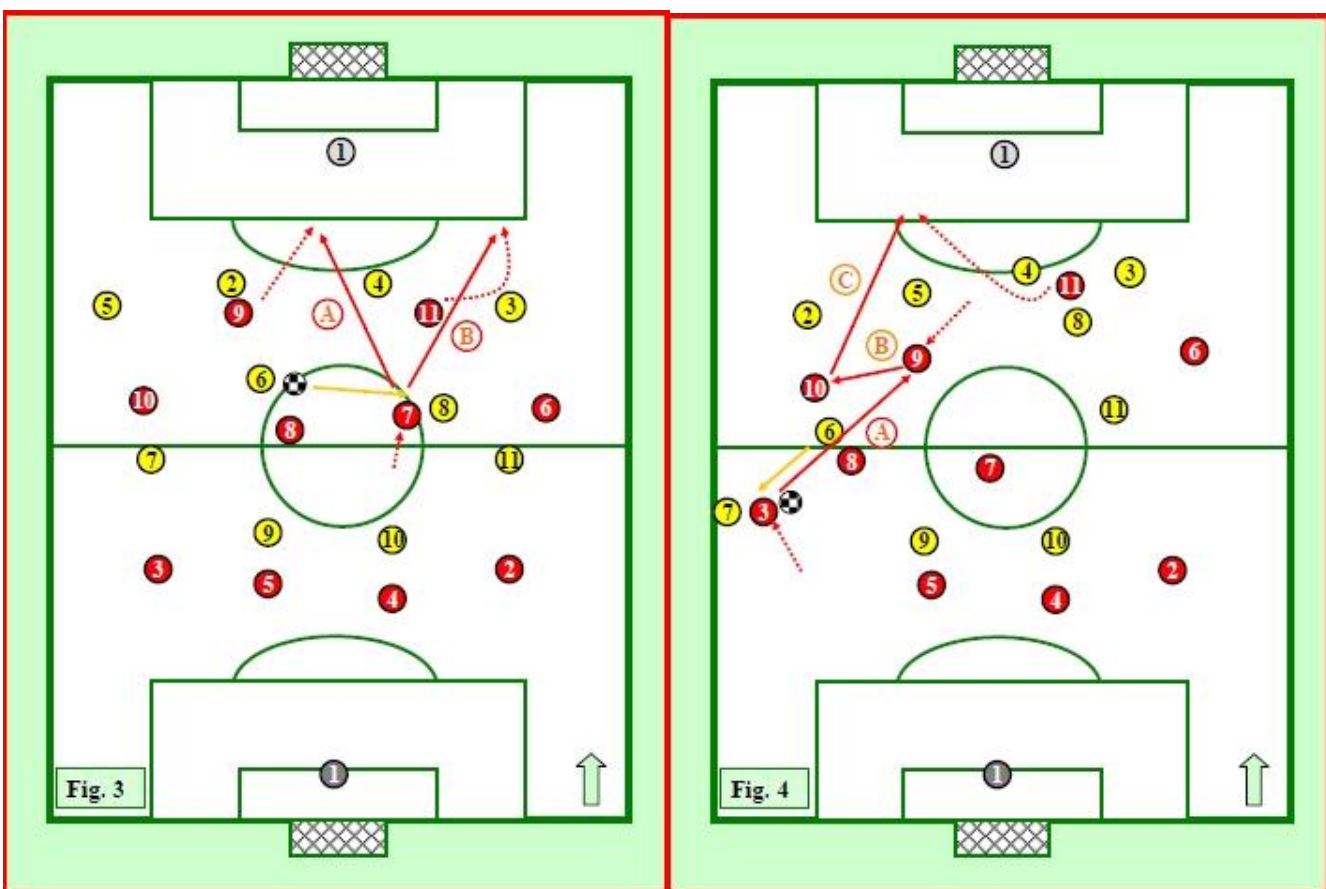


Αν αποφασίσει να παίξει με έναν επιθετικό, τότε αναγκαστικά θα πρέπει ο επιθετικός να είναι ικανός στο να υποδεχτεί την πρώτη πάσα και να τη μεταβιβάσει σε συμπαίκτες του που θα επιτεθούν στους κενούς χώρους και θα τελειώσουν γρήγορα την επιθετική ενέργεια (σχήμα 2).



Όταν χρησιμοποιείται σύστημα με 2 επιθετικούς, τότε οι κινήσεις αυτών θα πρέπει να κωδικοποιούνται και ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των παικτών να δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες και καθήκοντα. Για παράδειγμα ο ένας κινείται με κάθετη κίνηση στο βάθος της αντίπαλης άμυνας, ο άλλος προωθείται με ημικυκλική κίνηση από έξω προς τα μέσα όπως φαίνεται στο σχήμα 3.

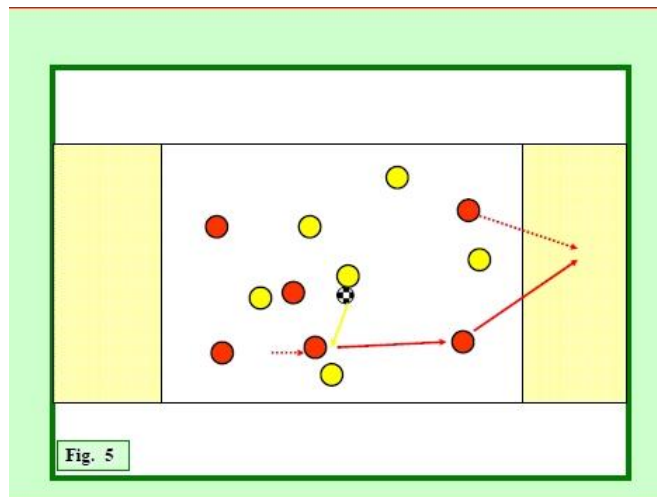
Μία διαφορετική επιλογή για τη διάταξη με δύο επιθετικούς παρουσιάζεται στο σχήμα 4. Στην περίπτωση αυτή, ο πιο κοντινός επιθετικός προς τη μπάλα κατευθύνεται και υποδέχεται τη μπάλα, ενώ ο άλλος προσαρμόζει την κίνησή του ανάλογα με την κίνηση του πρώτου. Στην τακτική αυτή εμπλέκεται και τρίτος παίκτης που είναι και ο παίκτης που θα κάνει την τελική πάσα.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

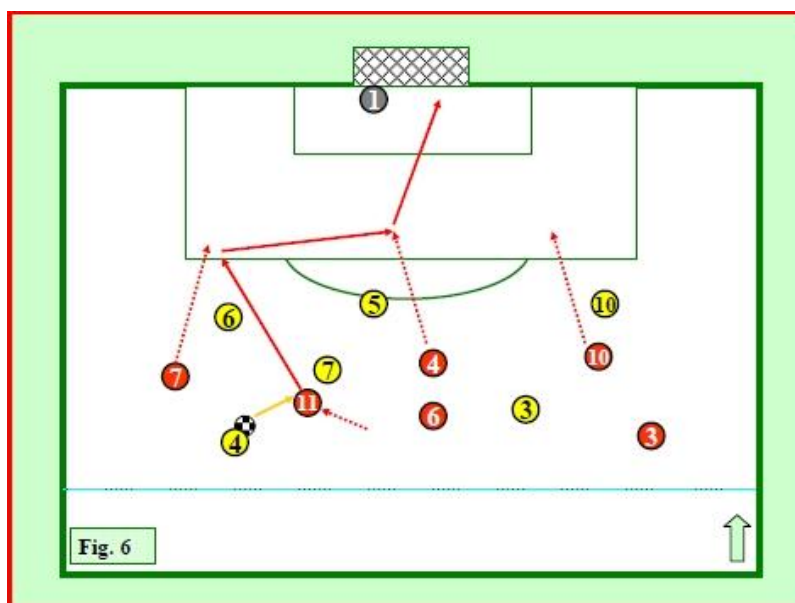
Άσκηση 1

Δύο ομάδες των 6 παίζουν σε έναν χώρο 50x35. Στόχος της ομάδας που δεν έχει την κατοχή της μπάλας, είναι να κερδίσει τη μπάλα και να τη μεταβιβάσει σε έναν παίκτη της που θα προωθηθεί στον κενό χώρο εκατέρωθεν του χώρου παιχνιδιού.



Άσκηση 2

Στο μισό γήπεδο αγωνίζονται δύο ομάδες των 6 παικτών. Η κίτρινη ομάδα προσπαθεί να διατηρήσει την κατοχή της μπάλας και να συμπληρώσει 10 συνεχόμενες πάσες, ενώ η κόκκινη ομάδα έχει σα στόχο την ανάκτηση της μπάλας και την εκδήλωση αντεπίθεσης προς την εστία σε συγκεκριμένο χρόνο, χρησιμοποιώντας κινήσεις στον κενό χώρο και κάθετε ή διαγώνιες τελικές πάσες.



ΆΣΚΗΣΗ 5

Στο κέντρο του γηπέδου, η ομάδα των 10 κόκκινων εφαρμόζει pressing εναντίον των 6 κίτρινων με στόχο να κερδίσει τη μπάλα και να εκδηλώσει αντεπίθεση μέσα σε 30". (σχήμα 9)

ΆΣΚΗΣΗ 6

Δύο ομάδες των 11 παικτών εφαρμόζουν 3 διαφορετικά είδη pressing (επιθετικό, αμυντικό, μεσαίο) και ανάλογες μορφές αντεπίθεσης. Στο παρακάτω σχήμα, οι κίτρινοι έχουν την κατοχή της μπάλας και οι κόκκινοι εφαρμόζουν επιθετικό pressing και αντεπίθεση με τρεις παίκτες κοντά στην αντίπαλη περιοχή. (σχήμα 10)

