

ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Στις προηγούμενες ενότητες έχουμε δει τις αρχές και τους στόχους της χρήσης της σωστής αμυντικής τακτικής.

Για να επανακτήσουμε την κατοχή ή/και να δημιουργήσουμε δυσκολίες για την ανάπτυξη της επιθετικής τακτικής των αντιπάλων, είναι απαραίτητο να:

- Ασκήσουμε πίεση στον παίκτη με την μπάλα (περιορίζουμε το χώρο και το χρόνο παιχνιδιού του)
- Να δυσκολέψουμε τους παίκτες που λειτουργούν σαν κοντινά σημεία αναφοράς ως προς τον κάτοχο της μπάλας να λάβουν την μπάλα
- Να αποκλείσουμε την τροφοδότηση των αντιπάλων παικτών που είναι τοποθετημένοι σε επικίνδυνη για την εστία μας θέση.

Για να ασκήσουμε αποτελεσματική πίεση ολόκληρη η ομάδα πρέπει να μπορεί να περιορίσει το χρόνο και το χώρο παιχνιδιού του κατόχου, την κατάλληλη στιγμή, καθώς και τα σημεία αναφοράς του, όπως είδαμε παραπάνω.

Συγκεκριμένα, σε σχέση με τον κάτοχο της μπάλας, τα σημεία αναφοράς χωρίς την μπάλα μπορούν να διακριθούν ως εξής:

- Παίκτης που βοηθάει τον παίκτη μέσα στο τμήμα (ένας παίκτης που ανήκει στην ίδια γραμμή, και που πιθανώς να μπορεί να λάβει την μπάλα με τη χρήση οριζόντιας πάσας)
- Παίκτης που είναι τοποθετημένος μπροστά από τον χώρο της μπάλας (που μπορεί πιθανώς να λάβει την μπάλα με τη χρήση κάθετης πάσας)
- Παίκτης που υποστηρίζει τον κάτοχο της μπάλας πίσω τον χώρο της μπάλας (που μπορεί πιθανώς να λάβει την μπάλα με πάσα προς τα πίσω)
- Παίκτης που κινείται σε χώρο μακριά από τον κάτοχο (που μπορεί πιθανώς να λάβει την μπάλα με τη χρήση μακρινής πάσας)

Η τακτική αντιπαράθεση και η ειδική τακτική της ομαδικής πίεσης απαιτούν από την ομάδα να ασκεί πίεση στον κάτοχο της μπάλας και επιπλέον στα τέσσερα σημεία αναφοράς, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω.

Μπορούμε να διακρίνουμε τον συγχρονισμό με τον οποίο ασκεί πίεση η ομάδα ως εξής:

- Άμεση πίεση
- Καθυστερημένη πίεση

Η άμεση πίεση λαμβάνει χώρα μόλις κερδίσει την κατοχή της μπάλας ο αντίπαλος. Χρειάζονται οι κατάλληλες τακτικές προϋποθέσεις για να ασκηθεί άμεση πίεση, και αυτές είναι:

- Καλή αριθμητική ισορροπία
- Μειωμένη απόσταση και κατάλληλη προσέγγιση που επιτρέπει την άμεση άσκηση πίεσης πάνω στον κάτοχο της μπάλας
- Περιορισμένες δυνατότητες για τον κάτοχο να παίξει με σιγουριά την μπάλα

Η καθυστερημένη πίεση δεν συμβαίνει μόλις χάσει η ομάδα την κατοχή, αλλά μία άλλη στιγμή, επειδή οι συνθήκες δεν είναι οι σωστές για να χρησιμοποιηθεί άμεση πίεση.

Οι κινήσεις που πραγματοποιούνται από την ομάδα όταν ασκεί πίεση μπορούν να διακριθούν ως εξής:

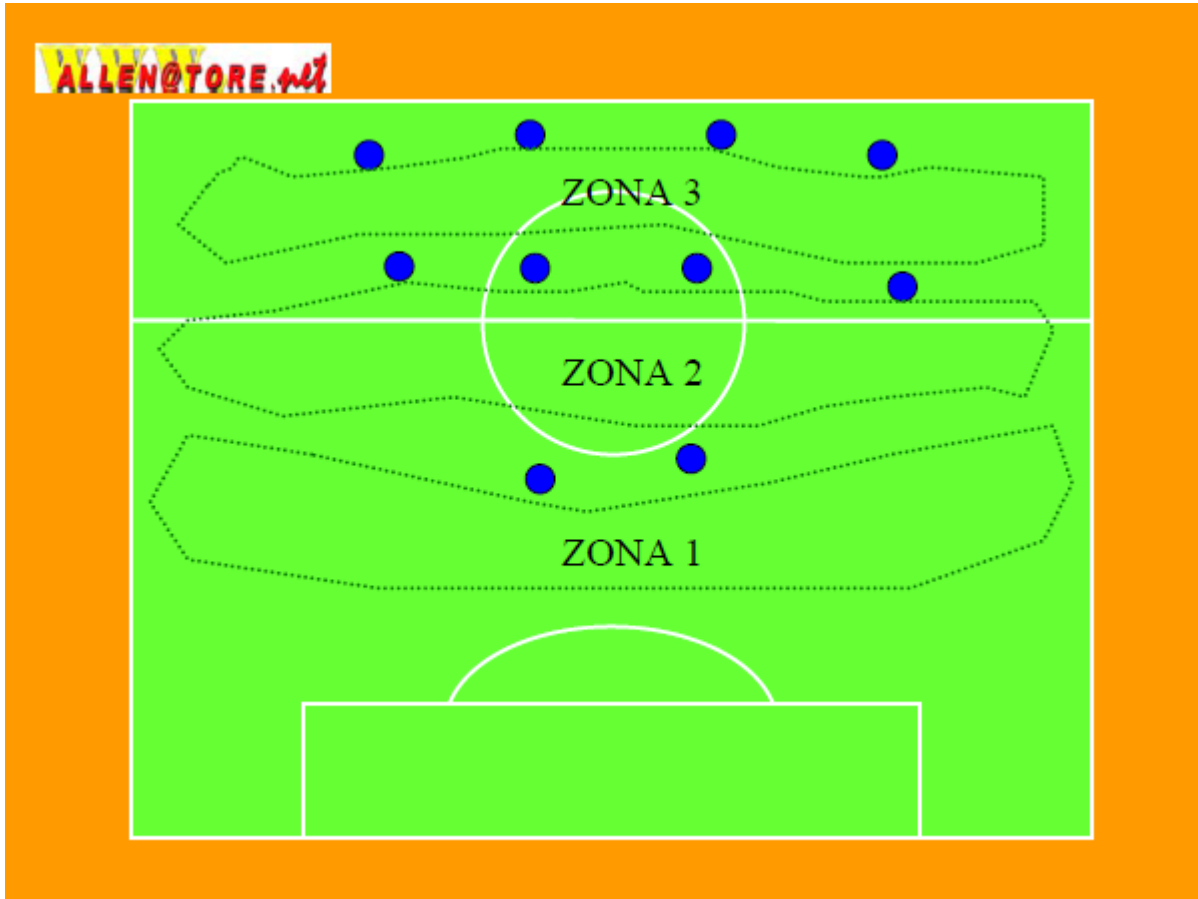
- Μπροστινή πίεση
- Οπίσθια πίεση

Μπροστινή πίεση είναι όταν η ομάδα προσπαθεί να ελαττώσει τον χώρο και τον χρόνο του αντιπάλου, κινούμενη προς τα εμπρός.

Οπίσθια πίεση είναι όταν η ομάδα κινεί το σημείο ισορροπίας της προς τα πίσω για να πετύχει τον ίδιο σκοπό.

Ο προπονητής πρέπει να δώσει συγκεκριμένες κατευθύνσεις και είναι απαραίτητο να μάθει στους παίκτες του πώς να πιέζουν όταν η μπάλα βρίσκεται:

- Στην περιοχή μπροστά από την επιθετική γραμμή (πίεση στη ζώνη 1)
- Στην περιοχή ανάμεσα στην γραμμή των επιθετικών και των μέσων (πίεση στη ζώνη 2)
- Στην περιοχή ανάμεσα στην γραμμή των μέσων και των αμυντικών (πίεση στη ζώνη 3)



ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΝΗ 1

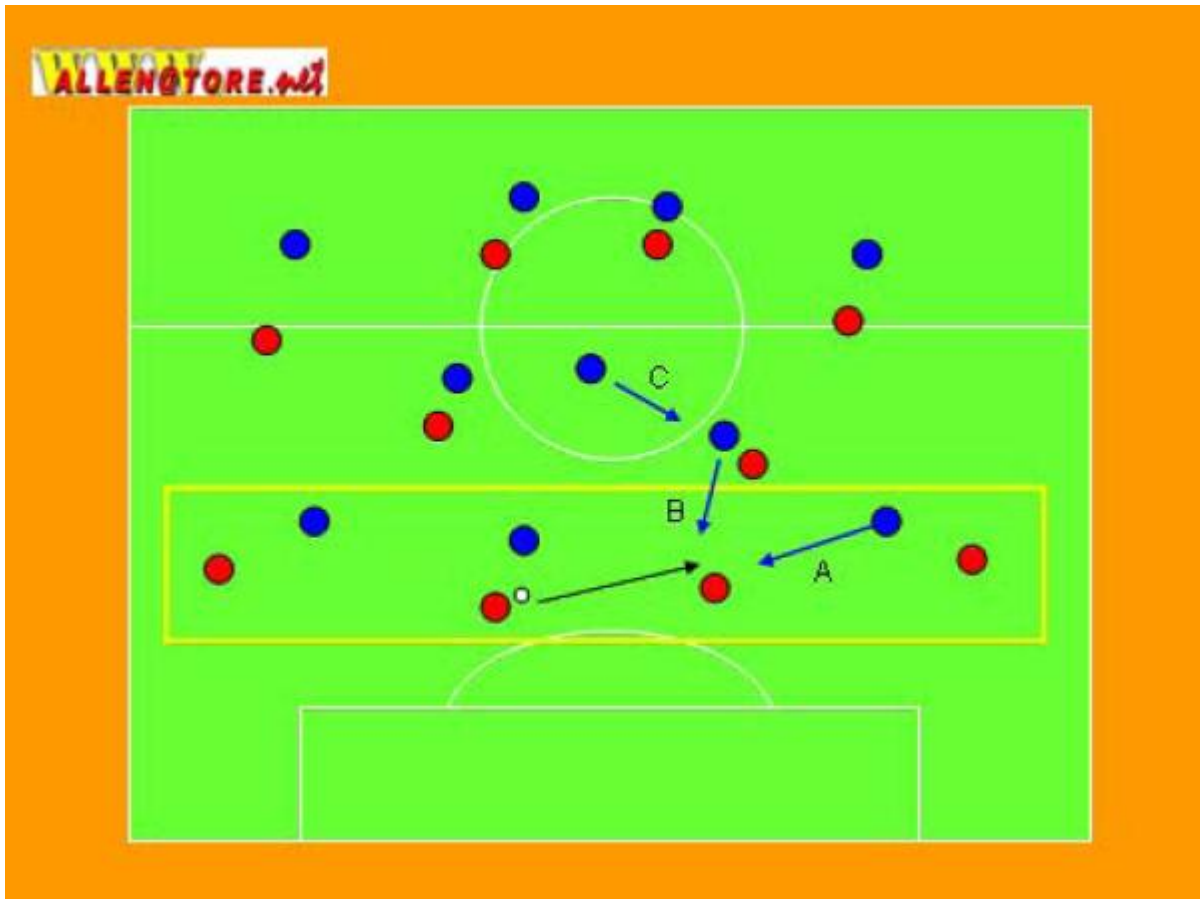
Τα καθοριστικά στοιχεία που πρέπει να ακολουθούνται στη σωστή άσκηση πίεσης είναι ίδια σε όλες τις περιοχές του γηπέδου.

Κίνηση 1-αναγνωρίζουμε την αριθμητική αντιπαράθεση ανάμεσα στην γραμμή των επιθετικών της ομάδας που ασκεί πίεση και στην αμυντική γραμμή των αντιπάλων.

Κίνηση 2-αναγνωρίζουμε την ευκαιρία εκμετάλλευσης αυτής της αντιπαράθεσης (δημιουργώντας αριθμητική ισότητα στην περιοχή της μπάλας) κινώντας οριζόντια τους επιθετικούς (επιλογή Α στο σχήμα της σελίδας 3).

Κίνηση 3- αναγνωρίζουμε την ευκαιρία εκμετάλλευσης αυτής της σύγκρουσης (δημιουργώντας αριθμητική ισότητα στην περιοχή της μπάλας)κινώντας προς τα εμπρός έναν παίκτη της γραμμής των μέσων (επιλογή Β στο σχήμα της σελίδας 3).

Κίνηση 4-αναγνωρίζουμε τον τρόπο να κλείσουμε το χώρο που δίνεται στους αντιπάλους, ή στους αντίπαλους παίκτες που μένουν ελεύθεροι από την κίνηση των συμπαικτών μας προς τα εμπρός, όπως αναφέρθηκε παραπάνω (επιλογή C στο σχήμα της σελίδας 3).



Σχετικά με την ανάγκη να κλείσουμε τον χώρο ύστερα από μία κίνηση προς τα εμπρός, πρέπει να αναφερθεί πως ο καλός συγχρονισμός αυτής της κίνησης για να ασκήσουμε πίεση και η κατεύθυνση από την οποία πλησιάζουμε τον κάτοχο της μπάλας μπορούν να τον εμποδίσουν από το να είναι ικανός να παίξει την μπάλα στην περιοχή του γηπέδου από την οποία έρχεται ο παίκτης που ασκεί την πίεση.

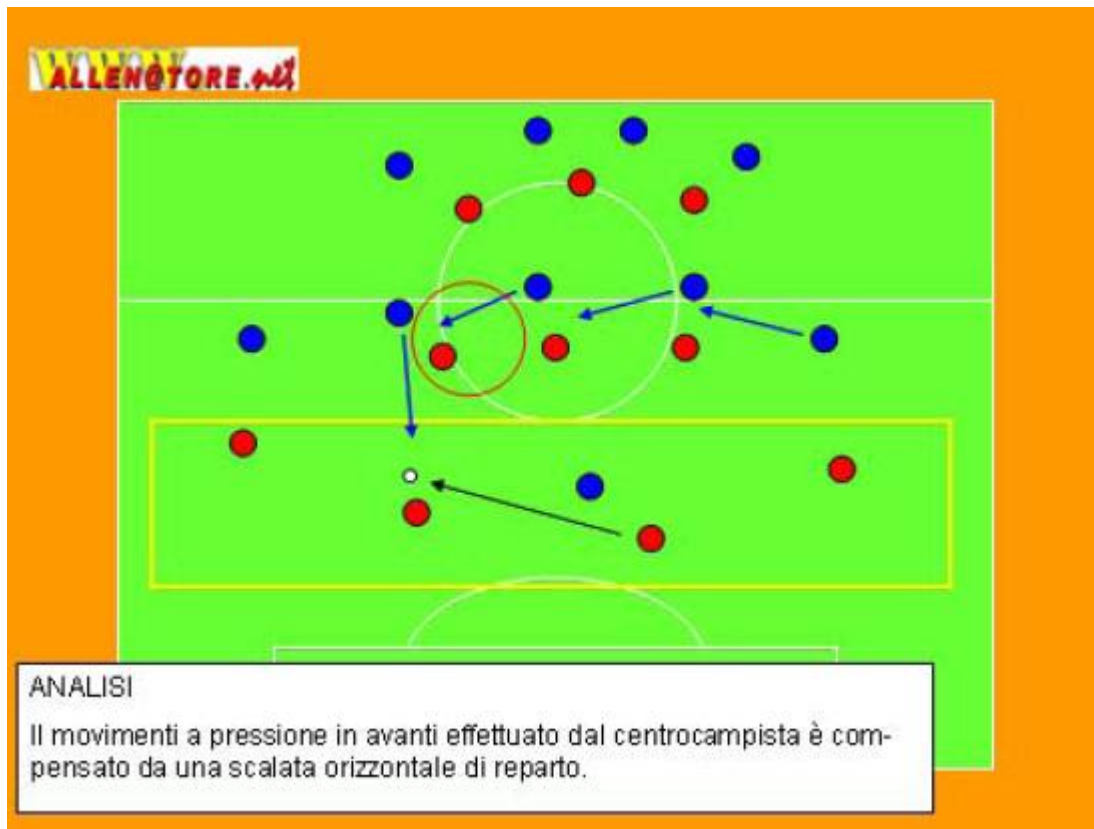
Εάν αυτή η κίνηση για να ασκήσουμε πίεση συμβαίνει όταν η μπάλα βρίσκεται υπό τον έλεγχο του κατόχου της, η ομάδα πρέπει να είναι σε θέση να κλείσει την περιοχή (και τον παίκτη) που μένει ελεύθερη από τον παίκτη που βγαίνει για να ασκήσει πίεση.

Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορούμε να καλύψουμε την περιοχή που μένει ακάλυπτη με τους εξής τρόπους:

- Ένας κοντινός συμπαίκτης από την γραμμή των μέσων πραγματοποιεί κίνηση πίεσης. Αυτή η κίνηση μπορεί να αντισταθμιστεί από έναν κοντινό συμπαίκτη στην διάταξη που κινείται προς τα μέσα ή με την κίνηση προς τα εμπρός ενός παίκτη από την αμυντική γραμμή, ή από έναν παίκτη της επιθετικής γραμμής που οπισθοχωρεί.

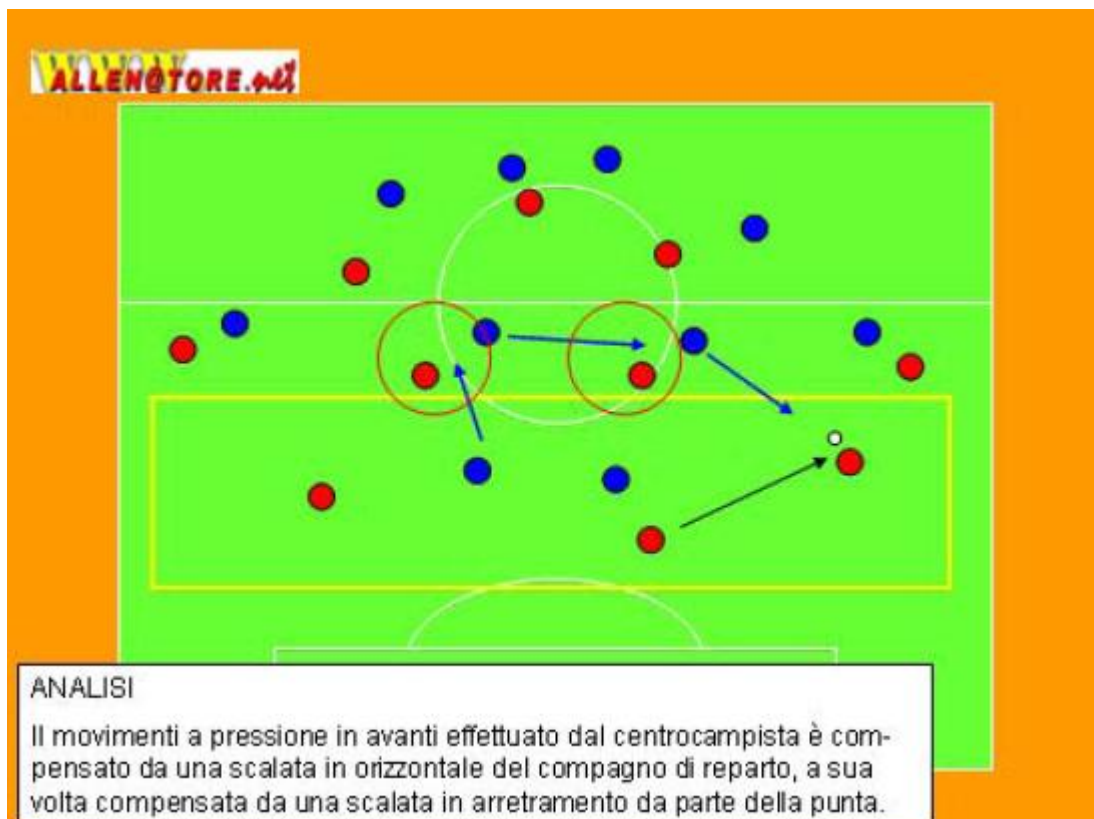
ΑΝΑΛΥΣΗ

Η κίνηση του μέσου προς τα εμπρός για να ασκήσει πίεση, αντισταθμίζεται από τον οριζόντιο ελιγμό της διαταξης.



ANALYSE

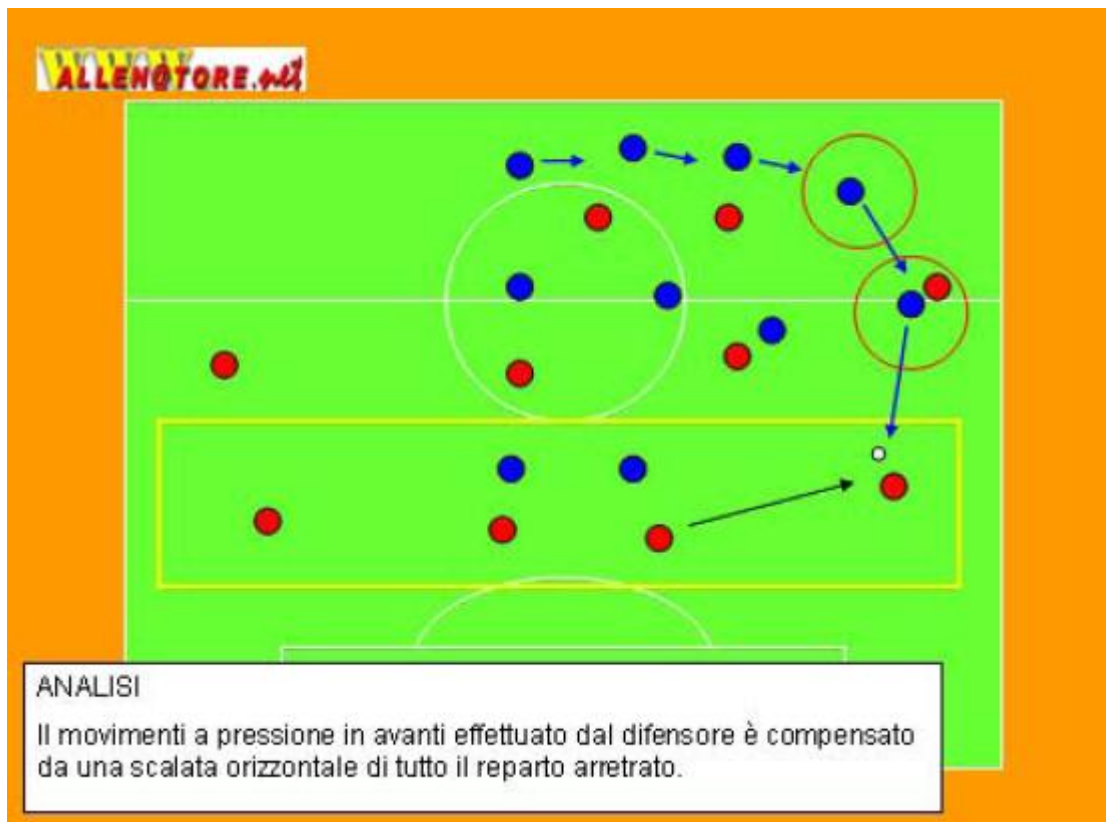
Η κίνηση του μέσου προς τα εμπρός για να ασκήσει πίεση αντισταθμίζεται από την οριζόντια κίνηση του συμπαίκτη του στην γραμμή, που αντισταθμίζεται με τη σειρά του από την κίνηση του επιθετικού προς τα πίσω.



- Ένας κοντινός συμπαίκτης στην αλυσίδα μπορεί να κινηθεί προς τα πάνω. Αυτή η κίνηση αντισταθμίζεται από έναν άλλο ελιγμό που πραγματοποιείται από έναν κοντινό συμπαίκτη στην διάταξη ή από την κίνηση προς τα πίσω που πραγματοποιείται από κάποιο μέλος της μπροστινής γραμμής.

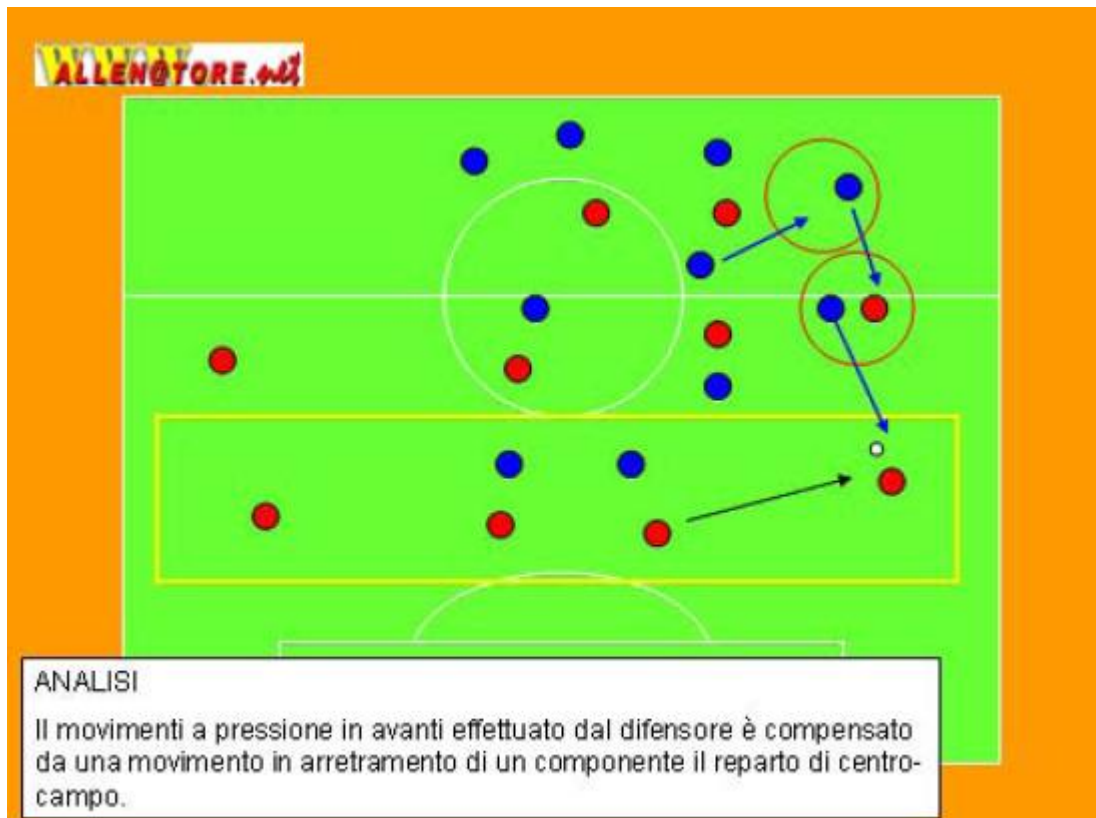
ΑΝΑΛΥΣΗ

Η κίνηση του ακραίου μέσου προς τα εμπρός για να ασκήσει πίεση αντισταθμίζεται από τον οριζόντιο ελιγμό ολόκληρης της αμυντικής γραμμής



ΑΝΑΛΥΣΗ

Η κίνηση του αμυντικού προς τα εμπρός για να ασκήσει πίεση αντισταθμίζεται από την κίνηση προς τα πίσω κάποιου μέσου.



Όταν έχει ξεκαθαρίσει τις κινήσεις για την άσκηση της πίεσης (και τις απαραίτητες κινήσεις που εξασφαλίζουν αμυντική ισορροπία) όταν κάποιος από την αμυντική γραμμή έχει την κατοχή, ο προπονητής πρέπει να προσδιορίσει τις τυπικές κινήσεις των αντιπάλων χωρίς την μπάλα και να καθορίσει τις κινήσεις προσέγγισης των παικτών που συμμετέχουν στην αμυντική φάση, σε σχέση με τα αντίπαλα σημεία αναφοράς τους. Όταν έχετε προσδιορίσει την τοποθέτηση της αντίπαλης ομάδας στο γήπεδο και έχετε δημιουργήσει τη σωστή συγκρότηση, είναι σημαντικό να προβλέψετε τις αμυντικές κινήσεις που θα πραγματοποιηθούν ανάλογα με τη ροή του παιχνιδιού.

Στις κινήσεις για να ασκήσουμε πίεση στην μπάλα, η ομάδα μπορεί να αμυνθεί χρησιμοποιώντας τη στρατηγική του να περιορίσει το χώρο, ως σύνολο (μαρκάρισμα ζώνης), ή τις αρχές του ατομικού μαρκάρισματος. Στην πρώτη περίπτωση πρέπει να δημιουργήσετε καλή πυκνότητα στην περιοχή της μπάλας με σκοπό να κλείσετε τις γραμμές πασών, προληπτικά.

Στη δεύτερη περίπτωση, είναι σημαντικό να πλησιάσουμε τα αντίπαλα σημεία αναφοράς, ώστε να πραγματοποιήσουμε ατομική παρέμβαση, προλαμβάνοντας τη στιγμή που γίνεται η πάσα.

ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Αναγνώριση του αντίπαλου σημείου αναφοράς με κατοχή μπάλας
Απόφαση του παίκτη που θα βγει, την κατεύθυνση προσέγγισης και τους ελιγμούς αντιστάθμισης και αμυντικής ισορροπίας

Αναγνώριση των κινήσεων των παικτών χωρίς την μπάλα και της θέσης τους στο γήπεδο
Απόφαση των κινήσεων προσέγγισης των παικτών που στηρίζουν
Αναγνώριση της πιο κοινής ροής παιχνιδιού (επιλογές παιχνιδιού ανοικτές για τον κάτοχο της μπάλας)
Απόφαση για τις αμυντικές κινήσεις ανάλογα με τη ροή του παιχνιδιού

ΣΚΟΠΟΙ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΝΗ 1

Ανάλυση τακτικής & Σύγχρονες μέθοδοι προπόνησης
www.soccertactics.gr

Η πίεση έχει ως σκοπό να αποκλείσει τον χώρο του κατόχου της μπάλας, να αποτρέψει την πιθανότητα πάσας σε κοντινό συμπαίκτη και, ως συμπέρασμα, να ανακτήσει την κατοχή.

Σχετικά με την πίεση στη ζώνη 1, μπορούμε να δούμε την πραγματική δυσκολία που έχουν να αντιμετωπίσουν οι αντίπαλοι με την μπάλα, επειδή δεν έχουν περιθώρια λαθών σε αυτήν την περιοχή (θα διακινδύνευαν μία αντεπίθεση, αν έχαναν την κατοχή).

Για να πιέσει επιτυχώς τους αντιπάλους, η ομάδα πρέπει να είναι ισορροπημένη, ώστε να μην μπορούν οι αντίπαλοι να περάσουν την μπάλα στην αδύναμη πλευρά, ή πίσω από τις πλάτες της αμυντικής γραμμής .

Για να το αποφύγουμε αυτό, είναι σημαντικό να:

- Ασκήσουμε σωστή πίεση στην μπάλα
- Πλησιάσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα σημεία αναφοράς, κοντά στον παίκτη με την μπάλα (εάν και οι τρεις γραμμές καταφέρουν να συγκλίνουν προς τη δυνατή πλευρά, η ομάδα μπορεί να καταφέρει να δημιουργήσει αριθμητικό πλεονέκτημα στην περιοχή του κατόχου της μπάλας και να μαρκάρει τα αντίπαλα σημεία αναφοράς προληπτικά, διαφορετικά, πρέπει να εντείνουμε το ατομικό μαρκάρισμα πάνω στα σημεία αναφοράς του αντιπάλου, με σκοπό να προλάβουμε την κατεύθυνση της πάσας)
- Πλησιάσουμε τα σημεία αναφοράς σε απόσταση (με τους αμυντικούς να μαρκάρουν τους προσωπικούς τους αντιπάλους με επιθετικό τρόπο και την διαταξη να καλύπτει σωστά ώστε να έχει το αριθμητικό πλεονέκτημα)

ΑΝΑΛΥΣΗ

Ένα παράδειγμα κινήσεων για να ασκήσουμε πίεση σε μία μπάλα στα πλάγια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από μία ομάδα που παρατάσσεται σε 4-4-2 που αντιμετωπίζει έναν αντίπαλο που χρησιμοποιεί το ίδιο σύστημα .



ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΝΗ 2

Όταν η μπάλα βρίσκεται στη ζώνη 2 σημαίνει πως οι ελιγμοί και η ανάπτυξη των αντιπάλων έχουν καταφέρει να προπεράσουν τους επιθετικούς μας (που είναι τοποθετημένοι σε μία παθητική θέση πάνω από τη γραμμή της μπάλας).

Η πρώτη ανάλυση που πρέπει να πραγματοποιήσει η γραμμή των μέσων είναι όταν αντιμετωπίζει αντιπάλους που έχουν καταφέρει να φέρουν την μπάλα μπροστά τους, συνδέεται με την αξιολόγηση της τακτικής κατάστασης.

Μπορούν να υπάρξουν πολλές διαφορετικές περιστάσεις που θα πρέπει να αντιμετωπίσει η διάταξη. Η αμυντική γραμμή μπορεί να έχει αριθμητικό πλεονέκτημα σε σχέση με τους αντιπάλους (π.χ. ένας αντίπαλος μέσος έχει παγιδέψει την μπάλα ύστερα από απόκρουση συμπαίκτη του και, επειδή η ομάδα ήταν εγκλωβισμένη σε φάση χωρίς την μπάλα, μέχρι να ξανακερδίσει η κατοχή, πολλοί παίκτες είναι ακόμη πίσω από τη γραμμή της μπάλας) και οι συνθήκες να μην είναι ιδανικές για να δημιουργήσουν πίεση. Η αμυντική γραμμή μπορεί επίσης να αντιμετωπίζει μια πιο περίπλοκη κατάσταση, όταν η αντίπαλη ομάδα δημιουργεί την επιθετική της ενέργεια.

Στην πρώτη περίπτωση, όταν η διάταξη έχει αριθμητικό πλεονέκτημα, ο σκοπός είναι να ασκήσουμε πίεση στον κάτοχο της μπάλας χωρίς να κινηθεί προς τα πίσω η ομάδα.

Σε αυτήν την περίπτωση, αντιμετωπίζετε μία αρνητική μεταβίβαση, προσπαθώντας να επανακτήσετε την κατοχή της μπάλας, με τους παίκτες πάνω από τη γραμμή της μπάλας να βοηθούν αυτόν που ασκεί πίεση στον αντίπαλο κάτοχο.

Μπορείτε να βοηθήσετε:

- Διπλασιάζοντας το μαρκάρισμα

- Αποκλείοντας τις περιοχές που είναι ανοικτές για τα αντίπαλα σημεία αναφοράς κοντά στην μπάλα (και σε αυτούς πίσω-που στηρίζουν-και σε αυτούς μπροστά ή στα πλάγια του κατόχου-στους οποίους μπορεί να δώσει την μπάλα).

Όταν αντιμετωπίζετε μια πιο περίπλοκη τακτική κατάσταση, με τους αντιπάλους να έχουν τον πλήρη έλεγχο της μπάλας και της ενέργειας, είναι σημαντικό να στηριχτείται στη βοήθεια των επιθετικών. Είναι τοποθετημένοι μπροστά από τη γραμμή της μπάλας και δεν συμμετέχουν ενεργά στη φάση μη κατοχής της μπάλας, που δεν είναι πολύ θετικό στοιχείο.

Όταν οι επιθετικοί βρίσκονται σε παθητική κατάσταση και η ομάδα πρέπει να ασκήσει πίεση στη ζώνη 2, πρέπει να βοηθήσουν τους συμπαίκτες τους:

- Κλείνοντας έναν αντίπαλο παίκτη που λειτουργεί ως στήριγμα
- Επιστρέφοντας (κυρίως στα άκρα) πίσω από τη γραμμή της μπάλας

Κλείνοντας τον αντίπαλο που δίνει στήριγμα στην ενέργεια, οι επιθετικοί επιτρέπουν στους συμπαίκτες τους μέσους να μην ανησυχούν υπερβολικά για τα αντίπαλα σημεία αναφοράς και να συγκεντρωθούν στη δουλειά τους ως «φίλτρα».

ΑΝΑΛΥΣΗ

Σε αυτό το παράδειγμα και οι δύο ομάδες παρατάσσονται σε 4-4-2. Ο striker οδηγεί τον κεντρικό μέσο στη ζώνη σκιάς και έτσι οι δύο κεντρικοί μέσοι που συμμετέχουν στην αμυντική φάση μπορούν να συγκεντρωθούν στο «φιλτράρισμα».



Όταν ο επιθετικός γυρίζει πίσω από τη γραμμή της μπάλας, η γραμμή των μέσων μπορεί να μειώσει τις αποστάσεις και να δημιουργήσει πυκνότητα στην περιοχή της μπάλας.

ΑΝΑΛΥΣΗ

Σε αυτό το παράδειγμα η ομάδα που βρίσκεται σε αμυντική φάση παρατάσσεται σε 4-3-3, ενώ αντιμετωπίζει αντίπαλο που χρησιμοποιεί το 4-4-2. Η επιστροφή του ακραίου στην αδύναμη πλευρά επιτρέπει στους μέσους να συγκλίνουν στην περιοχή της μπάλας.



Τα επόμενα είναι τα αποφασιστικά στοιχεία στα οποία πρέπει να βασίσετε την ανάλυση της τακτικής αντιπαράθεσης ώστε να εκμεταλλευτείτε με τον καλύτερο τρόπο την πίεση στη ζώνη 2.

Κίνηση 1-Αναγνώριση της αριθμητικής αντιπαράθεσης ανάμεσα στους μέσους της ομάδας μας και του αντιπάλου.

Κίνηση 2-Αναγνώριση της ανάγκης εκμετάλλευσης με τον καλύτερο τρόπο αυτής της αντιπαράθεσης (δημιουργώντας συνθήκες αριθμητικού πλεονεκτήματος στην περιοχή της μπάλας) αναγκάζοντας τους επιθετικούς να κινηθούν προς τα πίσω.

Κίνηση 3-Αναγνώριση της καλύτερης χρήσης της αριθμητικής υπεροχής (δημιουργώντας συνθήκες αριθμητικού πλεονεκτήματος στην περιοχή της μπάλας) αναγκάζοντας έναν παίκτη από την αμυντική γραμμή να κινηθεί προς τα πάνω.

Κίνηση 4-Αναγνώριση των τρόπων για να μην αφήσουμε χώρο στους αντιπάλους ή/και στον παίκτη ή τους παίκτες που μένουν ελεύθεροι από τις κινήσεις προς τα εμπρός που έχουμε ορίσει.

Προφανώς, εκτός από τις κινήσεις των παικτών προς τα πίσω, μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε τις κινήσεις των αντιπάλων προς τα εμπρός ώστε να πάρουμε τον χώρο και τον χρόνο των αντιπάλων, με πολλούς παίκτες στο κέντρο του γηπέδου.

ΑΝΑΛΥΣΗ

Σε αυτό το παράδειγμα, η ομάδα που βρίσκεται σε αμυντική φάση είναι παραταγμένη σε 4-4-2, ενώ αντιμετωπίζει αντίπαλο παραταγμένο σε 4-3-2-1. Η κίνηση των επιθετικών μέσων για να συναντήσουν την μπάλα στη δυνατή πλευρά ακολουθείται από την κίνηση του ακραίου αμυντικού προς τα έξω.



ΚΙΝΗΣΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Αναγνώριση των σημείων αναφοράς του αντίπαλου κατόχου της μπάλας
Απόφαση για τον παίκτη που πρέπει να βγει, την κατεύθυνση στην οποία θα κινηθεί και τους ελιγμούς αμυντικής ισορροπίας

Αναγνώριση των κινήσεων των παικτών χωρίς την μπάλα και της τοποθέτησης τους στο γήπεδο
Απόφαση για τις κινήσεις προσέγγισης των παικτών στους οποίους θα κατευθυνθεί η μπάλα
Απόφαση για τις κινήσεις προσέγγισης των παικτών που στηρίζουν

Αναγνώριση των βασικών ροών παιχνιδιών (επιλογές παιχνιδιού ανοικτές για τον κάτοχο της μπάλας)
Απόφαση για το πώς να προσαρμόσουμε την άμυνα σε σχέση με τη ροή του παιχνιδιού

ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΝΗ 2

Όταν οι αντίπαλοι έχουν περάσει την αντίσταση των επιτιθέμενων και είναι ικανοί να ελιχθούν, ο κύριος στόχος των μέσων είναι να δουλέψουν στην διάταξη μαζί με τους αμυντικούς για να αντιμετωπίσουν τους χώρους μπροστά και πίσω από την τοποθέτησή τους.

Όταν η ομάδα που βρίσκεται σε αμυντική φάση αντιμετωπίζει αντιπάλους με την κατοχή της μπάλας στο δικό τους μισό του γηπέδου, δεν είναι καλή ιδέα να κινήσουμε όλους τους παίκτες της μπροστινής γραμμής πίσω από τη γραμμή της μπάλας. Η κίνηση αυτή θα απέκλειε τους επιθετικούς από το να λειτουργήσουν σαν απαραίτητα σημεία αναφοράς για την εκδήλωση της αντεπίθεσης σε περίπτωση που ξανακερδίσετε την κατοχή και επιχειρήσετε άμεση επίθεση.

Παράλληλα, οι παίκτες που συμμετέχουν ενεργά στην αμυντική φάση (μέσοι και επιθετικοί) πρέπει να μπορούν να ασκήσουν πίεση πάνω στην μπάλα (όταν βρίσκεται μπροστά από την αμυντική γραμμή), ταυτόχρονα «φιλτράροντας» τις προσπάθειες του αντιπάλου να τοποθετήσει έναν παίκτη εκεί που θα μπορεί να λάβει την μπάλα ανάμεσα στις γραμμές ή σε βάθος (πίσω από την άμυνα).

Για να πετύχουμε τον διπλό στόχο, οι διατάξεις των μέσων και των αμυντικών πρέπει να συγκλίνουν για να μειώσουν τον χώρο ανάμεσα στις γραμμές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι αντίπαλοι για να απελευθερωθούν από το μαρκάρισμα και να λάβουν την μπάλα.

Επίσης, εάν οι διατάξεις είναι κοντά η μία στην άλλη, οι αμυντικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη συνεργασία των μέσων, αφήνοντας σε αυτούς τους επιθετικούς που κινούνται για να συναντήσουν την μπάλα και να τη λάβουν, και θα έχουν τη βοήθειά τους για να κάνουν διπλό μαρκάρισμα, όταν το αντίπαλο σημείο αναφοράς έχει λάβει την μπάλα (θα δούμε καλύτερα τα στοιχεία σε σχέση με την πίεση στη ζώνη 3).

Αυτές οι συνθήκες δείχνουν ότι οι αμυντικοί δε χρειάζεται να εντείνουν υπερβολικά το μαρκάρισμα στο αντίπαλο σημείο αναφοράς όταν κινείται για να συναντήσει την μπάλα, και μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προσπάθειες να ξεμαρκαριστούν στον χώρο πίσω τους.

Αντίθετα σε αυτό, εάν οι μέσοι συμμετέχουν στην διάταξη με τους αμυντικούς, οι επιθετικοί πρέπει να συμμετέχουν στη φάση χωρίς την μπάλα εάν είναι τοποθετημένοι πάνω από τη γραμμή της μπάλας, πηγαίνοντας να αντιτεθούν στους αντιπάλους που προσφέρουν στήριξη στην ενέργεια.

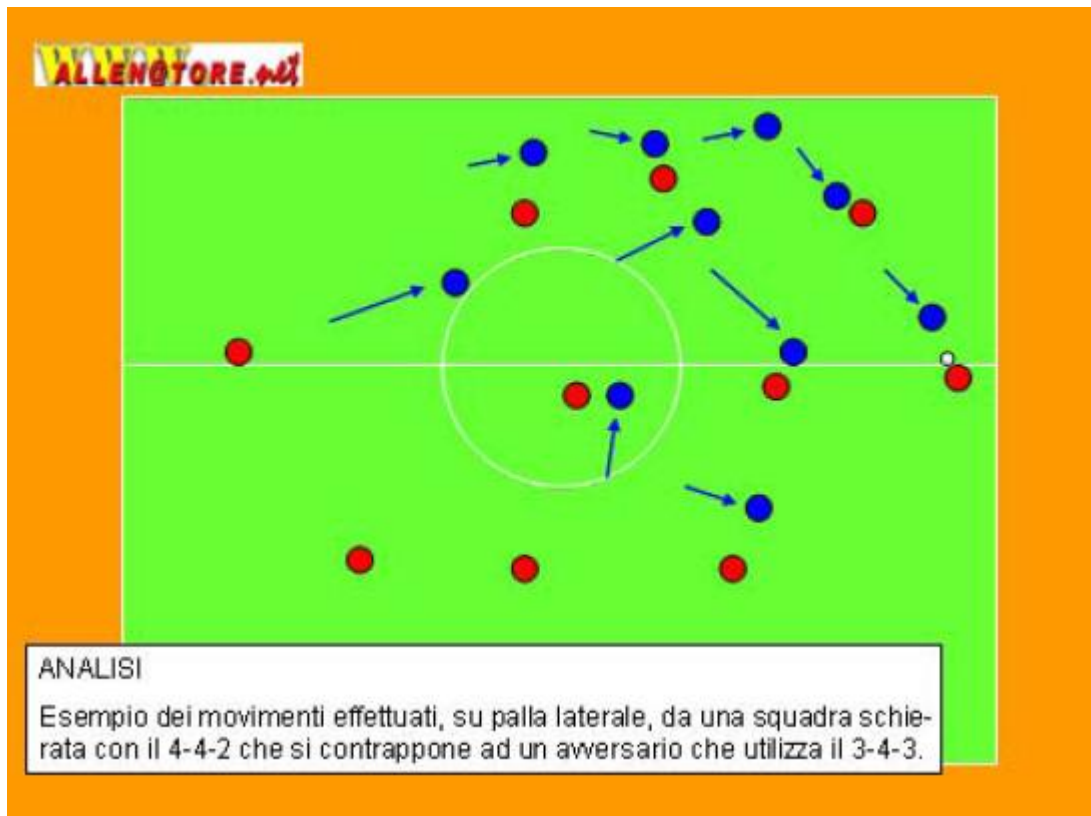
Με αυτόν τον τρόπο οι μέσοι μπορούν να ελέγξουν την περιοχή του γηπέδου κοντά στην αμυντική γραμμή, και, επειδή είναι αναγκασμένοι να προωθηθούν μπροστά για να πλησιάσουν τους αντιπάλους που προσφέρουν στήριξη, μπορούν να αναχαιτίσουν μπάλες που κατευθύνονται στους επιθετικούς και να κάνουν διπλό μαρκάρισμα

Μιλώντας πρακτικά, για να αντιτεθούμε στους αντιπάλους με τον καλύτερο τρόπο όταν η μπάλα βρίσκεται μπροστά από τους μέσους, είναι απαραίτητο να:

- Ασκήσουμε τη σωστή πίεση στην μπάλα
- Πλησιάσουμε το σημείο αναφοράς του κατόχου της μπάλας που προσφέρει στήριξη (με τους επιτιθέμενους παίκτες)
- Προσεγγίσουμε τις γραμμές πάσας προς τους αντίπαλους strikers (ενώ οι μέσοι «φιλτράρουν»)
- Πλησιάσουμε τα σημεία αναφοράς μπροστά (με τους αμυντικούς να μαρκάρουν τους προσωπικούς αντιπάλους και να συγκεντρώνονται κυρίως στο να μην αιφνιδιαστούν από πίσω)

ΑΝΑΛΥΣΗ

Παράδειγμα των κινήσεων που πραγματοποιούνται από ομάδα με διάταξη 4-4-2 ενάντια σε αντίπαλο με διάταξη 3-4-3 και ανάπτυξη από τα πλάγια.



ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΝΗ 3

Όταν η μπάλα βρίσκεται στη ζώνη 3 σημαίνει πως η αντίπαλη ομάδα έχει καταφέρει να ξεπεράσει την αντίσταση του μπροστινού μπλοκ άμυνας που αποτελείται από επιθετικούς και μέσους. Αυτό δε σημαίνει ότι οι αντίπαλοι θα μπορέσουν να κάνουν τελική φάση ή σουτ, αλλά είναι απαραίτητο σε κάθε περίπτωση να καθορίσουμε τι πρέπει να κάνουν οι παίκτες για να περιορίσουν τους κινδύνους που συνδέονται με την ανάπτυξη της ενέργειας.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτεί η αμυντική γραμμή όταν έχει να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο που έχει καταφέρει να φέρει την μπάλα ανάμεσα στις παρατάξεις των μέσων και των αμυντικών, συνδέεται με την ανάλυση της τακτικής κατάστασης.

Συγκεκριμένα, πρέπει να καταλάβουν την τακτική κατάσταση του κατόχου της μπάλας (ανοικτή/κλειστή μπάλα) και τις πιθανότητές του να παίξει την μπάλα.

Η ομάδα πρέπει να ξέρει πώς να συμπεριφερθεί με τον πιο κατάλληλο τρόπο με βάση τη γενική τακτική κατάσταση.

Ο κύριος στόχος της αμυντικής διάταξης είναι να ασκήσει πίεση στον κάτοχο της μπάλας χρησιμοποιώντας τις πιο κατάλληλες τεχνικές σε σχέση με την ενδεχόμενη κατάσταση.

Ταυτόχρονα, η αμυντική γραμμή πρέπει να μειώσει τον χώρο των αντιπάλων, δημιουργώντας πυκνότητα στις περιοχές του γηπέδου που μπορούν να χρησιμοποιήσουν με τον πιο επικίνδυνο τρόπο.

Με αυτή τη σκέψη, οι βασικές κινήσεις των αμυντικών είναι αυτές με τις οποίες μπορούν να μειώσουν τις αποστάσεις ανάμεσα στους παίκτες και οι κάθετες κινήσεις της αμυντικής διάταξης (αμυντική υποχώρηση).

Εάν είναι σωστά συντονισμένη, η αμυντική υποχώρηση είναι ένας πολύ σημαντικός τρόπος για να πάρουμε βάθος από την αντίπαλη ομάδα ενώ ταυτόχρονα να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μπροστινές επιθέσεις στην πλάτη της αμυντικής γραμμής.

Οι κινήσεις και οι πιθανές καταστάσεις που έχει να αντιμετωπίσει η αμυντική διάταξη έχουν εξεταστεί στην ενότητα 4.

Ο σκοπός του περιορισμού του χρόνου και του χώρου των αντιπάλων στη ζώνη 3, αναπόφευκτα αφορά την τοποθέτηση της γραμμής των μέσων.

Οι παίκτες πρέπει να είναι ικανοί στον αναδιπλασιασμό (δείτε ενότητα 5), στο να συμμετέχουν στην αμυντική γραμμή, στον έλεγχο των περιοχών κοντά στη μεγάλη περιοχή και στο να εγκλωβίζουν αποκρούσεις (και τις ονομαζόμενες «δευτερεύουσες μπαλιές»).

Ακόμη και αν οι επιθετικοί δε συμμετέχουν στον εγκλωβισμό των πασών, πρέπει να τοποθετηθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να λειτουργούν και ως σημεία αναφοράς κατά τη διάρκεια αντεπιθέσεων και ως αντίσταση στους αντιπάλους που έχουν αποφασίσει να κινηθούν προς τα πίσω και να κατευθύνουν το παιχνίδι στους παίκτες που προσφέρουν στήριξη από πίσω.

Τα επακόλουθα είναι τα στοιχεία στα οποία πρέπει να βασίσετε την ανάλυση της τακτικής αντιπαράθεσης για να εκμεταλλευτείτε με τον καλύτερο τρόπο την πίεση στη ζώνη 3:

Κίνηση 1-Αναγνώριση της αριθμητικής αντιπαράθεσης ανάμεσα στην αμυντική μας διάταξη και στην παράταξη των αντιπάλων πάνω από τη γραμμή της μπάλας.

Κίνηση 2-Αναγνώριση τρόπων βελτίωσης της αντιπαράθεσης (δημιουργώντας συνθήκες αριθμητικού πλεονεκτήματος στην περιοχή της μπάλας) κινώντας τους μέσους προς τα πίσω-ενσωμάτωση/αναδιπλασιασμός/έλεγχος.

Κίνηση 3-Αναγνώριση των πιθανοτήτων βελτίωσης της αντιπαράθεσης (δημιουργώντας αριθμητικό πλεονέκτημα στην περιοχή της μπάλας) κινώντας έναν παίκτη από την γραμμή των μέσων προς τα εμπρός.

Κίνηση 4-Αναγνώριση τρόπων κλεισίματος χώρου για τους αντιπάλους ή/και μαρκαρίσματος των αντιπάλων που μένουν ελεύθεροι από τις κινήσεις προς τα εμπρός που έχουμε ορίσει προηγουμένως (τοποθετήσεις – προωθήσεις μέσων η αμυντικών).

ΚΙΝΗΣΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Αναγνώριση των σημείων αναφοράς του αντίπαλου κατόχου της μπάλας

Απόφαση για τον παίκτη που θα κινηθεί προς τα πίσω, την κατεύθυνση στην οποία θα κινηθεί και τους ελιγμούς της διάταξης

Αναγνώριση της δράσης των παικτών πάνω από τη γραμμή της μπάλας σε σχέση με την τακτική κατάσταση

Απόφαση για τα καθήκοντα των μέσων: αναδιπλασιασμός/ενσωμάτωση/έλεγχος του χώρου

Αναγνώριση των κινήσεων των παικτών χωρίς την μπάλα και της παράταξής τους στο γήπεδο

Απόφαση για τις κινήσεις προσέγγισης των παικτών στους οποίους μπορεί να κατευθυνθεί η μπάλα

Απόφαση για τις κινήσεις προσέγγισης των παικτών που προσφέρουν στήριξη

Αναγνώριση των βασικών ροών του παιχνιδιού (επιλογές παιχνιδιού ανοικτές για τον κάτοχο της μπάλας)

Απόφαση για το πώς να προσαρμόσουμε την άμυνα σε σχέση με τη ροή του παιχνιδιού

ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΝΗ 3

Όταν η μπάλα βρίσκεται στη ζώνη 3 είναι ζωτικής σημασίας να μειώσουμε τον χρόνο παιχνιδιού και του χώρου που είναι ανοικτός για την αντίπαλη ομάδα, καθώς βρίσκεται στο σημείο να ολοκληρώσει την ενέργειά της.

Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι σημαντικό να:

- Εκμεταλλευτούμε με τον καλύτερο τρόπο τις κινήσεις και τις τεχνικές για να ασκήσουμε πίεση στον κάτοχο της μπάλας

- Πραγματοποιήσουμε τους σχετικούς ελιγμούς αμυντικής ισορροπίας (κινήσεις της διάταξης) ώστε να πάρουμε το χώρο που οι αντίπαλοι θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στις κινήσεις τους
- Αναγνωρίσουμε τις σωστές κινήσεις για τους μέσους ώστε να διπλασιάσουμε το μαρκάρισμα πάνω στον κάτοχο της μπάλας, να ενισχύσουμε την αμυντική λειτουργία και να ελέγξουμε την περιοχή όπου θα καταλήξουν πιθανές αποκρούσεις
- Αναγνωρίσουμε την διάταξη και την τοποθέτηση των επιθετικών μας ώστε να τους χρησιμοποιήσουμε ως σημεία αναφοράς όταν εκδηλώσουμε αντεπίθεση ή ως εμπόδια σε οποιοσδήποτε κινήσεις προς τα πίσω κατά την ανάπτυξη των αντιπάλων.

ΑΝΑΛΥΣΗ

Παράδειγμα των κινήσεων που πραγματοποιούνται από ομάδα με παράταξη 4-4-2 ενάντια σε αντίπαλο που χρησιμοποιεί παράταξη 4-3-3.

