

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ (ΔΙΑΤΑΞΗ) 4-3-2-1



Στο παραπάνω σχήμα βλέπουμε μια δομή της διάταξης για το σύστημα 4-3-2-1.

Ένα σύστημα το οποίο αν ο κάθε παίκτης γνωρίζει και μπορεί να εκπληρώσει τις απαιτήσεις της θέσης του είναι επιτυχής. Στην διάταξη αυτή θα μπορούσαμε να πούμε πως οι παίκτες κλειδιά είναι οι παίκτες του άξονα και ειδικά ο κεντρικός αμυντικός χαφ (No8) και ο επιθετικός (No9).

Ο αμυντικός χαφ πρέπει να είναι καλός στην πίεση του αντιπάλου, στον χειρισμό της μπάλας, ακριβής στις πάσες του και στην καθοδήγηση της ομάδας. Πρέπει επίσης να είναι καλός κεφαλοσφαιριστής.

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του καλού επιθετικού είναι η ταχύτητα, η κάλυψη της μπάλας, η ακρίβεια της πάσας και η ικανότητα μεγάλης διάρκειας απόδοσης. Πρέπει να είναι σε θέση να διατηρήσει τη μπάλα με την πλάτη στο τέρμα και δεχόμενος πίεση από τον αντίπαλο να είναι ικανός στο 1-εναντίον-1 μέχρι το σουτ στο τέρμα. Πρέπει με τις κινήσεις του να δημιουργεί τους κατάλληλους κενούς χώρους για τον αριστερό (No10) και τον δεξιό μεσοεπιθετικό (No7).

Σε γενικές γραμμές τώρα, η ζώνη των πέντε κεντρικών παιχτών (No6,7,8,10,11) μετά την ανάκτηση της μπάλας θα πρέπει να κινηθεί πολύ γρήγορα στην αντεπίθεση και στους υπάρχοντες κενούς χώρους.

Η συμπεριφορά των αμυντικών παιχτών (No2,3,4,5) στην άμυνα ζώνης δεν διαφέρει από άλλα παρόμοια συστήματα.

Παρακάτω, από τα σχήματα και τις περιγραφές, θα δούμε τις περιπτώσεις τοποθέτησης και συμπεριφοράς στον επιθετικό και αμυντικό τομέα και μερικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του συστήματος 4-3-2-1 σε άμυνα και επίθεση. Βέβαια, ο καλύτερος τρόπος εκμάθησης είναι η συνεχής επανάληψη της τακτικής στην προπόνηση, για την αυτοματοποίηση των κινήσεων.

Η Δομή της Αμυντικής Διάταξης:



Στην πρώτη εικόνα βλέπουμε τον χώρο ευθύνης του κάθε ποδοσφαιριστή που ορίζεται με διαδρόμους και τον κύριο χώρο ευθύνης ανάλογα με την θέση του στην αμυντική λειτουργία.

Στην δεύτερη εικόνα βλέπουμε τις θέσεις των παικτών όταν δεν έχουμε την μπάλα. Για να λειτουργούν σωστά τα αμυντικά τρίγωνα θα πρέπει οι παίκτες 6 και 11 να μην αφήνουν μεγάλα κενά με τον 8 και οι 7 και 10 να καλύπτουν τις πλευρές δίνοντας στήριξη στους 2 και 3 αντίστοιχα.

Το σύστημα μετατρέπεται 4-5-1 και έτσι έχουμε πλάτος και βάθος στην άμυνα. Σε αυτήν την διάταξη έχουμε ενισχυμένο κέντρο με αποτέλεσμα να αναγκάζουμε τον αντίπαλο να παίξει απο τα πλάγια.

Δομή της Επιθετικής Διάταξης:



Στην πρώτη εικόνα βλέπουμε τον χώρο ευθύνης του κάθε ποδοσφαιριστή που ορίζεται με διαδρόμους και τον κύριο χώρο ευθύνης ανάλογα με την θέση του στην επιθετική λειτουργία.

Στην δεύτερη εικόνα βλέπουμε τις θέσεις των παικτών όταν θέλουμε να αναπτυχθούμε. Για να λειτουργούν σωστά τα επιθετικά τρίγωνα θα πρέπει οι παίκτες 7 και 10 να μην αφήνουν μεγάλα κενά με τον 9 και τους 6 και 11 και να έχουν την στήριξη των 2 και 3 αντίστοιχα.

Το σύστημα μετατρέπεται 4-3-3 και έτσι έχουμε πλάτος και στην επίθεση. Οι δύο παίκτες 7 και 10 λειτουργούν ως μεσοεπιθετικοί, έχοντας έτσι μεταβλητό ρόλο. Ανάλογα τον σχηματισμό της αντίπαλης ομάδας με λίμπερο ή άμυνα ζώνης η επιθετική τριπλέτα μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με την περίπτωση.

Η ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΠΑΙΚΤΗ



ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ (4,5)

Ο κεντρικός αμυντικός πρέπει να διαθέτει καλή οπτική του γηπέδου, να παίζει τη μπάλα με ακρίβεια και ταχύτητα, να επεμβαίνει έγκαιρα όταν υπάρχει κίνδυνος, να καλύπτει τους κενούς χώρους, να προβλέπει τις φάσεις και φυσικά να μπορεί να μαρκάρει τον αντίπαλο επιθετικό στον αέρα ή στο 1 με 1, με ή χωρίς την μπάλα.

ΠΛΑΓΙΟΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ (2,3)

Στηρίζουν αντίστοιχα τον κεντρικό αμυντικό στη δόμηση της άμυνας. Πρέπει να γνωρίζει πότε να απομακρύνεται για να δεχτεί πάσα και πότε να προωθείται με την μπάλα όταν αυτό είναι ωφέλιμο από άποψη τακτικής. Στις αμυντικές φάσεις πρέπει να είναι ικανός στο μαν του μαν και να διακρίνει πότε είναι η κατάλληλη χρονική στιγμή που πρέπει να βγεί στην επίθεση ή να κρατήσει τη θέση του.

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕΣΟΣ (8)

Ο παίκτης αυτός θα πρέπει να διαθέτει ταχύτητα και καλή τεχνική και τακτική κατάρτιση. Γίνεται ο πέμπτος αμυντικός όταν η μπάλα κατεβαίνει από τους αντιπάλους στην περιοχή που εκείνος καλύπτει. Πρέπει να είναι σε θέση να κινείται και να καλύπτει πλευρικά τους 6 και 11, αξιοποιώντας τους έτσι στον επιθετικό τομέα περισσότερο για τις ικανότητές τους στη διείσδυση χωρίς μπάλα ή στην τεχνική ικανότητα της ντρίμπλας.

ΔΕΞΙΟΣ-ΑΡΙΣΤΕΡΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕΣΟΣ (6,11)

Παίκτες που πρέπει να έχουν καλή αντοχή, καλή τεχνική κατάρτιση και αίσθηση του χώρου. Στα αμυντικά τους καθήκοντα πρέπει να συνεργάζονται πολύ καλά με τον

πλάγιο μπακ της πτέρυγάς τους και να αλληλοκαλύπτονται κλείνοντας τους κενούς χώρους.

Θα πρέπει να είναι ικανοί στις αλλαγές παιχνιδιού, στη μεγάλη πάσα και να εκμεταλλεύονται τις κινήσεις των επιθετικών της ομάδας.

ΔΕΞΙΟΣ-ΑΡΙΣΤΕΡΟΣ ΜΕΣΟΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ (7, 10)

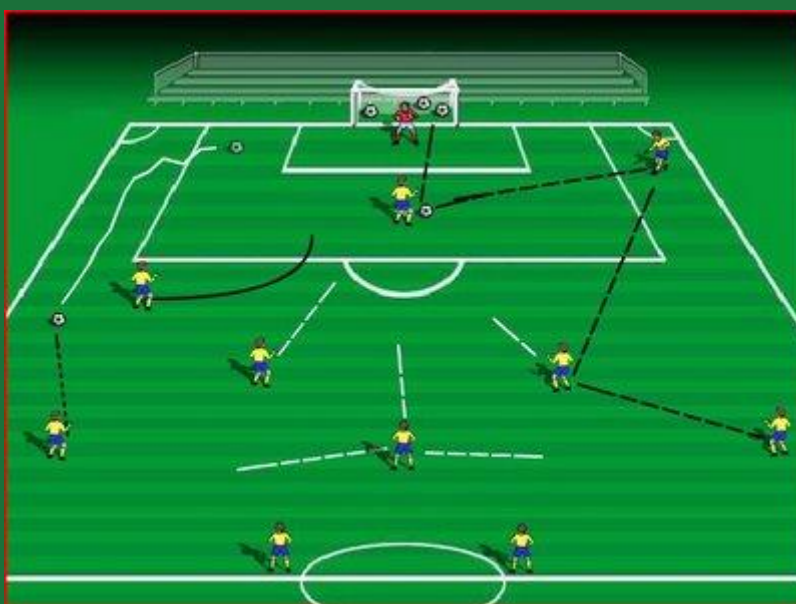
Οι μεσοεπιθετικοί παίκτες στις αμυντικές φάσεις πρέπει να μπορούν να καλύπτουν μεγαλύτερο χώρο, όταν η τακτική το απαιτεί, έτσι ώστε να καλύπτουν τους κοντινούς τους συμπαίκτες (6 ή 2, 11 ή 3). Κατά την επίθεση, θα πρέπει να είναι ικανοί στην ντρίμπλα, στις σέντρες, στις κάθετες πάσες και να παίρνουν πρωτοβουλίες για να δημιουργούνται συνδυασμοί με τους συμπαίκτες τους.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ (9)

Η ταχύτητα, η κάλυψη της μπάλας, η ακρίβεια της πάσας και η ικανότητα σκοραρίσματος διακρίνουν αυτόν τον παίκτη. Πρέπει να είναι σε θέση να διατηρήσει τη μπάλα με την πλάτη στο τέρμα και δεχόμενος πίεση από τον αντίπαλο να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τους μεσοεπιθετικούς ή τους μέσους.

Επίσης πρέπει να είναι καλός στο 1-εναντίον-1 μέχρι το σουτ στο τέρμα. Πρέπει με τις κινήσεις του να δημιουργεί τους κατάλληλους κενούς χώρους για τον αριστερό και τον δεξιό μεσοεπιθετικό.

Προσδιορισμός των κύριων τακτικών στρατηγικών



ΕΠΙΘΕΣΗ

=====

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.

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 δαμάσει να κάνει τακλιν, μετά τον αποφεύγει με τρίπλα 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.

ΑΜΥΝΑ

=====

Μαρκάρισμα: Η αμυντική διάταξη 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 αλλά παραμένει 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

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 αναχαιτίσουμε 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.