

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΠΩΝΥΜΟ : ΤΑΡΑΣΗΣ
ΟΝΟΜΑ : ΓΙΩΡΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ : ΕΓΓΑΜΟΣ ΜΕ ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ : ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ 9
ΠΟΛΗ : ΑΓΡΙΝΙΟ
ΤΗΛΕΦΩΝΟ : 6945992868
MAIL : geotarasis@gmail.com
ΙΔΙΟΤΗΤΑ : ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΤΟΧΟΣ
ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ UEFA PRO & ELITE YOUTH



ΑΜΥΝΑ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΜΙΣΟ

ΠΟΤΕ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΑΜΥΝΑΣ

- Όταν ο αντίπαλος είναι ποιοτική ομάδα και έχει την ικανότητα να μεταφέρει την μπάλα στο αμυντικό μας τρίτο (άρα ή σχεδιασμένα είτε ο αντίπαλος μας αναγκάζει να κάνουμε άμυνα στο δικό μας μισό) . [video](#)
- Όταν θέλουμε να κρατήσουμε ένα θετικό αποτέλεσμα , κυρίως προς το τέλος του αγώνα και σε διπλά παιχνίδια κυπέλλου ή Ευρωπαϊκών θεσμών. [Video](#)
- Όταν η ομάδα μας αγωνίζεται με λιγότερο παίκτη , λόγω αποβολής .
- Όταν έχουμε γρήγορους επιθετικούς που χρειάζονται χώρο .
- Όταν η ομάδα μας μπορεί να ανταποκριθεί μόνο με αυτό το Στιλ στις ανάγκες του παιχνιδιού .

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

-

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- Συμπαγή αμυντική οργάνωση της ομάδας , δυσκολεύεται το επιθετικό παιχνίδι των αντιπάλων .
- Οι αντεπιθέσεις , που αιφνιδιάζουν την αντίπαλη άμυνα.

- Η αντίπαλη ομάδα δεν πιέζεται στο δικό της μισό γήπεδο.
- Οι επιθετικοί είναι υποχρεωμένοι , κάθε φορά , να υποχωρούν μέχρι την κεντρική γραμμή και να ασχολούνται περισσότερο με αμυντικά καθήκοντα . Επιπλέον μετά την ανάκτηση της μπάλας , θα πρέπει αυτοί να καλύπτουν μεγάλη απόσταση μέχρι την αντίπαλη εστία .
- Αποτελεί παθητικό αμυντικό παιχνίδι , το οποίο δεν είναι ελκυστικό .

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΕΣΙΝΓΚ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ

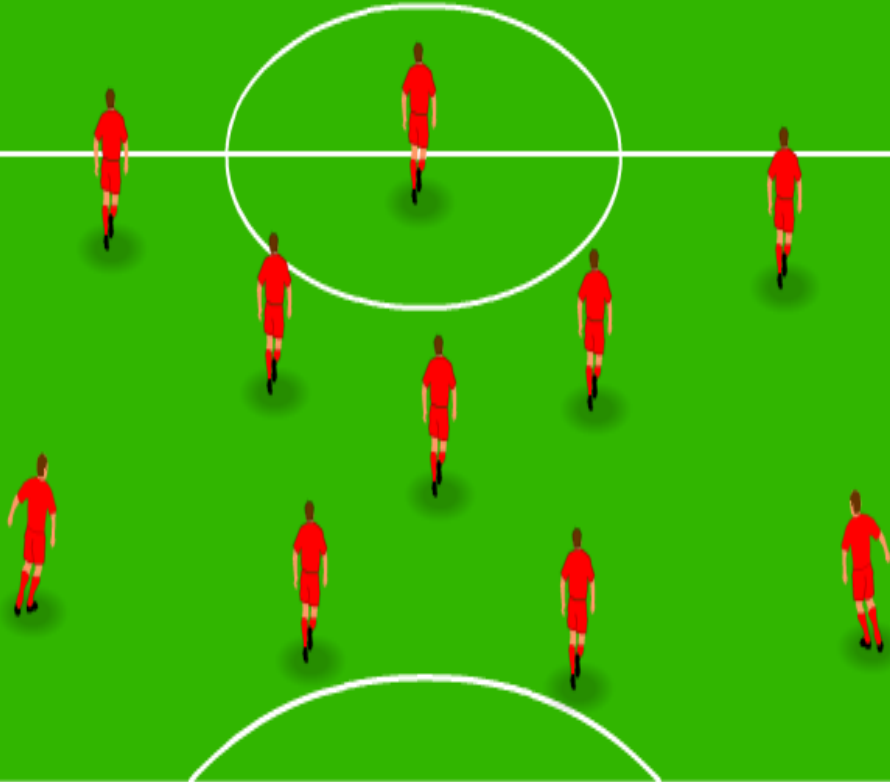
• ΟΜΑΔΙΚΕΣ

- Συγκέντρωση «συμπαγές μπλοκ» με συνοχή των γραμμών σε βάθος 30μ.(στο αμυντικό τρίτο μέχρι και 15μ.), για τον περιορισμό του χώρου και του χρόνου τόσο του αντιπάλου που είναι κάτοχος της μπάλας, όσο και των παικτών της αντίπαλης ομάδας που τον στηρίζουν . [video](#)
- Μετατοπίσεις – Μετακινήσεις : Οριζόντιες (διαγώνιες), κάθετες (εμπρός –πίσω), συνδυασμένες . [Video](#)
- Εφαρμογή των αρχών άμυνας χώρου ([πίεση-κάλυψη-επικοινωνία](#)) [video](#)
- Συγχρονισμός – Διπλά μαρκαρίσματα . [video](#)
- Επιθετική Μετάβαση (χώρος που ανακτούμε τη μπάλα πλάγιο άξονα – κεντρικό άξονα) [video](#)
- Μετάβαση στη μετάβαση [video](#)

• ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- 1v1 & 1v2 [video](#)
- Αυτοσυγκέντρωση
- Αντίληψη παιχνιδιού
- Πρόβλεψη
- Αγωνιστική πειθαρχία
- Γνώση των συστημάτων
- Φυσική κατάσταση

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΜΙΣΟ



- Διάταξη ομάδας μας: 1-4-3-3 με ένα ή δύο αμυντικά χαφ



Διάταξη Αντιπάλου : 1-4-3-3 με ένα ή δύο αμυντικά χαφ

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΓΙΑ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΚΛΕΙΣΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

(οι οποίες θα προκύψουν και από την ανάλυση του αντιπάλου)

• Επιθέσεις από τους πλάγιους άξονες

- Δημιουργία υπεραριθμίας & αλλαγές θέσεων. [video](#)
- 1v1 [video](#)
- Overlapping
- Εφαρμογή του 1-2 πλάγια [video](#)
- Πάσα στην πλάτη της άμυνας [video](#)
- Αλλαγή παιχνιδιού [video](#)
- Σέντρες ([πρώρες](#) - [αντίθετο πόδι](#) - [τελική γραμμή](#))
- Στατικές Φάσεις

• Επιθέσεις από τον κεντρικό άξονα

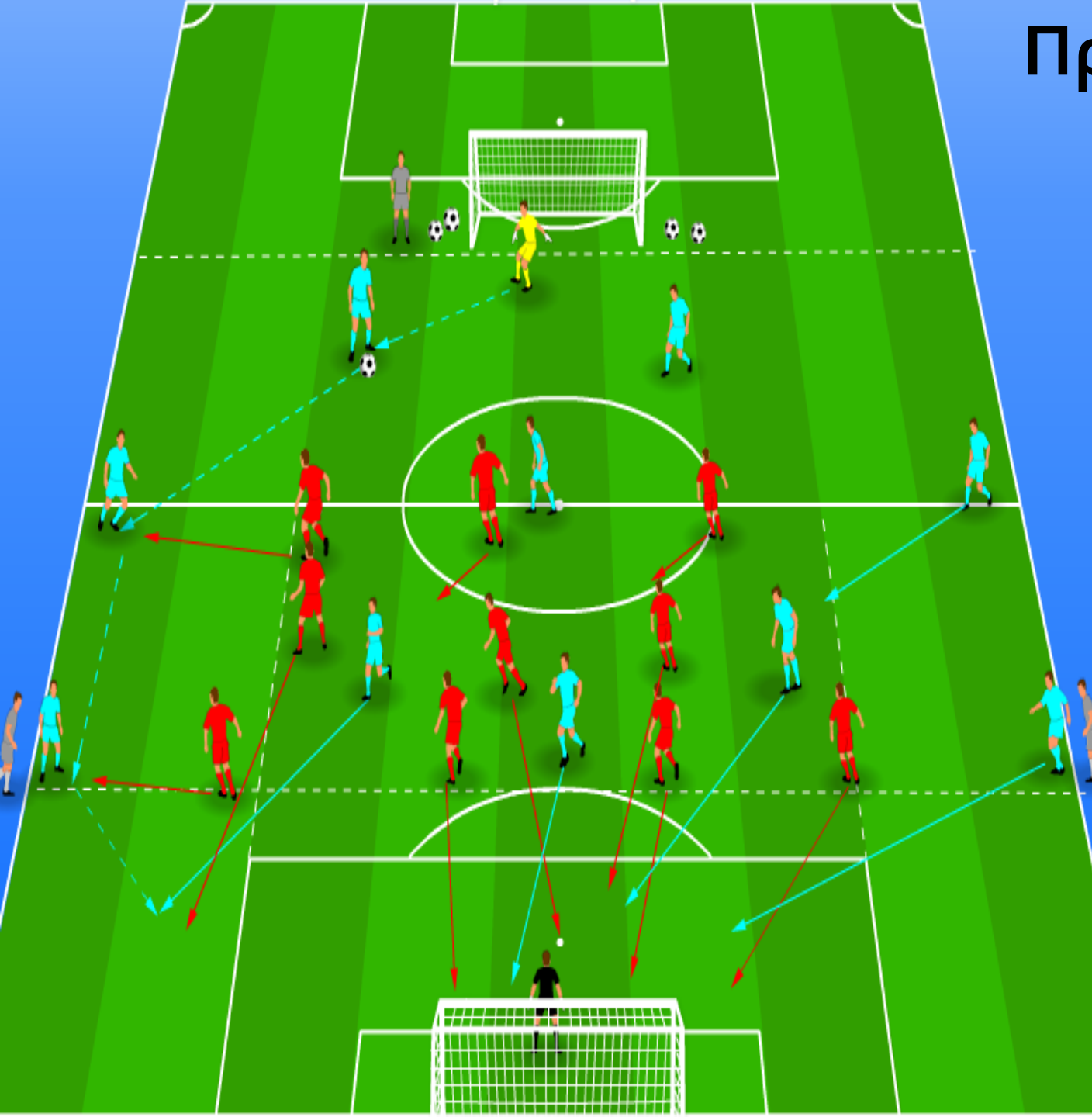
- Συνδυαστικό παιχνίδι με αλλαγές θέσεων . [video](#)
- Διεισδυτική πάσα (κάθετη) [video](#)
- Μεγάλη πάσα ή σκαφτή στην πλάτη της άμυνας [video](#)
- Εφαρμογή του 1-2 κεντρικά [video](#)
- Σουτ [video](#)
- Ατομική διείσδυση (ένας εναντίων όλων) . [video](#)
- Στατικές Φάσεις

Προπονητικές Μονάδες

• 1^η

• Άμυνα από τους πλάγιους άξονες

- Παιχνίδι 11 ν 11 σε 70μ. γήπεδο με ζώνες και άξονες .
- Διάταξη για την αμυνόμενη 1-4-3-3
- Διάταξη για την επιτιθέμενη 1-4-3-3
- Περιορισμούς : α) Το παιχνίδι ξεκινάει πάντα από τον αντίπαλο (σιέλ) β) Η μπάλα μπαίνει στην περιοχή μόνο από τους πλάγιους άξονες γ) Το οφσάιντ ισχύει στη ζώνη των 20μ. δ) Οι κόκκινοι όταν κερδίζουν τη μπάλα έχουν 10'' -12'' να ολοκληρώσουν την επίθεση
- Καθοδήγηση της Επιτιθέμενης ομάδας (αντίπαλος)
- Προσανατολισμός στην αμυνόμενη ομάδα .



2^η Προπονητική Μονάδα

- Άμυνα από τον κεντρικό άξονα

- Παιχνίδι 11 v 11 σε 70μ. γήπεδο με ζώνες και άξονες .
- Διάταξη για την αμυνόμενη 1-4-3-3
- Διάταξη για την επιτιθέμενη 1-4-3-3
- Περιορισμούς : α) Το παιχνίδι ξεκινάει πάντα από τον αντίπαλο (σιελ) β) Η μπάλα μπαίνει στη ζώνη των 20μ. μόνο από τον κεντρικό άξονα γ) Το οφσάιντ ισχύει στη ζώνη των 20μ. δ) Οι κόκκινοι όταν κερδίζουν τη μπάλα έχουν 10''-12'' να ολοκληρώσουν την επίθεση
- Καθοδήγηση της Επιτιθέμενης ομάδας (αντίπαλος)
- Προσανατολισμός στην αμυνόμενη ομάδα .



3^η Προπονητική Μονάδα



- Παιχνίδι με άμυνα στο δικό μας μισό
- Παιχνίδι 11 ν 11 σε 70μ. γήπεδο
- Διάταξη για την αμυνόμενη 1-4-3-3
- Διάταξη για την επιτιθέμενη 1-4-3-3
- Περιορισμούς : α) Το παιχνίδι ξεκινάει πάντα από τον αντίπαλο (σιελ) β) Το οφσάιντ ισχύει στο αμυντικό τρίτο δ) Οι κόκκινοι όταν κερδίζουν τη μπάλα έχουν 10''-12'' να ολοκληρώσουν την επίθεση
- Καθοδήγηση της Επιτιθέμενης ομάδας (αντίπαλος)
- Προσανατολισμός στην αμυνόμενη ομάδα .

Ευχαριστώ για την
προσοχή σας !!!

- Ερωτήσεις;

