UEFA PRO TANFOLYAM
2009 – 2010

A 4-4-2 JÁTÉKRENDSZER FELÉPÍTÉSE

2009.11.16. C.CSAPAT

DREAM TEAM: 4-4-2





















HEAD COACH:



A 4-4-2 játékrendszer előnyei:

- támadásban jól alkalmazható az elmozgó rendszerű támadójáték, függetlenül a különböző játékosok kiindulási helyétől

- a két ék az ellenfél két középső védője esetén sokszor találja magát 1:1 elleni pozícióban

- védekezés esetén a pálya bármely területén biztosítja a védekező terület jó elosztását

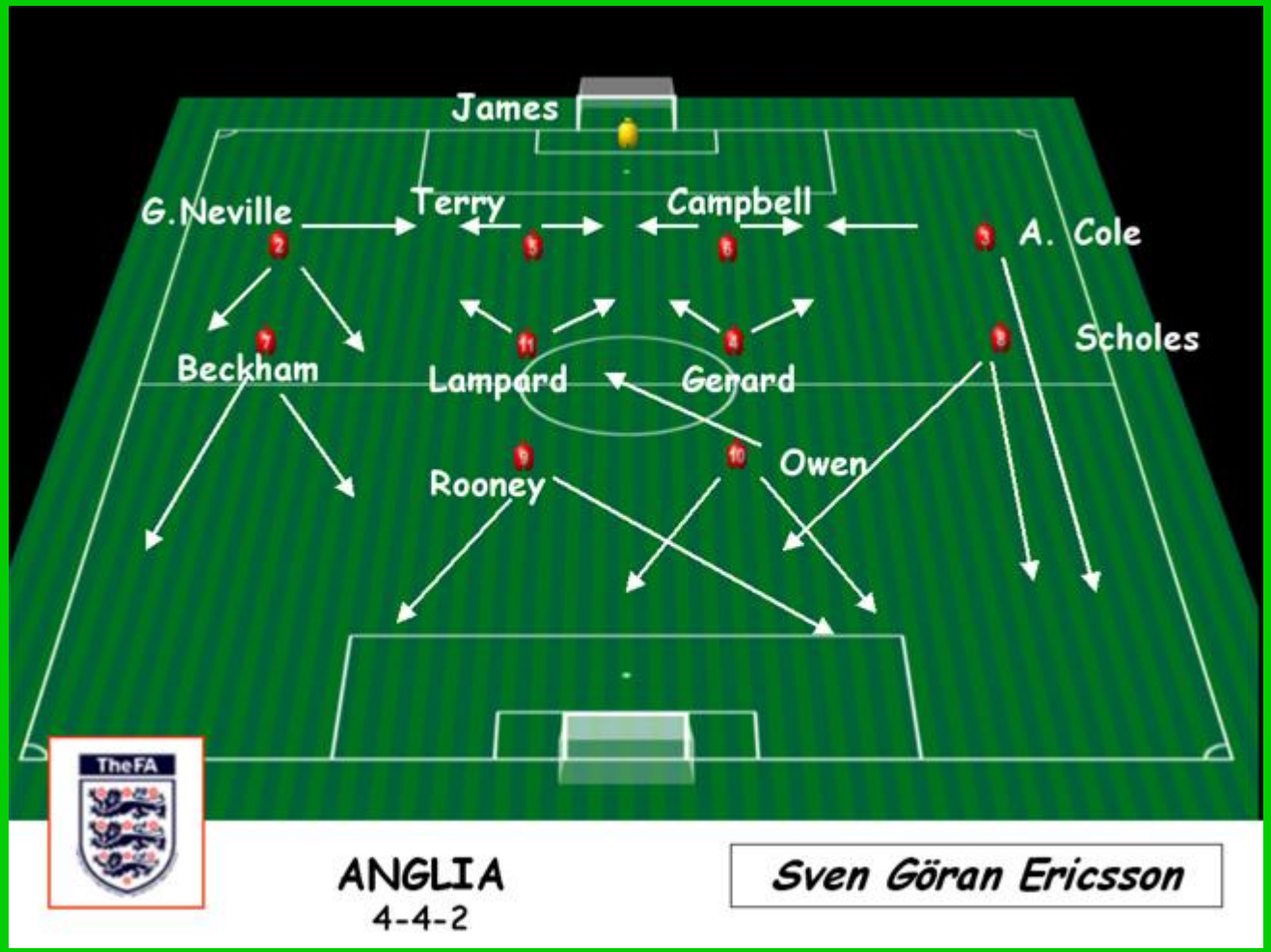
- jól alkalmazhatóak az egyéb védekezési eljárások, együttes labdaszerzési törekvések

A 4-4-2 játékrendszer hátrányai:

- ellenfél több középpályása esetén (3-5-2, 4-5-1) a középpályán létszámhátrány keletkezik, melyet a játékosok védekezésbeli átcsoportosításával (pl. egyik ék visszajön középpályára védekezni), vagy egyéb védekezési eljárással lehet pótolni

- az egyvonalban helyezkedő középpályások, ill. hátvédek közé, mögé befutó ellenfél könnyen zavart okoz

- ellenfél két ékjátékosa esetén a két középső védő sokszor találja magát 1:1 elleni helyzetben


James
G.Neville
Terry
Campbell
A. Cole
Scholes
Beckham
Lampard
Gerard
Owen
Rooney
TheFA
ANGLIA
4-4-2
Sven Göran Ericsson


Zravkov
Ivanov
Kirilov
Pajin
I.Petkov
Hristov
S.Petrov
Peev
Jankovich
M.Petrov
Berbatov
BULGÁRIA
Plamen Markov


Cech
1
Grygera
2
Bolf
5
Ujfalusi
21
Jankulovski
6
4
Galásek
10
Poborsky
8
Rosicky
11
Nedved
9
Koller
15
Baros
CSEHORSZÁG
I. variáció
Karel Brückner



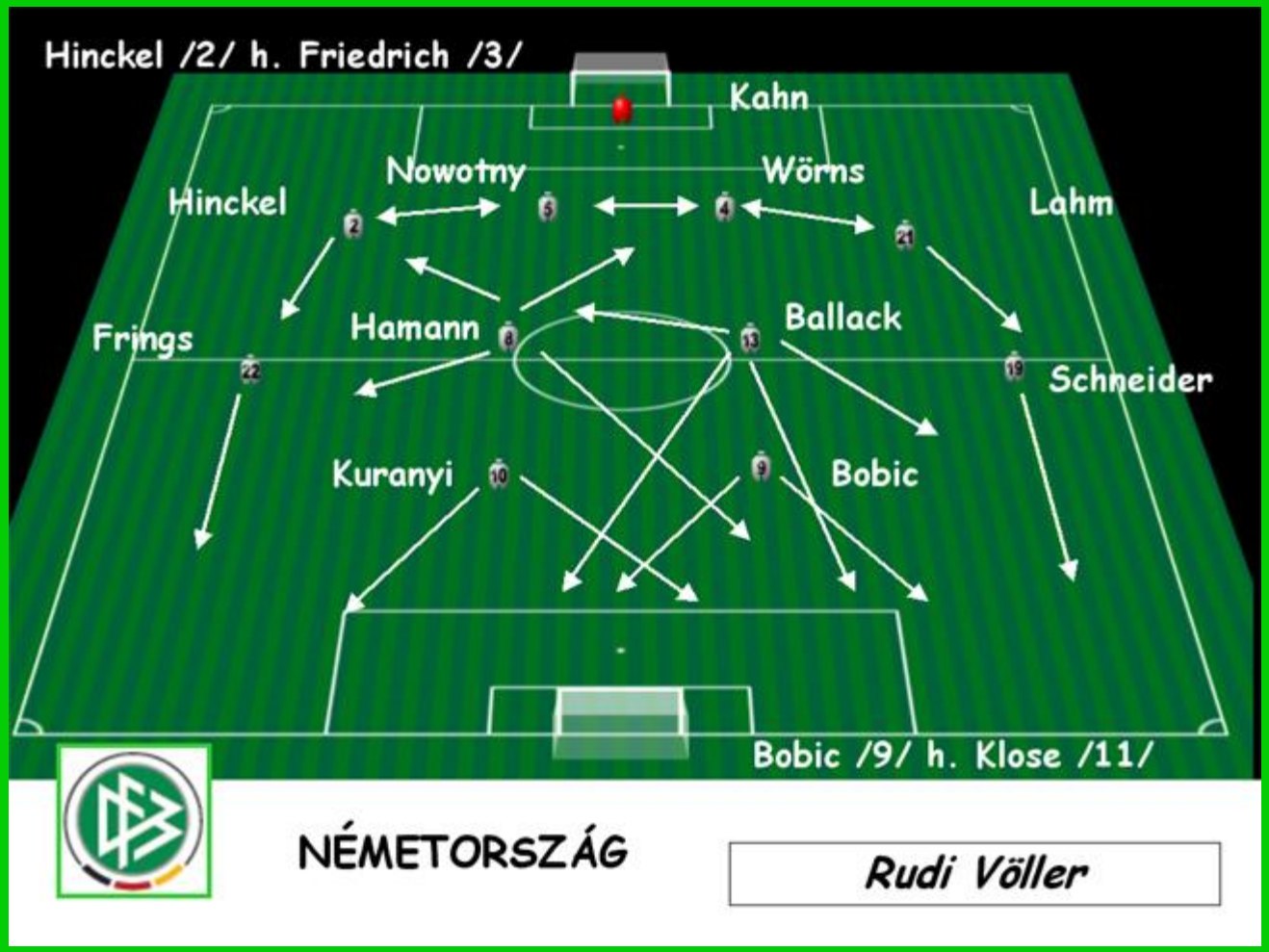
FRANCIAORSZÁG

Jacques Santini



HORVÁTORSZÁG

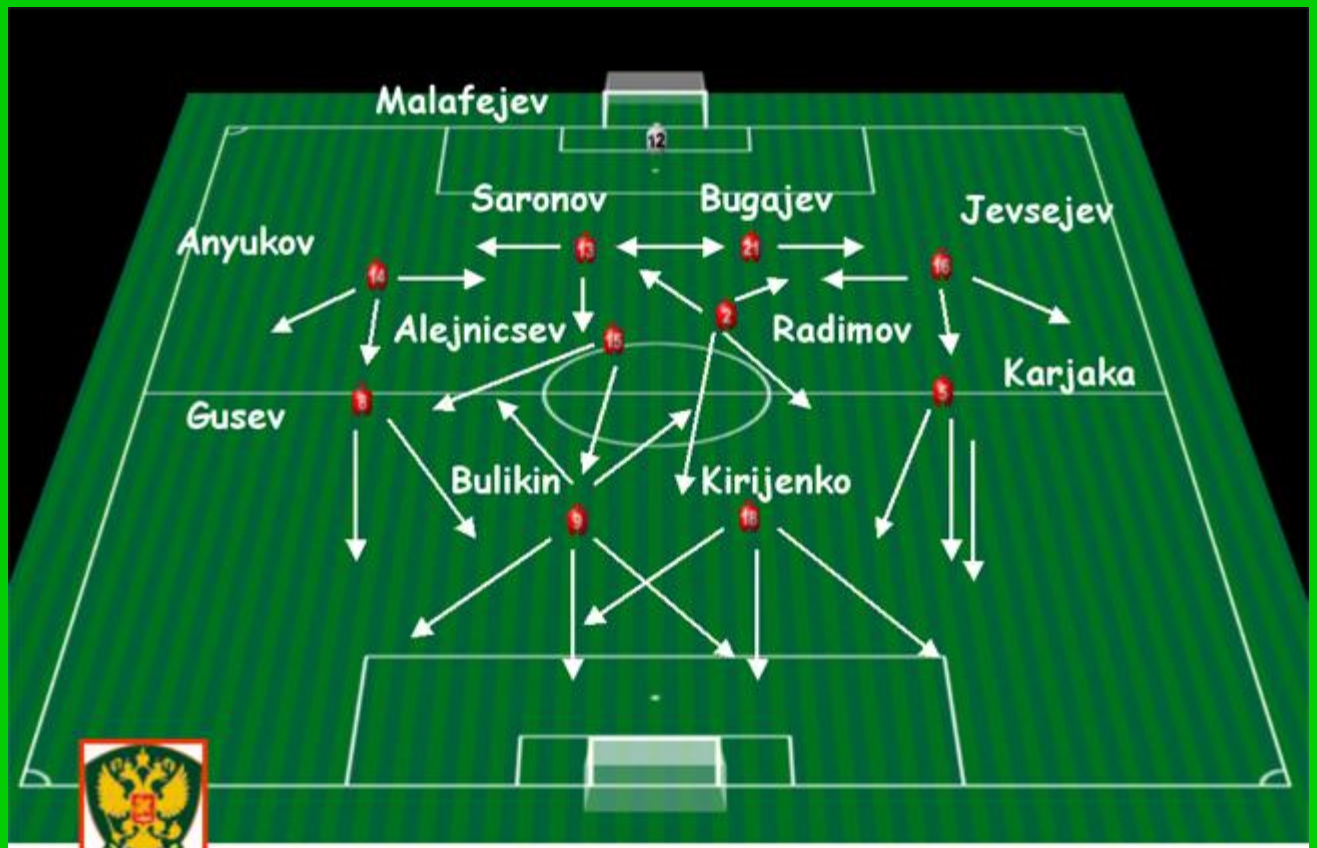
Otto Baric


Hinckel /2/ h. Friedrich /3/
Kahn
Nowotny
Wörns
Hinckel
Lahm
Frings
Hamann
Ballack
Schneider
Kuranyi
Bobic
Bobic /9/ h. Klose /11/
NÉMETORSZÁG
Rudi Völler



OLASZORSZÁG

Giovanni Trappattoni



OROSZORSZÁG

Georgij Jarcev

A védők helyezkedése - 1

Alapfeltétel:

- **A labdás támadó felvétele, megtámadása;**
- **Védelmi vonalak kialakítása;**
- **Segítő játékra helyezkedés;**
- **Területszűkítés a labda körül;**
- **A megfelelő távolságok kialakítása, betartása.**



A védők helyezkedése - 2

Korszerű játék:

- **A védelmi vonalak számának csökkentése;**
- **Nagyobb lehetőség a területszűkítésre;**
- **Ennek szerves velejárója a több leshelyzet; /nem les játék!/**
- **Pressing, nyomás létrehozása a labdás ellenfél közvetlen lehetőségei közelében!**



A védők helyezkedése - 3

A segítő játék:

- **A védők az irányú tevékenysége, hogy több védelmi vonal alakuljon ki az ellenfél támadásának megakadályozására!**
- **A játékosok erősek legyenek a párharcokban!**
- **Tudják elővételezni, olvasni a játékot!**





A védők helyezkedése - 4

A területen való emberfogás:

- **A területvédekezés esetében az adott védő területén lévő ellenfél semlegesítésére kell használni!**
- **Módosíthatja a 4-es lánc helyzetét a védelmi vonalban lévő támadó vagy támadók!**
- **A területről elmozgó támadókat át kell adni és segítő játékra kell helyezkedni!**



A középpályások helyezkedése - 1

A középpályások elhelyezkedése:

- **Belül, kicsit mélységben;**
- **Támadásban lehet az egyik szervező, a másik biztosító szerepkörben is;**
- **Ha két azonos képességű játékosom van felváltva szerepelhetnek az ékek mögött, de védekezésben kötött feladattal!**



A középpályások helyezkedése - 2

Három biztosító (védekező) középpályás:

- **A mélységi felfutások biztosítása;**
- **Kiemelt irányító szerepkör a támadó középpályás játékában;**
- **Kitűnő taktikai és kondicionális tudással rendelkező szélső védők;**
- **A 3 szűrő nagy stabilitást adhat.**



A középpályások helyezkedése - 3

Egy kiemelt védekező középpályás alkalmazása:

- **Váltakozó biztosítás jobbra-balra;**
- **Egyszerre csak egy szélső védő támadó feladattal;**
- **Erős támadó részleg;**
- **A támadó védő oldalán területnyitás szélen, míg a másik oldalon a szélek lerögzítése! (szélső középpálya)**



A középpályások helyezkedése - 4

A gyémánt alakzatú középpálya:

- Együttes tevékenység középpályás rombusz kialakítása;
- A letámadásos tevékenység agresszivitásának fokozása a pálya adott területén, majd területváltás labdaszerzés után, gyors kontra mélységből;
- Kiemelt védekező és irányító szerepkör;
- Nem minden szituációban klasszikus a szélső középpálya szerepe;
- Együttes mozgás, aszimmetrikus középpálya kialakítása a labdaszerzés eredményessége végett.



A középpályások helyezkedése - 5

Speciális elhelyezkedések:

- **A pálya tengelyére, rögzített játékhelyzetek előtt, a labda megszerzésére irányuló erőösszpontosítás, majd mélységi indulások, nyitások széleken, szélekre;**
- **A védekező középpályások mellett nem kimondott szélső típusú középpályások szerepeltetése; (szélső szervező)**
- **A játékosok elterelő feladatai a labdaszerzés érdekében.**



Az ékek helyezkedése -1

Belső ékek:

- **Párokban mozgó;**
- **Szélekre nyitó (azonos szél), de mélységben tagozódó;**
- **Egymáshoz közel játszó;**
- **Esetleg visszalépő;**
- **Keresztbemozgó, a védők mögé befutó ékek;**
- **Hatékony védekező szerep az ellenfél labdakihozatalánál.**



Az ékek helyezkedése - 2

Ék-árnyékék

- **Statikusabb, centerszerűbb pozíciós játékos;**
- **Gyorsan mozgó, mélységből induló, esetleg állandó visszalépő, az üres területekre befutó árnyékcsatár;**
- **A pozíciós és az elmozgó csatárjáték keveréke;**
- **Védekezésben az árnyék ék szerepe kettős lehet: visszazárhat a középpályára, vagy fellép a center mellé.**



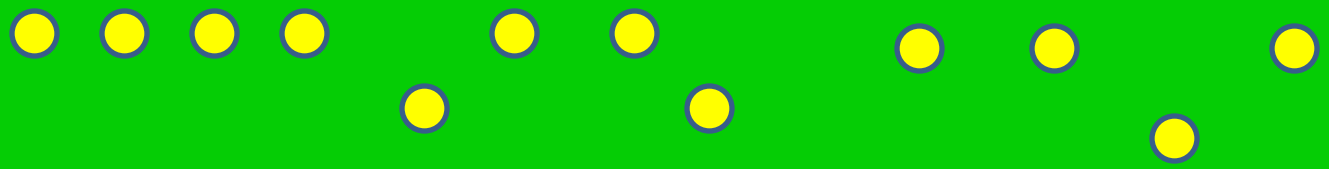
Az ékek helyezkedése - 3

A szélső ékek:

- **Kintről befelé mozgó csatárok, akik nyitják a széleket;**
- **Felfutó szélsővédők csatlakozása a támadáshoz;**
- **Esetleg belülről kifelé mozgó középpályások;**
- **Irányító középpályás szerepe;**
- **Kevesebb alkalmazás a mai játékban.**



A 4 hátvéd elhelyezkedése lehet:

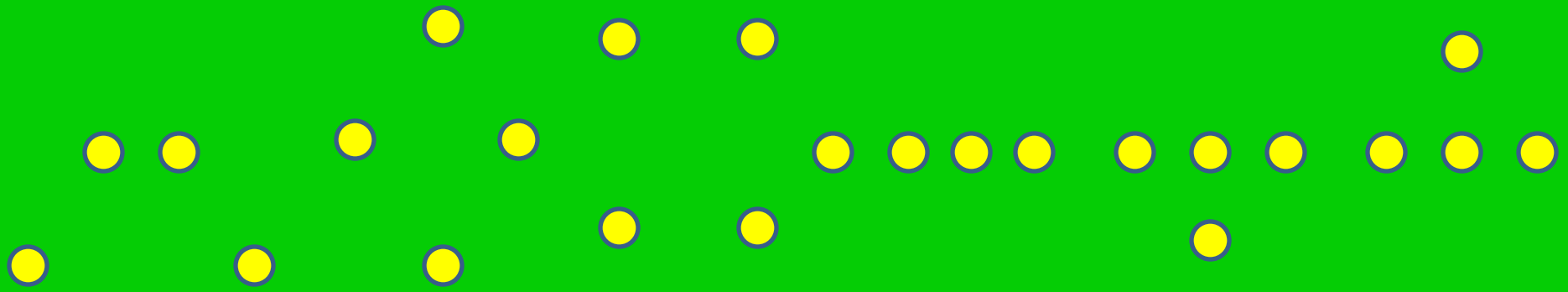


egy vonal

két szélsőhátvéd feljebb

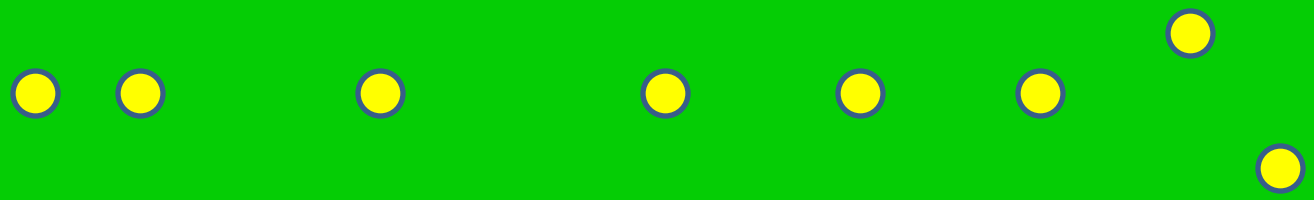
egyik középső védő visszalép

A 4 középpályás elhelyezkedése lehet:



2 középső kp. hátrább | Rombusz | négyzet | egyvonal | 1 támadó kp. előrébb | 1 védekező kp. hátrább

A 2 ék elhelyezkedése lehet:



2 ék középről indul

2 ék szélről indul

1 ék középről
1 ék szélről indul

egymás mögül induló ékek

I. A védekezés + a támadásba való átmenet gyakorlása

I/I. A védekezés felépítése hátulról:

- a saját védekező harmadban, a saját térfélen és a középső harmadban való védekezés
- a két középső védő összműködése (egymás biztosítása)
- a négy védő összműködése (tolódások, biztosítás, kilépés, les)
- a négy védő és a két középső, védekező középpályás összműködése (a védekező középpályás visszalépése)
- a négy védő és a négy középpályás összműködése (együttes tolódás, kilépések)
- az ékek bekapcsolódása a középpályás védekezésbe (visszasegítés)
- az egyéb védekezési eljárások, együttes labdaszerzési törekvések közül: lestaktika, kifutás, kitámadás, középpályás letámadás, tolódás, körbezárás
- támadásba való átmenet: hosszú indítással, letámadás és visszatámadás ellen

I/II. A védekezés felépítése elölről:

- a támadó harmadban, az ellenfél térfelén, a középpályán való védekezés
- az ék(ek) szerepe, mint a védekezés első vonala
- középpályások védekezése az ékek helyzete alapján (tolódás, kilépés)
- hátvédek védekezése a középpályások helyzete alapján (tolódás, kilépés)
- az egyéb védekezési eljárások, együttes labdaszerzési törekvések közül: tolódás, körbezárás, letámadás, visszatámadás, középpályás letámadás
- támadásba való átmenet: gyors átmenet egyénileg, rövidpasszos összjátékkal

II. A támadás felépítése elölről:

- elmozgások, helycserék az ellenfél kapuja közelében
- a gólhelyzetek kialakítása
- egyéni játék után
- összjáték után
- a támadás befejezése
- szélen és középen vezetett támadások esetén
- labdaszerzés elől és a középpályán esetén
- labdatartás a középpályán és a támadó harmadban,abból átmenet támadásba
- védekezésbe való átmenet
- visszatámadás
- védekezés elkezdése a labda elvesztésének vonalában

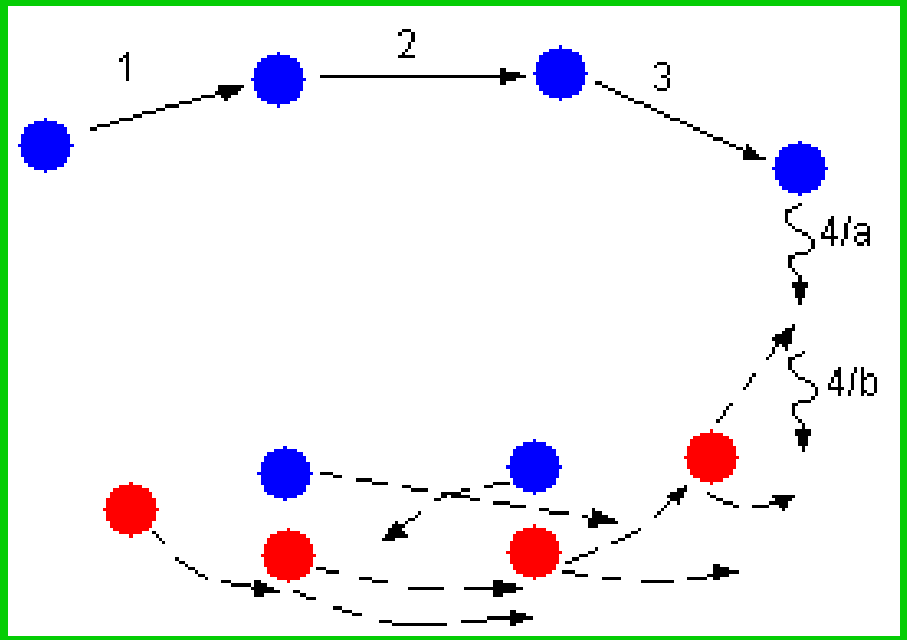
II/II. A támadás felépítése hátulról:

- Labdakihozatal megszervezése, elmozgások, területnyitások, fordítások
- Az ellenfél védelmének megbontása
- elmozgások, helycserék az ellenfél kapuja közelében
- a gólhelyzetek kialakítása
- egyéni játék után
- összjáték után
- - a támadás befejezése


THOMAS26.GPORTAL.HU

A védekezés felépítése hátulról

20' bemelegítés: 10x20 méteres területen: labdavezetés, cselezés-szerelés
5:5 elleni játék a labdaszerzés gyakorlásával, közben streching,
10' koordináció: 4:4+2 ellen

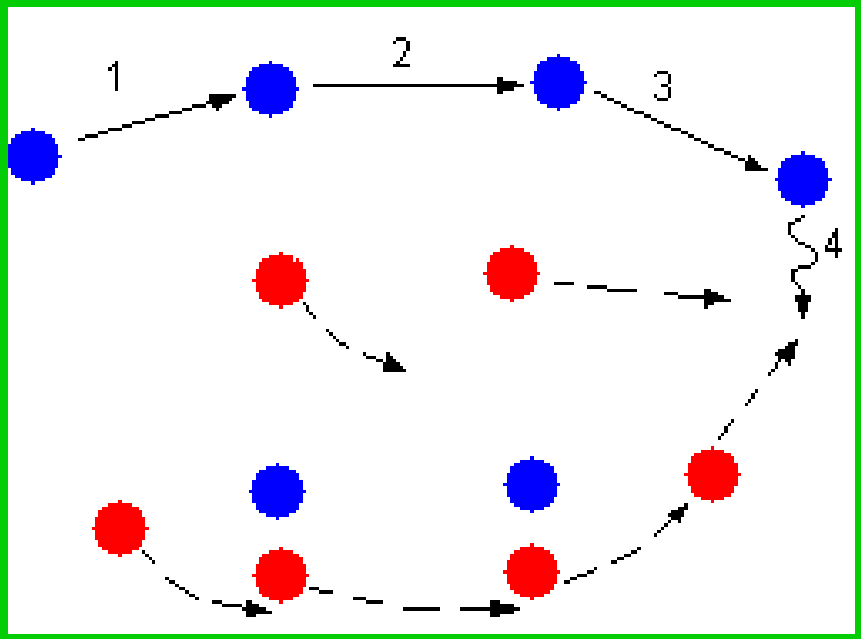


Játékterület: a védekező harmadban

1.a négy hátvéd tolódása a szélek felé
2.a négy hátvéd tolódása a szélek felé, átjátszások, egymás biztosítása
3.a négy hátvéd tolódása közép felé, kilépések, egymás biztosítása

A védekezés felépítése hátulról

10’ koordináció: 4+2:2+4 ellen

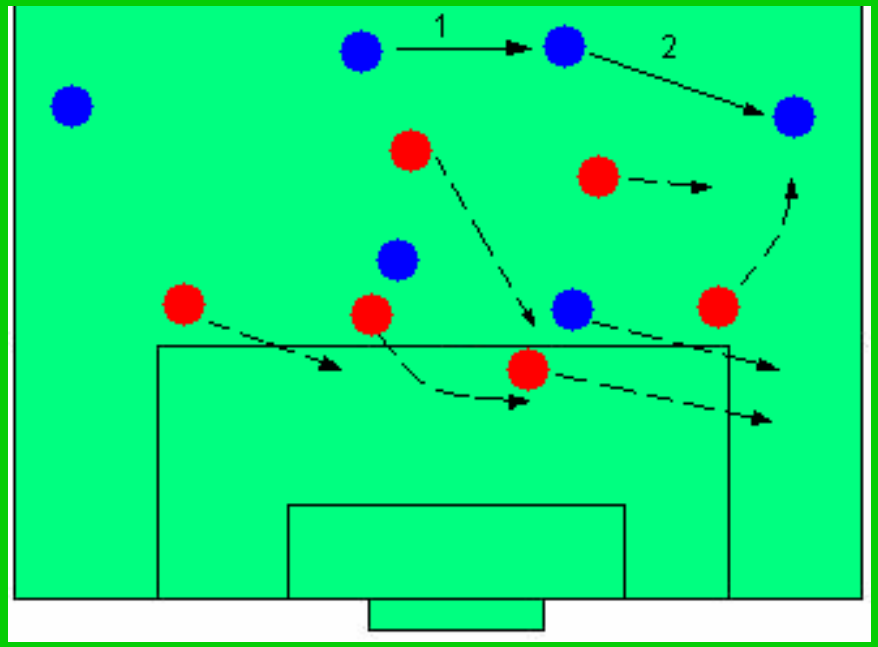


Játékterület: a védekező harmadban

1. a két védekező középpályás és a négy hátvéd tolódása a szélek felé; védekező középpályás visszasegítése a védelembe
2. a két védekező középpályás és a négy hátvéd tolódása közép felé

A védekezés felépítése hátulról

20’ kis játék: 6:6 ellen

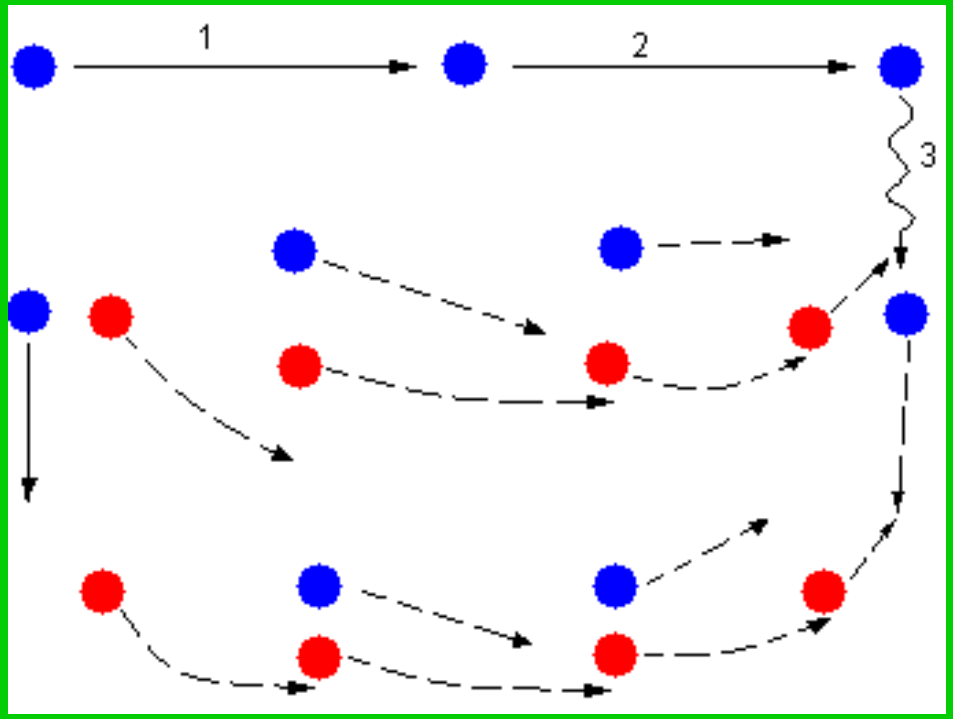


Játékterület: a védekező harmad

Támadó csapat: támadások befejezése + labdavesztés után visszatámadás
Védekező csapat: védekezés a tanultak szerint + átmenet támadásba (labdakihozatal a védekező harmad végéig)

A védekezés felépítése hátulról

10’ koordináció: 4+4:2+4+3 ellen

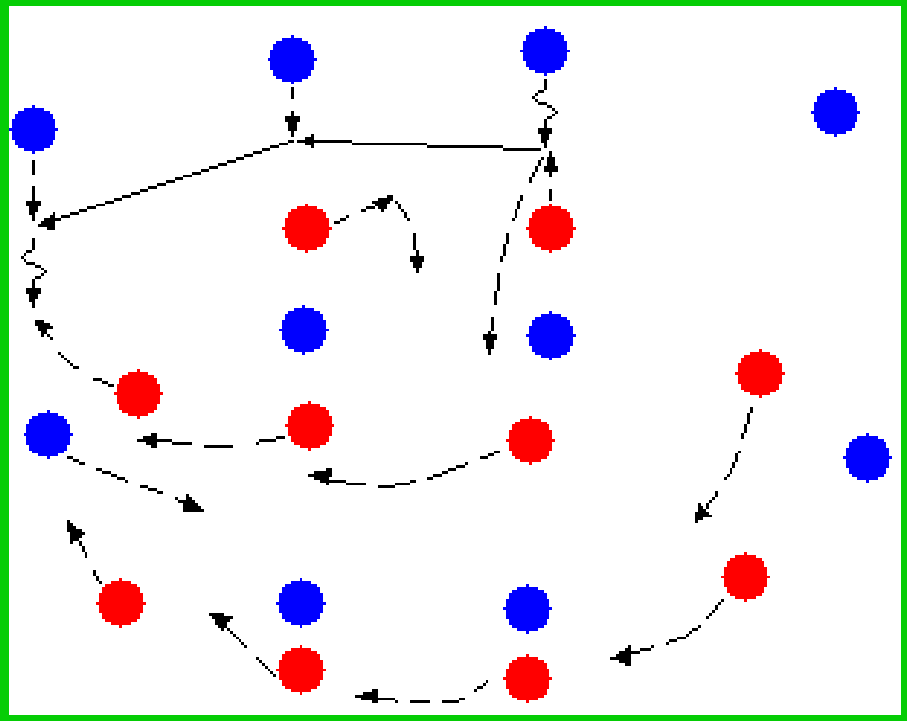


Játékterület: védekező harmad + középpálya saját térfélre eső része

1. a négy középpályás és a négy hátvéd együttes tolódása a szélek felé
2. a négy középpályás és a négy hátvéd tolódása közép felé

A védekezés felépítése hátulról

10’ koordináció: 10:10 ellen

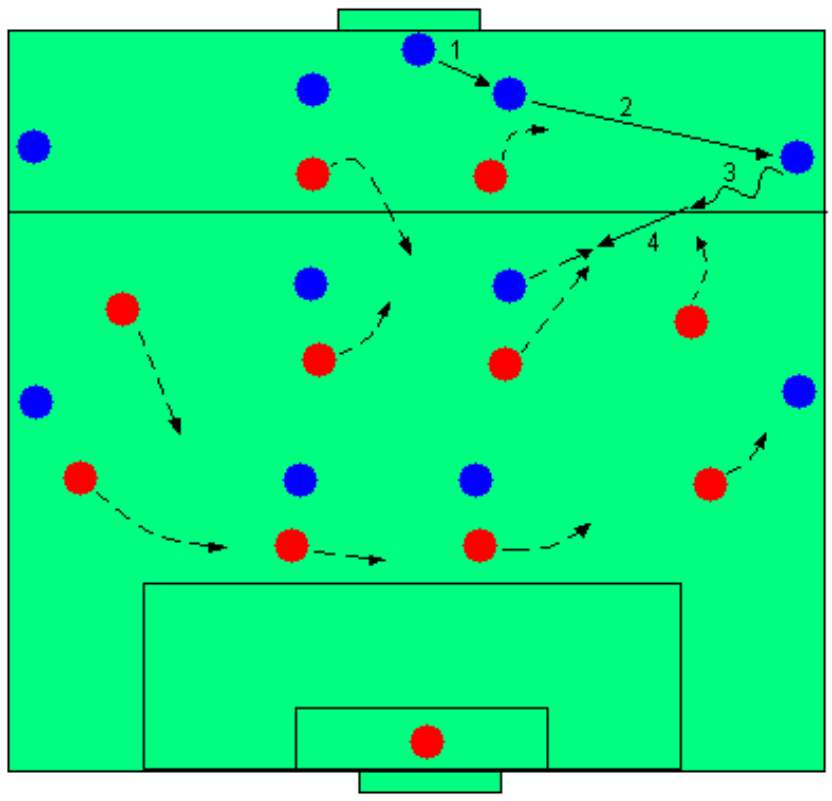


Játékterület: ellenfél térfelének körívétől a saját félpálya

1. a két ék kezdi a védekezést, mögöttük tolódik a négy középpályás és a négy hátvéd a szélek felé, egyik ék visszalépése a középpályára,ellenkező oldal biztosítása
2. tolódás közép felé

A védekezés felépítése hátulról

20’ játék 10:10 ellen

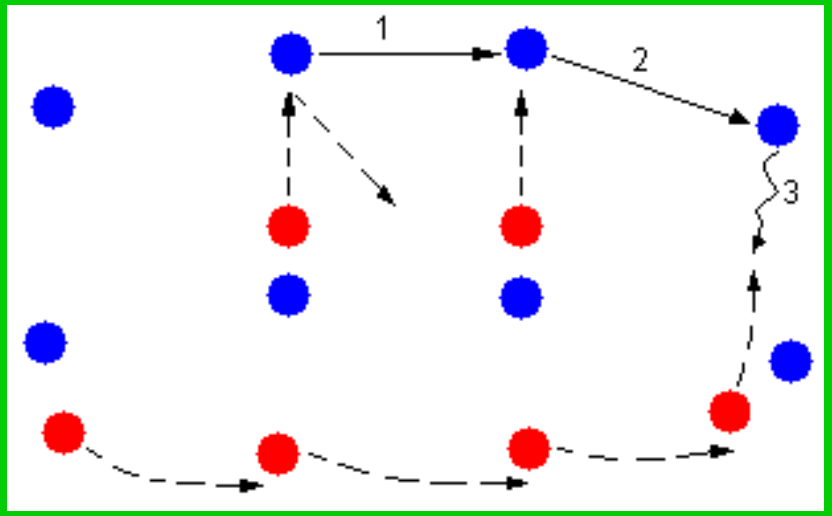


Játékterület: félpálya + 16 méter
Támadó csapat: felállt védelem ellen a támadás befejezése + labdaelvesztés után visszatámadás
Védekező csapat: védekezés a tanultak szerint + átmenet támadásba, góllövés az ellenfél térfelén felállított kapuba

A védekezés felépítése elölről

20’ bemelegítés: 12x12 méteres területen labdavezetés, cselezés-szerelés,
6:4 elleni játék (cicajáték), ahol a labdát nemcsak érintő, hanem megszerző játékos cserélhet

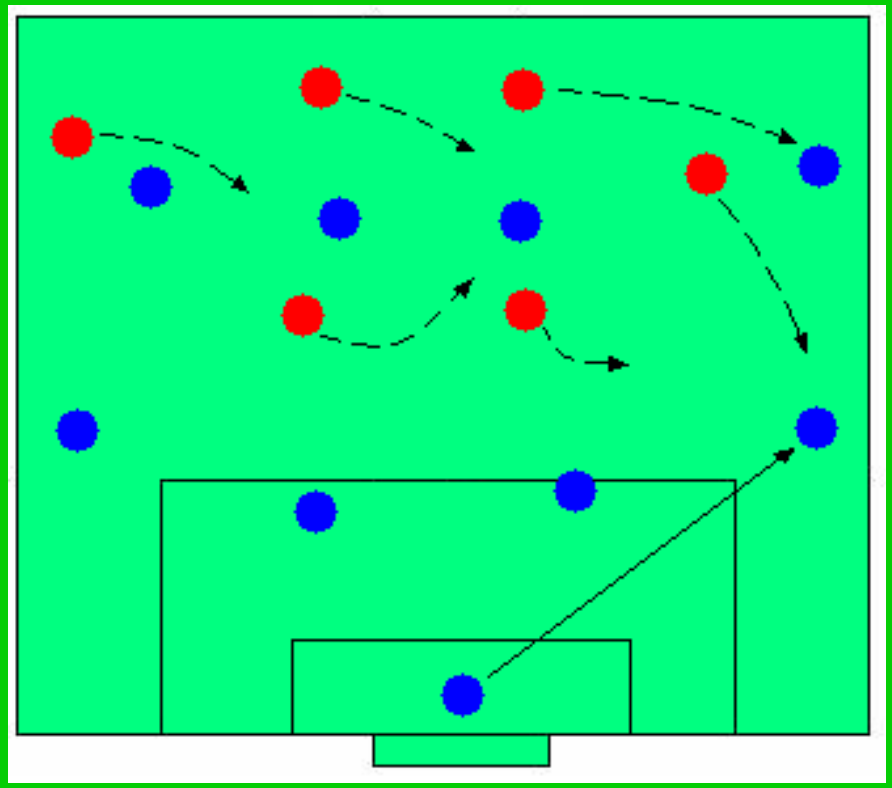
15’ koordináció: 2+4:4+4



Játékterület: az ellenfél térfele
1. a két ék és a négy középpályás tolódása a szélek felé
2. a két ék és a négy középpályás tolódása közép felé

A védekezés felépítése elölről

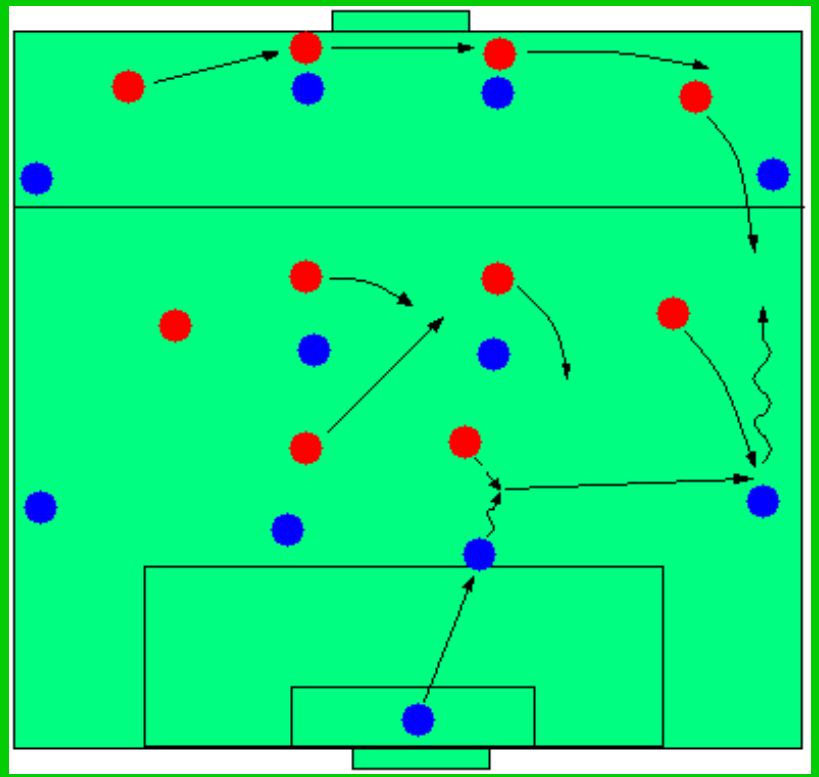
20’ kis játék: 2+4:8 ellen



Játékterület: az ellenfél térfele
Támadó csapat: kapus indít, ki kell hozni a labdát a félpálya vonalán keresztül. Labdaelvesztés után azonnal védekeznek
Védekező csapat: védekezés a tanultak szerint, labdaszerzés után átmenet támadásba

A védekezés felépítése elölről

15’ koordináció: 10:10

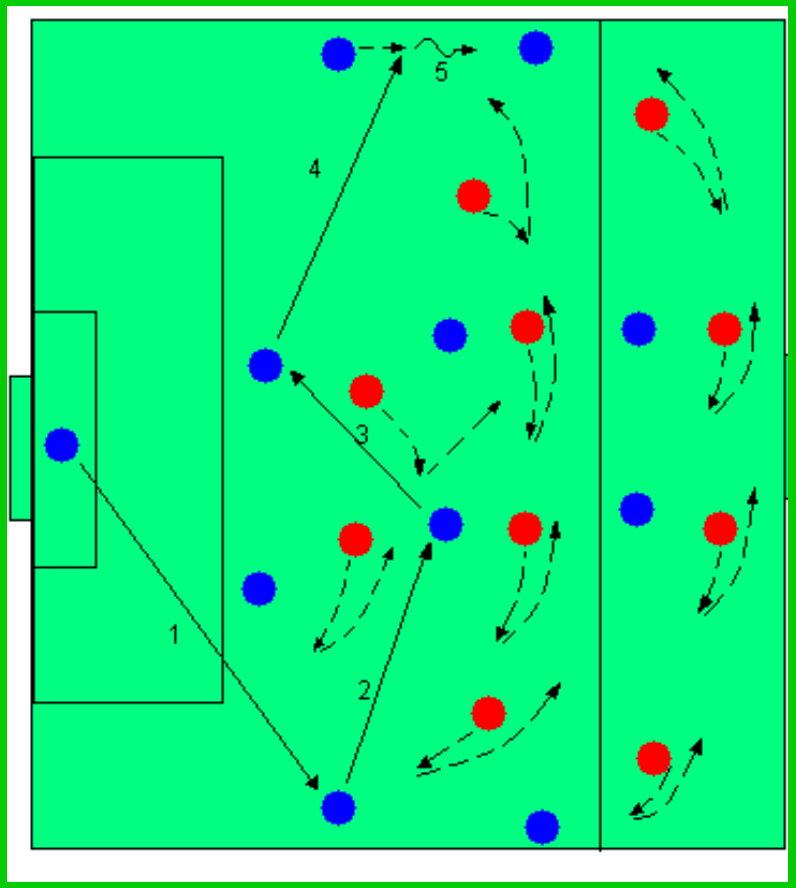


Játékterület: az ellenfél térfele + 16 méter

1. a védekező csapat tolódása a szélek felé
2. a védekező csapat tolódása a közép felé, zárások gyakorlása középen

A védekezés felépítése elölről

20’ játék 10:10 ellen

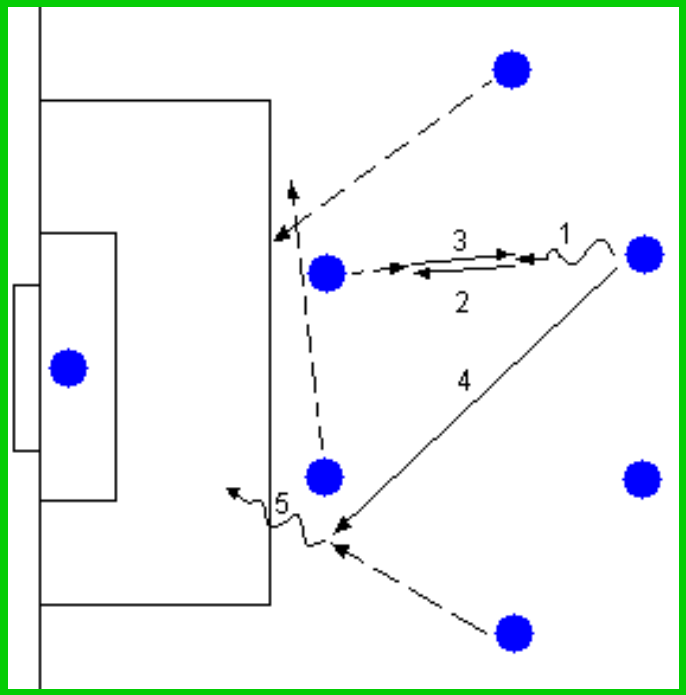


Játékterület: félpálya + 16 méter
Támadó csapat: kapus indít, labdát ki kell hozni az ellenfél térfelén 16 méterre kijelölt vonalig
Labdavesztés után azonnal védekeznek
Védekező csapat: védekezés a tanultak szerint, labdaszerzés után átmenet támadásba

A támadás felépítése elölről

20’ bemelegítés: 3-as csoportokban 2:1 ellen (nem aktív védő) kényszerítőzés, mögékerülés, üresbe futás, közben streching

20’ koordináció: középen futó támadás és befejezése

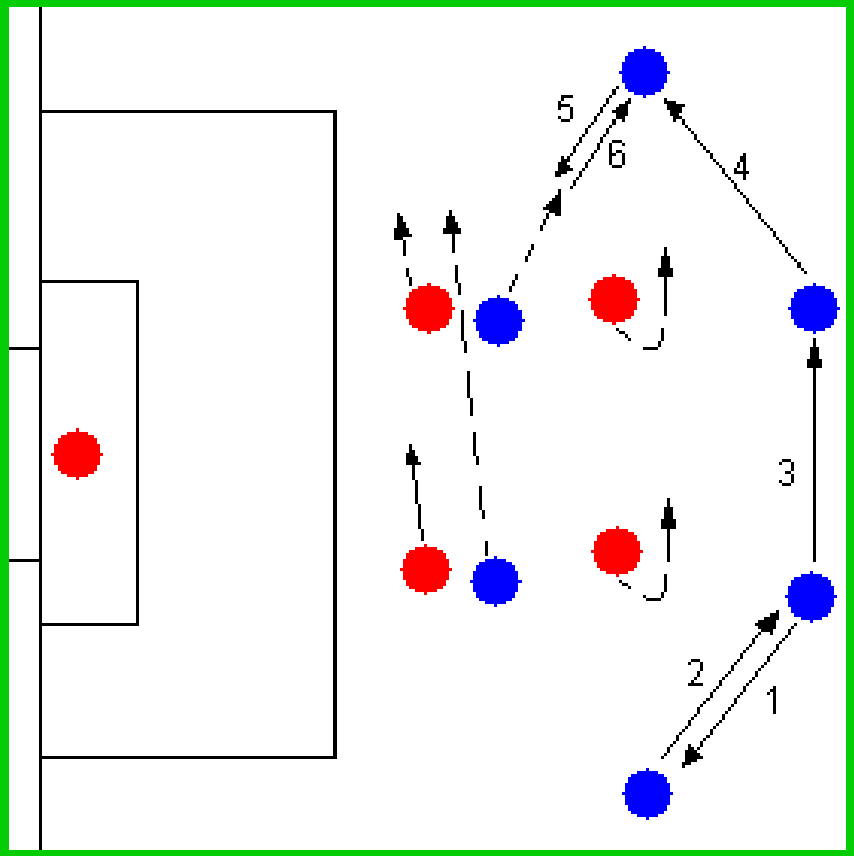


Játéktér: ellenfél 16-sa és előtte 25-30 méter

Felváltva hozzák a középpályások labdavezetéssel a labdát és játszanak össze a visszalépő egyik ékkel, akinek a helyére a másik ék keresztbe fut, közben hátulról középpályások futnak be üres területekre

A támadás felépítése elölről

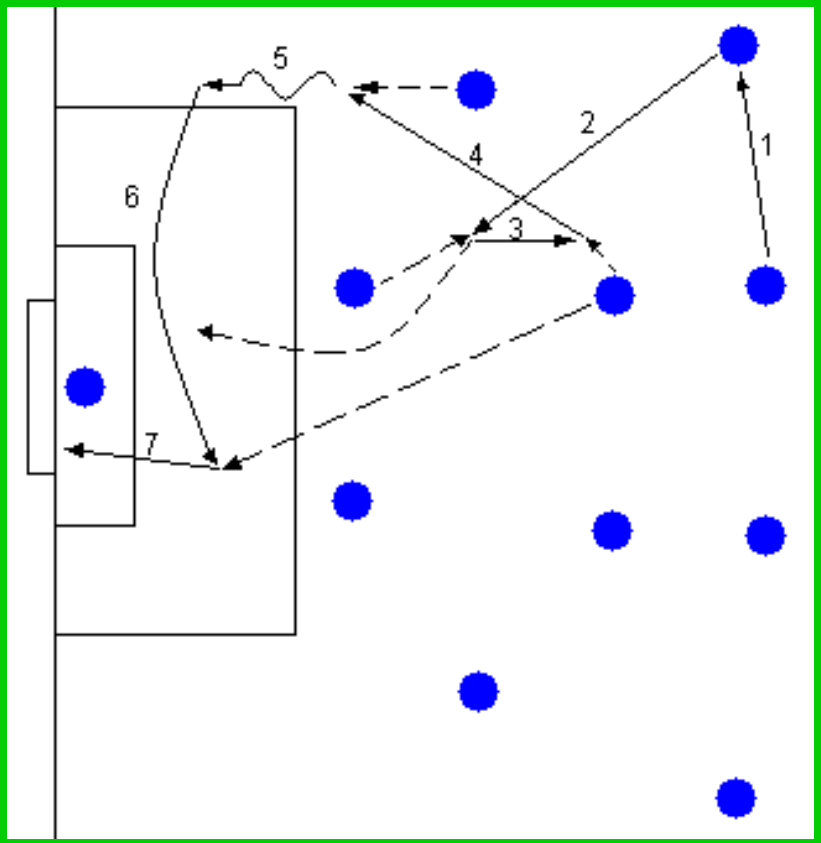
20’ kis játék: 6:4 ellen



Játéktér: ellenfél 16-sa és előtte 25-30 méter
Támadók feladata: a tanult elmozgásokkal, helycserékkel támadásvezetés és befejezés
Labdavesztés után visszatámadás
Védők feladata: labdaszerzés és a labda kijátszása a játéktér elülső határáig

A támadás felépítése elölről

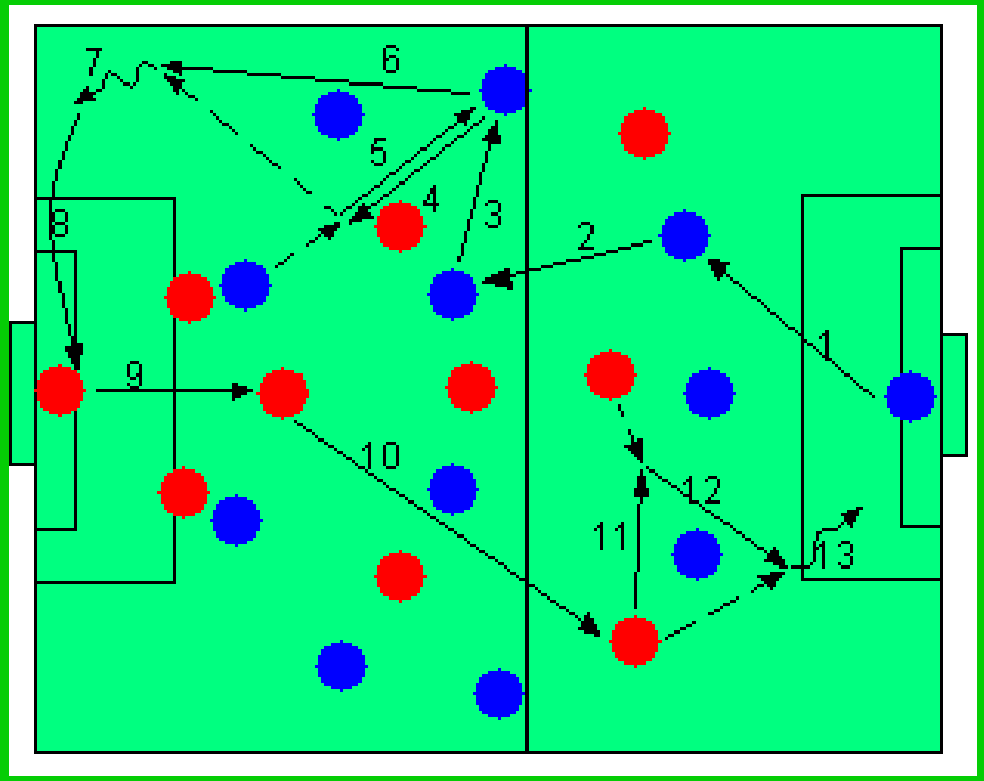
20’ koordináció: szélen futó támadás és befejezése



Játéktér: ellenfél térfele
10’ azonos oldalon támadás felépítése és befejezése
10’ támadás fordítással és a támadás befejezése

A támadás felépítése elölről

20’ játék: 8:6 + 3:3 ellen



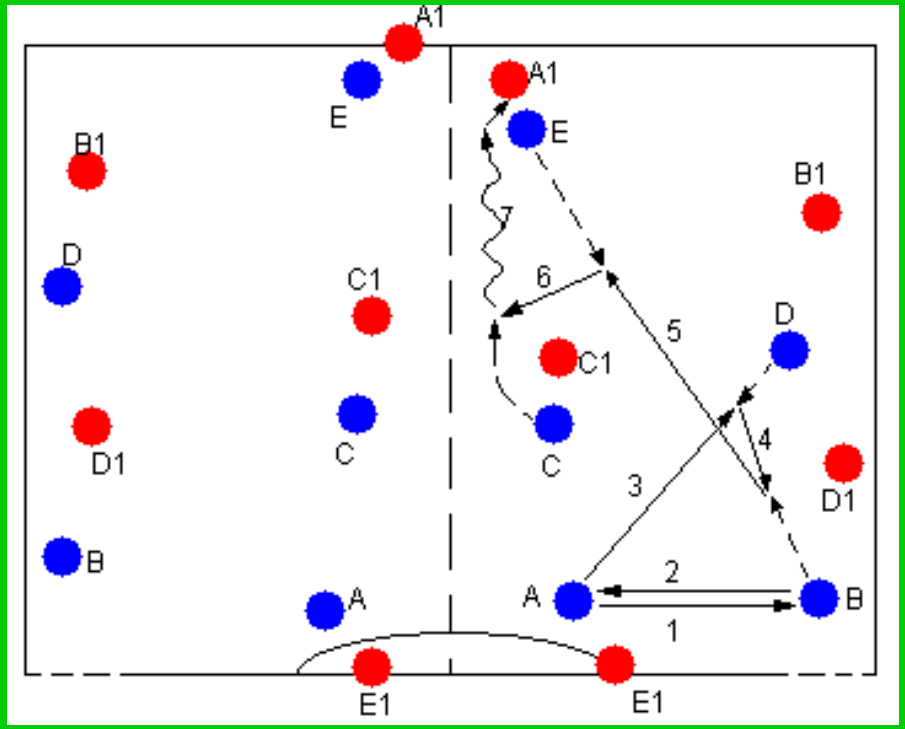
Játéktér: az egész pálya

Támadók feladata: az üres szélek megjátszása, a támadás befejezése
Labdavesztés után visszatámadás
Védők feladata: labdaszerzés és a másik térfélen helyezkedő társak indítás 3:3 ellen

A támadás felépítése hátulról

20’ bemelegítés: 12x12 méteres területen passzok, kényszerítők, cselek gyakorlása, átfutások, közben streching

20’ koordináció: labdatartás hátul és átmenet támadásba középen és saját szélen



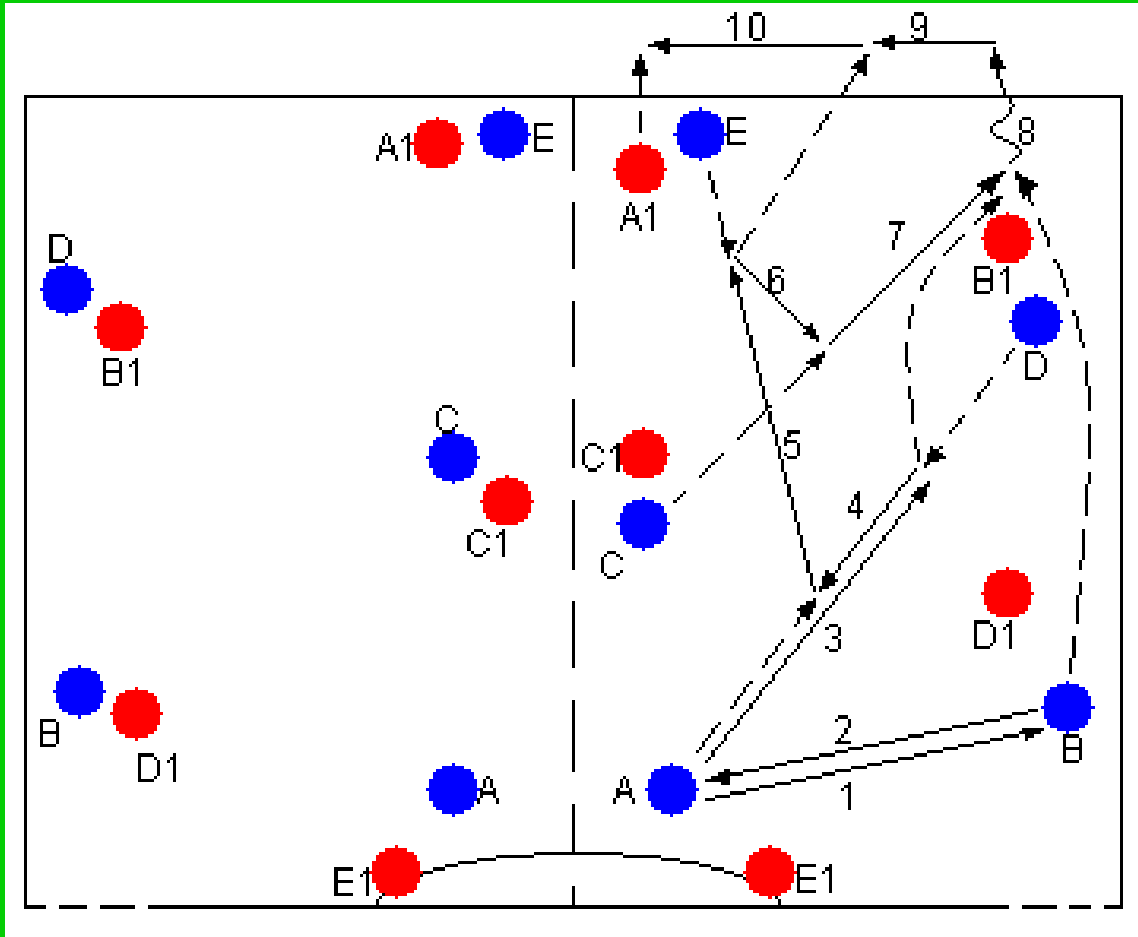
Játéktér: a saját 16-os és a félpálya közti terület megfelezve

1. Labdatartás és labdakihozatal középen

A labda útja: A-B-A-D-B-E-C labdavezetés előre, passz másik oldalon A1-nek, a gyakorlat visszafelé ugyanígy folytatódik

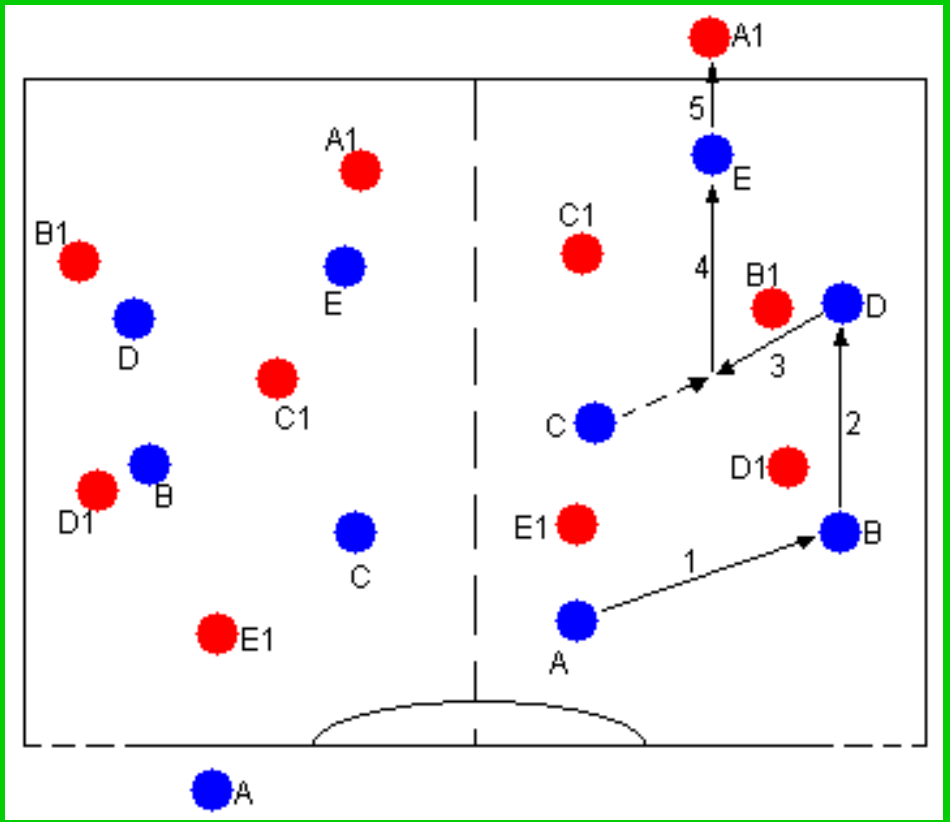
A támadás felépítése hátulról

2.Labdatartás és labdakihozatal saját szélen
A labda útja 1.: A-B-A-D-A-E-C-D fut a szélen
A labda útja 2.: A-B-A-D-A-E-C-B fut a szélen felfutó B labdavezetés előre, passz felé mozgó E-nek



A támadás felépítése hátulról

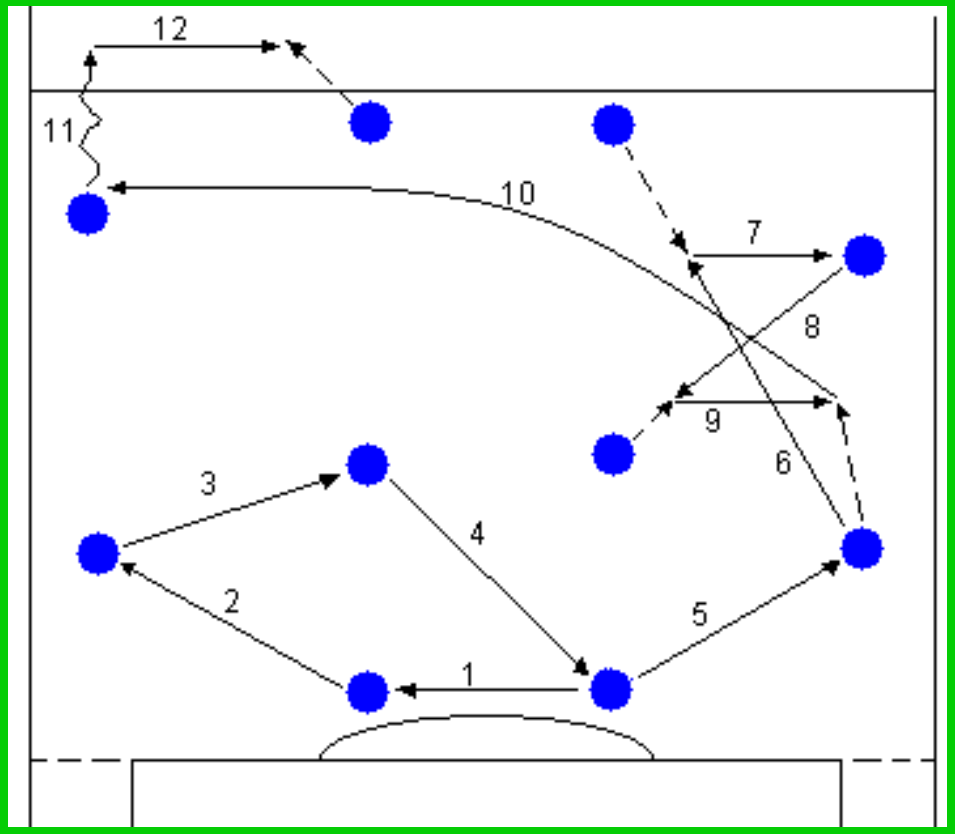
20’ kis játék: 5:4 ellen



Játéktér: az előbbi
A és A1 játékos csak a támadásban vesz részt (hátulról követi a támadást), védekezéskor hátralép vonal mögé; a saját csatárt kell a támadó csapatnak a labdakihozatal végén megjátszani, aki vonal mögött helyezkedő A-nak (A1) passzol (1 gól); ha nála a labda, szerepcsere, most ő vesz részt a támadásban

A támadás felépítése hátulról

15’ koordináció: labdatartás hátul és átmenet támadásba fordítással



Játéktér: a 16-os és a felező közötti terület

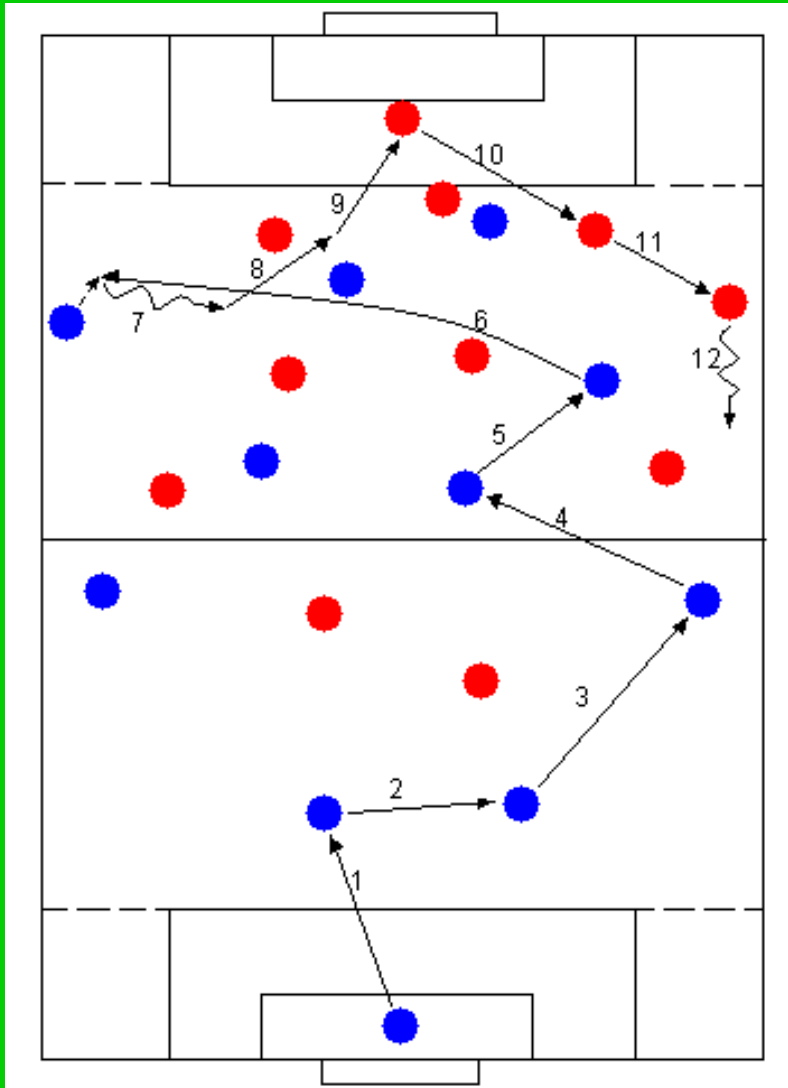
Labdatartás és labdakihozatal fordítással

A labda útja:

1. A-B-E-D-C-B fordít
2. A-B-E-D-C-A fordít
3. A-B-D-C-E-D fordít
4. A-B-D-C-E-C fordít

A támadás felépítése hátulról

25’ játék 10:10 ellen



Játéktér: a két 16-os között
Támadók feladata: labdatartás, átmenet támadásba fordítással
Labdavesztés után védekezés elkezdése a labda elvesztésének a vonalában
Védők feladata: labdaszerzés, labdatartás, majd szintén fordítással átmenni támadásba
Gól: egy olyan támadás után, amelyben volt fordítás is, közelről bepasszolom ellenfél kapusának a labdát a 16-on belülre

Felhasznált irodalom:

-Tóth János, Pári Sándor TF Szakedzői Főiskolai képzés tananyag
-www. Ftb21.com
-IV. UEFA pro tanfolyam tananyag

LJ

Productionz

KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET