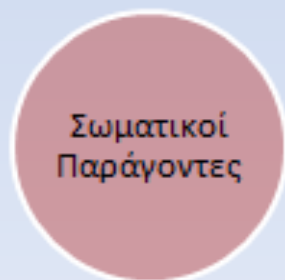
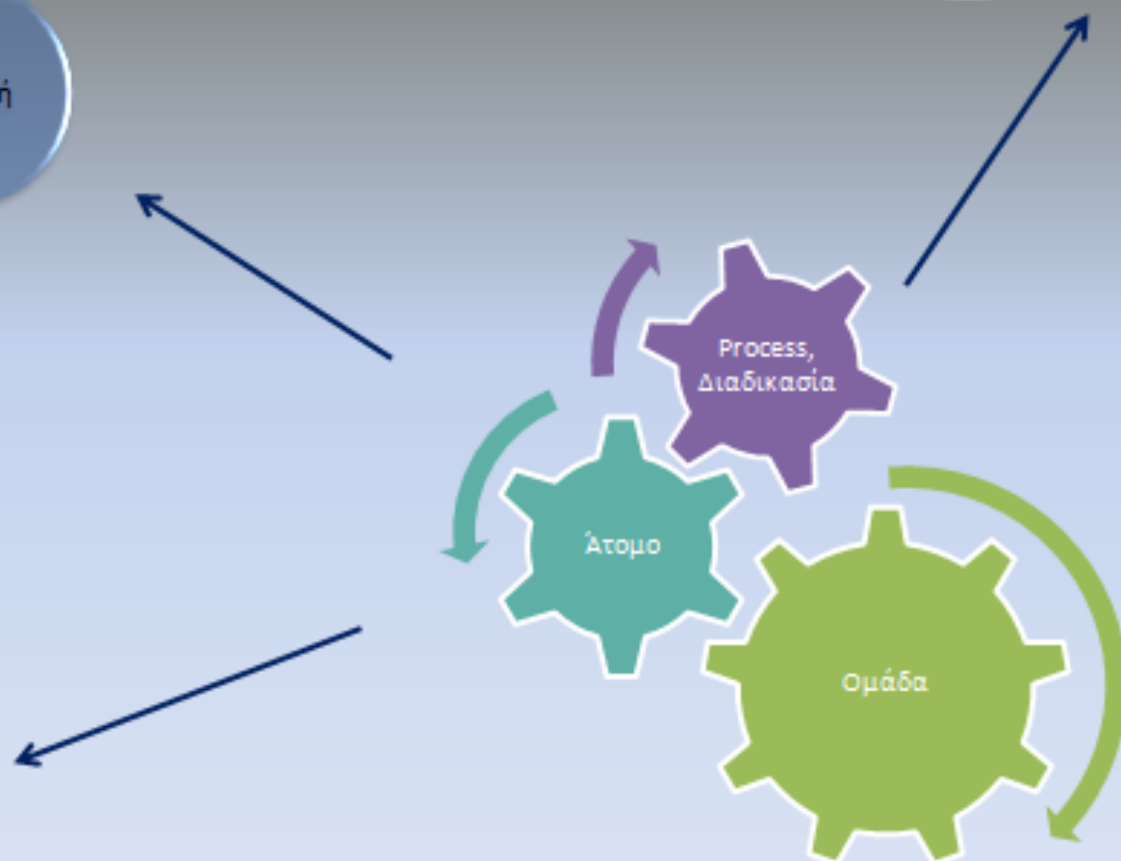


Ατομική βελτίωση σε ποδοσφαιριστές Κ-15 ως Κ-17

- εξάσκηση στην 3^η επιθετική ζώνη
- ασκήσεις κατ' άτομο \ ασκήσεις σε γκρουπ

Ατομική βελτίωση σε ποδοσφαιριστές:

Ανάγκη ή πολυτέλεια;



ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ



Η ατομική βελτίωση δεν είναι μόνο σωματική.

Είναι πνευματική - νοητική - ψυχική εργασία

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

- 1V1 Άμυνα
- Μαρκάρισμα
- 1v1 Επίθεση (ντρίπλα)
- Πάσα (κοντινή- μακρινή)
- Υποδοχή (προσανατολισμένη)
- Κοντρόλ
- Σουτ
- Εναέριο παιχνίδι

ΤΕΧΝΙΚΗ

ΤΑΚΤΙΚΗ

- Παιδεία παιχνιδιού
- Παιδεία θέσης
- Επιθετική συμπεριφορά
- Αμυντική συμπεριφορά
- Συμπεριφορά μετάβασης
- Ταχύτητα σκέψης
- Επιθετικότητα

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Ταχύτητα
- Δύναμη (έκρηξη)
- Αντοχή
- Ευλυγισία
- Σωματοδομή

- Ανταγωνιστική νοοτροπία
- Ομαδικό πνεύμα
- Ψυχική ισοροπία
- Πειθαρχία
- Ταπεινότητα
- Διάθεση μάθησης
- Θέληση νίκης
- Αυτοπεποίθηση

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Σε φυσικές ικανότητες



ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Φυσικές Ικανότητες

- Αερόβια ικανότητα
- Αλτικότητα
- Έκρηξη – αντίδραση
- Δρομική ταχύτητα
- Αλλαγή κατεύθυνσης
- Νευρομυϊκός συντονισμός
- Ελαστικότητα
- Εκτόπισμα
- Δύναμη σουτ

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Τεχνικές Ενέργειες



ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Τεχνικές Ενέργειες

- Υποδοχή
- Μεταβίβαση
- Οδήγημα
- Ντρίπλα
- Κεφαλιά
- Σουτ
- Προσποίηση
- Συντονισμός
- Τάκλιν

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΚΑΤΑ ΜΟΝΑΣ

- Χρηστικότητα τεχνικών ικανοτήτων με βάση τη θέση του (π.χ επιθετικός μέσος: υποδοχή, προσανατολισμένη, κάθετες μεταβιβάσεις, ντρίπλες, μακρινό σουτ, ικανά τελειώματα φάσεων)

ΣΕ ΥΠΟΟΜΑΔΕΣ

- Τακτική βελτίωση στη θέση του σε σχέση με τους συμπαίκτες του (γραμής – πλευράς)

ΟΜΑΔΙΚΑ

- Πώς να ανταποκρίνεται ο παίκτης στα αγωνιστικά του καθήκοντα μέσα στην ομάδα
- Παιδεία παιχνιδιού
- Συνεργασία με συμπαίκτες

Ατομική βελτίωση σε ποδοσφαιριστές:

βασικά σημεία – ερωτήματα εκκίνησης



Ατομική βελτίωση σε ποδοσφαιριστές

- Κάνουμε ατομική προπόνηση μόνο όταν ο ποδοσφαιριστής είναι ταλαντούχος; (μετρήσιμο χαρακτηριστικό;)
- Αντέχει και ο νεαρός αθλητής περισσότερη προπόνηση από αυτήν που είθισται να κάνει στην ομάδα του;
- Σε ποια ηλικία συστήνεται να ξεκινάει η ατομική προπόνηση;
- Πόσο βελτιώνεται ο ποδοσφαιριστής μέσα από την ατομική προπόνηση;
- Τελευταίο ερώτημα : γιατί παίζει ποδόσφαιρο ένα παιδί;



Η Ατομική βελτίωση προϋποθέτει

- Ξεκούραστο σωματικά οργανισμό (ανεξάρτητα τεχνικής – τακτικής – φυσικής κατάστασης)
- Να περιέχει το στοιχείο της επανάληψης - αφομοίωσης και να υποστηρίζεται από εξειδικευμένα όργανα όπου χρειάζεται
- Να την πραγματοποιούν έμπειροι γυμναστές (φυσική κατάσταση)
- Να συνεργαζόμαστε με βετεράνους ποδοσφαιριστές που κατέχουν εμπειρία – αίσθηση όταν αφορά βελτίωση τεχνικής – τακτικής
- Να τελείται σε συνεργασία ή εν γνώσει του Συλλόγου όπου ανήκει ο ποδοσφαιριστής
- Να πατάει σε κατακτημένα πεδία γνώσης

Η Ατομική βελτίωση προϋποθέτει

Ξεκούραστο
νοητικά & ψυχολογικά
οργανισμό



Ατομική βελτίωση σε ποδοσφαιριστές:

Προσέγγιση παικτών

- Παρακίνηση του ποδοσφαιριστή
- Διάλογο με αλληλεπίδραση
- Παίκτες – μέλη ενός συνόλου κοινών – διαφορετικών απαιτήσεων και κοινών – διαφορετικών επιδόσεων



Ατομική βελτίωση σε ποδοσφαιριστές

Χρήση τεχνολογίας

Ατομικές στιγμές (στοχευμένα θετικές ή αρνητικές) : βίντεο με στιγμιότυπα από αγώνες

Ατομικές στιγμές (στοχευμένα θετικές ή αρνητικές) : animation ως εκπαίδευση

Ανάλυση αγώνα πριν τα παιχνίδια : ατομικές οδηγίες παράλληλα με τις ομαδικές

Reports αναλυτικά των αντιπάλων και ενημέρωση των παικτών στα βασικά σημεία και ατομικά

Βιντεοσκόπηση προπόνησης



Σχετικά με τον ετήσιο προγραμματισμό σε μια διαδικασία ατομικής βελτίωσης

Να λαμβάνονται υπόψη σε κάθε ετήσιο πλάνο

-οι νεκρές περίοδοι

-οι χαλαρές περίοδοι

-η κυματοειδής αντίληψη περί προπόνησης (και για την προπόνηση ατομικής βελτίωσης)

Σχετικά με τον ετήσιο προγραμματισμό σε μια διαδικασία ατομικής βελτίωσης

- Υπάρχει κίνδυνος πιο συχνών τραυματισμών
- Υπάρχει πιθανότητα να ενσωματώνεται πιο δύσκολα στο σύνολο ο αθλητής στην καθημερινότητα της προπόνησης ή των αγώνων (εγκεφαλική λειτουργία)
- Χάνεται πολύτιμος χρόνος από άλλα ενδιαφέροντα, το ποδόσφαιρο μονοπωλεί τη ζωή του παιδιού και της οικογενείας

Ατομική βελτίωση σε ποδοσφαιριστές

Όλο και περισσότερες περιπτώσεις drop out αθλητών



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ &
ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Τι σημαίνει μάθηση
(ορισμός)

Η μάθηση αφορά μια αλλαγή συμπεριφοράς .
Είναι η μεταφορά – μετατροπή όσων διδάσκονται από
μία κατάσταση σε μία άλλη ,από ένα σε άλλο στάδιο
(παράδειγμα: από τη θεωρία στην πράξη)

1. Ασυνείδητη
ανικανότητα

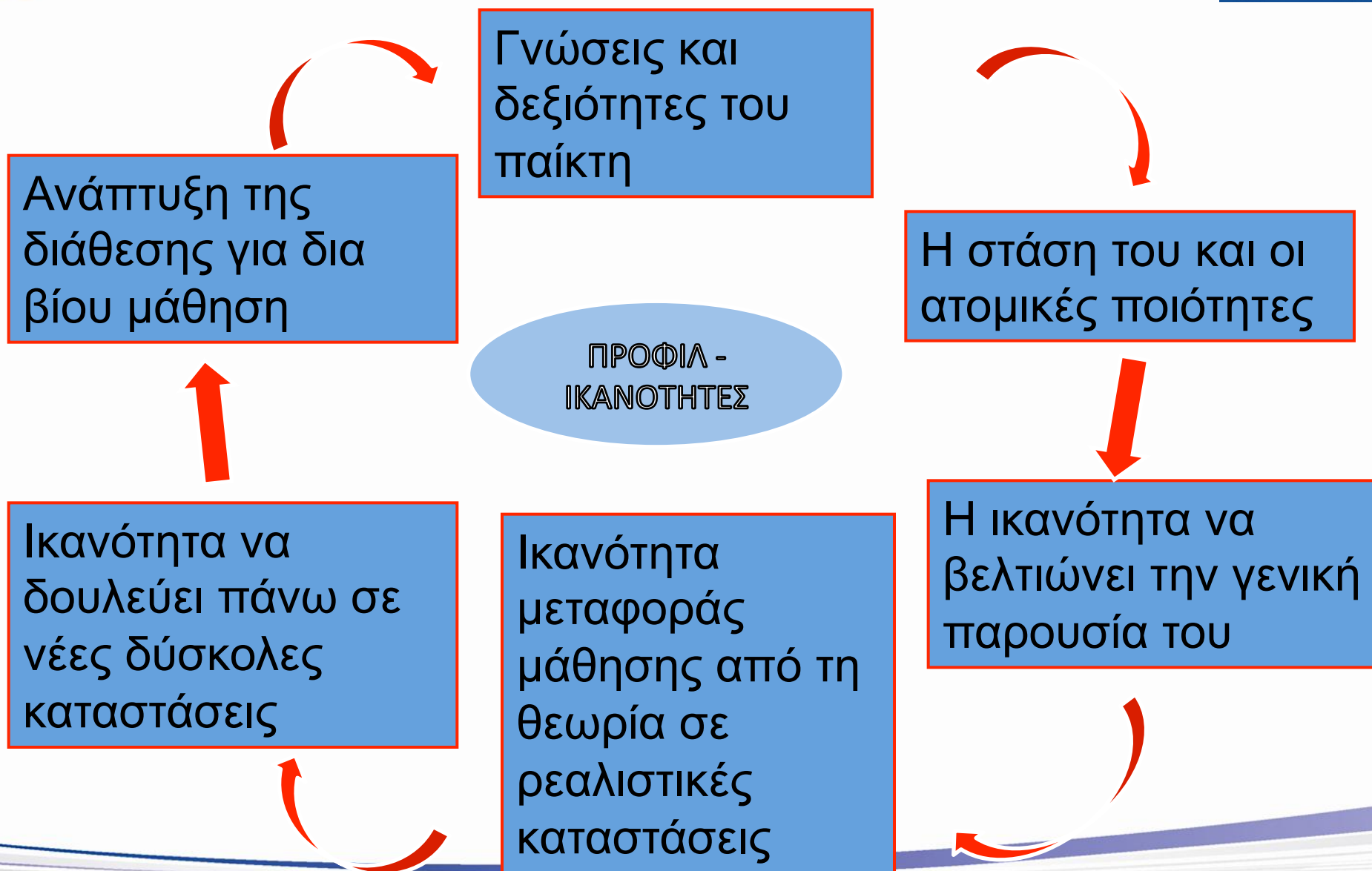
2. Συνειδητή
ανικανότητα

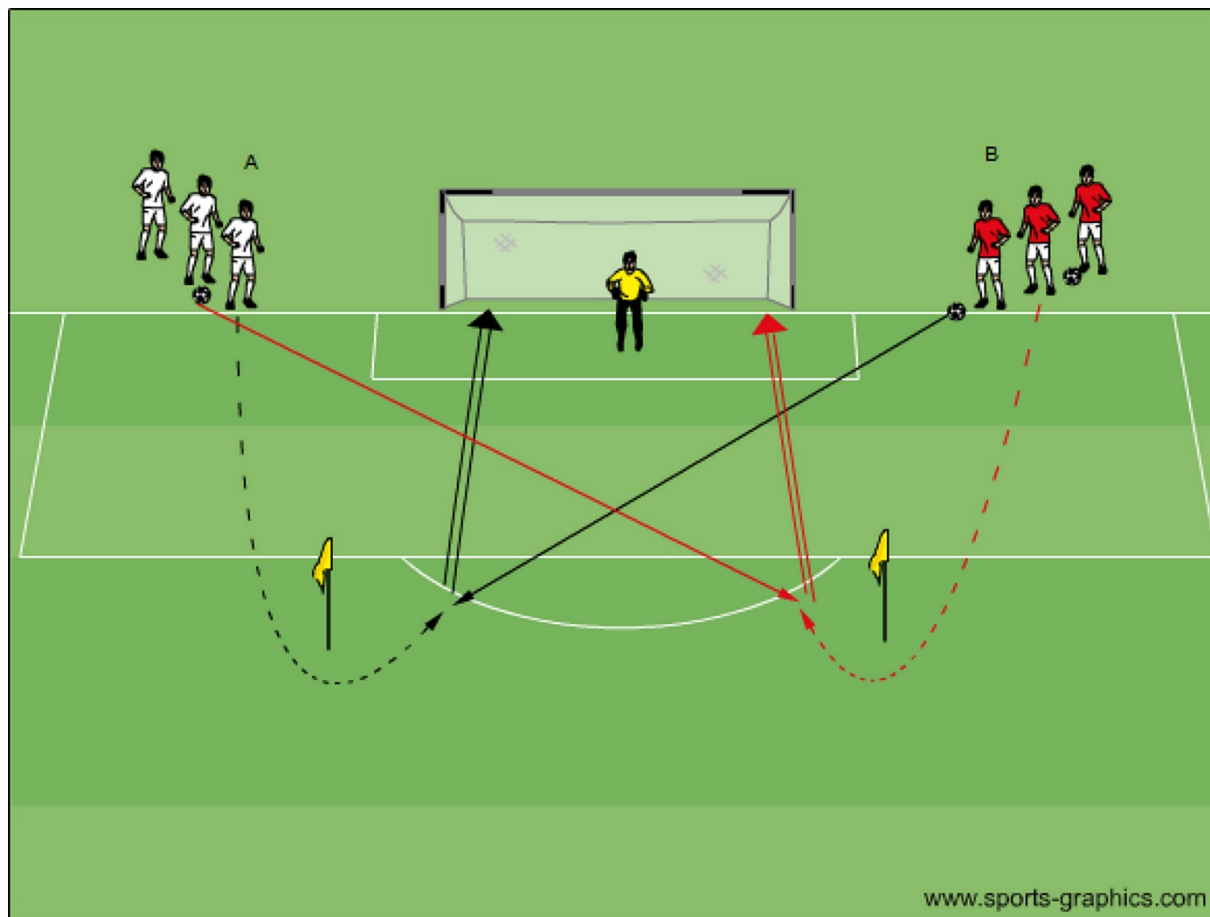
ΒΗΜΑΤΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

4. Ασυνείδητη
ικανότητα

3. Συνειδητή
ικανότητα

Εκπαίδευση και ατομική βελτίωση





Οργάνωση:

12 παίκτες / 1 εστία / 2 ΤΦ / 2 ομοιώματα.

Στόχος:

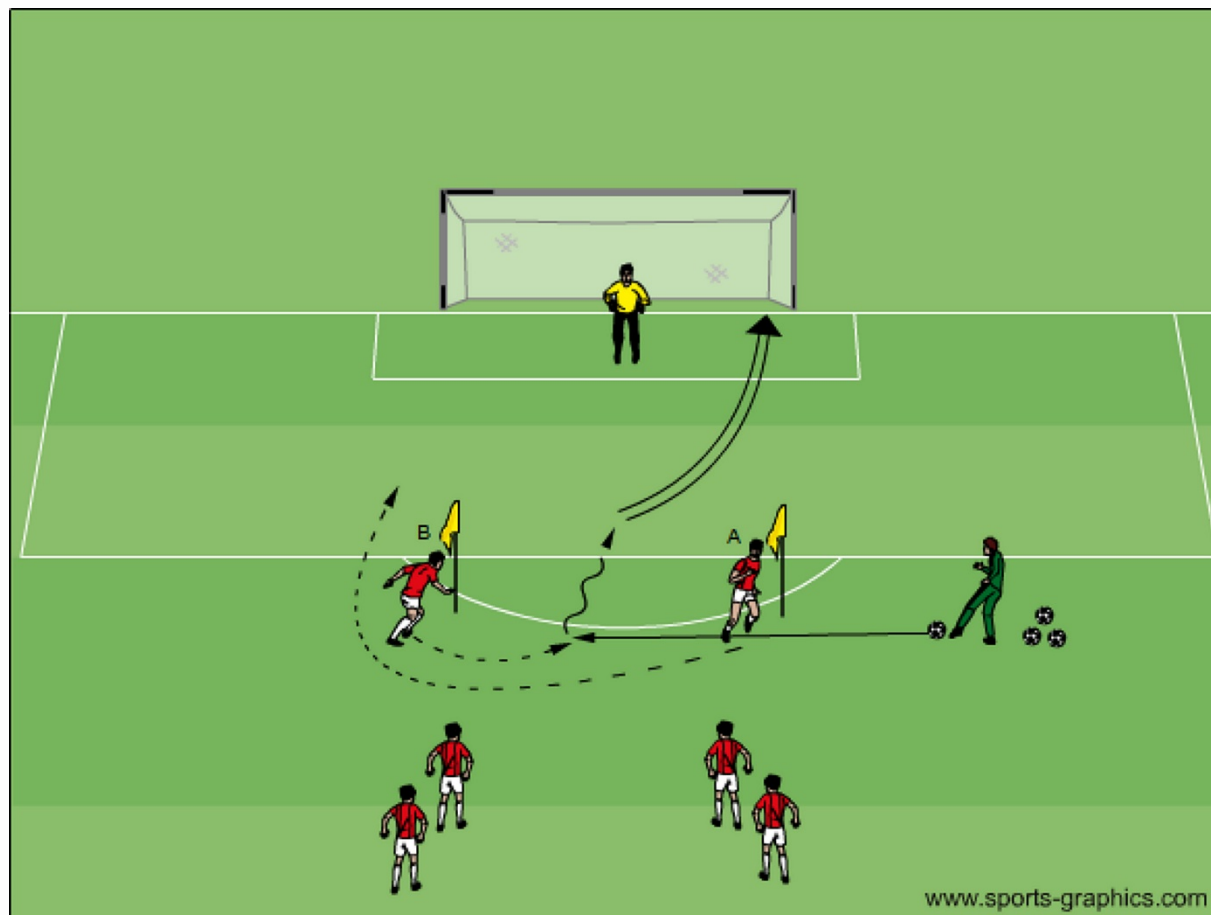
τεχνική με επαναλαμβανόμενα σουτ

Περιγραφή:

συνεχόμενη ροή άσκησης / οι παίκτες πασάρουν μαλακά διαγωνίως στον απέναντι, μόλις βλέπουν ότι αυτός ετοιμάζεται για σουτ ξεκινούν τρέχοντας και δέχονται την μπάλα από τον επόμενο της απέναντι σειράς με διαφορά 3-4 sec / πάντα ένας μόνο σουτάρει / οι παίκτες αλλάζουν θέση και σουτάρουν με το άλλο πόδι κάθε φορά

Παραλλαγή:

με κεφαλιά το γκολ\ με πάσα σκαφτή για γκολ από αέρα



Οργάνωση:

ζεύγη παικτών \ μπάλες στον ΠΡ.

Στόχος:

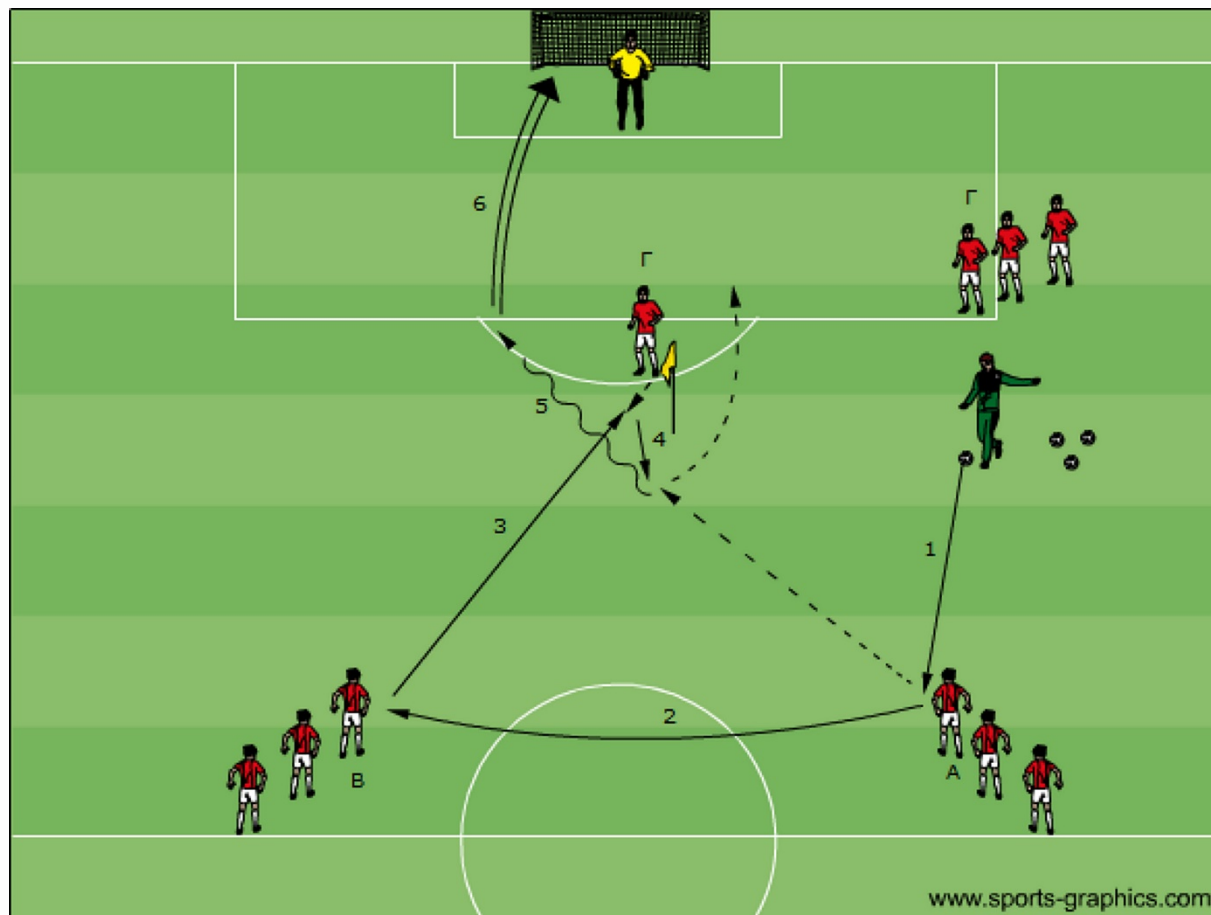
συνεργασία σε μικρό χώρο και σουτ.

Περιγραφή:

ο παίκτης Α γρήγορο ξεμαρκάρισμα, προσποίηση – ποδιά και σπριντ στην πλάτη του συμπαίκτη για την επαναφορά \ γρήγορη υποδοχή και εκτέλεση σε 1ο χρόνο από τον παίκτη Β.

Παραλλαγή:

πάσα του Β στον Α ανάμεσα από τα ομοιώματα και σουτ του Α.

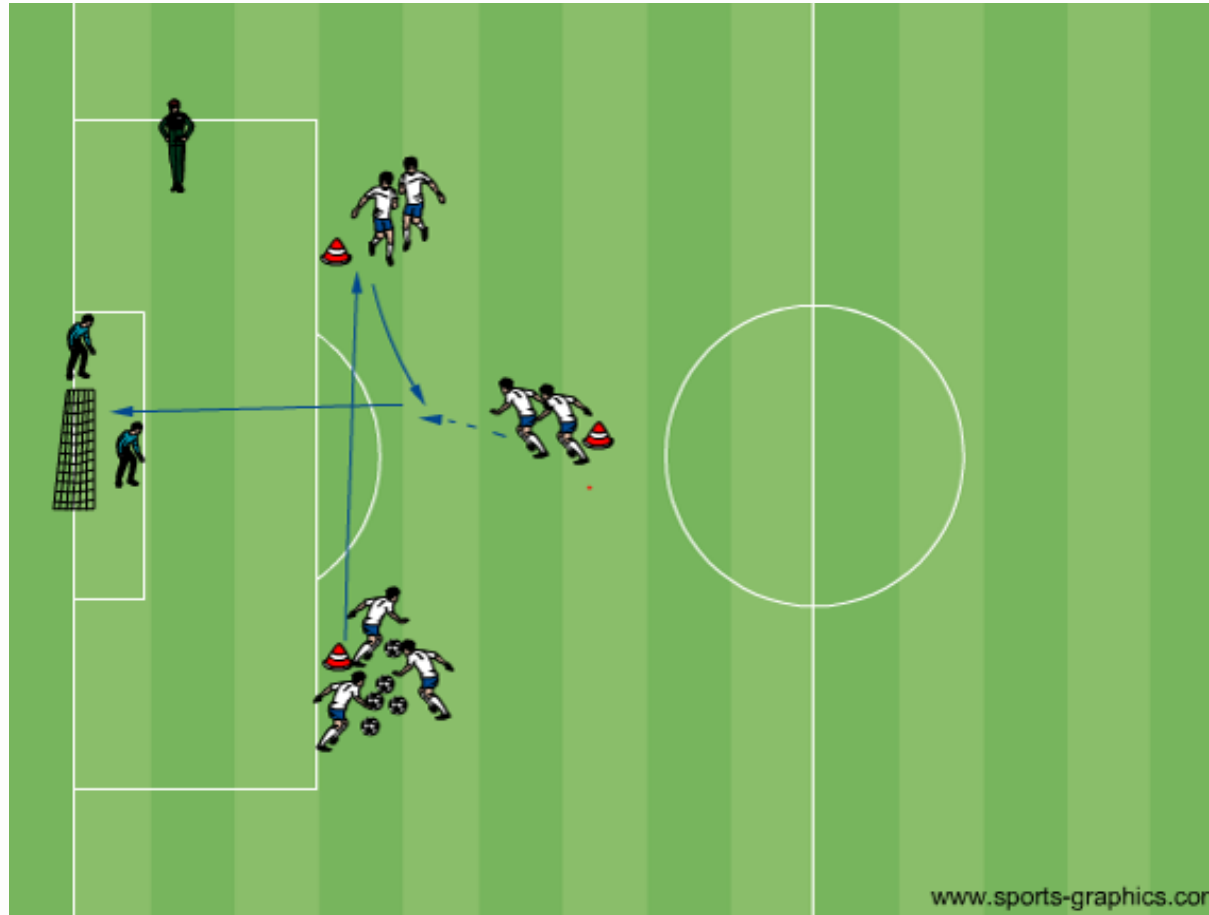


10 παίκτες σε κάθε εστία \
μπάλες στον ΠΡ.

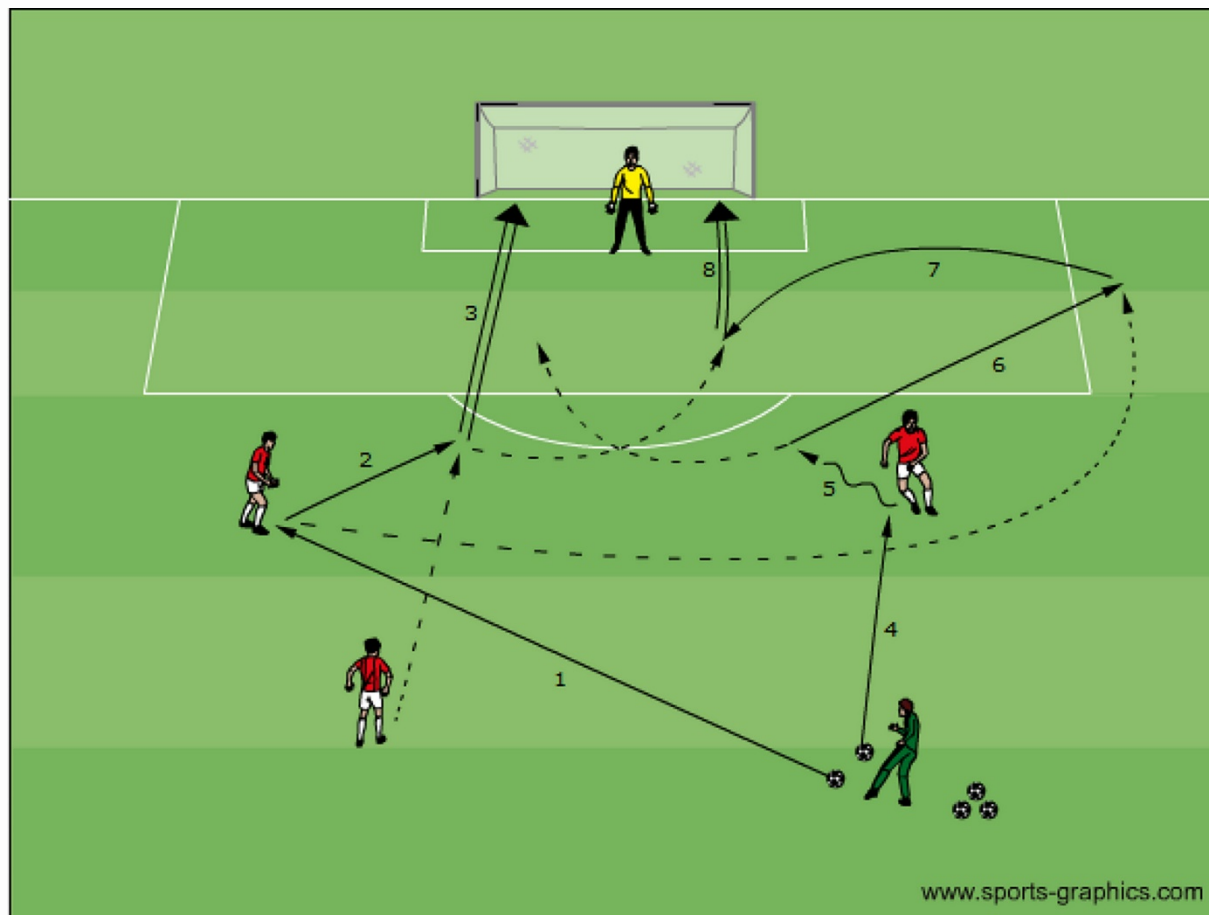
ταχύτητα δράσης με μπάλα \
σε υποομάδες ολοκλήρωση
ενεργειών.

ΠΡ-Α-Β-Γ-Α πάρσιμο ο Α και σουτ πολύ γρήγορα – στην επαναφορά πάει ο Γ \ ο Γ σβήνει την μπάλα και κινείται κυκλικά αντίθετα \ αμοιβαίες αλλαγές θέσεων \ δυνατές πάσες και εκρηκτικές κινήσεις, γρήγοροι συνδυασμοί.

Παραλλαγή:



Παραλλαγή:



Οργάνωση:

3άδες \ μπάλες στον ΠΡ\ 1
εστία\ 2-3 ΤΦ.

Στόχος:

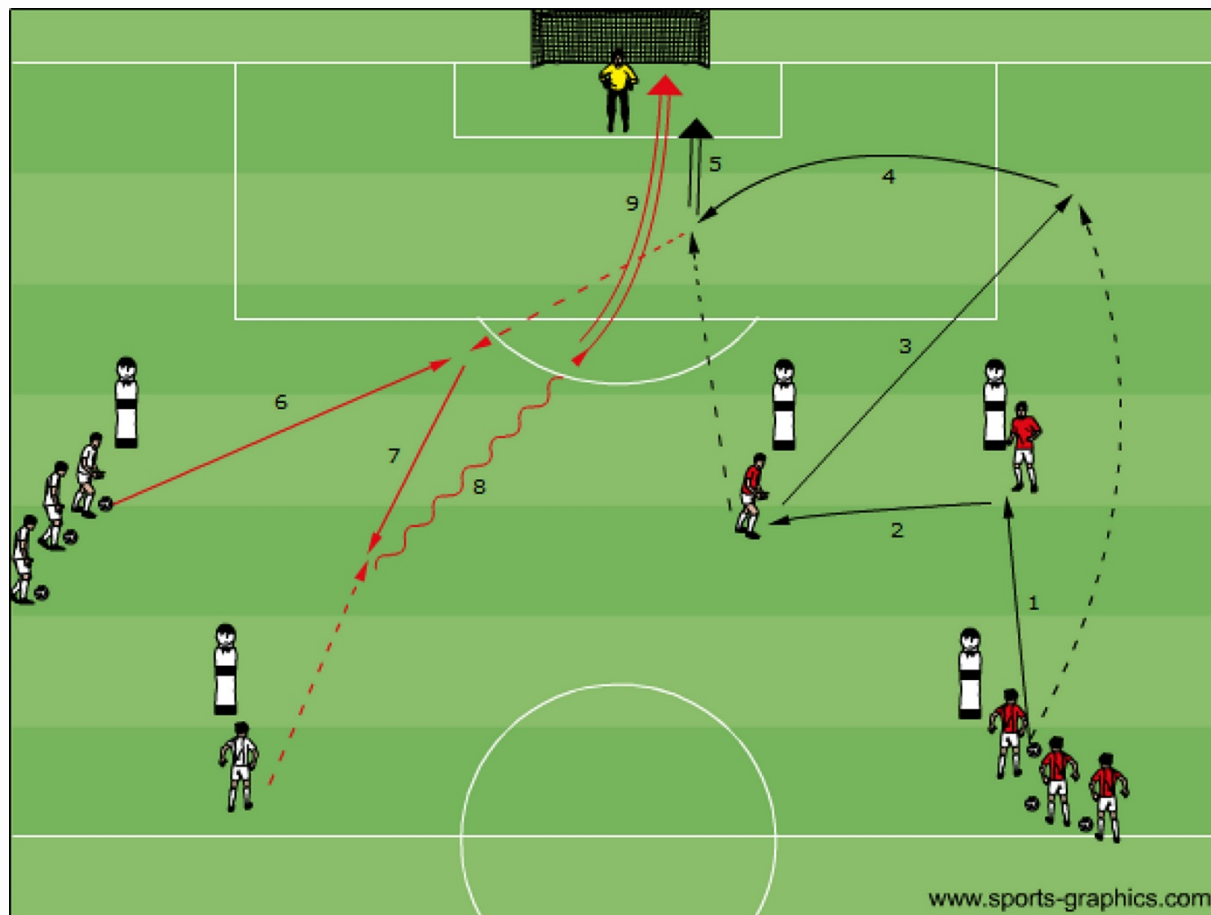
συνδυαστική τεχνικής, τακτικής
και φυσικής κατάστασης.

Περιγραφή:

1η πάσα διαγώνια, στρώσιμο
μπάλας και φεύγει ο πασέρ με
κίνηση overlap, σουτ παίκτη
που ήρθε από πίσω / 2^η πάσα
κάθετη από ΠΡ στον 3^ο παίκτη,
πάρσιμο μέσα και πάσα πλάγια
στον παίκτη που πέρασε στην
πλάτη του, σέντρα στους 2
συμπαίκτες / έμφαση στον
συγχρονισμό των 3 παικτών με
τις 2 μπάλες / και για ΤΦ
εξάσκηση αντίδρασης / μέγιστη
ιδανική ταχύτητα στην άσκηση.

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ



Οργάνωση:

Τοποθετούμε τα ομοιώματα κατά τον τρόπο που φαίνεται στην εικόνα.

Στόχος:

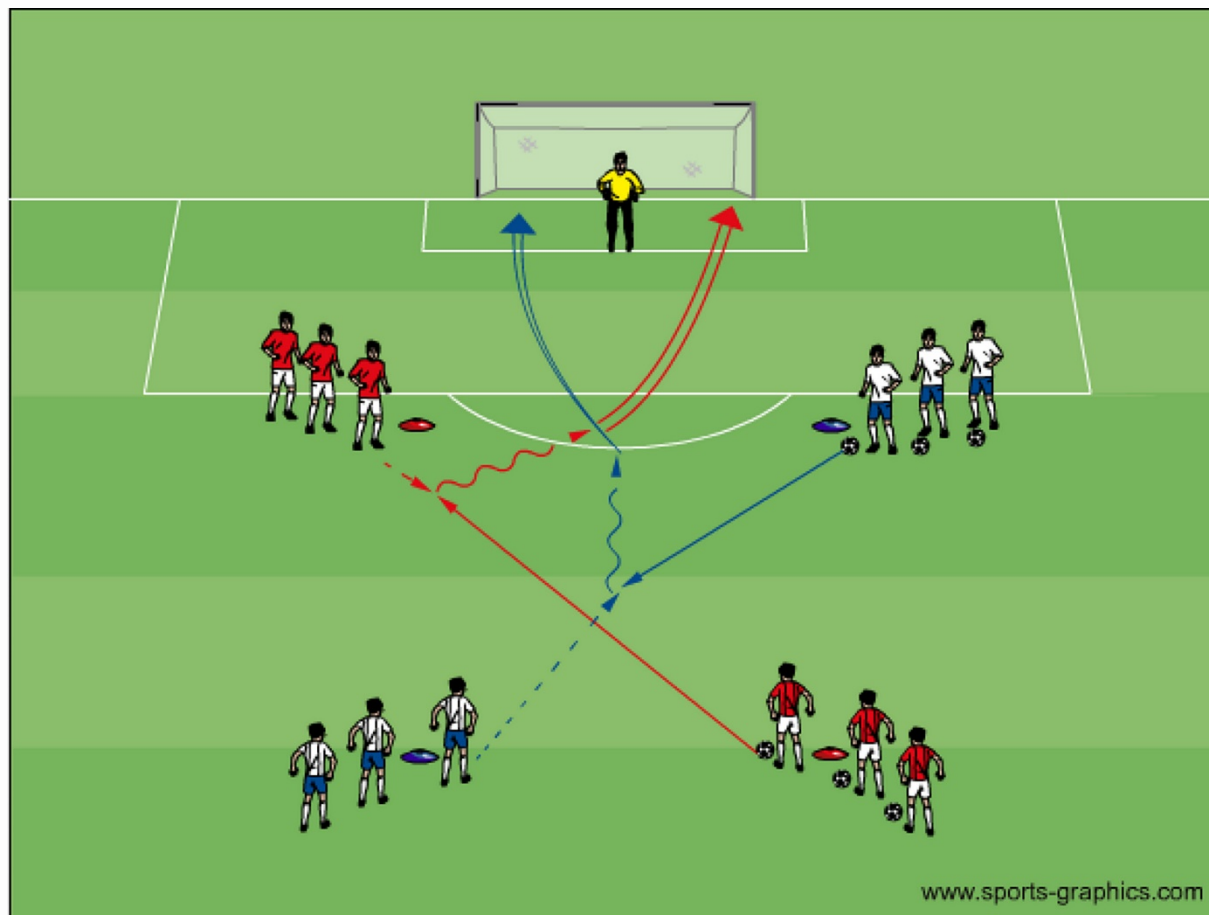
Τελείωμα φάσης και γρήγορη υποστήριξη

Περιγραφή:

Ο παίκτης εκτελεί κάθετη πάσα και κάνει overlap όπου και ξαναυποδέχεται την μπάλα και βγάζει σέντρα. Ο σουτέρ αφού τελειώσει την φάση κινείται έξω από την περιοχή όπου υποδέχεται και πασάρει την μπάλα στον άλλον παίκτη ο οποίος με οδηγία σουτάρει.

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ



Οργάνωση: 16-20 παίκτες \ 2 ΤΦ \ 1 εστία

Στόχος:

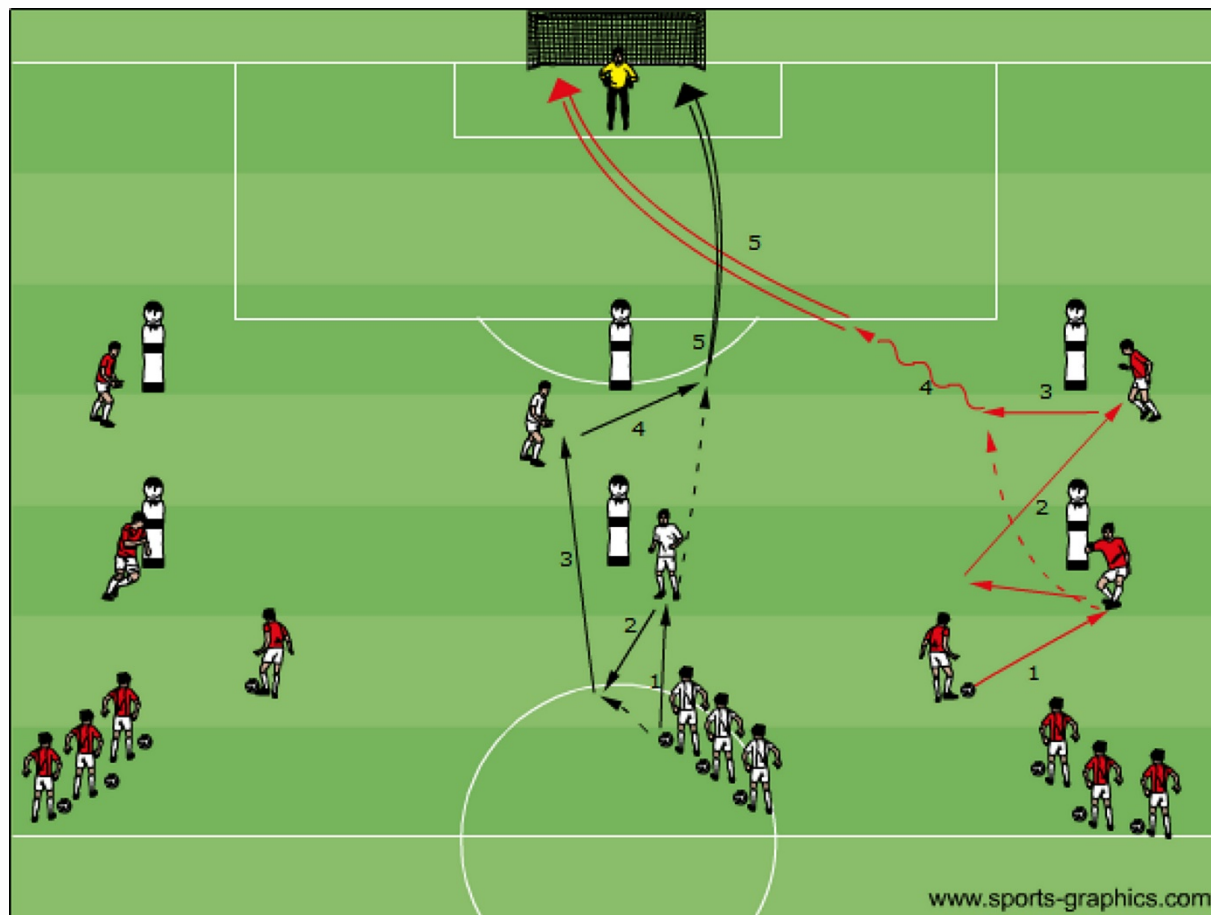
επαναλαμβανόμενα σουτ με γρήγορα παρσίματα

Περιγραφή: εναλλάξ τα σουτ προωθητικά \ με πλάτη

Παραλλαγή:

με απλό στρώσιμο πάσα και τα 2 σουτ ,οι μπάλες στα 2 γκρουπ στην περιοχή

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση: 20 παίκτες \ 2 ΤΦ \ 1 εστία

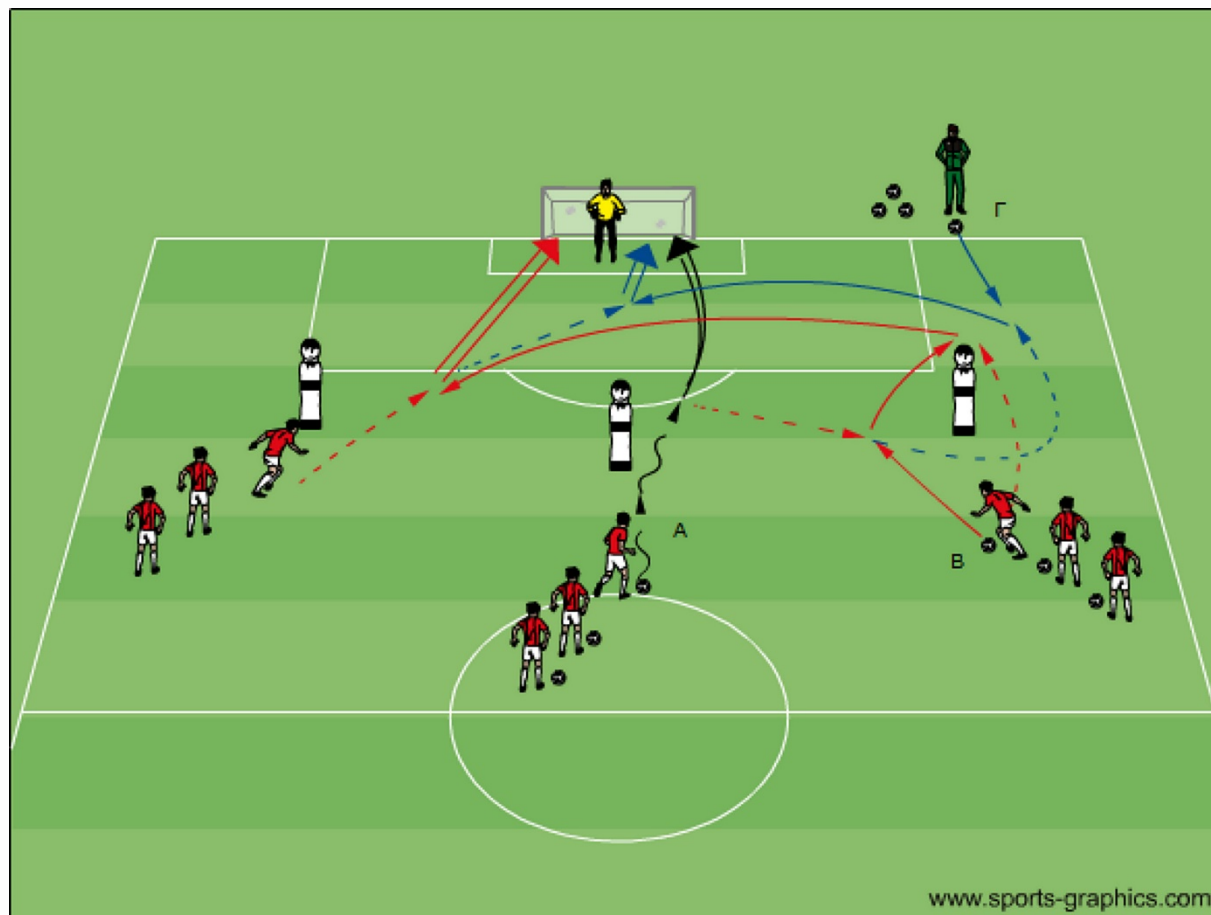
Στόχος:

σουτ με διαφορετικές ασκήσεις / πολλές επαναλήψεις από 3 θέσεις

Περιγραφή: ένα δύο και 3^{ος} παίκτης , ο 2^{ος} παίκτης σουτάρει \ από τα πλάγια ο παίκτης σουτάρει με εσωτερική κίνηση

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση:

15-18 παίκτες σε τριάδες \ 3
ομοιώματα \ 2 ΤΦ \ 1 εστία

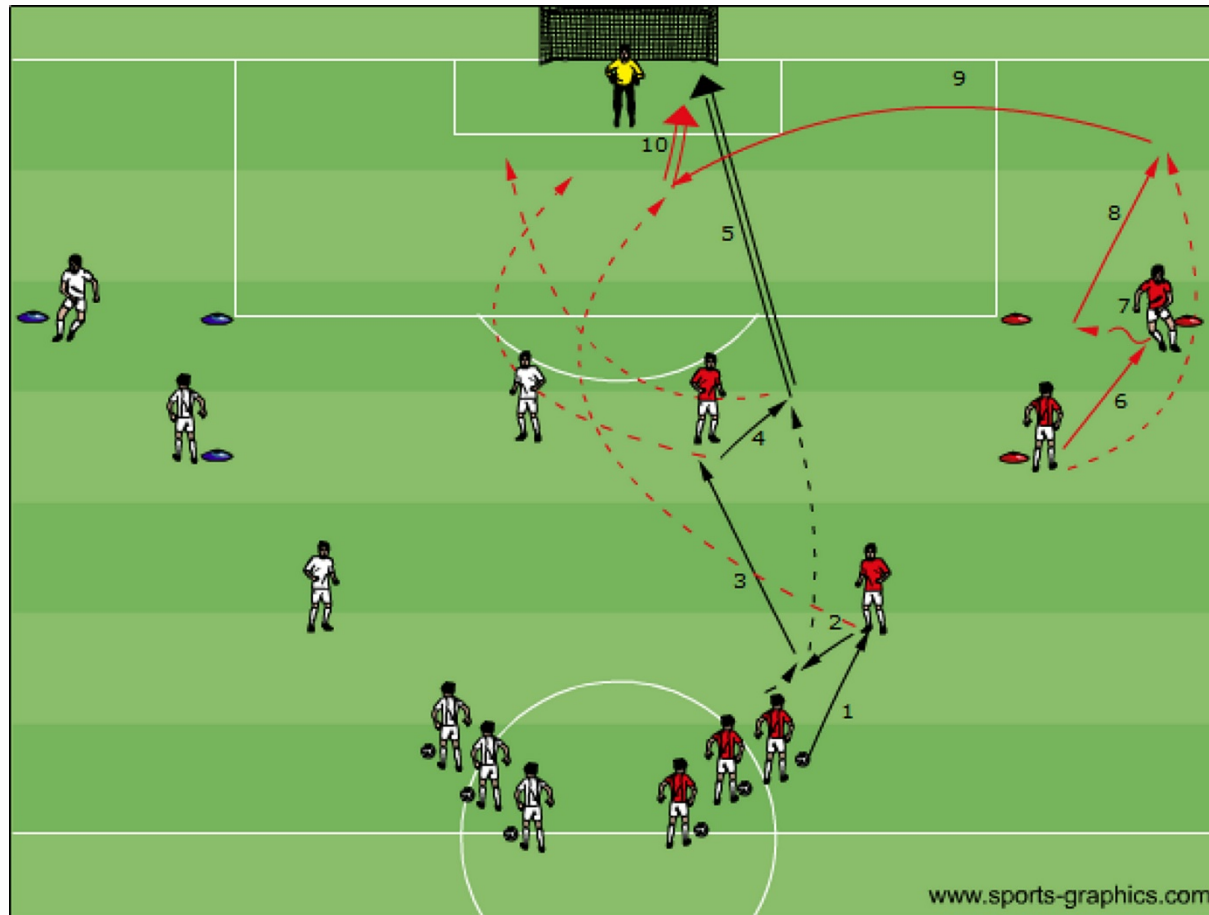
Στόχος:

ολοκλήρωση ενεργειών με
σουτ και σέντρες σε μέγιστη
ταχύτητα και επαναληπτικά

Περιγραφή:

τριπλή ενέργεια από τον
κεντρικό παίκτη:
οδήγημα, ντρίπλ και σουτ (1^η
μπάλα) \ στροφή και
προσφορά και ένα δύο με τον
δεξιό ακραίο (2^η μπάλα)
\ σέντρα του ακραίου στον
αντίθετο ακραίο ενώ ο
κεντρικός παίκτης κάνει
overlap και παίρνει μπάλα από
ΠΡ (3^η μπάλα) \ σέντρα και
στους 2 παίκτες για γκολ

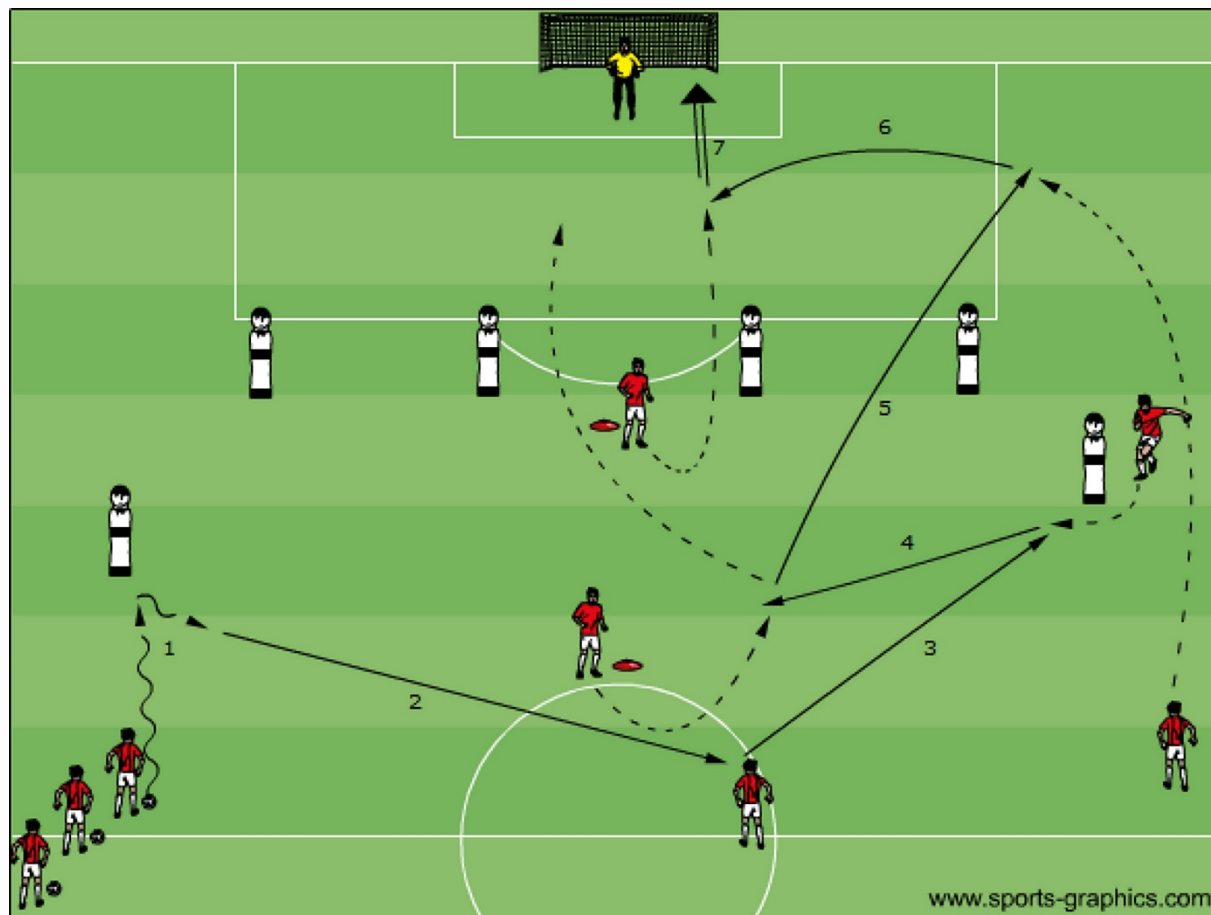
Παραλλαγή:



Παραλλαγή:

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση:

6-8 ομοιώματα \ 2 ΤΦ

Στόχος:

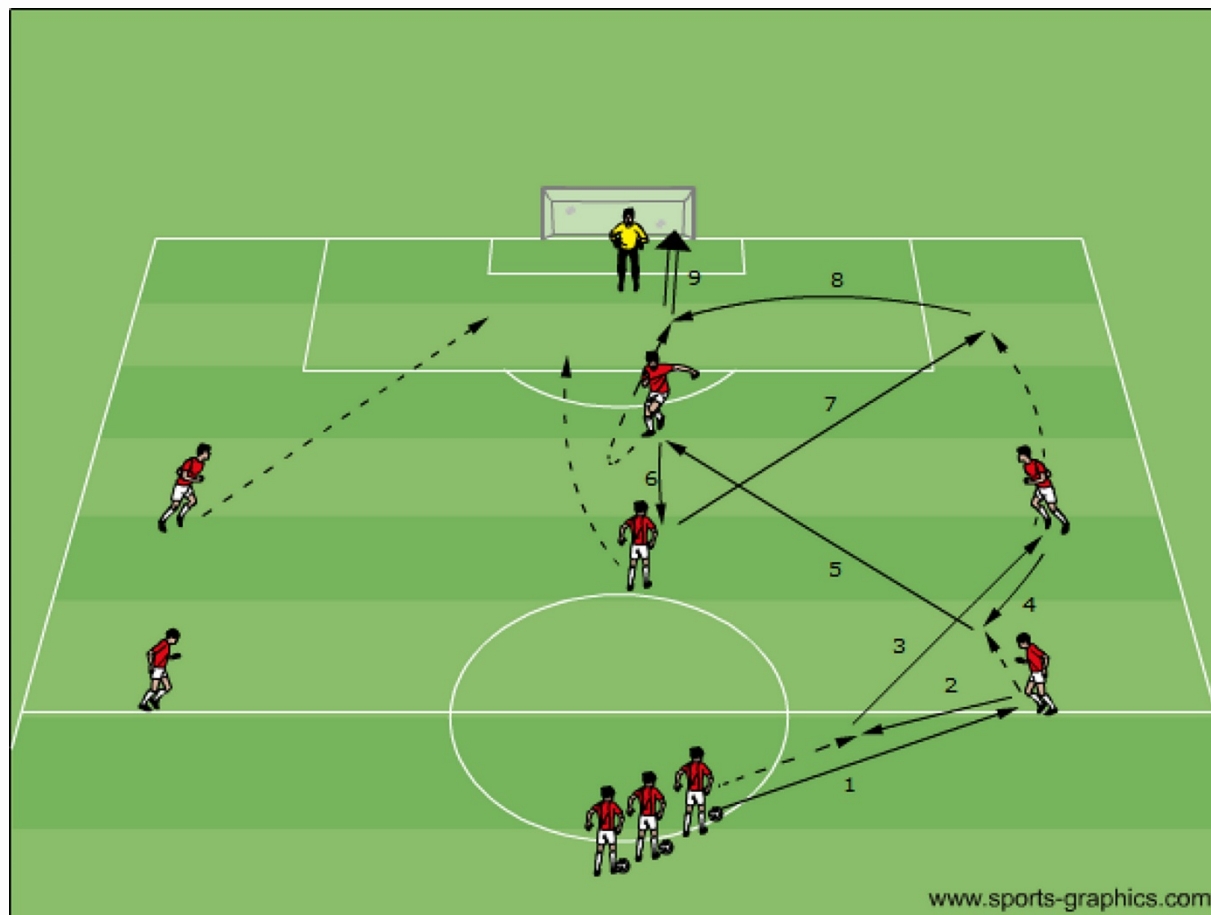
passing game θέσεων με
τελειώματα

Περιγραφή:

passing game με τελείωμα με
διαφορετικά σενάρια (1-2 ή
overlapping οι 2 πλάγιοι) \
επιλογή και για κάθετο
παιχνίδι –συνεργασία του 10
και 9 αφού περάσει η μπάλα
από τους πλάγιους παίκτες

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση: 14-16 παίκτες \ 1 εστία \ 2 ΤΦ

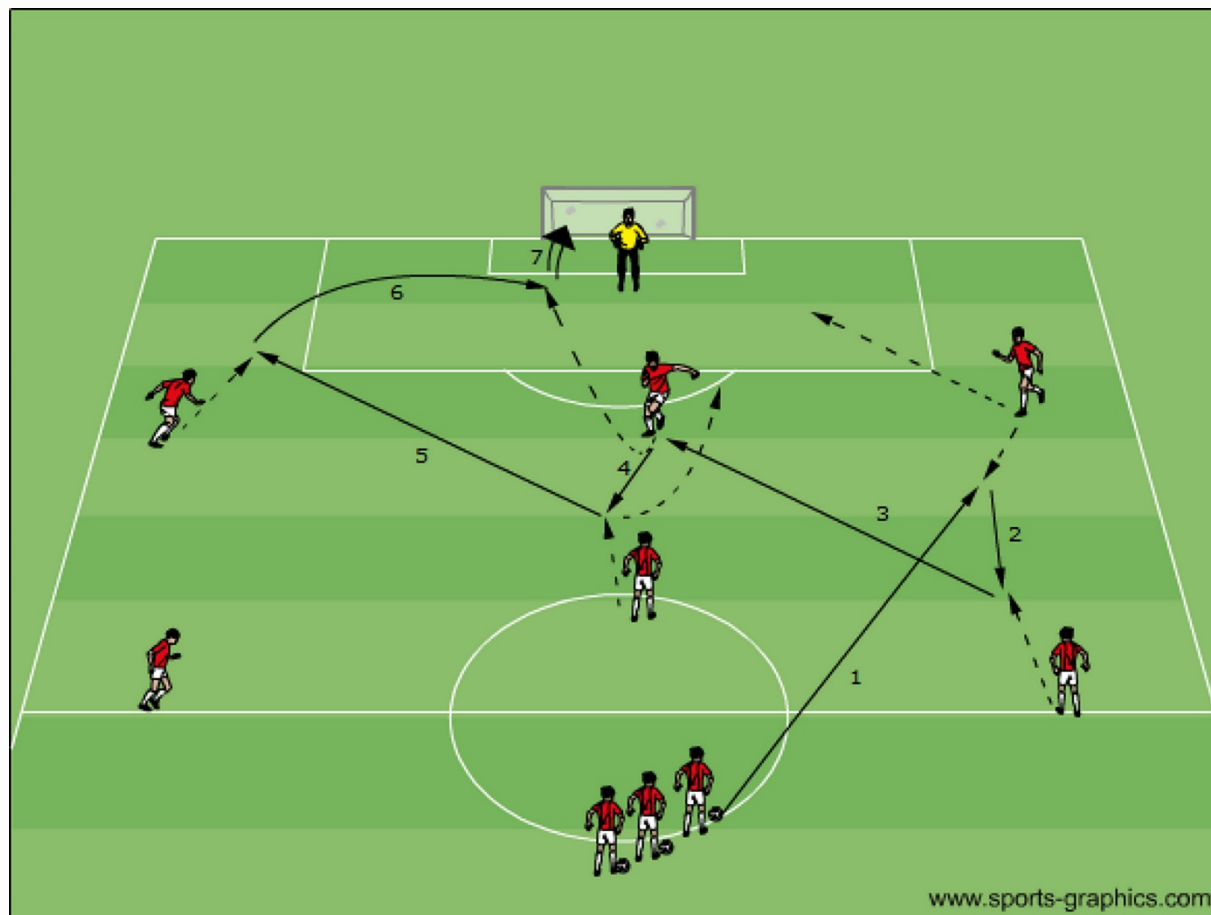
Στόχος:

7 ν 0 ολοκλήρωση – σέντρες και από τις 2 πλευρές

Περιγραφή: combination play και σέντρα σε 3 παίκτες \ ακρίβεια στο τεχνικό κομμάτι και στις τοποθετήσεις περιοχής

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση: 14-16 παίκτες \ 1 εστία \ 2 ΤΦ

Στόχος:

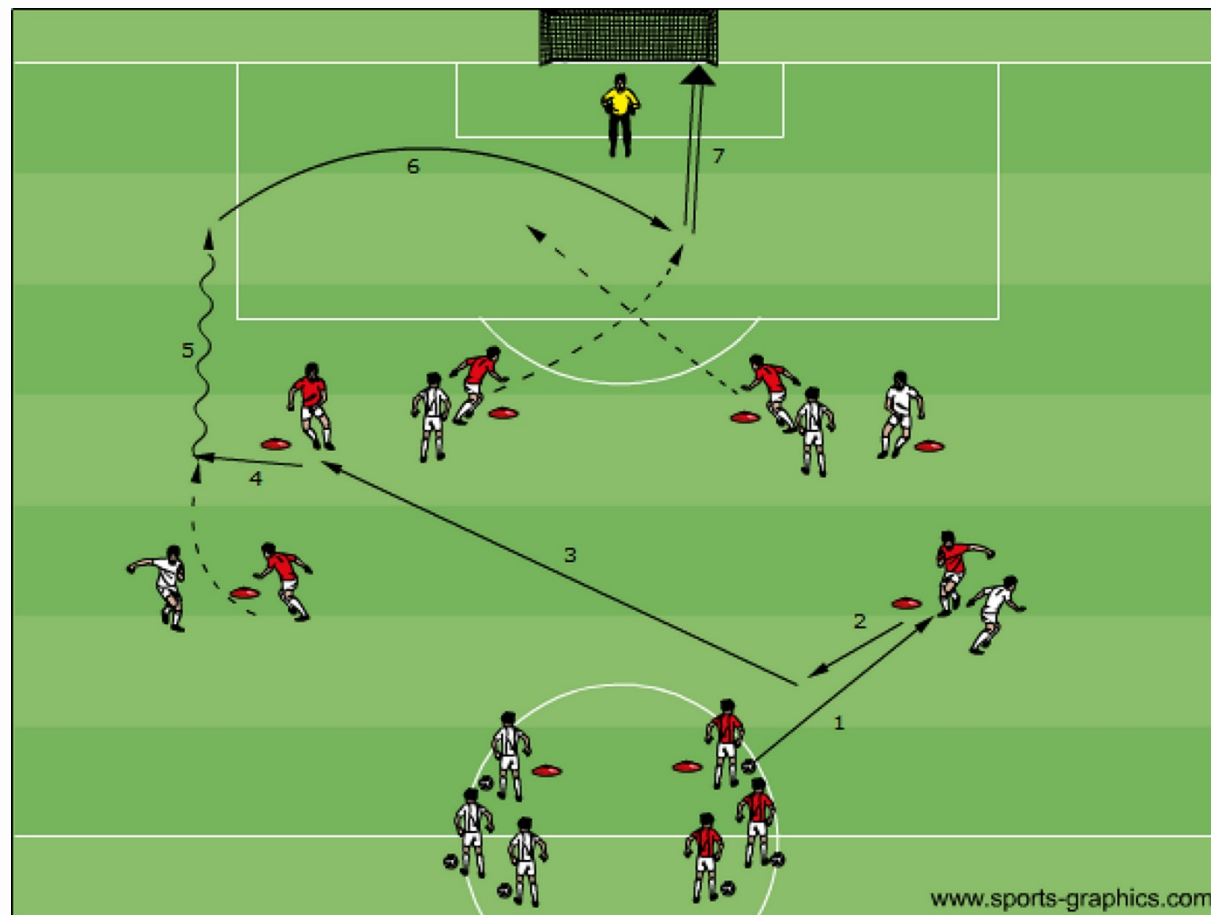
7 ν 0 ολοκλήρωση – σέντρες και από τις 2 πλευρές αλλά με αλλαγή παιχνιδιού

Περιγραφή:

combination play και σέντρα σε 3 παίκτες \ ακρίβεια στο τεχνικό κομμάτι και στις τοποθετήσεις περιοχής

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση:

16-20 παίκτες \ 5 σημεία \ 1
εστία \ 2 ΤΦ

Στόχος:

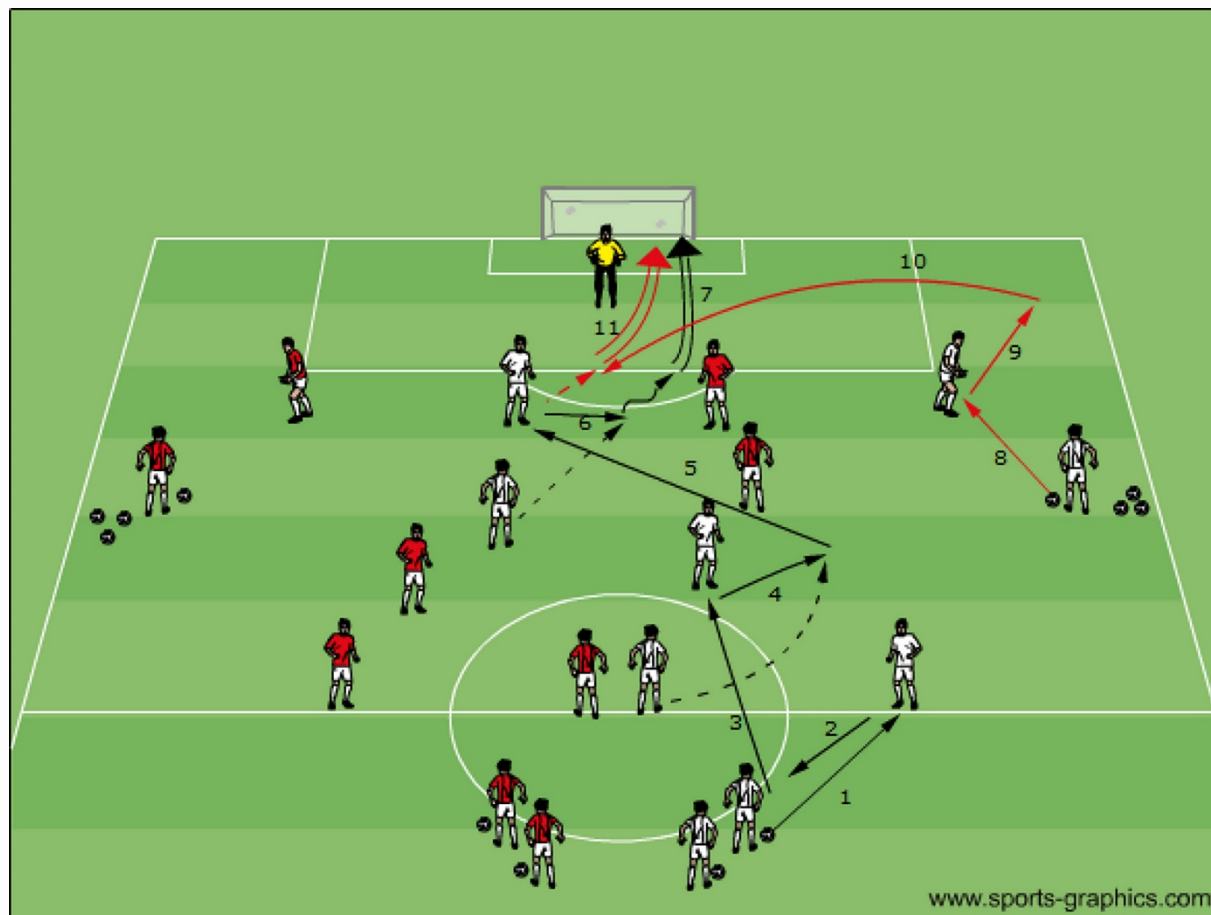
επιθετική τακτική θέσεων \
ολοκλήρωση μετά από
συνεργασία κέντρου και
επίθεσης

Περιγραφή:

γρήγορη μεταφορά παιχνιδιού
με διαγώνια πάσα, κάθετη
κίνηση του παίκτη
υποστήριξης, γρήγορο οδήγημα
και σέντρα σε 1^ο χρόνο \
σταθεροί οι φορ (6-8 παίκτες) \
οι 2 πλάγιοι αλλάζουν μεταξύ
τους αρχική θέση κάθε φορά

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση: 20 παίκτες \ 1 εστία \ 2 ΤΦ

Στόχος:

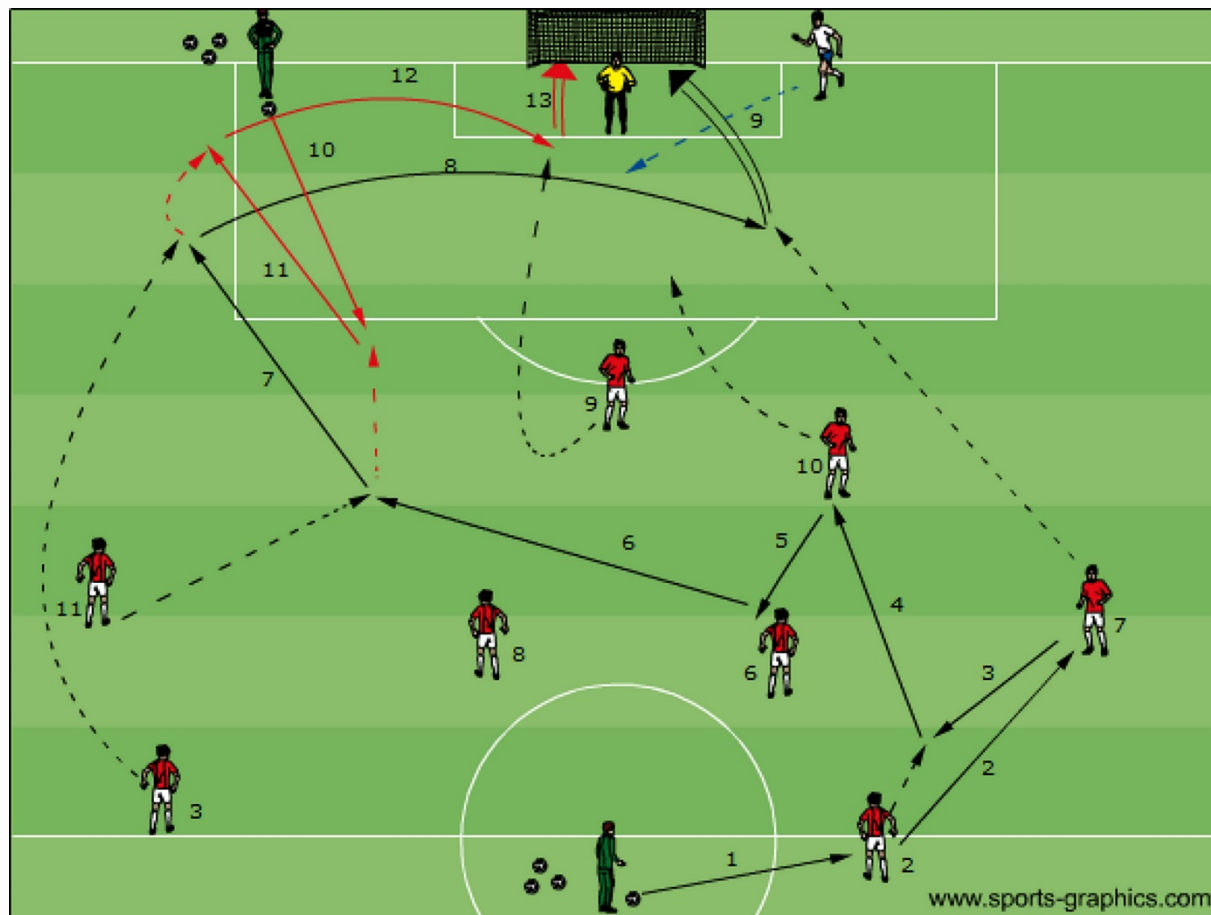
8 ν 0 σουτ και σέντρα, 2 μπάλες, τοποθετήσεις περιοχής

Περιγραφή:

μόλις σουτάρει ο ένας, 1-2 οι 2 πλάγιοι και επιστρεφόμενη για σουτ από φορ \ σταθεροί οι φορ, αλλάζουν με ροή οι υπόλοιποι (ο παίκτης που σούταρε πάει στην αρχή της άσκησης)

Παραλλαγή:

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΜΕ ΘΕΣΕΙΣ



Οργάνωση: 8-16 παίκτες \ 2 ΤΦ \ 2 ΠΡ

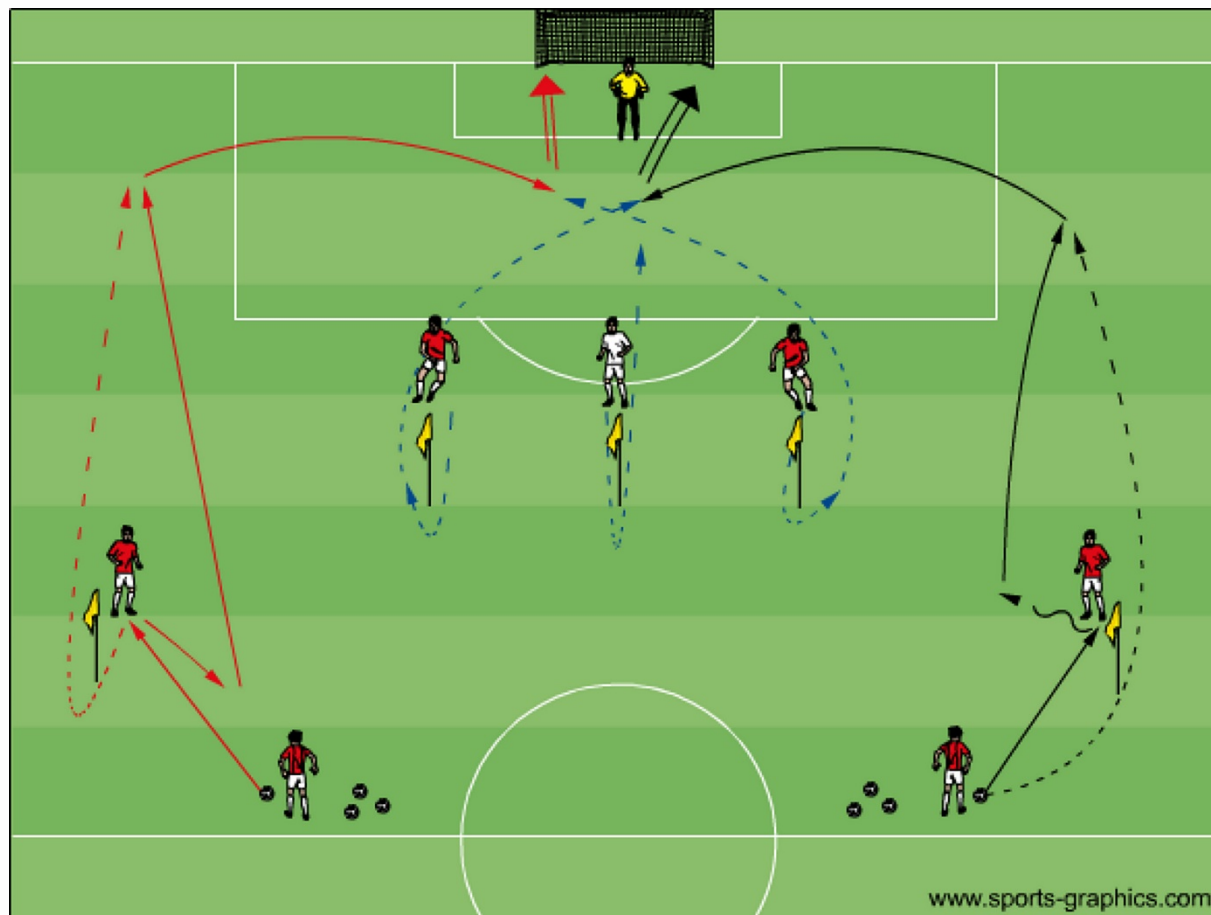
Στόχος:

8 ν 0 και 3ν1 στην περιοχή με 2 μπάλες

Περιγραφή: 2-7-2-10-6-11-3 σέντρα σε 7,,9,10 \ 2^η μπάλα από ΠΡ -11-3 και 2^η σέντρα σε 7,9,10 \ ένας αμυνόμενος να δημιουργεί συνθήκες πιο ρεαλιστικές

Παραλλαγή: τη 2^η σέντρα τη βγάζει ο 11 μετά από ένα δύο με τον 3 και ο 3 κάνει κάλυψη

ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ



Οργάνωση:

παίκτες στις θέσεις τους \
ομοιωματα \ 2 ΤΦ

Στόχος:

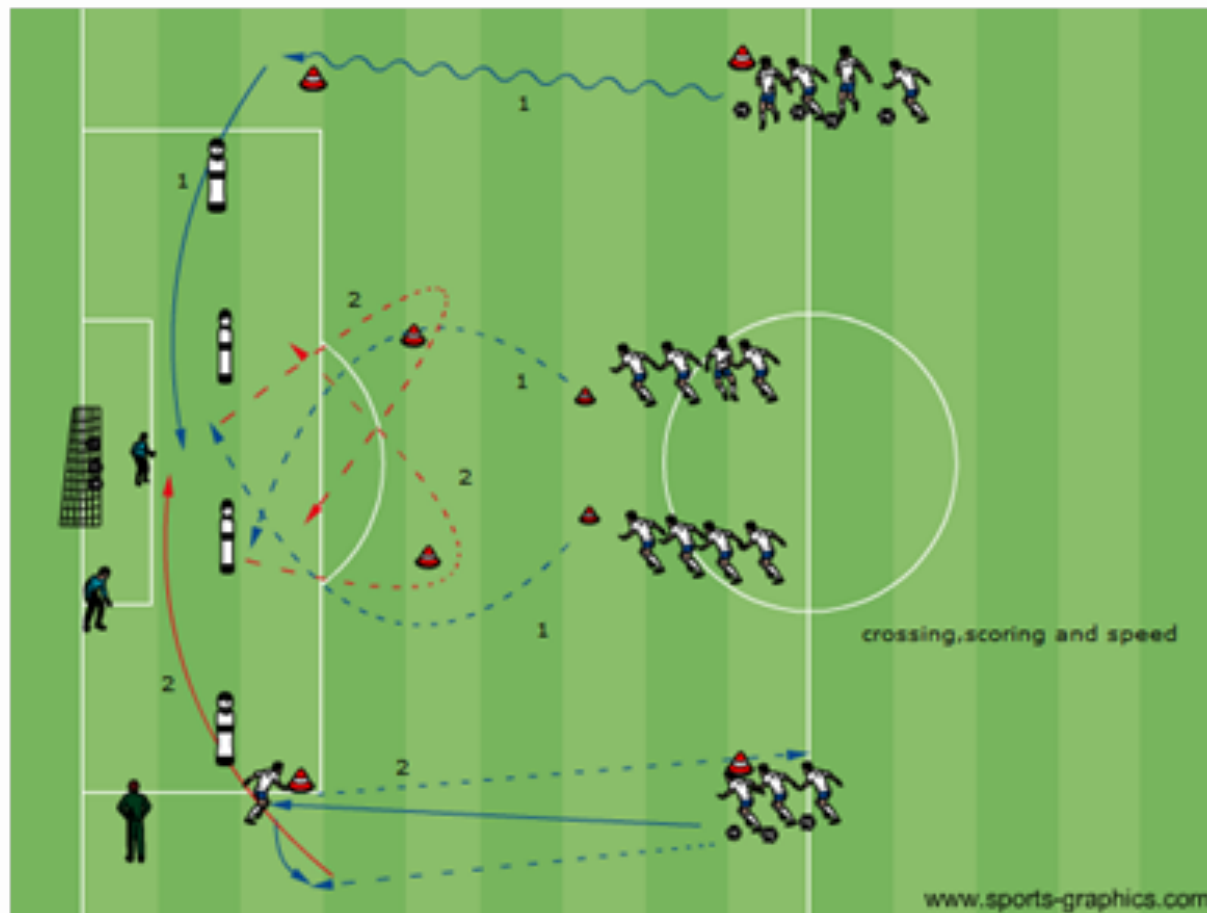
ταχύτητα ενέργειας

Περιγραφή:

σπριντ και σέντρα οι πλάγιοι
έπειτα από συνεργασία μεταξύ
τους \ σπριντ –προσφορά και
τελείωμα οι 2 κόκκινοι \ 1
αμυνόμενος ν 2 επιτιθέμενων
στην περιοχή \ με ή χωρίς
πλεονέκτημα για τους 2
επιτιθέμενους

Παραλλαγή:

ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ



Οργάνωση:

παίκτες στη θέση τους\ ομοιώματα στην περιοχή και στα πλάγια\ 2 ΤΦ

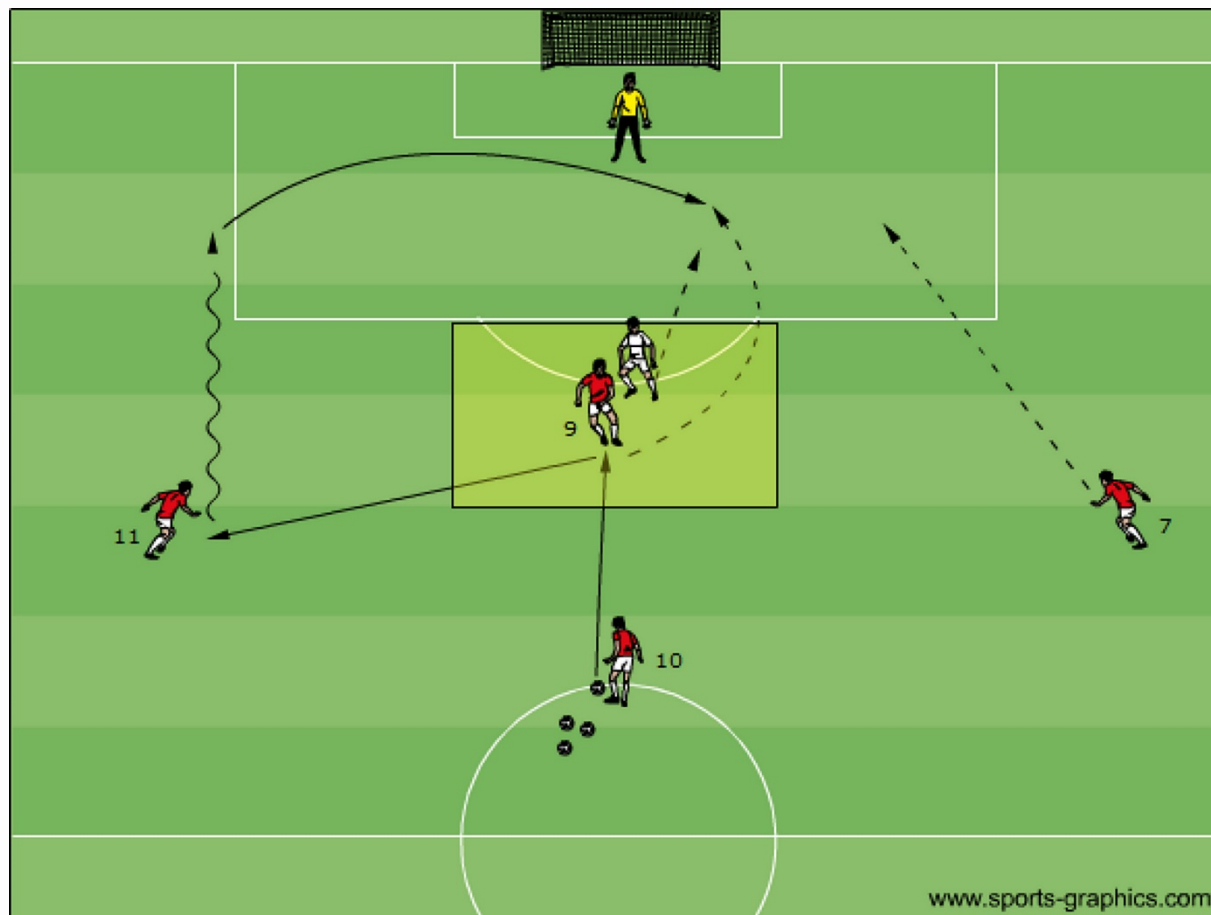
Στόχος:

σπριντ και σουτ ,σπριντ και σέντρα, ταχύτητα με μπάλα στους ακραίους

Περιγραφή:

από τη μία πλευρά ταχύτητα με μπάλα 100% και σέντρα σε 2 κεντρικούς παίκτες που και αυτοί κάνουν σπριντ και τοποθετούνται σωστά 1^ο και 2^ο δοκάρι\ αμέσως από την άλλη πλευρά με 2^η μπάλα πάσα 25-30μ , σπριντ χωρίς μπάλα και σέντρα στους ίδιους παίκτες που επανατοποθετούνται

Παραλλαγή:



Οργάνωση:

1 εστία / 1 ΤΦ / 6-8 παίκτες

Στόχος:

αμυντική ατομική τακτική /
επιθετική τακτική υποομάδων
2v1 & 3v1

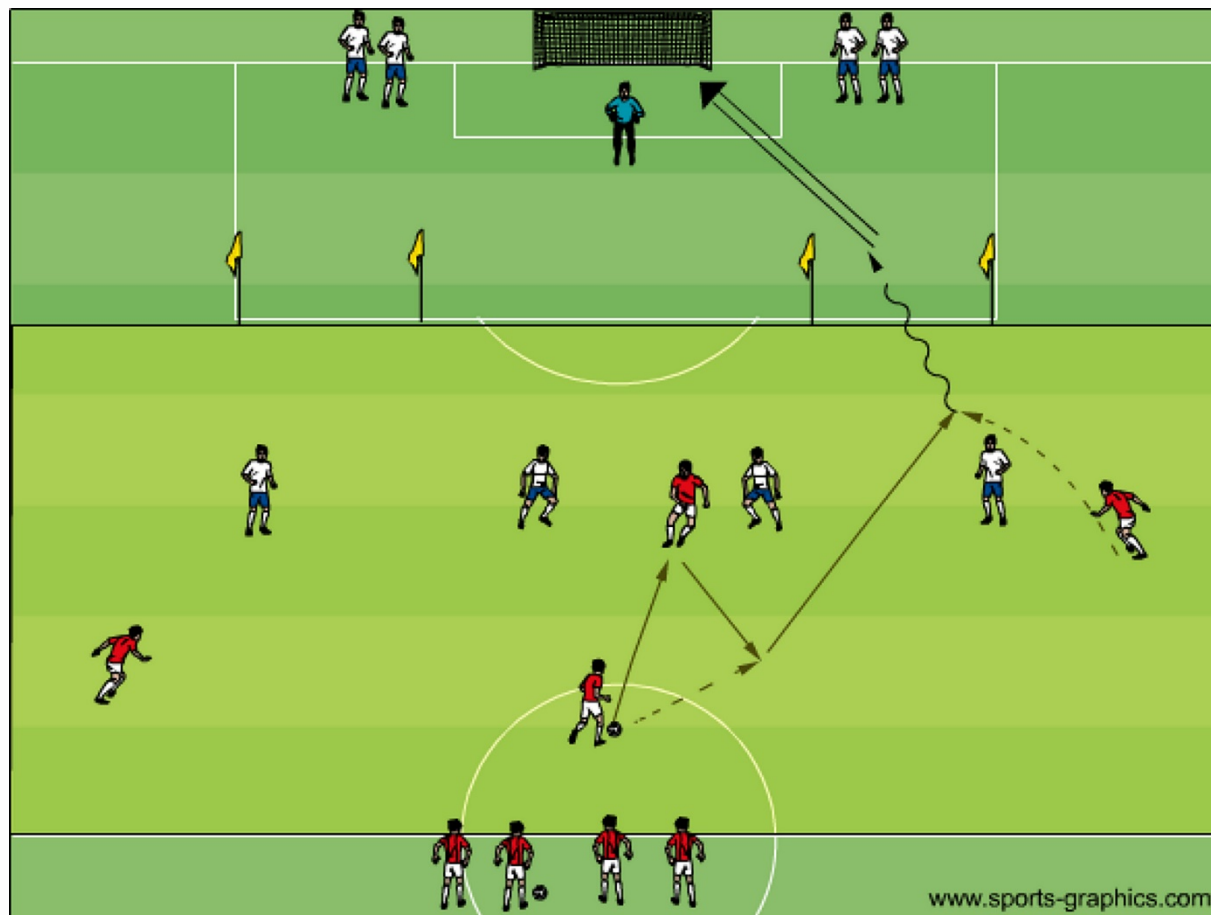
Περιγραφή:

ο φορ έχει τη δυνατότητα να
συνεργαστεί με όποιον από
τους 3 συμπαίκτες για την
επίτευξη του γκολ / ο
αμυντικός εκτελεί ενεργητική
άμυνα μετά την 1^η πάσα του
φορ.

Παραλλαγή:

ενεργητικά από την αρχή ο
αμυντικός / ο αντίθετος
ακραίος μπαίνει στην περιοχή
για 2v1 μέσα στην περιοχή.

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



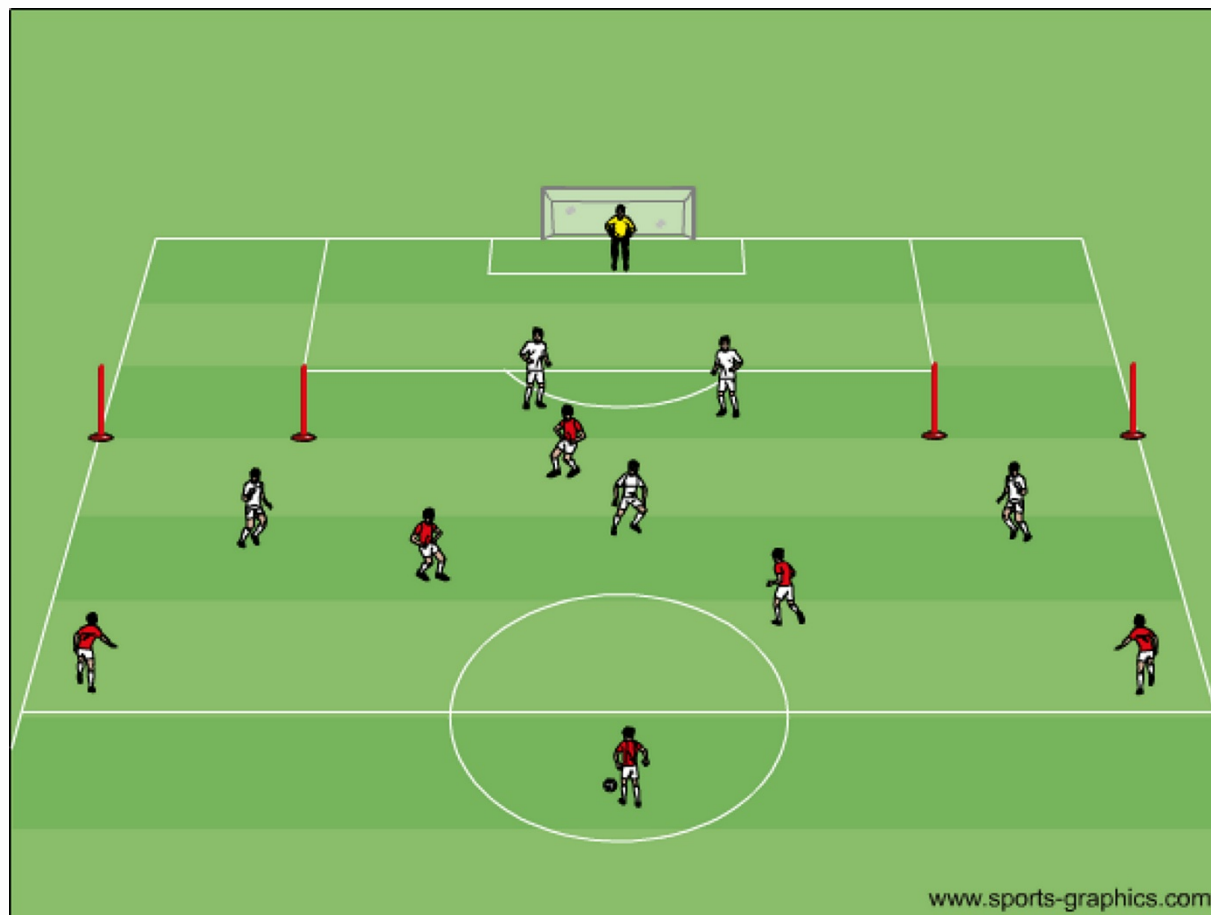
Οργάνωση: 8-16 παίκτες/ 1 ΤΦ /

Στόχος: 4 ν 4 με έμφαση στην διαπέραση - ντρίπλα

Περιγραφή: έμφαση στη γρήγορη κυκλοφορία, στην κίνηση – συγχρονισμό, στη δύναμη της πάσας και στο οδήγημα- ντρίπλα επιθετικά/ γκολ χωρίς αντίπαλο αφού περάσουν μέσα από τις 2 πόρτες με ντρίπλα /έμφαση στην αμυντική συνοχή γραμμής - υποστήριξη

Παραλλαγή:

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 11 παίκτες / 1 ΤΦ / 2
πόρτες 3-4μ

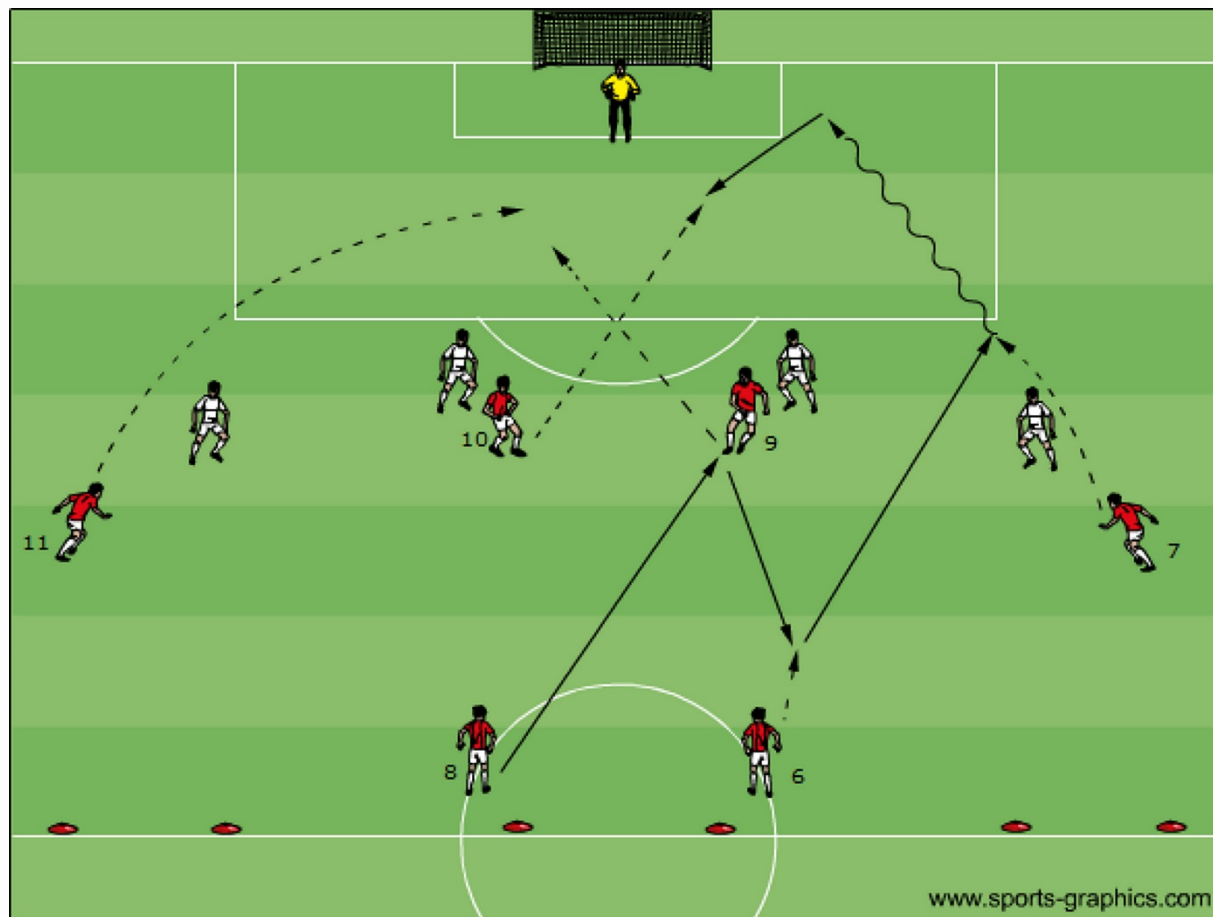
Στόχος:

παιχνίδι 6 ν5 με στόχο
επιθετική τακτική και
διάσπαση των 5 από τα πλάγια

Περιγραφή: για να μετρήσει η
επίθεση υποχρεωτικά πέρασμα
από μία πόρτα / οι αμυνόμενοι
αν αποσπάσουν πάσα στον ΠΡ

Παραλλαγή: και στο κέντρο εστία
διαπέρασης απλά διπλό γκολ
αν περάσουν από τα πλάγια

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση:

6v4 / 1 εστία κανονική και 3 εστίες μικρές / 1 ΤΦ.

Στόχος:

επιθετική τακτική υποομάδας των 6 / βασικές αρχές επίθεσης σε υπεραριθμία / αμυντική τακτική 4άδας άμυνας

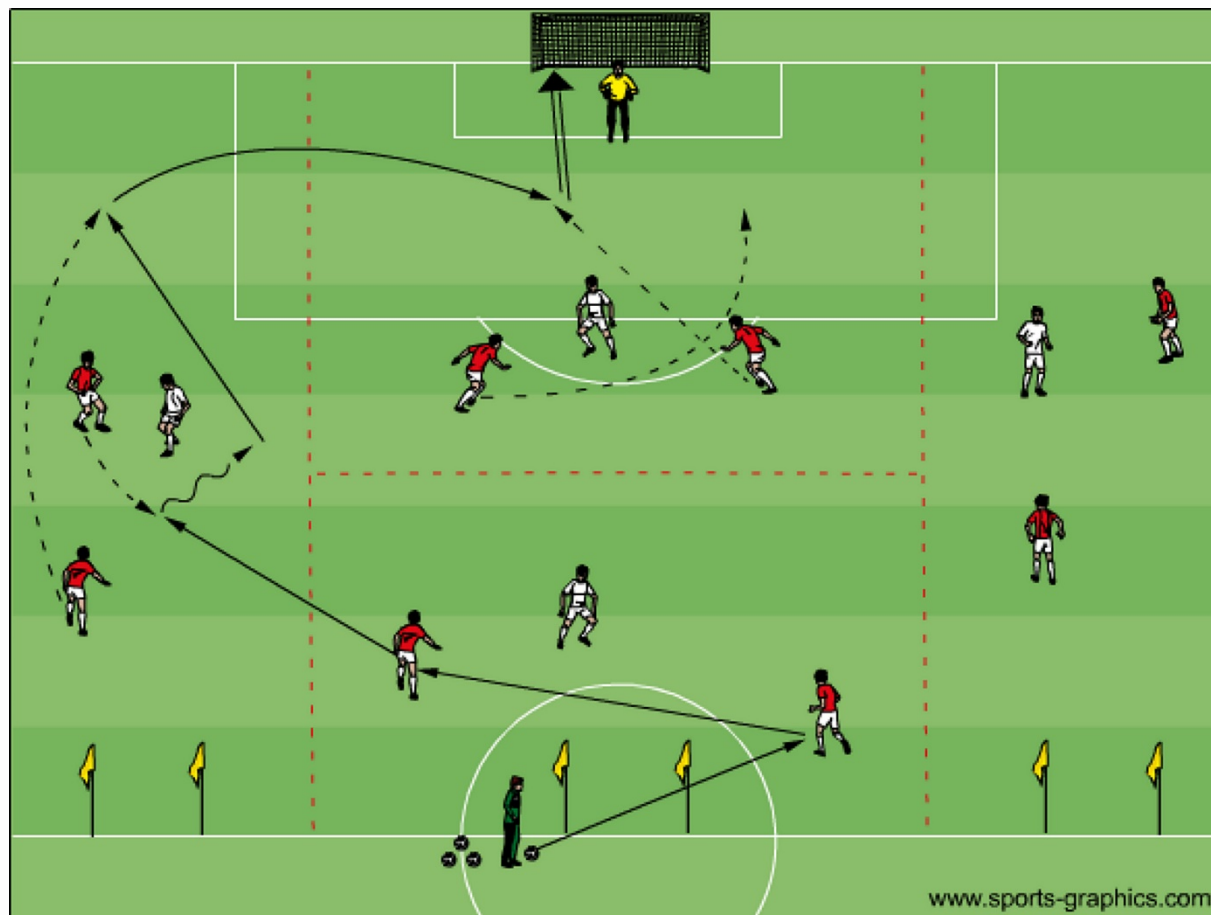
Περιγραφή:

έμφαση στους κόκκινους σε πλάτος, βάθος, ένα – δύο, πίεση όταν χάσουν / οι 4 ισορροπία, συγκέντρωση, αλληλοκάλυψη, γρήγορη προώθηση μπάλας στις 3 εστίες με πάσα μπροστά μόλις την κερδίσουν

Παραλλαγή:

ασύμμετρες καταστάσεις δίνοντας την μπάλα αρχικά στους 4, ένας τη χάνει ψηλά και αμύνονται με 3+1 παίκτες \ 2 μπαλαντέρ που παίζουν και με τις 2 ομάδες

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



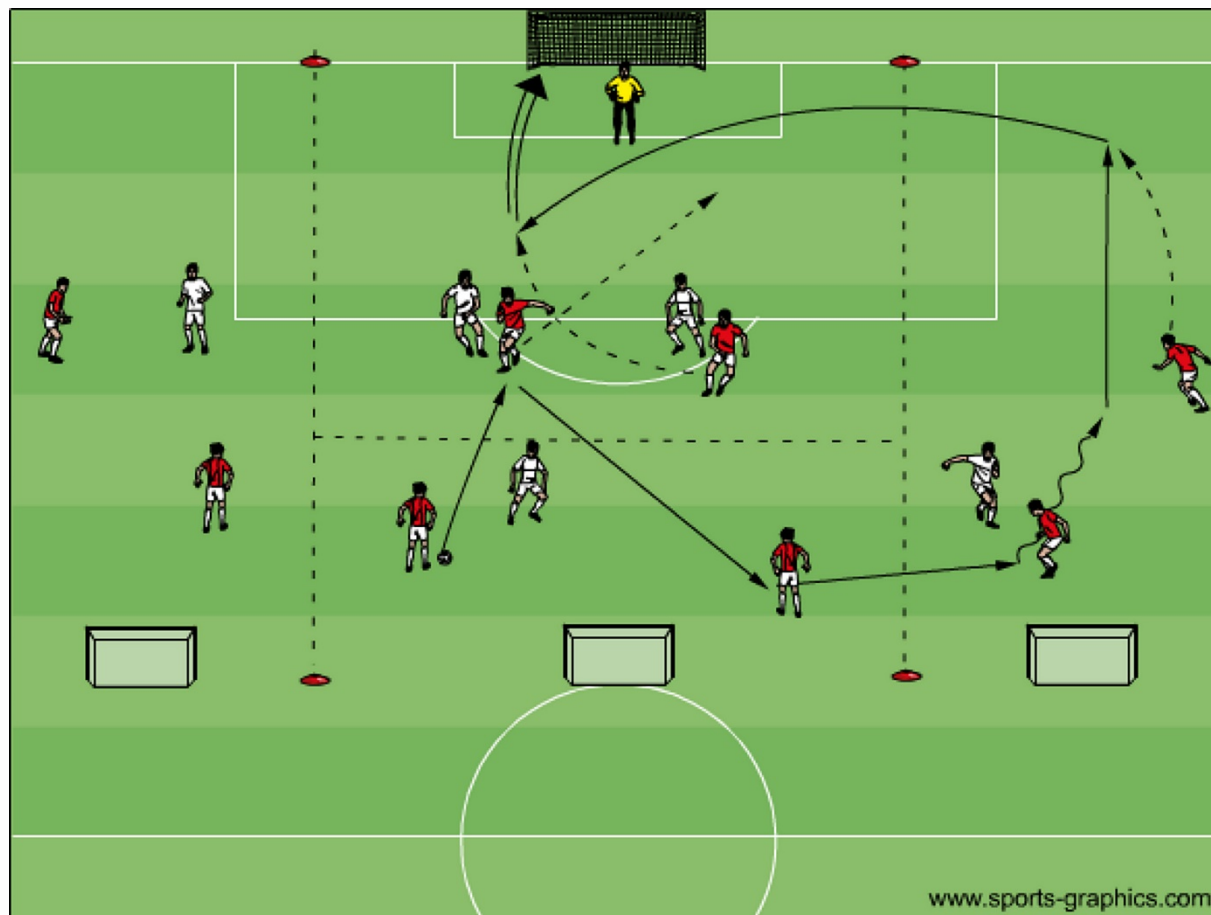
Οργάνωση: 12 παίκτες/1 ΤΦ / 3 μικρές εστίες ή πόρτες / μισό γήπεδο χωρισμένο σε 4 ζώνες (η μεγάλη περιοχή μόνο στην τελική ενέργεια χρησιμοποιείται)

Στόχος:

επιθετική και αμυντική υποομαδική τακτική θέσεων

Περιγραφή: από 2v1 σε 8v4 σε θέσεις, εκμετάλλευση της υπεραριθμίας και στις 4 ζώνες/ έμφαση σε παραλλαγές επιθέσεων, σε μεταφορά παιχνιδιού, στην ακρίβεια της σέντρας ή στις τοποθετήσεις περιοχής

Παραλλαγή:



Οργάνωση: 13 ή 14 παίκτες/1 ΤΦ/
μισό γήπεδο με 4 ζώνες εκτός
της μεγάλης περιοχής/ 3 μικρές
εστίες

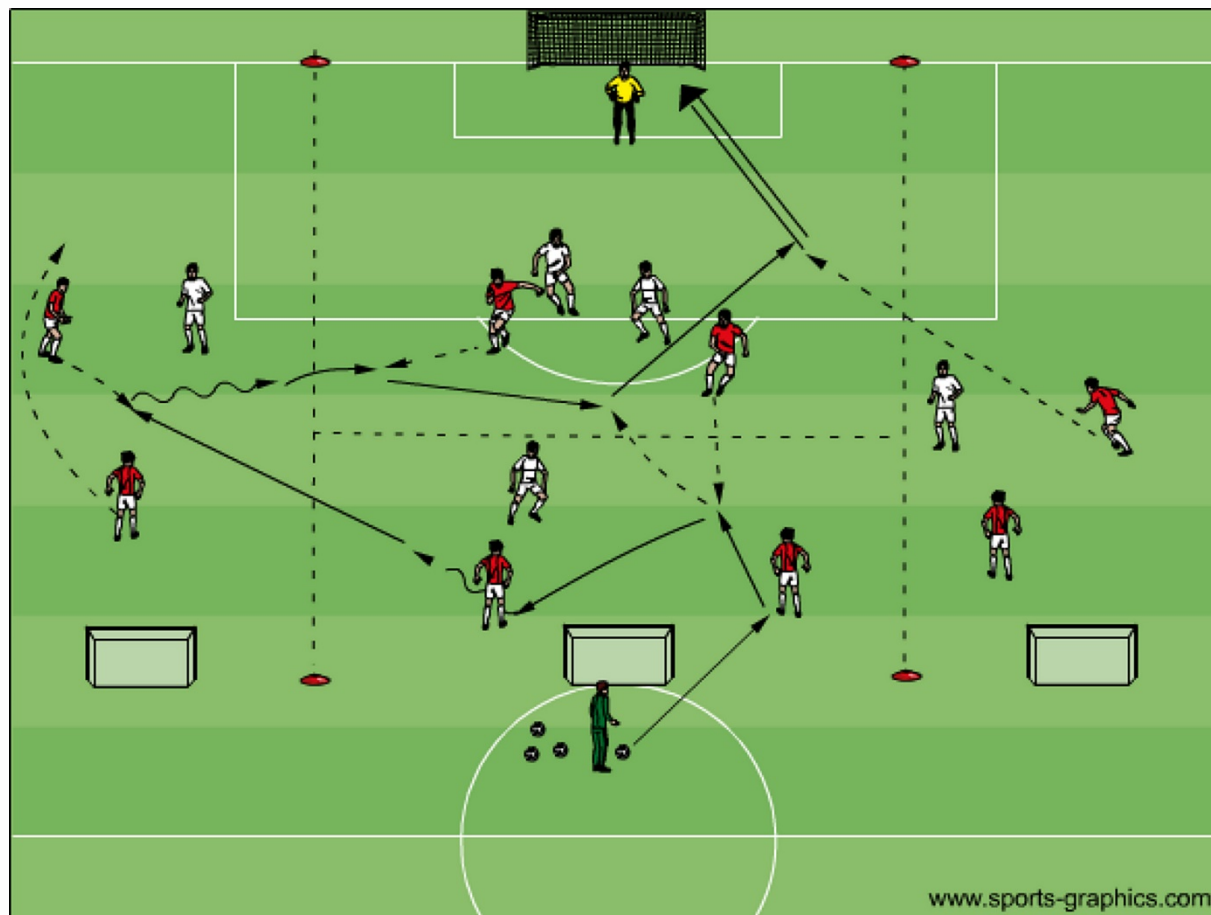
Στόχος:

2v1, 2v2, 3v2 σε θέσεις και
ζώνες / 8v5

Περιγραφή: 2v1 στις 3 ζώνες και 2v2
στην επιθετική ζώνη σταθερά
χωρίς μετακινήσεις σε άλλες
ζώνες/και πλαγιοκοπήσεις και
κάθετο παιχνίδι/ και έμφαση
στην μετάβαση των 2 ομάδων/
ελεύθερα στις ζώνες στη
μετάβαση οι αμυνόμενοι

Παραλλαγή: 8v6 με ακόμη έναν
αμυνόμενο στην κεντρική ζώνη
(2v2 και 2v2) : πέρασμα
συνέχεια 3^{ου} επιτιθέμενου στις
κεντρικές ζώνες για σχέση 3v2

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 13 ή 14 παίκτες/1 ΤΦ/
μισό γήπεδο με 4 ζώνες εκτός
της μεγάλης περιοχής/ 3 μικρές
εστίες

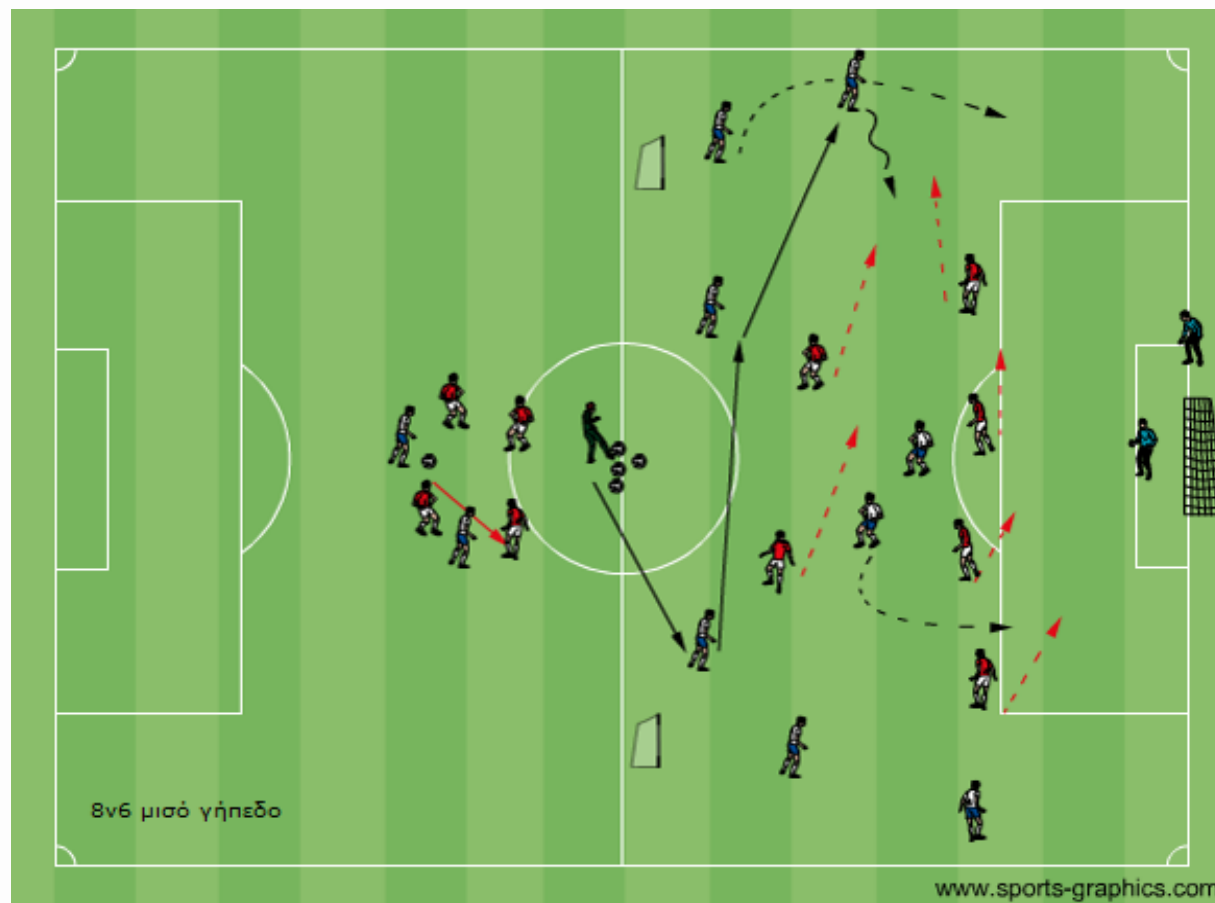
Στόχος:

2v1, 2v2, 3v2 σε θέσεις και
ζώνες / 8v5

Περιγραφή: 2v1 στις 3 ζώνες και 2v2
ή 3v2 ή 4v2 με πέρασμα ενός
πλάγιου ή κεντρικού παίκτη
στην επιθετική ζώνη/και
πλαγιοκοπήσεις και κάθετο
παιχνίδι/ και έμφαση στην
μετάβαση των 2 ομάδων/
ελεύθερα στις ζώνες στη
μετάβαση οι αμυνόμενοι

Παραλλαγή: 8v6 με ακόμη έναν
αμυνόμενο στην κεντρική ζώνη
(2v2 και 2v2) : πέρασμα
συνέχεια 3^{ου} παίκτη από
οπουδήποτε στις 2 κεντρικές
ζώνες για σχέση 3v2

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 14-20 παίκτες/ 1 ΤΦ

Στόχος:

8 ν 6 υποομαδική τακτική σε άμυνα και επίθεση

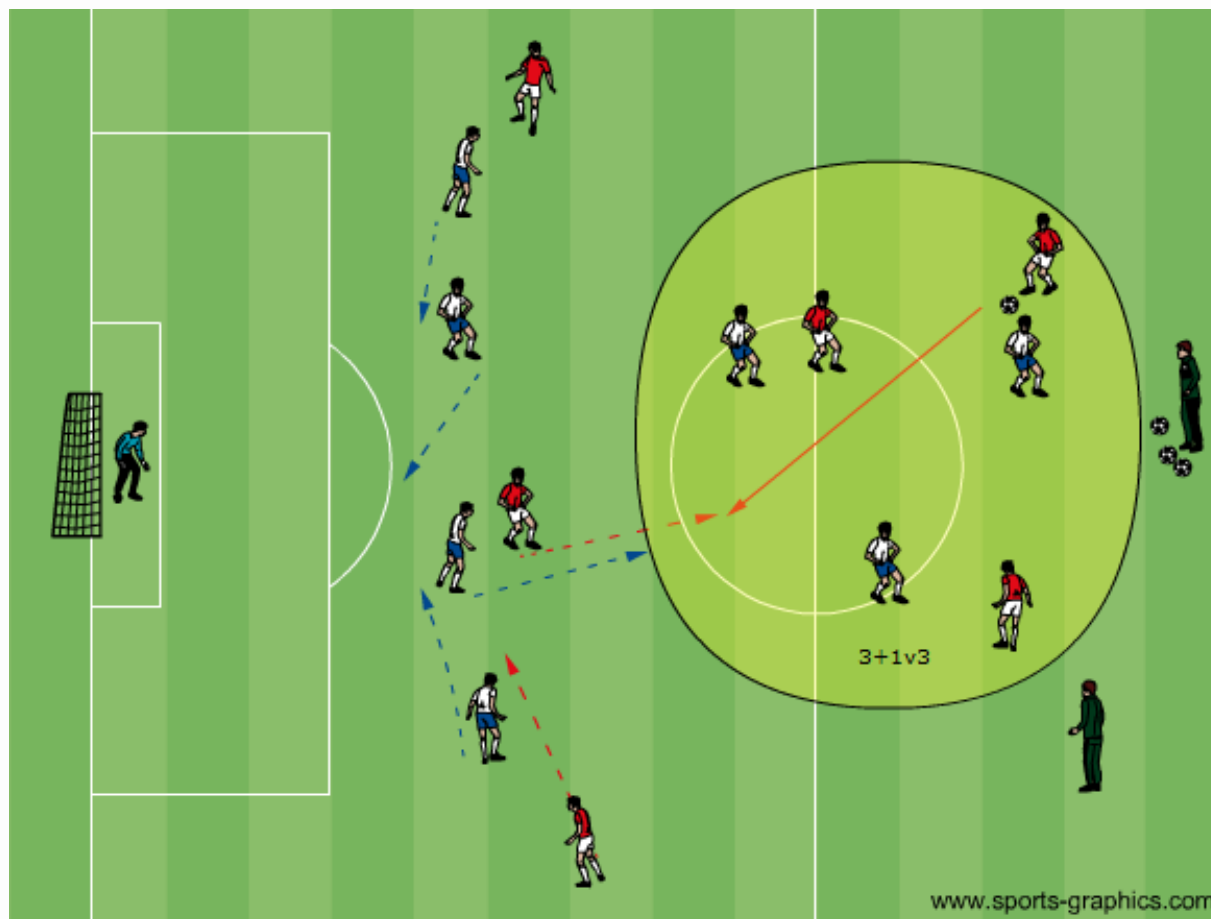
Περιγραφή: λύσεις στα πλάγια πολύ συχνά αλλά και στον κεντρικό άξονα με εσωτερική κίνηση ακραίου και 5v4 στο κέντρο/οι 6 γκολ και μετάβαση στις 2 μικρές εστίες

Παραλλαγή:



Παραλλαγή:

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 13 παίκτες / 1 ΤΦ

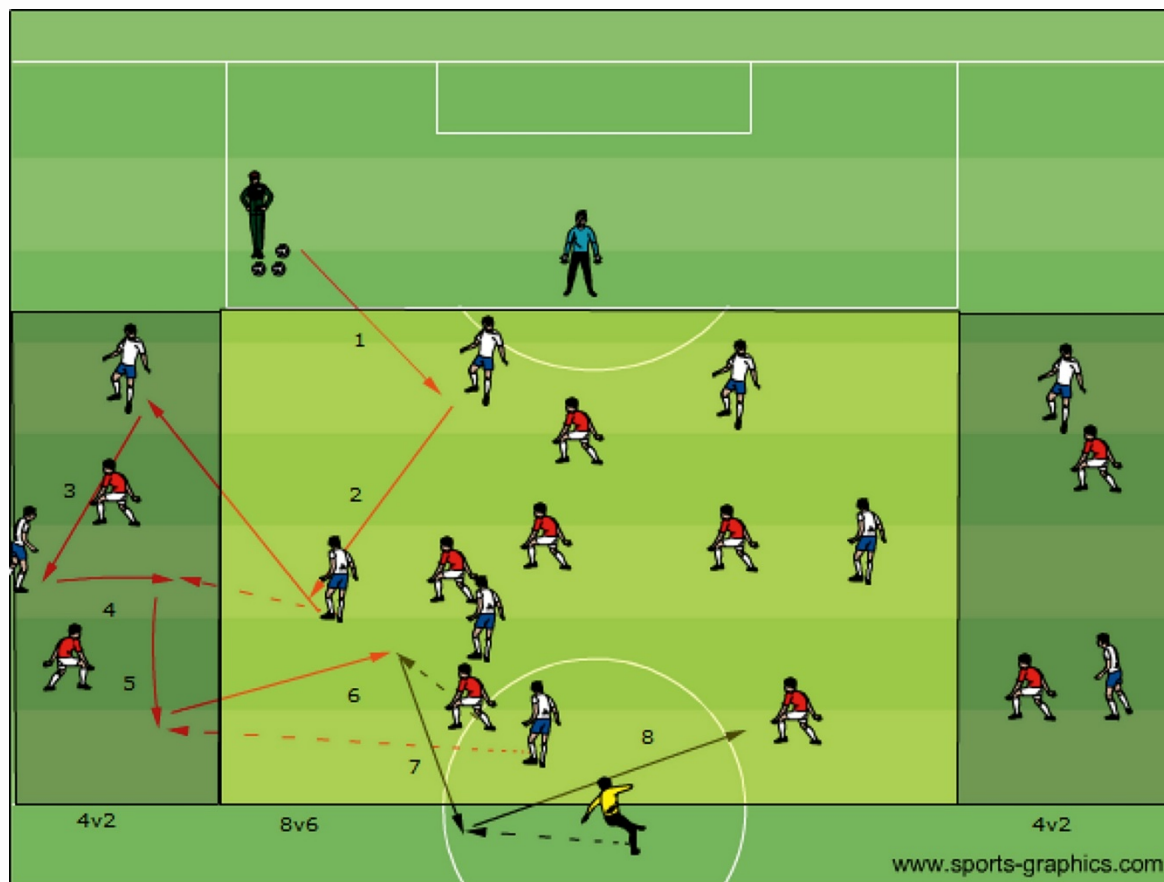
Στόχος:

ειδική επιθετική ή αμυντική
τακτική 6 ν 7

Περιγραφή: σχέση των 3 χαφ με τον
φορ τους, δημιουργία
υπεραριθμίας με κινητικότητα
του φορ, πέρασμα μετά 5 ή 6 ν
4 ή 5 αμυντικών (οριοθετούμε
ανάλογα το πέρασμα στην 3^η
ζώνη παικτών)

Παραλλαγή:

ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ\ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 20 παίκτες \ 2 ΤΦ

Στόχος:

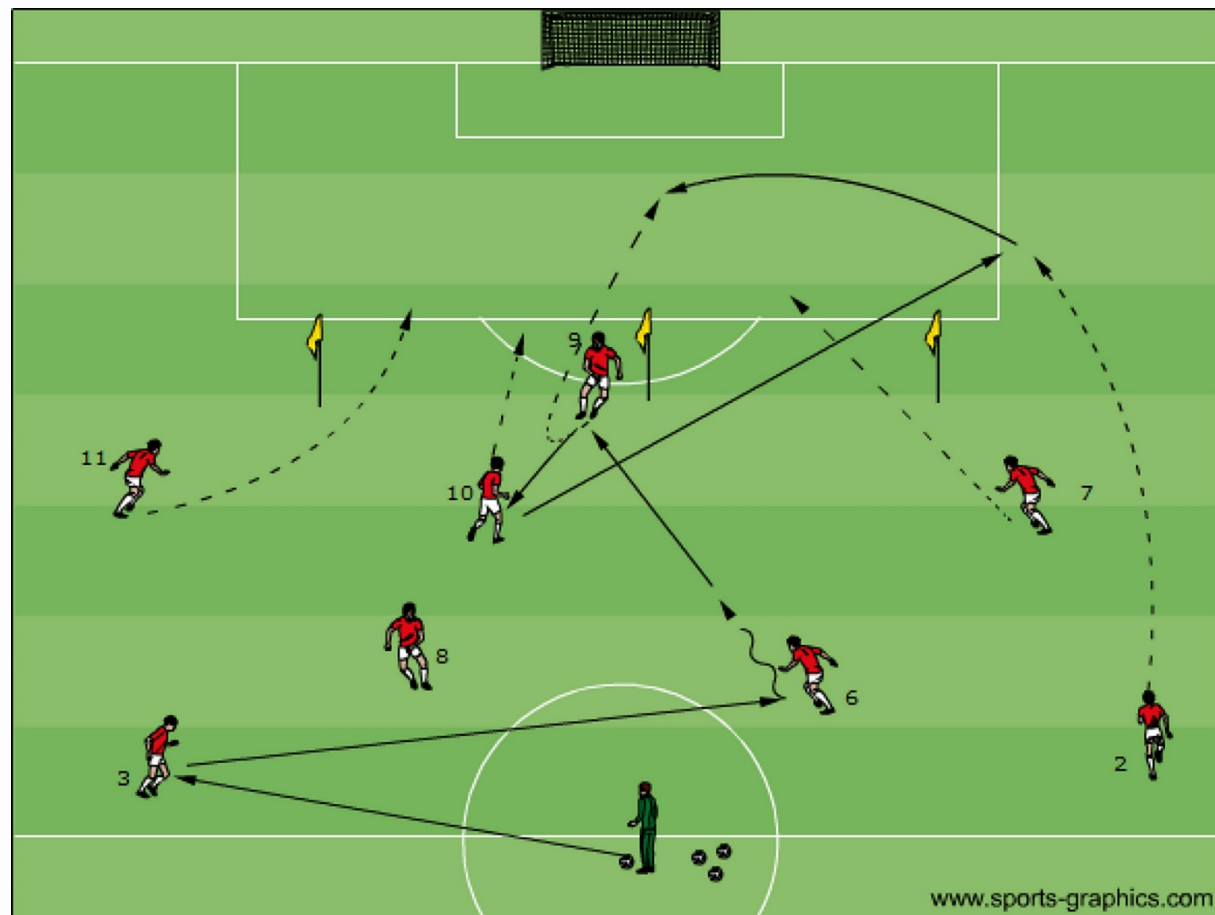
συνδυασμός υποομαδικής και ομαδικής τακτικής / υποστήριξη – κατοχή – μεταφορά με την παρουσία και υποστήριξη-συμμετοχή των ΤΦ

Περιγραφή:

10 ν 10 σε 3 ζώνες και κατοχή / μετράει γκολ με μεταφορά μπάλας και στις 3 ζώνες / παιχνίδι 4v2 στα πλάγια και 8v6 στο κέντρο με κίνηση των παικτών στις διπλανές ζώνες κάθε φορά

Παραλλαγή:

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



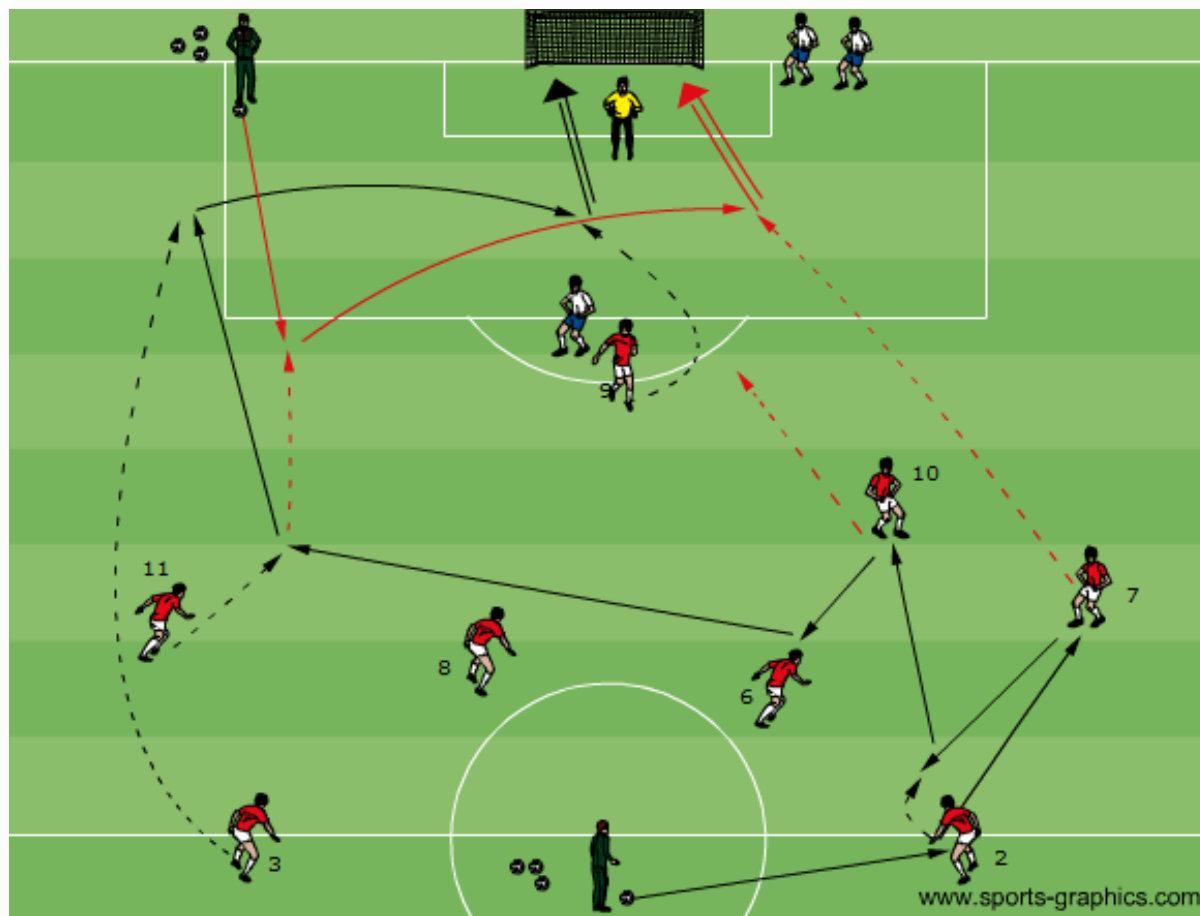
Οργάνωση: 8-16 παίκτες / 1 ΤΦ

Στόχος:

8 v 0 συγχρονισμοί και συνδυαστικές κινήσεις / ανεβάσματα με μπάλα για τους χαφ / κινήσεις έξω από την περιοχή απέναντι σε 3 ομοιώματα

Περιγραφή: γρήγοροι συνδυασμοί και έμφαση σε συγχρονισμό 2 κινήσεων 2 συμπαικτών ή 2 κινήσεων του ίδιου παίκτη ή οδηγήματα παικτών στο χώρο

Παραλλαγή:



Οργάνωση: 16+3 παίκτες\ ΠΡ \ 2 ΤΦ

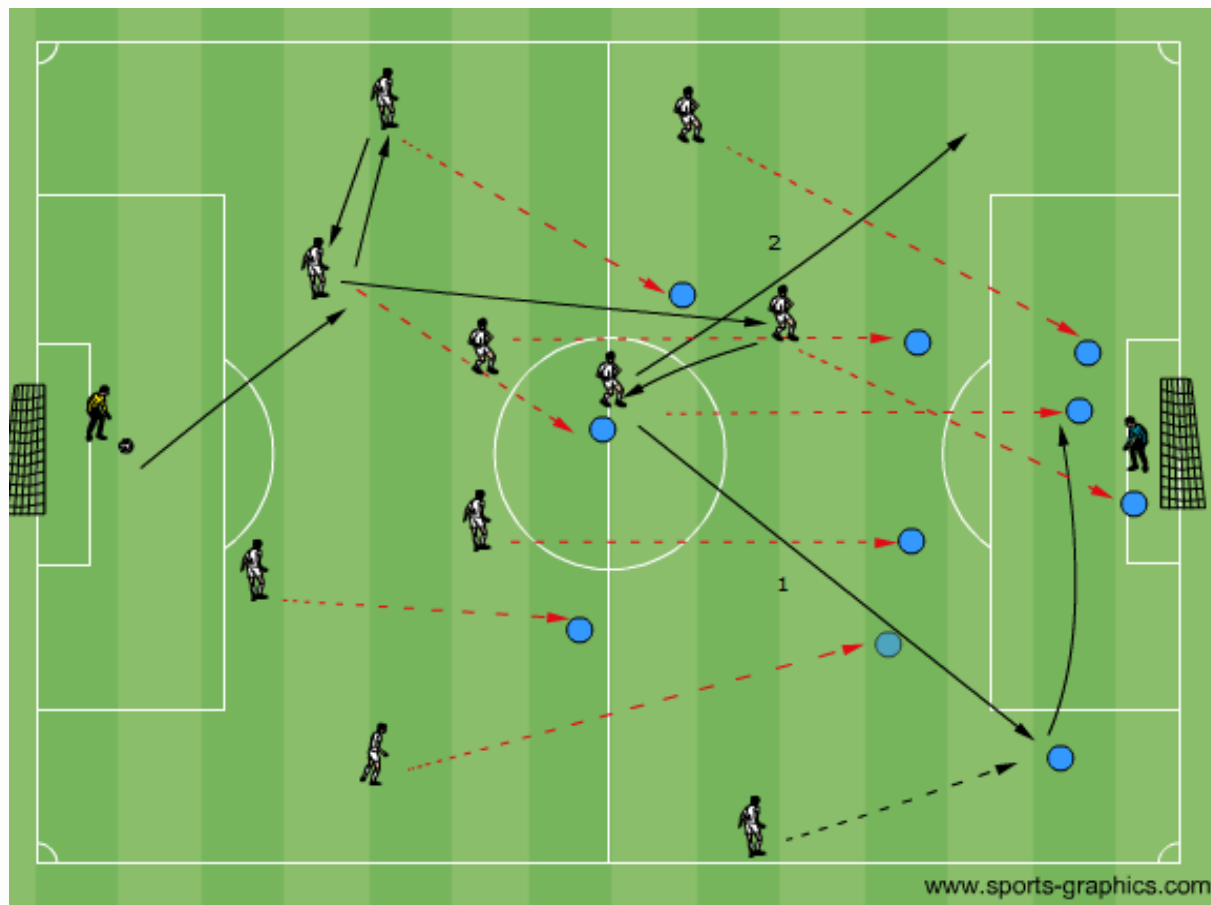
Στόχος:

8 ν 1 με 2 μπάλες /
τοποθετήσεις περιοχής με 1
αντίπαλο

Περιγραφή: γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι και μεταφορά παιχνιδιού / 8 παίκτες χωρίς στόπερ / 2 σέντρες (μία από μπак και μία από ακραίο επιθετικό της ίδιας πλευράς)

Παραλλαγή:

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



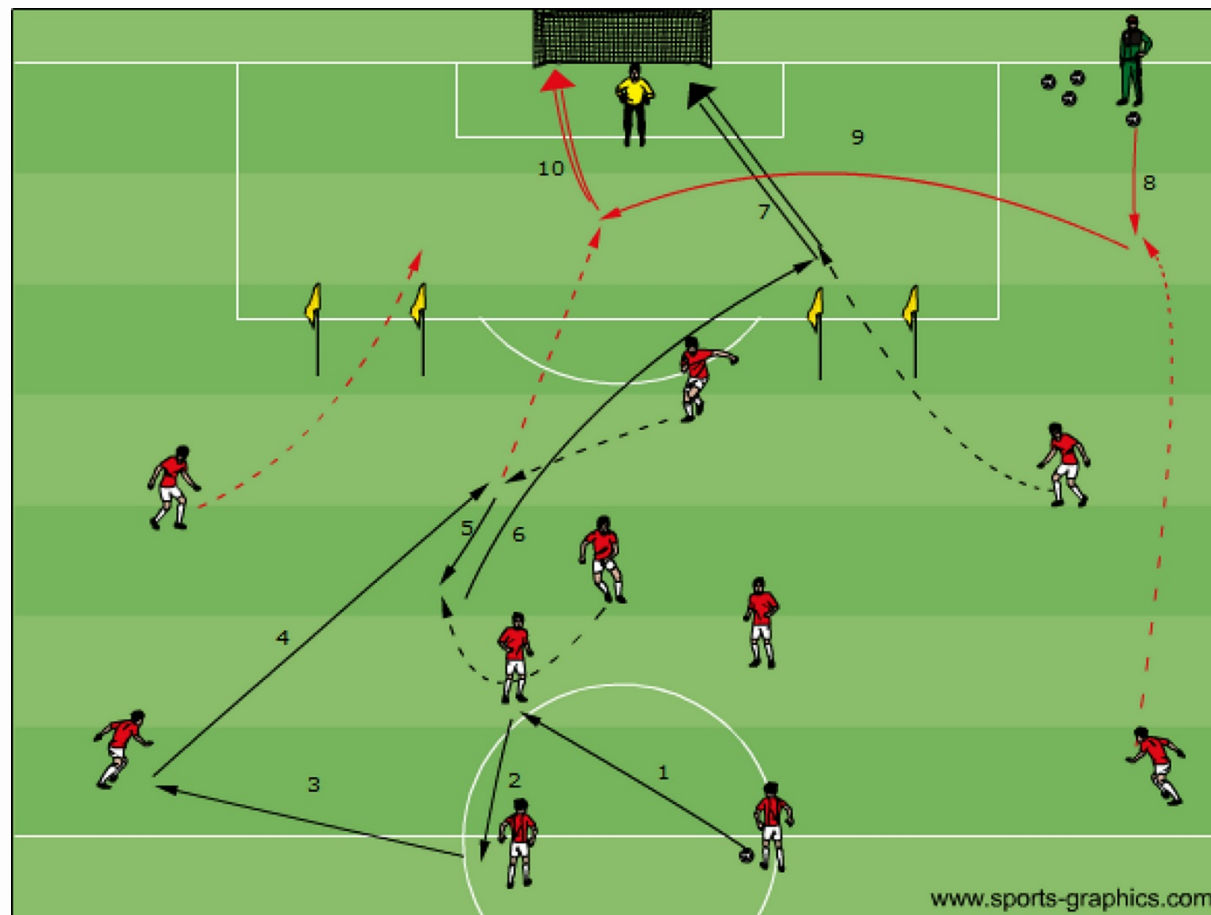
Οργάνωση: 10 – 20 παίκτες / 2 ΤΦ

Στόχος:

10 ν 0 σενάριο με άμεσο παιχνίδι με επιθετικούς χωρίς συμμετοχή των χαφ

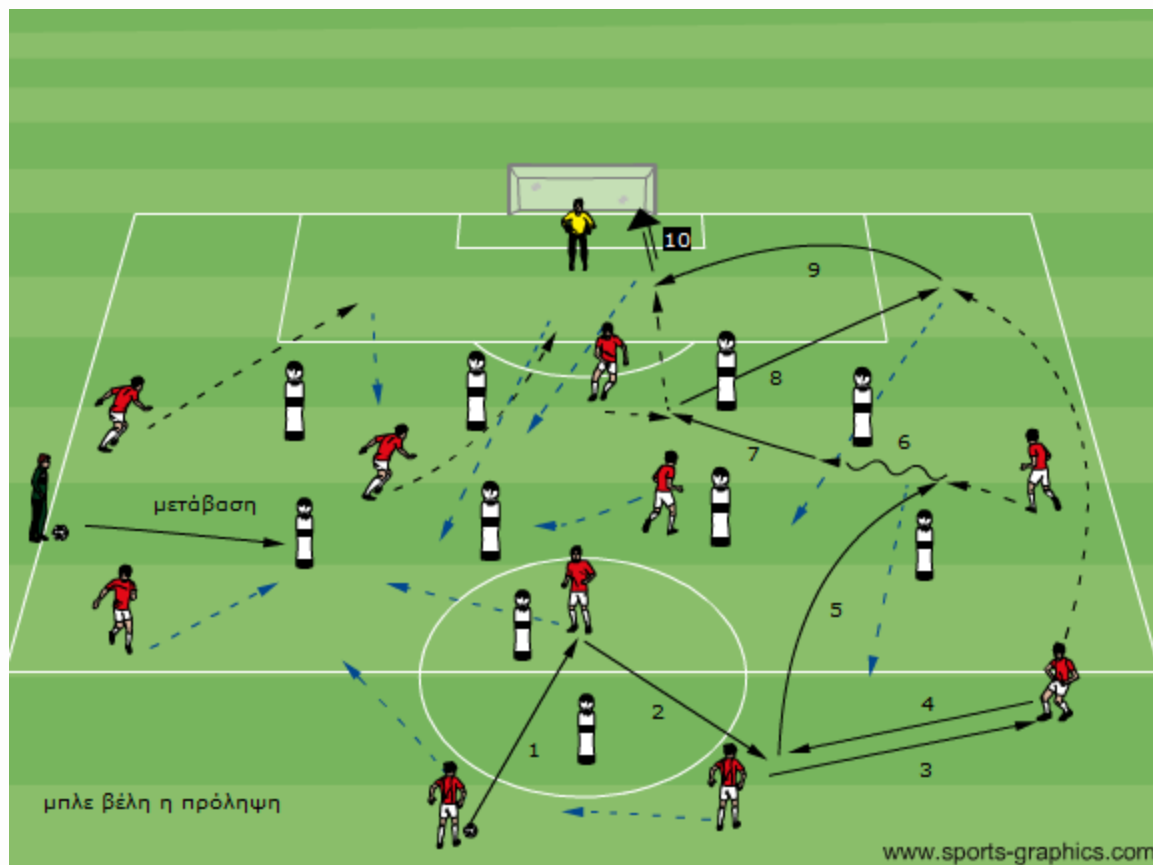
Περιγραφή: σενάριο επίθεσης χωρίς τη συμμετοχή των 3 χαφ / πάσα σε φορ γρήγορο πέρασμα των χαφ στην επιθετική ζώνη / έμφαση στις τοποθετήσεις και των 11 παικτών καθώς και στη δημιουργία 2 ζωνών πρόληψης

Παραλλαγή:



τελείωμα σε εστία με ΤΦ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ\ΜΕΤΑΒΑΣΗ



Οργάνωση:

10 ομοιώματα\10-20 παίκτες

Στόχος:

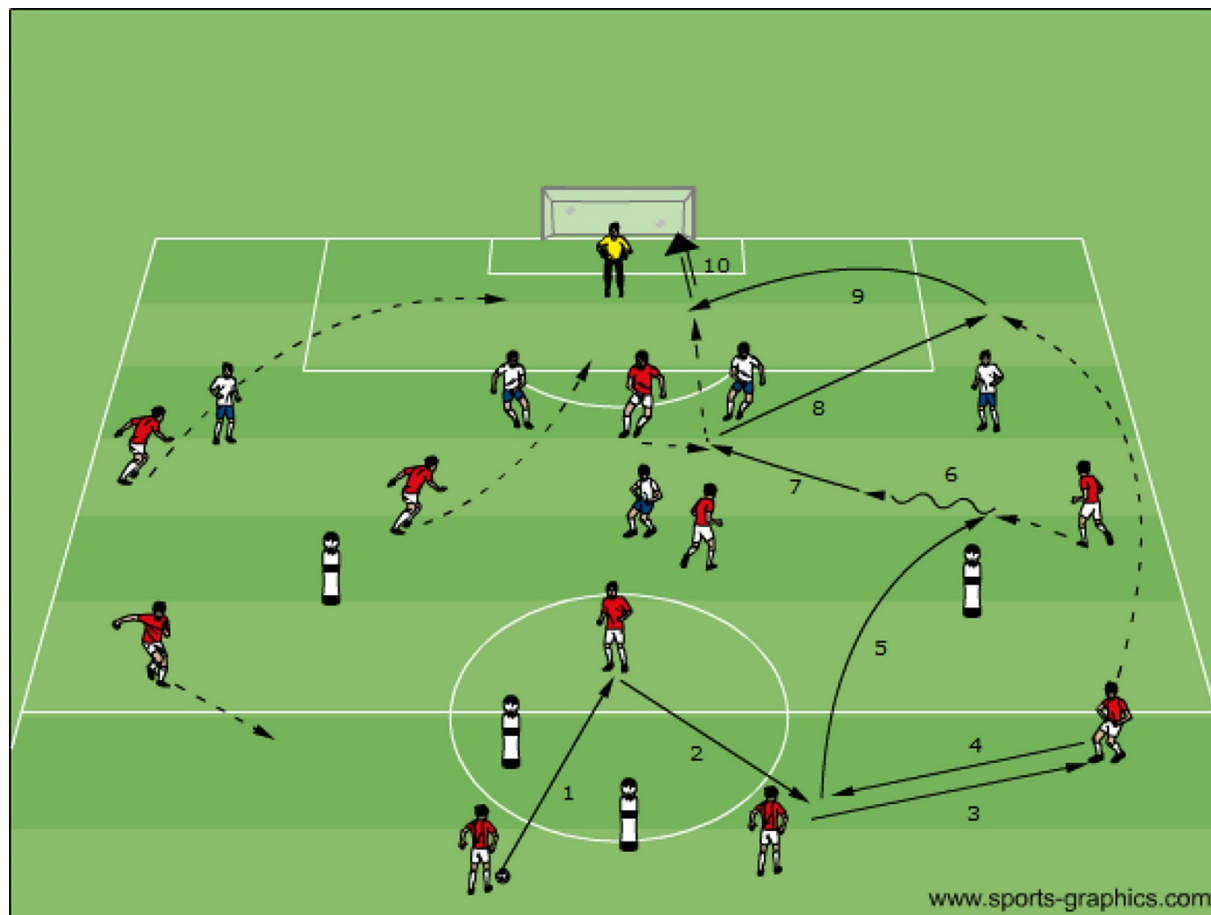
συνοχή ομάδας επίθεση πλευράς & πρόληψη 10v0

Περιγραφή:

σενάριο επίθεσης και πλαγιοκόπηση, ολοκλήρωση ενέργειας, μετάβαση σε άμυνα είτε με πάσα του ΠΡ είτε με σύνθημα για άμυνα σε ομοιώματα

Παραλλαγή:

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 15 παίκτες / 4-5
ομοιώματα / 1 ΤΦ

Στόχος:

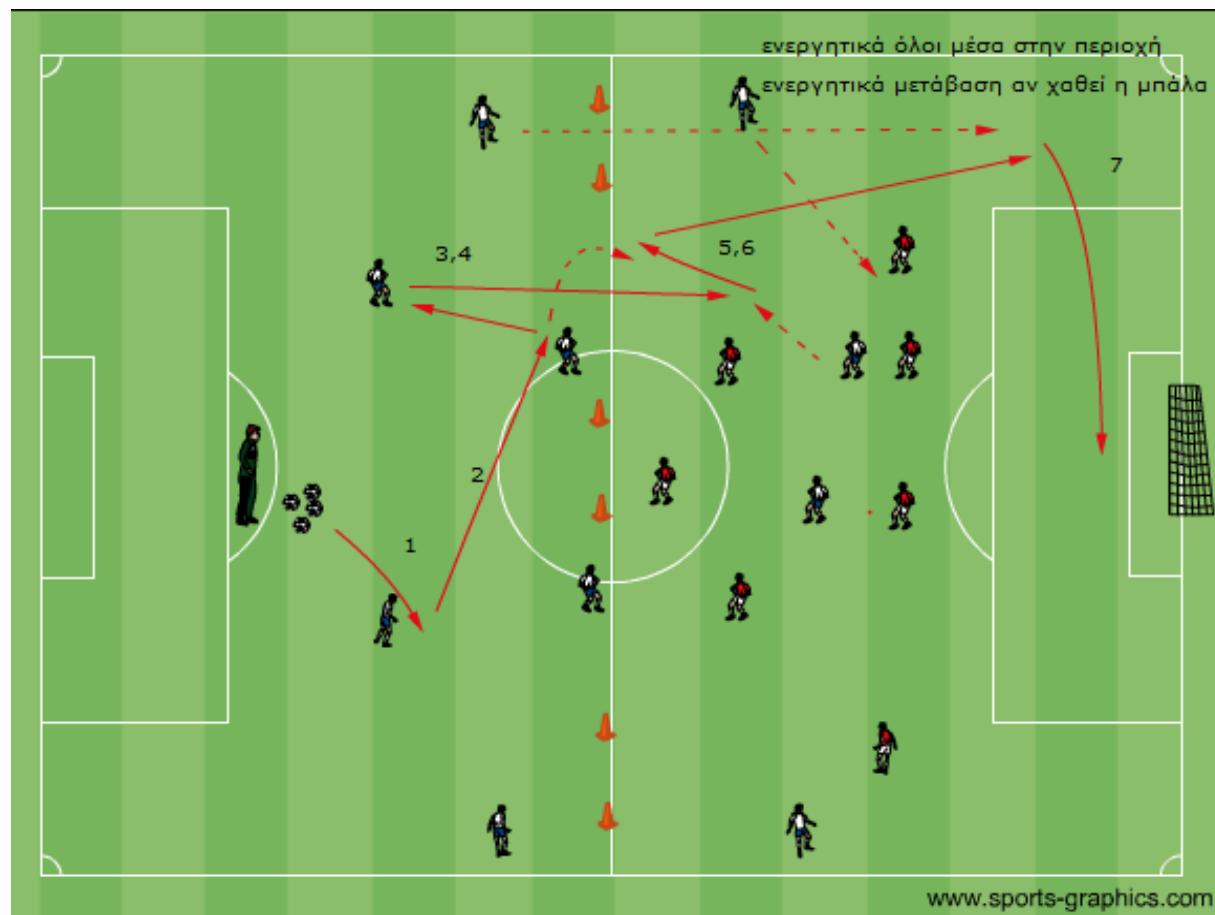
επιθετική τακτική / ασύμμετρες
καταστάσεις

Περιγραφή: επιθετική τακτική 10v0 ,
σενάρια επίθεσης αλλά με 5
αμυνόμενους που αμύνονται
ενεργητικά μόλις η μπάλα περάσει
την πλάτη τους / πλαγιοκοπήσεις

Παραλλαγή:

10v5 παθητικών αντιπάλων αντί για
ενεργητικών

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 17 παίκτες / 1 ΤΦ

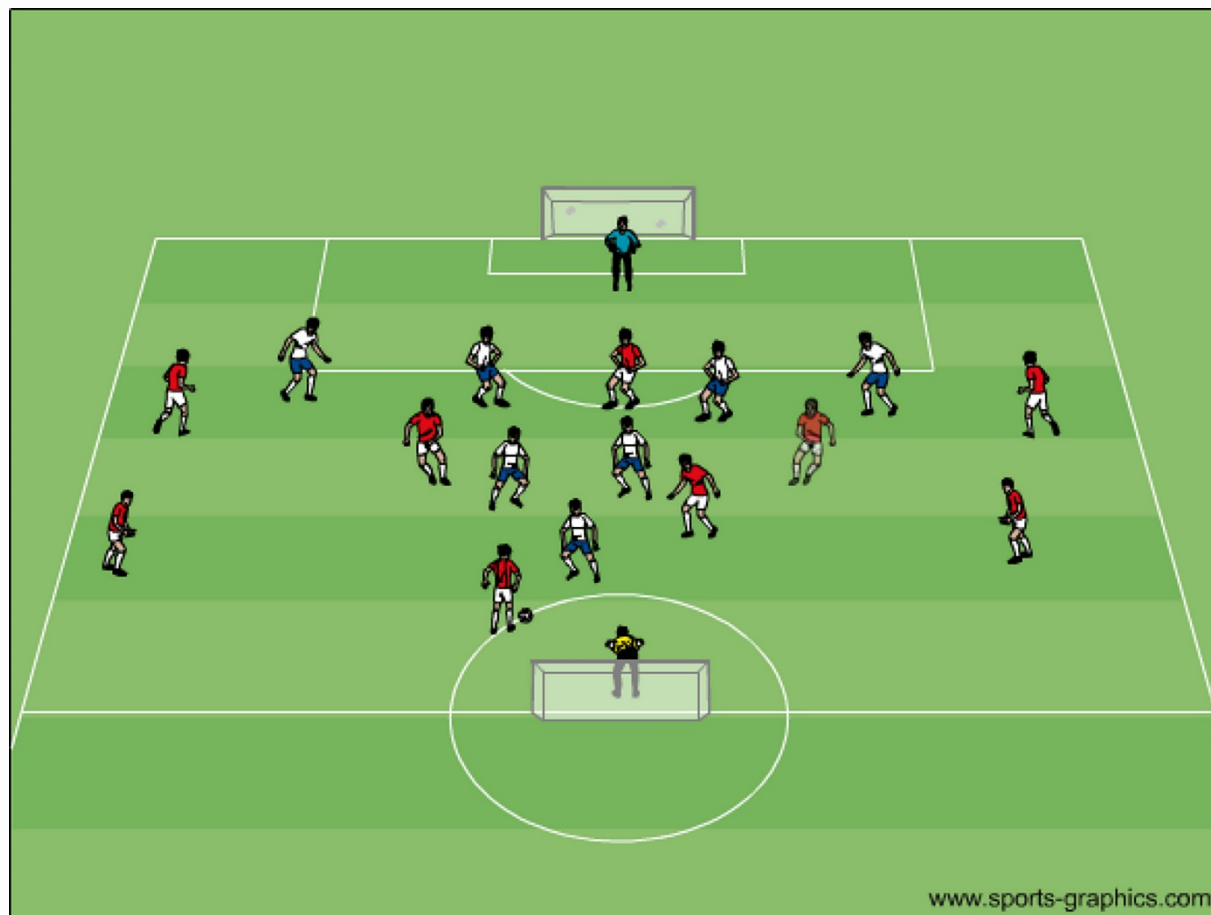
Στόχος:

10 ν 7 / επιθετική
τακτική, ολοκλήρωση
ενεργειών

Περιγραφή: 10 ν 7 / ενεργητικά
αμέσως μετά την τελική πάσα
στην πλάτη της
άμυνας (πλεονέκτημα στους
επιτιθέμενους) / πρόληψη όσοι
από τους 10 δεν είναι μέσα
στην περιοχή για
επανατοποθέτηση / οι 7 αν
αποσπάσουν γκολ στις 3 εστίες

Παραλλαγή:

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 16 παίκτες / 2 ΤΦ

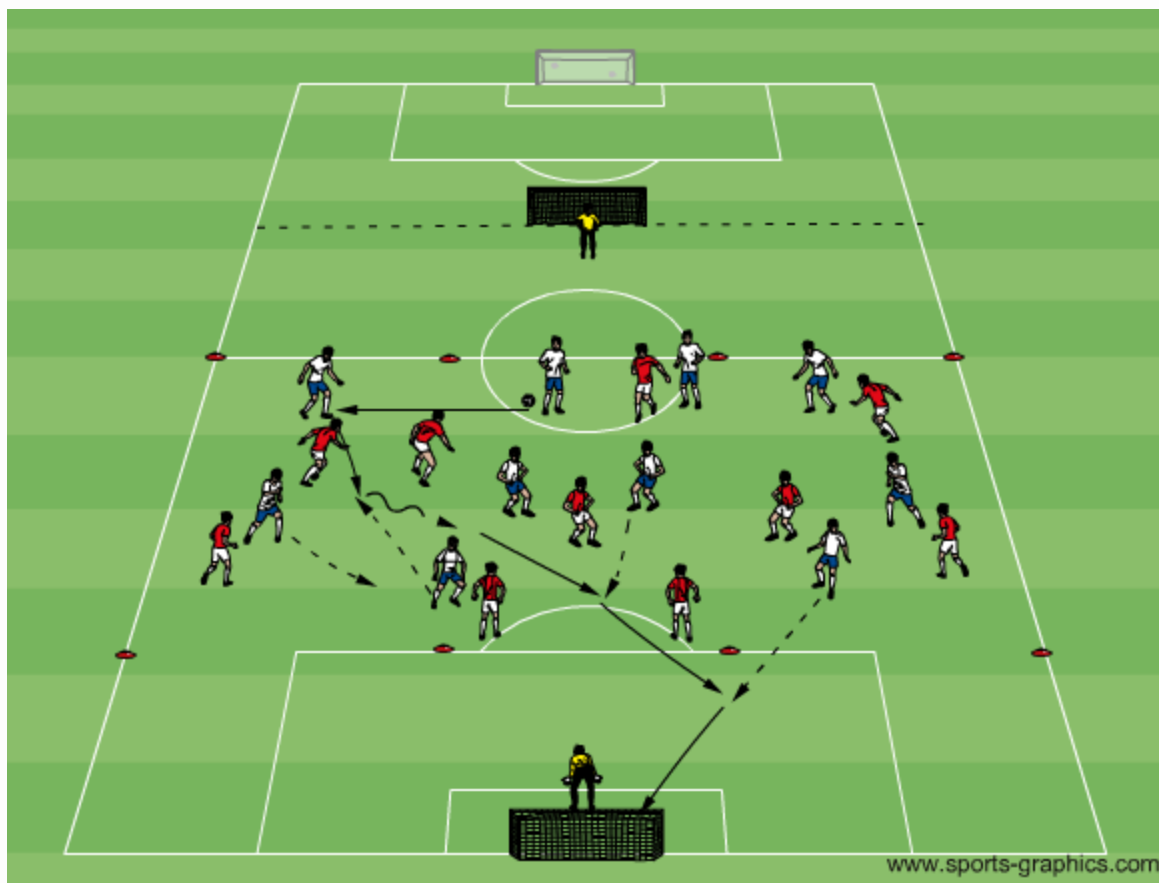
Στόχος:

9 ν 7 / πλαγιοκόπηση και
ολοκλήρωση ενεργειών /
αμυντική συνοχή και
υποστήριξη

Περιγραφή: 9 παίκτες (με 1
στόπερ) απέναντι σε 7 (χωρίς
3 επιθετικούς) / έμφαση στην
υπεραριθμία στα πλάγια
αρχικά / οι αμυνόμενοι
εναλλαγή υποστήριξης στους
μπак από στόπερ ή χαφ

Παραλλαγή:

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



Οργάνωση: 20 παίκτες\ 2 ΤΦ

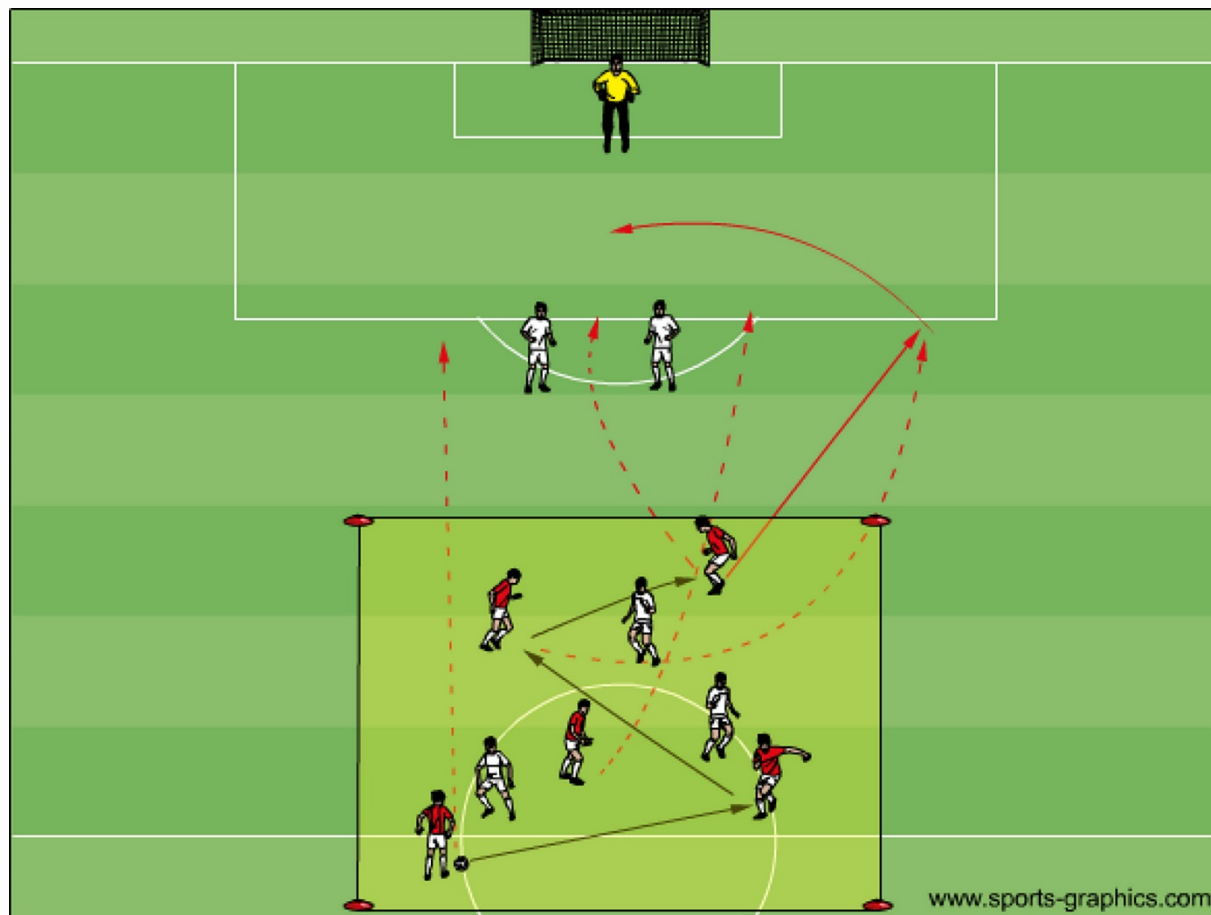
Στόχος:

10v10 παιχνίδι διάσπασης κλειστής άμυνας

Περιγραφή: διάσπαση αντίπαλης ομάδας που αμύνεται στο 1^ο αμυντικό τρίτο, κινητικότητα-μεταφορά ή αλλαγή παιχνιδιού κλπ / η άλλη ομάδα αν αποσπάσει γρήγορα πάσα στην πλάτη της μπλε ομάδας όπου παίζουν 2 v ΤΦ ή 2 v 1 για γκολ

Παραλλαγή:

ΚΑΤΟΧΗ - ΜΕΤΑΒΑΣΗ



Οργάνωση:

10-12 παίκτες

Στόχος:

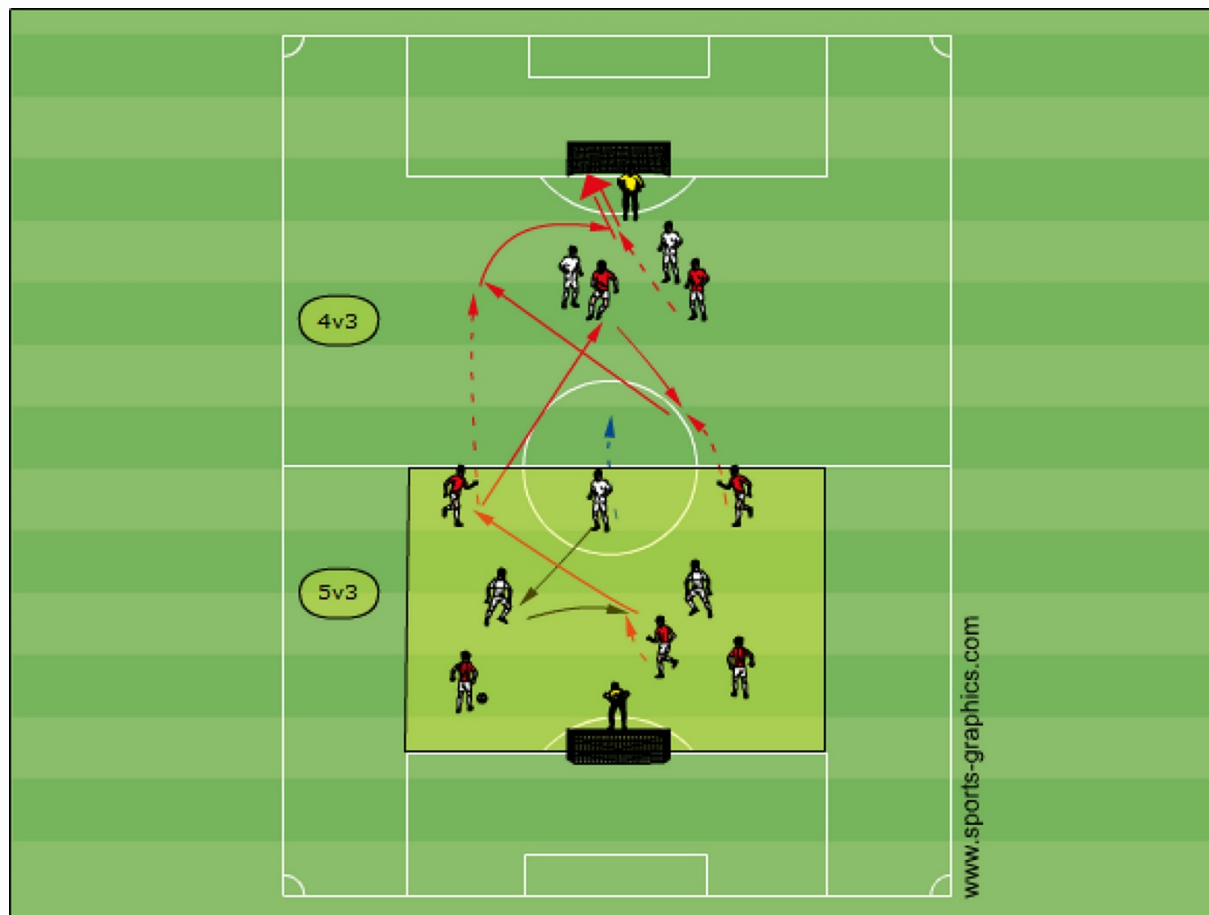
παιχνίδι κατοχής 5v3 & 4v2
στη μετάβαση ή παιχνίδι
κατοχής 4v3 & 4v2 στη
μετάβαση

Περιγραφή:

παιχνίδι κατοχής 5 v 3 & 4 v 2
στη μετάβαση χωρίς φορ με
προώθηση των παικτών από
μέσα και overlap

Παραλλαγή:

ΚΑΤΟΧΗ - ΜΕΤΑΒΑΣΗ



Οργάνωση:

12-14 παίκτες

Στόχος:

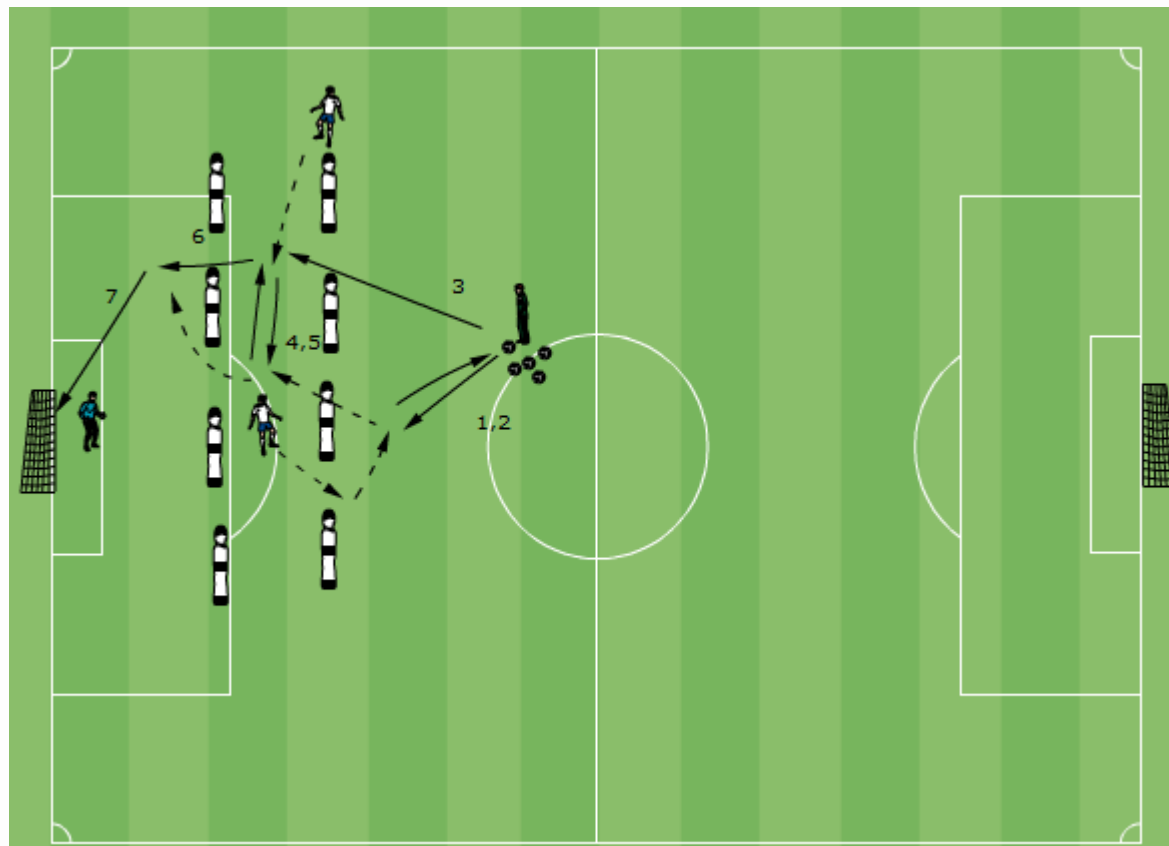
παιχνίδι κατοχής 5v3 & 4v2
στη μετάβαση ή παιχνίδι
κατοχής 4v3 & 4v2 στη
μετάβαση

Περιγραφή:

μπάλα στους 3 που
προσπαθούν να την κρατήσουν
\ μόλις αποσπάσει η ομάδα
των 5 , πάσα στους συμπαίκτες
τους μπροστά και πέρασμα 2
κόκκινων \ ολοκλήρωση
ενέργειας σε σχέση 4v2

Παραλλαγή: 2^η μπάλα από ΠΡ και
ολοκλήρωση ενέργειας από
τους παίκτες που περισσεύουν
προς την αντίθετη κατεύθυνση
3v3 ή προσθήκη 2 λευκών
εξωτερικών παικτών και 5v3

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-4 παίκτες

Στόχος:

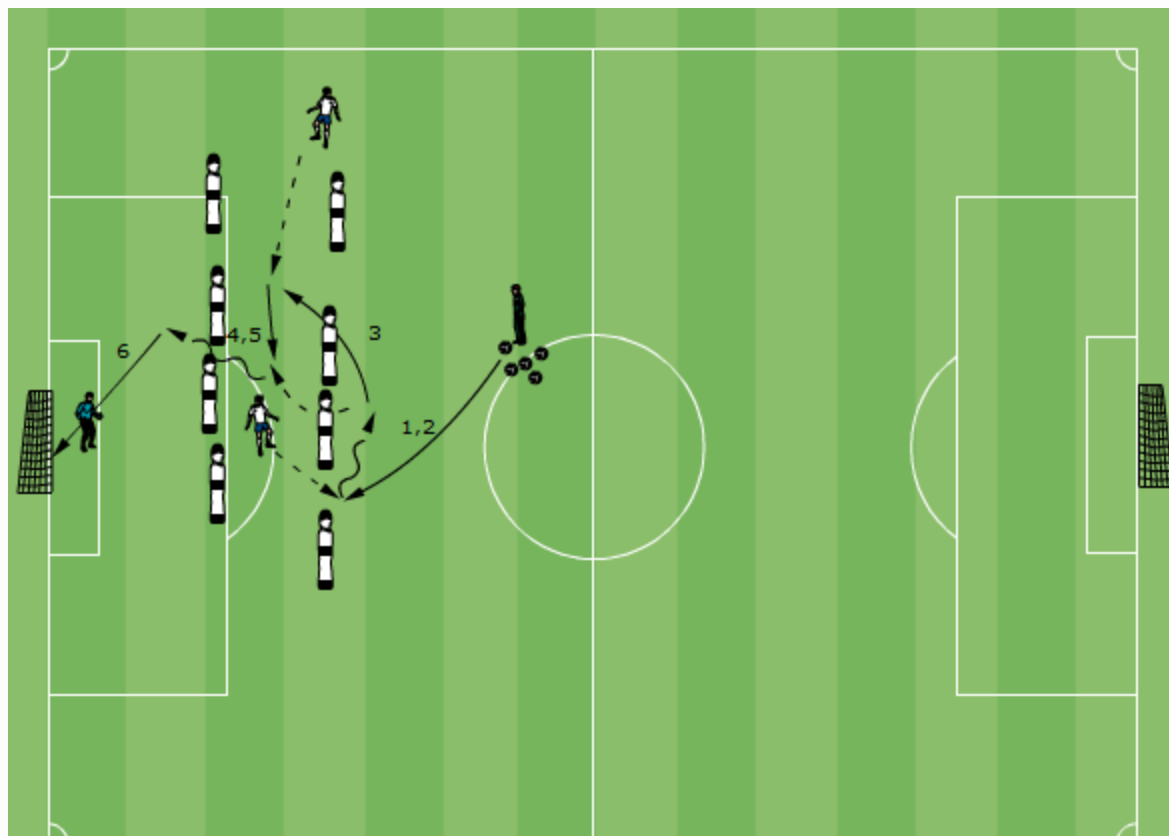
κινήσεις φορ με πάσες σε κλειστό χώρο

Περιγραφή:

μπάλα από ΠΡ και ξεμαρκάριμα – κίνηση έξω από ζώνες ,γρήγορα ένα δύο και κίνηση κάθε φορά στο χώρο. Ακρίβεια στο τεχνικό μέρος,υψηλή ταχύτητα ενέργειας. Έμφαση στην τοποθέτηση σώματος κάθε φορά

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-4 παίκτες

Στόχος:

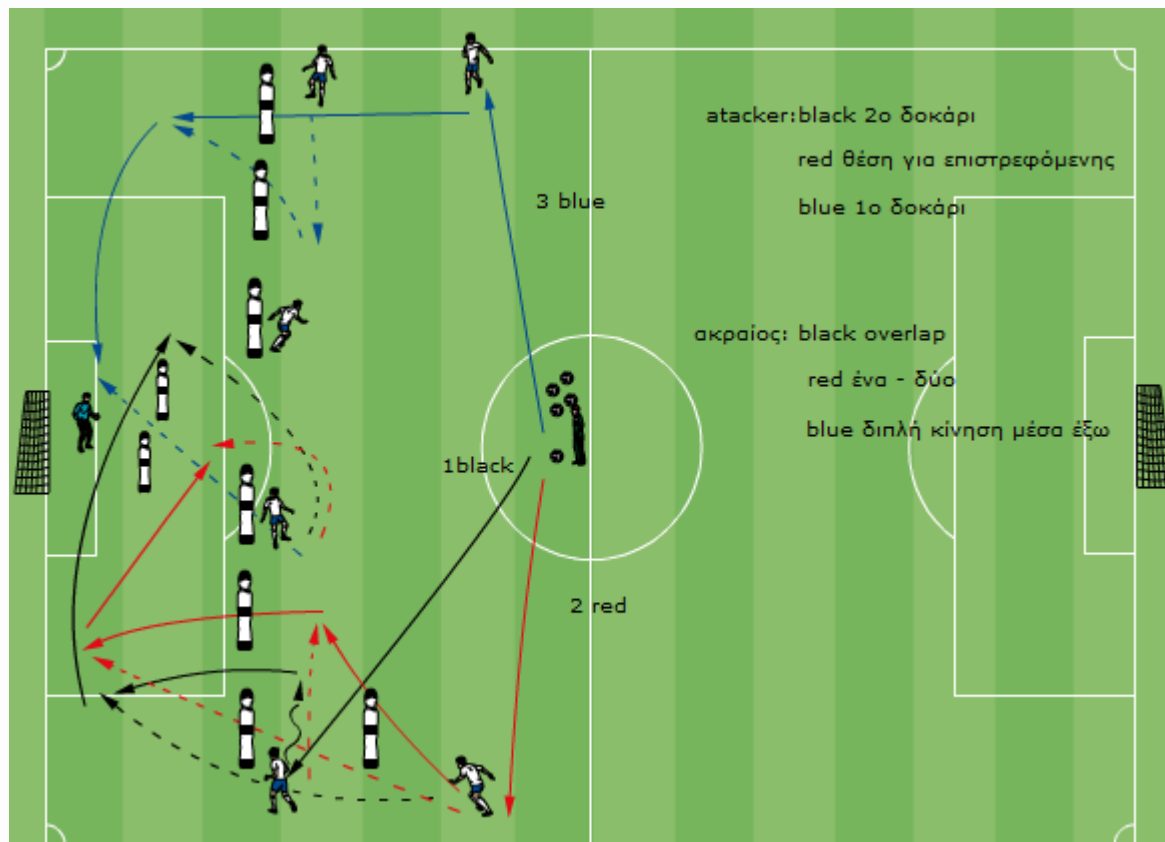
παιχνίδι φορ με οδήγημα-
ντρίπλα σε κλειστό χώρο

Περιγραφή:

μπάλα από ΠΡ και
ξεμαρκάριμα – κίνηση έξω από
ζώνες ,γρήγορα ντρίπλες .
Ακρίβεια στο τεχνικό
μέρος,υψηλή ταχύτητα
ενέργειας. Έμφαση στην
παραλλαγή ντρίπλας
(παραλλαγή πάσας από ΠΡ)

Παραλλαγή: αντί για ομοιώματα 2
παίκτες στη θέση στόπερ

ΑΚΡΑΙΟΣ - ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΜΕΝΟΣ



Οργάνωση:

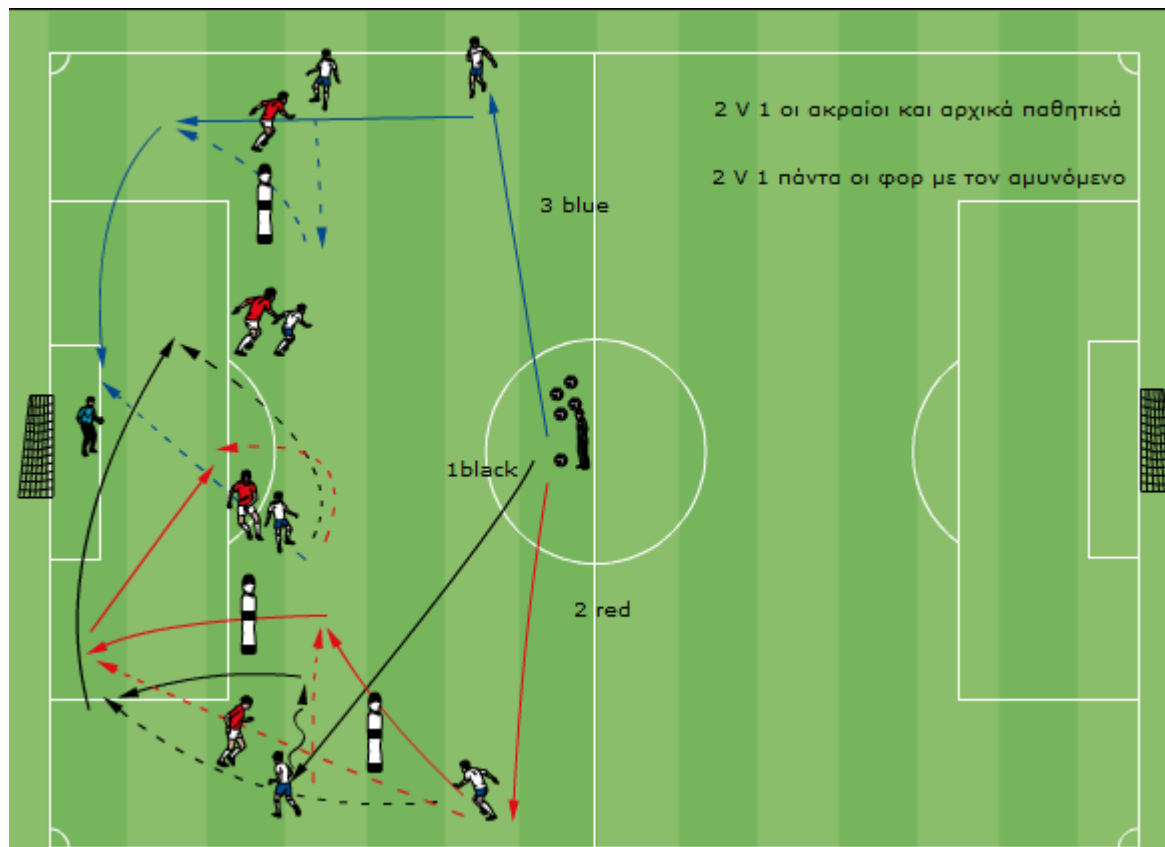
6-9 παίκτες

Στόχος: τακτικές κινήσεις και σέντρα
\ συγχρονισμός και κινήσεις
φορ

Περιγραφή: μπάλα από ΠΡ και 3
κινήσεις – συνεργασίες του
μπασ με τον επιθετικό στα
άκρα. Διαφορετικές 3 σέντρες
(1^ο, 2^ο, επιστρεφόμενη)

Παραλλαγή: αντί για ομοιώματα 2
παίκτες στόπερς παθητικά

ΑΚΡΑΙΟΣ - ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΜΕΝΟΣ



Οργάνωση:

6-9 παίκτες

Στόχος:

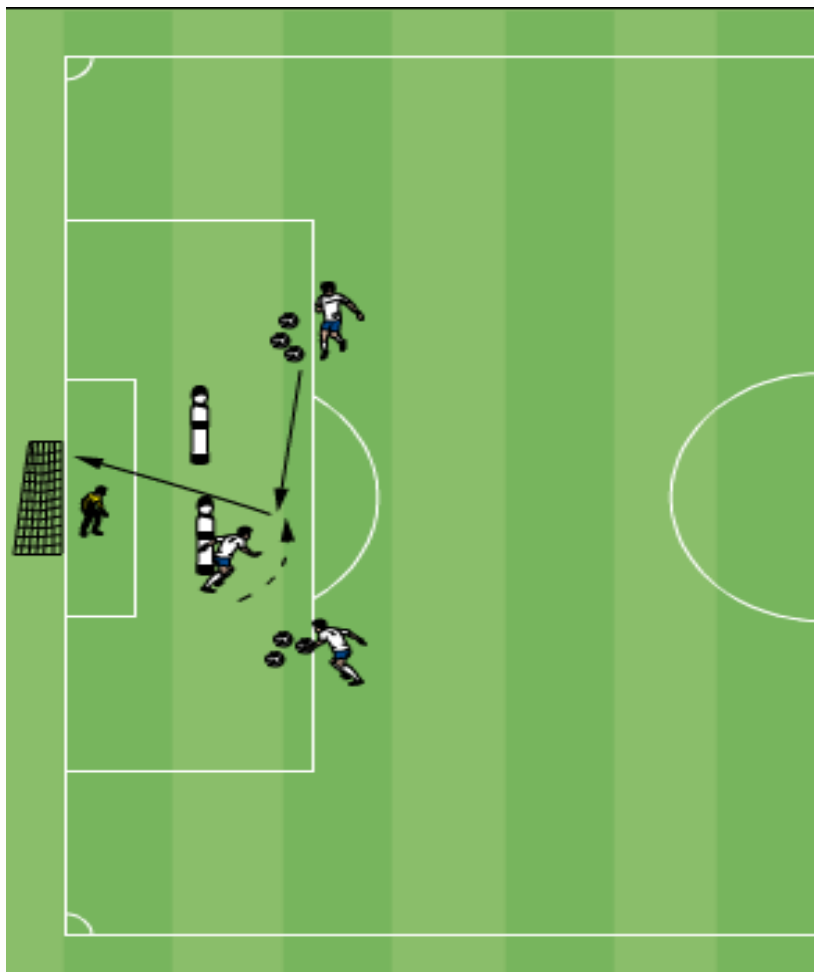
τακτικές κινήσεις και σέντρα
στα πλάγια \ συγχρονισμός και
κινήσεις φορ \ ρεαλιστική
κατάσταση

Περιγραφή:

μπάλα από ΠΡ και 3 κινήσεις –
συνεργασίες του μπακ με τον
επιθετικό στα άκρα.
Διαφορετικές 3 σέντρες (1^ο ,
2^ο ,επιστρεφόμενη) όλα με
ενεργοπαθητικό ή ενεργητικό
αντίπαλο

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-4 παίκτες

Στόχος:

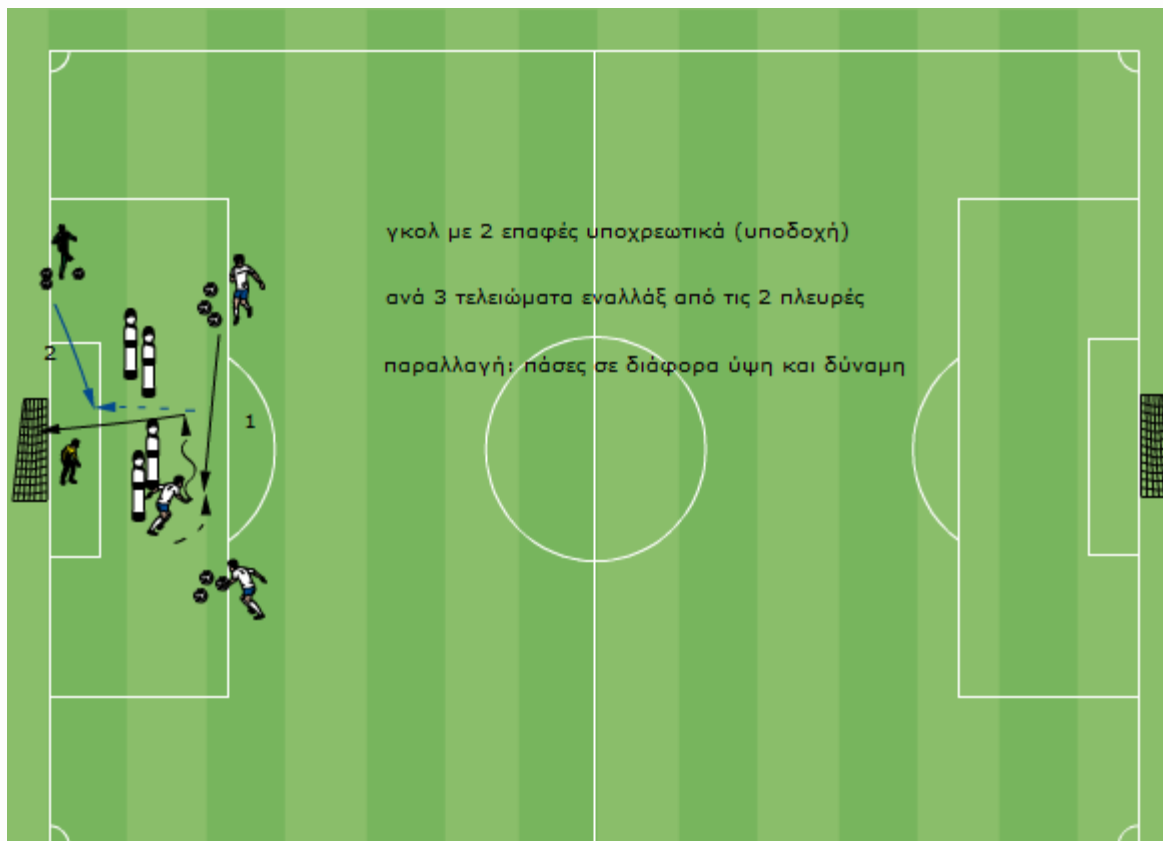
τελειώματα σε 1^ο χρόνο
επιθετικών

Περιγραφή:

κίνηση και ολοκλήρωση σε 1^ο
χρόνο για φορ αλλά και για
ακραίο με μικρή παραλλαγή στην
αφετηρία πάσας ή τοποθέτησης.
Έμφαση στο σωστό χρόνο
ξεμαρκαρίσματος, στην
τοποθέτηση σώματος.
Μετακίνηση του πασέρ λίγα
μέτρα πιο έξω – μέσα ή μπρος –
πίσω, και διαφορετικές πάσες
μπορούμε

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ-ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-4 παίκτες

Στόχος:

τελειώματα επιθετικών με 2 επαφές

Περιγραφή:

κίνηση και ολοκλήρωση με 2 επαφές για φορ αλλά και για ακραίο με μικρή παραλλαγή στην αφετηρία πάσας ή τοποθέτησης. Έμφαση στο σωστό χρόνο ξεμαρκαρίσματος, στην τοποθέτηση σώματος. Μετακίνηση του πασέρ λίγα μέτρα πιο έξω – μέσα ή μπρος – πίσω. Και μετωπικά και με στροφή η ολοκλήρωση ενέργειας

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-4 παίκτες

Στόχος:

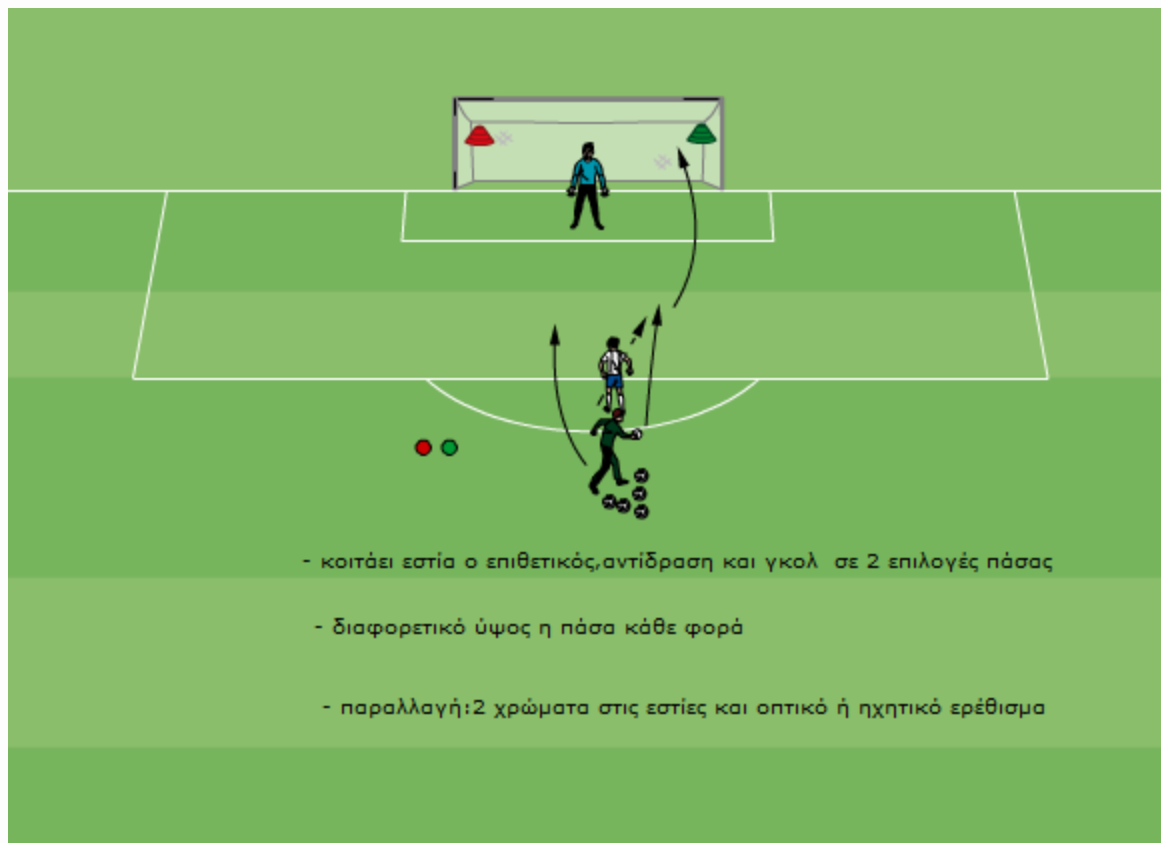
τελειώματα σε 1^ο χρόνο
επιθετικών με παθητικό αντίπαλο

Περιγραφή:

κίνηση και ολοκλήρωση σε 1^ο
χρόνο για φορ αλλά και για
ακραίο με μικρή παραλλαγή στην
αφετηρία πάσας ή τοποθέτησης.
Έμφαση στο σωστό χρόνο
ξεμαρκαρίσματος, στην
τοποθέτηση σώματος.
Μετακίνηση του πασέρ λίγα
μέτρα πιο έξω – μέσα ή μπρος –
πίσω\ ο αμυντικός ενεργητικά
αλλά με μειονέκτημα στο χρόνο
εκκίνησης

Παραλλαγή: πάσες σε μεσαίο ύψος
ή ια κεφαλιά

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-4 παίκτες

Στόχος:

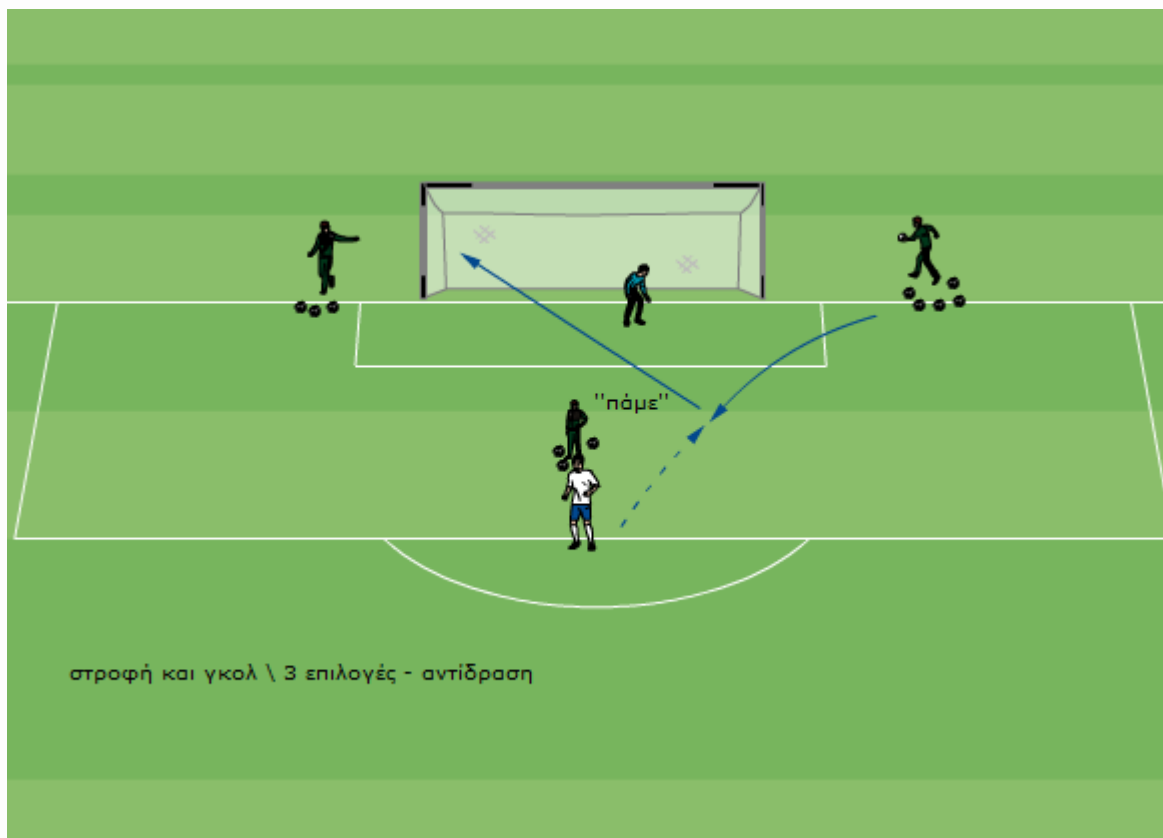
τελειώματα σε 1^ο χρόνο
επιθετικών - αντίδραση

Περιγραφή:

κίνηση και ολοκλήρωση σε 1^ο
χρόνο για φορ αλλά και για
ακραίό. Ο παίκτης δε βλέπει την
μπάλα και πρέπει γρήγορα να
αντιδράσει μόλις βρεθεί μπροστά
του. Ο ΠΡ την προσφέρει
διαγώνια δεξιά – αριστερά ή
μέσα από τα πόδια του.
Διαφορετικά ύψη η μπάλα σε 2^η
φάση

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-4 παίκτες

Στόχος:

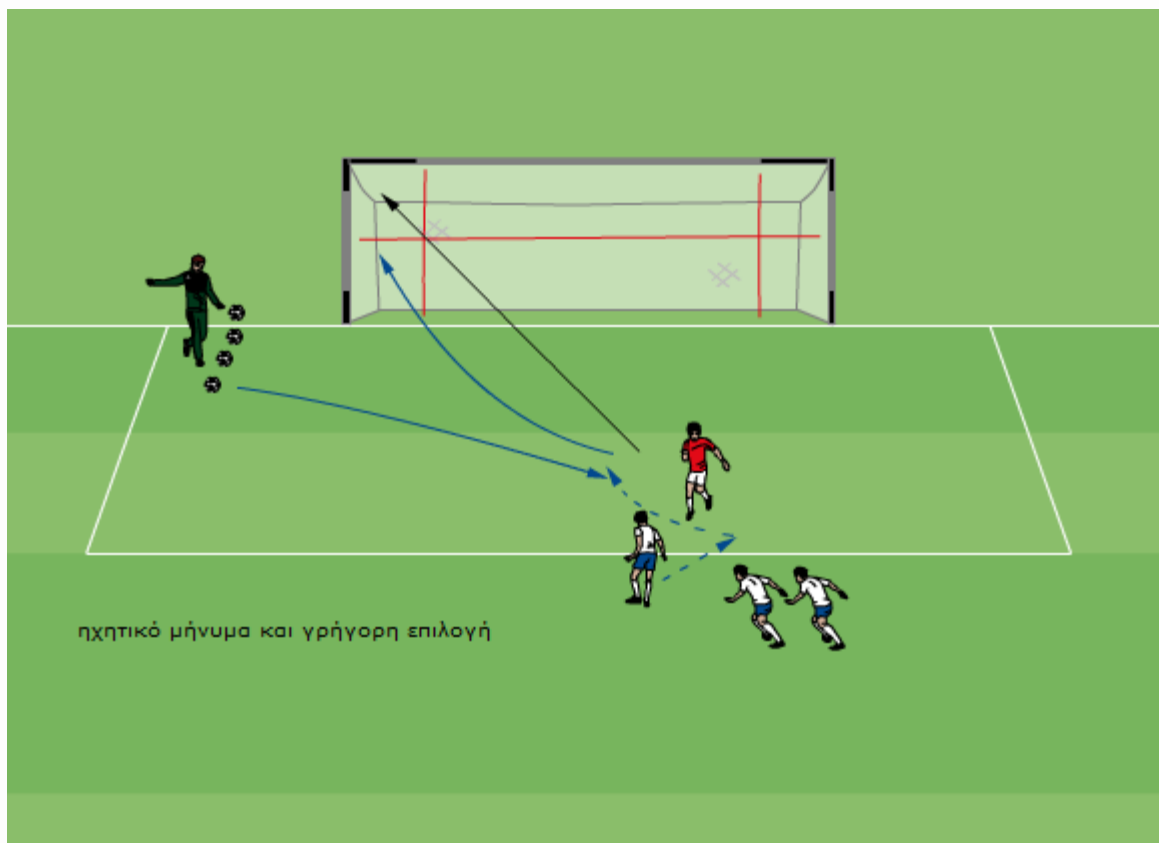
τελειώματα σε 1^ο χρόνο
επιθετικών - αντίδραση

Περιγραφή:

κίνηση και ολοκλήρωση σε 1^ο χρόνο για φορ αλλά και για ακραίο. Ο παίκτης δε βλέπει την μπάλα, είναι με πλάτη στην εστία και πρέπει γρήγορα να αντιδράσει μόλις δοθεί το σύνθημα. Οι ΠΡ την προσφέρουν από 3 σημεία αφετηρίας διαφορετικά. Διαφορετικά ύψη η μπάλα σε 2^η φάση..

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

4 παίκτες

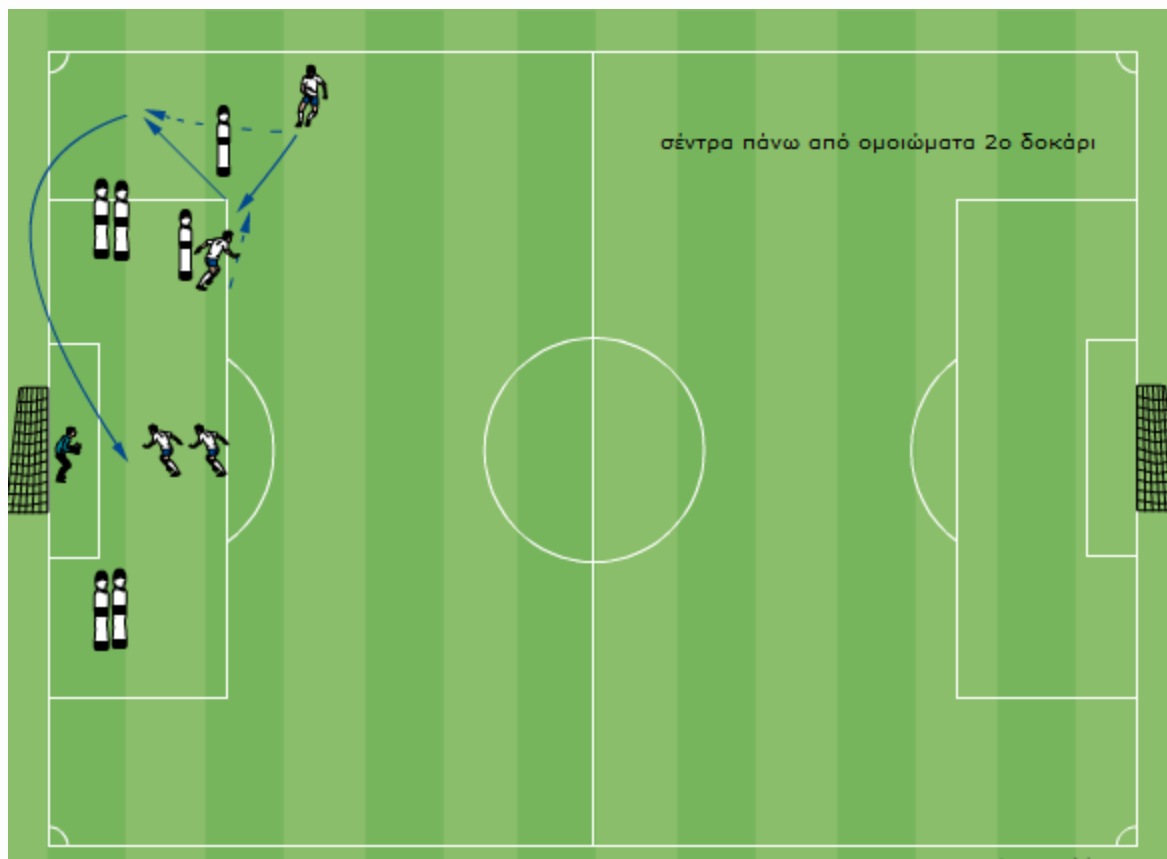
Στόχος:

τελειώματα σε 1^ο χρόνο
επιθετικών - αντίδραση

Περιγραφή:

κίνηση και ολοκλήρωση σε 1^ο
χρόνο για φορ αλλά και για
ακραίό. Ο παίκτης σημαδεύει το
τμήμα της εστίας που έχει
προεπιλεγεί για 4 χτυπήματα ή
σημαδεύει λαμβάνοντας το
ηχητικό μήνυμα του ΠΡ

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΜΕΝΟΣ



Οργάνωση:

4-6 παίκτες

Στόχος:

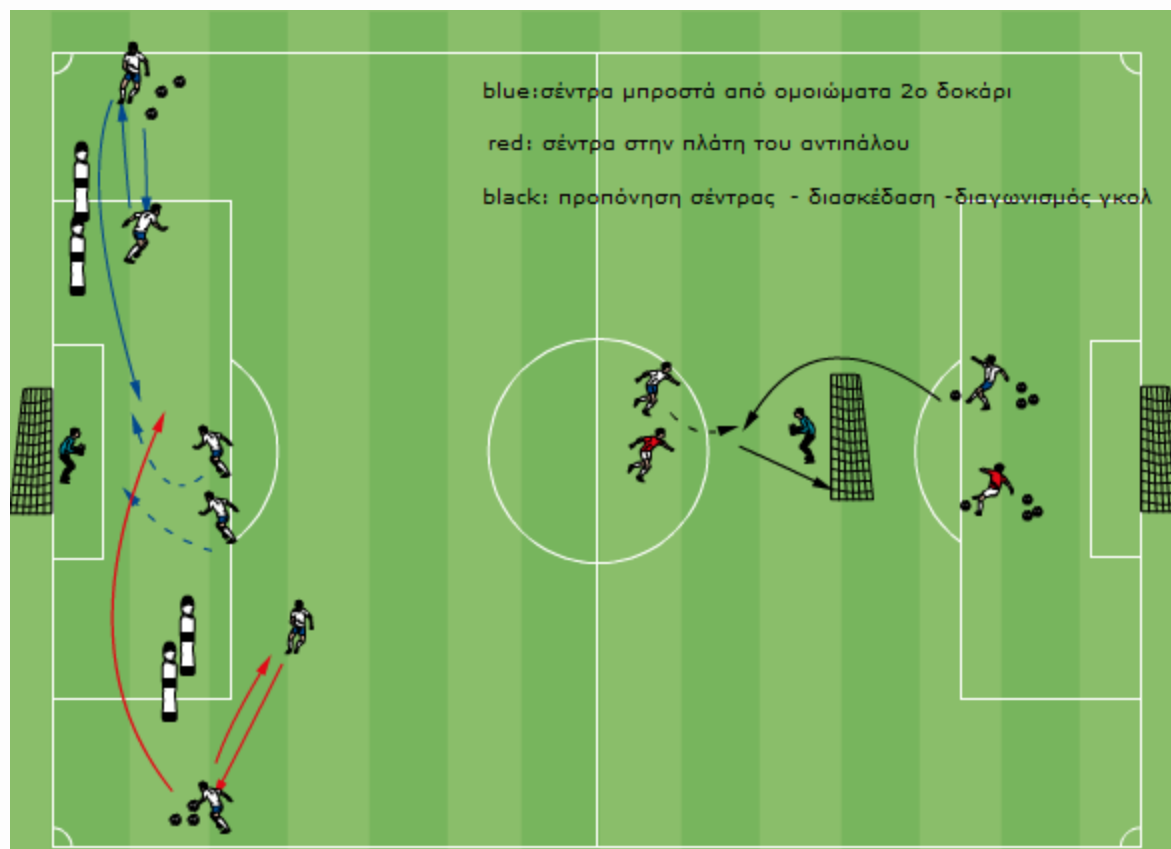
σέντρες 2^ο δοκάρι

Περιγραφή:

απλή συνεργασία και σέντρα
μόνο 2^ο δοκάρι. Στο γκολ 1 ή 2
φορ

Παραλλαγή: οι ακραίοι της
αντίθετης πλευράς πηγαίνουν για
γκολ (αφού αφορά και 2^ο
δοκάρι)

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΜΕΝΟΣ



Οργάνωση:

4-6 παίκτες

Στόχος:

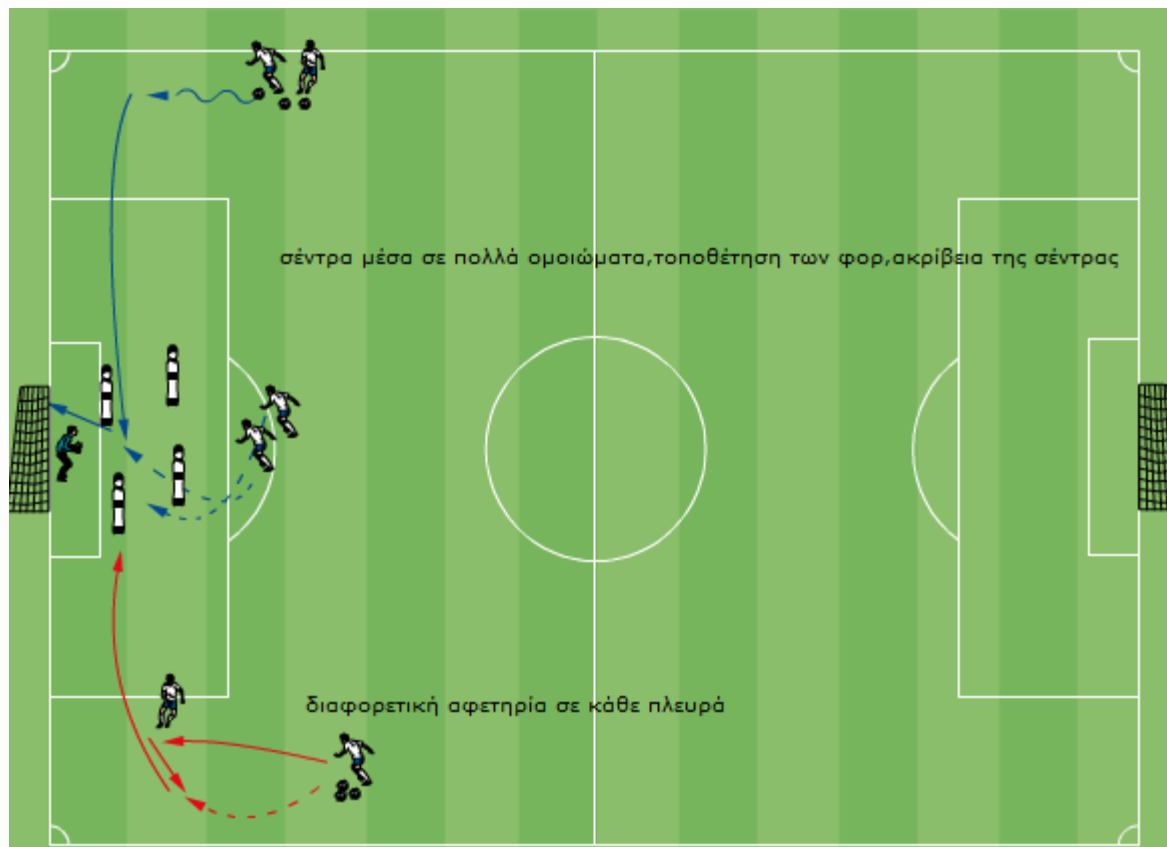
1. σέντρες μπροστά από αντίπαλο
2. σέντρες τεχνικής μόνο-παιχνίδι ανταγωνισμού

Περιγραφή:

1. απλή συνεργασία και σέντρα μόνο μπροστά από αντίπαλο που έκλεισε τη δυνατότητα σέντρας από την έξω πλευρά.
2. παιχνίδι 2v2 μετρώντας σέντρες που καταλήγουν γκολ. Η μπάλα πάνω από την εστία κάθε φορά, το γκολ με μία επαφή (και χωρίς ΤΦ αλλά με στόχο να αγγίζει η μπάλα δίχτυ)

Παραλλαγή: οι ακραίοι της αντίθετης πλευράς πηγαίνουν για γκολ (αφού αφορά και 2^ο δοκάρι)

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΜΕΝΟΣ



Οργάνωση:

4-8 παίκτες

Στόχος:

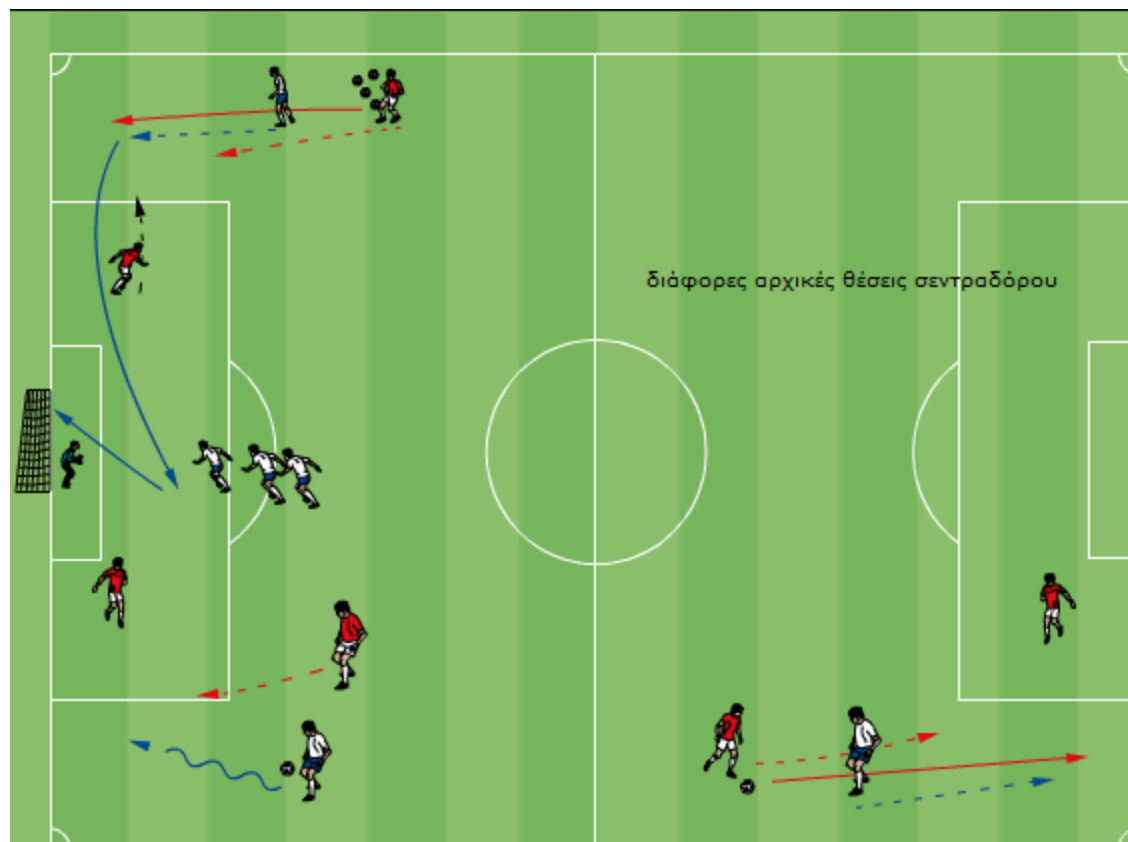
σέντρες με διαφορετική αφετηρία (οδήγημα από τη μια πλευρά, ένα – δύο από την άλλη)

Περιγραφή:

Τοποθέτηση του φορ ανάμεσα σε πολλά ομοιώματα, σέντρα ακριβείας για τον πλάγιο, ο φορ τοποθετείται ανάμεσα στα ομοιώματα και αποφυγή αυτών στα τελειώματα.

Παραλλαγή: σέντρα με αντίθετο πόδι με εσωτερική ντρίπλ – προσποίηση του ακραίου

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ\ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΤΙΘΕΜΕΝΟΣ



Οργάνωση:

6 -8 παίκτες

Στόχος:

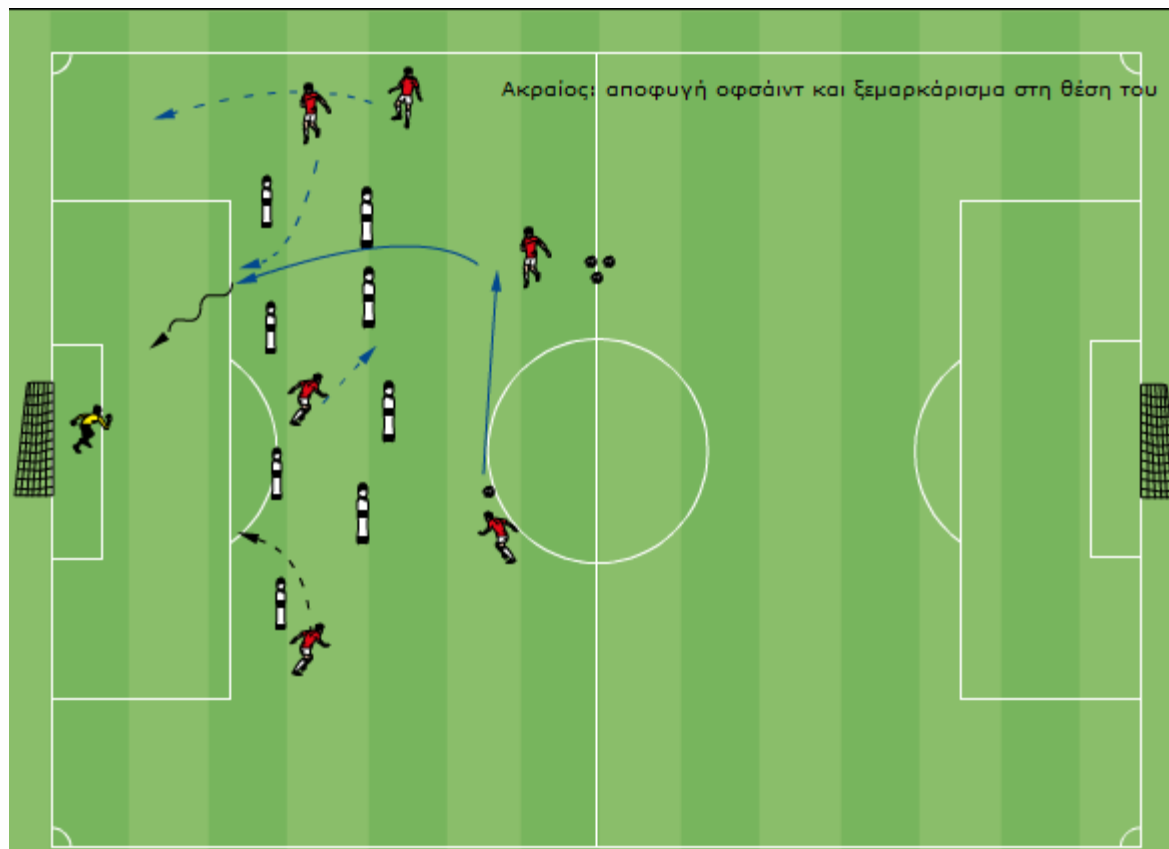
σέντρες με διαφορετική αφετηρία και με αντίπαλο σε διαφορετική θέση \ ταχύτητα δράσης με μπάλα

Περιγραφή:

ρεαλιστικές καταστάσεις σε σέντρες με τον ακραίο να έχει αντίπαλο ενεργητικό αλλά με μειονέκτημα εκκίνησης. Ταχύτητα εκτέλεσης του ακραίου. Παθητικός ο 2^{ος} αντίπαλος που έρχεται πάνω στον ακραίο. Επικοινωνία λεκτική – οπτική φορ - ακραίου

Παραλλαγή:

ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

6-8 παίκτες + 2 ΤΦ

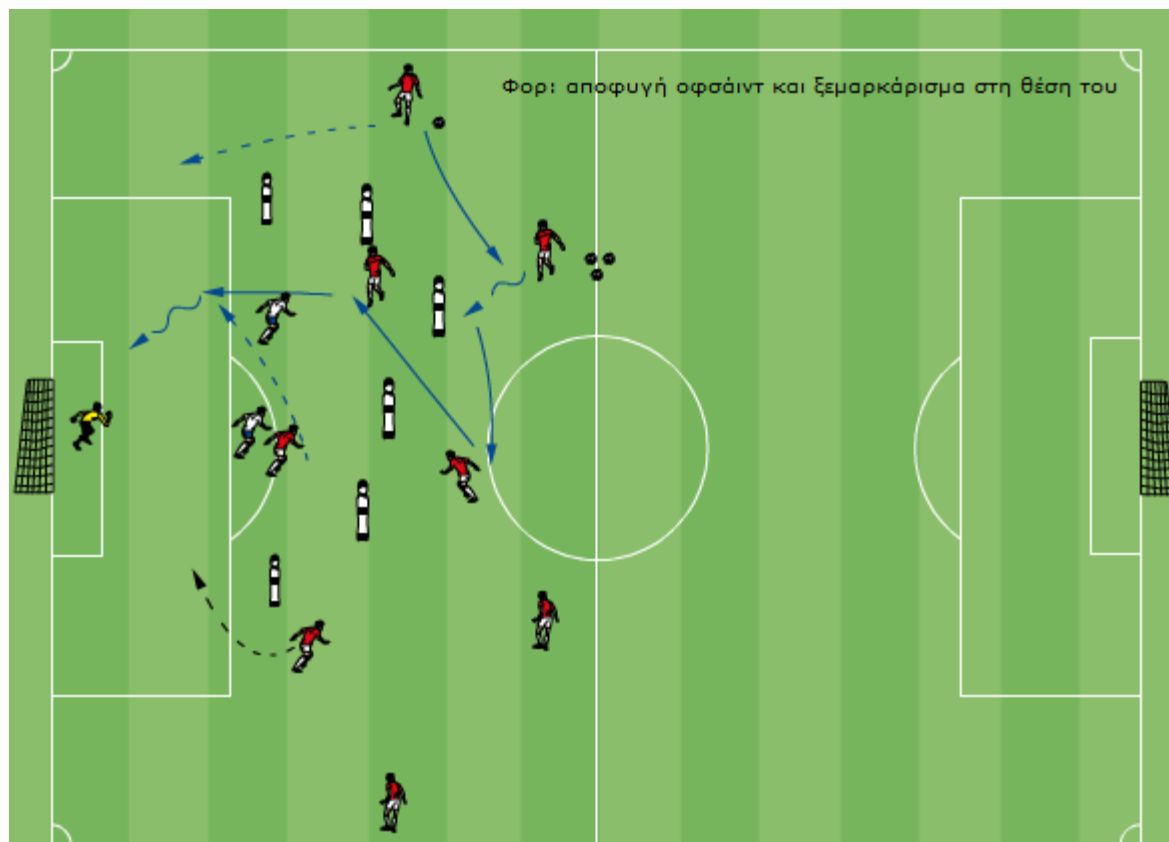
Στόχος:

Εξάσκηση στο τακτικό μέρος
αποφυγής οφσάιντ και κίνησης
ανάμεσα στις γραμμές - ζώνες

Περιγραφή:

Ο ακραίος κινείται διαγώνια με
μικρή παύση αν χρειαστεί και
δέχεται μπάλα κινούμενος
ανάμεσα σε 3-4 και χωρίς να βγει
οφσάιντ. Με ή χωρίς
ολοκλήρωση η ενέργεια
ανάλογα. Προσοχή στην αντίθετη
κίνηση του φορ και στη
συνδυαστική παραπλανητική
κίνηση του μπακ.

Παραλλαγή: Ζητάνε συγχρόνως και οι
ακραίοι



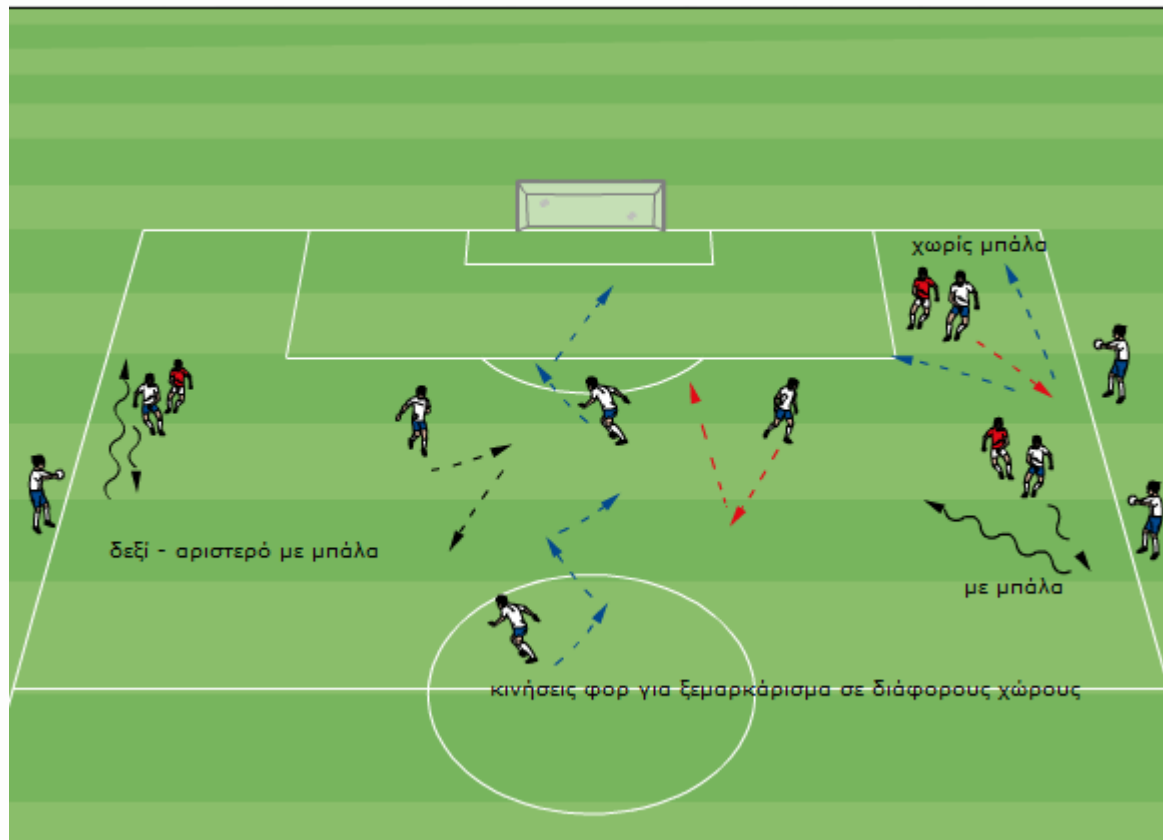
8 - 10 παίκτες + 2 ΤΦ

Εξάσκηση στο τακτικό μέρος
αποφυγής οφθαλμών και κίνησης
ανάμεσα στις γραμμές - ζώνες

Ο φορ κινείται διαγώνια με μικρή παύση αν χρειαστεί και δέχεται μπάλα κινούμενος ανάμεσα σε 4-5 και χωρίς να βγει οφσάιντ. Με ή χωρίς ολοκλήρωση η ενέργεια ανάλογα .Προσοχή στην αντίθετη κίνηση του φορ και στη συνδυαστική παραπλανητική κίνηση του μπακ.Με μεγάλη ταχύτητα η ενέργεια από όλους,κλειστά οι ακραίοι επιθετικοί,ψηλά οι μπακ

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

10 - 20 παίκτες στη θέση τους

Στόχος:

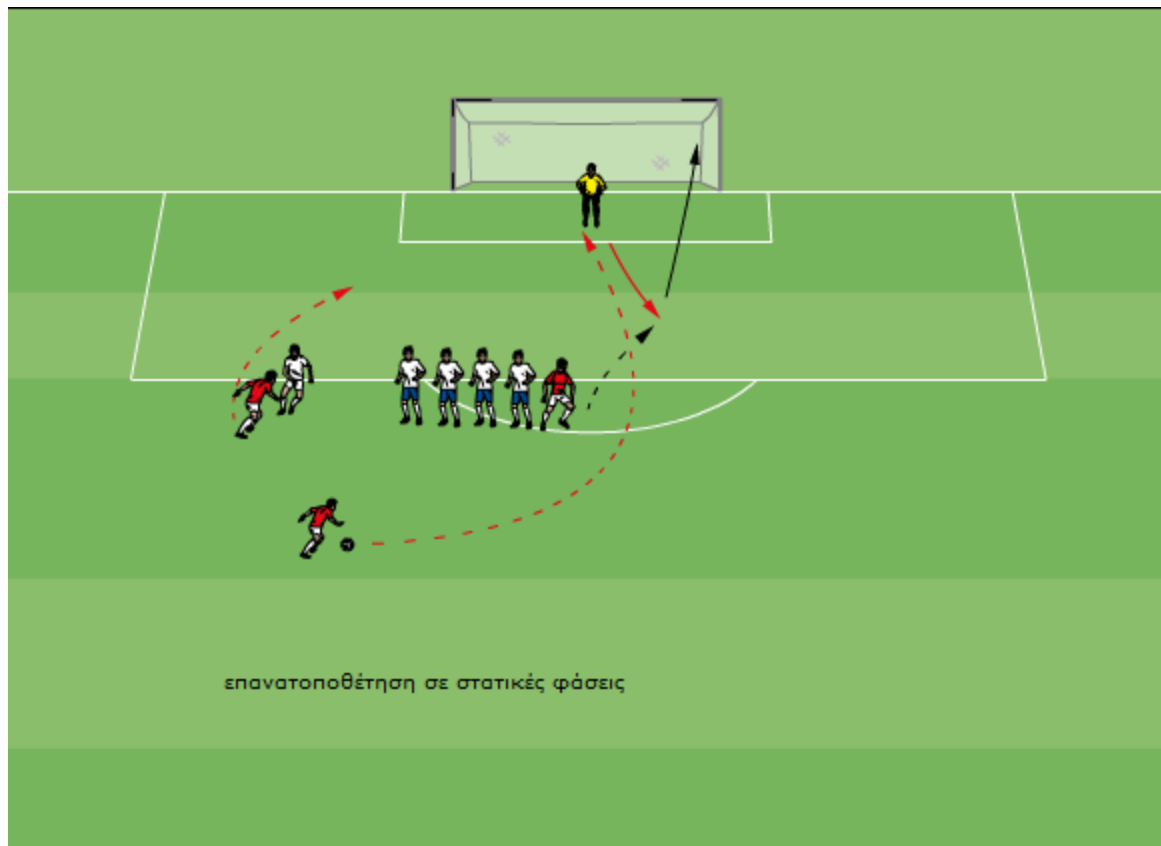
Εξάσκηση στο τεχνικό - τακτικό μέρος ακραίων μπακ- επιθετικών & φορ .
Ξεμαρκάρισμα ,κινητικότητα, ντρίπλα

Περιγραφή:

Οι παίκτες στη θέση τους ειδικά εκπαιδεύονται στην υποδοχή – ντρίπλα και στο ξεμαρκάρισμα με συγκεκριμένες παραλλαγές

Παραλλαγή:

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ-ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



Οργάνωση:

2-10 παίκτες στη θέση τους

Στόχος:

Εξάσκηση στην επανατοποθέτηση μετά από χτύπημα φάουλ

Περιγραφή:

Οι παίκτες μετά το χτύπημα φεύγουν προς την εστία. Το χτύπημα εύκολο πάνω στον ΤΦ εσκεμμένη κακή απόκρουση από τον ΤΦ

Παραλλαγή: Τείχος με ομοιώματα \ προπονητής και όχι ΤΦ στην εστία

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ-ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ



επανατοποθέτηση σε σουτ - σέντρες με εσκεμμένο λάθος τερματοφύλακα
επαναλήψεις πολλές

Οργάνωση:

2-10 παίκτες στη θέση τους

Στόχος:

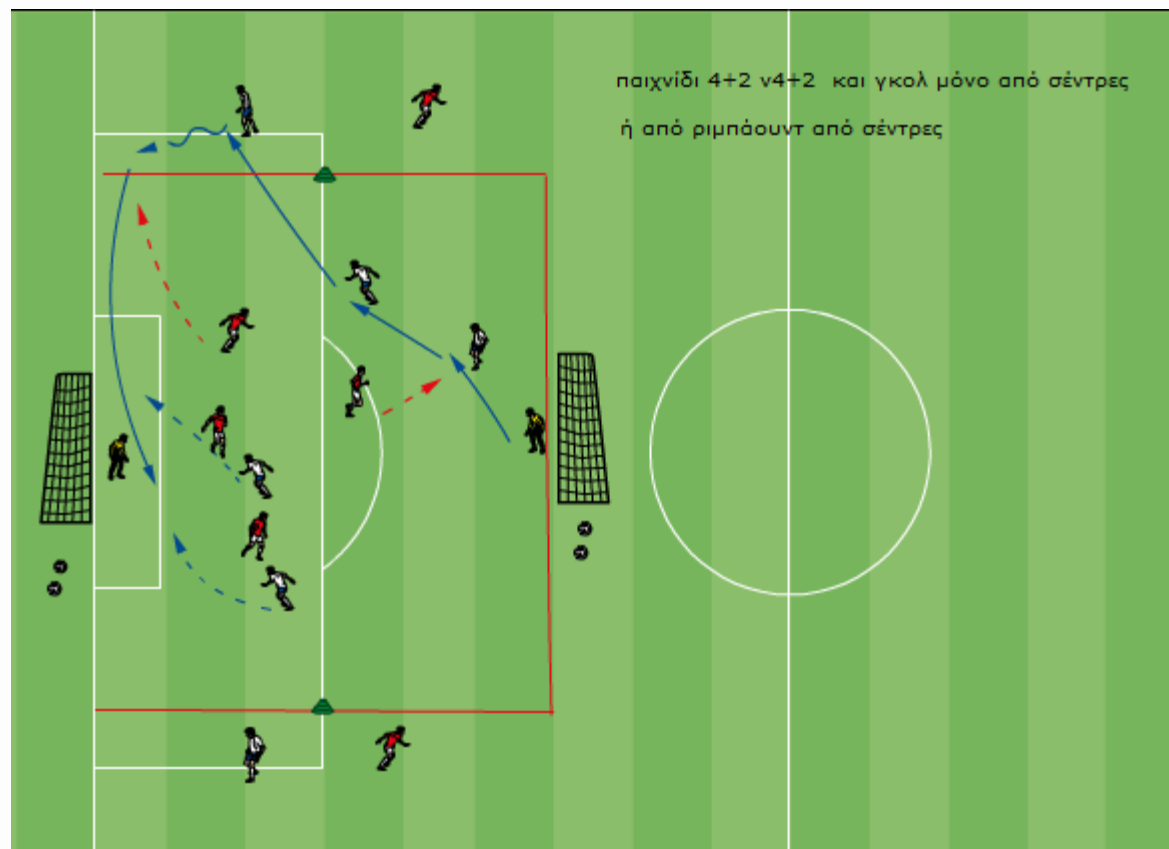
Εξάσκηση στην
επανατοποθέτηση μετά από σουτ
ή σέντρα

Περιγραφή:

Οι παίκτες μετά το χτύπημα
φεύγουν προς την εστία. Το
χτύπημα εύκολο πάνω στον ΤΦ
εσκεμμένη κακή απόκρουση από
τον ΤΦ

Παραλλαγή: ομοιώματα ως
αμυνόμενοι \ προπονητής και όχι
ΤΦ στην εστία

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕΝΤΡΑΣ - ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ



Οργάνωση:

12 παίκτες + 2 ΤΦ

Στόχος:

σέντρες σε παιχνιδώδη μορφή

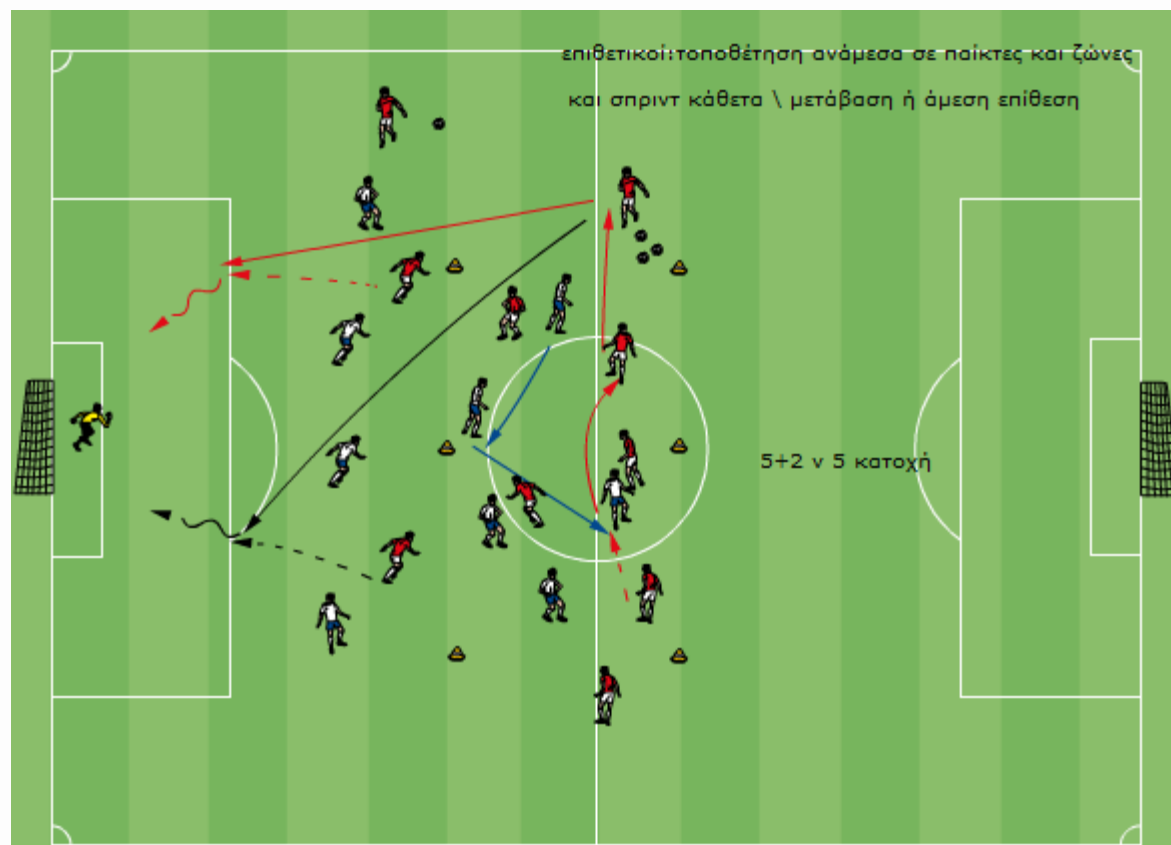
Περιγραφή:

Το γκολ μπαίνει μόνο από σέντρα (και επιστρεφόμενη), οι ομάδες παίζουν 3-4 πάσες και βγάζουν την μπάλα πλάγια υποχρεωτικά. Ο ΤΦ δεν πασάρει στους εξωτερικούς ώστε να υπάρχει χρόνος για στήσιμο άμυνας.

Ρεαλιστικές καταστάσεις σέντρας, επιθετική και αμυντική τακτική πλαγιοκοπήσεων και για τον παίκτη που σεντράρει και για τους μέσα παίκτες. Παιχνίδι έντονης φυσικής κατάστασης συγχρόνως (αναερόβια)

Παραλλαγή:

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΘΕΤΟ



Οργάνωση:

20 παίκτες

Στόχος:

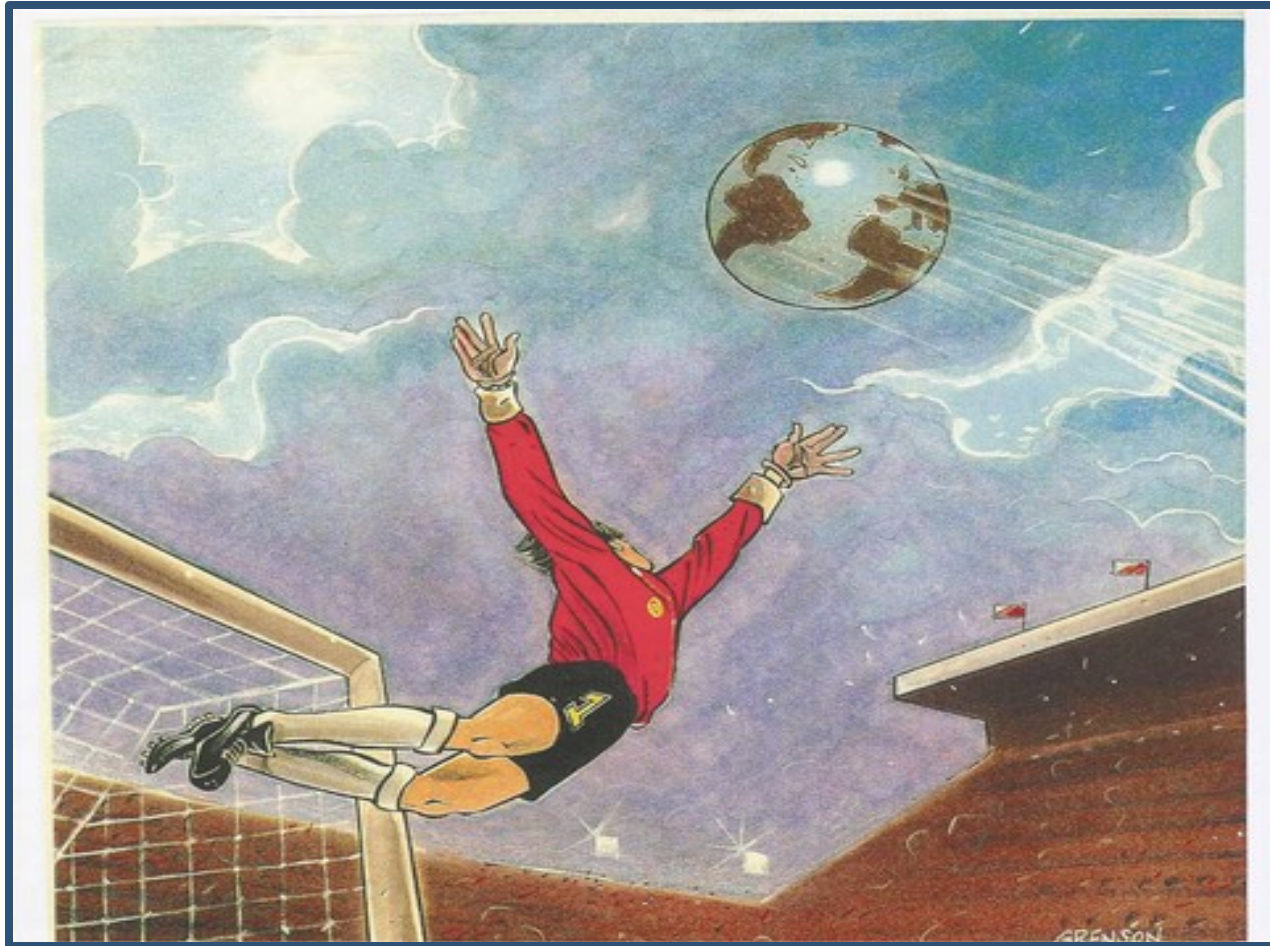
Εξάσκηση στο τακτικό μέρος γρήγορης κίνησης ανάμεσα στις γραμμές – ζώνες και άμεσης επίθεσης από τους επιθετικούς

Περιγραφή:

παιχνίδι 5 v 5 +2 στηρίγματα για την ομάδα κατοχής. Είτε αφού αποσπάσουν την μπάλα είτε μετά από 5 πάσες οι κόκκινοι πασάρουν στα 2 στηρίγματα και αυτά πρέπει άμεσα να πασάρουν στο χώρο αφού η αντίπαλη άμυνα είναι ψηλά.

Παραλλαγή:

Όλος ο κόσμος μία μπάλα...



ευχαριστώ πολύ...