

ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΚΟΛ

Παίζοντας την μπάλα στην πλάτη της άμυνας που αμύνεται ψηλά (1)

24-Μαρ-12

Ρεάλ Μαδρίτης 5-1 Ρεάλ Σοσιεδάδ (5^ο Γκολ): Ρονάλντο - Ασίστ: Ιγκουαϊν



Ο αντίπαλος έχει συνοχή, κόντα τις γραμμές και προσπαθεί να πιέσει ψηλά. Αφήνει όμως πολύ χώρο πίσω από τους 4 αμυντικούς. Ο Ράμος έχει την μπάλα με 10 αντιπάλους μπροστά από αυτόν, αλλά με μια φαλταριστή πάσα στον χώρο πίσω από τον αριστερό μπακ, εξουδετερώνει και τους 10 αντιπάλους. Ο Ιγκουαϊν κινείται ιδανικά με διαγώνια κίνηση στον χώρο και ο Ρονάλντο επίσης από απέναντι για να πάρει καλή θέση στην περιοχή.



Ο Ιγκουαϊν οδηγεί την μπάλα προς τα μέσα και την κατάλληλη στιγμή πασάρει παράλληλα στον Ρονάλντο, ο οποίος έχει κινηθεί στον σωστό χώρο και με μία επαφή στέλνει την μπάλα στα δίχτυα.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΚΟΛ

Παίζοντας την μπάλα στην πλάτη της άμυνας που αμύνεται ψηλά (2)

24-Σεπ-11

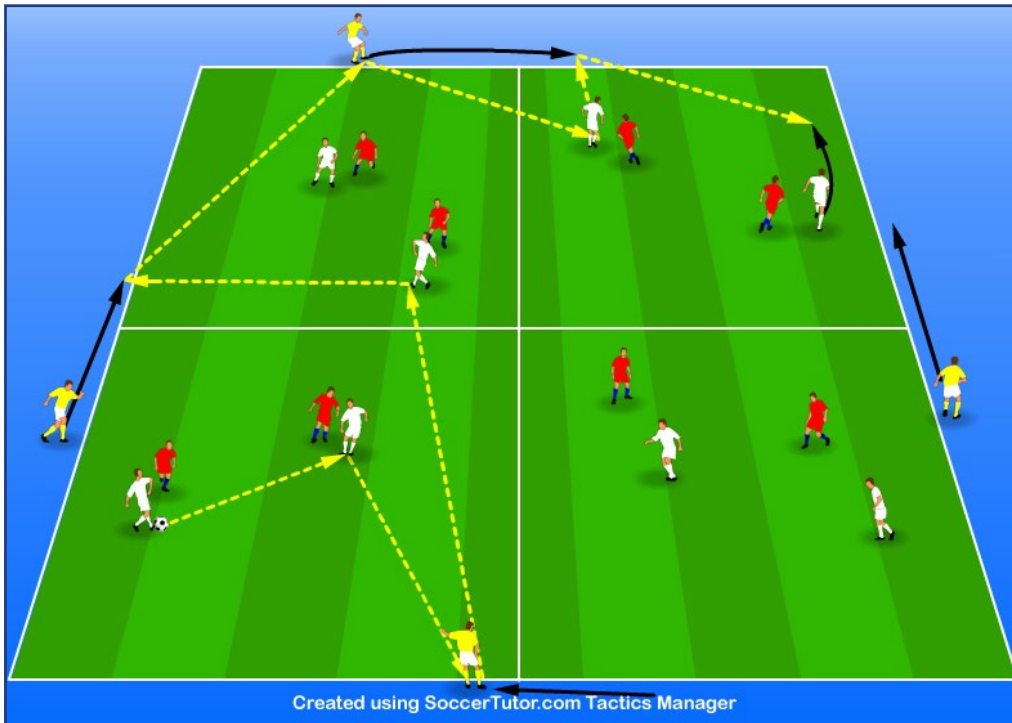
Ρεάλ Μαδρίτης 6-2 Ράγιο Βαγιεκάνο (6^ο Γκολ): Ρονάλντο - Ασίστ: Οζιλ



Ο αντίπαλος παίζει πολύ ψηλά και ο Ράμος με μια εσωτερική πάσα προς τον Οζιλ βάζει 6 παίκτες της Βαγιεκάνο πίσω από την μπάλα, δίνοντας το πλεονέκτημα στη Ρεάλ στον άξονα. Ο Οζιλ οδηγεί την μπάλα μέσα και διαγώνια προβληματίζοντας τους αμυντικούς (δεν ανεβαίνει κανείς πάνω του) και στον κατάλληλο χρόνο πασάρει ανάμεσα στους 2 κεντρικούς αμυντικούς στον χώρο εκεί όπου κινείται διαγώνια στην πλάτη τους ο Ρονάλντο. Ο Ρονάλντο παίρνει γρήγορο οδηγημά μπαινίε στην περιοχή προσποιείται και περνάει τον τ/φ, ο οποίος τον ανατρέπει. Το πέναλτι το εκτέλεσε με επιτυχία ο ίδιος.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (4 Ασκήσεις)

1. Παιχνίδι κυκλοφορίας σε 4 ζώνες



Στόχος

Η βελτίωση της κυκλοφορίας της μπάλας υπό υψηλή πίεση χώρου και χρόνου.

Περιγραφή 8v8 (+4 Ουδέτεροι παίκτες)

Σε χώρο 20 μ. X 20 μ., χωρίζουμε το γήπεδο σε 4 ζώνες διαστάσεων 10 μ. X 10 μ. η καθεμιά. Σε κάθε χώρο έχουμε μια αγωνιστική κατάσταση 2v2. Επίσης έχουμε και 4 ουδέτερους παίκτες, οι οποίοι μπορούν να κινηθούν σε όλο το μήκος της κάθε πλευράς του τετραγώνου, χωρίς να μπορούν να μπουν μέσα στον χώρο. Οι ουδέτεροι παίκτες παίζουν με την ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας.

Αν μια ομάδα αλλάξει 8 πάσες ή κρατήσει την μπάλα για 10 δευτ. κερδίζει 1 πόντο. Αν μια ομάδα καταφέρει να μεταφέρει την μπάλα σε όλους τους χώρους χωρίς να χάσει την κατοχή κερδίζει 2 πόντους.

Διαφορετικοί κανόνες: 1) Όλοι οι παίκτες παίζουν ελεύθερα και οι ουδέτεροι έχουν 1 η 2 επαφές. 2) Όλοι παίζουν με 1-2 επαφές.

1. Οι σωστές τοποθετήσεις σώματος στην κάλυψη της μπάλας, στα πασιμάτα της μπάλας σε σχέση με τον αντίπαλο, είναι πολύ σημαντικές για την προετοιμασία της επόμενης ενέργειας.
2. Κράτημα και κάλυψη μπάλας στις καταστάσεις 1v1 και 2v2. Προστασία της μπάλας σε σχέση με τον προσωπικό αντίπαλο (βάλε το σώμα σου ανάμεσα στην μπάλα και τον αντίπαλο).
3. **Σημεία κλειδιά:** Ακρίβεια και δύναμη των μεταβιβάσεων, σωστές λήψεις αποφάσεων γρήγορες και αποτελεσματικές ενέργειες, γωνίες και αποστάσεις στήριξης και υποστήριξης στον κάτοχο της μπάλας, κίνηση και δημιουργικότητα με εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού.

ΕΞΕΛΙΞΗ

2. Παιχνίδι κυκλοφορίας 7v7 (+1), σε ζώνες με τον σχηματισμό



Στόχος

Η βελτίωση της κυκλοφορίας της μπάλας υπό υψηλή πίεση χώρου και χρόνου.

Περιγραφή 7v7 (+1 Ουδέτερο παίκτη)

Χρησιμοποιούμε χώρο 20 μ. X 25 μ. και δημιουργούμε 7 ζώνες όπως φαίνεται στο σχήμα. Στην κεντρική ζώνη έχουμε 1 μεγάλη ζώνη με διαστάσεις 12 μ. X 12 μ. και 2 μικρότερες με 2 μ. X 12 μ. η καθεμιά. Έχουμε επίσης 4 εξωτερικές ζώνες από 16 μ. X 5 μ.

Στη μεγάλη κεντρική ζώνη έχουμε μια κατάσταση 3v3 (+1 ουδέτερο παίκτη). Στις πλάγιες ζώνες, χρησιμοποιούμε πλάγιους παίκτες (ακραίους αμυντικούς & πλάγιους μεσοεπιθετικούς) σε μια κατάσταση 1v1. Στις τελικές ζώνες έχουμε έναν κεντρικό αμυντικό (κόκκινος 4 και άσπρος 5) και μπροστά από αυτούς έχουμε από έναν επιθετικό (9). Οι κεντρικοί αμυντικοί μπορούν να μπουν στη ζώνη του επιθετικού αλλά οι επιθετικοί δεν μπορούν να μπουν στη ζώνη των αμυντικών. Οι επιθετικοί μπορούν να πιέζουν τους αμυντικούς μέσα από τη δική τους ζώνη και κατά μήκος αυτής, με στόχο να αποτρέψουν ή να παρεμποδίσουν την πάσα τους. Αν μια ομάδα ολοκληρώσει 6 πάσες ή κρατήσει την μπάλα για 8 δευτ. παίρνει 1 πόντο. Αν μια ομάδα καταφέρει να κυκλοφορήσει και να μεταφέρει την μπάλα σε όλες τις ζώνες, χωρίς να χάσει την κατοχή της, παίρνει 2 πόντους.

Κανονες

1. Οι κεντρικοί αμυντικοί και οι πλάγιοι παίκτες έχουν 2-3 επαφές, οι επιθετικοί (9) και ο ουδέτερος έχουν μία επαφή και οι παίκτες στην κεντρική ζώνη παίζουν ελεύθερα.
2. Οι κεντρικοί αμυντικοί και οι πλάγιοι παίκτες έχουν 2 επαφές, οι επιθετικοί και ο ουδέτερος έχουν 1 επαφή και οι παίκτες στην κεντρική ζώνη με 2-3 επαφές.

Προπονητικά Σημεία

1. Οι εσωτερικοί παίκτες θα πρέπει να εκμεταλλεύονται την υπεραριθμία μέσω του ουδέτερου παίκτη και να στηρίζουν συνεχώς τους εξωτερικούς παίκτες με τις κατάλληλες γωνίες και αποστάσεις.
2. Οι πλάγιοι παίκτες (ειδικά) θα πρέπει να κινούνται με αλλαγές ρυθμού και να ξεμαρκάρονται συνεχώς για να δεχτούν την πάσα, λόγω του περιορισμένου χώρου δράσης τους.
3. Η χρήση της πίσω πάσας είναι πολύ σημαντική για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης.
4. Οι πλάγιοι παίκτες θα πρέπει να είναι δυνατοί στις 1v1 καταστάσεις (προστασία της μπάλας από τον αντίπαλο).
5. Οι γωνίες, οι αποστάσεις στήριξης, η ταχύτητα και ο συγχρονισμός της στήριξης στον κάτοχο της μπάλας είναι το κλειδί της επιτυχίας για αυτή την άσκηση.

ΕΞΕΛΙΞΗ

3. Ανάπτυξη και κυκλοφορία μπάλας από πίσω, σε αγωνιστικό παιχνίδι με τον σχηματισμό



Στόχος

Η ανάπτυξη από πίσω και η κυκλοφορία μπάλας υπό πίεση χώρου και χρόνου.

Περιγραφή 11v10

Σε γήπεδο διαστάσεων 45 μ. X 35 μ. έχουμε μια ομάδα με 1 τ/φ, 4 παίκτες με άσπρες φανέλες (αμυντικοί), 2 με μπλε φανέλες (κεντρικοί μέσοι) και 4 με κίτρινες φανέλες (ο κεντρικός επιθετικός του σχηματισμού 4-2-3-1. Η άλλη ομάδα έχει 10 παίκτες και φοράει ένα χρώμα (κόκκινο). Η κόκκινη ομάδα εφαρμόζει πίεση ψηλά στο γήπεδο. Ο στόχος για την τρίχρωμη ομάδα είναι η ανάπτυξη από πίσω υπό την πίεση του αντίπαλου και σε περιορισμένο χώρο και χρόνο.

Οι παίκτες των 3 χρωμάτων (γραμμών) πρέπει να συνεργαστούν και να βρίσκουν λύσεις, έτσι ώστε η μπάλα να κυκλοφορεί από πίσω προς τα εμπρός και να επιστρέφει και πάλι πίσω. Να μεταφέρεται δηλαδή από τον τ/φ στους άσπρους στους μπλε και στους κίτρινους και προς τα πίσω.

Αυτό μπορεί να γίνει και χωρίς περιορισμούς (ποιο χρώμα θα πασάρει σε ποιο) ή και με περιορισμούς. Για παράδειγμα θα πρέπει οι άσπροι να πασάρουν σε μπλε και να ξαναπαίρνει άσπρος για να την πασάρει σε κίτρινο και για να επιστραφεί θα πρέπει κίτρινος να πασάρει σε μπλε να ξαναπαίρνει κίτρινος για να πασάρει σε άσπρο.

Αν οι πολύχρωμοι αλλάξουν 6-8 πάσες η κρατήσουν την μπάλα για 8-10 δευτ. παίρνουν 1 πόντο. Αν η μπάλα ταξιδέψει από τ/φ σε άσπρο, μπλε κ.λπ. και πάει στους κίτρινους και επιστρέψει πάλι πίσω στον τ/φ τότε παίρνουν 2 πόντους.

Αν η κόκκινη ομάδα κερδίσει την μπάλα έχει στόχο το γκολ με περιορισμό μεταβιβάσεων η χρόνου. Αυτός ο περιορισμός οδηγεί σε μία κατάσταση γρήγορης μετάβασης από την επίθεση στην άμυνα για την πολύχρωμη ομάδα.

Διαφορετικοί Κανόνες:

1. Οι άσπροι έχουν 2-3 επαφές, οι μπλε έχουν 1 επαφή και οι κίτρινοι παίζουν ελεύθερα.
2. Οι άσπροι έχουν 2-3 επαφές, οι μπλε παίζουν ελεύθερα, και οι κίτρινοι έχουν 2-3 επαφές.
3. Όλοι οι παίκτες παίζουν ελεύθερα.

Προπονητικά Σημεία

1. Σωστές τοποθετήσεις θέσεων αλλά και σώματος (στροφές κορμού) είναι σημαντικές για την εκδήλωση άμεσης επόμενης ενέργειας.
2. Σωστή λήψη απόφασης: πότε κρατάμε την μπάλα, πότε πασάρουμε με τη μία, πότε ντριμπλάρουμε και πού.
3. Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου και συνεχείς κινήσεις προσφοράς και ξεμαρκαρίσματος για τη διατήρηση της κατοχής της μπάλας μέσω των γραμμών.
4. Οι κάθετες πάσες είναι πολύ αποτελεσματικές, μεταφέροντας την μπάλα πιο γρήγορα μπροστά και βγάζουν εκτός παιχνιδιού πολλούς αμυντικούς.
5. Εκμετάλλευση όλου του πλάτους και του μήκους του γηπέδου, για να μεγαλώσουμε τον χώρο παιχνιδιού και να διατηρήσουμε την κατοχή της μπάλας.
6. Η ομάδα που αναπτύσσεται από πίσω θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτική για μια πιθανή μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα, πιέζοντας άμεσα τον κάτοχο της μπάλας (και περνώντας πίσω από την μπάλα).
7. Οι γωνίες, και οι αποστάσεις στήριξης, η ταχύτητα και ο συγχρονισμός της στήριξης στον κάτοχο της μπάλας είναι το κλειδί της επιτυχίας γι' αυτή την άσκηση.

ΕΞΕΛΙΞΗ

4. Παίζοντας στην πλάτη άμυνας ομάδας που αμύνεται ψηλά σε παιχνίδι 11v11



Στόχος

Η βελτίωση της ικανότητας να αναπτυσσόμαστε στην πλάτη της αμυντικής γραμμής, ενάντια σε αντίπαλο που εφαρμόζει πίεση στην υψηλή ζώνη.

Περιγραφή

Χρησιμοποιούμε όλο το γήπεδο, το οποίο χωρίζουμε σε 3 ζώνες όπως φαίνεται στο σχήμα. Η κεντρική ζώνη είναι η ζώνη στην οποία εφαρμόζει την πίεσή της ψηλά η κόκκινη ομάδα. Υπάρχει η ασφαλής ζώνη για την άσπρη ομάδα και η 3η ζώνη είναι η τελική ζώνη επίθεσης για την άσπρη ομάδα.

Η άσκηση ξεκινάει πάντα με την άσπρη ομάδα να έχει την κατοχή της μπάλας και να προσπαθεί να ξεκινήσει την ανάπτυξη της από πίσω υπό την υψηλή πίεση της κόκκινης ομάδας. Ο στόχος είναι να μπορέσουν να κυκλοφορήσουν και να κρατήσουν την μπάλα κάτω από πίεση και να σπάσουν αυτή την πίεση των αντιπάλων, βρίσκοντας λύσεις έτσι ώστε να περάσουν την μπάλα πίσω από την αμυντική γραμμή. Η κόκκινη ομάδα δεν μπορεί να αμυνθεί μέσα στην ασφαλής ζώνη των άσπρων και μπορούν να βγάλουν άμυνα στην τελική ζώνη μόνο όταν η άσπρη ομάδα περάσει την μπάλα εκεί. Η κόκκινη ομάδα αν κερδίσει την μπάλα έχει στόχο το γκολ μέσα σε 8-10 δευτ. ή μέγιστο 6-8 πάσες. Αυτός ο κανόνας βοηθάει την άσπρη ομάδα να έχει γρήγορη μετάβαση στην άμυνα.

Κανόνες

Η άσπρη ομάδα θα πρέπει να αλλάξει 6-8 πάσες πριν προσπαθήσει να περάσει την μπάλα στην τελική ζώνη.