

Εικ. 10: Πάσα-λόμπα σε «πλέγμα» 5 παικτών με αλλαγές θέσεων.

**Οργάνωση:** Βλέπε εικ. 10.

**Εκτέλεση:**

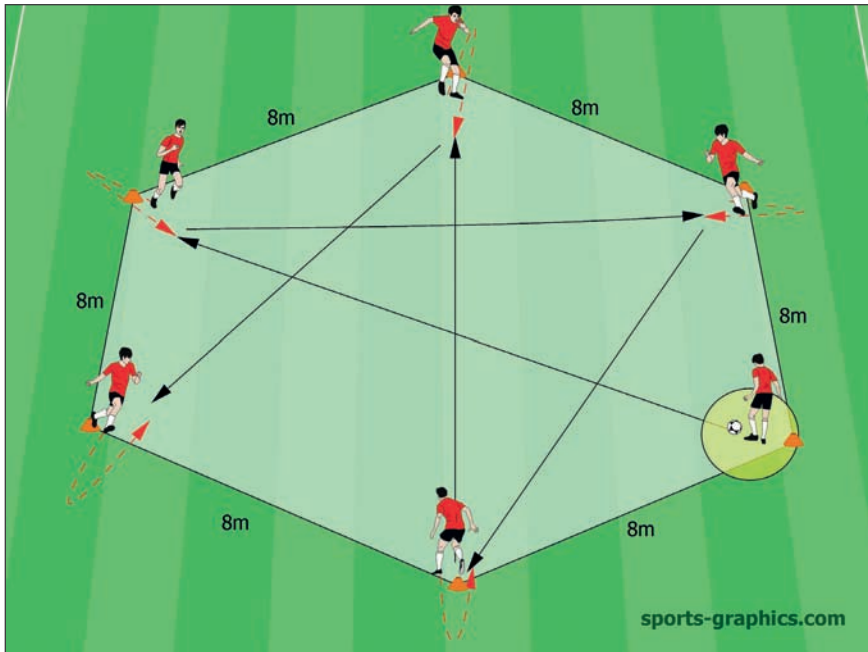
- Βλέπε εικ. 10, όπου οι παίκτες στους κύκλους αλλάζουν θέσεις με τους απέναντί τους, μετά από την πάσα-λόμπα.
- Μετά από κάθε πάσα-λόμπα παίζουν όλοι οι παίκτες με μια επαφή της μπάλας («παιίξε με τη μία!»).

**Κουτσάρισμα:**

- «Παίξε και τρέξε!»
- Μετά από τη λόμπα πρέπει όλοι οι παίκτες να προσανατολιστούν αμέσως στους «νέους χώρους» τους.
- Μη βάζετε πολύ «φάλτσο» στην πάσα-λόμπα.

**Παραλλαγές:**

- Αύξηση των αποστάσεων, έτσι ώστε ένας παίκτης, π.χ. στον ανοιχτόχρωμο κύκλο, να εκτελεί συνεχόμενες πάσες-λόμπες. Κάθε παίκτης από το σημείο εκείνο πρέπει πάντα να τρέχει, ακολουθώντας την πορεία της λόμπας.
- Οι παίκτες δεν μεταβιβάζουν τη μπάλα πάντα από την «κλειστή» σωματική στάση, αλλά και μέσα από μια κατάσταση διπλής πάσας (1-2).
- Προσθέτουμε μια εστία με τερματοφύλακα και η συνολική ενέργεια ολοκληρώνεται μετά από μια πάσα-λόμπα με σουτ στην εστία.



Εικ. 17β: Τριγωνικές πάσες σε πλέγμα 6 παικτών.

### Οργάνωση:

- 6 κώνοι τοποθετούνται στον χώρο, έτσι ώστε οι μεταξύ τους αποστάσεις να είναι 8 μ.
- Οι κώνοι μπορούν να τοποθετηθούν σε τριγωνικούς σχηματισμούς (εικ. 17α και 17β).

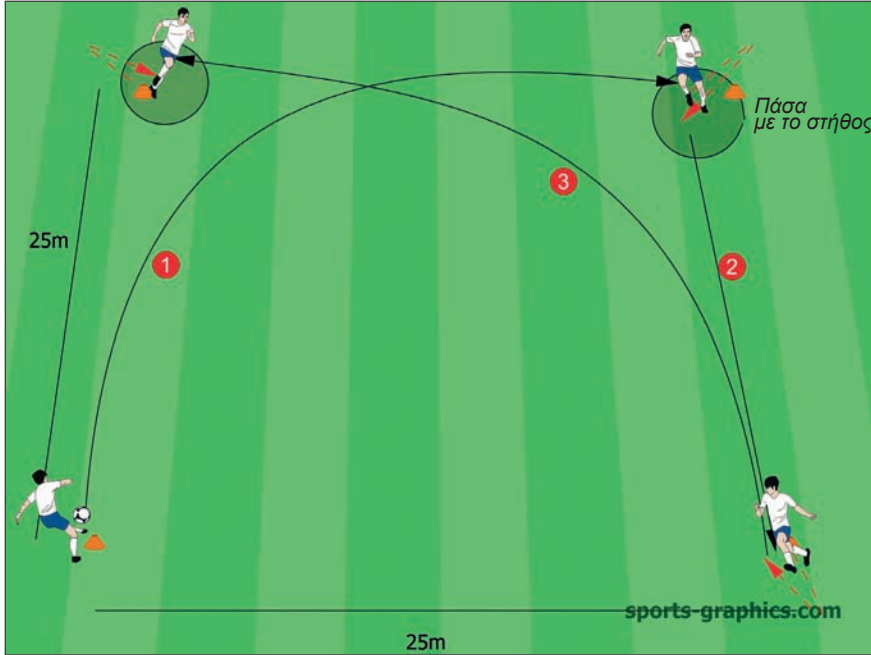
### Εκτέλεση:

- Οι παίκτες παίρνουν θέσεις στους κώνους.
- Οι παίκτες παίζουν με μια μπάλα, την οποία πρέπει να κυκλοφορούν διαρκώς σε διάφορους τριγωνικούς σχηματισμούς.
- Δεν επιτρέπονται οι πάσες από τον ένα παίκτη στον διπλανό του.
- Επιτρέπεται μόνο η πάσα μέσω του «τρίτου παίκτη», οπότε δεν επιστρέφεται η μπάλα σ' εκείνον που έκανε τη μεταβίβαση.

### Κοιτάξιμο:

- Πριν ο παίκτης δεχτεί τη μπάλα, πρέπει ήδη να έχει αποφασίσει πού θα τη μεταβιβάσει.
- Πριν παιχτεί η μπάλα κατά μια σειρά παρακάτω, πρέπει ο παίκτης να έχει πάρει σωστή «ανοιχτή» στάση.
- «Προσοχή στην τεχνική μεταβιβάσεων με ακρίβεια και ταχύτητα!»

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:**



Εικ. 32: «Πλέγμα» τεσσάρων παικτών και πάσα με το στήθος.

**Οργάνωση:**

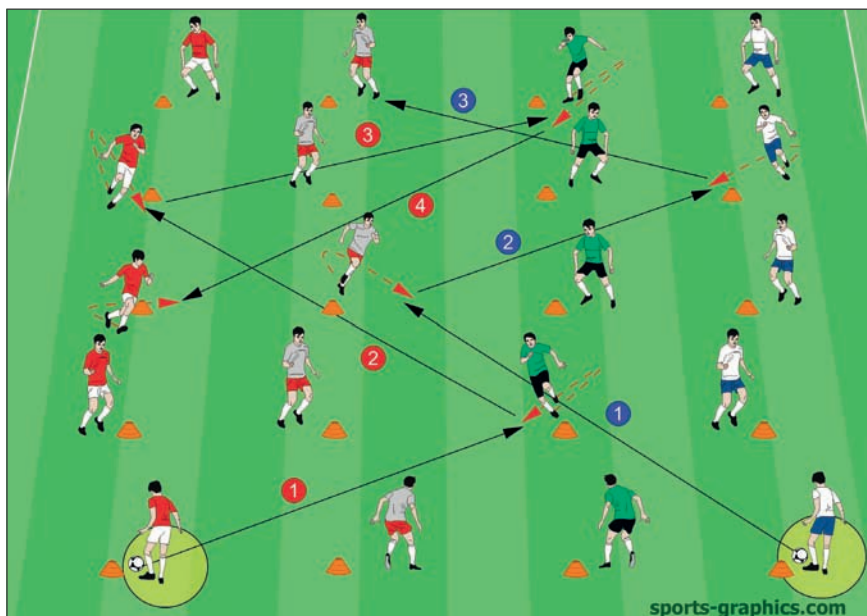
- Τέσσερις κώνοι σε απόσταση 25 μ. μεταξύ τους.
- Σε κάθε κώνο είναι τοποθετημένος ένας παίκτης (συνολικά 4 παίκτες).

**Εκτέλεση:**

- Ο παίκτης στον κύκλο (βλ. εικόνα) μεταβιβάζει στον διαγώνια απέναντι παίκτη, ο οποίος «στρώνει» τη μπάλα με το στήθος στον συμπαίκτη. Εκείνος κινείται προς τη μπάλα, την υποδέχεται προς τη νέα κατεύθυνση πάσας και τη μεταβιβάζει σ' έναν άλλο συμπαίκτη.

**Κοουτσάρισμα:**

- Ο παίκτης χωρίς μπάλα θα πρέπει μόνος του να «δημιουργήσει» λίγο ελεύθερο χώρο.
- Ακρίβεια στην πάσα με το στήθος, έτσι ώστε η επόμενη πάσα αλλαγής να μπορεί να παιχτεί χωρίς δεύτερη επαφή της μπάλας.
- Παίζουμε «μαλακές» πάσες αλλαγής, έτσι ώστε να μπορούμε να ελέγξουμε εύκολα το «τάιμινγκ» και τη δύναμη της πάσας με το στήθος (τεχνική πάσας).



Εικ. 50: «Πλέγμα» 20 παικτών με «μεγαλύτερες» χιαστές πάσες.

**Οργάνωση:** Βλέπε εικόνα 49.

**Εκτέλεση:**

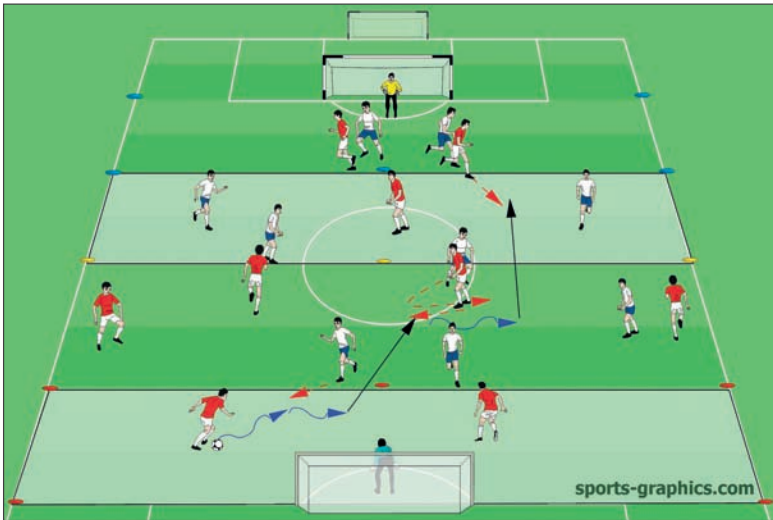
- Οι ομάδα 1 παίζει με την ομάδα 3 και η ομάδα 2 με την ομάδα 4.
- Οι παίκτες παραμένουν στους κώνους τους, συνεχίζουν όμως όπως και πριν να εκτελούν προκαταρκτικές και επόμενες ενέργειες (φυσική κατάσταση και τακτική στις πάσες).
- Οι παίκτες χωρίς μπάλα πρέπει να μετακινούνται όσο χρειάζεται, για να αποφεύγουν τη μπάλα των άλλων ομάδων, καθώς κυκλοφορούν διαρκώς 2 μπάλες.

**Κοουτσάρισμα:**

- Οι παίκτες θα πρέπει να βρίσκονται κυρίως σε ανοιχτή στάση, για να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις δύο μπάλες.
- Εναλλαγές στην ταχύτητα των μεταβιβάσεων.
- Ενεργητικό και φωνητικό «κούτσινγκ» μεταξύ των παικτών, ώστε να είναι έτοιμοι για «ενεργητική στήριξη».

**Παραλλαγές:**

- Οι παίκτες μεταβιβάζουν τη μπάλα και αλλάζουν αμέσως θέση.
- Διάφοροι περιορισμοί των επαφών με τη μπάλα.
- Μετά από την πάσα ανάμεσα από 2 κώνους, εκτελείται γρήγορο σπριντ, για να συνδυάσουμε και τη φυσική κατάσταση στις μεταβιβάσεις.



Εικ. 56: Παιχνίδι με πάσες σε 4 ζώνες.

### **Οργάνωση:**

- 9 εναντίον 9 σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες, στα  $\frac{3}{4}$  του γηπέδου.
- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε 4 οριζόντιες ζώνες.

### **Εκτέλεση:**

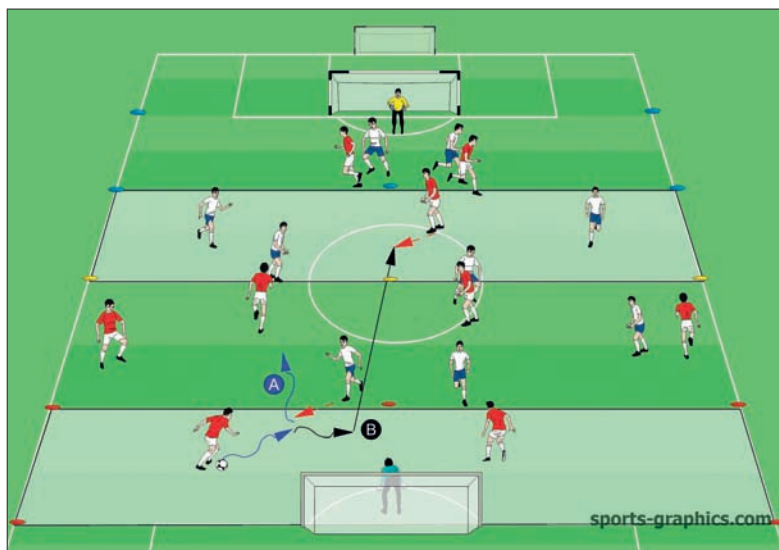
- Και οι δύο ομάδες παίζουν μόνο με χαμηλές πάσες.
- Η μπάλα μπορεί να παιχτεί μόνο από μια ζώνη στην επόμενη.
- Τέρμα μπορεί να επιτευχθεί μόνο από την τελευταία (επιθετική) ζώνη.

### **Κοουτσάρισμα:**

- Ζητείστε πολλές ενέργειες «ανοίγματος» (γυρίσματος) του σώματος στις εκάστοτε ζώνες.
- Για να καταφέρουμε πολλές ενέργειες με μια επαφή της μπάλας, παίρνουμε όσο το δυνατόν συχνότερα την ανοιχτή στάση σώματος, όσο το επιτρέπει η κατάσταση.
- Για να γυρίσουμε γρήγορα και σωστά το σώμα, θα πρέπει οι χαμηλές πάσες από τους συμπαίκτες να παίζονται συχνά δίπλα από τον παίκτη.

### **Παραλλαγές:**

- Μέσα σε μια ζώνη πρέπει η μπάλα να μεταβιβαστεί πρώτα 3 συνεχόμενες φορές, για να μπορούμε να αλλάξουμε ζώνη.
- Η μπάλα δεν μπορεί να παιχτεί προς την πίσω ζώνη.
- Εάν η μπάλα μεταβιβαστεί ψηλά, δίνεται πέναλτι στην αντίπαλη ομάδα.



Εικ. 57: Παιχνίδι με πάσες σε 4 ζώνες (κίνηση με τη μπάλα ή ελεύθερη πάσα).

**Οργάνωση:** Βλέπε εικ. 56.

**Εκτέλεση:**

- Η μπάλα παίζεται μόνο με χαμηλές πάσες, αλλά μπορεί να παιχτεί και από μια ζώνη στη μεθεπόμενη.
- Τώρα όμως μπορούμε και να διεισδύσουμε με τη μπάλα από τη μια ζώνη στην επόμενη.

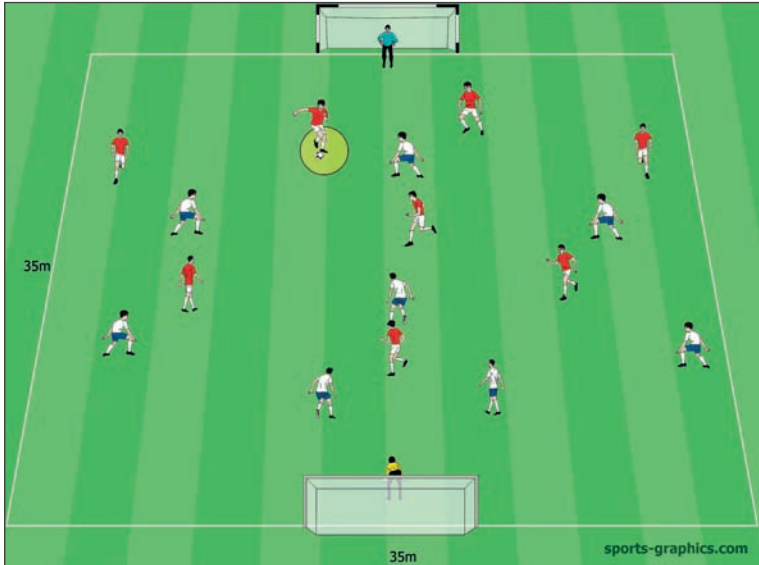
**Κουτσάρισμα:**

- Γρήγορες αποφάσεις!
- Η διεισδυση με τη μπάλα από τη μια ζώνη στην άλλη πρέπει να γίνεται με ταχύτητα.
- Παίζουμε τις χαμηλές πάσες στα σημεία τομής (και κεντρικά) ανάμεσα στους αντιπάλους!

**Παραλλαγές:**

- Ο προπονητής ή οι παίκτες καθορίζουν διάφορους περιορισμούς του αριθμού επαφών με τη μπάλα (προσωπική υπευθυνότητα και αυτονομία).
- Μόνο μετά από μια διάρκεια 45 δευτ. μπορούμε να εκτελέσουμε σουτ στην αντίπαλη εστία: Εξάσκηση της ηρεμίας και της κυριαρχίας μέσα από την κατοχή μπάλας (ιδιοσυγκρασία στις πάσες).
- Στην εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση («τρανζίσιον») πρέπει μέσα σε 10 δευτ. να εκτελέσουμε σουτ στην αντίπαλη εστία (εξάσκηση σε γρήγορες επιθέσεις).

- «Παιχνίδι με μια μπάλα!»



Εικ. 66: Παιχνίδι θέσεων 8 εναντίον 8 με χαμηλές πάσες.

### **Οργάνωση:**

8 εναντίον 8 σε 2 εστίες με τερματοφύλακες, σ' έναν χώρο 35 x 35 μ.

### **Εκτέλεση:**

- Ενεργητικοί εναντίον παθητικών: Η μια ομάδα παίζει «8 εναντίον 0», ενώ οι παίκτες της άλλης ομάδας παίρνουν τις θέσεις τους χωρίς να μετακινούνται, αποτελώντας έτσι μόνο «παθητικά» εμπόδια.
- Το παιχνίδι μετατρέπεται σ' ένα «ελεύθερο» 8 εναντίον 8, όπου επιτρέπονται μόνο χαμηλές πάσες.

### **Κουτσάρισμα:**

- «Η μπάλα πρέπει να κινείται, όχι οι παίκτες!» (φιλοσοφία στις πάσες).
- Οι παίκτες θα πρέπει πάντοτε να «βγαίνουν» λίγα μέτρα από τις θέσεις τους (τακτική στις πάσες).
- «Βγαίνετε πάντα από τη σκιά κάλυψης του αντιπάλου!». (Τακτική στις πάσες).

### **Παραλλαγές:**

- Αυξάνουμε το μέγεθος του αγωνιστικού χώρου.
- Καθορίζουμε συγκεκριμένες τεχνικές μεταβίβασης.
- Καθορίζουμε την αγωνιστική ροή (π.χ. με εναλλαγές ρυθμού, περιορισμό χρόνου, αριθμό επαφών με τη μπάλα).