

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΜΕΣΟ

α) Δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου στην αδύνατη πλευρά



Ο αμυντικός μέσος Pirlo (21) υποδέχεται την μπάλα από τον Chiellini (3) και έχει διαθέσιμο χώρο και χρόνο με την μπάλα. Ο Tevez (10) κατεβαίνει χαμηλά προς έναν πιθανό διάδρομο πάσας με σκοπό να υποδεχτεί, και ο αριστερός αμυντικός (3) τον ακολουθεί. Ο Vidal (23) κινείται μπροστά, προς τον χώρο που δημιουργήθηκε, και ο Pirlo (21) κάνει μια μεγάλη πάσα ακρίβειας στον διάδρομο κίνησής του.



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:

Ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Pirlo (21) είναι η ακρίβεια στις μεγάλες πάσες του, έτσι όταν είχε την κατοχή, οι συμπαίκτες του συνήθιζαν να κινούνται στην πλάτη της άμυνας για να υποδεχτούν, καθώς τις περισσότερες φορές η πάσα ήταν επιτυχημένη.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (3 ασκήσεις)

1. Δημιουργία χώρου από τον επιθετικό, για τον επιθετικό μέσο της αδύνατης πλευράς και τελείωμα (χωρίς αντίπαλο)



Στόχος

Οι παίκτες δουλεύουν στη δημιουργία και την εκμετάλλευση χώρου στην αδύνατη πλευρά με συγχρονισμένες κινήσεις του επιθετικού και του επιθετικού μέσου.

Περιγραφή

Σε μια περιοχή 40X50 μέτρων, ο No19 ξεκινά και οι αμυντικοί μεταβιβάζουν την μπάλα μεταξύ τους, μέχρι ένας εκ των No3, No15 ή No21 οδηγήσει την μπάλα ανάμεσα από μία κόκκινη πόρτα με κώνους. Την ίδια στιγμή οι επιθετικοί μέσοι (8 και 23) μετατοπίζονται σύμφωνα με τη θέση της μπάλας. Σε αυτό το παράδειγμα, ο No3 διαπερνά την πόρτα, ο επιθετικός (14) κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο και ο επιθετικός μέσος της αδύνατης πλευράς (23) προωθείται.

Ο αμυντικός (3) κάνει μια μεγάλη διαγώνια πάσα προς τον επιθετικό μέσο (23) που πρέπει να υποδεχτεί μέσα στην μπλε περιοχή (10X8 μέτρων) και να σουτάρει χρησιμοποιώντας μόνο 2 επαφές. Υπάρχουν 2 παίκτες στις θέσεις των επιθετικών μέσων έτσι ώστε η άσκηση να έχει συνεχόμενη ροή και οι παίκτες να ξεκουράζονται επαρκώς.

ΕΞΕΛΙΞΗ

2. Δημιουργία χώρου από τον επιθετικό, για τον επιθετικό μέσο της αδύνατης πλευράς και τελείωμα (με αντίπαλο)



Περιγραφή

Σε αυτή την εξέλιξη χρησιμοποιούμε τα 2/3 του γηπέδου. Στην άσπρη περιοχή οι 2 επιθετικοί (10 και 14) παίζουν απέναντι σε 3 αμυντικούς της κόκκινης ομάδας. Καθώς οι παίκτες της μαύρης ομάδας (3, 19, 15 και 21) μεταβιβάζουν μεταξύ τους κατά την ανάπτυξη, οι 2 επιθετικοί μέσοι (8 και 23) και οι επιθετικοί (10 και 14) κινούνται σύμφωνα με τη θέση της μπάλας. Μόλις ο παίκτης που είναι σε κατοχή (No21 στο διάγραμμα) διαπεράσει την κόκκινη πόρτα, ο επιθετικός στην αδύνατη πλευρά (14) κατεβαίνει χαμηλά για να δημιουργήσει χώρο. Ο αντίστοιχος επιθετικός μέσος (23) προωθείται για να εκμεταλλευτεί τον χώρο μέσα στην μπλε περιοχή. Ο No23 πρέπει να χρησιμοποιήσει 2 επαφές για να υποδεχτεί τη μεγάλη πάσα από τον No21 και να σουτάρει.

Περιορισμοί: (1) Οι 3 αμυντικοί της κόκκινης ομάδας επιτρέπεται να κινούνται ελεύθερα μέσα στην άσπρη περιοχή, δεν μπορούν όμως να μουν στις μπλε. (2) Η υποδοχή της μεγάλης πάσας πρέπει να γίνει μέσα στις μπλε περιοχές.

Σημεία που δίνουμε έμφαση: (1) Είναι σημαντική η αντίληψη των παικτών, για τον συγχρονισμό των κινήσεων τους σε σχέση με τη θέση της μπάλας. (2) Είναι σημαντική η σωστή θέση σώματος σε συνάρτηση με την ετοιμότητα των παικτών και τις συγχρονισμένες κινήσεις τους.