

ΑΣΚΗΣΗ 5 ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1V1 (LEVEL 2)

Στόχος Φτιάχνουμε έναν χώρο 10 x 6 μ. με δύο μικρές εστίες, μία σε κάθε πλευρά. Η μία εστία είναι η αφετηρία του τερματοφύλακα και η άλλη του βοηθού. Ο τερματοφύλακας σερβίρει μία μπάλα στον βοηθό, με τα χέρια ή τα πόδια. Ο βοηθός με το που θα υποδεχτεί την μπάλα αρχίζει να την οδηγεί προς την πλευρά του τερματοφύλακα και προσπαθεί να τον περάσει και να σκοράρει. Ο τερματοφύλακας, με το που ο βοηθός κάνει την πρώτη επαφή, τρέχει να τον αντιμετωπίσει. Σκοπός του είναι να τον ανακόψει και μετά να του πάρει ή να πετάξει την μπάλα εκτός γηπέδου.

Συμβουλή Δημιούργησε ένα απροσπέλαστο τοίχος με το σώμα σου.

Προπονητικά σημεία Μείνε στα πόδια σου μέχρι να κινηθεί η μπάλα. Χαμηλή θέση ετοιμότητας. Λυγίζουμε τα γόνατα. Μικρούς βηματισμούς. Συγχρονίσου με την μπάλα. Πίεσε την μπάλα όχι τον παίκτη. Πέσε προς την μπάλα. Τέντωσε τα χέρια σου προς την μπάλα. Προσπαθούμε να μπλοκάρουμε ή να αλλάξουμε πορεία στην μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός μας. Κράτα το κεφάλι σταθερό και τα μάτια ανοικτά. Προσπάθησε να μεταφέρεις τον κάτοχο της μπάλας σε δύσκολη θέση π.χ. κλείσε τον στις πλευρές. Όταν πραγματοποιεί πτώση ο τερματοφύλακας, να τεντώνει τα χέρια του μιας και είναι το μακρύτερο μέρος του σώματός του.



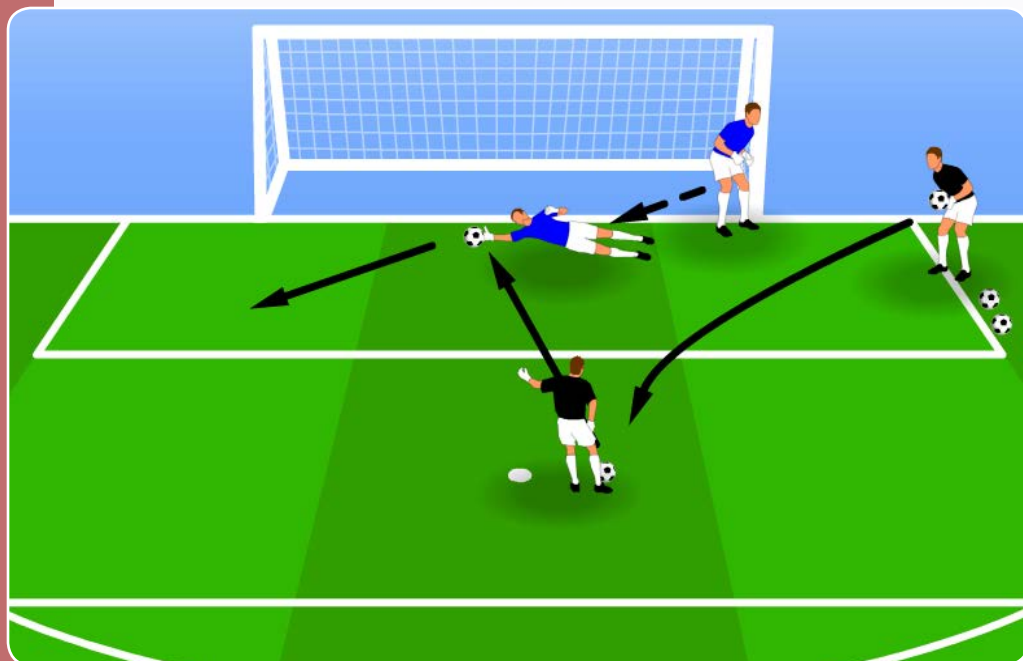
Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)

ΑΣΚΗΣΗ 5 ΠΙΣΩ ΣΤΡΟΦΗ ΑΠΟ ΔΟΚΑΡΙ (ΣΟΥΤ) (LEVEL 2)

Στόχος Ο τερματοφύλακας βρίσκεται στο δοκάρι και κοιτάζει πλάγια. Ο ένας βοηθός στέκεται με μπάλες στα χέρια μέσα από την πλάγια γραμμή της μικρής περιοχής απέναντι από τον τερματοφύλακα (κοντά στο δοκάρι). Σχεδόν στο κέντρο και λίγο προς τη μεριά του τερματοφύλακα στέκεται ο δεύτερος βοηθός. Ο τερματοφύλακας στέκεται σε θέση ετοιμότητας απέναντι στον βοηθό με τις μπάλες. Αυτός σερβίρει μεσαίες μπάλες με τα χέρια στον δεύτερο βοηθό που με τη σειρά πλασάρει προς την εστία και κοντά στο γύρισμα του τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας μετακινείται παράλληλα με την πορεία της μπάλας και προσπαθεί να αποκρούσει την μπάλα.

Συμβουλή Ανάλογα το επίπεδο του τερματοφύλακα ανεβάζουμε τον βαθμό δυσκολίας των σουτ. Κάθε τερματοφύλακας κάνει 10 επαναλήψεις.

Προπονητικά σημεία Ο τερματοφύλακας στρίβει ταχύτατα. Κρατά το κεφάλι σταθερό. Γρήγορος εντοπισμός της μπάλας. Καλή θέση ετοιμότητας μετά τη στροφή. Το κέντρο βάρους προς τα μπροστά. «Μείνε μεγάλος». Σωστή απόφαση για το αν θα μπλοκάρει ή θα διώξει. Σωστή απόφαση για το ποιο μέρος του κορμιού του θα χρησιμοποιήσει για την απόκρουση. Αν μπλοκάρουμε την μπάλα, την ασφαλίζουμε στο στήθος. Να είναι έτοιμος να κάνει μια δεύτερη απόκρουση αν απαιτηθεί.



ΑΣΚΗΣΗ 5B ΜΠΟΥΝΙΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ (LEVEL 1)

Στόχος Ο τερματοφύλακας είναι καθιστός στο έδαφος και κοιτάζει τον βοηθό που βρίσκεται περίπου στα 2 μ. (εικ 1). Ο βοηθός σερβίρει μπάλες, με τα χέρια, στον τερματοφύλακα με σκοπό ο τερματοφύλακας να επιστρέφει την μπάλα με μπουνιές (μονές & διπλές). Ο βοηθός πετάει την μπάλα σε πολλά σημεία αλλά και με αναπηδήσεις στο έδαφος. Ο τερματοφύλακας πρέπει να αποφασίσει αν θα χτυπήσει την μπάλα με ένα ή με δύο χέρια (εικ. 2-3).

Προπονητικό σημείο Κράτα τον καρπό σταθερό. Χτύπα την μπάλα με την επίπεδη επιφάνεια της μπουνιάς. Χτύπα την μπάλα στο κάτω μισό της, έτσι ώστε να πάρει ύψος μετά το χτύπημα. Δεν προσπαθούμε να χτυπήσουμε την μπάλα με όλη μας τη δύναμη αλλά να τη χτυπήσουμε με σωστή τεχνική και προς τη σωστή κατεύθυνση.



