

32η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΚΥΚΛΟΣ 2ος, ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η

Α. ΚΟΡΟΪΔΟ 6 v 3

Στόχοι

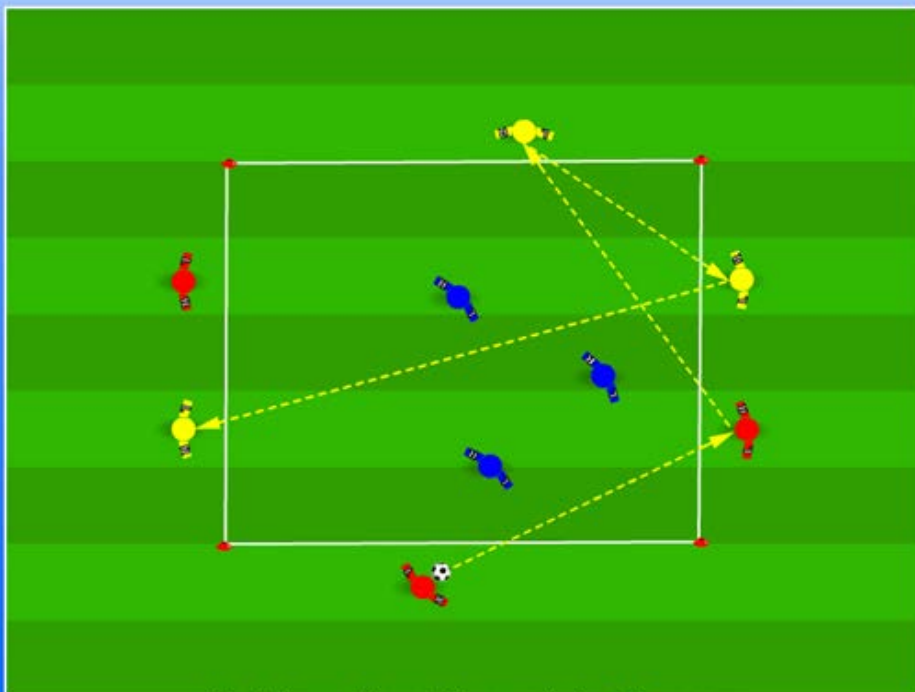
- Κοροΐδο 6 εναντίον 3 σε γήπεδο 10 x 10 μέτρα.
- Τρεις ομάδες των τριών (τρία χρώματα). **Διάρκεια: 10 λεπτά.**

Περιγραφή

Οι δύο ομάδες (κόκκινοι και κίτρινοι) προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στην κατοχή τους, ενώ οι μπλε προσπαθούν να αμυνθούν. Στόχος των μπλε είναι να κερδίσουν την μπάλα ή να οδηγήσουν τους αντιπάλους τους σε κάποιο λάθος. Μόλις γίνει αυτό, η ομάδα που έκανε το λάθος, είναι η επόμενη ομάδα που θα μπει μέσα στο γήπεδο για να αμυνθεί.

Σχόλια

- Οι ομάδες που είναι σε κατοχή κινούνται στις πλευρές του τετραγώνου.
- Περιορισμός μίας επαφής. Αν μια ομάδα κάνει πάνω από μία επαφή μπαίνει να κάνει άμυνα.
- Αν γίνει πάσα ανάμεσα από τους τρεις αμυνόμενους, τότε θα μείνουν ακόμα μία φορά μέσα.
- Η μπάλα απαγορεύεται να σηκωθεί από το έδαφος.



32η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΚΥΚΛΟΣ 2ος, ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η

Β. ΕΙΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ, ΣΟΥΤ (ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΩΡΟΥ)

Στόχοι

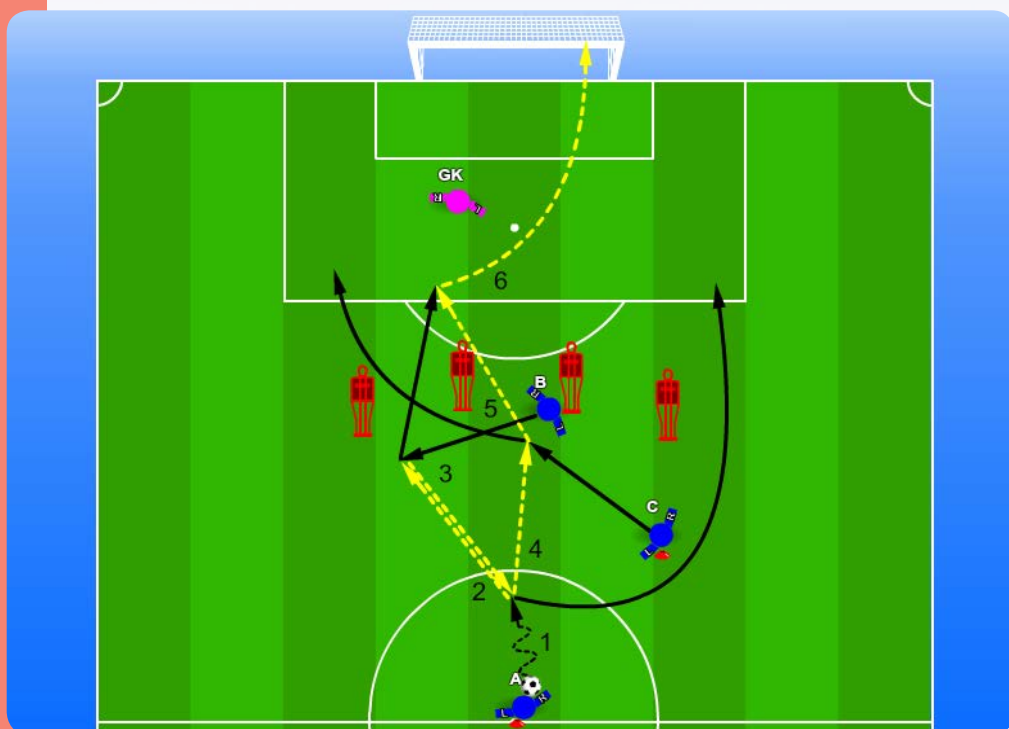
- Προπόνηση ειδικής τεχνικής με βασικό στόχο τη δημιουργία χώρου.
- Διάρκεια: 20 λεπτά.

Περιγραφή

Ο Α οδηγεί την μπάλα κάθετα. Ο Β κινείται παραπλανητικά, δημιουργώντας ελεύθερο χώρο. Ο Α παίζει «1-2» με το Β πασάρει στον C που εκμεταλλεύτηκε τον χώρο που δημιούργησε η φυγή του Β και κάνει κίνηση overlap. Ο C κάνει πάσα ακριβείας στο διάδρομο του Β που τρέχει στον χώρο να τελειώσει τη φάση μόνος του ή σε συνεργασία με τους συμπαίκτες του που ακολουθούν. Όλοι πηγαίνουν μια θέση μπροστά.

Σχόλια

- Ποιότητα και ακρίβεια στις πάσες. Σωστά πόδια.
- Καλός συγχρονισμός και ιδανικές αποστάσεις μεταξύ των παικτών που συνεργάζονται.
- Άριστη τεχνική στο τελείωμα. Αποτελεσματικότητα στο τελείωμα.
- Αλλαγή πλευράς στα μισά.



32η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΚΥΚΛΟΣ 2ος, ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η

Γ. ΑΣΚΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΠΛΑΤΟΣ + ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΩΡΟΥ)

Στόχοι

1. Άσκηση τεχνικής στην τακτική 9 v GK στο 1/2 του γηπέδου, με στόχο την επικοινωνία 9 παικτών κατά τη φάση επίθεσης.
2. Σε δύο γκρουπ των 10 παικτών. 6 ζώνες. **3.** Σχηματισμός 3-3-3. **4.** Διάρκεια: 2 x 8 λεπτά. **5.** Διάλειμμα: 2 λεπτά.

Περιγραφή

Το παιχνίδι ξεκινάει από το τερματοφύλακα που πασάρει την μπάλα με ποικίλους τρόπους στους αντιπάλους του. Στόχος των μπλε είναι: **1.** Να κυκλοφορούν την μπάλα μεταξύ τους παίζοντας με δύο επαφές. **2.** Να δημιουργούν πλάτος κάθε στιγμή. **3.** Να κινούνται την κατάλληλη στιγμή δημιουργώντας ελεύθερο χώρο. **4.** Μόλις ο προπονητής δώσει το σύνθημα, πρέπει να συνεργαστούν, να διασπάσουν την αντίπαλη άμυνα από τον άξονα και να σκοράρουν μέσα σε 10 δεύτερα.

Σχόλια

1. Η μπάλα κατά την κυκλοφορία δεν μπορεί να σηκωθεί από το έδαφος. **2.** Μετά το σύνθημα του προπονητή δε πρέπει να δημιουργηθεί πανικός, αλλά με ταχύτητα και υπομονή, η μπάλα να πάει εκεί που είναι καθορισμένο. **3.** Το πρώτο ζητούμενο είναι η άρτια τεχνική και ο γρήγορος ρυθμός. **4.** Ελέγχουμε την ισορροπία της ομάδας. Θέλουμε να υπάρχουν παίκτες παντού, για να απειλούν μέσα και έξω από την περιοχή, αλλά ταυτόχρονα να είναι έτοιμοι για την αρνητική μετάβαση. **5.** Κάθε επίθεση διαρκεί από 30 μέχρι 60 δεύτερα.

