

2

ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗ ΜΠΑΛΑ

Ένας πολύ σημαντικός και ουσιαστικός στόχος της προπόνησης είναι η καλύτερη δυνατή προετοιμασία για τον αγώνα. Κατά συνέπεια, στην ιδανική περίπτωση εξασκούνται στην προπόνηση ακριβώς εκείνες οι κινητικές μορφές και οι τρόποι συμπεριφοράς που ζητούνται και χρησιμοποιούνται στον αγώνα. Ένας παίκτης έχει να αντιμετωπίσει στον αγώνα διαρκώς εναλλασσόμενες καταστάσεις, έχοντας διάφορες δυνατότητες λήψης αποφάσεων. Σε τελική ανάλυση, τον αποφασιστικό ρόλο παίζει η λύση που θα επιλέξει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, έτσι ώστε να φτάσει στοχευμένα στην αντίστοιχη επιτυχία.

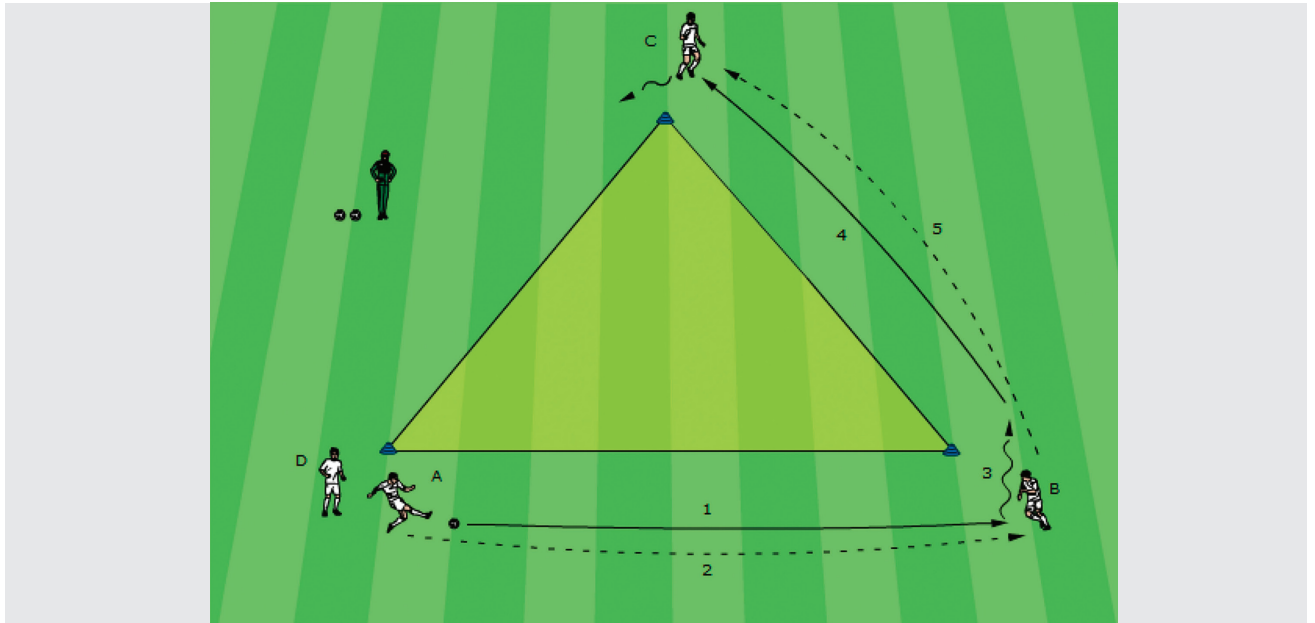
Η επιτυχημένη επίλυση μιας αγωνιστικής κατάστασης δεν έγκειται πάντοτε στην ακολουθούμενη επίτευξη τέρματος ή σε μια κατάκτηση της μπάλας. Τις περισσότερες φορές υπάρχουν αμέτρητοι επιμέρους στόχοι, οι οποίοι θα φέρουν το επιτυχημένο αποτέλεσμα της «επίτευξης τέρματος» και της «αποφυγής τέρματος». Υπό την έννοια μιας όσο το δυνατόν κοντινότερης προς τον αγώνα προπόνησης, επικεντρώνεται το κεφάλαιο 1 «Μορφές παιχνιδιού» στην εξαγωγή συγκεκριμένων μορφών παιχνιδιού, οι οποίες αποτυπώνουν σε μικρογραφία τον σύνθετο χαρακτήρα του 11 εναντίον 11. Οι πολλές απαιτήσεις στις διάφορες αγωνιστικές καταστάσεις συγκεντρώνονται σε κεντρικά προπονητικά στοιχεία και επιτρέπουν τον σχεδιασμό διαφόρων μορφών παιχνιδιού με διάφορους στόχους. Στη διαδικασία αυτή χρησιμοποιούνται στοχευμένα προπονητικές παράμετροι, όπως οι διαστάσεις του χώρου, ο αριθμός των παικτών ή το σύνολο των τερμάτων, για να γίνει η επεξεργασία του εκάστοτε προπονητικού θέματος. Οι προπονητικές αυτές παράμετροι σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να εννοηθούν ως σταθερά και δεσμευτικά μεγέθη. Αντίθετα, θα πρέπει αυτές πάντα να επιλέγονται και να προσαρμόζονται από τον προπονητή στο αντίστοιχο επίπεδο απόδοσης και ικανότητας της ομάδας, καθώς και στην ηλικία των παικτών.

Ο ποδοσφαιρικός αγώνας περιέχει τις πιο διαφορετικές καταστάσεις, στις οποίες πρέπει οι παίκτες να ενεργούν κυρίως ομαδικά. Για την προπονητική πρακτική μειώνεται ο πολύ σύνθετος χαρακτήρας του 11 εναντίον 11 και απομονώνονται τμήματα του παιχνιδιού. Μέσα από την παρατήρηση επιλεγμένων καταστάσεων και μικρών τμημάτων του αγώνα, δημιουργούνται μορφές παιχνιδιού, οι οποίες, παράλληλα με τις απαιτήσεις φυσικής κατάστασης και τεχνικής, στοχεύουν κατά κύριο λόγο στην εξάσκηση της ατομικής και της υποομαδικής τακτικής.

Κατά την παρουσίαση και περιγραφή των επιμέρους προπονητικών μορφών δεν γίνεται καμιά αναφορά σε συγκεκριμένες διαστάσεις χώρων. Ο καθορισμός των διαστάσεων αυτών, η επιλογές των αποστάσεων στις μεταβιβάσεις ή οι αποστάσεις ανάμεσα σε παίκτες και εστίες αφήνονται στην κρίση του προπονητή. Εκείνος θα καθορίσει τις διαστάσεις και τις αποστάσεις, ανάλογα με τον συγκεκριμένο προπονητικό στόχο και παράλληλα θα προσανατολιστεί σε παραμέτρους, όπως είναι η ηλικία και η ικανότητα απόδοσης των παικτών, ο συνολικός αριθμός αυτών ή η επιθυμητή ένταση της επιβάρυνσης.



2.1 Παιχνίδι με πάσες (σειρές μεταβιβάσεων)



2.1.1 • Τρίγωνο μεταβιβάσεων (απλές πάσες)

Εκτέλεση

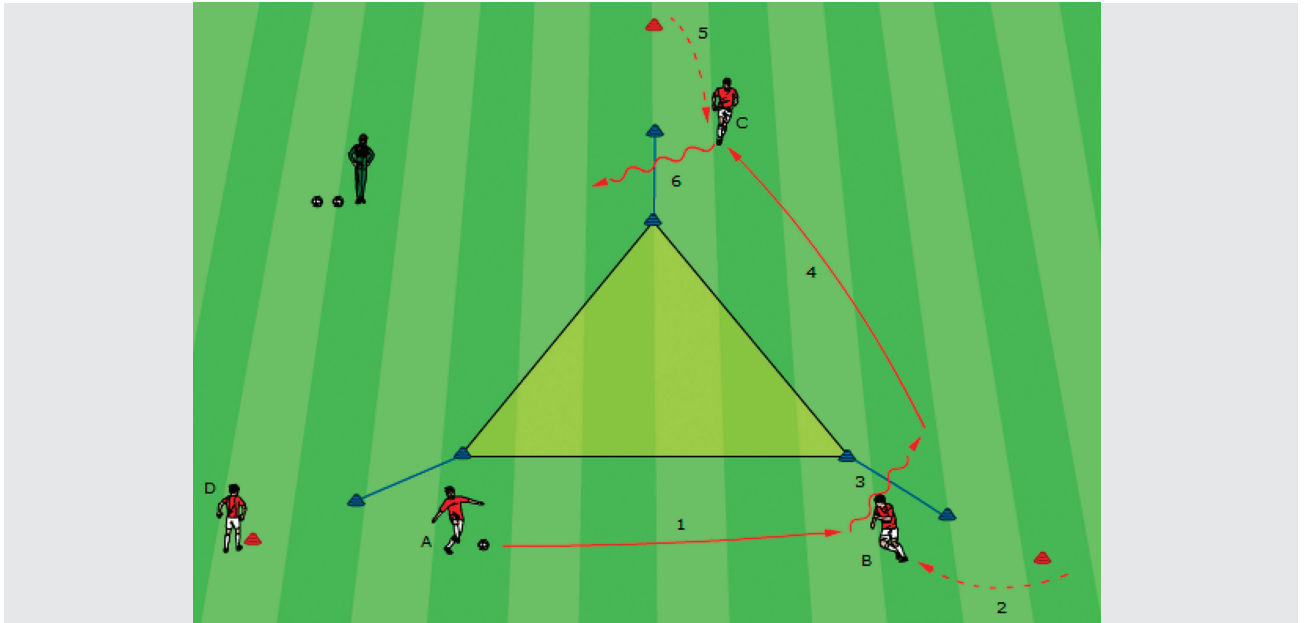
Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά, πάντα έξω και γύρω από το τρίγωνο. Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του παίκτη Β (βλ. 2). Ο Β υποδέχεται τη μπάλα σε κίνηση προς την κατεύθυνση του παιχνιδιού (βλ. 3), πασάρει στον παίκτη Γ (βλ. 4) και τρέχει στη θέση του Γ (βλ. 5). Οι παίκτες Γ και Δ συνεχίζουν τη σειρά των μεταβιβάσεων.

Κοουτσάρισμα

- Δυνατές πάσες με άμεση κίνηση (βλ. αλλαγές θέσεων).
- Στοχευμένες πάσες για τη συνέχιση από τον παίκτη που υποδέχεται.
- Εισαγωγική κίνηση πριν από κάθε υποδοχή μπάλας.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Οργάνωση σε τετράγωνο μεταβιβάσεων (τουλάχιστον 5 παίκτες).
- Καθορισμός της τεχνικής στις πάσες: Με μία επαφή.
- Υποχρεωτικά 3 επαφές με τη μπάλα για κάθε παίκτη (υποδοχή, προώθηση, πάσα).



2.1.2 • Τρίγωνο μεταβιβάσεων (υποδοχή σε κίνηση και πρώτη επαφή)

Εκτέλεση

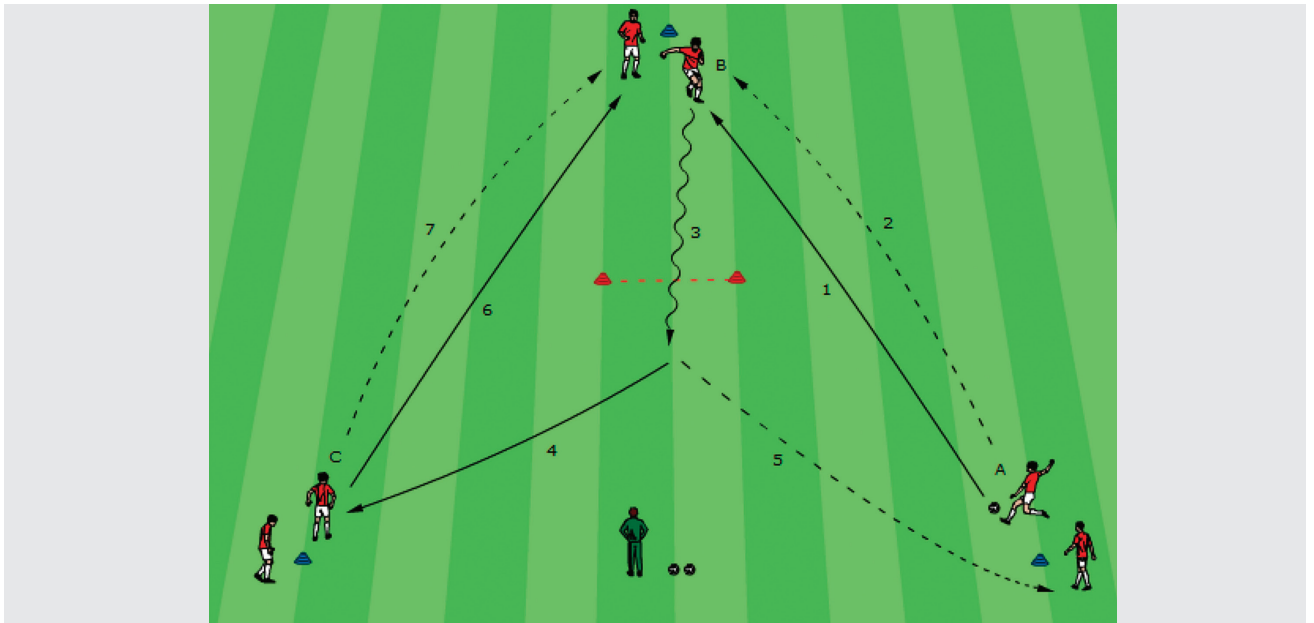
Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά γύρω από το τρίγωνο. Κάθε παίκτης περνάει με την πρώτη επαφή της μπάλας με ακρίβεια μέσα από μια μικρή εστία κώνων. Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του παίκτη Β. Ο Β «ξεμαρκάρεται» σε σωστό χρόνο από τον ΚΟΚΚΙΝΟ κώνο (βλ. 2) και περνάει με την πρώτη επαφή της μπάλας μέσα από τη μπλε εστία κώνων στη γωνία του τριγώνου (βλ. 3). Ο παίκτης Β πασάρει στον Γ (βλ. 4) και τρέχει στη θέση του Γ. Ο παίκτης Γ «ελευθερώνεται» από τον κώνο (βλ. 5) και περνάει με την πρώτη επαφή μέσα από την εστία κώνων (βλ. 6), για να συνεχίσει τη σειρά μεταβιβάσεων προς τον παίκτη Δ.

Κουτσάρισμα

- Σωστό «τάιμινγκ» στο «ξεμαρκάρισμα» για αρμονική υποδοχή σε κίνηση.
- Εισαγωγική κίνηση πριν από το «ξεμαρκάρισμα» προς τη μπάλα.
- Ακριβείς πάσες για ιδανικό πέρασμα του επόμενου παίκτη μέσα από την εστία κώνων.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Περιορισμός το πολύ σε 2 επαφές με τη μπάλα (υποδοχή σε κίνηση και πάσα).



2.1.3 • Τρίγωνο μεταβιβάσεων (υποδοχή σε κίνηση και ταχύτητα με τη μπάλα)

Εκτέλεση

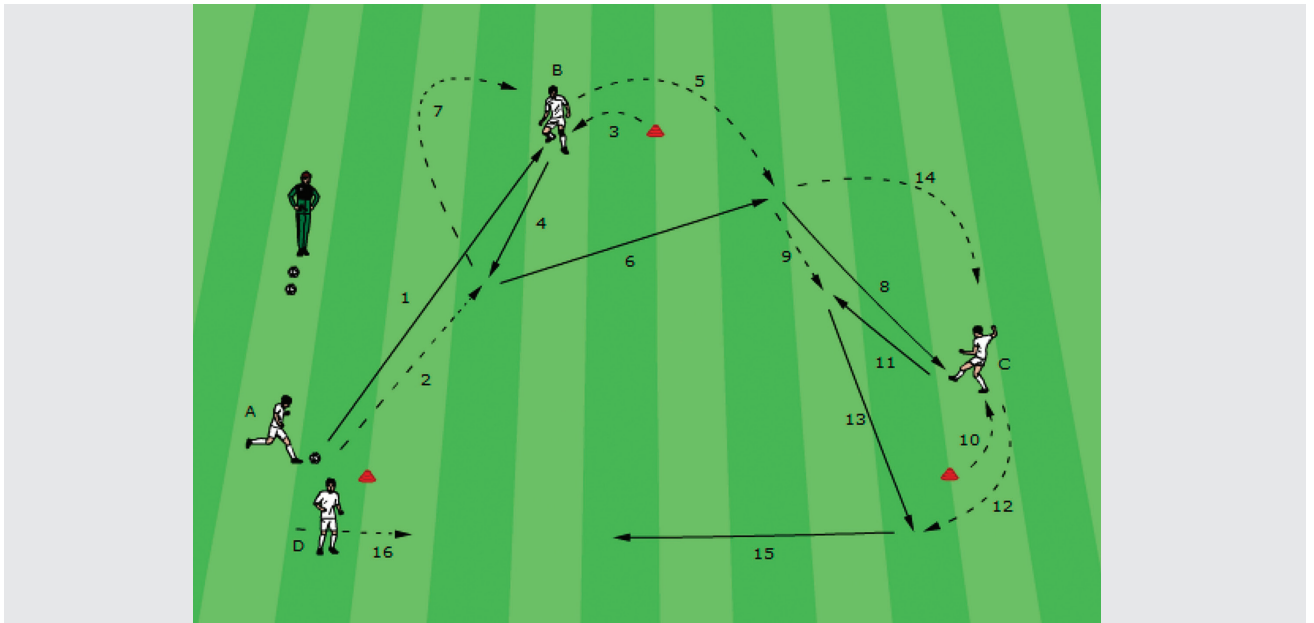
Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά, περνώντας πάντα από τη θέση B και στη συνέχεια μέσα από την εστία κώνων στο κέντρο του τριγώνου προς τις δύο πλάγιες θέσεις A και Γ. Ο παίκτης A πασάρει στον B (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του παίκτη B (βλ. 2). Ο B υποδέχεται σε κίνηση προς την εστία κώνων και ντριπλάρει με πλήρη ταχύτητα μέσα από τους κώνους (βλ. 3). Στη συνέχεια μεταβιβάζει τη μπάλα πλάγια στον παίκτη Γ (βλ. 4) και τρέχει στη θέση A (βλ. 5). Ο παίκτης Γ πασάρει στον παίκτη που περιμένει στη θέση B (βλ. 6) και τρέχει στη θέση B (βλ. 7). Ο παίκτης που δέχεται τη μπάλα στη θέση B, ντριπλάρει ταχύτητα μέσα από τους κεντρικούς κώνους για να δώσει τη μπάλα στη θέση A (στη συνέχεια εναλλάξ) και να πάρει τη θέση Γ.

Κοουτσάρισμα

- Ακριβείς πάσες για καλή υποδοχή και κίνηση του επόμενου παίκτη προς την εστία κώνων.
- Γρήγορη υποδοχή σε κίνηση / ταχύτατες ντριπλές.
- Βλέμμα δεξιά ή αριστερά πριν από το στρώσιμο της μπάλας.

Παραλλαγές

- Καθορισμός της τεχνικής στις πάσες στις θέσεις A και Γ: Με μία επαφή.
- Καθορισμός του ποδιού εκτέλεσης στην υποδοχή μπάλας στη θέση B (δεξί / αριστερό).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα μέχρι το στρώσιμο του παίκτη B (βλ. 3).
- Εκτέλεση μιας προσποίησης στο ύψος της εστίας κώνων στο κέντρο.



2.1.4 • Τρίγωνο μεταβιβάσεων (διπλό 1 - 2)

Εκτέλεση

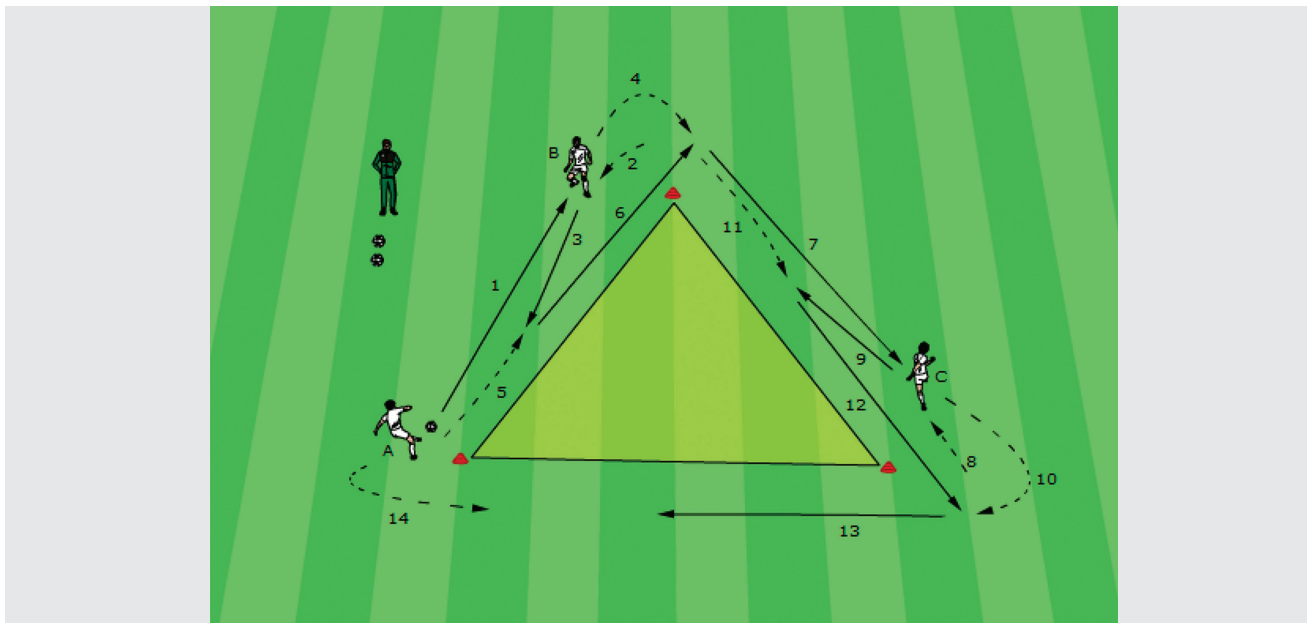
Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά στο τρίγωνο, σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Η εκκίνηση γίνεται με τον παίκτη Α, που πασάρει στον Β (βλ. 1) και ακολουθεί την πάσα (βλ. 2). Ο Β κινείται προς τη μπάλα (βλ. 3) και επιστρέφει τη μπάλα με μία επαφή στον Α (βλ. 4). Μετά την πάσα του, ο παίκτης Β «ελευθερώνεται» αμέσως από τον κώνο του (βλ. 5) και δέχεται νέα πάσα από τον Α (βλ. 6). Ο Α παίρνει τη θέση του Β (βλ. 7). Ο παίκτης Β πασάρει στον Γ (βλ. 8) και ακολουθεί την πάσα (βλ. 9). Ο Γ έρχεται προς τη μπάλα (βλ. 10), τη στρώνει άμεσα στον Β (βλ. 11) και τρέχει κι εκείνος πίσω από τον κώνο του (βλ. 12). Ο παίκτης Β παίζει στον Γ (βλ. 13) και παίρνει τη θέση του Γ (βλ. 14). Ο Γ συνεχίζει τη σειρά, όπως παραπάνω με τον παίκτη Δ (βλ. 15 και 16).

Κουτσάρισμα

- Διατήρηση οπτικής επαφής με μπάλα και συμπαίκτης (βλ. 5).

Παραλλαγές

- Αλλαγή κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα και εκτέλεση προσποίησης μετά από την πάσα No.6 (και No.13).



2.1.5 • Τρίγωνο μεταβιβάσεων (ξεμαρκάρισμα)

Εκτέλεση

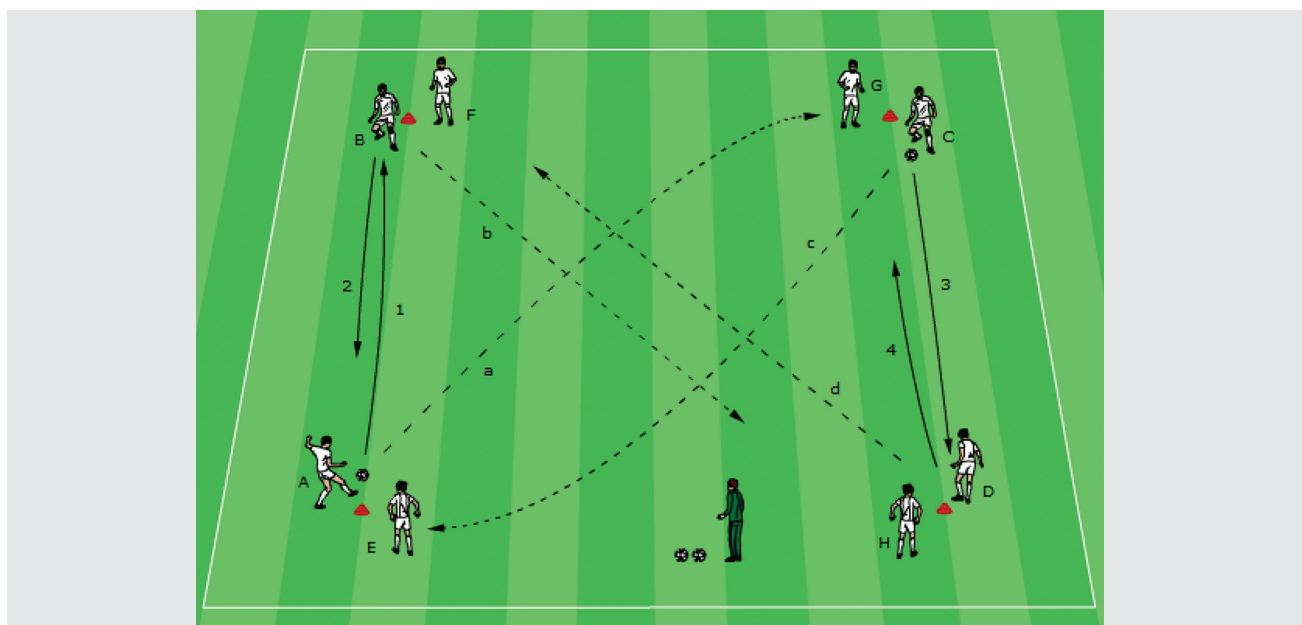
Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά στο τρίγωνο, σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Η εκκίνηση γίνεται με τον παίκτη Α, που πασάρει στον Β (βλ. 1). Ο Β κινείται προς τη μπάλα (βλ. 2) και τη στρώνει με τη μία στον Α (βλ. 3). Αμέσως μετά την πάσα του, ο παίκτης Β τρέχει γύρω από τον κώνο του (βλ. 4), δέχεται την πάσα επιστροφής του Α (βλ. 6), που έχει κινηθεί προς τη μπάλα (βλ. 5) και πασάρει με τη μία στον παίκτη Γ (βλ. 7). Η σειρά μεταβιβάσεων συνεχίζεται με τον παραπάνω τρόπο, από τον παίκτη Γ προς τον Α (βλ. 8 έως 14). Για την εκτέλεση αυτής της άσκησης χρειάζονται μόνο 3 παίκτες, χωρίς να απαιτούνται αλλαγές θέσεων.

Κουτσάρισμα

- Διατήρηση οπτικής επαφής με μπάλα και συμπαίκτης (βλ. 4).

Παραλλαγές

- Αλλαγή κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του ποδιού εκτέλεσης για τον αποδέκτη της μπάλας με σύνθημα του πασαδόρου.



2.1.6 • Τετράγωνο μεταβιβάσεων («πινγκ-πονγκ» σε ευθεία)

Εκτέλεση

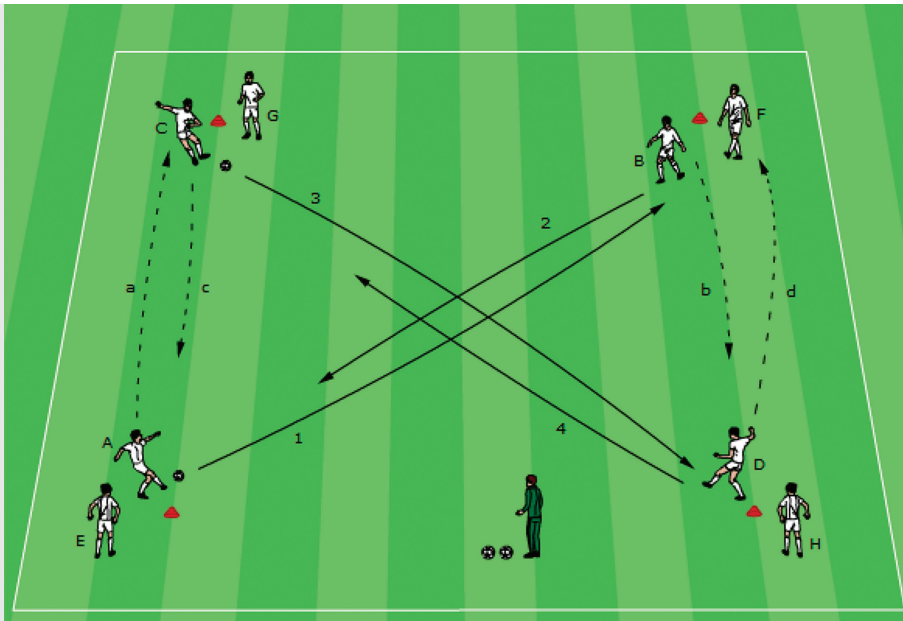
Όλοι οι παίκτες αλλάζουν ταυτόχρονα μεταξύ τους τις δύο μπάλες με πάσες ανάμεσα στους κώνους. Μετά από κάθε πάσα, παίρνουμε τη διαγώνια απέναντι θέση. Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1) και τρέχει στη θέση του παίκτη Γ (βλ. α). Ο Β παίζει στον Ε (βλ. 2) και παίρνει τη θέση του παίκτη Η (βλ. β). Ο C πασάρει στον D (βλ.3) και πηγαίνει στη θέση του Ε (βλ. c). Ο παίκτης D παίζει στον Γ (βλ. 4) και παίρνει τη θέση του παίκτη F (βλ. d).

Κουτσάρισμα

- Εισαγωγική κίνηση και εκκίνηση προς τη μπάλα για τους αποδέκτες της.

Παραλλαγές

- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Με μία επαφή / με 2 (3) επαφές.
- Καθορισμός του ποδιού υποδοχής (δεξί / αριστερό) και του ποδιού εκτέλεσης της πάσας (δεξί / αριστερό).
- Εκτέλεση διαφόρων δρομικών ασκήσεων στη διάρκεια του διαγωνίου τρεξίματος.
- Εκτέλεση προσποίησης πριν από κάθε πάσα.



2.1.7 • Τετράγωνο μεταβιβάσεων («πινγκ-πονγκ» διαγώνια)

Εκτέλεση

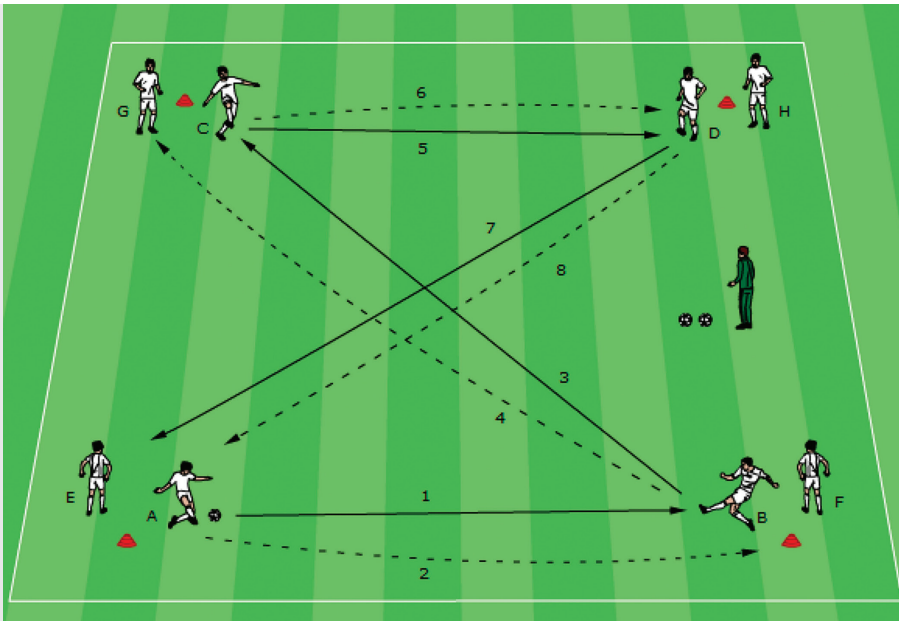
Όλοι οι παίκτες αλλάζουν ταυτόχρονα μεταξύ τους τις δύο μπάλες με διαγώνιες πάσες ανάμεσα στους κώνους. Μετά από κάθε πάσα, τρέχουμε στην απέναντι θέση στην ευθεία. Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1) και τρέχει στη θέση του παίκτη Γ (βλ. α). Ο Β παίζει στον Ε (βλ. 2) και παίρνει τη θέση του παίκτη Η (βλ. b). Ο C πασάρει στον D (βλ. 3) και πηγαίνει στη θέση του Ε (βλ. c). Ο παίκτης D παίζει στον Γ (βλ. 4) και παίρνει τη θέση του παίκτη F (βλ. d).

Κουτσάρισμα

- Εισαγωγική κίνηση και εκκίνηση προς τη μπάλα για τους αποδέκτες της.

Παραλλαγές

- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Με μία επαφή / με 2 (3) επαφές.
- Καθορισμός του ποδιού υποδοχής (δεξί / αριστερό) και του ποδιού εκτέλεσης της πάσας (δεξί / αριστερό).
- Εκτέλεση διαφόρων δρομικών ασκήσεων στη διάρκεια του τρεξίματος απέναντι.
- Εκτέλεση προσποίησης πριν από κάθε πάσα.



2.1.8 • Τετράγωνο μεταβιβάσεων («πινγκ-πονγκ» με εναλλαγές)

Εκτέλεση

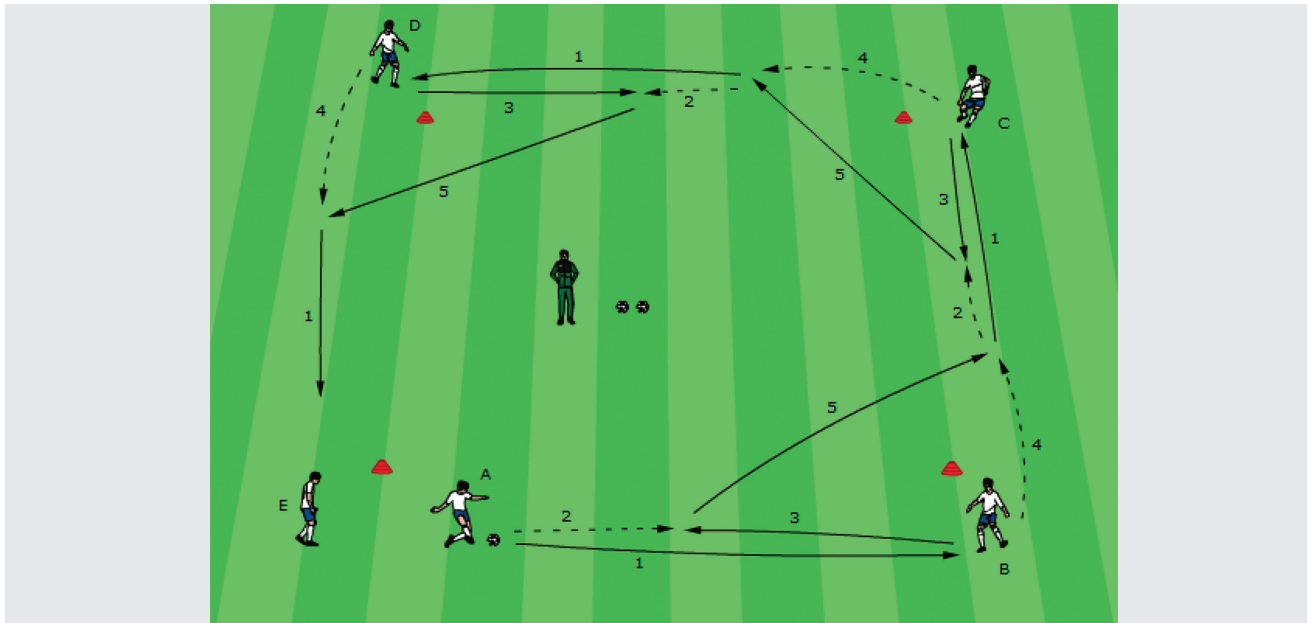
Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα του και παίρνει τη θέση του παίκτη F (βλ. 2). Ο Β παίζει διαγώνια στον C (βλ. 3), ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του παίκτη G (βλ. 4). Ο C πασάρει στον D (βλ. 5), ακολουθεί την πάσα και πηγαίνει στη θέση του H (βλ. 6). Ο D παίζει διαγώνια στη θέση εκκίνησης στον παίκτη E (βλ. 7), ακολουθεί την πάσα του και παίρνει τη θέση του E (βλ. 8).

Κουτσάρισμα

- Εισαγωγική κίνηση και εκκίνηση προς τη μπάλα για τους αποδέκτες της.

Παραλλαγές

- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Με μία επαφή / με 2 (3) επαφές.
- Καθορισμός του ποδιού υποδοχής (δεξί / αριστερό) και του ποδιού εκτέλεσης της πάσας (δεξί / αριστερό).
- Εκτέλεση διαφόρων δρομικών ασκήσεων κατά το τρέξιμο προς την επόμενη θέση.
- Εκτέλεση προσποίησης πριν από κάθε πάσα.



2.1.9 • Τετράγωνο μεταβιβάσεων (1 - 2)

Εκτέλεση

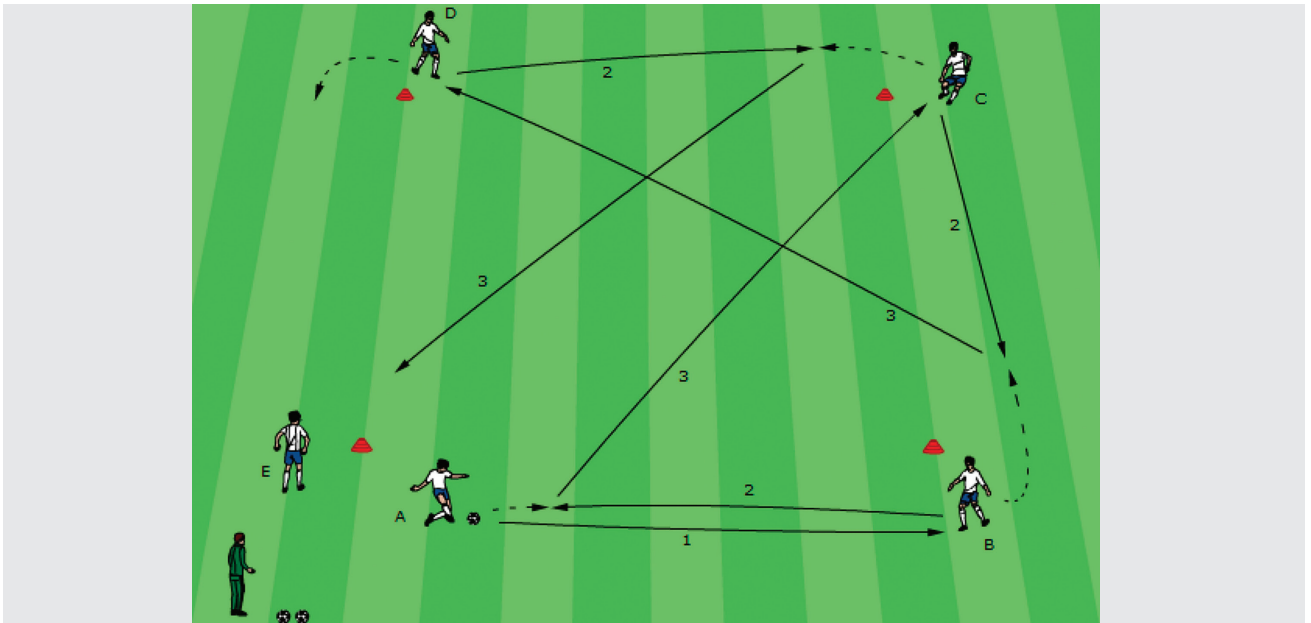
Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα του (βλ. 2) και δέχεται και πάλι τη μπάλα από τον Β (βλ. 3). Ο Β «ανοίγεται», τρέχοντας πίσω από τον κώνο (βλ. 4) και δέχεται νέα πάσα από τον Α (βλ. 5). Ο Β πασάρει στον C (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα του (βλ. 2) και δέχεται την επιστροφή της μπάλας από τον C (βλ. 3). Ο C «ανοίγεται», τρέχοντας πίσω από τον κώνο (βλ. 4) και δέχεται νέα πάσα από τον Β (βλ. 5). Η διαδικασία συνεχίζεται σύμφωνα με τα παραπάνω.

Κουτσάρισμα

- Διατήρηση συνεχούς οπτικής επαφής ανάμεσα στον εκτελεστή της πάσας και τον αποδέκτη της μπάλας (βλ. 4).
- Ίδανικό «τάιμινγκ» και σωστή δύναμη στην πάσα για αρμονική κυκλοφορία της μπάλας.
- Εισαγωγικές κινήσεις / προσποίηση τρεξίματος πριν από κάθε αρχική ενέργεια στους κώνους.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες (με μία επαφή) σ' όλες τις ενέργειες.



2.1.10 • Τετράγωνο μεταβιβάσεων (παιχνίδι μέσω τρίτου)

Εκτέλεση

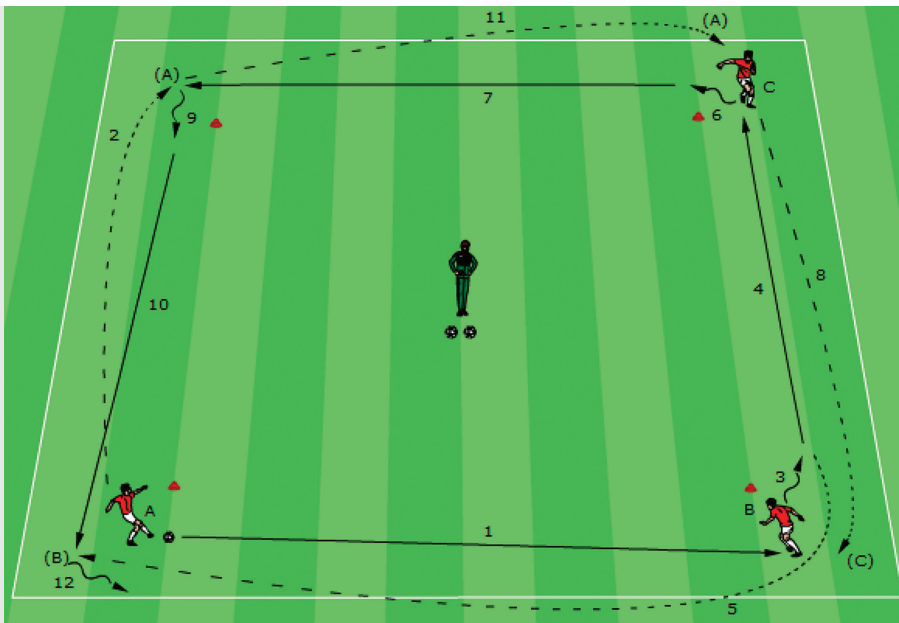
Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ο Β στρώνει και πάλι πίσω στον Α με τη μιά (βλ. 2) και «ανοίγεται», τρέχοντας προς τον παίκτη C. Ο Α παίζει τη μπάλα διαγώνια στον C (βλ. 3). Ο C στρώνει με τη μιά στον επερχόμενο παίκτη Β (βλ. 2) και «ανοίγεται» προς τον παίκτη D. Ο Β πασάρει διαγώνια στον D (βλ. 3). Ο D στρώνει με τη μιά στον επερχόμενο C (βλ. 2). Ο παίκτης C συνεχίζει τη σειρά μεταβιβάσεων, όπως περιγράψαμε, προς τη θέση του E (βλ. E).

Κουτσάρισμα

- Ιδανικό «τάιμινγκ» και σωστή δύναμη στην πάσα για αρμονική κυκλοφορία της μπάλας.
- Εισαγωγικές κινήσεις / προσποίηση τρεξίματος πριν από κάθε αρχική ενέργεια στους κώνους.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες (με μία επαφή) σ' όλες τις ενέργειες.



2.1.11 • Τετράγωνο μεταβιβάσεων (αναζήτηση θέσης)

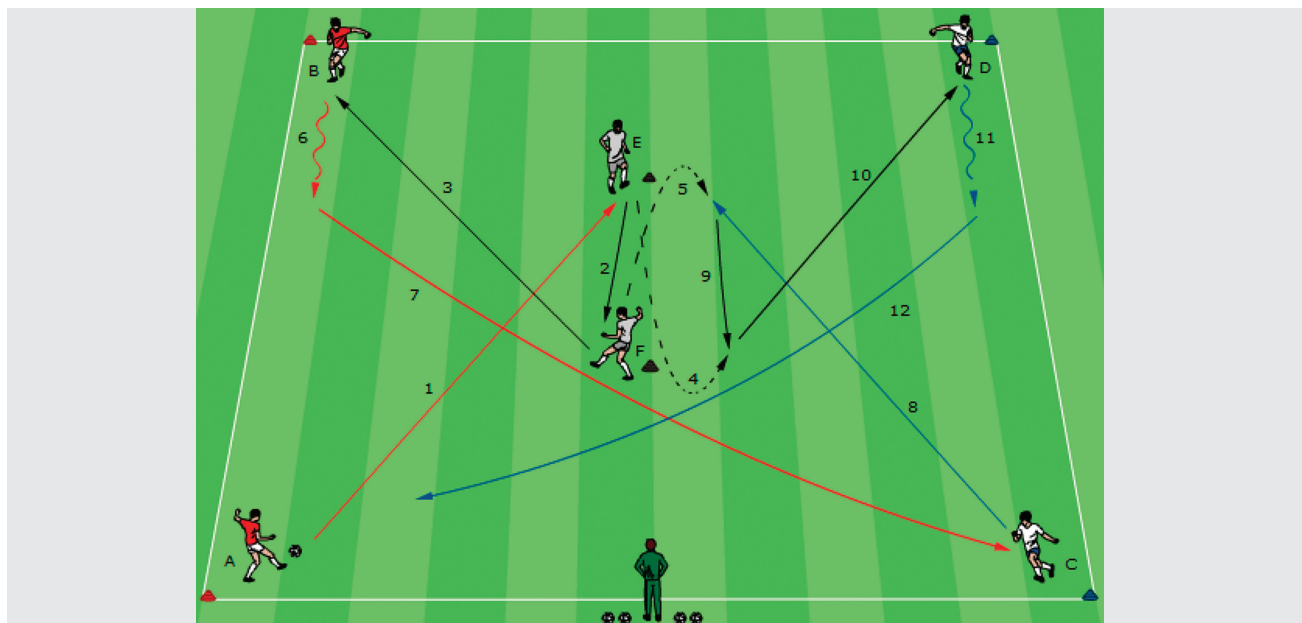
Εκτέλεση

Οι τρεις παίκτες κυκλοφορούν μια μπάλα γύρω από ένα τετράγωνο (εδώ αντίθετα στη φορά των δεικτών του ρολογιού). Κάθε παίκτης κινείται με την πρώτη επαφή και πασάρει με τη δεύτερη προς την επόμενη θέση. Μία από τις θέσεις δεν είναι κατειλημμένη, σ' αυτή πρέπει να τρέξει ένας παίκτης. Κάθε παίκτης αλλάζει στην επόμενη θέση, μετά από τη δική του πάσα.

Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1) και τρέχει στην επόμενη, μη κατειλημμένη θέση, σύμφωνα με τη σειρά μεταβιβάσεων (βλ. 2). Ο παίκτης Β κινείται προς τη νέα κατεύθυνση (βλ. 3), πασάρει στον παίκτη C (βλ. 4) και παίρνει την επόμενη κενή θέση (βλ. 5). Ο C κινείται (βλ. 6), παίζει στον Α (βλ. 7 και (Α)) και τρέχει στην επόμενη κενή θέση (βλ. 8). Ο Α κινείται στη νέα του θέση (βλ. 9), πασάρει στον Β (βλ. 10) και παίρνει τη θέση του C (βλ. 11). Ο παίκτης C κινείται στη νέα του θέση (βλ. 12) και συνεχίζει τη σειρά μεταβιβάσεων, όπως παραπάνω. Κάθε παίκτης πρέπει πάντα, μετά από την πάσα του, να τρέχει στην επόμενη κενή θέση.

Παραλλαγές

- Εκτέλεση μιας προσποίησης λίγο πριν από κάθε πάσα.
- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).



2.1.12 • Τετράγωνο μεταβιβάσεων (παιχνίδι μέσα από το κέντρο)

Εκτέλεση

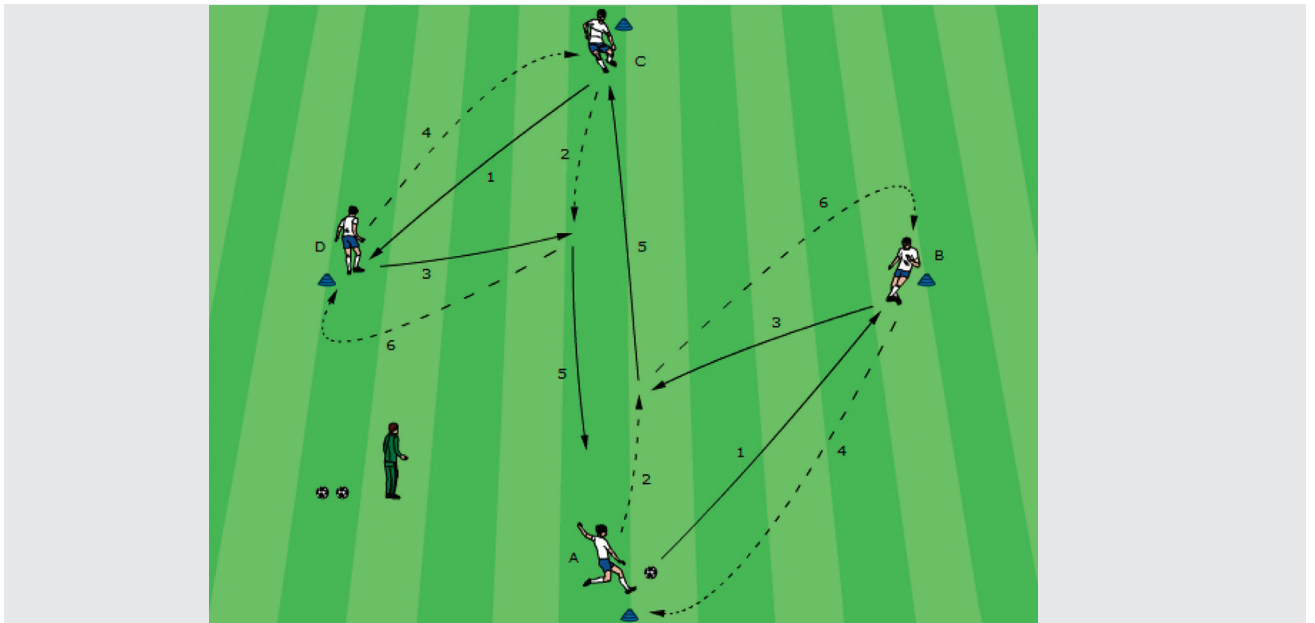
Έξι παίκτες κυκλοφορούν μια μπάλα μέσα σ' ένα τετράγωνο. Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια (βλ. Α/Β, C/D και Ε/F). Ο παίκτης Α ξεκινάει, παίζοντας πάσα στον Ε (βλ. 1), ο Ε στρώνει με μία στον F (βλ. 2). Ο παίκτης F πασάρει άμεσα στον Β (βλ. 3). Μετά από τις πάσες τους, αλλάζουν αμέσως οι παίκτες F και Ε τις θέσεις μεταξύ τους (βλ. 4 και 5). Ο παίκτης Β κινείται στην κίνηση προς τα εμπρός, με τρόπο ώστε να μπορέσει να πασάρει διαγώνια στον παίκτη C (βλ. 7). Οι Α και Β αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους. Ο παίκτης C ξεκινάει τώρα την ίδια διαδικασία από την άλλη πλευρά, παίζοντας στον F (βλ. 8). Ο F πασάρει στον Ε (βλ. 9) κι εκείνος μεταβιβάζει στον D (βλ. 10). Ο D κινείται προς τα εμπρός (βλ. 11) και πασάρει πίσω στη θέση εκκίνησης (βλ. 12), απ' όπου ξεκινάει τώρα ο παίκτης Β την επόμενη σειρά μεταβιβάσεων.

Κουτσάρισμα

Πριν από την πρώτη πάσα (βλ. 1 και 8) θα πρέπει οι κεντρικοί παίκτες να ανοιχτούν σε βάθος και να απέχουν αρκετά μεταξύ τους (βλ. 4 και 5). Με την πάσα, μειώνουν τη μεταξύ τους απόσταση, έτσι ώστε να παίξουν μια όσο το δυνατόν μικρότερη πάσα μεταξύ τους (βλ. 2 και 9) και να συνεχίσουν με μια άμεση μεγάλη πάσα (βλ. 3 και 10).

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).



2.1.13 • Ρόμβος μεταβιβάσεων (1 - 2)

Εκτέλεση

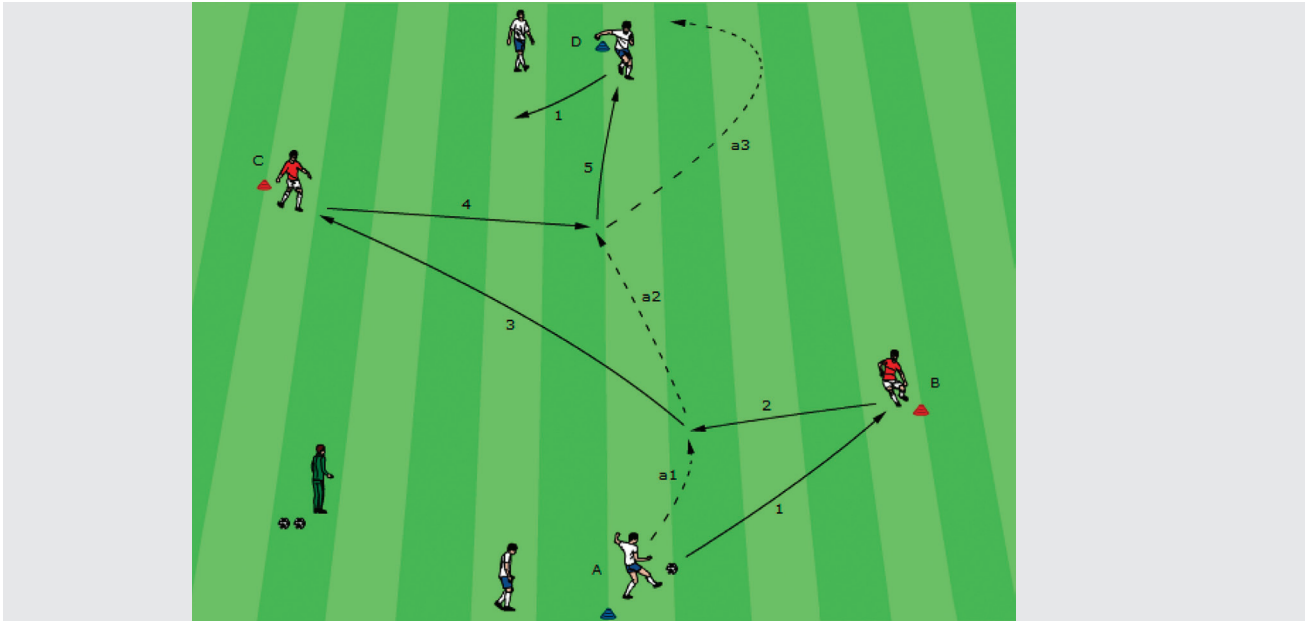
Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1) και τρέχει γρήγορα προς το κέντρο (βλ. 2). Ο Β πασάρει στο κέντρο προς τον Α (βλ. 3). Ο Α παίζει με τη μπάλα στον παίκτη C (βλ. 5). Οι παίκτες Α και Β αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους (βλ. 4 και 6). Ο παίκτης C πασάρει στον D (βλ. 1), τρέχει προς το κέντρο (βλ. 2) και δέχεται την επιστροφή της μπάλας από τον D (βλ. 3). Ο C παίζει τη μπάλα στη θέση Α, όπου περιμένει ήδη ο παίκτης Β για να συνεχίσει τη σειρά μεταβιβάσεων. Μετά από τις ενέργειές τους, οι παίκτες C και D αλλάζουν επίσης θέσεις μεταξύ τους (βλ. 4 και 6).

Κουτσάρισμα

- Γρήγορη διείσδυση στο κέντρο (βλ. 2).
- Σωστό «τάιμινγκ» στις πάσες προς το κέντρο (βλ. 3).
- Γρήγορες αλλαγές θέσεων (βλ. 4 και 6).

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες σ' όλες τις ενέργειες.



2.1.14 • Ρόμβος μεταβιβάσεων (1 - 2 και κίνηση)

Εκτέλεση

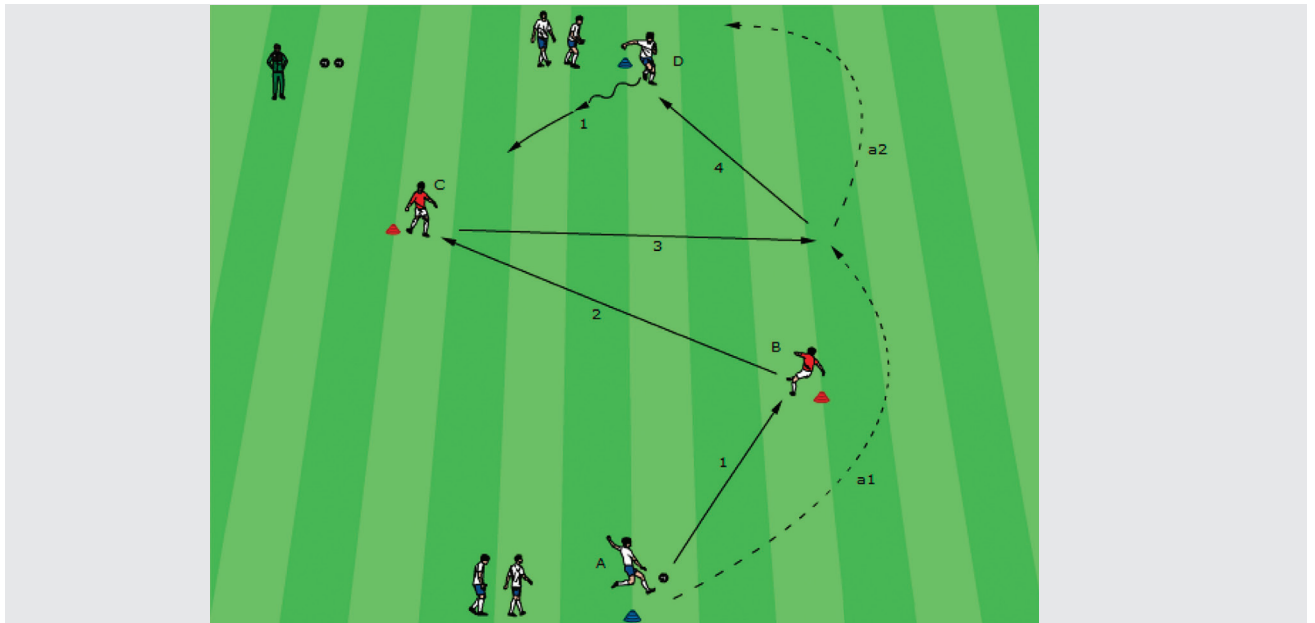
Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1), τρέχει γρήγορα προς το κέντρο (βλ. α1) και δέχεται πάλι τη μπάλα από τον Β (βλ. 2). Ο Α πασάρει άμεσα στον C (βλ. 3) και διεισδύει ακόμη περισσότερο στο κέντρο (βλ. α2). Ο παίκτης C στρώνει με τη μπάλα στο κέντρο (βλ. 4) και ο Α ολοκληρώνει τις ενέργειές του με την πάσα στον παίκτη D (βλ. 5) και την κατάληψη της θέσης D (βλ. α3). Ο παίκτης D συνεχίζει τώρα τη σειρά μεταβιβάσεων, όπως περιγράψαμε, πρώτα με τον παίκτη C, στη συνέχεια με τον Β και τέλος με τον Α. Οι παίκτες Β και C διατηρούν τις θέσεις τους και χρησιμεύουν ως σταθεροί συμπαίκτες για την εφαρμογή του (1-2). Αλλάζουμε τακτικά τους παίκτες στις θέσεις Β και C.

Κουτσάρισμα

- Στοχευμένη διείσδυση στο κέντρο.
- Εισαγωγική κίνηση / προσποίηση πριν από κάθε υποδοχή μπάλας στις θέσεις Β και C.
- Σωστό «τάιμινγκ» και σωστή δύναμη στις πάσες για αρμονική κυκλοφορία μπάλας.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες σ' όλες τις ενέργειες.



2.1.15 • Ρόμβος μεταβιβάσεων («όβερλαπ»)

Εκτέλεση

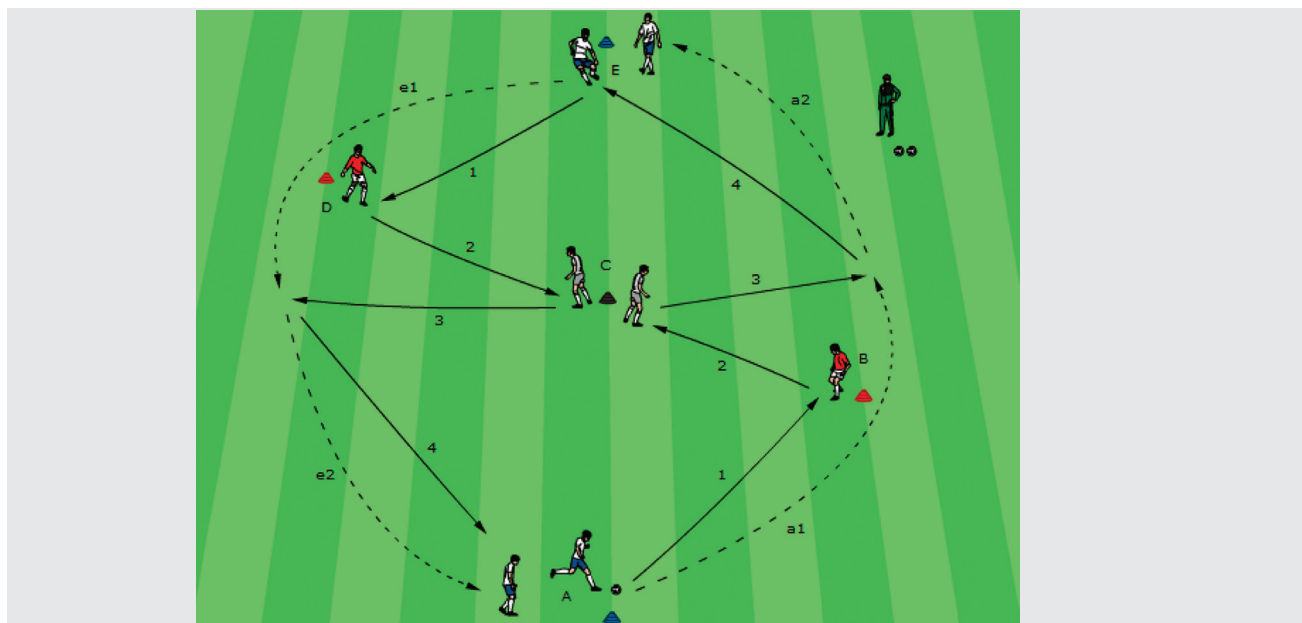
Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1) και τρέχει γρήγορα πίσω από την πλάτη («όβερλαπ») του Β (βλ. α1). Ο Β πασάρει διαγώνια στον C (βλ. 2), ο οποίος παίζει τη μπάλα στην κίνηση του Α (βλ. 3). Ο Α ολοκληρώνει την ενέργειά του με πάσα στον D (βλ. 4) και παίρνει τη θέση του D (βλ. α2). Ο παίκτης D συνεχίζει τη σειρά, όπως παραπάνω, μέσω των C και B προς τη θέση Α (βλ. 1). Οι παίκτες Β και C χρησιμεύουν ως σταθεροί συμπαίκτες για πάσες, τους οποίους αλλάζουμε τακτικά.

Κουτσάρισμα

Η κίνηση πίσω από τον συμπαίκτη («όβερλαπ») πρέπει να γίνεται πάντα με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα. Η κίνηση αυτή (βλ. α1) γίνεται πάντα πολύ κοντά στην πλάτη του συμπαίκτη (βλ. Β). Ο κώνος δεν χρησιμεύει ως βοήθεια προσανατολισμού για την κίνηση «όβερλαπ». Ο παίκτης του «όβερλαπ» πρέπει να προσανατολίζεται πάντα στη θέση του συμπαίκτη. Κατά συνέπεια μπορεί να προκύψει και μια κίνηση ανάμεσα στον συμπαίκτη και τον κώνο, εάν για παράδειγμα παιχτεί η πρώτη πάσα περισσότερο προς το κέντρο (βλ. 1) και ο συμπαίκτης (βλ. Β) αφήσει τη θέση του κινούμενος προς το κέντρο.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες σ' όλες τις ενέργειες.



2.1.16 • Ρόμβος μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και παιχνίδι μέσω τρίτου)

Εκτέλεση

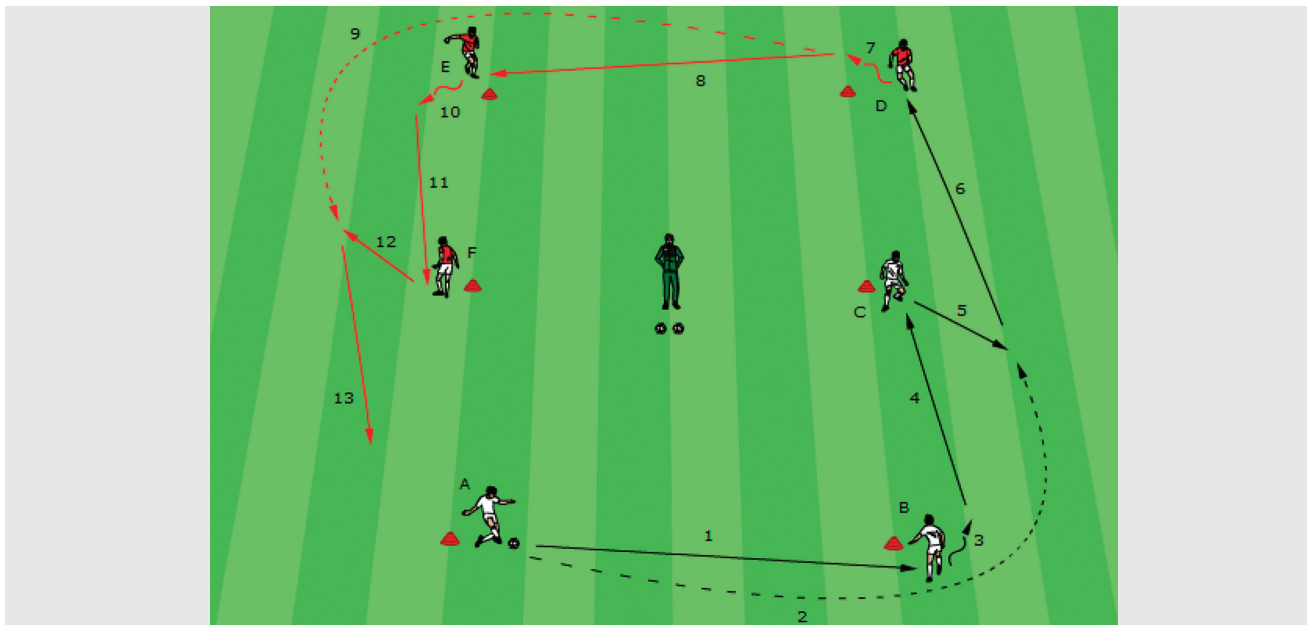
Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1) και τρέχει πίσω από την πλάτη του Β (βλ. α1). Ο Β πασάρει στον C (βλ. 2), ο οποίος παίζει τη μπάλα στην κίνηση του Α (βλ. 3). Ο Α ολοκληρώνει την ενέργειά του με πάσα στον Ε (βλ. 4) και παίρνει τη θέση του Ε (βλ. α2). Ο παίκτης Ε πασάρει στον D (βλ. 1) και κινείται με «όβερλαπ» πίσω από τον D (βλ. e1). Ο D πασάρει στον C (βλ. 2), εκείνος παίζει τη μπάλα στην κίνηση του Ε (βλ. 3). Ο Ε ολοκληρώνει με πάσα στον Α (βλ. 4) και παίρνει τη θέση του Α (βλ. e2).

Κοουτσάρισμα

Κατά τη διάρκεια του «όβερλαπ» ισχύουν οι θεμελιώδεις κανόνες που περιγράψαμε στην άσκηση 2.1.15: Μέγιστη ταχύτητα και κίνηση πολύ κοντά στην πλάτη του συμπαίκτη. Στη διάρκεια του παιχνιδιού μέσω τρίτου παίκτη πρέπει οι παίκτες Β και C ενδεχομένως να επιβραδύνουν το παιχνίδι (βλ. 2 και 3), στην περίπτωση που ο παίκτης Α βρίσκεται ακόμα σε κίνηση «όβερλαπ» (βλ. α1).

Παραλλαγές

- Ένας μόνο παίκτης στη θέση C.
- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες σ' όλες τις ενέργειες.



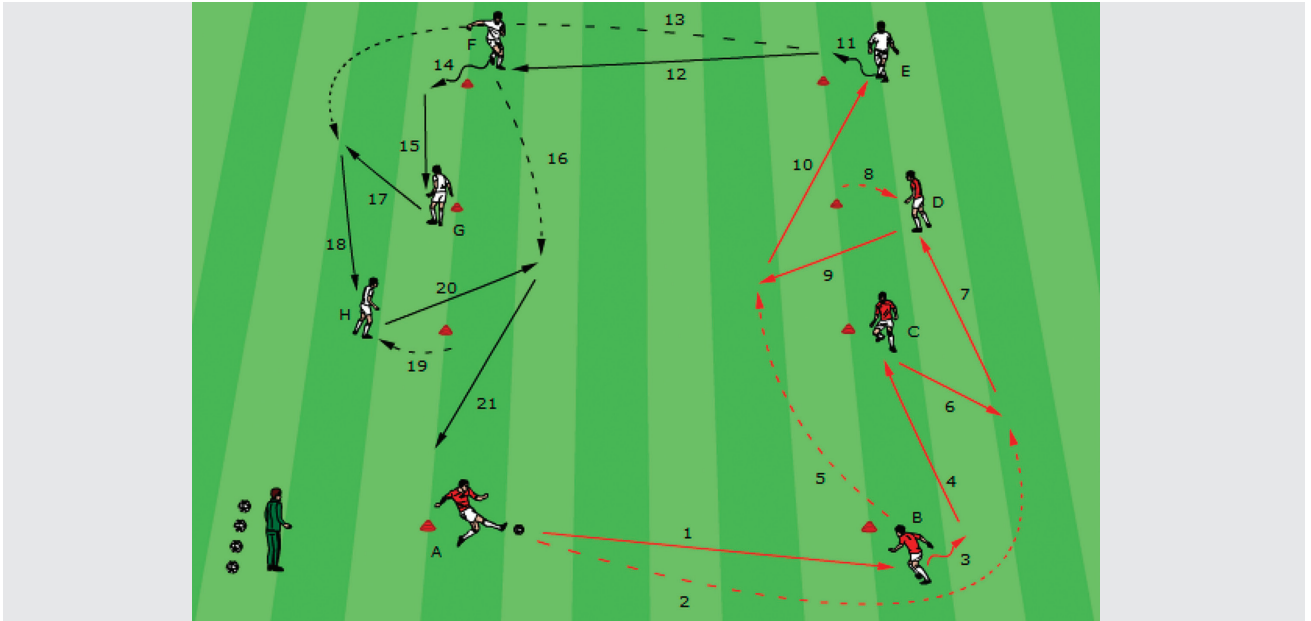
2.1.17 • Ορθογώνιο μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και πάσα σε βάθος) (1)

Εκτέλεση

Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1) και τρέχει πίσω από την πλάτη του Β (βλ. 2). Ο Β κοντρολάρει προς την κατεύθυνση παιχνιδιού (βλ. 3) και πασάρει στον C (βλ. 4). Ο C στρώνει με μία επαφή την κίνηση του Α (βλ. 5). Ο Α παίζει σε βάθος στον παίκτη D (βλ. 6). Ο Α παίρνει τη θέση του C, ενώ ο C παίρνει τη θέση του Β. Ο Β πηγαίνει στη θέση εκκίνησης του Α. Ο παίκτης D συνεχίζει τη σειρά μεταβιβάσεων, κοντρολάρει (βλ. 7), πασάρει στον E (βλ. 8) και τρέχει πίσω από την πλάτη του E (βλ. 9). Ο E κοντρολάρει προς τη νέα κατεύθυνση (βλ. 10) και πασάρει στον παίκτη F (βλ. 11). Ο F παίζει στην κίνηση του D (βλ. 12). Ο D πασάρει στη θέση εκκίνησης στον παίκτη B (βλ. 13). Ο D παίρνει τη θέση του F. Ο F παίρνει τη θέση του E. Ο E πηγαίνει στη θέση του D. Ο B ξεκινάει από τη θέση εκκίνησης τη νέα σειρά μεταβιβάσεων μέσω του C στον Α.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Με μία επαφή / με 2 (3) επαφές.
- Εκτέλεση προσποίησης πριν από συγκεκριμένες πάσες (π.χ. πριν τις πάσες 1, 4 και 6).



2.1.18 • Ορθογώνιο μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και πάσα σε βάθος) (2)

Εκτέλεση

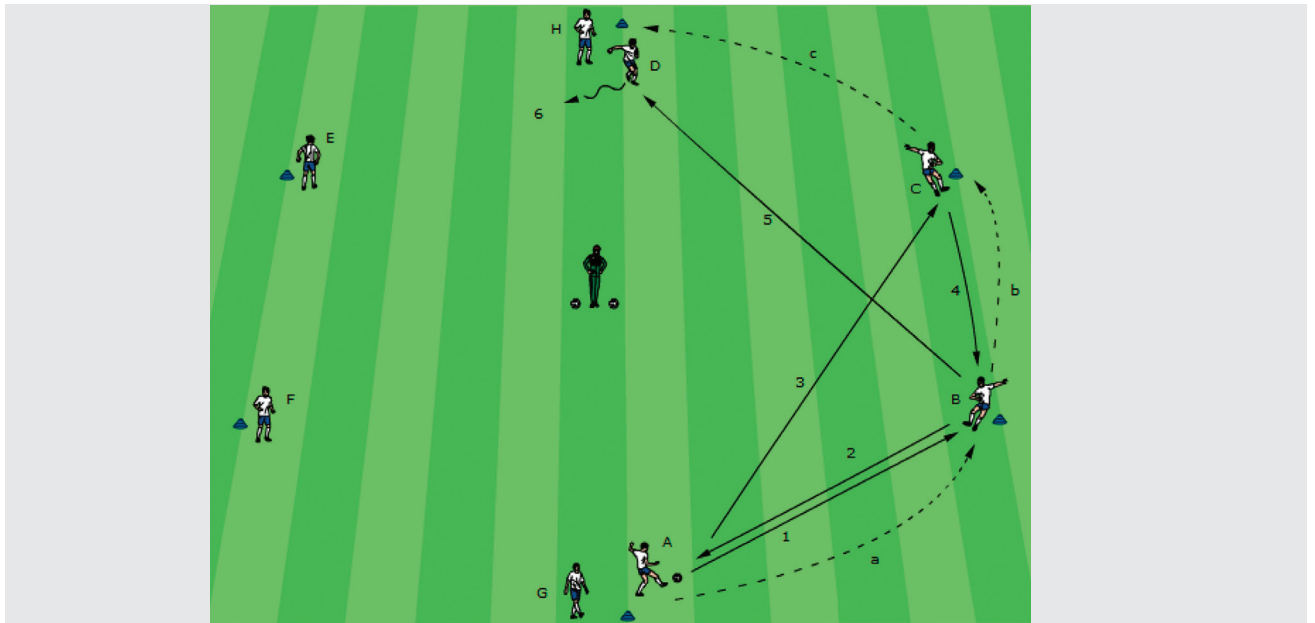
Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1) και τρέχει πίσω από την πλάτη του Β (βλ. 2). Ο Β κινείται προς την κατεύθυνση παιχνιδιού (βλ. 3), πασάρει στον C (βλ. 4) και ελευθερώνεται προς το κέντρο (βλ. 5). Ο C στρώνει στην κίνηση του Α (βλ. 6). Ο Α παίζει στον παίκτη D (βλ. 7). Ο D «ξεμαρκάρεται» από τον κώνο του (βλ. 8) και πασάρει στο κέντρο στον παίκτη Β (βλ. 9). Ο Β παίζει βαθιά πάσα στον παίκτη Ε (βλ. 10). Ο Α παίρνει τη θέση του Β, ο Β πηγαίνει στη θέση του C και ο C παίρνει τη θέση του D. Ο D πηγαίνει στη θέση εκκίνησης του Α. Ο Ε συνεχίζει τη σειρά μεταβιβάσεων που περιγράψαμε, μέσω των παικτών F, G, H και προς τη θέση εκκίνησης του D.

Κοουτσάρισμα

- Εισαγωγική κίνηση / σωστό «τάιμινγκ» στο «ξεμαρκάρισμα» από τον κώνο εκκίνησης.
- Σωστή στάση σώματος σύμφωνα με την κατεύθυνση της επόμενης πάσας.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Εκτέλεση προσποίησης πριν από συγκεκριμένες πάσες (π.χ. πριν τις πάσες 1 και 4).



2.1.19 • Εξάγωνο μεταβιβάσεων (1 - 2 και παιχνίδι μέσω τρίτου)

Εκτέλεση

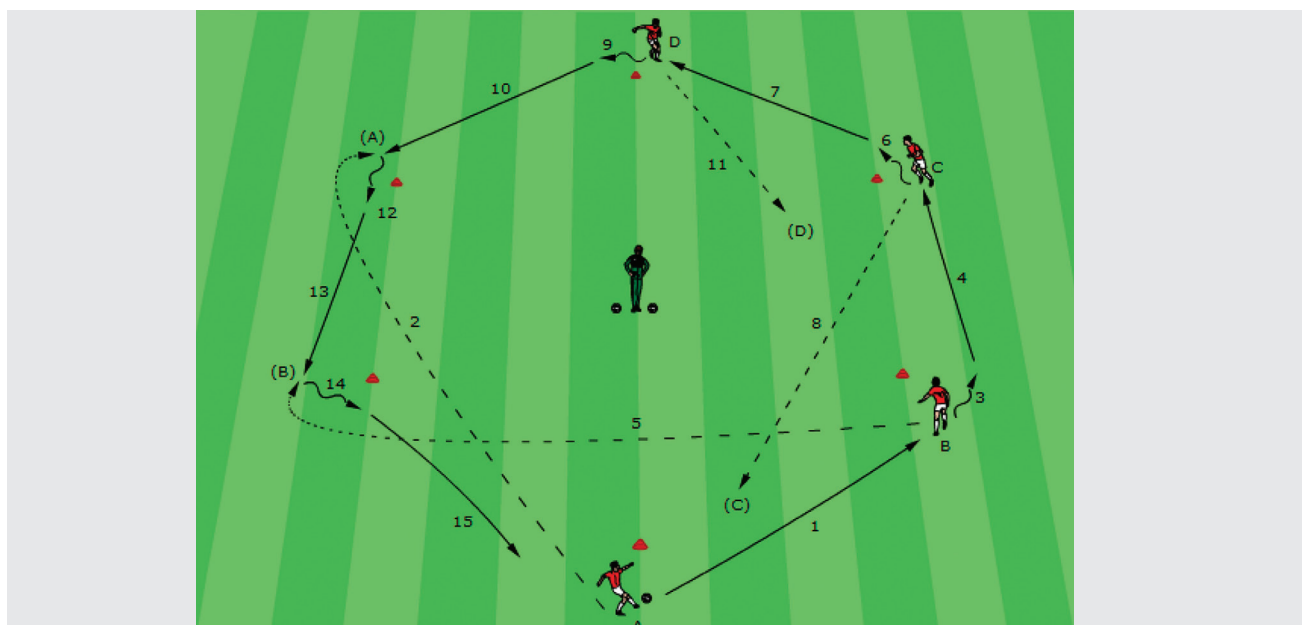
Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1), ο Β στρώνει με μία επαφή, επιστρέφοντας τη μπάλα (βλ. 2) και ο Α πασάρει βαθιά στον C (βλ. 3), για να πάρει τη θέση του Β (βλ. a). Ο C παίζει στον Β (βλ. 4), εκείνος πασάρει διαγώνια στον D (βλ. 5). Ο Β πηγαίνει στη θέση του C (βλ. b), ενώ ο C αλλάζει στη θέση D/H (βλ. c). Ο D συνεχίζει τη σειρά μεταβιβάσεων που περιγράψαμε, μέσω των παικτών E και F προς τον παίκτη G (βλ. 6).

Κουτσάρισμα

- Πάσες με δύναμη (βλ. 3 και 5).
- Εισαγωγική κίνηση / προσποίηση κίνησης πριν από κάθε ενέργεια στους κώνους.

Παραλλαγές

- Εκτέλεση με δύο μπάλες (ταυτόχρονη εκκίνηση από τις θέσεις A και D).
- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες σ' όλες τις ενέργειες.



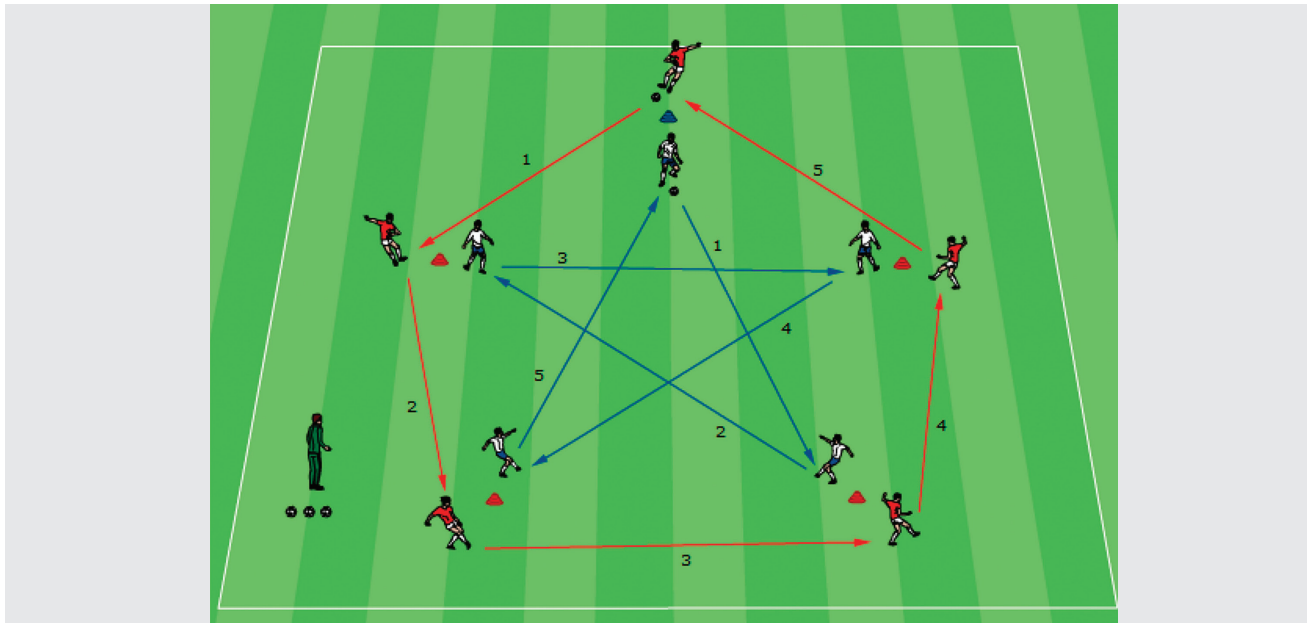
2.1.20 • Εξάγωνο μεταβιβάσεων (αναζήτηση θέσεων)

Εκτέλεση

Οι 4 παίκτες κυκλοφορούν τη μπάλα γύρω από 6 κώνους που σχηματίζουν εξάγωνο (εδώ αντίθετα προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού). Κάθε παίκτης κινείται με την πρώτη επαφή και πασάρει με τη δεύτερη προς την επόμενη θέση. Δύο θέσεις είναι κενές, εκεί πρέπει να κινηθεί εκ νέου ένας παίκτης αντίστοιχα. Κάθε παίκτης αλλάζει θέση μετά από την πάσα του. Ο παίκτης A παίζει τη μπάλα στον B (βλ. 1) και τρέχει αμέσως στην επόμενη κενή θέση σύμφωνα με τη σειρά μεταβιβάσεων (βλ. 2). Ο B κινείται προς τη νέα κατεύθυνση (βλ. 3), πασάρει στον παίκτη C (βλ. 4) και παίρνει την επόμενη στη σειρά κενή θέση (βλ. 5). Ο C κινείται στη νέα κατεύθυνση (βλ. 6), παίζει στον D (βλ. 7) και τρέχει στην επόμενη κενή θέση (βλ. 8). Ο D κινείται (βλ. 9), πασάρει στον A (βλ. (A)) και παίρνει μια νέα κενή θέση (βλ. (D)). Ο A κινείται στη νέα του θέση (βλ. 12) και πασάρει στον B (βλ. 13 και (B)). Ο B κινείται (βλ. 14) και πασάρει στον C (βλ. 15). Κάθε παίκτης πρέπει, μετά την πάσα του, να πάρει την επόμενη κενή θέση στη σειρά μεταβιβάσεων.

Παραλλαγές

- Εκτέλεση προσποίησης λίγο πριν από κάθε πάσα.
- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).



2.1.21 • Αστέρι μεταβιβάσεων (συναγωνισμός)

Εκτέλεση

Με 5 κώνους σχηματίζουμε ένα πεντάγωνο. Ένας κώνος έχει διαφορετικό χρώμα και χρησιμεύει ως σημείο εκκίνησης και τερματισμού (βλ. ΜΠΛΕ κώνο). Από τον κώνο αυτό ξεκινούν και οι δύο ομάδες τις σειρές μεταβιβάσεων. Η ΜΠΛΕ ομάδα παίζει στην εσωτερική πλευρά των κώνων και κυκλοφορεί τη μπάλα σε μορφή αστερία (βλ. 1 έως 5). Η ΚΟΚΚΙΝΗ ομάδα παίζει στην εξωτερική πλευρά των κώνων (εδώ αντίθετα στη φορά των δεικτών του ρολογιού, βλ. 1 έως 5). Στόχος των ομάδων είναι να κυκλοφορήσουν τη μπάλα τους όσο το δυνατόν ταχύτερα. Κάθε παίκτης πρέπει μετά την πάσα του να τρέξει γύρω από τον δικό του κώνο. Κάθε φορά που φτάνει και πάλι η μπάλα στο σημείο εκκίνησης ή τερματισμού (βλ. ΜΠΛΕ κώνο), η ομάδα κερδίζει έναν βαθμό. Οι δύο ομάδες συναγωνίζονται μεταξύ τους. Μετά από δύο λεπτά οι ομάδες αλλάζουν ρόλους και οι βαθμοί των δύο γύρων αθροίζονται.

Παραλλαγές

- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Δεν επιτρέπονται οι άμεσες πάσες.
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: 2 (3) υποχρεωτικές επαφές.
- Εκτέλεση της άσκησης με το αδύνατο πόδι.
- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).