



2. Τεχνική

Ο σύγχρονος Τ/Φ πρέπει να κατέχει τεχνικές ικανότητες τόσο για τις μακρινές ρίψεις όσο και για τις κοντινές (Pollany, 1999). Η βασική τεχνική του Τ/Φ περιλαμβάνει την τεχνική των κινήσεων που χρειάζεται κάθε φορά ανάλογα με την κατάσταση του παιχνιδιού, αλλά και ανάλογα με το στυλ του κάθε Τ/Φ. Εκτός από το στυλ η εξάσκηση της βασικής τεχνικής εξαρτάται και από το ύψος και την εμπειρία του κάθε Τ/Φ. Όπως αναφέρει ο Olsson (2003) καλύτερη τεχνική αναπτύσσεται όταν ο Τ/Φ έχει μία ελεύθερη επιλογή τεχνικής και δεν αυτοματοποιεί τις κινήσεις του στο τέρμα. Έτσι ο Τ/Φ πρέπει να μάθει να "πηγαίνει στην μπάλα" και όχι να κάνει μια αυτοματοποιημένη κίνηση και να ελπίζει ότι η μπάλα θα τον χτυπήσει. Αυτό μεταφράζεται στην προπόνηση τεχνικής με τη χρήση ασκήσεων με μπάλα και όχι επαναληπτικών ασκήσεων και αυτοματοποιημένων κινήσεων χωρίς μπάλα. Για το λόγο αυτό ο Τ/Φ πρέπει να μάθει τις τεχνικές που απλοποιούν τις κινήσεις του στο τέρμα, ενώ τη στιγμή που παίρνει την απόφαση να χρησιμοποιήσει τη σωστή τεχνική για να αποκρούσει, πάντα χωρίς να χάνει την οπτική επαφή με την μπάλα, να έχει την πιθανότητα – δυνατότητα να αλλάξει την τεχνική του ανά πάσα στιγμή. Αντίθετα, εάν ο Τ/Φ μάθει αυτοματοποιημένα μία συγκεκριμένη κίνηση και περιμένει να τον "πετύχει" η μπάλα, θα είναι εύκολο για τον αντίπαλο επιθετικό παίκτη που επιχειρεί ρίψη (σουτέρ) να μάθει ή να "διαβάσει" τις κινήσεις του Τ/Φ, με αποτέλεσμα να αποκτήσει κατά αυτόν τον τρόπο ένα πλεονέκτημα έναντι του Τ/Φ.

Όσον αφορά στην τεχνική αυτή θα πρέπει να διαχωριστεί στο συντονισμό κινήσεων και στη στοιχειώδη τεχνική. Ο συντονισμός





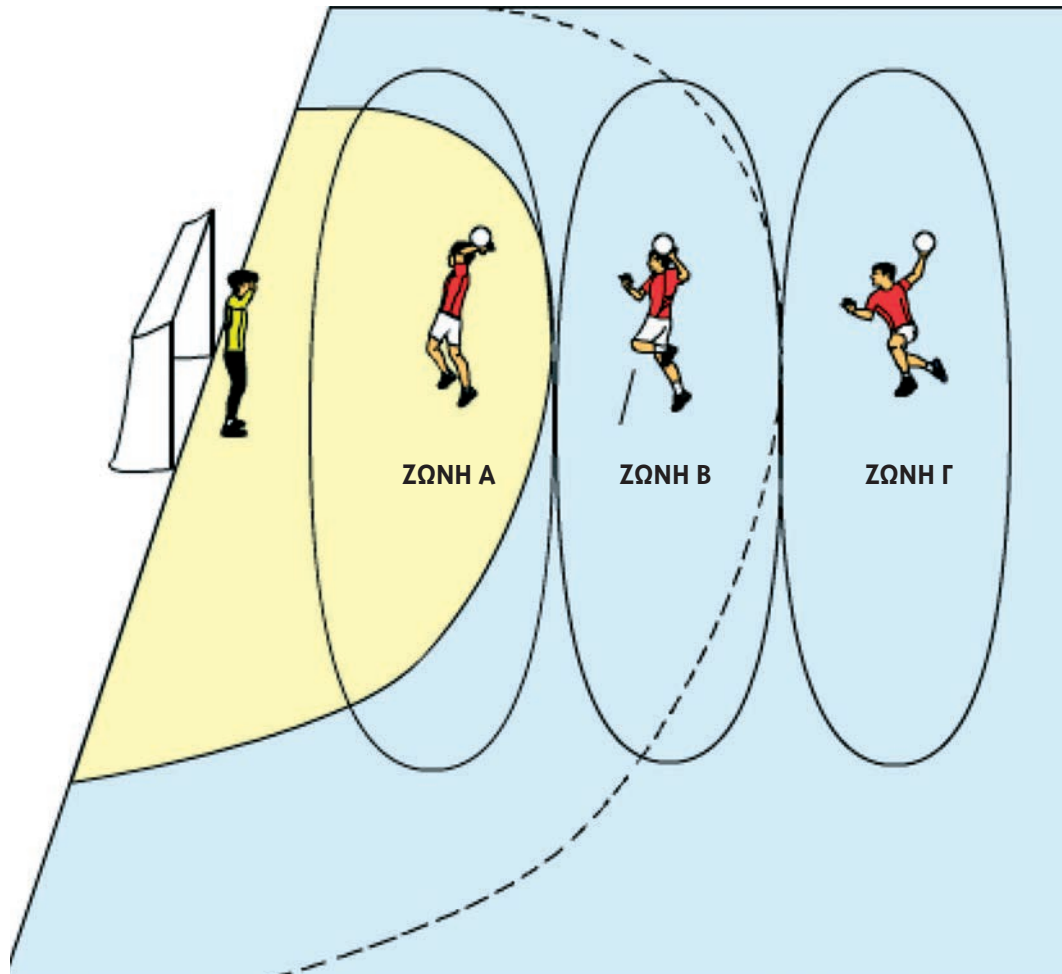
32

Β' ΜΕΡΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ

κινήσεων βοηθάει πολύ στην τεχνική επειδή ο Τ/Φ κατά τη διάρκεια των κινήσεων τεχνικής χρησιμοποιεί το χέρι-α και το πόδι-α του μαζί ή και ξεχωριστά. Αυτό με μια πρώτη ματιά φαίνεται εύκολο, αλλά δυστυχώς στην πράξη θα λέγαμε ότι είναι αρκετά δύσκολο (Olsson, 2003). Η στοιχειώδης τεχνική επιτυγχάνεται και αναπτύσσεται καλύτερα όταν μπορούμε να συνδυάσουμε το σουηδικό με το βαλκανικό στυλ. Το σουηδικό στυλ αντιπροσωπεύει τις ρίψεις από μακρινή απόσταση (Σουηδική Σχολή) και το βαλκανικό στυλ αντιπροσωπεύει τις ρίψεις από τα έξι μέτρα (Βαλκανική Σχολή). Το σουηδικό στυλ εκφράζει τον τρόπο τεχνικής και προσπάθειας να υπάρξει όσο το δυνατόν περισσότερη τοποθέτηση του σώματος πίσω από την μπάλα. Είναι ένας επιθετικός και φυσικός τρόπος απόκρουσης ρίψεων. Το βαλκανικό στυλ εκφράζει έναν συνολικό έλεγχο του χρόνου και του χώρου, που σημαίνει μία τοποθέτηση του Τ/Φ στη σωστή θέση, την κατάλληλη στιγμή, με ταυτόχρονο έλεγχο του ελεύθερου χώρου που αφήνει ο Τ/Φ για τον αντίπαλο επιθετικό.

Τα προβλήματα των δύο διαφορετικών τεχνικών βρίσκονται στο ότι στη Σουηδική Σχολή η προπόνηση περιλαμβάνει μεγάλες κινήσεις (μεγάλο εύρος κινήσεων), ενώ στη Βαλκανική Σχολή η προπόνηση περιλαμβάνει μικρές κινήσεις (μικρό εύρος κινήσεων). Η παραπάνω διαφορά των δύο σχολών δημιουργεί και τη δυσκολία να συνδυαστούν. Ένας Τ/Φ με πολύ υψηλό επίπεδο συντονισμού κινήσεων έχει πολλές πιθανότητες να συνδυάσει τις παραπάνω δύο σχολές τεχνικής – στρατηγικής (Olsson, 2003). Γενικά οι κινήσεις του Τ/Φ πρέπει να είναι οικονομικές, ενώ ο Τ/Φ θα πρέπει να έχει πλήρη αυτοσυγκέντρωση σε όλες τις κινήσεις του (Fritz & Schmidt, 2005). Ακόμα οι προπονητές θα πρέπει να εστιάζονται στην προπόνηση του Τ/Φ περισσότερο σε ειδικά προσαρμοσμένες καταστάσεις και συμπεριφορές του αντίπαλου επιθετικού (π.χ. προπόνηση τεχνικής με ρίψεις από πλάγια θέση αποκλειστικά από δεξιόχειρες). Με αυτήν τη διαδικασία οι προπονητές παρέχουν τον τρόπο ώστε να αναλύονται και να ερμηνεύονται διεξοδικά οι συγκεκριμένες ρίψεις με ευεργετικά για τους Τ/Φ αποτελέσματα. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν έχουμε γενικές μορφές προπόνησης (π.χ. ρίψεις από τα πλάγια), οι Τ/Φ αυτοματοποιούν κινήσεις και δεν έχουν ευρύ φάσμα προοπτικής αποτελεσματικότητας.

Τέλος όσον αφορά στο χώρο ρίψης, θα λέγαμε ότι οι ρίψεις και κατ' επέκταση η διαφοροποίηση της τεχνικής απόκρουσης εξαρτάται από τις διαφορετικές "ζώνες" από τις οποίες προέρχεται μία ρίψη. Πιο συγκεκριμένα θα μπορούσαμε να χωρίσουμε το χώρο έξω από την εστία του Τ/Φ σε τρεις "ζώνες" (Γράφημα 1). Στη ζώνη Α θα μπορούσαν να συμπεριληφθούν οι κοντινές ρίψεις (ρίψεις από απόσταση μικρότερη των έξι μέτρων), στη ζώνη Β οι ενδιάμεσες ρίψεις (ρίψεις μεταξύ της γραμμής των έξι και εννέα μέτρων) και στη ζώνη Γ οι μακρινές ρίψεις (ρίψεις από απόσταση μεγαλύτερη των εννέα μέτρων).



Γράφημα 1. Ζώνες ρίψης

Οι Τ/Φ για να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της κάθε ζώνης, χρειάζεται να διαφοροποιήσουν την τεχνική τους κάθε φορά, αλλά και να συνδυάσουν τη διαφορετική τεχνική που απαιτεί η κάθε ζώνη. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι όταν ο Τ/Φ προσπαθεί να αποκρούσει μία ρίψη από τη ζώνη Β. Σε αυτήν την περίπτωση χρειάζεται πολλές φορές να συνδυάσει την τεχνική των ζωνών Α και Γ, ενώ κάποιες άλλες φορές ανταπεξέρχεται και αποκρούει τις ρίψεις από τη ζώνη Β χρησιμοποιώντας αποκλειστικά και μόνο την τεχνική της ζώνης Α ή την τεχνική της ζώνης Γ.



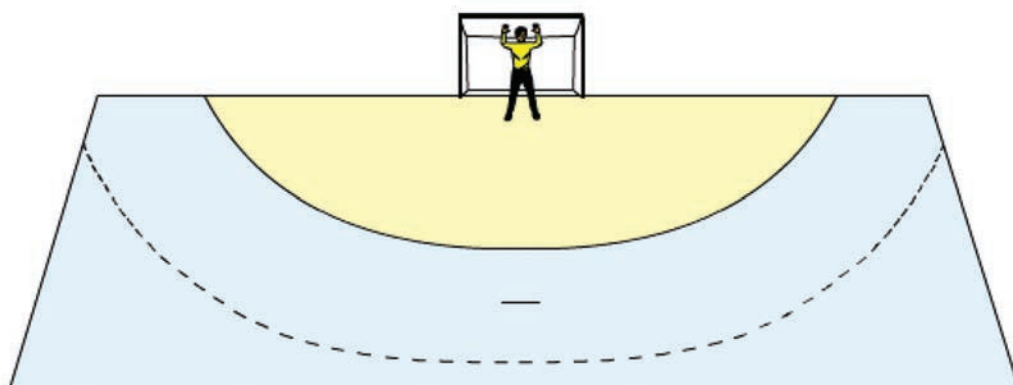


34

Β' ΜΕΡΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ

2.1 Βασική θέση

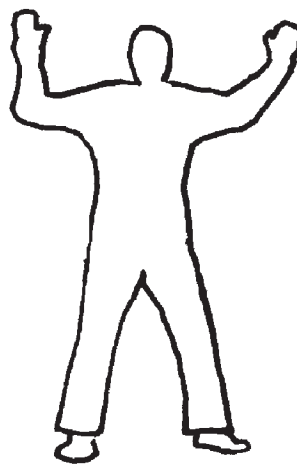
Κατά τη βασική θέση από το κέντρο ο Τ/Φ έχει τα χέρια του ψηλά (Γράφημα 2), αλλά μπορεί να τα έχει και σε μια μεσαία θέση (Εικόνα 1), χωρίς αυτό να σημαίνει ότι αυτή η θέση μειονεκτεί έναντι της ψηλής θέσης.



Γράφημα 2. Βασική θέση από το κέντρο με ψηλά χέρια

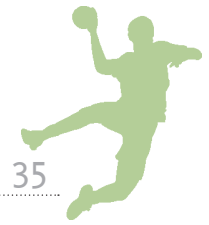


Εικόνα 1. Βασική θέση από το κέντρο με χέρια σε μεσαία θέση



Σκίτσο 1. Πλάγια βασική θέση

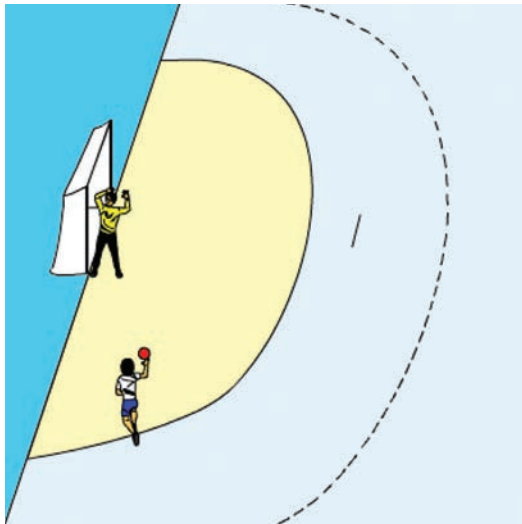
Κατά την πλάγια βασική θέση ο Τ/Φ έχει τους ώμους ανοιχτούς και σε πλατιά θέση, δηλαδή προσπαθεί να "απλωθεί" έχοντας τη βασική θέση που παίρνει από το κέντρο (Σκίτσο 1) (Fritz & Schmidt, 2005).



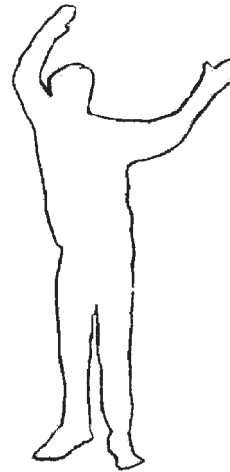
35

Β' ΜΕΡΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ

Εκτός από αυτή τη θέση ο Τ/Φ μπορεί να τοποθετήσει το σώμα του και κατά άλλον έναν τρόπο. Το ένα του χέρι (αυτό που βρίσκεται κοντά στην κλειστή γωνία) τοποθετείται πάνω από το κεφάλι του, ενώ το άλλο του χέρι λυγισμένο τοποθετείται ανάλογα είτε σε χαμηλό, είτε σε μεσαίο, είτε σε ψηλό ύψος (Γράφημα 3, Σκίτσο 2). Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να τονιστεί ότι τα πόδια του Τ/Φ από την πλάγια βασική θέση θα πρέπει να τοποθετούνται κατά τέτοιο τρόπο ώστε ανά πάσα στιγμή να μπορεί ο Τ/Φ να τα κλείσει και να τα ανοίξει χωρίς μεγάλη καθυστέρηση. Επομένως δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ ανοιχτά (σε μεγάλη διάσταση), αλλά ούτε πολύ κλειστά (ενωμένα).



Γράφημα 3. Πλάγια βασική θέση με το χέρι πάνω από το κεφάλι



Σκίτσο 2. Πλάγια βασική θέση με το χέρι πάνω από το κεφάλι

Όταν ο Τ/Φ παίρνει τη βασική θέση από το κέντρο, αλλά και όταν παίρνει τη βασική θέση από τα πλάγια, πάντοτε πρέπει να βρίσκεται σε θέση ετοιμότητας πριν την ενδεχόμενη ρίψη και πάντα να βρίσκεται σε αναμονή. Στη θέση ετοιμότητας για μια ρίψη τα πόδια πατούν ολόκληρα στο δάπεδο, έτσι ώστε ο Τ/Φ να μπορεί να κινηθεί με δύναμη και ταχύτητα. Ο Τ/Φ στην αναμονή της ρίψης πρέπει να βρίσκεται σε μία κατάσταση συμπυκνωμένης ενέργειας πριν κινηθεί για να αποκρούσει. Σε αυτή τη θέση ο Τ/Φ πρέπει να έχει λυγισμένα τα γόνατα, ενώ οι φτέρνες είναι σηκωμένες και δεν πατούν στο έδαφος. Έχοντας αυτή τη θέση, το σώμα του Τ/Φ πρέπει να λυγίζει στη μέση (δηλ. να χαμηλώνει το κέντρο βάρους του σώματος, ώστε αυτό να βρίσκεται σε συσπειρωτική θέση), γιατί έτσι δημιουργούνται καλύτερες προϋποθέσεις για την απόκρουση (Fritz & Schmidt, 2005).

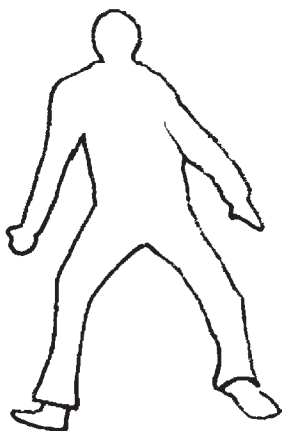




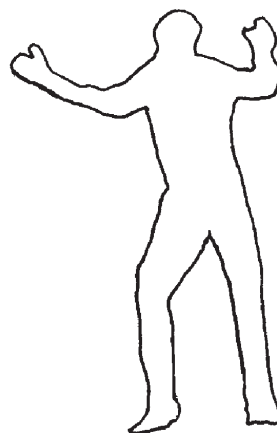
36

Β' ΜΕΡΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ

Όσον αφορά στην τοποθέτηση των χεριών κατά τη βασική θέση, θα πρέπει να αναφερθεί ότι ο Τ/Φ θα πρέπει να τοποθετεί τα χέρια του σε μία τέτοια θέση ώστε να νιώθει ο ίδιος άνετα. Το γεγονός αυτό όμως δεν πρέπει να αποτελεί μειονέκτημα για τη λειτουργία και το ρόλο του (Σκίτσο 3), που δεν είναι άλλος από το να αποκρούει τις διάφορες ρίψεις. Πιο συγκεκριμένα, εάν κάποιος Τ/Φ επιλέξει να τοποθετεί τα χέρια του σε μεσαία - χαμηλή θέση ή τα έχει μαζεμένα κοντά στο σώμα του, θα πρέπει να είναι σε θέση να μπορεί σε γρήγορες ψηλές ρίψεις να τα τοποθετεί έγκαιρα σε ψηλό σημείο, ώστε να ανταπεξέρχεται και να αποκρούει.



Σκίτσο 3. Βασική θέση με χέρια σε χαμηλή τοποθέτηση



Σκίτσο 4. Βασική θέση με τα χέρια σε ψηλή τοποθέτηση

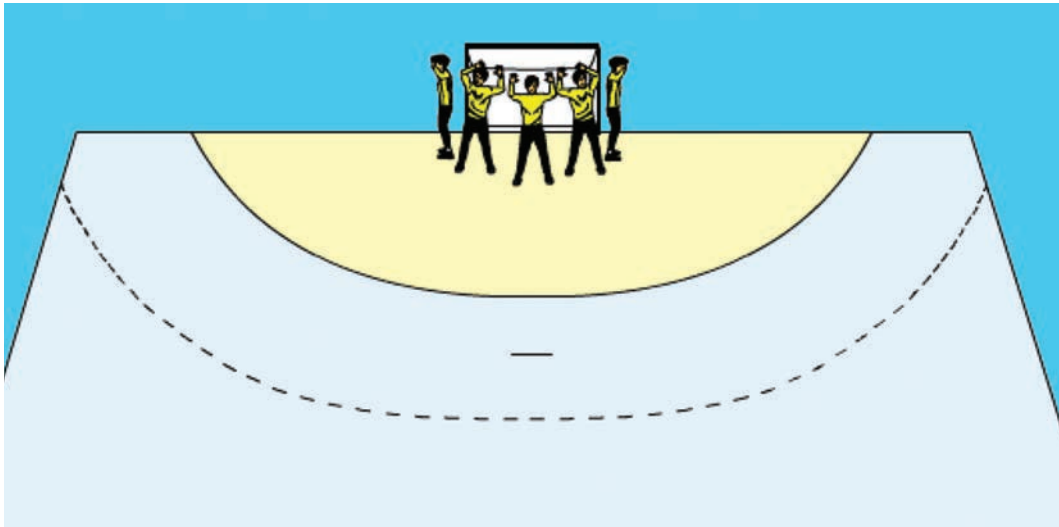
Ένας Τ/Φ στη βασική θέση έχοντας τα χέρια σε ψηλή τοποθέτηση (Σκίτσο 4), έχει περισσότερες πιθανότητες να αποκρούσει την μπάλα σε μία γρήγορη και ξαφνική ρίψη, αφού δε χρειάζεται τα χέρια να διανύσουν κάποια απόσταση για το λόγο ότι είναι τοποθετημένα ήδη στο σημείο που κατευθύνεται η μπάλα (ψηλή ρίψη). Επιπλέον, πολλές φορές η τοποθέτηση των χεριών στη ψηλή θέση λειτουργεί όπως και σε έναν αμυντικό, ο οποίος έχοντας τα χέρια ψηλά κατά τη βασική αμυντική του θέση πολλές φορές μπλοκάρει την μπάλα (εφαρμόζοντας ψηλό μπλοκ) χωρίς ο ίδιος να έχει καταβάλλει κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια. Αυτό συμβαίνει γιατί η μπάλα χτυπάει – “βρίσκει” στα χέρια του, επειδή τα χέρια του είναι τοποθετημένα εκεί (ψηλή θέση).

Ιδιαίτερα θα πρέπει να τονιστεί ότι η θέση της τοποθέτησης των χεριών στη βασική θέση, παίζει καίριο και σημαντικό ρόλο κατά την περίοδο πριν την “ενηλικίωση” του Τ/Φ, κατά τη φάση των ηλικιακών κατηγοριών, για το λόγο ότι αργότερα θα είναι δύσκολη η αλλαγή της τοποθέτησης, εάν οι προηγούμενες “συνήθειες” είναι διαφορετικές από αυτές που θέλουμε να εφαρμόσουμε.



2.2 Βασικές μετακινήσεις

Όταν η μπάλα κινείται έξω και γύρω από την περιοχή τέρματος, κατά τη διάρκεια της οργανωμένης επίθεσης, ο Τ/Φ κινείται ταυτόχρονα σε ημικυκλική κίνηση έξω και γύρω από το τέρμα του ακολουθώντας την πορεία της μπάλας. Αυτή η ημικυκλική κίνηση γίνεται περίπου μισό μέτρο μπροστά από το τέρμα (Γράφημα 4).



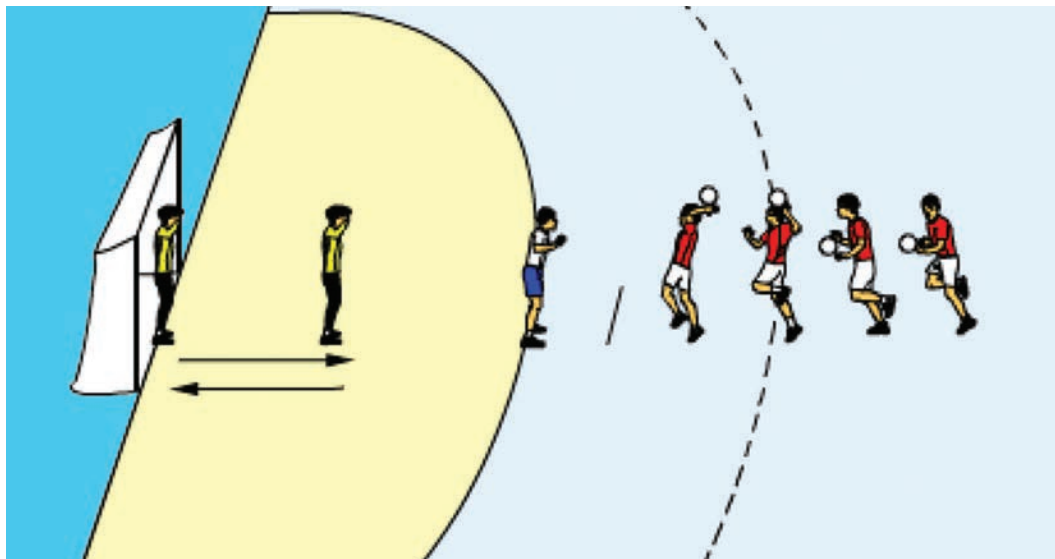
Γράφημα 4. Ημικυκλική κίνηση έξω και γύρω από το τέρμα

Η κίνηση αυτή γίνεται πατώντας στο μπροστινό μέρος του πέλματος, έχοντας τη βασική θέση – στάση και αγγίζοντας τα δοκάρια του τέρματος. Καθ' όλη τη διάρκεια της μετατόπισης ο Τ/Φ πρέπει να παρακολουθεί συνεχώς την μπάλα με τα μάτια του. Όταν ο ρυθμός και η ταχύτητα της μπάλας αυξάνεται κατά τη διάρκεια των μεταβιβάσεων της μπάλας στην οργανωμένη επίθεση, αυξάνεται και ο ρυθμός και η ταχύτητα μετακίνησης του Τ/Φ. Όταν ο Τ/Φ μετακινηθεί και έρθει στις πλάγιες θέσεις, τότε κινείται με όσο το δυνατόν πιο κοφτές και σύντομες κινήσεις – μετατοπίσεις.

Εκτός των πλάγιων μετακινήσεων ο Τ/Φ κάνει και μετακινήσεις προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Έτσι, όσο πιο κοντά σ' αυτόν έρχεται ο επιθετικός με την μπάλα, όταν κάνει απειλή, τόσο και ο Τ/Φ βγαίνει έξω από την εστία του. Όταν ο επιθετικός δεν απειλεί ο Τ/Φ γυρνάει προς τα πίσω, προς τη γραμμή τέρματος (Γράφημα 5).

Με αυτόν τον τρόπο ο Τ/Φ όταν βγαίνει έξω από την εστία του έρχεται σε πιο μικρή απόσταση από την μπάλα, πράγμα που τον βοηθά να κλείνει το οπτικό πεδίο του επιθετικού και να αποκρούει σε κοντινές ρίψεις. Από την άλλη μεριά όμως, σε αυτές τις περιπτώσεις





Γράφημα 5. Μετακίνηση προς τα εμπρός και προς τα πίσω

μειώνεται η "αντίδραση" από την μεριά του Τ/Φ. Ο Τ/Φ όταν βγαίνει προς τα έξω βρίσκεται πάντοτε σε θέση ετοιμότητας (Fritz & Schmidt, 2005).

2.3 Χαμηλές μεσαίες & ψηλές ρίψεις

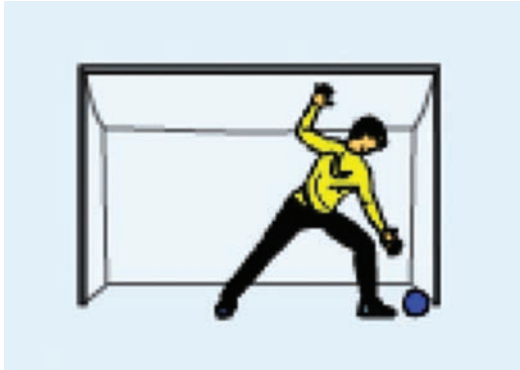
Ο Τ/Φ για να πιάσει μία ρίψη που πάει στη γωνία του χρειάζεται μία ειδική κίνηση. Μόνο αυτή η ειδική κίνηση εγγυάται πως ο Τ/Φ θα αποκρούσει τη συγκεκριμένη ρίψη. Ανεξάρτητα από το ύψος της μπάλας πολύ σημαντικό είναι όλο το σώμα να πηγαίνει στη γωνία. Η άκρη του ποδιού πρέπει να έχει κατεύθυνση προς τα πλάγια, γιατί εάν δείχνει προς τα εμπρός τότε υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού (Fritz & Schmidt, 2005).

2.3.1 Απόκρουση χαμηλής ρίψης

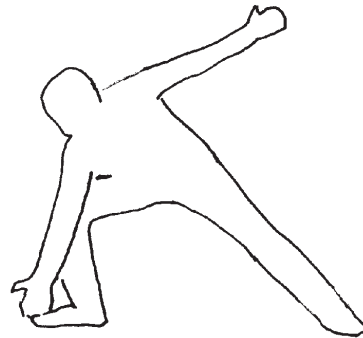
Για τις χαμηλές ρίψεις ο Τ/Φ χρειάζεται να εφαρμόσει μία ειδική κίνηση. Οι χαμηλές ρίψεις αποκρούονται στις γωνίες με έναν συνδυασμό χέρι και πόδι (Γράφημα 6, Σκίτσο 5). Η απόκρουση με χέρι-πόδι θα πρέπει να εφαρμόζεται όσο είναι δυνατόν περισσότερες φορές και να αποτελεί κανόνα στις συγκεκριμένες ρίψεις. Τα χέρια πρέπει να τοποθετούνται ψηλά, ενώ τα πόδια να είναι σε διάσταση. Το πόδι - οδηγός πρέπει να κοιτάει προς το δοκάρι, ενώ το σώμα πρέπει να μένει ίσιο και να μην κάνει κάμψη προς τα πίσω. Το χέρι πρέπει να κατεβαίνει μαζί με την προβολή του ποδιού. Το πόδι - οδηγός πρέπει να παραμένει



στην κατεύθυνση του δοκαριού για το λόγο ότι με αυτόν τον τρόπο η μπάλα δεν μπορεί να περάσει από τη θέση αυτή. Επομένως είναι λάθος το πόδι - οδηγός να κοιτάει μπροστά (Fritz & Schmidt, 2005).



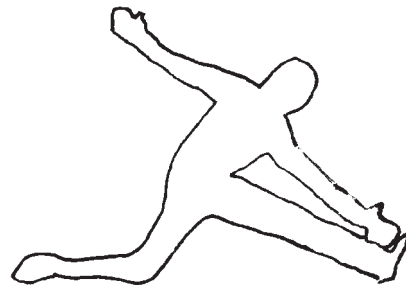
Γράφημα 6. Απόκρουση χαμηλής ρίψης



Σκίτσο 5. Απόκρουση χαμηλής ρίψης



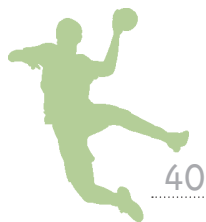
Γράφημα 7. Απόκρουση χαμηλής ρίψης με ημισπαγγάτ



Σκίτσο 6. Απόκρουση χαμηλής ρίψης με τεντωμένο πόδι

Η απόκρουση χαμηλής ρίψης μπορεί να γίνει και με προβολή του ποδιού - οδηγού στην πλευρά στην οποία κατευθύνεται η μπάλα (το πόδι είναι τεντωμένο), με ταυτόχρονο χαμήλωμα του κέντρου βάρους του σώματος. Η συγκεκριμένη κίνηση ονομάζεται απόκρουση χαμηλής ρίψης με χρήση σπαγγάτ ή ημισπαγγάτ (Γράφημα 7, Σκίτσο 6). Με το συγκεκριμένο τρόπο επιδιώκεται μεγαλύτερη επιφάνεια κάλυψης κατά την απόκρουση χαμηλής ρίψης. Το ένα χέρι ακολουθεί το πόδι - οδηγό και έρχεται να καλύψει την περιοχή που βρίσκεται πάνω από το πέλμα. Το άλλο χέρι καλύπτει την άλλη πλευρά της εστίας και χρησιμοποιείται σε περίπτωση που ο αντίπαλος παίκτης αλλάξει την κατεύθυνση της μπάλας, οδηγώντας την





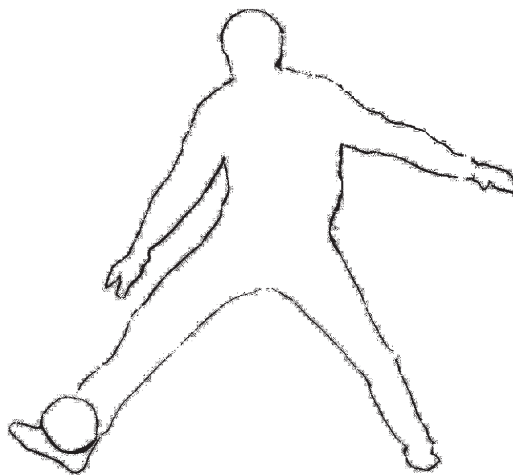
40

Β' ΜΕΡΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ

στην αντίθετη πλευρά από αυτήν στην οποία κατευθύνθηκε ο Τ/Φ για την απόκρουση της χαμηλής ρίψης (Εικόνα 2).



Εικόνα 2. Απόκρουση χαμηλής ρίψης με τεντωμένο πόδι



Σκίτσο 7. Απόκρουση χαμηλής ρίψης μόνο με το πόδι

Ακόμα ο Τ/Φ μπορεί να κινηθεί για να αποκρούσει μόνο με το πόδι (Σκίτσο 7), χωρίς τη χρήση χεριών. Με αυτόν τον τρόπο ο Τ/Φ κινείται με μεγαλύτερη ταχύτητα προς την μπάλα, αφού δεν καθυστερεί την κίνησή του χαμηλώνοντας το κέντρο βάρους του και χρησιμοποιώντας το χέρι-α του.

Η αντιμετώπιση της ρίψης που κατευθύνεται κάτω από τα πόδια του Τ/Φ, ο οποίος έχει ήδη χαμηλώσει το κέντρο βάρους του και έχει ήδη κάνει χαμηλή κίνηση (όχι στην επιλογή της χρήσης σπαγγάτ ή ημισπαγγάτ) γίνεται ως εξής:

- Με κατέβασμα και χαμήλωμα προς το έδαφος του ποδιού στήριξης.
- Με τοποθέτηση του χεριού που είναι ελεύθερο (όχι του χεριού που τοποθετείται με το πόδι - οδηγό) πίσω από τη μέση και ανάμεσα στα πόδια ή με τοποθέτησή του από μπροστά ανάμεσα στα πόδια.

2.3.2 Απόκρουση μεσαίας ρίψης

Στις μεσαίες ρίψεις ο Τ/Φ πρέπει να κινηθεί κατά τέτοιο τρόπο ώστε να αποκρούσει με πόδι (Σκίτσο 8) ή με χέρι (Σκίτσο 9) ή με χέρι-α - πόδι (Σκίτσο 10, Γραφήματα 8, 9).



ΕΚΚΕΚΑΤΑ Γ' ΜΕΡΟΣ

3. Τακτική

Με τον όρο τακτική εννοούμε τον τρόπο ενέργειας και συμπεριφοράς, αλλά και τη μεθοδική χρησιμοποίηση των κατάλληλων μέσων για την επίτευξη κάποιου συγκεκριμένου σκοπού (Τεγόπουλος – Φυτράκης, 2004). Επομένως για τον Τ/Φ ο τρόπος που ενεργεί και συμπεριφέρεται, καθώς και η μεθοδική χρήση των κατάλληλων μέσων, που σκοπό έχουν την αποτελεσματική αντιμετώπιση του αντιπάλου κατά τη διάρκεια της άμυνας και της επίθεσης, καθορίζουν την τακτική του. Η τακτική του Τ/Φ χωρίζεται στην αμυντική και στην επιθετική τακτική. Η αμυντική τακτική χωρίζεται στην ατομική και στη συλλογική τακτική.

3.1 Αμυντική τακτική

Ο Τ/Φ είναι ο παίκτης κλειδί για ένα παιχνίδι και για αυτό πρέπει να έχει ποικιλία τακτικών επιλογών, αφού χρειάζεται να ανταπεξέρχεται σε ρίψεις των επτά μέτρων, των κοντινών και μακρινών ρίψεων. Το πιο σημαντικό όμως είναι να μπορεί να διαβάσει το παιχνίδι (Fritz & Schmidt, 2005). Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα των κορυφαίων Τ/Φ, είναι να προσπαθούν να είναι περισσότερο υπομονετικοί και να περιμένουν τις ρίψεις από όλες τις θέσεις. Βέβαια αυτό είναι και μία γενική τακτική επιλογή για την αντιμετώπιση των ρίψεων από τα πλάγια, αλλά και από τη γραμμή των έξι μέτρων (Arvidsson et al., 2003). Η αμυντική τακτική του Τ/Φ θα πρέπει να διαχωριστεί στην ατομική τακτική και στη συλλογική τακτική. Κύριος στόχος της ατομικής τακτικής του Τ/Φ είναι να κερδίσει τη μάχη ένας με έναν, στην οποία ο Τ/Φ δεν μπορεί να υπολογίζει σε βοήθεια από τους αμυντικούς του





66

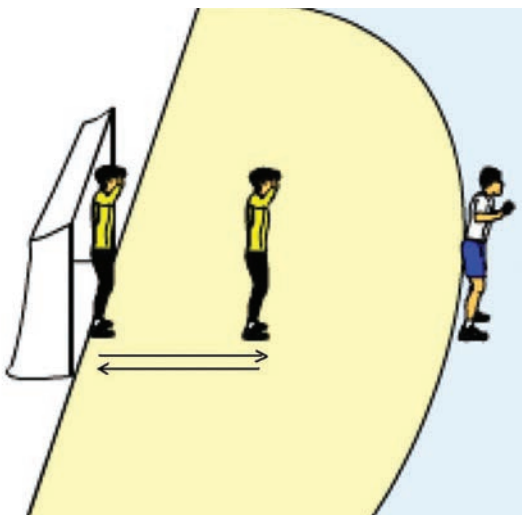
Γ' ΜΕΡΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗ

(ρίψεις από τα έξι μέτρα και ρίψεις επτά μέτρων). Στη συλλογική τακτική ο Τ/Φ μπορεί να υπολογίζει και να αποκομίζει βοήθεια από τους αμυντικούς του. Έτσι, από τη βοήθεια που του δίνουν οι αμυντικοί του προσπαθεί να κερδίσει ένα πλεονέκτημα.

Λίγο πολύ όλες οι ομάδες έχουν μια τακτική συμπεριφορά στο ομαδικό μπλοκ και στις ρίψεις από μακρινή απόσταση. Στην ατομική τακτική όμως ελάχιστοι Τ/Φ έχουν μία τακτική σκέψη τη στιγμή της ρίψης. Ένας υψηλού επιπέδου Τ/Φ τη στιγμή της ρίψης, είτε θα αναλάβει πρωτοβουλία να υποχρεώσει και να οδηγήσει τον παίκτη που επιχειρεί τη ρίψη να στείλει την μπάλα εκεί που ο ίδιος ο Τ/Φ θέλει, είτε με τη μεγάλη γνώση και εμπειρία του θα προσπαθήσει να προβλέψει τι πρόκειται να γίνει στη συγκεκριμένη φάση. Για το λόγο αυτό η προπόνηση του Τ/Φ στην ατομική τακτική πρέπει να σχετίζεται με τις στιγμές εκείνες κατά τις οποίες ο Τ/Φ παίρνει πρωτοβουλίες και υποχρεώνει τον παίκτη που επιχειρεί ρίψη, να κατευθύνει τη μπάλα σε χώρο που ο Τ/Φ προσφέρει.

3.1.1 Ατομική τακτική

Η ατομική τακτική χωρίζεται στη βασική θέση, στις χαμηλές, στις μεσαίες, στις ψηλές και στις πλάγιες ρίψεις, στις ρίψεις από τα έξι μέτρα, στις ρίψεις του αιφνιδιασμού, στις ρίψεις των επτά μέτρων και στις μακρινές ρίψεις. Επιπλέον ο Τ/Φ μπορεί να χρησιμοποιήσει και προσποίσεις, καθώς εφαρμόζει την ατομική του τακτική.



Γράφημα 29. Βασική θέση του Τ/Φ κοντά και μακριά από την εστία

3.1.1.1 Βασική θέση

Η βασική θέση του Τ/Φ καθώς και το εύρος των μετακινήσεων του εξαρτώνται από το στυλ εκτέλεσης των αμυντικών του κινήσεων. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να εκτελεί κινήσεις κοντά στην εστία (τερματοφύλακας γραμμής), ή να επεκτείνονται οι κινήσεις του μακριά από την εστία (τερματοφύλακας που η τακτική φύλαξης της εστίας είναι να απομακρύνεται από τη γραμμή τέρματος) (Vuleta et al., 2000) (Γράφημα 29).



3.1.1.2 Χαμηλές ρίψεις

Στις χαμηλές ρίψεις ο Τ/Φ μπορεί άλλοτε να κινηθεί με σπαγγάτ και άλλοτε χωρίς να πέσει στο έδαφος. Η επιλογή εξαρτάται από τη θέση ρίψης, από την πορεία της μπάλας, από την απόσταση του παίκτη που εκτελεί τη ρίψη και του Τ/Φ, από την ταχύτητα της μπάλας, από την κατεύθυνση της μπάλας, από το χρόνο πτήσης της μπάλας και το χρόνο αντίδρασης του Τ/Φ, από το επίπεδο της ενεργειακής δαπάνης από πλευράς Τ/Φ, από το οπτικό πεδίο που έχει ο Τ/Φ και από τη θέση στην οποία βρίσκεται ο Τ/Φ και ο αμυντικός ή οι αμυντικοί που βρίσκονται μπροστά από αυτόν. Με το σπαγγάτ επιτυγχάνεται μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, αφού ολόκληρο το σώμα του Τ/Φ πηγαίνει πάνω στην μπάλα, αλλά και το κέντρο βάρους του Τ/Φ είναι χαμηλότερο, σε σχέση με τη θέση που έχει όταν αποκρούει με χαμήλωμα του χεριού και προβολή του ποδιού, χωρίς να πέφτει στο έδαφος. Άλλοτε πάλι το σπαγγάτ μπορεί να καθυστερήσει την απόκρουση μιας χαμηλής ρίψης και επιλέγεται η κίνηση στην οποία δεν πέφτει ο Τ/Φ στο έδαφος.

Συνήθως η απόκρουση με σπαγγάτ δεν επιλέγεται για το λόγο ότι χρειάζεται μεγάλη ενεργειακή δαπάνη από πλευράς Τ/Φ. Αυτό μεταφράζεται στο ότι ο Τ/Φ, όταν χρειαστεί να αποκρούσει στο πεντηκοστό πέμπτο λεπτό του παιχνιδιού, πιθανώς να μην έχει τα ενεργειακά αποθέματα που χρειάζονται για μια τέτοια κίνηση. Επομένως θα δυσκολευτεί να την πραγματοποιήσει, αλλά και πιθανώς να χάσει πολύτιμο χρόνο εάν τελικά την επιλέξει. Για το λόγο αυτό πολλές φορές επιλέγεται η πιο οικονομική από πλευράς ενεργειακής δαπάνης κίνηση, που είναι η κίνηση με χαμήλωμα του χεριού και προβολή του ποδιού. Τέλος, πολλές φορές ο Τ/Φ μπορεί να επιλέξει να αποκρούσει επιλέγοντας προβολή μόνο του ποδιού, χωρίς να τοποθετήσει το χέρι πίσω από την μπάλα. Αυτό γίνεται για λόγους που αφορούν στο χρόνο που χρειάζεται ο Τ/Φ να τοποθετήσει το συγκεκριμένο μέλος πίσω από την μπάλα.

3.1.1.3 Μεσαίες ρίψεις

Πολλές φορές στις μεσαίες ρίψεις ο Τ/Φ επιλέγει να προβάλλει το πόδι και τα δυο του χέρια μαζί πριν από την μπάλα (Σκίτσο 26). Με αυτόν τον τρόπο αυξάνεται ο χώρος κάλυψης και μειώνεται το οπτικό πεδίο του αντίπαλου παίκτη. Συνήθεις περιπτώσεις τέτοιων προσπαθειών είναι όταν ο επιθετικός παίκτης επιχειρεί ρίψη από τα έξι μέτρα και πιέζεται από αμυντικό να κινηθεί προς πλάγιες θέσεις με μικρή γωνία ρίψης (Γράφημα 30).

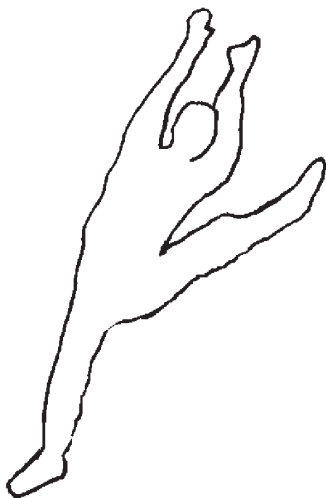
Άλλες φορές πάλι ο Τ/Φ επιλέγει μία μεσαία κίνηση κατά την οποία επιχειρεί άλμα. Οι περιπτώσεις στις οποίες ο Τ/Φ επιλέγει άλμα είναι συνήθως όταν η ρίψη προέρχεται από κοντινή απόσταση και όταν το χέρι ρίψης του επιθετικού βρίσκεται σε μεγαλύτερο επίπεδο ύψους από το επίπεδο ύψους στο οποίο βρίσκεται το χέρι – χέρια και το πόδι του



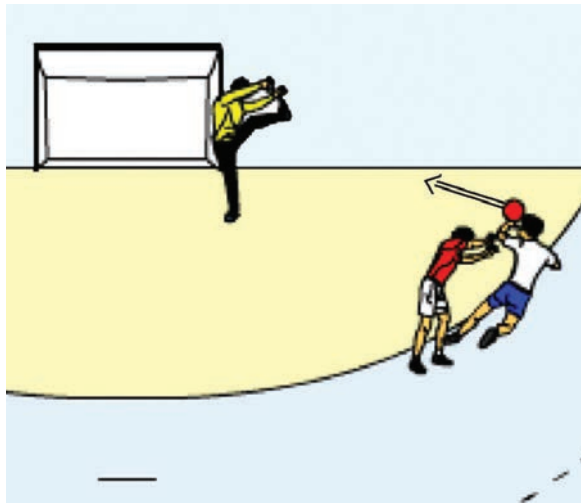


68

Γ' ΜΕΡΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗ



Σκίτσο 26. Απόκρουση μεσαίας ρίψης προβάλλοντας δύο χέρια και πόδι πριν από την μπάλα



Γράφημα 30. Απόκρουση μεσαίας ρίψης προβάλλοντας δύο χέρια και πόδι

Τ/Φ. Επιπλέον όταν ο Τ/Φ δεν έχει πολύ χρόνο, είναι υποχρεωμένος να πραγματοποιήσει μία μεσαία κίνηση είτε μόνο με ένα χέρι, είτε μόνο με το πόδι. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο γενικός κανόνας είναι ότι θα πρέπει να αποκρούσει την μπάλα ανεξάρτητα από το ποιο μέλος του σώματος θα πραγματοποιήσει την απόκρουση.

3.1.1.4 Ψηλές ρίψεις

Στις ψηλές ρίψεις ο Τ/Φ κινείται επιλέγοντας είτε να αποκρούσει στο έδαφος με ένα χέρι ή με δύο χέρια, είτε να επιχειρήσει άλμα και να αποκρούσει με ένα ή δύο χέρια. Η επιλογή του καθορίζεται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι μεταβάλλονται ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού, αλλά και της συγκεκριμένης φάσης – κατάστασης. Σημαντικό ρόλο παίζει η προετοιμασία πριν επιλεχθεί μία κίνηση για ψηλή ρίψη. Τα χέρια, και συγκεκριμένα οι παλάμες, θα πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο ύψους με το ύψος που έχει το χέρι ρίψης του επιθετικού που κρατάει την μπάλα. Αυτό είναι σημαντικό γιατί ο Τ/Φ θα πρέπει να διατηρεί στις ψηλές ρίψεις το κέντρο βάρους του ψηλά και να μη χαμηλώνει. Δεν πρέπει να παρατηρείται το φαινόμενο, το οποίο συμβαίνει πολλές φορές, δηλαδή να επιχειρεί ο Τ/Φ ψηλή κίνηση για να αποκρούσει εφαρμόζοντας σωστή τεχνική, αλλά η μπάλα να περνάει πάνω από τα χέρια του και να καταλήγει στην εστία.



3.1.1.5 Πλάγιες ρίψεις

Τα τελευταία χρόνια φαίνεται ότι οι Τ/Φ έχουν αυξήσει την αποτελεσματικότητά τους από τις πλάγιες ρίψεις. Αυτός ίσως είναι ένας λόγος που οι πλάγιοι παίκτες αναζητούν μέσα στο παιχνίδι άλλους τρόπους για να σκοράρουν (Arvidsson et al., 2003). Οι Τ/Φ με την "επιθετική" αμυντική συμπεριφορά τους και με την αντίδραση να βγαίνουν πολύ έξω από την εστία και να έρχονται όλο και πιο κοντά στις ρίψεις των πλάγιων παικτών για να αποκρούσουν ρίψεις πλάγιων παικτών από πλεονεκτική θέση, ή ρίψεις της μπάλας με φάλτσο, οδήγησε τους πλάγιους επιθετικούς σε μία κατακόρυφη αύξηση της απόδοσής τους και σε μία βελτίωση και προσέλκυση του επιθετικού παιχνιδιού αυτών των παικτών γηπέδου. Στο μέλλον οι Τ/Φ θα πρέπει να προβληματιστούν και να επικεντρωθούν στην προπόνηση των ψηλοκρεμαστών ρίψεων, ως απάντηση των πλάγιων παικτών στις μεγάλες εξόδους των Τ/Φ (Klein, 1998).

Όσον αφορά στην αντιμετώπιση των πλάγιων ρίψεων και πιο συγκεκριμένα του δεξιού πλάγιου επιθετικού, σημαντικό είναι να γνωρίζει ο Τ/Φ εάν ο επιθετικός παίκτης χρησιμοποιεί το αριστερό ή δεξί χέρι κατά τη ρίψη. Έτσι, εάν έχει να αντιμετωπίσει ένα δεξιόχειρα πρέπει να ακολουθήσει διαφορετική τακτική από έναν αριστερόχειρα. Πιο συγκεκριμένα, ο δεξιόχειρας μειονεκτεί έναντι του αριστερόχειρα και γι' αυτό το λόγο οι επιλογές που έχει είναι περιορισμένες. Επομένως ο Τ/Φ θα πρέπει να έχει πιο συγκεντρωμένη συμπεριφορά και να μην κινείται συνήθως προς την ανοικτή γωνία, αλλά κυρίως να προσέχει την κλειστή γωνία. Επιπλέον, ο Τ/Φ θα πρέπει να παίρνει τη βασική θέση κλείνοντας την κλειστή γωνία, αφήνοντας περιθώρια για τη ρίψη μόνο στην ανοικτή γωνία και δείχνοντας στον παίκτη που επιχειρεί τη ρίψη ότι μόνο εκεί μπορεί να στείλει την μπάλα (Εικόνα 8). Κατά αυτόν τον τρόπο ο Τ/Φ μειώνει τις επιλογές του δεξιόχειρα και διασφαλίζει τακτικά να "παίξει" με τον αντίπαλο του σε μία γωνία (ανοικτή). Προϋπόθεση όλων των παραπάνω είναι ο Τ/Φ να ακολουθεί πιστά τη σωστή τεχνική για την πλάγια ρίψη (σωστή τοποθέτηση χεριών, κλειστά πόδια κ.λ.π.).

Όταν τη ρίψη την επιχειρεί ο δεξιός πλάγιος επιθετικός και αυτός είναι αριστερόχειρας, τότε ο Τ/Φ αλλάζει τακτική. Αυτό γίνεται γιατί οι αριστερόχειρες έχουν περισσότερες επιλογές από τους δεξιόχειρες και συνήθως αιωρούνται αρκετά, φτάνοντας μακριά από το σημείο εκκίνησης στη γραμμή των έξι μέτρων, ανοίγοντας πολύ τη γωνία ρίψης. Έτσι ο Τ/Φ πρέπει να προσέξει αρκετά δεδομένα πριν κινηθεί "τακτικά" για την απόκρουση της συγκεκριμένης ρίψης. Αρχικά θα πρέπει να προσέξει την αρχική θέση και πορεία του αντίπαλου επιθετικού πριν την απογείωση και πιο συγκεκριμένα πριν πάρει την μπάλα. Μετά, αφού πάρει την μπάλα, πρέπει να υπολογίσει εάν έχει περιθώριο βημάτων, δηλαδή κατά πόσο μπορεί να κινηθεί με τρία, δύο, ή ένα βήμα. Επιπλέον θα πρέπει να υπολογίσει εάν έχει σκοπό να κινηθεί κάθετα στην εστία, ή κυκλικά προς το σημείο των επτά μέτρων





70

Γ' ΜΕΡΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗ



Εικόνα 8. Αντιμετώπιση δεξιάς πλάγιας ρίψης από δεξιόχειρα πλάγιο επιθετικό



Εικόνα 9. Αντιμετώπιση δεξιάς πλάγιας ψηλής ρίψης από αριστερόχειρα πλάγιο επιθετικό



Εικόνα 10. Αντιμετώπιση δεξιάς πλάγιας μεσαίας ρίψης από αριστερόχειρα πλάγιο επιθετικό



Εικόνα 11. Αντιμετώπιση δεξιάς πλάγιας χαμηλής ρίψης από αριστερόχειρα πλάγιο επιθετικό



και τί δυνατότητες αιώρησης έχει, δηλαδή τί είδους μετακίνηση στον αέρα μπορεί να εκτελέσει. Τέλος θα πρέπει να καταλήξει στο χέρι ρίψης και στην απόκρουση της μπάλας, αφού θα έχει πάρει κατάλληλη θέση στην εστία με ανάλογη σωστή στάση του σώματος. Αφού λοιπόν ο Τ/Φ υπολογίσει ότι η ρίψη πιθανότατα θα γίνει στην ανοικτή γωνία, τότε κινείται με μετατόπιση ή με μικρό πλάγιο άλμα προς την πορεία του παίκτη και εφαρμόζει ανάλογη κίνηση τεχνικής (ψηλή, μεσαία, χαμηλή) για την απόκρουση (Εικόνες 9, 10, 11).

Το σημαντικότερο στοιχείο για την αντιμετώπιση αυτής της ρίψης είναι κατά το τελευταίο διάστημα και πριν την απελευθέρωση της μπάλας ο Τ/Φ να έχει πάρει την ανάλογη θέση και στάση και να μη βρίσκεται σε πορεία κίνησης. Εάν βρεθεί σε μία κινητική κατάσταση είτε προς τα εμπρός, π.χ. για να μειώσει το οπτικό πεδίο, είτε προς τα πλάγια, είτε για να εφαρμόσει μία προσποίηση, το πιθανότερο είναι ο αντίπαλος επιθετικός να σκοράρει εύκολα, αφού θα "βρει" τον Τ/Φ πάνω στην κίνηση. Συνήθως σε ανάλογες ρίψεις και όταν ο αντίπαλος πλεονεκτεί λόγω χειριού ρίψης (αριστερόχειρας), ο Τ/Φ παίζει πιο ελεύθερα και κινείται σε αρκετά μεγάλη απόσταση από την εστία του, σε σχέση με το συγκρατημένο παιχνίδι που κάνει όταν ο αντίπαλος είναι δεξιόχειρας. Τέλος, όσον αφορά στο κατά πόσο ο Τ/Φ θα βγει προς τα έξω και πόσο θα απομακρυνθεί από τη γραμμή τέρματος, αυτό εξαρτάται από τα μορφολογικά χαρακτηριστικά και από τις φυσικές ικανότητες που έχει. Στη σύγχρονη χειροσφαίριση, όπως έχουμε προαναφέρει, οι Τ/Φ πρέπει να επικεντρωθούν στην προπόνηση των ψηλοκρεμαστών ρίψεων ως απάντηση στην επιλογή των πλάγιων επιθετικών να επιχειρούν τέτοιου είδους ρίψεις, εξαιτίας των μεγάλων εξόδων που κάνουν οι Τ/Φ μακριά από τη γραμμή τέρματος.

Όπως αναφέρουν οι Fritz & Schmidt (2005), όταν ο Τ/Φ μετακινηθεί παράλληλα με το άλμα του επιθετικού, τότε μειώνει τη δράση του άλματος του επιθετικού. Οι ίδιοι συγγραφείς αναφέρουν τα μεθοδολογικά βήματα για την τακτική απόκρουσης από τα πλάγια ως εξής:

- Να έχει μία στάση ετοιμότητας δίπλα στο δοκάρι.
- Να κάνει ένα βήμα μπροστά έχοντας τη βασική θέση.
- Να παρατηρήσει το άλμα του παίκτη.
- Να κάνει πλάγια μετατόπιση παράλληλα με τον επιθετικό παίκτη.
- Να παρατηρήσει την κατεύθυνση της μπάλας.

Στην απόκρουση με δύο χέρια στις ψηλές ρίψεις σημαντικά στοιχεία είναι ο χώρος απογείωσης του άλματος του πλάγιου επιθετικού και ο χώρος απελευθέρωσης της μπάλας.

Όταν η απόκρουση της ρίψης γίνεται στη μακρινή γωνία:

- Να μετατοπίζεται με την αιώρηση του παίκτη.
- Ξεκινώντας με τη βασική θέση να μετατοπίζεται με μικρά βήματα μέχρι το σημείο





72

Γ' ΜΕΡΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗ



Εικόνα 12. Βασική θέση του Τ/Φ πριν την απελευθέρωση της μπάλας σε πλάγια ρίψη από πλάγιο επιθετικό



Εικόνα 14. Αντιμετώπιση πλάγιας ρίψης στην κλειστή γωνία από πλάγιο επιθετικό



Εικόνα 13. Βασική θέση του Τ/Φ σε πλάγια ρίψη από πλάγιο επιθετικό από μικρή γωνία



Εικόνα 15. Μετακίνηση του Τ/Φ με όλο το σώμα προς την κλειστή γωνία



απελευθέρωσης της μπάλας, για να μικρύνει τη γωνία ρίψης.

- Να έχει τα χέρια ψηλά.
- Να μη βγαίνει γρήγορα (νωρίς) προς τα εμπρός και να μην κάνει άλμα.
- Τα μάτια του να κοιτάνε τον παίκτη που θα επιχειρήσει τη ρίψη επιλέγοντας μία γρήγορη αντίδραση.

- Τα δύο χέρια να καλύπτουν το χώρο και να τοποθετούνται πάνω από το κεφάλι. (Εικόνα 12).

Οι ρίψεις από μικρή γωνία θεωρούνται δώρο για έναν καλό Τ/Φ. Ο Τ/Φ γενικά πρέπει να πατάει σταθερά στο έδαφος, να βρίσκεται κοντά στα δοκάρια, να γνωρίζει που είναι τα δοκάρια, να απλώνεται, δηλαδή να "γεμίζει" την εστία του και να περιμένει την κατάλληλη στιγμή, χωρίς να φεύγει από τη θέση του πρόωρα. Πολύ σημαντικό για τον Τ/Φ είναι να μπορεί να κινηθεί προς τα μπροστά για να αποκρούσει μία ρίψη, όπως επίσης σημαντικό είναι να φαίνεται "μεγάλος" και να "γεμίζει" την εστία του. Ανάλογα με την πορεία της μπάλας, την οποία κρατά ο πλάγιος επιθετικός παίκτης, κινείται και ο Τ/Φ με απλωμένα τα χέρια. Πριν τη ρίψη περιμένει και επιχειρεί κίνηση μόνο όταν θα ξέρει προς τα πού θα πάει η μπάλα. Σημαντική είναι η σωστή θέση σώματος – χεριών (το ένα πάνω από το κεφάλι) και να έχει τα μάτια πάντα ανοικτά (Εικόνα 13).

Όταν η μπάλα οδηγείται προς μια κατεύθυνση, θα πρέπει να μετακινηθεί ολόκληρος πάνω στην μπάλα. Για να αποκρούσει ο Τ/Φ ρίψη στην κλειστή γωνία την οποία έχει αφύλακτη (Εικόνα 14), θα πρέπει να έχει σπκωμένα τα χέρια που καλύπτουν την ανοικτή γωνία, ενώ όταν ο αντίπαλος παίκτης επιχειρήσει τη ρίψη και ο Τ/Φ δει το χέρι του αντίπαλου να ολοκληρώνει την κίνησή του, τότε ο Τ/Φ κάνει μια ολοκληρωμένη κίνηση με όλο το σώμα προς τη κλειστή γωνία για να την κλείσει (Εικόνα 15). Όλα αυτά τα παραπάνω στοιχεία είναι σημαντικά για τον Τ/Φ στις αποκρούσεις ρίψεων από τα πλάγια (Fritz & Schmidt, 2005).

3.1.1.6 Ρίψεις από τα έξι μέτρα

Οι Taborsky και Pollany (2003), αναφέρουν ότι οι Τ/Φ τα τελευταία χρόνια έχουν ανεβάσει την αποτελεσματικότητά τους τόσο στις πλάγιες ρίψεις, όσο και στις ρίψεις που γίνονται από τη γραμμή των έξι μέτρων (από τους παίκτες γραμμής), αλλά και στις ρίψεις στον αιφνιδιασμό. Αυτό δείχνει μία τάση των Τ/Φ για αύξηση της αποτελεσματικότητας σε καταστάσεις ένας εναντίον ενός (τετ τα τέτ, 1/1). Οι ρίψεις των έξι μέτρων, όταν ο Τ/Φ έχει κάνει έξοδο με δύο πόδια ή με ένα πόδι αντιμετωπίζονται ως εξής: τις περισσότερες φορές οι επιθετικοί παίκτες προσπαθούν να ρίξουν την μπάλα στα δύσκολα σημεία για τον Τ/Φ. Αυτά είναι κάτω από τα πόδια (Εικόνες 16, 17, 18), στο σταθερό του πόδι (Εικόνα 19), δίπλα από τη μέση (Εικόνα 20) και κοντά και πάνω από το κεφάλι του (Εικόνες 21, 22).





74

Γ' ΜΕΡΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗ



Εικόνα 16. Ρίψη κάτω από τα πόδια του Τ/Φ στον αέρα



Εικόνα 17. Ρίψη κάτω από τα πόδια του Τ/Φ στο έδαφος



Εικόνα 18. Ρίψη κάτω από το σηκωμένο πόδι του Τ/Φ



Εικόνα 19. Ρίψη δίπλα στο σταθερό πόδι του Τ/Φ



75

Γ' ΜΕΡΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗ

**Εικόνα 20.** Ρίψη δίπλα από τη μέση του Τ/Φ**Εικόνα 21.** Ρίψη κοντά στο κεφάλι του Τ/Φ

Η αντιμετώπιση χαμηλών ρίψεων κάτω από τα πόδια του Τ/Φ, όταν αυτός έχει κάνει έξοδο και άλμα στον αέρα με τα δυο του πόδια, παράλληλα με το έδαφος σε οριζόντια θέση, γίνεται ως εξής:

- Με κλείσιμο των ποδιών στον αέρα.
- Με συνειδητή πρόωρη προσπάθεια προσγείωσης στο έδαφος, κλείνοντας παράλληλα τα πόδια και προσπαθώντας να κατεβάσουμε το σώμα μας προς τα κάτω και εμπρός, επιδιώκοντας να προσγειωθούμε γρήγορα στο έδαφος.

Η αντιμετώπιση χαμηλών ρίψεων κάτω από τα πόδια του Τ/Φ, όταν αυτός έχει κάνει έξοδο με τα δυο του πόδια στο έδαφος, γίνεται ως εξής:

- Με γρήγορο κλείσιμο των ποδιών.

Η αντιμετώπιση χαμηλών ρίψεων από τον Τ/Φ, όταν αυτός έχει κάνει έξοδο με ένα πόδι στηριζόμενο στο έδαφος και συγκεκριμένα δίπλα στο πόδι στήριξης, ή ανάμεσα στα πόδια γίνεται ως εξής:

- Με κλείσιμο των ποδιών στον αέρα.
- Με κατέβασμα του ποδιού που είναι οδηγός δίπλα στο πόδι στήριξης.
- Με κουτσό – αλματάκι του ποδιού στήριξης προς την πορεία της μπάλας.
- Με χαμήλωμα του κορμού και ταυτόχρονη χρήση του χεριού δίπλα στο πόδι στήριξης.