

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 6



Βασισμένη στις τακτικές του Marcelo Bielsa

Δημιουργία και
εκμετάλλευση
καταστάσεων 3 ν 2 κοντά
στην πλάγια γραμμή

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (8 ΑΣΚΗΣΕΙΣ)

1. Κίνηση προς τους διαθέσιμους διαδρόμους μεταβίβασης με γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι (χωρίς αντίπαλο)



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Στόχος: Μεταβίβαση/υποδοχή σε διαφορετικές γωνίες – με προσήλωση στις συγχρονισμένες κινήσεις στους διαθέσιμους διαδρόμους μεταβίβασης.

Περιγραφή: Σε μια περιοχή 35 x 50 μέτρων, έχουμε 12 παίκτες, 2 μπάλες (1 σε κάθε άκρο, όπως βλέπουμε στο διάγραμμα), 12 μπλε ομοιώματα (ή μεγάλους κώνους), 4 άσπρες πόρτες με κώνους και 10 κόκκινους κώνους που ορίζουν τις αρχικές θέσεις.

Η άσκηση ξεκινά ταυτόχρονα με τους παίκτες A1 και A2 στα δύο απέναντι άκρα. Θα εξηγήσουμε την αλληλουχία ξεκινώντας από τον A1 – το ίδιο αναπαράγεται και από την άλλη πλευρά, όπως βλέπουμε στο διάγραμμα. Ο παίκτης A1 μεταβιβάζει στον C1, ο οποίος κατεβαίνει χαμηλά και μεταβιβάζει στον διάδρομο του B1 ο οποίος οδηγεί μπροστά ανάμεσα από την άσπρη πόρτα με τους κώνους. Έπειτα ο παίκτης B1 μεταβιβάζει μπροστά στον D1 που έχει κατέβει χαμηλά προς τον διαθέσιμο διάδρομο της πάσας για να παράσχει επιλογή για πάσα. Καθώς συμβαίνει αυτό, ο παίκτης C1 έχει κάνει κυκλική κίνηση για να υποδεχτεί την επόμενη μεταβίβαση από τον D1. Όταν υποδεχτεί, μεταβιβάζει στον παίκτη που είναι στη δεύτερη θέση εκκίνησης (A2) και η αλληλουχία συνεχίζεται με τον επόμενο παίκτη.

Όλοι οι παίκτες κινούνται στην επόμενη θέση (A->B->C->Εκκίνηση).

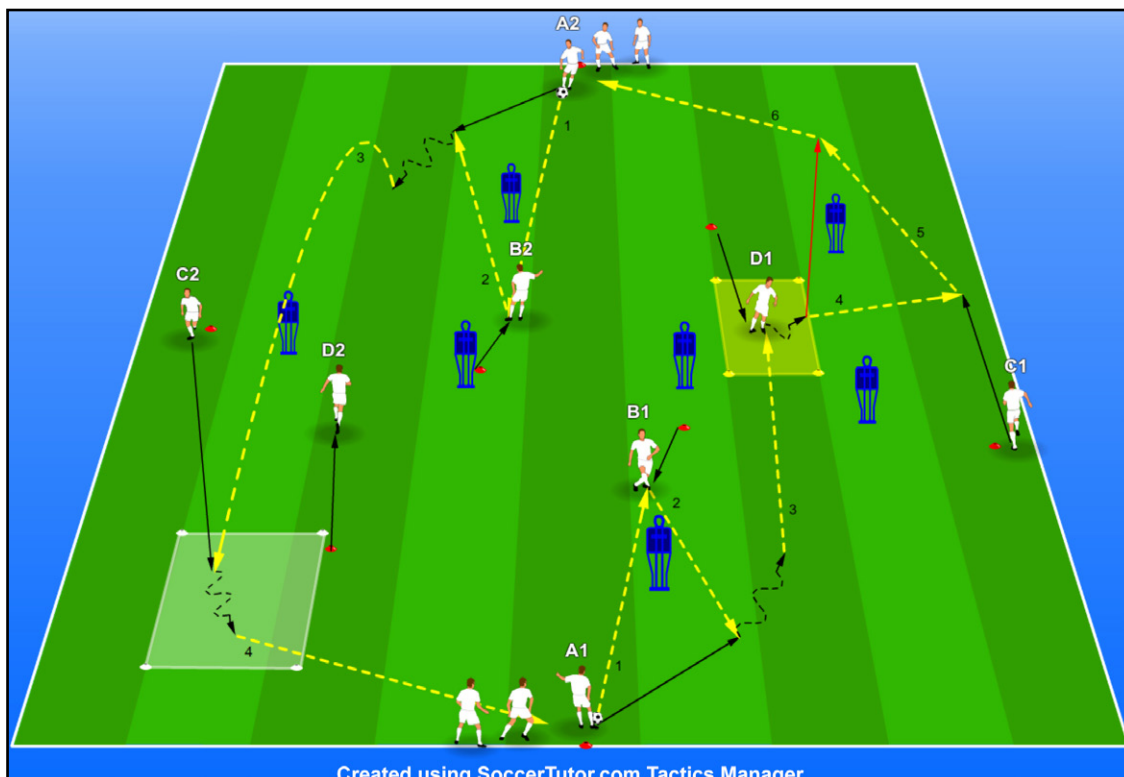
Σημεία που δίνουμε έμφαση

1. Κίνηση προς τον διάδρομο μεταβίβασης για την υποδοχή της προωθημένης πάσας την κατάλληλη στιγμή.
2. Συγχρονισμός της κίνησης γύρω από τα ομοιώματα για την υποδοχή της πίσω πάσας σε κίνηση.



ΕΞΕΛΙΞΗ

2. Συγχρονισμένες κινήσεις και συνδυαστικό παιχνίδι ανάμεσα στον πλάγιο αμυντικό και τον πλάγιο μέσο (χωρίς αντίπαλο)



Περιγραφή

Αυτή είναι μια εξέλιξη της προηγούμενης άσκησης – οι θέσεις των κόκκινων κώνων και των μπλε ομοιωμάτων (ή των μεγάλων κώνων) έχουν αλλάξει, όπως βλέπουμε στο διάγραμμα. Επίσης χαράσσουμε 2 περιοχές – η μία είναι 4 x 6 μέτρα και η άλλη 5 x 8 μέτρα.

Η άσκηση ξεκινά ταυτόχρονα με τους παίκτες A1 και A2 στα δύο απέναντι άκρα. Στη δεξιά πλευρά, ο A1 συνδυάζεται παίζοντας 1-2 με τον B1 που κατεβαίνει χαμηλά – ο A1 υποδέχεται την πίσω πάσα, οδηγεί μπροστά και μεταβιβάζει στη μικρή περιοχή όπου ο D1 (πλάγιος μέσος) κατεβαίνει χαμηλά για να υποδεχτεί και να γυρίσει. Την ίδια ώρα, ο C1 (πλάγιος αμυντικός) κινείται μπροστά για να υποδεχτεί στα πλάγια. Για να ολοκληρώσει την αλληλουχία σε αυτή την πλευρά, ο C1 μεταβιβάζει σε γωνία στον D1, ο οποίος κάνει κίνηση πίσω από το ομοίωμα και ο τελευταίος μεταβιβάζει στον παίκτη που είναι στη δεύτερη θέση εκκίνησης (A2).

Στην αριστερή πλευρά, ο A2 συνδυάζεται παίζοντας 1-2 με τον B2 ο οποίος κατεβαίνει χαμηλά (ο D2 κατεβαίνει χαμηλά και ο C2 κινείται μπροστά) – ο A2 υποδέχεται την πίσω πάσα, οδηγεί μπροστά και πραγματοποιεί μια υψηλή μεταβίβαση μέσα στη μεγάλη περιοχή στον διάδρομο κίνησης του C2. Ο C2 ολοκληρώνει την αλληλουχία μεταβιβάζοντας στην αρχική θέση του A1 και η άσκηση συνεχίζεται. Όλοι οι παίκτες κινούνται στην επόμενη θέση (A->B->C->D->Εκκίνηση).

Παραλλαγές

1. Η άσκηση μπορεί να αντιστραφεί έτσι ώστε οι παίκτες να δουλεύουν σε αυτούς τους συνδυασμούς στην αριστερή πλευρά του γηπέδου.
2. Ο παίκτης D1 μπορεί να παίξει με 1 επαφή στον C1 και να κινηθεί πίσω από το ομοίωμα για να υποδεχτεί ξανά (αντί να γυρίσει).