

## 71η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ Κύκλος 4ος, εβδομάδα 1η

### Α. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 10 v 8 (ΣΥΝΟΧΗ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ)

#### Στόχοι

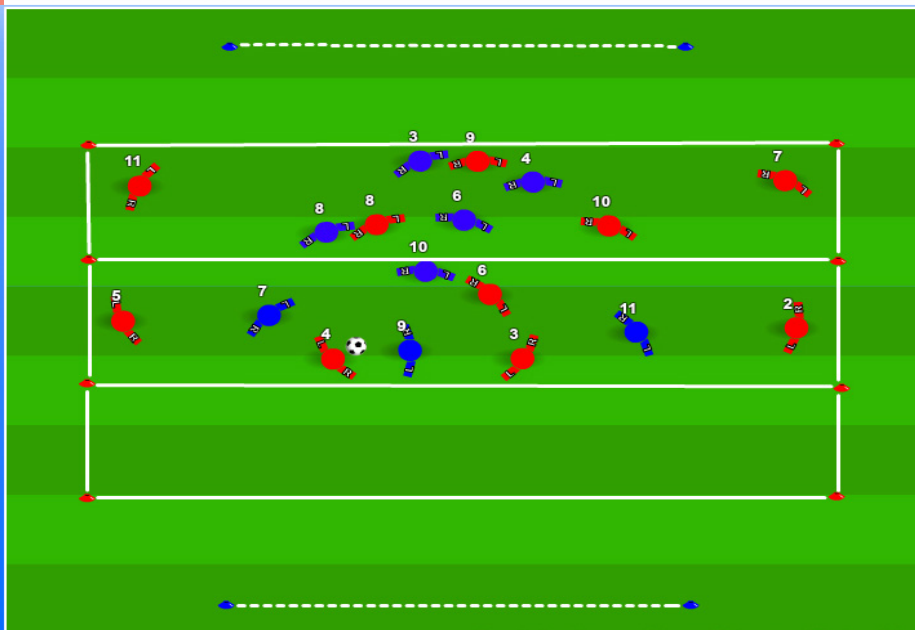
- Παιχνίδι κατοχής 10 εναντίον 8 σε γήπεδο 70 x 45 μέτρων, με στόχο τη ΣΥΝΟΧΗ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΑΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ.
- 3 ίσες ζώνες. 1 γραμμή διαφυγής 40 μέτρων (για την κάθε ομάδα), σε απόσταση 10 μέτρων από το γήπεδο.
- Διάρκεια: 15 λεπτά (3 x 5 λεπτά). Διάλειμμα: 30 δευτερόλεπτα.

#### Περιγραφή

**Στόχος των κόκκινων είναι:** **1.** Να ολοκληρώσουν 10 πάσες, διατηρώντας ταυτόχρονα τη συνοχή στις γραμμές = 1 πόντος. **2.** Να ολοκληρώσουν 10 πάσες και να διαπεράσουν με οδήγημα την απέναντι γραμμή = 2 πόντοι. **Στόχος των μπλε είναι:** **1.** Να κερδίσουν την μπάλα και να διαφύγουν με οδήγημα την απέναντι γραμμή = 1 πόντος. **2.** Να ολοκληρώσουν 5 πάσες και να διαφύγουν με οδήγημα από την απέναντι γραμμή = 2 πόντοι.

#### Σχόλια

**1.** Αν οι κόκκινοι χάσουν τη συνοχή τους = 1 πόντος για τους μπλε. **2.** Περιορισμός 2 επαφών για τους κόκκινους. **3.** Γραμμές offside οι παράλληλες γραμμές του τετραγώνου. **4.** Αλλαγή ρόλων και θέσεων στα διαλείμματα. **5.** Η μπάλα απαγορεύεται να σηκωθεί από το έδαφος.



## 71η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ Κύκλος 4ος, εβδομάδα 1η Β. ΕΙΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ, ΠΑΣΕΣ (ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ)

### Στόχοι

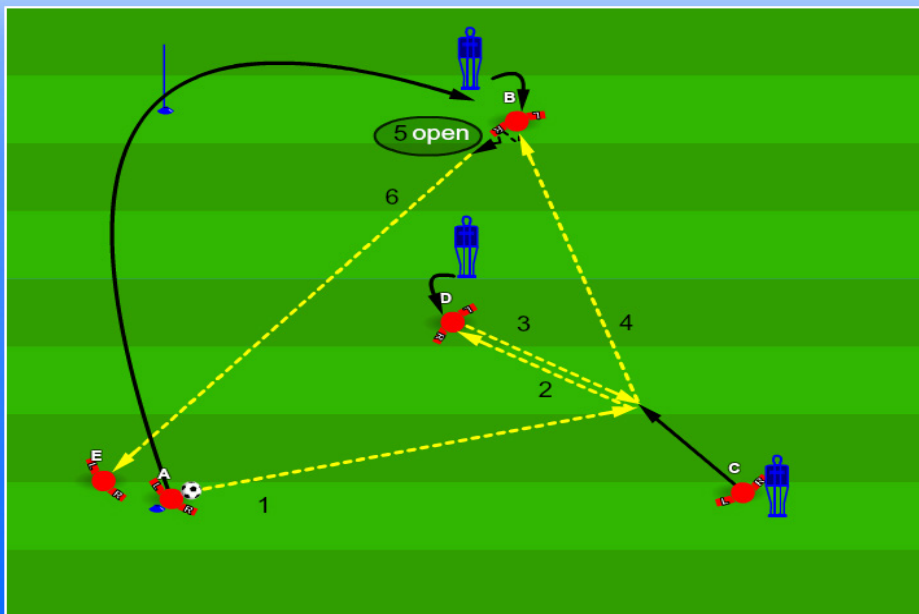
- Άσκηση ειδικής τεχνικής με στόχο το ξεμαρκάρισμα.
- Διάρκεια: 10 λεπτά.

### Περιγραφή

Ο Α πασάρει στον διάδρομο του Γ που ξεμαρκάρεται, και τρέχει με ταχύτητα πίσω από τον σύλο, προς την αρχική θέση του Β. Ο Γ παίζει «1-2» με τον Δ που ξεμαρκάρεται, πασάρει στον Β που ξεμαρκάρεται και τρέχει στην αρχική θέση του Δ. Ο Β υποδέχεται (open), πασάρει στον Ε που είναι έτοιμος να ξεκινήσει την επόμενη προσπάθεια και τρέχει στην αρχική θέση του Γ. Όλοι πηγαίνουν μια θέση μπροστά.

### Σχόλια

- Ποιότητα και ακρίβεια στις πάσες.
- Άριστη τεχνική.
- Καλός συγχρονισμός



Created with [www.SoccerTutor.com](http://www.SoccerTutor.com) Tactics Manager

## 71η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ Κύκλος 4ος, εβδομάδα 1η

### Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΜΗΜΑΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 2 v 3+GK (Ξεμαρκάρισμα)

#### Στόχοι

- Παιχνίδι 2 εναντίον 3 με τερματοφύλακα, σε γήπεδο 30 x 40 μέτρων, με στόχο τη διάσπαση της αντίπαλης άμυνας, μετά από ξεμαρκάρισμα.
- Μία πόρτα 8 μέτρων, στον άξονα και δύο 2 μέτρων στις πλευρές. **Διάρκεια: 20 λεπτά.**

#### Περιγραφή

Ο x3 πασάρει στον Α ή στον Β που ξεμαρκάρονται κάνοντας κίνηση «χιαστή» και το παιχνίδι ξεκινά. **Στόχος των κόκκινων** είναι να σκοράρουν στο τέρμα. **Στόχος των μπλε** είναι να κερδίσουν την μπάλα και να διαφύγουν με οδήγημα από την αντίπαλη πόρτα.

#### Σχόλια

**1.** Οι x1 και x2 παίζουν ενεργητική άμυνα μετά την πρώτη επαφή του αντιπάλου με την μπάλα. **2.** Ο x3 μπαίνει στο γήπεδο μόλις γίνει η πρώτη πάσα. **3.** Χωρίς περιορισμό στις επαφές. **4.** Offside για τους κόκκινους. **5.** Περιορισμός 20 δευτερολέπτων για την ολοκλήρωση κάθε φάσης. **6.** Μετά το τέλος της φάσης αλλάζουμε θέσεις: Ο Α πηγαίνει στον Β και ο Β στον Α. Ο x1 πηγαίνει στον x2, ο x2 στον x3 και ο x3 στον x1. **7.** Αλλαγή ρόλων στα μισά της άσκησης.

