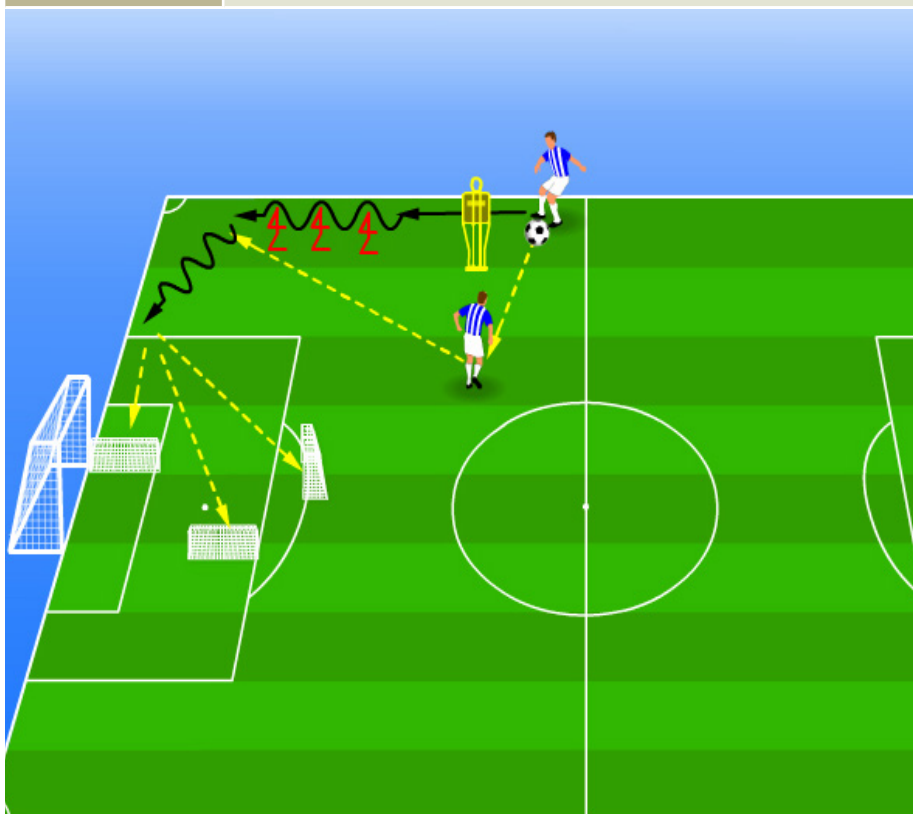


**Βελτίωση τεχνικής θέσης-ταχυδύναμης στον χώρο δράσης του ποδοσφαιριστή**

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Χώρος:                     | ½ γηπέδου.  |
| Αριθ. παικτών:             | 1 έως 4   |
| Ηλικίες:                   | 18+ έως K-16  |
| Περιγραφή:                 | Ο ποδοσφαιριστής εκτελεί 1-2 με τον προπονητή (ή συμπαίκτη), ταχύτητα, 3 άλματα, υποδέχεται, εκτελεί διαγώνιο οδήγημα και πάσα σε 1 από τις 3 μικρές εστίες στην περιοχή.                             |
| Προπονητικές Κατευθύνσεις: | <b>1.</b> Δυνατή-καθαρή πάσα. <b>2.</b> Επιτάχυνση. <b>3.</b> Υποδοχή προς την κατεύθυνση κίνησης. <b>4.</b> Κεφάλι ψηλά. <b>5.</b> Πάσα με δύναμη σε 1 από τις μικρές εστίες.                        |
| Πρόοδος:                   | <b>1.</b> Εναλλάξ στις εστίες. <b>2.</b> Με εντολή του προπονητή λίγο πριν την πάσα: α. 1 <sup>ο</sup> -2 <sup>ο</sup> -περιοχή. β. με αριθμό 9-11-10 γ. με χρώμα (πιατάκι) που αντιστοιχεί σε εστία. |
| Χρήση:                     | <b>1.</b> Βελτίωση τεχνικής θέσης. <b>2.</b> Ποδοσφαιρική ταχύτητα. <b>3.</b> Ειδική αντοχή. <b>4.</b> Ταχυδύναμη.  |



Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)



## ΑΣΚΗΣΗ 10

Βελτίωση τεχνικής θέσης (οδήγημα, υποδοχή, πάσα, σουτ),  
στον χώρο δράσης του ποδοσφαιριστή

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Χώρος:                     | ½ γηπέδου  |
| Αριθ. παικτών:             | 1 έως 4  |
| Ηλικίες:                   | 18+ έως Κ-16   |
| Περιγραφή:                 | Ο ποδοσφαιριστής εκτελεί σλάλομ με την μπάλα και στη συνέχεια σε 3 σταθμούς: <b>α.</b> Διπλή πάσα με προπονητή, υποδοχή-διαγώνιο οδήγημα-προσποίηση σε ομοίωμα και πάσα στη μικρή εστία. <b>β.</b> Διπλή πάσα με προπονητή-κάθετο οδήγημα και πάσα ή σουτ στην εστία (ορίζει ο προπονητής). <b>γ.</b> Διπλή πάσα και διαγώνια μεσαία μεταβίβαση. |
| Προπονητικές Κατευθύνσεις: | <b>1.</b> Σωστός έλεγχος μπάλας στο οδήγημα. <b>2.</b> Κεφάλι ψηλά. <b>3.</b> Ποιοτική πάσα στον προπονητή. <b>4.</b> Οδήγημα και πάσα ή σουτ με έμφαση στον στόχο.  |
| Πρόοδος -Διαφοροποιήσεις:  | <b>1.</b> Εκτέλεση στη σειρά. <b>2.</b> Ο προπονητής ορίζει τον στόχο τη στιγμή που επιστρέφει την πάσα.   |
| Χρήση:                     | <b>1.</b> Βελτίωση τεχνικής θέσης. <b>2.</b> Ειδική αντοχή.  |



Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)



## ΑΣΚΗΣΗ 4

Συνδυαστική άσκηση προπόνησης τεχνικής-τακτικής θέσης για Αμυντικό-Επιθετικό μέσο, Ακραίο Επιθετικό και Ακραίο Αμυντικό

Ο μέσος εκτελεί 3 άλματα, συνεργασία με προπονητή για 1-2 και μεγάλη πάσα διαγώνια (τετράγωνο αριστερά) στον απέναντι ακραίο. Υποδέχεται μια πάσα από βοηθό προπονητή (η συμπαίκτη) και με γρήγορο οδήγημα και προσποίηση στο ομοίωμα σουτάρει στην εστία. Ο ακραίος επιθετικός εκτελεί άλματα και προσποίηση, υποδοχή στον χώρο που ορίζεται και οδηγεί με ταχύτητα προς την εστία, ερχόμενος αντιμέτωπος 1 vs 1 με τον ακραίο αμυντικό (ερχόμενος επίσης από σταθμό αλμάτων). Αν ο επιθετικός κερδίσει τη μονομαχία, βγαίνει σε τετ-α-τετ με τον τερματοφύλακα. Αν ο αμυντικός κερδίσει την μπάλα, σκοράρει στη μικρή εστία.

Εκτέλεση εναλλάξ στις πλευρές, με 3άδες-4άδες παικτών ανά θέση.

Βελτίωση τεχνικής θέσης (μικρή, μεγάλη πάσα και σουτ για μέσο-υποδοχή, οδήγημα, 1 vs 1 για επιθετικό-1 vs 1, μετάβαση για αμυντικό).

Προπόνηση ειδικής αντοχής ή ταχυδύναμης που ορίζεται από τις επαναλήψεις και τα διαλείμματα.

