Ημέρα 5η • Παρασκευή

Π-36 Έναρξη 10:30 Διάρκεια 55΄ (Α γκρουπ) - 65΄ (Β γκρουπ)

10΄	Χαλαρό τρέξιμο περιμετρικά του γηπέδου, όλοι οι ποδοσφαιριστές.
12΄	Προθέρμανση σε 4 σταθμούς (2΄σε κάθε σταθμό). (άσκηση 1)
2 × 10΄	Παιχνίδι 10 ν 10 στο ½ γήπεδο (2΄ διαλ. ανά παιχνίδι). (άσκηση 2)

Α΄ ΓΚΡΟΥΠ: Όσοι έπαιξαν > 45΄ στο παιχνίδι της Τετάρτης

8΄	8 × 60 μ. Ανοίγματα σε ρυθμό 70%.
10΄	Αποθεραπεία.

Β΄ ΓΚΡΟΥΠ: Όσοι έπαιξαν < 45΄ στο παιχνίδι της Τετάρτης

15΄	Τελειώματα στην εστία. (άσκηση 3)
10΄	Αποθεραπεία.

Άσκηση 1

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΕ 4 ΣΤΑΘΜΟΥΣ

Οι παίκτες δουλεύουν σε 4 σταθμούς για 2΄ σε ασκήσεις τεχνικής και συναρμογής.

1. Ατομικά με την μπάλα ο κάθε παίκτης εκτελεί οδήγημα και επιστροφή στην αρχική του θέση.
2. Οι παίκτες σε σειρά εκτελούν βηματισμούς σε σκάλα, slalom σε κώνους και ανεβάζουν ρυθμό γύρω από κοντάρια.
3. Οι παίκτες είναι σε ζευγάρια και τοποθετημένοι απέναντι εκτελούν διαδρομές διαδοχικά διαγώνια σε ομοιώματα.
4. Οι παίκτες βρίσκονται στους κώνους σχηματίζοντας ένα τετράγωνο και εκτελούν μεταβιβάσεις δεξιόστροφα και αριστερόστροφα έχοντας δύο επαφές.

Διάρκεια: 12΄

Άσκηση 2

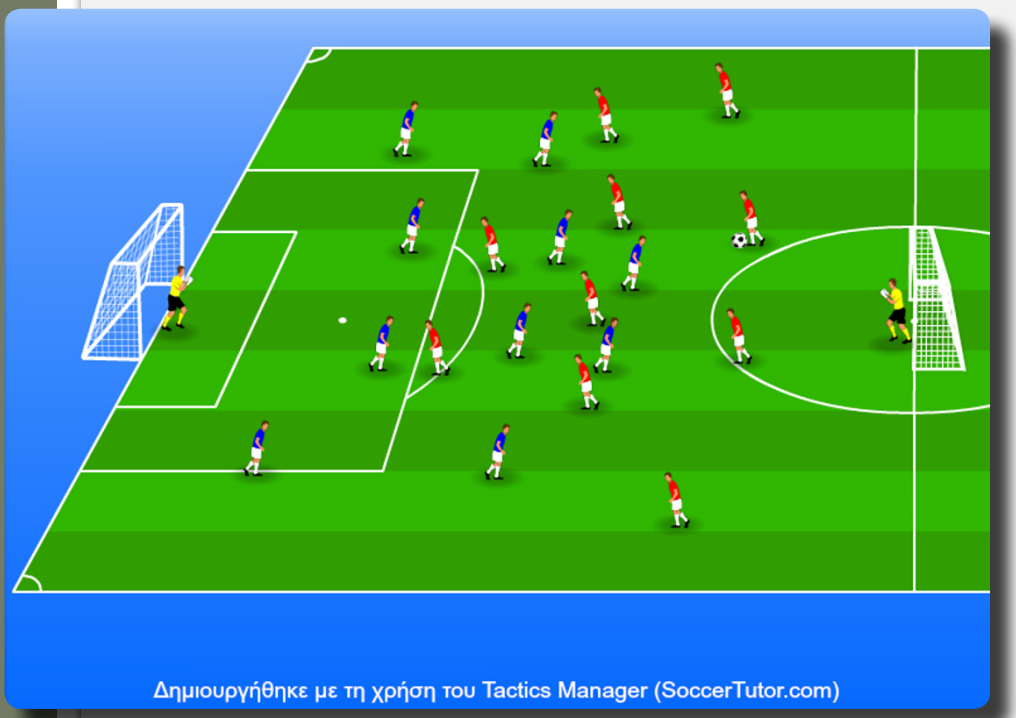
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10ν10 στο ½ ΓΗΠΕΔΟ

Παιχνίδι 10 ν 10 στο ½ γήπεδο.

Η μία ομάδα προσπαθεί να διατηρήσει την μπάλα και κάνοντας 10 συνεχόμενες πάσες να μετρήσει ένα γκολ και η άλλη προσπαθεί, όταν την κλέψει, να σκοράρει και στους 2 τ/φ.

Τα στοιχεία που επιδιώκουμε να εξασκήσουμε είναι η μετάβαση και η γρήγορη αλλαγή συμπεριφοράς, οι καλές μεταβιβάσεις, το συνδυαστικό παιχνίδι και η ολοκλήρωση φάσεων.

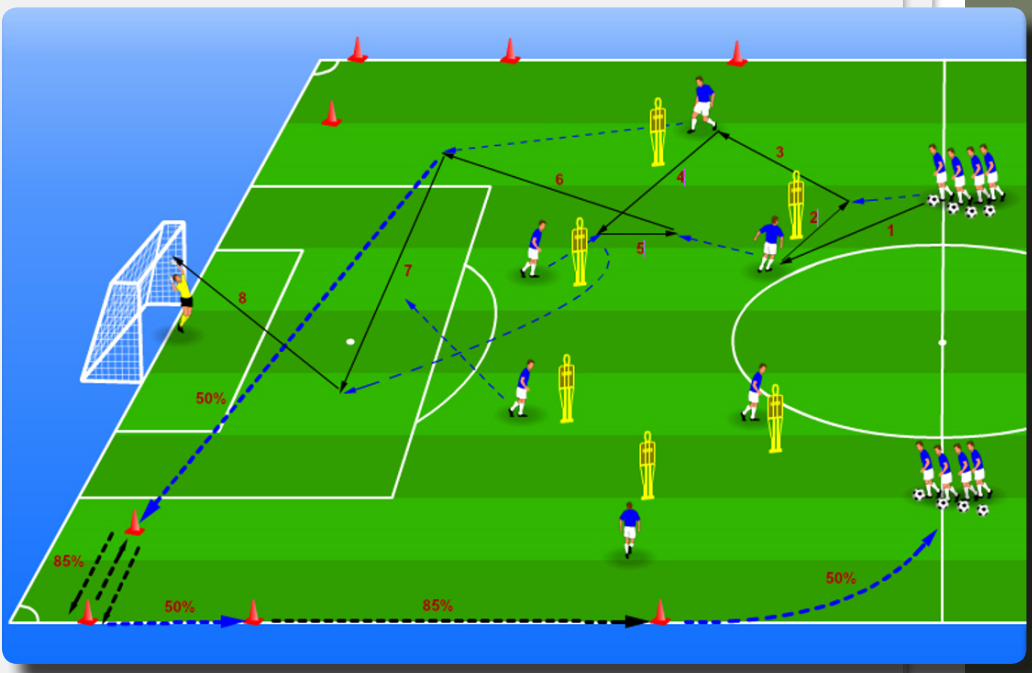
Διάρκεια: 2 × 10΄ (2΄ διαλ.)



Άσκηση 3

ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ

Τελειώματα επιθετικών ενεργειών έπειτα από συνδυαστικό παιχνίδι. Αλλαγές ρυθμού από τον ποδοσφαιριστή που θα κάνει την τελική σέντρα σε 50% / 85% όπως δείχνει το σχήμα.

Ξεκινά ο πρώτος παίκτης της μιας πλευράς με μπάλα, μεταβίβαση «ένα-δύο» στον ακραίο παίκτη (1, 2, 3), πάσα (4) στον ένα φορ, υποστήριξη (5) και μεταβίβαση (6) στον χώρο για σέντρα (7) και τελείωμα από τους 2 φορ (8). Ο παίκτης που κάνει σέντρα, συνεχίζει 50%, εκτελεί 3 διαδρομές των 10 μ. στο 85% και πηγαίνει στην αφετηρία της άλλης πλευράς με τρέξιμο σε ρυθμό 50%-85%-50%.

Διάρκεια: 15΄