

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. 4Vs4 με εναλλαγές στηριγμάτων(+animation)
2. Διεισδυτική μεταβίβαση μεταξύ ζωνών και μετάβαση με 3 ομάδες των 3 παικτών (+animation)
3. 6Vs3 και 3Vs1 – εκπαίδευση στις γωνίες στήριξης(+animation)
4. 2X(3Vs2) με 2 εστίες(+animation)
5. 3X(1Vs1) σε 3 ζώνες(+animation)
6. 4X(1V1)+1 μπαλαντέρ σε 4 ζώνες με transition(+animation)
7. 4X(1Vs1+1)+ 2 αμυντικοί(+animation)
8. 6Vs2 με μεγάλης απόστασης μεταβιβάσεις(+animation)
9. Ανταγωνιστικό άμεσο παιχνίδι ταυτόχρονα από 2 ομάδες –εξάσκηση φορ (animation)
10. Αντεπίθεση με 2 ομάδες των 3 παικτών(+animation)
11. Από 4Vs1+1 σε 4V2 με τελείωμα(+animation)
12. Από 8V4 σε 4V2 transition (+animation)
13. 4V2+2V4 σε 2 εστίες(+animation)
14. Διατήρηση σε 3 ζώνες και μετάβαση (+animation)
15. Μετάβαση με 3 υποομάδες των 5 παικτών(+animation)
16. Εναλλαγές αριθμητικών συσχετισμών σε 4 εστίες
17. Παιχνίδι 3 ομάδων σε 3 εστίες
18. Παιχνίδι θέσεων σε 4 ζώνες
19. Παιχνίδι συνοχής σε 3 ζώνες με διάταξη 3-3
20. Τελειώματα σε 2 εστίες ταυτόχρονα
21. 3Vs3 με χαφ που πατούν περιοχή και παίζουν 1V1
22. Άθροισμα αριθμών και ξεκίνημα επίθεσης
23. Συγχρονισμός δύο παικτών για δημιουργία τριγωνικής διάταξης κοντά στην μπάλα
24. 2V2 με εξωτερικά στηρίγματα στο επιθετικό μισό
25. 1V1+1 και 1Vs1 σε 3 ζώνες
26. 2Vs2+4 με οπτική διερεύνηση και επιλογή target player
27. Ανάπτυξη από τον κεντρικό άξονα
28. Απόσπαση μπάλας με υπεραριθμία και διπλό μαρκάρισμα
29. Από 3V3 σε τελείωμα 3V2
30. Αντεπίθεση μετά από παιχνίδι άμυνας ζώνης