

## Ημέρα 4η • Πέμπτη

- Π-86 Έναρξη 11:00 Διάρκεια 70'**
- 5' Χαλαρό τρέξιμο όλοι μαζί.
  - 5' Ασκήσεις γυμναστικής και ενεργοποίησης.
  - 10' Passing game. (άσκηση 1)
  - 2 × 6' Παιχνίδι τακτικής 8 ν 5 με κινήσεις διαγώνια (2' διαλ.). (άσκηση 2)  
(Οι άλλοι 4 ν 4 + 2 διατήρηση μπάλας σε τετράγωνο)
  - 2 × 8' Παιχνίδι 11 ν 11 στα  $\frac{3}{4}$  του γηπέδου (2' διαλ.). (άσκηση 3)
  - 5' Αποθεραπεία.



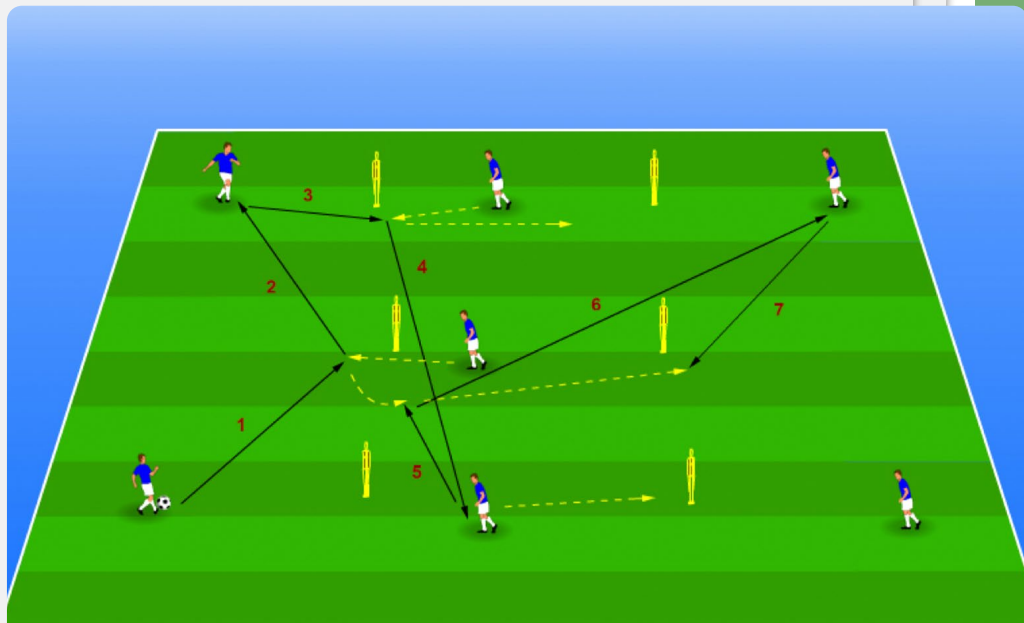


## Άσκηση 1 PASSING GAME

Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε 3 groups των 7 και εξασκούνται σε άσκηση μεταβιβάσεων.

Οι 3 που βρίσκονται στη μεσαία ζώνη κινούνται συνεχώς για υποστήριξη, ενώ οι 2 + 2 που βρίσκονται έξω από την ζώνη απλά μεταβιβάζουν την μπάλα. Κύριος στόχος είναι να δημιουργούνται τριγωνικές συνεργασίες και κάθετη πάσα (vertical pass) ανάμεσα από τα ομοιώματα. Με τη μεταφορά της μπάλας απέναντι κινείται και η τριάδα προς εκείνη την κατεύθυνση.

**Διάρκεια: 10'**



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



## Άσκηση 2

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 8 v 5

Παιχνίδι τακτικής 8 v 5 μέσα σε έναν χώρο 25 × 20 μ., όπου η ομάδα που έχει την μπάλα στην κατοχή της (μπλε) βρίσκεται σε υπεραριθμία και προσπαθεί μέσα από συνδυαστικό παιχνίδι να περάσει την μπάλα στον παίκτη που βρίσκεται στην κορυφή χωρίς να την κλέψει η αμυνόμενη ομάδα (κόκκινοι) των 5 παικτών.

Εφόσον το καταφέρει ένας παίκτης των μπλε κινείται σε ένα μεγαλύτερο χώρο 30 × 40 μ. και στηρίζει τον φορ για να πετύχει τέρμα σε μία από τις 4 μικρές εστίες.

**Διάρκεια:** 2 × 6' (2' διαλ.)



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





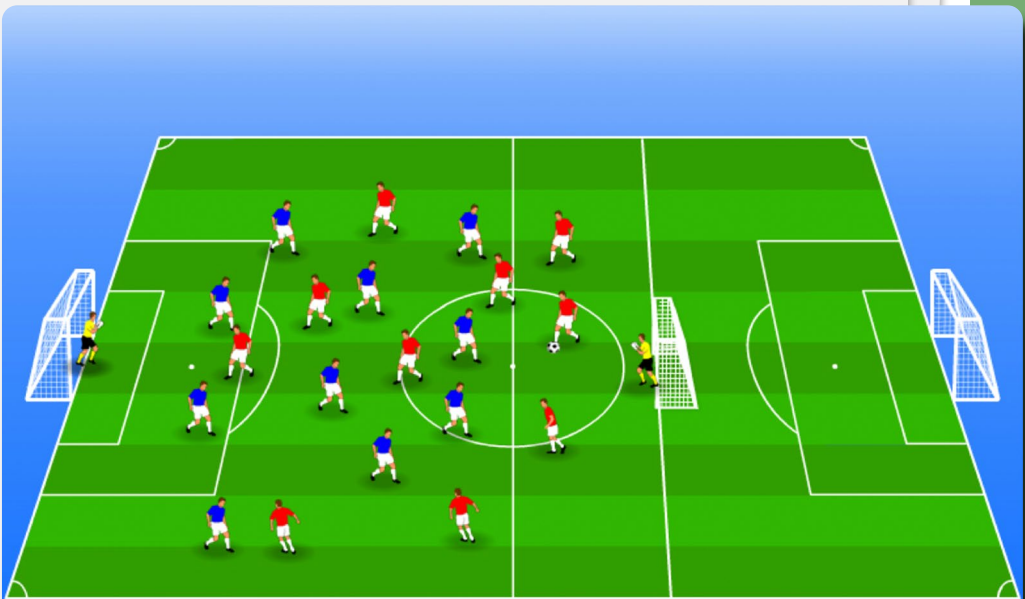
### Άσκηση 3

## ΠΑΙΧΝΙΔΙ 11 v 11 ΣΤΑ $\frac{3}{4}$ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ

Παιχνίδι 11 v 11 στα  $\frac{3}{4}$  του γηπέδου ανάμεσα σε δύο ομάδες όπου η κάθε ομάδα προσπαθεί μέσα από συνδυαστικό παιχνίδι να πετύχει τέρμα.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνουμε στο transition όταν χαθεί η μπάλα, στη σωστή οργάνωση στο αμυντικό κομμάτι, στην ακρίβεια των μεταβιβάσεων καθώς και την αλληλοκάλυψη χώρων. Απαραίτητη προϋπόθεση για να γίνει αυτό είναι οι γραμμές να βρίσκονται σε πολύ μικρή απόσταση μεταξύ τους ώστε να καλυφθούν τυχόν κενοί χώροι.

**Διάρκεια:** 2 x 8' (2' διαλ.)



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