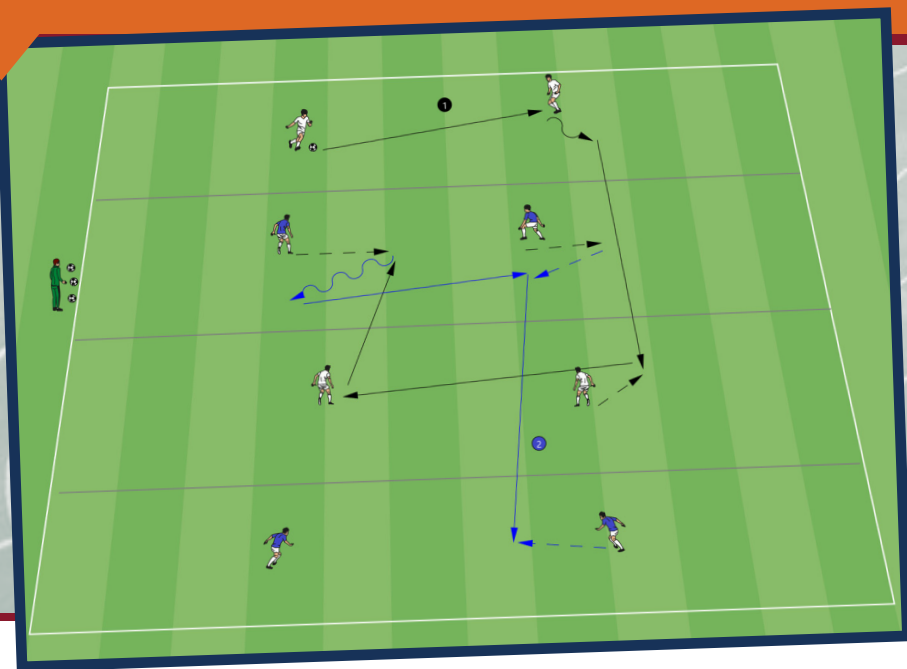


2+2ν2+2 πάσες διείσδυσης



Δείτε την άσκηση
σε animation

Άσκηση No 160

Στόχος

- Πάσα διείσδυσης, κάθετη πάσα.
- Ξεμαρκάρισμα – προσποιήσεις.
- Αμυντική συνοχή – ισορροπία.
- Checking.
- Ψυχαγωγία.

Οργάνωση – Περιγραφή

4 ζώνες με τους ποδοσφαιριστές ανά 2 σε κάθε ζώνη, στη 1^η & 3^η ζώνη λευκοί, στη 2^η & 4^η ζώνη μπλε. Στόχος των λευκών μετά από 4-5 πάσες μεταξύ τους (υποχρεωτικά) να περνάει η μπάλα σε συμπαίκτες τους χωρίς να την αποσπούν ή να την απομακρύνουν οι μπλε ενδιάμεσοι. Το ίδιο και οι μπλε (με γρήγορη στροφή μόλις αποσπάσουν) για να παίξουν στους δικούς τους συμπαίκτες. Σε κάθε απόσπαση μπάλας δεν είναι υποχρεωτικές οι 5 πάσες. Χωρίς περιορισμούς στις επαφές ατομικά

οι παίκτες. Νικήτρια η ομάδα με τα περισσότερα περάσματα από ζώνη σε ζώνη.

Παραλλαγές

Περνάει για πίεση ένας από τους αμυνομένους στην επόμενη ζώνη (ρεαλισμός).

Σημεία προσοχής

Σημαντικό στοιχείο οι γωνίες υποστήριξης, η 1^η επαφή, οι προσποιήσεις - παραπλανητικές κινήσεις με μπάλα /χωρίς μπάλα και το ξεμαρκάρισμα - τοποθετήσεις στην πλάτη των αμυνομένων. Ακρίβεια και δύναμη στην πάσα. Το checking πολύ σημαντικό και για τις 2 ομάδες, ειδικά για τους αμυνομένους (κινήσεις στην πλάτη τους). Ζητάμε οπτική & λεκτική επικοινωνία. Οι χώροι πρέπει να είναι μικροί ώστε να υπάρχει ρεαλισμός και αμυντικά & επιθετικά.



”

Η προσπάθεια δεν είναι
αντικείμενο διαπραγμάτευσης.

Diego Simeone - προπονητής ποδοσφαίρου

1v1 υπό πίεση & εξάσκηση σε offside



Άσκηση No 239

Στόχος

- Συγχρονισμός για αποφυγή offside.
- 1^η επαφή, ντρίπλ & ολοκλήρωση.
- Πολλαπλή επιλογή.
- Ταχύτητα με αλλαγή κατεύθυνσης-ρυθμού.
- 1v1 άμυνα έξω από περιοχή παράλληλα.
- Άσκηση θέσης.

Οργάνωση – Περιγραφή

Πάσα στον χώρο από τον συμπαίκτη (οδηγεί την μπάλα και επιλέγει το timing που ο επιτιθέμενος είναι έτοιμος). Επιτρέπεται freeze και επανεκκίνηση του πασέρ για πιο ρεαλιστική απεικόνιση και αφομοίωση του συγχρονισμού. Γρήγορο οδήγημα έχοντας πλεονέκτημα και τελείωμα στην εστία στην περιοχή.

Παραλλαγές

Η φάση αρχίζει από το ίδιο σημείο αλλά ο εκτελών θα

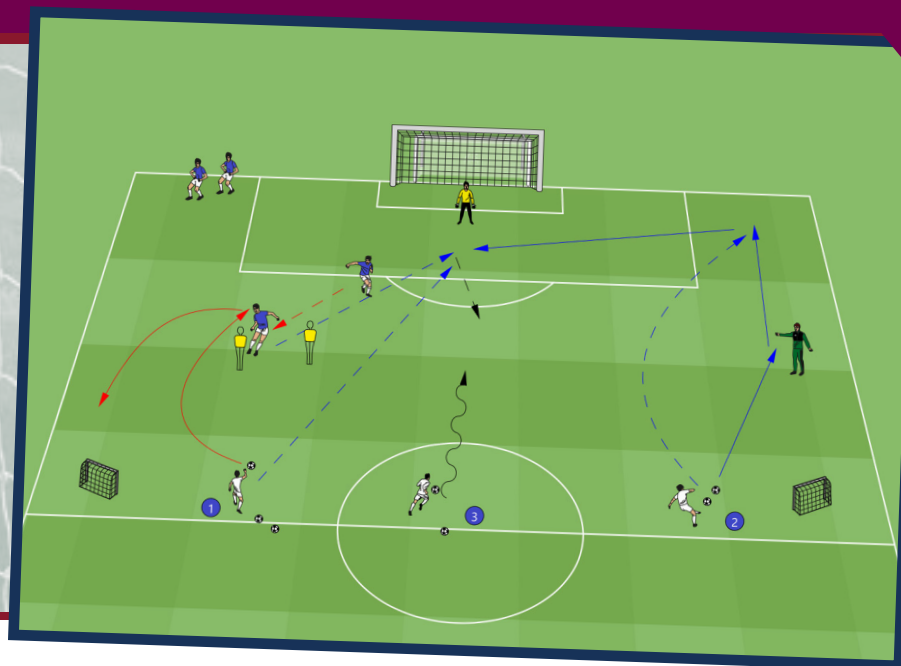
βρίσκεται από την ίδια πλευρά οπότε μετά το παράλληλο τρέξιμο κάνει διαγώνια κίνηση από μέσα προς τα έξω ως δεξιός ακραίος (πιο δύσκολη).

Σημεία προσοχής

Το πιο σημαντικό είναι να εργαστούμε πάνω στην ευθεία και στον συγχρονισμό πάσας και τρεξίματος επιτιθέμενου, να μειώσουμε αυτόν τον χρόνο και επίσης να είναι όσο πιο κοντά στο όριο της ευθείας του αμυνομένου ή των ομοιωμάτων (έλεγχος offside). Σημαντικό για την άσκηση να δώσουμε κατανοητή την επιλογή στο λευκό να σκοράρει με την ταχύτητα και το πλεονέκτημα χρόνου που έχει ως επιθετικός. Ως 2^η επιλογή (λιγότερο συχνή) μετά τη σημαντική 1^η επαφή, μπορεί να κάνει πάγωμα και ξανά ξεκίνημα. Να βάζουμε μικρές αλλαγές στην άσκηση ώστε να είναι ρεαλιστική, πολλαπλής επιλογής κάθε φορά. Άσκηση θέσης χρήσιμη σε καταστάσεις 1v1.

1v1 με 3 ενέργειες άμυνας

Άσκηση No 240



Στόχος

- Αμυντική κεφαλιά.
- Μετάβαση σε ίδια κατάσταση.
- Μονομαχία σε περιοχή από σέντρα.
- Ατομική βελτίωση & skills θέσεων.
- 2v1 σε σέντρα.
- Επιτάχυνση με την μπάλα & γρήγορη ντρίπλ.
- Αλλαγή κατεύθυνσης & χρήση 2 ποδιών.

Οργάνωση – Περιγραφή

- α) Ο μπλε πρώτα κάνει άλμα πάνω στο ομοίωμα και αμυντική κεφαλιά από πάσα του 1^{ου} αριστερού επιθετικού σημαδεύοντας τη μικρή εστία.
- β) Αμέσως κατευθύνεται προς την εστία για να αντιμετωπίσει αυτόν τον αριστερό επιθετικό καθώς έρχεται σέντρα από την απέναντι πλευρά. Εκεί ο δεξιός επιθετικός χρησιμοποιεί 2 ρουτίνες είτε underlap είτε

overlap σε σχέση με τον προπονητή και σεντράρει στον αριστερό επιθετικό.

- γ) Ο ίδιος αμυντικός εξέρχεται της περιοχής για κατάσταση 1v1 κεντρικά από τον μεσαίο επιθετικό. Αν αποσπάσει μπάλα βάζει γκολ στις 2 μικρές εστίες.

Σημεία προσοχής

Επειδή η άσκηση θέτει 3 διαφορετικά ερωτήματα στην αμυντική συμπεριφορά, απαιτείται αυτοσυγκέντρωση και ενεργητικότητα. Οι τοποθετήσεις περιοχής είναι πολύ σημαντικές και για τους 2 παίκτες. Παρακολουθούμε αποστάσεις και δύναμη μπάλας για να προβλέψουμε πιθανόν την πορεία της σέντρας. Είναι άσκηση θέσεων κυρίως, δηλαδή οι αμυντικοί είναι μπλε και οι μεσοεπιθετικοί είναι λευκοί.