



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 3^Α: ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟ 1V1 ΣΤΟ 5V5

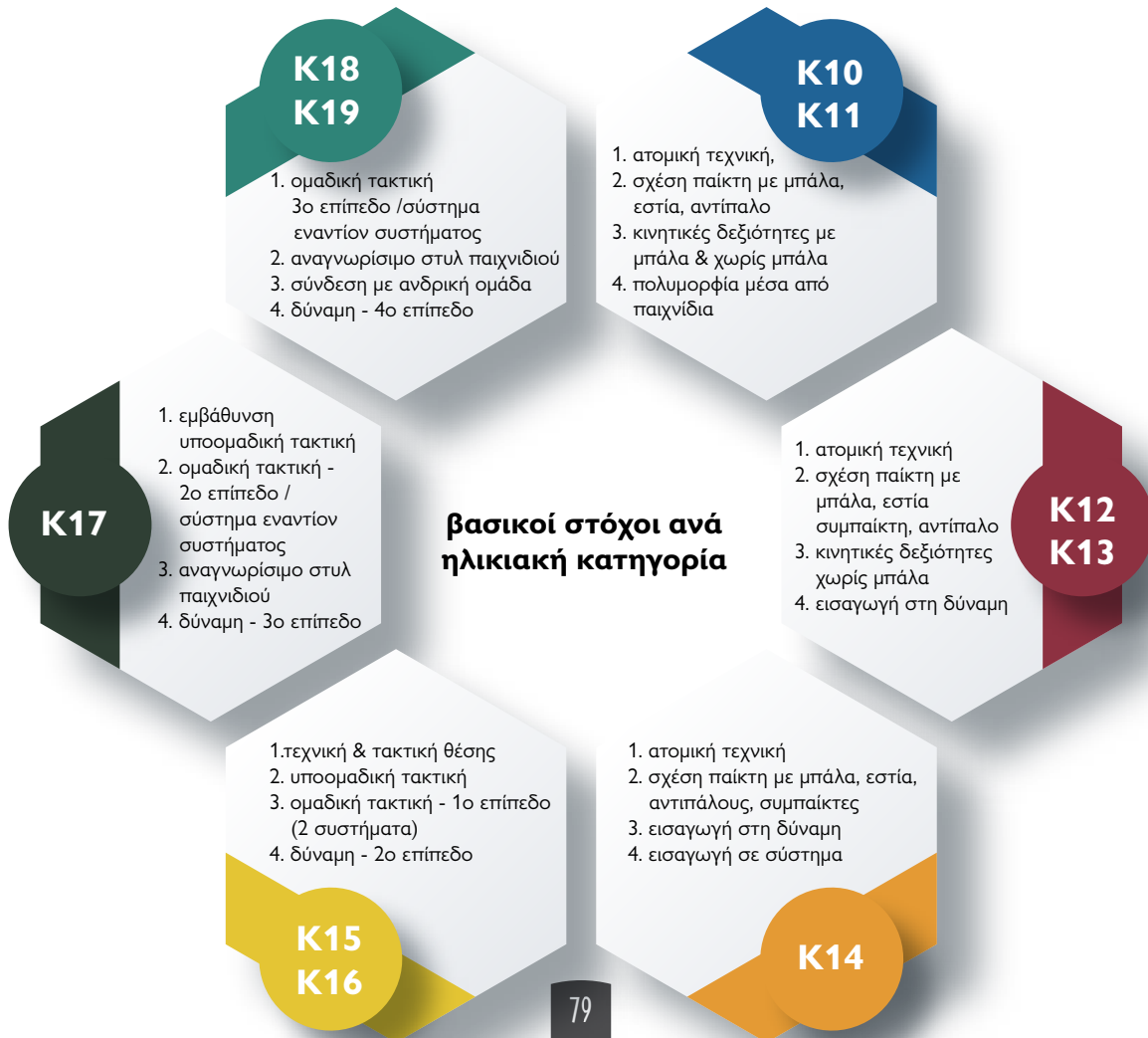
Παρακάτω παρουσιάζεται συνοπτικά μία συνολική πρόταση στον μακροχρόνιο σχεδιασμό προπόνησης. Στην πρόταση αυτή περιλαμβάνεται και η ομαδική τακτική, η οποία δεν αποτελεί κεντρικό περιεχόμενο του βιβλίου. Αυτό γίνεται για τους εξής λόγους:

- Ο προπονητής έχει όλη την εικόνα μπροστά του, αφού τα περιεχόμενα 1v1 ως το 5v5 αφορούν όλες τις ηλικιακές βαθμίδες.
- Σε όλες τις ηλικιακές βαθμίδες στο ετήσιο πλάνο προπόνησης συσχετίζονται συχνά η ατομική, η υποομαδική και η ομαδική τακτική σε μία ΠΜ, σε έναν μικρόκυκλο, σε έναν μεσόκυκλο.

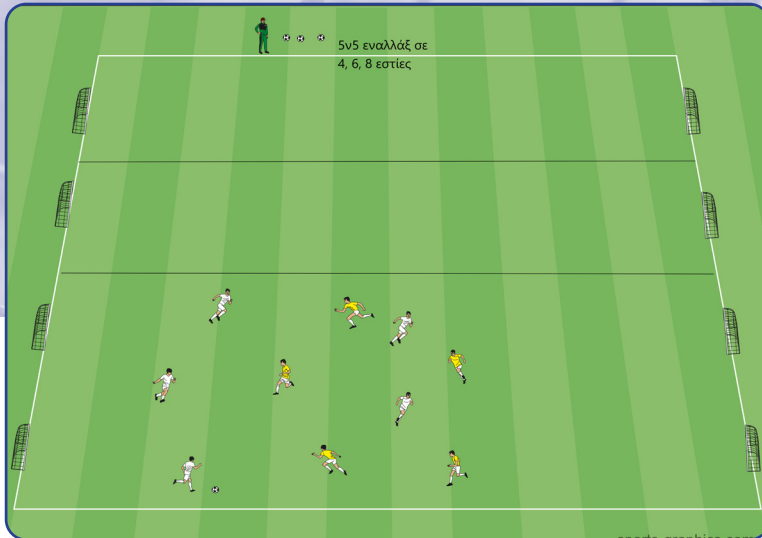
Μεθοδολογία προπόνησης: 4 βασικοί στόχοι ανά ηλικιακή κατηγορία (2ο βήμα)

Δεύτερο βήμα
4 βασικοί στόχοι ανά ηλικία

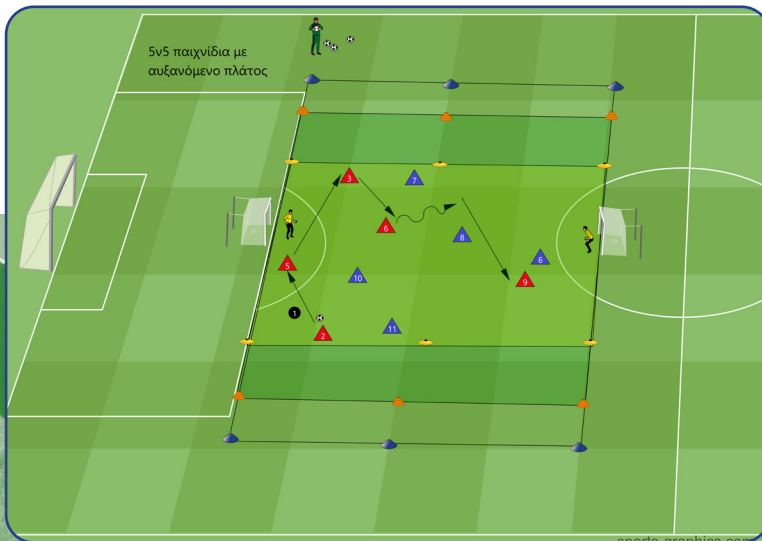
Το δεύτερο βήμα στη μεθοδολογία προπόνησης είναι ο καθορισμός και η προοδευτική επίτευξη προπονητικών στόχων. Οι προπονητικοί στόχοι τίθενται ανά ηλικία και υπάρχει σύνδεση & επικοινωνία μεταξύ 2 ηλικιακών ομάδων κάθε φορά. Στο σχήμα που ακολουθεί παρατίθενται οι βασικοί στόχοι ανά ηλικιακή κατηγορία. Στις επόμενες σελίδες γίνεται αναλυτικότερη αναφορά στα σημεία που πρέπει να βασιστεί η προπονητική διαδικασία ανά ηλικιακή κατηγορία.



Μεθοδολογία: προοδευτικότητα \ στην ίδια ζώνη μεταβάλλοντας μόνο διαστάσεις



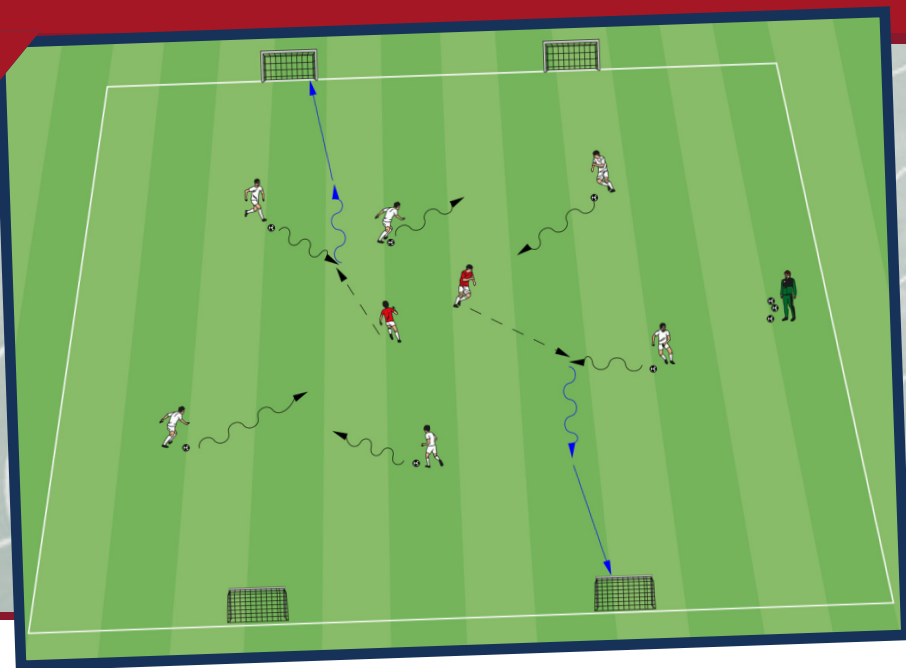
5v5 σε 4, 6, 8 εστίες



ΠΛΑΤΟΣ - ΕΥΡΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

5v5 σε αυξανόμενο πλάτος

«Προστατεύοντας ή κλέβοντας» μπάλες (β)



Δείτε την άσκηση
σε animation

Άσκηση No 6

Στόχος

- Επιθετικές & αμυντικές προσποιώσεις.
- Έλεγχος - προστασία μπάλας.
- Αλλαγή ρυθμού με / χωρίς μπάλα.
- 1v1 από διάφορες γωνίες
- Περιφερειακή όραση.
- Ψυχαγωγία.
- Μετάβαση & πολλαπλή επιλογή.

Οργάνωση – Περιγραφή

Παίκτες σε ζευγάρια: κάθε παίκτης προσπαθεί με το σύνθημα του προπονητή να κρατήσει μέσα σε τετράγωνο 15-20 μ. την μπάλα υπό έλεγχο χωρίς να την αποσπάσει ένας από τους 2 κόκκινους αμυνομένους (ο κόκκινος σκοράρει μόλις αποσπάσει). Διάρκεια 60" και έπειτα αλλάζουμε το ζευγάρι που κάνει άμυνα. Μπορούν να

κάνουν διπλό μαρκάρισμα οι κόκκινοι. Μετράμε τα γκολ που επιτεύχθηκαν στο τέλος των 60".

Σημεία προσοχής

Δίνουμε έμφαση αμυντικά στην αποφασιστικότητα για την απόσπαση της μπάλας, αφού προηγηθεί ταχύτατα η λήψη απόφασης. Σημαντικός παράγοντας είναι ότι έχουν κάθε φορά άλλον αντίπαλο σωματικά, τεχνικά, τακτικά, πνευματικά. Οι επιτιθέμενοι και οι κάτοχοι μπάλας πηγαίνουν στην πρόκληση του αντιπάλου και δεν μένουν ανενεργοί. Η άσκηση θέλουμε να έχει εναλλαγές (να αλλάζουν αντίπαλο οι αμυνόμενοι, να αλλάζουν εστία επίθεσης στη μετάβαση). Οι λευκοί αν χάσουν μπάλα τη διεκδικούν μέχρι να σκοράρει ο αντίπαλος (αμυντική μετάβαση μήπως προλάβουν και την ξαναπάρουν), ει-dάλλως περνάνε έξω.