

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	10
Πρόλογος του Βασίλη Σαμπράκου.....	11
Εισαγωγή.....	14
Λίγα λόγια για αρχή.....	15

Α ΜΕΡΟΣ

Μοντέλο παιχνιδιού.....	20
Θεμελιώδεις έννοιες.....	21
Ορισμός / ανάλυση.....	22
Παιχνίδι τοποθέτησης.....	26
Έμπνευση και ιστορία.....	27
Ορισμός / φιλοσοφία.....	28
Παιχνίδι κατοχής μπάλας και Παιχνίδι τοποθέτησης – Η παρανόηση.....	30
Η σημασία της κατοχής μπάλας.....	30
Κατοχή & γρήγορη κυκλοφορία μπάλας.....	30
Δομή μοντέλου παιχνιδιού.....	31
Τοποθέτηση.....	32
Δημιουργία αριθμητικής υπεροχής.....	32
Τύποι υπεροχής.....	32
Δημιουργία χώρου.....	33
Μεθοδολογία.....	34
10 έννοιες κλειδιά.....	34
Χαρακτηριστικά στοιχεία του Παιχνιδιού Τοποθέτησης.....	35
Διαχείριση χώρου και χρόνου / συγχρονισμός.....	35
Ομαδική μετακίνηση.....	36
Σάρωση (scanning) του γηπέδου.....	36
Βρες τον ελεύθερο παίκτη.....	37
Παίζοντας με τον ανοικτό (ελεύθερο) παίκτη.....	37
Ο 3ος παίκτης.....	39
Χτίσιμο παιχνιδιού από πίσω και έξοδος La Volpe (Lavoriana).....	45
Ricardo La Volpe.....	45
Χτίσιμο (build up) Lavoriana.....	45

B ΜΕΡΟΣ

Rondos	50
Η σημασία των Rondos.....	51
Από το rondo στον αγώνα: οι 3 βασικοί μηχανισμοί ανάπτυξης παικτών	52
Rondo – η ανακάλυψη.....	52
Αναλύοντας το παιχνίδι στη σύγχρονη εποχή.....	53
Ορισμός.....	54
Άφησε το παιχνίδι να γίνει ο δάσκαλός σου.....	54
Διάγνωση γνωστικής ικανότητας.....	54
“OODA”, (Observation - Orientation - Decide - Act / Παρατηρώ - Προσανατολίζομαι - Ενεργώ - Αποφασίζω).....	55
Το Rondo ως εργαλείο διάγνωσης / αξιολόγησης.....	56
Θεμελιώδεις Αρχές Rondo - Παιχνιδιού Τοποθέτησης	57
Κεφάλι ψηλά.....	58
Θέση σώματος.....	59
Υποδοχή μπάλας με το πίσω πόδι.....	60
Πρώτη επαφή (first touch)	60
Ενδεικτικές ασκήσεις εκπαίδευσης «κεφάλι ψηλά».....	62
Ενδεικτικές ασκήσεις εκπαίδευσης πρώτης επαφής (first touch).....	64
Rondo - Η λάθος νοοτροπία.....	66
Ποιος είναι ο στόχος του Rondo;.....	67
Ρεαλισμός – αντιμετώπιση πραγματικών καταστάσεων.....	68
Βασικό σενάριο του Rondo	70
Rondo, με πόσες επαφές παίζουμε; μία, δύο, τρεις ή περισσότερες;.....	74
Παιχνίδια Τοποθέτησης (PG)	76
Τι είναι τα παιχνίδια τοποθέτησης (Positional Games);.....	77
Παίκτες και χώρος.....	78
Είναι τα παιχνίδια αυτά κατάλληλα για τις αναπτυξιακές ηλικίες; Μπορούμε να τα εφαρμόσουμε όταν το επίπεδο των παικτών μας είναι μέτριο;	79
Ανάλυση βασικών παιχνιδιών τοποθέτησης	80
Από το Rondo στο 3v3+2	80
Καθοδήγηση - ανάλυση του 3v3+2 (1)	81
Ποιες είναι οι τυπικές κινήσεις του 3v3+2;.....	82
Ποιες είναι οι τυπικές κινήσεις του 3v3+2 (2).....	83
4v4+3 (εκπαίδευση του counter-pressing).....	84
Βασική ιδέα - στόχος παιχνιδιού.....	84

4v4+3 - ρύθμιση του παιχνιδιού.....	85
Παραλλαγές/σύστηματα	86
Καθοδήγηση – ανάλυση του 4v4+3 (1).....	88
Ο 3ος παίκτης - η βάση των τριγωνικών σχέσεων.....	89
Καθοδήγηση στη φάση άμυνας.....	90
Αλλαγή τακτικής συμπεριφοράς.....	91
Παραλλαγές του 4v4+3 στη φάση εκμάθησης στις αναπτυξιακές ηλικίες.....	92
7v7 +3 (ομαδική τακτική - σύστημα).....	94
Καθοδήγηση - ανάλυση του 7v7+3 (1).....	94
7v7+3 (παραλλαγή).....	97
SSP	98
Προσομοίωση Επιλεγμένων Τακτικών Καταστάσεων (SSP).....	99
Σημεία κλειδιά.....	100
Σύστημα – Ιδέα παιχνιδιού – Δημιουργία κατάστασης – Προσομοίωση.....	102
Προσομοιωμένες τακτικές καταστάσεις - τεχνικές και φυσικές παράμετροι..	104
Προσομοίωση επιλεγμένων καταστάσεων στη φάση εκμάθησης.....	106

Γ ΜΕΡΟΣ

Ασκησιολόγιο	110
30 ασκήσεις - παιχνίδια Rondos.....	111
Rondo 9 vs 4	112
Rondo κατοχής μπάλας 4 vs 4 + 2.....	113
Rondo αναζήτησης ελεύθερου παίκτη.....	114
Rondo 8 vs 4	115
Rondo 5 vs 5 / (5 vs 3) σε διπλό τετράγωνο	116
Rondo 7 vs 2 + 1T	117
Rondo 12 vs 5.....	118
Rondo 4 + 1 + 2 vs 2 + 1	119
Rondo 8 vs 3	120
Rondo 8 vs 4 + 2	121
Rondo 5 vs 3 σε 5 vs 3	122
Rondo 7 vs 3.....	123
Rondo 5 vs 2 παράλληλο.....	124
Rondo 6 vs 4 + 2 σε τρεις ζώνες	125
Rondo 3 + 3 vs 3.....	126
Rondo εξάγωνο (3+3) vs (3+3) + 1.....	127

Rondo (3+3) vs (3+3) + 4.....	128
Rondo 4 vs 4 + 1.....	129
Rondo 3 + 3 vs 1 + 2 σε κλίμακα με 3 ζώνες.....	130
5 vs 3 σε 7+2T vs 5.....	131
Rondo 3 vs 3 + 4 σε ορθογώνιο πλέγμα.....	132
Rondo 4+1 vs 2+1 (δύο ενεργές ζώνες).....	133
Rondo 8 vs 2 (5+3vs2) σε δύο ζώνες.....	134
Rondo 3 vs 3 + 3 + 1 μπαλαντέρ.....	135
Rondo 3 + 3 vs 1 + 1 (δύο ζώνες).....	136
Rondo 5 vs 3 + 2 (δύο ζώνες).....	137
Rondo 2 + 2 vs 2 προώθηση παιχνιδιού.....	138
Rondo 4 vs 2 με συνεχόμενη ροή.....	140
Rondo T + 4 vs 2 + 2 vs 4 +T.....	142
Rondo 3 vs 3 +3.....	144
35 παιχνίδια τοποθέτησης.....	145
4 vs 4 + 3.....	146
6 vs 6 + 4.....	147
3 vs 3 + 2.....	148
5 vs 5 vs 5 + 2.....	150
7vs7+3 σε 3 οριζόντιες ζώνες.....	152
3 vs 3 + 6.....	153
6 vs 6 + 3 + 2T.....	154
4 vs 4 + 3.....	155
3 vs 3 + 2.....	156
8 vs 8 + 2 σε 4 ζώνες.....	158
5 vs 5 + 2.....	159
7 vs 7 + 3.....	160
7 vs 7 + 4 + 2T.....	162
6 vs 6 + 4 σε 4 ζώνες.....	163
9 vs 7 + 3.....	164
4 + 1 vs 2 + 1 σε δύο ζώνες.....	166
7 vs 7 + 1.....	167
5 vs 5 + 1.....	168
6 vs 4 σε 6 vs 4.....	169
7 vs 7 + 3.....	170
7v6 σε δύο ζώνες.....	172

4 vs 2 + 1 + 1	173
5 vs 5 + 4	174
7 vs 7 + 2	175
7 vs 7 + 4	176
6 vs 6+3	178
6 vs 6 με τελικές ζώνες	180
7 vs 7 + 3	181
5 + 5 vs 5	182
T + 5 v 3	184
6 vs 6 + 1 μπαλαντέρ	186
6 vs 4 σε 6 vs 4	188
T + 5 vs 4	190
4 vs 4 + 5 Jokers	192
T + 6 + 2 Jokers vs 4 σε 4 + 2 + 2 Jokers vs 5 + T	194
20 παιχνίδια προσομοίωσης επιλεγμένων τακτικών καταστάσεων	196
3 vs 2 σε 4 vs 2 + T	197
4v2 σε 4v3 (5v4) + 1T	198
4v3 σε 5v4 + 1T	200
5 vs 4 σε 4 vs 2 + T	201
T + 3+1 vs 2+1	202
6 vs 3 σε 6vs 6 + T	203
5 vs 3 σε 5 vs 4 + T	204
4 vs 2 +2 σε 3 vs 2 +T	205
3+1 vs 2 σε 3 vs 2 +T	206
4+2 vs 4 σε 6 vs 5 +T	207
(4 vs 2 σε 6 vs 4) σε (4 vs 3 +T)	208
T + 3 vs 2 σε 3 vs 2 + T	209
5 vs 3 (1η φάση build up από τα άκρα) και μετάβαση σε 1v0 (αδύνατη πλευρά) και 3 vs 2+T (φάση ολοκλήρωσης).....	211
2v1 σε 3v2 σε 4v4 +T	212
4 vs 3 σε 5 vs 4 +T	214
2+1v2 σε 2v1 και 8v6 +T.....	215
6v5+T σε 3 ζώνες, 2v1 σε 4v3 (1η φάση δημιουργίας στον άξονα) σε 2v1 (2η φάση ολοκλήρωσης).....	217
9v6 σε 3v2+T	218
7v4 σε 6v4+T.....	220
4v3 σε 5v4+T.....	222