

4

Κατοχή και Έλεγχος(κοντρόλ) της Μπάλας





Σχήμα 4.1 Μπάλα ζογκλαρίσματος.

άστημα. Εξαιτίας αυτού, ξεκινάμε αυτό το κεφάλαιο με την ικανότητα στο ζογκλάρισμα της μπάλας και προσφέρουμε μια σειρά από τεχνικές για να βοηθήσουν τους αρχάριους να μάθουν και να βελτιωθούν.

οχές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως «μαξιλάρι» είναι το εσωτερικό του μηρού όταν το γόνατο υψώνεται πλάγια (βλέπε [σχήμα 4.6](#)) και το εσωτερικό του ποδιού, όταν είναι σε σχήμα τετράγωνο προς τη γραμμή τροχιάς, όπως φαίνεται στο [σχήμα 4.8a](#) στη σελίδα 37.

Σφήνα

Με αυτή την τεχνική ο παίκτης κάνει μια γωνία, ή σφήνα, μεταξύ του εδάφους και του ποδιού, επιτρέποντας στην μπάλα να κυκλοφορήσει σε αυτόν τον χώρο. Οι πιο αποτελεσματικές σφήνες γίνονται με τη σόλα και το εσωτερικό ή το εξωτερικό του ποδιού.

Η γλώσσα του ποδιού

Με το πόδι να σηκώνεται ελαφρώς από το έδαφος, τα δάχτυλα των ποδιών υψώνονται, αλλά η φτέρνα κρατιέται χαμηλά για να παράγει το επικλινές σχήμα σφήνας. Οι βραχίονες κρατούνται ευρέως για την ισορροπία, και το άνω μέρος του σώματος συχνά σκύβει (βλέπε [σχήμα 4.7](#)). Ο παίκτης πρέπει να ελέγχει απαλά την μπάλα με το πέλμα του ποδιού. Αυτός ο ελιγμός μπορεί να μεταφέρει πίσω περιστροφή στην μπάλα, φέρνοντάς την στα πόδια του δέκτη. Μην επιτρέπετε στους αρχάριους να κλωτσούν τη μπάλα όταν αυτή είναι στα πόδια τους, γιατί η μπάλα μπορεί να τους φύγει ή να παγιδευτεί κάτω από το πόδι, αφήνοντας τον παίκτη σε στατική θέση και εκθέτοντάς τον στους αντιπάλους.



Σχήμα 4.6 Έλεγχος της μπάλας με το εσωτερικό του μηρού.



Σχήμα 4.7 Έλεγχος της μπάλας με το πέλμα του ποδιού.



έως 10 δευτερόλεπτα ή να περάσει τον αντίπαλο, σε μια γραμμή πίσω από το διακομιστή.

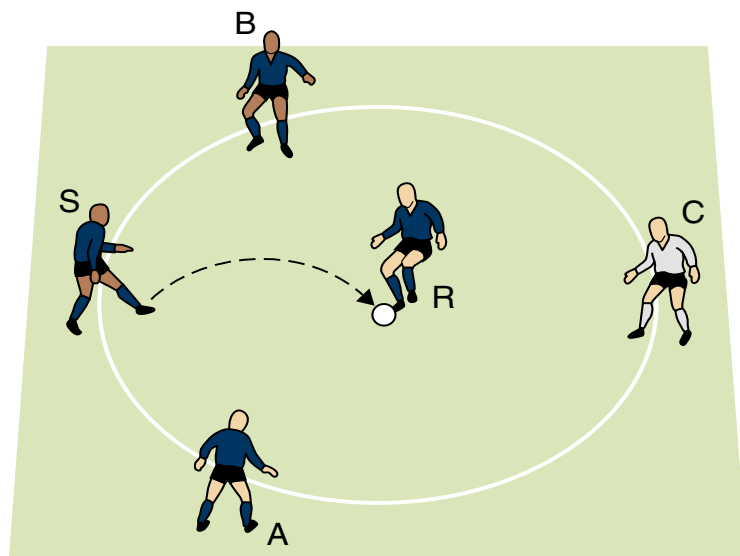
Σημεία προπόνησης

- Ο δέκτης μπορεί να κάνει τον έλεγχο της μπάλας ευκολότερο, αν απομακρύνει τη μπάλα από τον αντίπαλο.
- Ο δέκτης μπορεί να κάνει τον έλεγχο της μπάλας δυσκολότερο, κάνοντας προσποίηση – με μία ντρίμπλα καθώς ο αντίπαλος ορμά.

Προοδευτική προπόνηση

1. Ο διακομιστής περιμένει μέχρι ο δέκτης να αγγίξει τη μπάλα πριν κινηθεί προς τα μέσα.
2. Ο διακομιστής κινείται ενώ η μπάλα είναι ακόμα στον αέρα. Ένας έξυπνος παίκτης μπορεί να αφήσει τη μπάλα αργά και να φτάσει την ίδια στιγμή με αυτήν. Για να το διορθώσετε αυτό, ζητήστε από τον διακομιστή να διεκδικήσει τη μπάλα όταν είναι, ας πούμε, στα μισά της πορείας της μεταξύ των παικτών (σημειώνεται από δύο κώνους). Στη συνέχεια, μετακινήστε σταδιακά τους κώνους πιο κοντά στον διακομιστή έτσι ώστε να κινείται νωρίτερα προς τον δέκτη μετά την αποστολή της μπάλας.
3. Ο διακομιστής μεταβάλλει τακτικά την ταχύτητα και την πορεία. ■

3v1 σε κύκλο



Σκοπός Αύξηση του βαθμού δυσκολίας του ελέγχου της μπάλας υπό πίεση

Εξοπλισμός Μία μπάλα για κάθε πέντε παίκτες

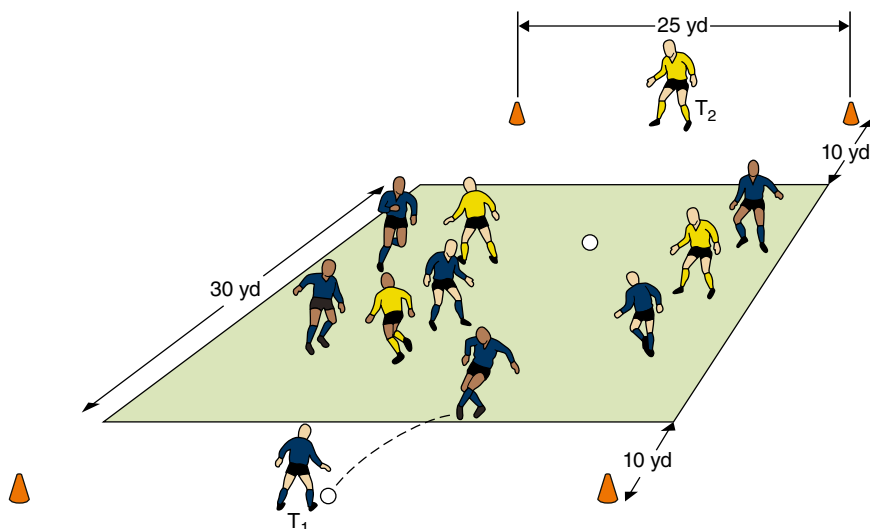
Οργάνωση Οι παίκτες χωρίζονται σε ομάδες των πέντε (ένας δέκτης, ένας διακομιστής, τρεις αμυντικοί). Οι αμυντικοί και ο διακομιστής σχηματίζουν έναν κύκλο ακτίνας 5 μέτρων (ή μεγαλύτερο για λιγότερο ικανούς παίκτες) γύρω από τον δέκτη.

Οδηγίες Ο αμυντικός, ο οποίος πρόκειται να κάνει τάκλιν ή να ασκήσει πίεση στον δέκτη, ορίζεται από τον διακομιστή τη στιγμή που εκτινάσσεται η μπάλα. Ο διακομιστής μπορεί να ορίσει περισσότερους από έναν αμυντικούς καθώς εξελίσσεται η άσκηση. Ο διακομιστής μπορεί επίσης να επιλέξει να είναι αμυντικός. Ο δέκτης κερδίζει και διατηρεί την κατοχή της μπάλας στον κύκλο για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα ή ελέγχει τη μπάλα και βγαίνει από τον κύκλο ντριμπλάροντας, ίσως πάνω από μια γραμμή ή προς μια περιοχή στόχου. Σε αυτή την άσκηση, οι αμυντικοί μπορούν να έρθουν πίσω από τον δέκτη, κάτι που δημιουργεί μια συναρπαστική εξέλιξη.

Σημεία προπόνησης

- Ο δέκτης πρέπει πάντα να παρατηρεί την τροχιά και την ταχύτητα της μπάλας, αντίστοιχα να μετακινεί τα πόδια του, ώστε να επιλέξει το μέρος του σώματος με το οποίο θα κοντρολάρει τη μπάλα, και στη συνέχεια να προσπαθήσει να ελέγξει και να προστατεύσει τη μπάλα από τον επερχόμενο αντίπαλο.

Κοντρόλ και διείσδυση



Σκοπός Να μπορέσουν οι παίκτες να καταλάβουν πότε να λάβουν και να πασάρουν τη μπάλα προς τα εμπρός και να μάθουν γιατί, αν αυτές οι ευκαιρίες δεν είναι διαθέσιμες, η προτεραιότητά τους μπορεί να είναι η προστασία της μπάλας και η διατήρηση της κατοχής.

Εξοπλισμός Μια μπάλα για κάθε ομάδα τριών παικτών

Οργάνωση Έξι επιτιθέμενοι παίκτες και τρεις αμυντικοί παίζουν σε μια περιοχή 25-30 μέτρων. Οι επιπρόσθετοι παίκτες-στόχοι τοποθετούνται 10 μέτρα πέρα από κάθε τελική γραμμή

Οδηγίες Όταν έχουν την κατοχή, οι έξι επιτιθέμενοι παίκτες μαρκάρονται από τρεις αμυντικούς και πρέπει να μεταφέρουν την μπάλα στον πρώτο παίκτη στόχο (T1), στον δεύτερο παίκτη στόχο (T2) και πίσω όσες φορές γίνεται σε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο (π.χ. 2 λεπτά).

Μόλις περάσουν με επιτυχία τη μπάλα σε έναν από τους παίκτες-στόχους, θα πρέπει να αναπροσαρμόσουν αμέσως τη θέση υποστήριξής τους για να λάβουν τη μπάλα από τον παίκτη-στόχο που έχει κατοχή και κάνουν επίθεση προς την αντίθετη κατεύθυνση. Σε περίπτωση που οι τρεις αμυντικοί αποκτήσουν τη μπάλα, θα πρέπει επίσης να πασάρουν σε έναν παίκτη-στόχο, και η άσκηση συνεχίζεται με τον παίκτη στόχο να επιστρέφει τη μπάλα στους έξι επιτιθέμενους παίκτες.

Μετά τη λήξη του χρονικού διαστήματος, οι αμυντικοί γίνονται επιτιθέμενοι και οι