

10η Ημέρα (ΤΕΤΑΡΤΗ) - 9η Προπονητική μονάδα

Διάρκεια προπόνησης: 100'

Σκοπός προπονητικής μονάδας:

Δύναμη - Βασική & Ειδική αντοχή - Τακτική

10' Προθέρμανση

A. Συντονισμός - Συναρμογή με αλλαγές κατεύθυνσης 15μ (Σχ.1)

* Ένταση Χαμηλή-Μέτρια (75-85% Μ.Κ.Σ ~65-75% vVO_2max)

1' Διάλειμμα

2' Ενδυνάμωση κορμού

Κοιλιακοί (4 ασκήσεις Σανίδα x 3 σετ x 25"), Ραχιαίοι (Σανίδα x 3 σετ x 25")

* Ξεκούραση 25" μετά από κάθε σετ

2' Διάλειμμα

23' Passing game: Ειδική αντοχή - Τακτική Γρήγορες αντεπιθέσεις με αριθμητικό πλεονέκτημα (υπερφόρτωση) (Σχ.2 & 3)

(4x5') Σε μία περιοχή (25x15μ) έχουμε 2 ομάδες των 5 παικτών. Σκοπός των 2 ομάδων, είναι να πετύχουν τέρμα περνώντας την μπάλα διαμέσου της τελικής γραμμής του αντιπάλου. Οι παίκτες ξεκινούν από το δικό τους μισό, αλλά μόλις παιχθεί η μπάλα, κινούνται ελεύθερα παντού. 1 άσπρος παίκτης ξεκινά, μεταβιβάζοντας την μπάλα από την δική του τελική γραμμή σε 1 συμπαίκτη του και μπαίνει στον χώρο γρήγορα. Η άσπροι εκδηλώνουν γρήγορη επίθεση απέναντι σε 3 αμυνόμενους (μπλε). Οι άλλοι 2 μπλε περιμένουν έξω από την τελική τους γραμμή, μην συμμετέχοντας στην αμυντική αυτή προσπάθεια.

Οι άσπροι πρέπει να μεταφέρουν την μπάλα στην αντίπαλη τελική περιοχή για να κερδίσουν 1 πόντο. Εάν συμβεί αυτό ή αν βγει έξω η μπάλα ή αν την κερδίσουν οι αμυνόμενοι, τότε οι 2 εξωτερικοί μπλε τρέχουν γρήγορα μέσα, οι μπλε γίνονται επιτιθέμενοι & οι άσπροι γίνονται τώρα αμυνόμενοι. 2 άσπροι βγαίνουν στην δική τους τελική ζώνη. Η άσκηση συνεχίζεται με αντιστροφή των ρόλων και έχει συνεχόμενη ροή.

Κανόνες:

* Όλοι έχουν απεριόριστες επαφές

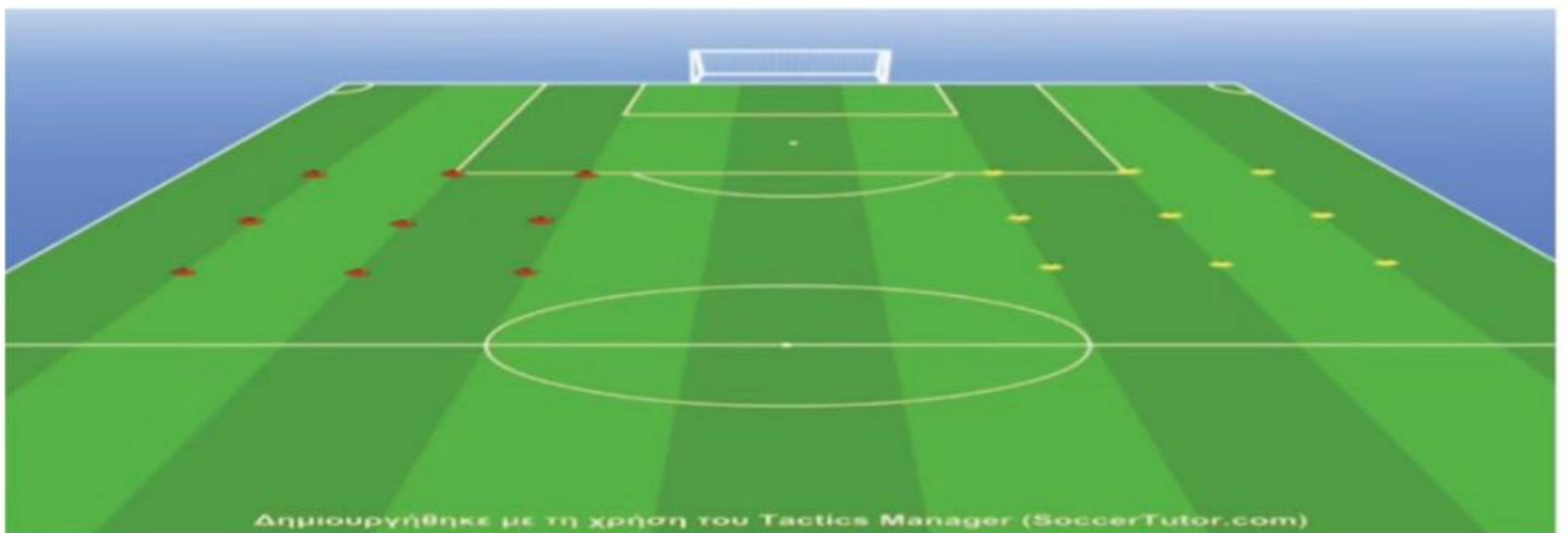
* Κάθε επίθεση πρέπει να ολοκληρωθεί σε 10"

* Ένταση παιχνιδιού Μέτρια - Υψηλή
(80-90% Μ.Κ.Σ = ~ 70-80% vVO_2max)

* 1' Ενδιάμεσα διαλείμματα

2' Διάλειμμα

ΣΧ. 1



38' Ειδική αντοχή - Τακτική - Αερόβια αντοχή.

ΣΧ. 2

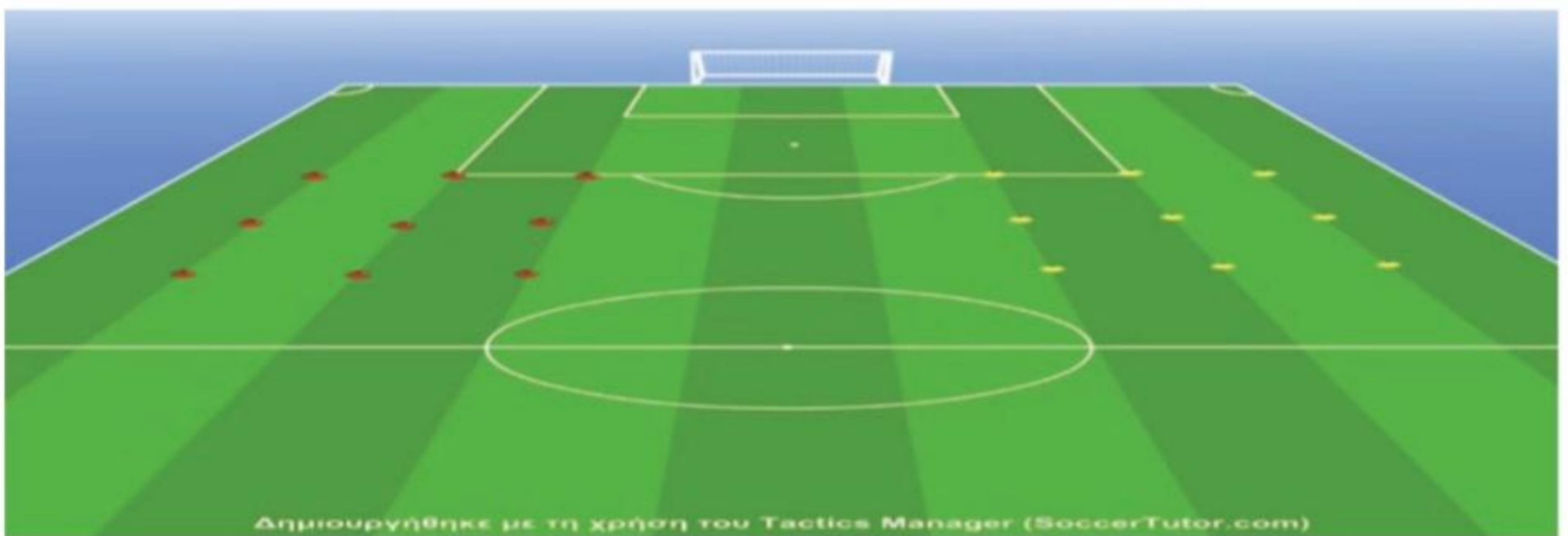
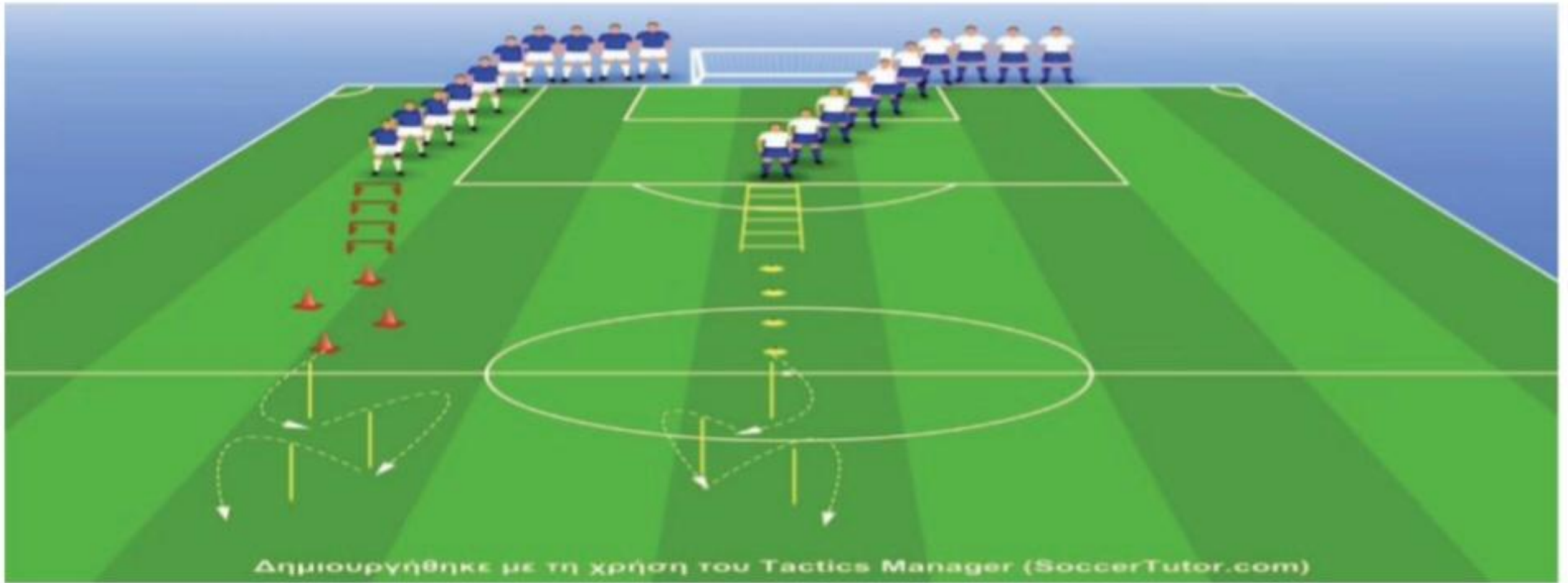
Γρήγορες αντεπιθέσεις με αριθμητικό πλεονέκτημα (υπερφόρτωση) (Σχ.4) (6x5') Σε μία περιοχή (20x40μ) χωρίζουμε το γήπεδο σε 3 ζώνες. Η κεντρική ζώνη είναι 20x20μ, οι 2 τελικές 20x10μ. 2 Τέρματα με ΤΦ στα 2 άκρα. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες. Η άσκηση είναι συνέχεια της προηγούμενης. Ξεκινά πάντα στην μεσαία ζώνη με τους επιτιθέμενους (οι άσπροι αρχικά) να επιτίθενται με υπερφόρτωση 5V3. Σκοπός τους είναι να εκμεταλλευθούν το αριθμητικό πλεονέκτημα και να σκοράρουν μέσα σε 10". Οι 3 αμυνόμενοι δεν μπορούν να μπουν στην τελική τους ζώνη πριν μεταβεί εκεί η μπάλα. Οι άσπροι πρέπει να μεταφέρουν την μπάλα στην αντίπαλη τελική περιοχή και να πετύχουν γκολ για να κερδίσουν 1 πόντο.

* Ένταση παιχνιδιού Μέτρια - Υψηλή
(80-90% Μ.Κ.Σ = ~ 70-80% $v\dot{V}O_2\max$)

* 1' Ενδιάμεσα διαλείμματα

2' Διάλειμμα

ΣΧ. 1



38' Ειδική αντοχή - Τακτική - Αερόβια αντοχή.

ΣΧ. 2

Γρήγορες αντεπιθέσεις με αριθμητικό πλεονέκτημα (υπερφόρτωση) (Σχ.4) (6x5') Σε μία περιοχή (20x40μ) χωρίζουμε το γήπεδο σε 3 ζώνες. Η κεντρική ζώνη είναι 20x20μ, οι 2 τελικές 20x10μ. 2 Τέρματα με ΤΦ στα 2 άκρα. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες. Η άσκηση είναι συνέχεια της προηγούμενης. Ξεκινά πάντα στην μεσαία ζώνη με τους επιτιθέμενους (οι άσπροι αρχικά) να επιτίθενται με υπερφόρτωση 5V3. Σκοπός τους είναι να εκμεταλλευθούν το αριθμητικό πλεονέκτημα και να σκοράρουν μέσα σε 10". Οι 3 αμυνόμενοι δεν μπορούν να μπουν στην τελική τους ζώνη πριν μεταβεί εκεί η μπάλα. Οι άσπροι πρέπει να μεταφέρουν την μπάλα στην αντίπαλη τελική περιοχή και να πετύχουν γκολ για να κερδίσουν 1 πόντο.

Εάν συμβεί αυτό ή αν βγει έξω η μπάλα ή αν την κερδίσουν οι αμυνόμενοι, τότε οι 2 εξωτερικοί μπλε τρέχουν γρήγορα μέσα, οι μπλε γίνονται επιτιθέμενοι & οι άσπροι γίνονται τώρα αμυνόμενοι. 2 άσπροι βγαίνουν έξω. Η άσκηση συνεχίζεται με συνεχόμενη αντιστροφή των ρόλων και έχει συνεχόμενη ροή.
Κανόνες:

* Όλοι έχουν απεριόριστες επαφές

* Κάθε επίθεση πρέπει να ολοκληρωθεί σε 10"

* Ένταση παιχνιδιού Μέτρια - Υψηλή (80-90% Μ.Κ.Σ~70-80% vVO_2max)

* 90" Ενδιάμεσα διαλείμματα

* Ταυτόχρονα οι υπόλοιποι τρέχουν 5' σε εναλλασσόμενο ρυθμό (15" άνοιγμα στο 75 - 80% Μ.Κ.Σ~ 65-70% vVO_2max - 45" σταθερό τρέξιμο στο 70-75% Μ.Κ.Σ~ 60-65% vVO_2max).

Μετά το διάλειμμα οι ρόλοι των ομάδων αντιστρέφονται.

* Στο 2ο 5' τρέχουν σε εναλλασσόμενο ρυθμό (12" άνοιγμα στο 80-85% Μ.Κ.Σ~ 70-75% vVO_2max - 36" σταθερό τρέξιμο στο 70-75% Μ.Κ.Σ~ 60-65% vVO_2max).

Μετά το διάλειμμα αντιστρέφονται οι ρόλοι των ομάδων.

* Στο 3ο 5' τρέχουν σε εναλλασσόμενο ρυθμό (10" άνοιγμα στο 85-90% Μ.Κ.Σ~75-80% vVO_2max - 30"σταθερό τρέξιμο στο 70-75% Μ.Κ.Σ~60-65% vVO_2max). (Σχ.3).

Μετά το διάλειμμα οι ρόλοι των ομάδων αντιστρέφονται.

* 90" Ενδιάμεσα διαλείμματα

2' Διάλειμμα

10' Αποθεραπεία

A. 5' Σταθερό τρέξιμο αποκατάστασης (60-65% Μ.Κ.Σ.)

B. 5' Στατικές Διατάσεις

ΣΧ. 3

