

## Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΝ ΤΟΥ ΜΑΝ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΧΩΡΟΥ

Του Klaus Feldman (Handball Training, 1/12)

Μετάφραση: *Θανάσης Καρακεχαγιάνης*

Επιμέλεια: *Ηλίας Ζαπαρτίδης*

ΜΑΝ ΤΟΥ ΜΑΝ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ● ΒΟΗΘΕΙΕΣ ● ΚΑΛΥΨΗ



Στερεά, υγρά και αέρια, είναι τα τρία βασικά χημικά στοιχεία. Οι μεταβάσεις από το ένα στο άλλο στοιχείο γίνονται με συναρπαστικό τρόπο. Και στο handball επίσης, παρουσιάζονται κάποιες μεταβατικές φάσεις, όπως για παράδειγμα, όταν η επίθεση αλλάζει σύστημα και από 3-3 μετατρέπεται σε 2:4 με σκοπό να προκαλέσει προβλήματα στους αμυντικούς στην **αλλαγή / παραλαβή**.

Αλλά και στην μακροπρόθεσμη οικοδόμηση της απόδοσης, η αλλαγή των ποιοτικών «τεχνικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων» αποτελούν επίσης συναρπαστικές φάσεις στην ανάπτυξη μιας ομάδας.

Ο γερμανικός αναπτυξιακός σχεδιασμός προτείνει οι αρχάριοι να παίζουν σε μεγάλους χώρους σε καταστάσεις ισαριθμίας. Στην κατηγορία E (9-10 ετών), προτείνει το σύστημα **μαν του μαν** που να ξεκινά από την κεντρική γραμμή του γηπέδου.

Παρά τους μεγάλους χώρους στους οποίους πρέπει να κινούνται οι αμυντικοί παίκτες, κατά κανόνα η άμυνα μπορεί και εξουδετερώνει τις επιθετικές προ-σπάθειες, επειδή οι επιθετικοί δεν είναι ακόμη ούτε τεχνικά έτοιμοι αλλά και ούτε έχουν αναπτύξει αρκετά την παικτική τους ικανότητα ώστε να εκμεταλλευτούν τους διαθέσιμους μεγάλους χώρους. Αυτή η "ισορροπία" μεταξύ άμυνας και επίθεσης είναι πολύ σημαντική για την διεξαγωγή μιας εντατικής εκπαιδευτικής διαδικασίας: τα δύο μέρη (επιθετικοί και αμυντικοί) πρέπει να έχουν ρεαλιστικές πιθανότητες επιτυχίας. Οι χώροι πρέπει να είναι ελκυστικοί για τον επιθετικό, για να μπορεί να παίξει 1 εναντίον 1 με / χωρίς μπάλα.

Οι μεγάλοι χώροι επίσης βοηθούν τους αμυντικούς, για να πετύχουν τον στόχο τους, που είναι να ανακτήσουν / κλέψουν την μπάλα.

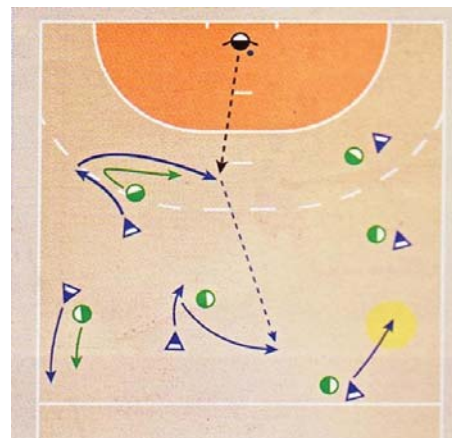
## 1ο ΒΗΜΑ

### Μαν του μαν σε όλο το γήπεδο

- Μετά την απώλεια της μπάλας κάθε παίκτης ψάχνει τον προσωπικό του αντίπαλο
- Κάθε αμυντικός καλύπτει τον παίκτη του ανεξάρτητα από την θέση της μπάλας
- Θα πρέπει να υπάρχει μια διαρκής οργάνωση της άμυνας και επίθεσης

#### Πλεονεκτήματα

- Η απλή οργανωτική δομή της άμυνας, είναι προσαρμοσμένη στο επίπεδο απόδοσης των παικτών σε αυτήν την ηλικία
- Απόκτηση κινητικών και διδακτικών εμπειριών σε μεγάλους χώρους
- Ο κεντρικός στόχος είναι η απόκτηση της μπάλας
- Επιδιώκουμε την γρήγορη μεταφορά από την επίθεση στην άμυνα
- Εφαρμόζουμε μικρές παραλλαγές του μαν του μαν στην ηλικιακή κατηγορία Ε



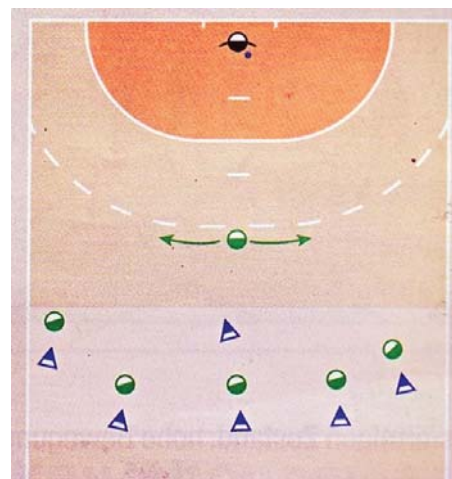
## 2ο ΒΗΜΑ

### Μαν του μαν από την κεντρική γραμμή του γηπέδου

- Μετά την απώλεια της μπάλας, όλοι οι αμυντικοί γυρίζουν πίσω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου
- Πίσω από την κεντρική γραμμή γίνεται η οργάνωση της άμυνας σε σχέση με τον προσωπικό μας αντίπαλο
- **Παραλλαγή με Libero:** Ένας αμυντικός στέκεται πίσω από τους συμπαίκτες του και είναι υπεύθυνος για τους επιθετικούς που κόβουν μέσα (βλέπε εικόνα)
- Ο Libero αναλαμβάνει επίσης τον επιθετικό που κινείται κοντά στην ζώνη των 6-9 μ.

#### Στόχοι:

- Η άμυνα στην κεντρική γραμμή του γηπέδου αποτελεί μια καλή διδακτική βοήθεια για τους αμυντικούς σε ότι αφορά τις οπτικές απαιτήσεις και στοχεύει στην καλύτερη οργάνωση της σχέσης αμυντικού — επιθετικού
- Το παιχνίδι 1 εναντίον 1 με και χωρίς μπάλα, τώρα παίζεται σε ένα μικρότερο βάθος χώρου



## 3ο ΒΗΜΑ

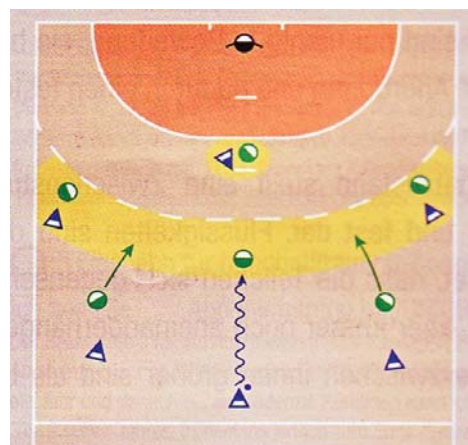
### Μαν του μαν έξω από την ζώνη των 9 μ.

#### Τρόπος παιχνιδιού:

- Η οργάνωση της άμυνας γίνεται έξω από τα 9 μ. της δικής τους περιοχής τέρματος
- Οι αμυντικοί που καλύπτουν παίκτες **χωρίς** μπάλα πρέπει να "οπισθοχωρούν" πάντα στο ύψος της μπάλας. Από αυτήν την θέση μπορούν να καλύπτουν και να βοηθούν.
- Σημαντικό: **Κανένας** αμυντικός δεν πρέπει να αμύνεται μπροστά από το ύψος που βρίσκεται η μπάλα

#### Στόχοι:

- Μείωση των χώρων σε πλάτος και σε βάθος



- Εξασκούμε τις αμυντικές συνεργασίες (βοήθειες, αλλαγή / παραλαβή)
- Να γίνει μια μεθοδική μετάβαση στην άμυνας ζώνης 1:5

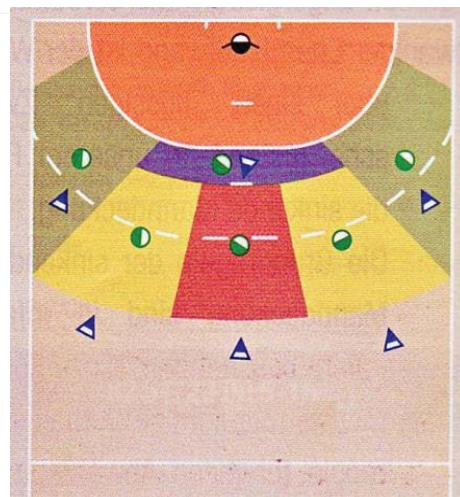
#### 4<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ

- Κανένας αμυντικός δεν είναι πια υπεύθυνος για έναν επιθετικό, αλλά για μια **περιοχή / τομέα**. (βλέπε εικόνα)
- Οι αμυντικοί είναι υπεύθυνοι για τον επιθετικό που βρίσκεται στον τομέα τους
- Η μετακίνηση του επιθετικού από τον τομέα τους σε έναν άλλο, πρέπει, όποτε είναι δυνατόν, να γίνεται με παράδοση

#### Στόχοι:

- Σε κάθε αμυντικό τομέα, όπως στις ακραίες και ενδιάμεσες αμυντικές θέσεις καθώς και στην θέση του μπροστινού κεντρικού αμυντικού, θα πρέπει η αμυντική κάλυψη να είναι ενεργητική και προωθημένη
- Οι αμυντικές συνεργασίες εξασκούνται μεθοδικά παρόλους τους μεγάλους χώρους που πρέπει να καλυφθούν

#### Άμυνα ζώνης 1:5



### Βασικοί κανόνες του μαν του μαν μπροστά από την γραμμή των 9 μ.

1. Οι αμυντικοί θα πρέπει να αμύνονται, το πολύ, μέχρι το ύψος της γραμμής των αλλαγών, στο δικό τους μισό γήπεδο και να οργανώνονται σε σχέση με τον προσωπικό τους αντίπαλο

2. Οι αμυντικοί θα πρέπει να βρίσκονται πάντα ανάμεσα στο τέρμα τους και τον προσωπικό τους αντίπαλο

3. Οι αμυντικοί θα πρέπει να παρατηρούν ταυτόχρονα την μπάλα και τον προσωπικό τους αντίπαλο

4. Οι διπλανοί αμυντικοί θα πρέπει να βοηθούν σε προσπάθειες επιθετικών να διεισδύσουν με μπάλα



Στην κατηγορία D (11-12 ετών), η "ισορροπία" άμυνας-επίθεσης, απειλείτε προς όφελος της επίθεσης, γιατί οι παίκτες έχουν βελτιώσει αρκετά τις τεχνικές τους ικανότητες καθώς και την παικτική τους ικανότητα, και ως εκ τούτου είναι σε θέση να εκμεταλλεύονται με επιτυχία μεγάλους χώρους που υπάρχουν στο μαν του μαν. Σε αυτήν

την ηλικιακή φάση, θα πρέπει να επαναπροσδιορίσουμε την “ισορροπία” άμυνας-επίθεσης, μικραίνοντας τους χώρους κάλυψης για τους αμυντικούς και ολοκληρώνοντας την μετάβαση από τον μαν του μαν στην **άμυνα χώρου**.

Ως εκ τούτου στην άμυνα ζώνης, η εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων (έξοδος-επιστροφή και κάλυψη), με σκοπό τις βοήθειες και καλύψεις, κερδίζουν όλο και περισσότερη σημασία στην προπόνηση. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να κάνουμε την παρακάτω παρομοίωση: το μαν του μαν παρομοιάζεται με την αέρια κατάσταση – υψηλή κινητική ενέργεια, μικρή πυκνότητα και μικρή οργάνωση των σωματιδίων. Η άμυνα ζώνης παρομοιάζεται με την στερεά κατάσταση: τα σωματίδια βρίσκονται μόνο εν μέρη σε κίνηση, έχουν μια κανονική διάταξη και επομένως μια ισχυρή συνοχή.



### **Δεν πρέπει να υπερφορτώνουμε τους παίκτες!**

**Η άμεση μετάβαση από το μαν του μαν σε άμυνα ζώνης, είναι για τα περισσότερα παιδιά πολύ δύσκολη!**

Η υγρή κατάσταση είναι ένα ενδιάμεσο στάδιο μεταξύ αέριας και στερεής κατάστασης. Η υγρή κατάσταση, χαρακτηρίζεται από το ότι τα σωματίδια μπορούν να ολισθαίνουν μεταξύ τους, αλλά εξακολουθούν να ενώνονται, αν και οι αποστάσεις μεταξύ τους είναι μεγαλύτερες από ότι στην στερεά κατάσταση. Ο μετασχηματισμός μιας αέριας ουσίας απευθείας σε μια στερεή απαιτεί μεγάλη δαπάνη ενέργειας. Είναι πολύ πιο προσιτή και με μικρότερη δαπάνη ενέργειας η μετάβαση σε υγρή κατάσταση: και στην δική μας περίπτωση είναι το μαν του μαν έξω από την ζώνη των 9 μ.

## **Βασικοί κανόνες του μαν του μαν έξω από την ζώνη των 9 μ.**



- 1.** Κανένας αμυντικός δεν πρέπει να αμύνεται μπροστά από το ύψος που βρίσκεται η μπάλα. Στις προσπάθειες 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα, ο αμυντικός θα πρέπει να οπισθοχωρεί και να βρίσκεται στο ύψος της μπάλας (αυτή η θέση διευκολύνει την οπτική επαφή με την μπάλα και τον προσωπικό μας αντίπαλο) και - πάνω σε αυτό βασίζεται – με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε δυνατότητες βοήθειας (ΕΙΚ.1)



- 2.** Στις περιπτώσεις κοψίματος ενός επιθετικού (σε κινούμενο επιθετικό που κινείτε προς τα μέσα, σε προσπάθειες 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα σε βάθος, σε αλλαγές θέσεων σε βάθος) θα πρέπει ο επιθετικός να συνοδεύεται
- 3.** Σε περιπτώσεις αλλαγής θέσεων σε πλάτος θα πρέπει να γίνεται αλλαγή/παραλλαγή (όταν δεν υπάρχει δυσαρμονία στις προσπάθειες 1 εναντίον 1 [π.χ. ένας γρήγορος/ψηλός επιθετικός εναντίον ενός αργού/μικροκαμωμένου επιθετικού])

## Προπονητικοί στόχοι

### Μορφές παιχνιδιών που στοχεύουν στο μαν του μαν έξω από την ζώνη των 9 μ

Στηριζόμενοι στους παραπάνω βασικούς κανόνες, καθορίζουμε τους προπονητικούς στόχους και τα προπονητικά περιεχόμενα. Το ατομικό, προωθημένο αμυντικό παιχνίδι, βασίζεται σε κινητικές / τεχνικές δεξιότητες (**εξάσκηση των ποδιών**, διαγώνια τοποθέτηση, χαμηλό κέντρο βάρους του σώματος, μετακινήσεις προς τα εμπρός, πίσω και πλάγια), τις οποίες θα πρέπει να κατέχουμε τόσο στις προσπάθειες 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα, όσο και στις προσπάθειες του κατόχου της μπάλας (1 εναντίον 1 με μπάλα). Χωρίς την εξάσκηση των παραπάνω ικανοτήτων δεν είναι δυνατή μια περαιτέρω αμυντική εξέλιξη των παιδιών.

Στο πρακτικό μέρος περιγράφουμε μορφές παιχνιδιών, στις οποίες από την μια μεριά μπορούμε να κάνουμε πολύ μικρές αλλαγές σε ότι αφορά το χώρο (αλλαγές στις διαστάσεις και μορφές του χώρου, αλλαγές στην τοποθέτηση των παικτών, αλλαγές στο χώρο κίνησης των επιθετικών) και από την άλλη δίνουμε μεγάλο βαθμό ελευθερίας (εναλλακτικές λύσεις) στον επιθετικό σε πολλές και διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού. Για αυτό τον λόγο ο προπονητής πρέπει με στοχευμένες παρατηρήσεις να διορθώνει και να βελτιώνει ιδιαίτερα την αμυντική συμπεριφορά των παιδιών.

#### Είναι επίσης σημαντικό:

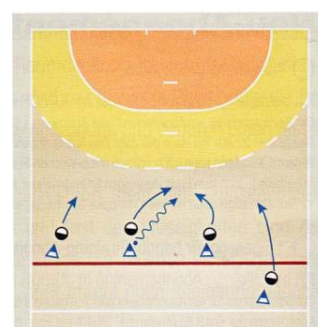
- Να αναπτύξουμε την ικανότητα αντίληψης των παιδιών (“να προσέχη πάντα την μπάλα και τον επιθετικό του!”, “μπορεί να αντιλαμβάνεται έναν επιθετικό που κόβει μέσα;”)
- Να μπορεί να “διαβάζει αγωνιστικές καταστάσεις” και να **προβλέπει** ενέργειες του επιθετικού με σκοπό την ατομική του βελτίωση (“που βρίσκεται ο κάτοχος της μπάλας;” και “τι πρέπει να κάνω εγώ;”), και
- πρέπει να δημιουργηθεί μια γνωστική βάση στα παιδιά σε ότι αφορά την βελτίωση του “Εάν – κανόνας” (δηλ. τη χρονική στιγμή που ο κάτοχος της μπάλας σταματά την ντρίπλα, τι πρέπει να κάνουμε;)

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε διάφορες μορφές παιχνιδιών, γιατί μόνο οι ποικιλόμορφες ενέργειες του επιθετικού αναγκάζουν τον αμυντικό να αμύνεται ενεργητικά: “η επίθεση εξασκεί την άμυνα”.

### 1<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αφήνω την μπάλα στην τελική γραμμή

#### Οργάνωση της άσκησης:

Δύο ομάδες παίζουν αντίπαλες με κανόνες του handball (4 εναντίον 4, ή το πολύ 5 εναντίον 5) σε όλο το γήπεδο. Ο επιπρόσθετος κανόνας είναι: η μπάλα μπορεί να πασάρεται μόνο προς τα πλάγια ή πίσω (ποτέ προς τα εμπρός).



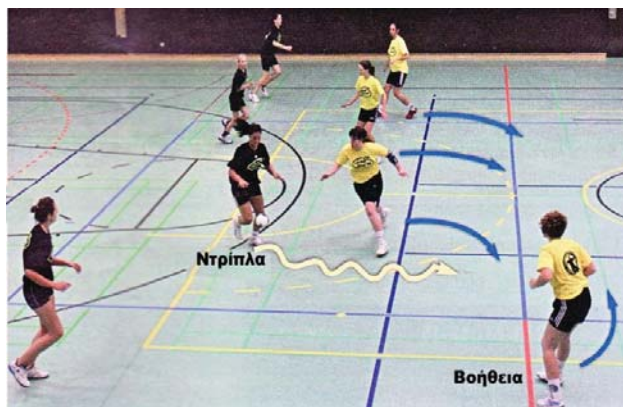
Σκοπός των επιθετικών είναι να αφήσουν την μπάλα πίσω από την γραμμή των 9 μ. της αντίπαλης ομάδας.

### Παρατηρήσεις:

Αυτό το παιχνίδι απαιτεί ως απαραίτητη τεχνικοτακτική προϋπόθεση από τα παιδιά την ικανότητα ντρίπλας σε διάφορες κατευθύνσεις με το επιδέξιο και το μη επιδέξιο χέρι, καθώς και την ικανότητα παρατήρησης των κενών στην άμυνα.

#### Έτσι κάνουμε διορθώσεις στο παιχνίδι

Για τους επιθετικούς δεν έχει νόημα να βρίσκονται μπροστά από το ύψος της μπάλας, γιατί δεν επιτρέπεται να γίνονται πάσες προς τα εμπρός. Η προώθηση προς τα εμπρός μπορεί να γίνει μόνο με ντρίπλα. Για τους αμυντικούς επίσης είναι άσκοπο να αμύνονται μπροστά από την μπάλα. Θα πρέπει να βρίσκονται στο ύψος της μπάλας, ώστε να μπορούν να βοηθήσουν προς τον κάτοχο της μπάλας.

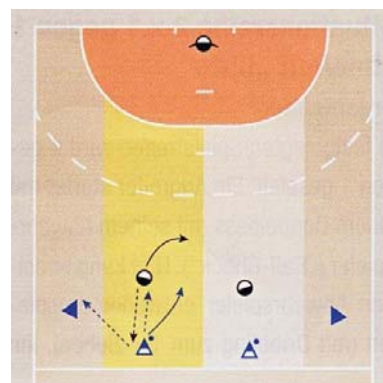


## 2<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 1 εναντίον 1 σε 2 ζώνες

### Οργάνωση της άσκησης:

Σε καθορισμένες ζώνες μπορούν οι επιθετικοί να παίξουν 1 εναντίον 1, μετά από διπλή πάσα με τον αμυντικό τους („Ball-Check“). Στην συνέχεια θα πρέπει να προσπαθήσουν να περάσουν τον αμυντικό τους (με ντρίπλα) είτε να κάνουν πάσα στον πασαδόρο τους και αφού παίξουν 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα να ξαναπάρουν πάσα από τον πασαδόρο (“Give and go”). Επιτρέπονται περισσότερες από μία πάσες με τον πασαδόρο.

Μετά από μια προσπάθεια στην μία ζώνη, ξεκινά αμέσως μια προσπάθεια στην άλλη ζώνη. Μπορούμε να περιορίσουμε την ντρίπλα του επιθετικού (1 ή 2 ντρίπλες), ώστε να προσπαθήσει να συνεργαστεί ακόμη περισσότερο με τον πασαδόρο.



#### Έτσι κάνουμε διορθώσεις στο παιχνίδι

Οι αμυντικοί, όταν ο προσωπικός τους αντίπαλος έχει την μπάλα, θα πρέπει να παίρνουν μια διαγώνια θέση, ώστε να τον εμποδίζουν να κινηθεί προς το κέντρο και να τον ωθούν να κινηθεί προς τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου. Όταν έχει στην κατοχή του την μπάλα ο πασαδόρος θα πρέπει να παίρνουν μια τέτοια θέση ώστε να μπορούν να παρατηρούν ταυτόχρονα την μπάλα και τον προσωπικό τους αντίπαλο. Ανάλογα με το ύψος που βρίσκεται η μπάλα θα πρέπει αντίστοιχα να οπισθοχωρούν.



Βασική αμυντική θέση σε σχέση με τον επιθετικό με μπάλα



Βασική αμυντική τοποθέτηση σε σχέση με τον επιθετικό χωρίς μπάλα

### 3<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 1 εναντίον 1 + 2

#### Οργάνωση της άσκησης:

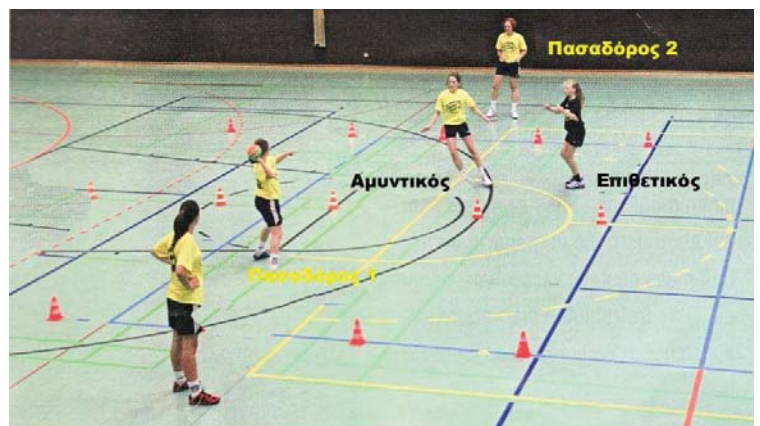
Όπως και στην προηγούμενη κατάσταση παιχνιδιού, ο επιθετικός ξεκινά μια προσπάθεια 1 εναντίον 1 στον χώρο του μετά από διπλή πάσα με τον αμυντικό („Ball-Check“). Στην συνέχεια μπορεί, είτε να παίξει 1 εναντίον 1 με ντρίπλα, είτε να κάνει πάσα στον πασαδόρο του και να προσπαθήσει να περάσει τον αμυντικό του χωρίς μπάλα ώστε να ξαναπάρει πάσα (“Give and go”), είτε να κάνει πάσα στον 2ο πασαδόρο που βρίσκεται από την άλλη πλευρά (ο άλλος αμυντικός που στιγμιαία κάνει διάλειμμα). Επιτρέπονται περισσότερες από μία πάσες με τους πασαδόρους.



Μετά την προσπάθεια στην μία ζώνη, ξεκινά αμέσως η προσπάθεια στην άλλη ζώνη. Μπορούμε να περιορίσουμε την ντρίπλα του επιθετικού (1 ή 2 ντρίπλες), ώστε να προσπαθήσει να συνεργαστεί ακόμη περισσότερο με τους πασαδόρους.

#### Έτσι κάνουμε διορθώσεις στο παιχνίδι

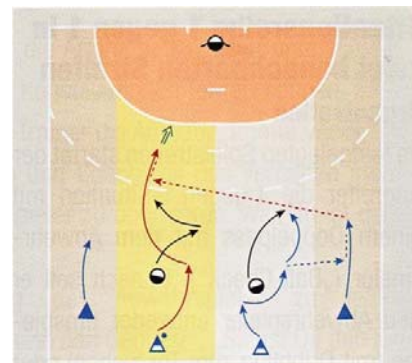
Ο αμυντικός τώρα θα πρέπει να παίρνει θέση τόσο σε σχέση με τον ένα πασαδόρο όσο και σε σχέση με τον άλλο. Για να διευκολύνουμε το έργο του θα πρέπει αρχικά να απογορεύσουμε τις πάσες μεταξύ των πασαδόρων και να τις επιτρέψουμε αργότερα. Αυτές οι πάσες απαιτούν γρήγορη αντίδραση από τον αμυντικό.



## 4<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 2 X 1 εναντίον 1 χωρίς / με «βοήθειες»

### Οργάνωση της άσκησης:

Τα παιδιά παίζουν 1 εναντίον 1 σε προκαθορισμένες ζώνες. Ένας επιτιθέμενος ξεκινά μετά από διπλή πάσα με τον αμυνόμενο („Ball-Check“). Αμέσως μετά μπορεί να προσπαθήσει να περάσει τον αμυνόμενο του με ντρίπλ (1 εναντίον 1 με μπάλα), είτε να κάνει πάσα στον πασαδόρο και να παίξει 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα με σκοπό να ξαναπάρει πάσα (“Give and go”), είτε να κάνει πάσα στον άλλο επιθετικό (ο οποίος έχει τις ίδιες επιλογές). Οι επιθετικοί μπορούν να κάνουν πάσα και στους 2 πασαδόρους και αντίστροφα.



### Προέκταση της άσκησης:

Οι αμυντικοί μπορούν να μπουν και στην διπλανή ζώνη για να βοηθήσουν

#### Έτσι κάνουμε διορθώσεις στο παιχνίδι

Η κατάσταση είναι πιο περίπλοκη λόγω των περισσότερων εναλλακτικών λύσεων για τους επιτιθέμενους. Οι αμυνόμενοι παίκτες πρέπει να παίρνουν θέσεις που επιτρέπουν την παρακολούθηση της μπάλας και του αντίπαλου. Παίρνοντας επίσης θέση στο ύψος της μπάλας, θα πρέπει να εμποδίζουν και πιθανές γρήγορες πάσες που γίνονται στην πλάτη των αμυντικών. Από αυτές τις θέσεις οι αμυντικοί έχουν την δυνατότητα να “βοηθήσουν”.

#### Δεν κινούμαστε στην σκιά των αμυντικών

Συχνά στην κατηγορία E και D: οι επιθετικοί κινούνται στην πλάτη (στην σκιά) των αμυντικών, και για αυτό τον λόγο δεν είναι σε θέση να υποδεχθούν μια πάσα. Συνήθως στην συνέχεια απελευθερώνονται με σχετική καθυστέρηση (π.χ. κινούνται προς τα πίσω) και με αυτόν τον τρόπο δημιουργούν συνθήκες πίεσης στον κάτοχο της μπάλας ειδικότερα αν δεν μπορεί πλέον να κάνει ντρίπλ (κανονισμοί, 3 βήματα, 3’')

#### Κινούμαστε προς τα μέσα ή γυρίζουμε πίσω

Εδώ ο αμυντικός έχει πάρει διαγώνια θέση σε σχέση με τον προσωπικό του αντίπαλο χωρίς μπάλα. Με αυτόν τον τρόπο έχει την δυνατότητα να κλέψει μια πιθανή πάσα σε αυτόν. Αντίστοιχα ο προσωπικός του αντίπαλος πρέπει να προσπαθήσει, χωρίς μπάλα, να κόψει μέσα για να πάρει πάσα είτε να γυρίσει προς τα πίσω για να πάρει μια πιο σίγουρη πάσα.

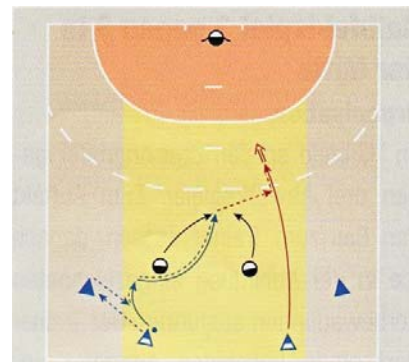




## 5<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 2 εναντίον 2 + 2

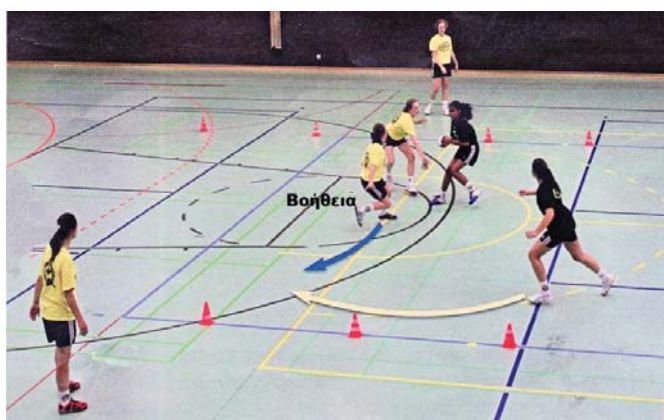
### Οργάνωση της άσκησης:

Σε μια συγκεκριμένη ζώνη παίζουν 2 εναντίον 2. Ένας επιτιθέμενος ξεκινά μετά από διπλή πάσα με τον αμυνόμενο („Ball-Check“). Αμέσως μετά μπορεί να προσπαθήσει να περάσει τον αμυνόμενο του με ντρίπλα (1 εναντίον 1 με μπάλα), είτε να κάνει πάσα στον πασαδόρο και να παίξει 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα με σκοπό να ξαναπάρει πάσα (“Give and go”), είτε να κάνει πάσα στον άλλο επιτιθετικό, με σκοπό να βρεθούν σε μια πλεονεκτική θέση. Οι επιτιθετικοί μπορούν να κάνουν πάσα και στους 2 πασαδόρους και αντίστροφα. Ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών προσαρμόζουμε και το πλάτος της ζώνης.



### Έτσι κάνουμε διορθώσεις στο παιχνίδι

Δείτε τις άλλες μορφές παιχνιδιών. Οι επιτιθετικοί τώρα μπορούν επιπρόσθετα να παίξουν και με αλλαγές θέσεων τόσο σε πλάτος όσο και σε βάθος. Σε περίπτωση αλλαγής θέσεων σε βάθος (κόψιμο μέσα) θα πρέπει ο επιτιθετικός κατά κύριο λόγο να συνοδεύεται. Σε περίπτωση αλλαγής θέσεων σε πλάτος θα πρέπει η άμυνα (μαν του μαν) να το αντιμετωπίσει είτε με συνοδεία είτε με αλλαγή/παραλαβή.



## 6η μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 3 εναντίον 3 στον κεντρικό χώρο του μισού γηπέδου

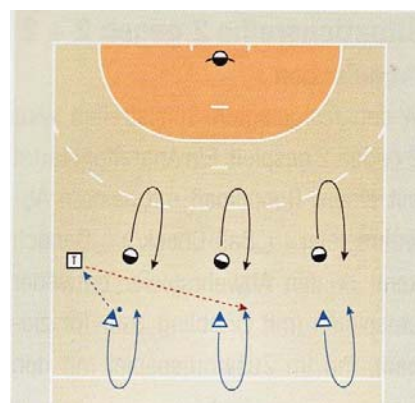
### Οργάνωση της άσκησης:

Στο μισό γήπεδο παίζουν 3 εναντίον 3. Μετά από πάσα στον προπονητή, οι 3 επιτιθετικοί και οι 3 αμυντικοί εκτελούν την προκαθορισμένη διαδρομή, όπως φαίνεται στην εικόνα. Ο προπονητής μπορεί να δώσει πάσα σε όποιον επιτιθετικό θέλει.

### Διορθώσεις:

- Δες τις μορφές παιχνιδιού 4 και 5
- Οι αμυντικοί θα πρέπει, μετά την εκτέλεση της προκαθορισμένης κίνησης, να οργανώνονται όσο το δυνατόν πιο γρήγορα σε σχέση με τον προσωπικό τους αντίπαλο, χωρίς επιπρόσθετα να αμύνονται μπροστά από το ύψος της μπάλας

### Παραλλαγές:



- Επιτρέπονται μόνο οι πάσες προς τα πλάγια
- Επιτρέπεται η κάθετη πάσα, μόνο όταν και οι 3 επιθετικοί έχουν υποδεχθεί την μπάλα



Η αμυντικός Β αμυνέται μπροστά από το ύψος της μπάλας! Με αυτόν τον τρόπο εμποδίζει/ενοχλεί μια πάσα στην προσωπική της αντίπαλο, όμως αν η κάτοχος της μπάλας κάνει μια διείσδυση με ντρίπλα (κόκκινη επιφάνεια), τότε η δυνατότητα της να βοηθήσει είναι ελάχιστη.



Η αμυντικός Β οπισθοχωρεί γρήγορα και καλύπτει τον χώρο με σκοπό να βοηθήσει την συμπαίκτριά της. Τώρα η κάτοχος της μπάλας μπορεί να κάνει μόνο πάσα.

## 7<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 3 εναντίον 3 κατά μήκος

### Οργάνωση της άσκησης:

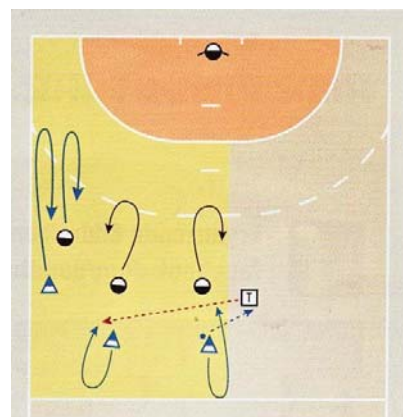
Στο μισό γήπεδο παίζουν 3 εναντίον 3. Μετά από πάσα στον προπονητή, οι 3 επιθετικοί και οι 3 αμυντικοί εκτελούν την προκαθορισμένη διαδρομή, όπως φαίνεται στην εικόνα. Ο προπονητής μπορεί να δώσει πάσα σε όποιο επιθετικό θέλει.

### Διορθώσεις:

- Δες τις μορφές παιχνιδιού 4 και 5
- Ο εξτρέμ μπορεί να κόψει μέσα, αφού πιο πριν έχει υποδεχθεί τουλάχιστον μία φορά την μπάλα

### Παραλλαγές:

- Επιτρέπεται μια κάθετη πάσα, μόνο όταν και οι 3 επιθετικοί έχουν υποδεχθεί την μπάλα



- Το πλάτος του χώρου παιχνιδιού πρέπει να προσαρμόζεται στο παικτικό επίπεδο των παιδιών



1  
Η κάτοχος της μπάλας κινείται στον κενό χώρο ανάμεσα στην ακραία και ενδιάμεση αμυντικό



2  
Η ενδιάμεση αμυντικός κλείνει με μετατόπιση προς το κενό. Η κάτοχος της μπάλας κάνει πάσα στην συμπαίκτη της που σταυρώνει από πίσω



3  
Οι αμυντικές αντιμετωπίζουν τον σταυρό με αλλαγή/παραλλαγή

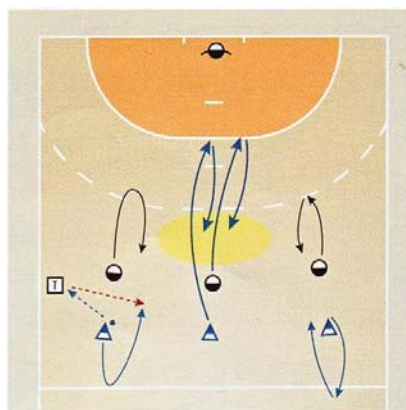
## 8<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 3 εναντίον 3 στον κεντρικό χώρο του μισού γηπέδου

### Οργάνωση της άσκησης:

Όπως στην 6<sup>η</sup> και 7<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού.

### Διορθώσεις:

- Δες την 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού
- Ο εξτρέμ μπορεί να κόψει μέσα, αφού πιο πριν έχει υποδεχθεί τουλάχιστον μία φορά την μπάλα
- Οι επιθετικοί μετά την εκτέλεση της προκαθορισμένη κίνησης, δεν πρέπει να κινούνται όλοι προς το κέντρο. Ο προπονητής θα πρέπει να παρεμβαίνει ώστε οι επιθετικοί να μοιράζονται και να εκμεταλεύονται όλους τους διαθέσιμους χώρους



### Παραλλαγές:

- Το πλάτος του χώρου παιχνιδιού πρέπει να προσαρμόζεται στο παικτικό επίπεδο των παιδιών



1  
Τακτική παραλλαγή: ο κεντρικός επιθετικός αρχικά κόβει μέσα....

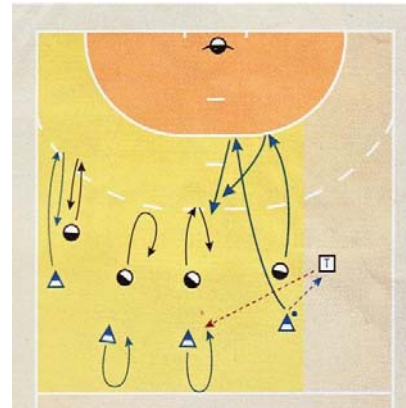


2  
.....και παίρνει θέση μετά για να συνεργαστεί με τους 2 άλλους συμπαίκτες του (συνεργασία σε βάθος)

## 9<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 4 εναντίον 4 στην μία πλευρά του μισού γηπέδου

### Οργάνωση της άσκησης:

Στο μισό γήπεδο παίζουν 4 εναντίον 4. Με το σύνθημα του προπονητή, ο ακραίος επιθετικός τρέχει, πατά την γραμμή των 9 μ. και ανεβαίνει ξανά προς το κέντρο του γηπέδου, ο κεντρικός επιθετικός, τρέχει και πατά την γραμμή των 6 μ. και ανεβαίνει και αυτός προς το κέντρο του γηπέδου. Οι άλλοι 2 επιθετικοί τρέχουν και πατούν την κεντρική γραμμή του γηπέδου και στην συνέχεια γυρίζουν και είναι έτοιμοι να υποδεχθούν την μπάλα. Βασικά αυτές οι κινήσεις των επιθετικών τους βοηθούν να συνεργαστούν μεταξύ τους τόσο σε βάθος όσο και σε πλάτος.



### Παραλλαγές:

- Ο εξτρέμ μπορεί να κόψει μέσα, αφού πιο πριν έχει υποδεχθεί τουλάχιστον μία φορά την μπάλα
- Ίδιος τρόπος εκτέλεσης της άσκησης εκτελείτε και από την δεξιά πλευρά του γηπέδου

## 10<sup>η</sup> μορφή παιχνιδιού: Αγωνιστική κατάσταση παιχνιδιού: 5 εναντίον 5 στο μισό γήπεδο

### Οργάνωση της άσκησης:

Στο μισό γήπεδο παίζουν 4 εναντίον 4. Με το σύνθημα του προπονητή, οι ακραίοι επιθετικοί τρέχουν, πατούν την γραμμή των 6 μ. και ανεβαίνουν ξανά προς το κέντρο του γηπέδου. Αντίστοιχα οι περιφερειακοί τρέχουν, πατούν την κεντρική γραμμή του γηπέδου και στην συνέχεια γυρίζουν και είναι έτοιμοι να υποδεχθούν την μπάλα.

### Παραλλαγές:

- Ο εξτρέμ μπορεί να κόψει μέσα, αφού πιο πριν έχει υποδεχθεί τουλάχιστον μία φορά την μπάλα
- Ο κεντρικός επιθετικός με το σύνθημα του προπονητή τρέχει και πατά την γραμμή των 9 μ.

