

Ένα άρθρο του **Klaus Feldmann**, για την ηλικιακή κατηγορία 11/12 & κυρίως για την 13/14 χρ.

Μετάφραση και Επιστημονική Επιμέλεια: Καρακεχαγιάς Α., Ζαπαρτίδης Η.



ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΘΕΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 11-12 / 13-14 χρ.

Η 1^η βασική αρχή: Διασπούμε τον κεντρικό χώρο!

Ο κεντρικός χώρος της επίθεσης στα περισσότερα γήπεδα είναι ο χώρος που οριοθετείται από τη γραμμή του 3ποντου του γηπέδου μπάσκετ. Οι επιθετικοί όταν βρίσκονται σε αυτόν το χώρο είναι ιδιαίτερα επικίνδυνοι, καθώς επίσης, ιδιαίτερα επικίνδυνοι είναι και οι επιθετικοί που εισέρχονται με ταχύτητα σε αυτόν το χώρο! Ως εκ τούτου οι παίκτες σε αυτόν το χώρο (όπως στο μπάσκετ, η είσοδος ενός παίκτη στην ζώνη κοντά στο καλάθι επιτρέπεται για 3'') δεν πρέπει να παραμένουν για πολύ χρόνο (Εικ.1a και 1c). Μετά την είσοδο ενός παίκτη χωρίς μπάλα στον κεντρικό χώρο, δεν θα πρέπει να τον αφήνουμε να παραμείνει για πολύ ώρα εκεί, αλλά θα πρέπει να τον ωθούμε να μετακινηθεί προς τις πλάγιες γραμμές ή προς την κεντρική γραμμή του γηπέδου – κατά κανόνα μακριά από την μπάλα. Για αυτό συνήθως οι οδηγίες του προπονητή είναι «πιέστε» ή «μοιράστε» παίκτες!

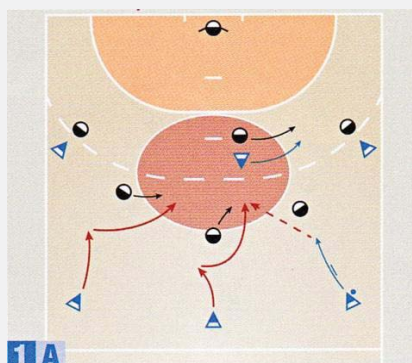
Στην επίθεση θέσεων ενάντια σε μια προωθημένη ζώνη αμυντικής κάλυψης, η παραπάνω αρχή παραμένει: 2 παίκτες καταλαμβάνουν τις θέσεις των εξτρέμ με αποτέλεσμα να δημιουργούν επιπλέον ελεύθερο χώρο στο κέντρο για τους περιφερειακούς παίκτες, καθώς και ένας παίκτης κατέχει διαρκώς την θέση του πύβου. (Εικ. 1b και 1d).

Επίσης προκύπτει συνήθως το πρόβλημα, ότι οι επιτιθέμενοι κινούνται (απειλούν) πολύ κοντά στην άμυνα και επιπρόσθετα δεν γυρίζουν ξανά στην αρχική τους θέση, με αποτέλεσμα στην συνέχεια να μην είναι διαθέσιμοι για πάσα ή το λιγότερο να μην μπορούν να κάνουν ξανά απειλή.

Για να πετύχουμε μια βέλτιστη επίθεση θέσεων, όπου θα δίνουμε σε κάθε επιθετικό τη δυνατότητα να κινείται απειλητικά από την θέση του, θα πρέπει να μάθουμε στους παίκτες να απειλούν και μετά να κινούνται προς τα πίσω (με πίσω βήματα) με σκοπό να απομακρυνθούν από την άμυνα: «Μακριά από την άμυνα» ή «Μακριά από τον αντίπαλο» είναι συνήθως οι εντολές που ακούμε από τους προπονητές.

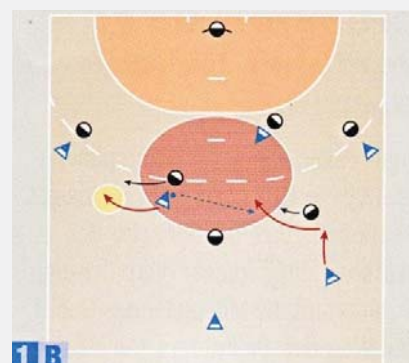
Η 1^η βασική αρχή: Διασπούμε τον κεντρικό χώρο!

Ενάντια σε μια άμυνα μαν του μαν ή μια προωθημένη άμυνα ζώνης, οι επιθετικοί θα πρέπει να επιλέξουν τις θέσεις τους, έτσι ώστε ο χώρος στο κέντρο του γηπέδου έξω από τη γραμμή των ελευθέρων ρίψεων (στα περισσότερα γήπεδα είναι ο χώρος που οριοθετείται από τη γραμμή του 3ποντου του γηπέδου μπάσκετ) να μην είναι πάντα ελεύθερος, αλλά τις περισσότερες φορές να είναι ανοιχτός για διείσδυση με / χωρίς μπάλα. Οι επιθετικοί χωρίς μπάλα δεν πρέπει να παραμένουν για πολύ σε αυτόν τον χώρο. Θα πρέπει να κινούνται στην πλευρά που είναι μακριά από την μπάλα ή προς την κεντρική γραμμή του γηπέδου.



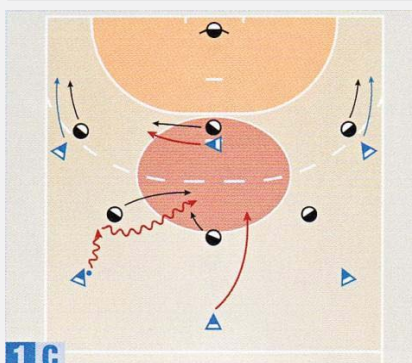
1 A

Ο επιθετικός χωρίς μπάλα μπορεί να κινηθεί στον κεντρικό χώρο με υψηλή ταχύτητα.....



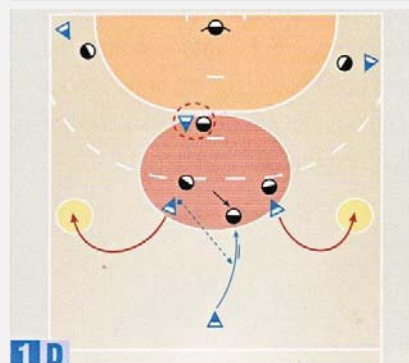
1 B

....μετά την πάσα πρέπει να κινείτε σε χώρο μακριά από αυτήν.



1 C

Ο επιθετικός με μπάλα με την βοήθεια ενός συμπαίκτη του θα πρέπει να προκαλεί....

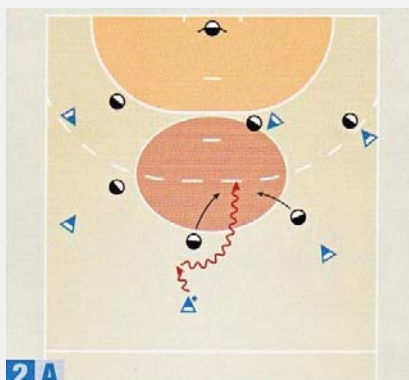


1 D

.με κινήσεις προς τα εμπρός (απειλές) διάσπαση του αμυντικού χώρου και αμέσως μετά να επανακτά την θέση του μακριά από την άμυνα

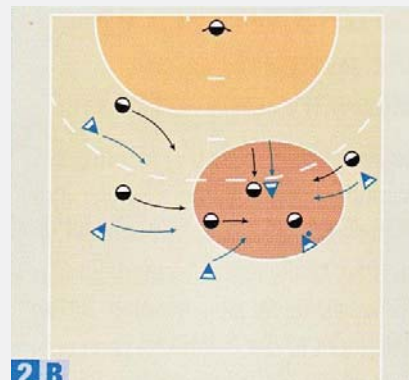
Η 2^η βασική αρχή: Διείσδυση του κατόχου της μπάλας!

Ανεξάρτητα από την αμυντική συμπεριφορά, θα πρέπει κάθε φορά ο επιθετικός που κατέχει την μπάλα να προσπαθεί να απειλεί προς το αντίπαλο τέρμα. Βασισόμενη σε αυτήν την υποχρέωση του κατόχου της μπάλας, θα πρέπει οι υπόλοιποι συμπαίκτες του να φροντίζουν να διατηρούν τον χώρο διείσδυσης τους ελεύθερο και να μην τον περιορίζουν. Αυτό ισχύει και για τους παίκτες που παίζουν στην θέση των εξτρέμ. Μια κακή διάταξη και τοποθέτηση των παικτών, καθώς και μια πιθανή διστακτικότητα των παικτών μπορεί να προκαλέσει μια συγκέντρωση και συμπίεση γύρω από την μπάλα!



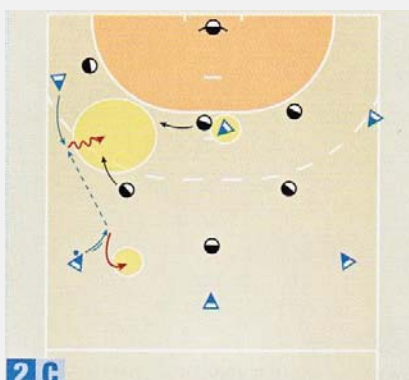
2 A

Ο επιθετικός με μπάλα αναγκάζει τον διπλανό αμυντικό να βοηθήσει....



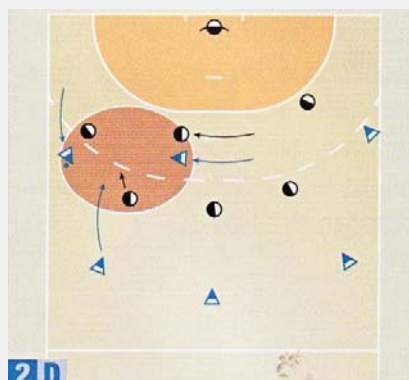
2 B

...η επιμονή του κατόχου της μπάλας δημιουργεί ένα «σύννεφο παικτών»



2 C

Ο εξτρέμ μπορεί, στα πλαίσια της ενεργητικής του συμπεριφοράς, να κινηθεί με την μπάλα προς τον κεντρικό χώρο....



2 D

...ο εξτρέμ χωρίς μπάλα δεν πρέπει να κινείται προς τα μέσα.

Η 2η βασική αρχή: Διείσδυση του κατόχου της μπάλας!

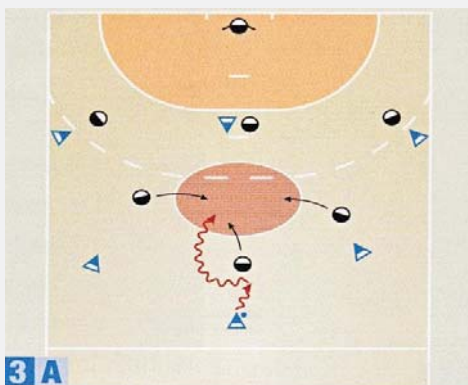
Αυτή η αρχή περιλαμβάνει από την μια μεριά την προτροπή προς τον κάτοχο της μπάλας, σε συνθήκες μαν του μαν να ψάξει τη διαδρομή προς το αντίπαλο τέρμα. Η διείσδυση με ντρίπλιν προς τα εμπρός δεν σημαίνει όμως ότι: *ίσως έχεις το δικαίωμα και μπορείς να κινηθείς λιγάκι προς τα εμπρός – αλλά όμως όχι πάρα πολύ, ή μήπως θα ήθελες να είσαι πιο προσεκτικός γιατί έχεις το δικαίωμα να διεισδύσεις αλλά δεν είναι υποχρέωση σου*. Η αρχή της διείσδυσης με μπάλα αποτελεί κατά κύριο λόγο μια **υποχρέωση**. Όταν ένας επιθετικός έχει την μπάλα, θα **πρέπει** με υψηλή ταχύτητα να κινηθεί προς το αντίπαλο τέρμα. Θα πρέπει να βρει τον κενό χώρο και τη διαδρομή προς το αντίπαλο τέρμα (Εικ. 2a και c). Ο κάτοχος της μπάλας που είναι διστακτικός και δεν έχει κίνηση, κατά συνέπεια απαιτεί τη βοήθεια των συμπαίκτων του. Η αναζήτηση βοήθειας από τον κάτοχο της μπάλας, σημαίνει ότι όλοι οι συμπαίκτες του θα πρέπει να κινηθούν προς αυτόν, να του δείξουν ότι είναι ελεύθεροι για να υποδεχθούν την μπάλα – και κατά συνέπεια να δημιουργηθεί το γνωστό στο mini-handball, **κουβάρι** παικτών γύρω από την μπάλα.

Επίσης εναντίον μιας προωθημένης άμυνας, η σημαντική παρατήρηση είναι ότι από κάθε θέση θα πρέπει να γίνεται απειλή προς το τέρμα – κάθε παίκτης από τον περιφερειακό χώρο – επίσης, οι εξτρέμ έχουν την υποχρέωση, όταν έχουν την μπάλα στα χέρια τους να προσπαθούν να περάσουν τον προσωπικό τους αντίπαλο. Ειδικότερα από την θέση των εξτρέμ, σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία, είναι δύσκολο να συμβεί κάτι τέτοιο, παρόλο που μια προωθημένη άμυνα έχει πολλά κενά στα άκρα και δίνει τη δυνατότητα διείσδυσης (Εικ. 2b και 2d). Όσο λιγότερο προωθημένα παίζει ένας ακραίος αμυντικός τόσο μικρότεροι είναι οι κενοί χώροι διείσδυσης για τους εξτρέμ, και τόσο λιγότερο ελκυστική είναι η δυνατότητα τους να γίνουν απειλητικοί από αυτήν την θέση.

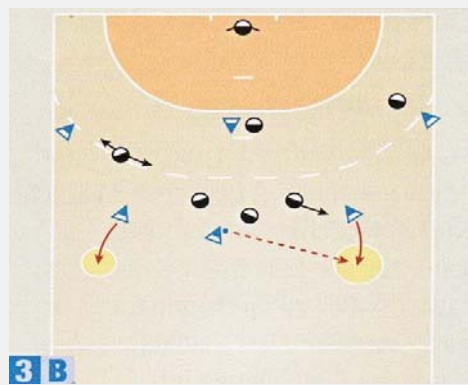
Συγκρίνοντας την επιθετική συμπεριφορά ενάντια σε μια άμυνα μαν του μαν και σε μια άμυνα χώρου, είναι ολοφάνερο ότι διαφοροποιείται το τεχνικό ρεπερτόριο των επιθετικών. Ενώ ο επιθετικός ενάντια σε μια άμυνα μαν του μαν ασκεί πίεση προσπαθώντας να διεισδύσει με ντρίπλα, αυτό αλλάζει ενάντια σε μια άμυνα χώρου: οι αμυντικοί εδώ δεν κινούνται μόνο σε σχέση με τον προσωπικό τους αντίπαλο, αλλά και σε σχέση με τη θέση τους στην άμυνα μέσα στον χώρο. Επειδή στην άμυνα χώρου οι αμυντικοί δεν πιέζουν τόσο πολύ τους επιθετικούς, αυτό δίνει τη δυνατότητα στον κάθε επιθετικό, να κινηθεί χωρίς μπάλα προς τα εμπρός και αφού πάρει μπάλα να απειλήσει την άμυνα. Μέσα από την συνεργασία εξτρέμ και περιφερειακών προκύπτει το παιχνίδι θέσεων.

Η 3^η βασική αρχή: Βοήθεια από πίσω στον παίκτη που ντρίπλάρει προς τα εμπρός!

Όταν ο κάτοχος της μπάλας κινείται με ντρίπλα προς τα εμπρός, θα πρέπει το λιγότερο ένας συμπαίκτης του να φροντίσει να είναι διαθέσιμος για πάσα, έτσι ώστε – όταν ο κάτοχος της μπάλας σταματήσει την ντρίπλα – να έχει την δυνατότητα να κάνει μια απλή και ασφαλή πάσα, χωρίς να δίνει τη δυνατότητα στην άμυνα να κλέψει την μπάλα. Κατά κανόνα αυτή η πάσα έχει κατεύθυνση προς τα πίσω ή πλάγια. Ο επιθετικός που υποδέχεται την πάσα έχει στην συνέχεια την ευκαιρία για περαιτέρω δυνατότητες / λύσεις.



3 A Όταν ένας επιθετικός με μπάλα αναγκάζει τον διπλανό αμυντικό να βοηθήσει....



3 B ...τότε οι διπλανοί επιθετικοί θα πρέπει να συγχρονίζουν την κίνηση τους, ώστε να παίρνουν την μπάλα πίσω από τον κάτοχο της μπάλας

Η 3η βασική αρχή: βοήθεια από πίσω στον παίκτη που ντριπλάρει προς τα εμπρός!

Όταν ο κάτοχος της μπάλας κινείται με ντρίπλα και μεγάλη ταχύτητα προς τα εμπρός, τότε η άμυνα προσπαθεί να του «φράξει» το δρόμο με περισσότερους από έναν αμυντικούς. Κατά κανόνα η άμυνα, σε σχέση πάντα με την ικανότητα ντρίπλας του επιθετικού, «φράζει» το δρόμο του επιθετικού. Μετά το σταμάτημα της ντρίπλας και πιθανώς τα 2-3 βήματα που μπορεί να κάνει ο επιθετικός, οι «εχθρικοί» αμυντικοί τον περικυκλώνουν με σκοπό να του «φράξουν» το δρόμο, και αυτήν τη στιγμή ακριβώς ο επιθετικός χρειάζεται τη βοήθεια των συμπαικτών του (Εικ. 3a και 3c). Αυτή η βοήθεια (αυτές πρέπει να είναι άλλωστε και οι συμβουλές του προπονητή) θα πρέπει να περιλαμβάνει τη δυνατότητα, στο κάτοχο της μπάλας, να κάνει πάσα το τουλάχιστον σε 2 συμπαικτές του. Για να μειώσουμε την πιθανότητα να κλέψει την μπάλα η άμυνα, θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα πασαρίσματος πίσω από τον κάτοχο της μπάλας, σε έναν επιθετικό που πρέπει να βρίσκεται πριν από τον αμυντικό.

Στην επίθεση ενάντια σε μια προωθημένη ζώνη άμυνας, η βοήθεια είναι ακόμη περισσότερο επιβεβλημένη, ειδικότερα όταν ένας επιπλέον αμυντικός έρχεται για βοήθεια.

Πίσω από την 3^η βασική αρχή κρύβεται η μεγάλη σημασία του **timing** της πάσας στην επίθεση θέσεων: όταν ο κάτοχος της μπάλας κινείται προς το αντίπαλο τέρμα, θα πρέπει ο συμπαικτής του να συγχρονίσει την κίνηση του έτσι ώστε, ανά πάσα στιγμή να μπορεί να υποδεχθεί την μπάλα χωρίς η άμυνα να έχει την δυνατότητα να κλέψει την μπάλα (Εικ. 3b και 3d). Αυτός ο συντονισμός ως προς το χρόνο και χώρο θα πρέπει να εξασκείται σταδιακά και στα πλαίσια μιας μακροχρόνιας διαδικασίας.

Η 4η βασική αρχή: μεταφορά της μπάλας προς την άλλη πλευρά της επίθεσης

Μια καλή άμυνα έχει την ικανότητα να δημιουργήσει υπεραρθμία στο σημείο που βρίσκεται η μπάλα ή με άλλα λόγια στον κάτοχο της μπάλας, και το μοναδικό αντίδοτο σε ότι αφορά την επίθεση είναι η μεταφορά της μπάλας στην άλλη πλευρά της επίθεσης. Η μπάλα πρέπει με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ταχύτητα και ασφάλεια να μεταφέρεται σε ένα χώρο (φυσιολογικά στην άλλη πλευρά της επίθεσης), όπου ένας επιθετικός περιμένει «ελεύθερος», και στον οποίο χώρο δεν βρίσκεται κανένας ή μόνο μερικοί αμυντικοί (Εικ. 4a και 4c). Ο κλασικότερος τρόπος για να μεταφερθεί η μπάλα θα μπορούσε να είναι οι μακρινές πάσες σε ελεύθερους συμπαικτές. Τα παιδιά στην κατηγορία των αρχαρίων κάνουν ευχάριστα και συχνά μακρινές πάσες, αλλά συνήθως δεν βρίσκουν τον στόχο τους. Για αυτήν την ηλικία, πιο αποτελεσματικές, ασφαλείς και σχετικά γρήγορες είναι οι κοντινές πάσες ή, η γρήγορη ντρίπλα που συνδυάζεται στην συνέχεια με μια κοντινή πάσα.

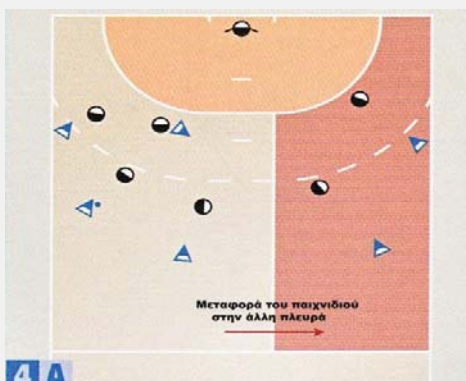
Στην επίθεση θέσεων ενάντια σε μια προωθημένη ζώνη άμυνας, μειώνεται αυτόματα η ντρίπλα και κυριαρχούν οι κοντινές πάσες (Εικ. 4b και 4d). Ο τακτικός κανόνας που προκύπτει από αυτήν την αρχή είναι: δημιουργούμε συνθήκες στην μια πλευρά του γηπέδου (π.χ. 4 εναντίον 4) και στην συνέχεια μεταφέρουμε την μπάλα στην άλλη πλευρά (2 εναντίον 2 σε μεγάλο χώρο) με σκοπό να εκμεταλλευτούμε το επιθετικό πλεονέκτημα.

Στην ηλικιακή κατηγορία των 11-12 χρ., τα παιδιά δεν μπορούν - ειδικότερα εναντίον μιας προωθημένης άμυνας - ακόμη να το κάνουν αυτό συνειδητά, όμως μπορούν να μάθουν τις βασικές τακτικές αρχές.

Η 4^η βασική αρχή: Μεταφορά της μπάλας προς την άλλη πλευρά της επίθεσης

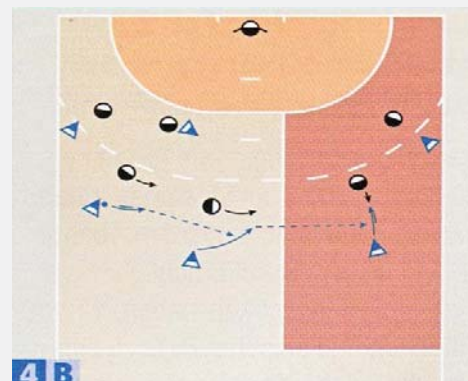
Οι αμυντικοί συγκεντρώνονται στην πλευρά που οι επιθετικοί ασκούν πίεση. Με αυτήν την λογική οι καλύτερες πιθανότητες διείσδυσης δημιουργούνται στην άλλη πλευρά της επίθεσης. Επιπρόσθετα θα πρέπει η μπάλα να μεταφερθεί προς τα εκεί με αποτελεσματικό τρόπο – «βγάλε την μπάλα προς τα άκρα» όπως λένε στην γλώσσα του ποδοσφαίρου.

Ανάλογα με το τεχνικό επίπεδο των παιδιών, η μεταφορά της μπάλας μπορεί να γίνει με πάσες ή με ντρίπλ. Ο νέος κάτοχος της μπάλας θα πρέπει πρώτα να προσπαθήσει να εκμεταλλευτεί τους υφιστάμενους χώρους και επίσης, στη διαδικασία επιλογής κινητικής ενέργειας, να λάβει υπόψη του την συμπεριφορά των διπλανών αμυντικών.



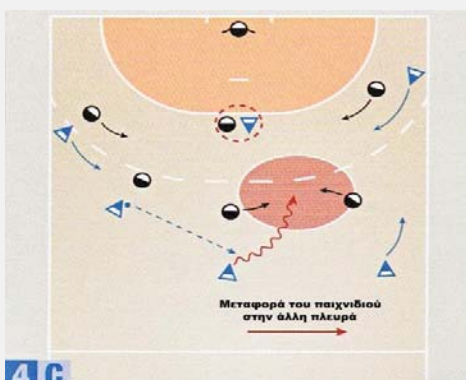
4 A

Η ισαριθμία σε μεγάλους χώρους μπορεί πιο εύκολα να δώσει λύσεις σε σχέση με την ισαριθμία σε μικρούς χώρους...



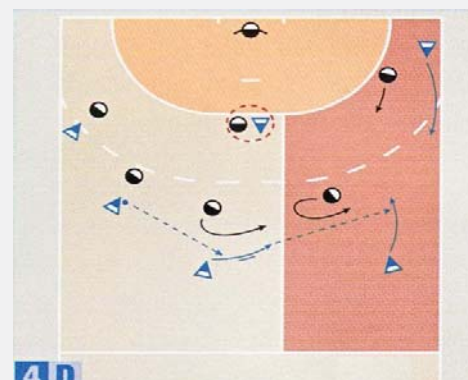
4 B

... για αυτό η μπάλα πρέπει να μεταφέρεται με κοντινές πάσες



4 C

Η μεταφορά της μπάλας πρέπει να γίνεται με ταυτόχρονη κίνηση στους κενούς χώρους...



4 D

...επιπρόσθετα δεν πρέπει όλοι οι παίκτες να μπαίνουν νωρίς στους ελεύθερους χώρους. Ο ΠΜ μπορεί π.χ. να περιμένει, τότε ο ΔΙ θα δώσει λύση στην παρουσιαζόμενη μπροστά του παικτική κατάσταση

Η τοποθέτηση των παικτών

Παρά τις τακτικές απαιτήσεις (Πώς πρέπει να παίζουμε; Ποιά πρέπει να είναι η αγωνιστική συμπεριφορά κάθε παίκτη;) δεν πρέπει να δημιουργούμε μια υπερφόρτωση στα παιδιά, δημιουργώντας ένα «περιτύλιγμα» του παιχνιδιού που θα εμποδίζει τη χαρά του παιχνιδιού και την ανάπτυξη της δημιουργικότητας.

Όταν οι παίκτες μιας ομάδας, μετά την απόκτηση της μπάλας στην άμυνα, δεν καταφέρουν μέσα από μια γρήγορη μεταφορά της μπάλας από την άμυνα στην επίθεση (αιφνιδισμός / επίθεση εναντίον μιας όχι σχηματισμένης άμυνας) να φθάσουν σε ένα γρήγορο σουτ, θα πρέπει στην συνέχεια να πάρουν τις θέσεις τους στην επίθεση που είναι: ΑΕ, ΑΙ, ΠΜ, ΔΙ, ΔΕ, ΠΒ. Εδώ είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι ΑΕ/ΔΕ θα πρέπει να τρέχουν στις γωνίες τους, ακόμη και αν οι ακραίοι αμυντικοί τους έχουν παραλάβει ήδη από τη γραμμή των 9 μ. Η βασική

τοποθέτηση των αμυντικών μπορεί να είναι είτε μαν του μαν έξω από τα 9 μ. είτε άμυνα ζώνης 1:5 είτε άμυνα ζώνης 3:3, χωρίς όμως η μορφή άμυνας να χάνει τον προωθημένο και επιθετικό της χαρακτήρα.

Η τοποθέτηση των εξτρέμ στις «γωνίες» έχει πολλά πλεονεκτήματα για την επίθεση:

- Ανοίγουν τον κεντρικό χώρο της επίθεσης, και οι περιφερειακοί παίκτες μπορούν έτσι να παίξουν στα πλάγια της επίθεσης (κοντά στις πλάγιες γραμμές - 1^η βασική αρχή)
- Οι εξτρέμ έχουν τη δυνατότητα να προετοιμάσουν καλύτερα τις ατομικές τους κινήσεις χωρίς μπάλα, γιατί τώρα μπορούν επιπρόσθετα να κινηθούν προς τα μέσα και προς την μπάλα
- Οι ακραίοι αμυντικοί έχουν το πρόβλημα, ότι θα πρέπει να παρατηρούν ταυτόχρονα την μπάλα και τον παίκτη τους και αυτό φυσικά γίνεται ακόμη πιο δύσκολο όταν τα δύο σημεία αναφοράς (μπάλα και επιθετικός) βρίσκονται σε διαφορετικό σημείο.



Οι ΑΕ/ΔΕ πρέπει να ξεκινούν νωρίς τις ατομικές τους ενέργειες χωρίς μπάλα. Μια απλή κίνηση με κατεύθυνση προς τον περιφερειακό (ΑΙ/ΔΙ) που κατέχει την μπάλα, δεν είναι αρκετή όταν έχουν απέναντι τους έναν ενεργητικό αμυντικό. Αντ' αυτού, απαιτούνται συνδυασμοί γνωστών κινητικών ενεργειών, όπως κόψιμο πίσω από τον αμυντικό και υποδοχή της μπάλας ή προσποίηση για κόψιμο πίσω από τον αμυντικό και ανέβασμα στα 9 μ. για υποδοχή της μπάλας.

Συνεργασία σε πλάτος: κίνηση μπρος/πίσω (απειλή)

Όπως οι εξτρέμ είναι υποχρεωμένοι να ξεκινούν την κίνηση τους (μέσα στα όρια της θέσης τους) πριν υποδεχθούν την μπάλα, έτσι και οι περιφερειακοί είναι απαραίτητο να κάνουν το ίδιο, ώστε να μπορέσουν να κάνουν πάσα στους εξτρέμ. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να δείξουν την απαραίτητη επιμονή, μέχρι οι εξτρέμ να βρεθούν πραγματικά ελεύθεροι για να τους κάνουν πάσα. Βασική υποχρέωση των εξτρέμ, αφού πάρουν την μπάλα, είναι να παίξουν 1:1 και να κινηθούν στον κενό χώρο ανάμεσα στον ακραίο και ενδιάμεσο αμυντικό. Αυτή η προσπάθεια διείσδυσης του εξτρέμ στον συγκεκριμένο χώρο και όχι πολύ προς τα μέσα, παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα:

- Κατά κανόνα οι εξτρέμ (οι δεξιόχειρες στη θέση του ΑΕ και αριστερόχειρες στη θέση του ΔΕ) προσπαθούν να περάσουν από την πλευρά του χεριού ρίψης (το σώμα πρέπει να μπαίνει ανάμεσα στον αμυντικό και την μπάλα)
- Ο εξτρέμ σε περίπτωση μιας πετυχημένης διείσδυσης από την πλευρά του χεριού ρίψης του, βελτιώνει σε μεγάλο βαθμό τη γωνία ρίψης του και σε περίπτωση μιας μη πετυχημένης διείσδυσης εξαιτίας της βοήθειας που δίνει ο διπλανός (ενδιάμεσος) αμυντικός μπορεί να πασάρει στον παράλληλα κινούμενο ΑΙ/ΔΙ. Ο ΑΙ/ΔΙ θα πρέπει, ανάλογα με την παρουσιαζόμενη κατάσταση να αποφασίσει, να διεισδύσει ο ίδιος ή να κάνει πάσα στον παράλληλα κινούμενο ΠΜ ή, να προσπαθήσει με κόντρα κίνηση να περάσει από την αδύνατη πλευρά του ενδιάμεσου αμυντικού (στο κενό ανάμεσα στον ενδιάμεσο και ακραίο αμυντικό). Επίσης ο εξτρέμ αφού κάνει πάσα, θα πρέπει στη συνέχεια αρκετά γρήγορα να κινηθεί προς τη γωνία του, έτσι ώστε σε περίπτωση που ο ακραίος αμυντικός θα χρειαστεί να βοηθήσει σε μια διείσδυση ενός περιφερειακού παίκτη, να είναι ελεύθερος για να υποδεχθεί την μπάλα και από τη θέση του εξτρέμ να κάνει σουτ. Αυτός ο συνδυασμός κινήσεων για τον εκάστοτε κάτοχο της μπάλας, «κίνηση στον κενό χώρο» και «πάσα στον παράλληλα κινούμενο συμπαίκτη» σε σχέση πάντα με την συμπεριφορά του δεύτερου αμυντικού, είναι η 1^η μορφή συνεργασίας σε πλάτος: κίνηση μπρος / πίσω (απειλή). Αυτή η μορφή συνεργασίας επίσης μπορεί και πρέπει να εφαρμοστεί και ανάμεσα στους περιφερειακούς παίκτες (ΑΙ, ΠΜ και ΔΙ).

Η θέση του εξτρέμ

Η θέση στην γωνία προσφέρει πολύ περισσότερες εναλλακτικές δυνατότητες κίνησης χωρίς μπάλα σε σχέση με τη θέση ψηλά (στα 9 μ.)

Κίνηση του πύβου χωρίς μπάλα

Η μοναδική θέση που δεν σχετίζεται με τα παραπάνω είναι η θέση του πύβου (ΠΒ). Αυτή η θέση καλύπτεται από τον πίσω κεντρικό αμυντικό. Αυτοί οι δύο παίκτες κινούνται βασικά ανάμεσα στην γραμμή των 6 και 9 μ. Η προωθημένη μορφή άμυνας δίνει στη διάθεση του πύβου μεγάλο χώρο σε πλάτος, τον οποίο μπορεί να εκμεταλλευτεί κινούμενος χωρίς μπάλα, με 2 διαφορετικούς τρόπους:

- με κίνηση στον χώρο πίσω από τον προωθημένο αμυντικό που μαρκάρει τον περιφερειακό που έχει στην κατοχή του μπάλα (ΕΙΚ.1, κάτω) ή
- με κίνηση μακριά από τον χώρο, πίσω από τον προωθημένο αμυντικό που μαρκάρει τον περιφερειακό που έχει στην κατοχή του μπάλα (ΕΙΚ.2, κάτω)

Η απόφαση πια κατεύθυνση θα επιλέξει ο πύβου για να κινηθεί εξαρτάται από 2 παράγοντες:

- τις ατομικές ικανότητες του περιφερειακού παίκτη (ο ΠΒ δεν πρέπει να κινηθεί στον χώρο που μπορεί να διεισδύσει ο περιφερειακός παίκτης)
- την αμυντική συμπεριφορά του κεντρικού αμυντικού ή με άλλα λόγια αν αυτός παίζει μαν του μαν τον πύβου ή κινείται προς την μπάλα και βοηθά σε περιπτώσεις διείσδυσης ενός περιφερειακού παίκτη.

Η πείρα μας έχει δείξει ότι μια κόντρα κίνηση σε σχέση με την κατεύθυνση της μπάλας είναι πιο αποτελεσματική

Συνεργασία σε βάθος: διπλή πάσα (Give & Go)

Στα πλαίσια της συνεργασίας ανάμεσα στους περιφερειακούς παίκτες και τον πύβου, η διπλή πάσα (ή αλλιώς το Give & Go) είναι η πρώτη μορφή συνεργασίας. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να υποδεχθεί ο πύβου την μπάλα πίσω από την πλάτη του προωθημένου αμυντικού. Από την μια μεριά ο πύβου απομακρύνεται από το χώρο των 6 μ. που μπορεί να είναι απειλητικός και από την άλλη ξεφεύγει από τον κεντρικό αμυντικό και είναι διαθέσιμος για πάσα.

Δυνατότητες συνεργασίας με τον πύβου

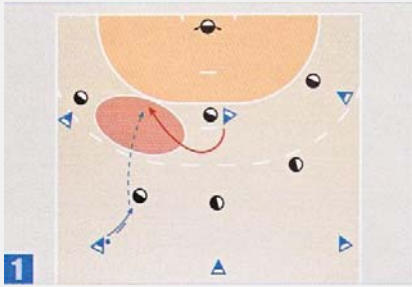
Κίνηση χωρίς μπάλα I – ο πύβου μπορεί να εκμεταλλευτεί το διαθέσιμο ελεύθερο χώρο πίσω από έναν περιφερειακό παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα, όταν ο αντίστοιχος αμυντικός παίζει προωθημένα.

Κίνηση χωρίς μπάλα II – ο πύβου μπορεί να μεγαλώσει το διαθέσιμο χώρο πίσω από έναν περιφερειακό που έχει στην κατοχή την μπάλα, αν «τραβήξει μακριά από αυτόν το χώρο» τον κεντρικό αμυντικό.

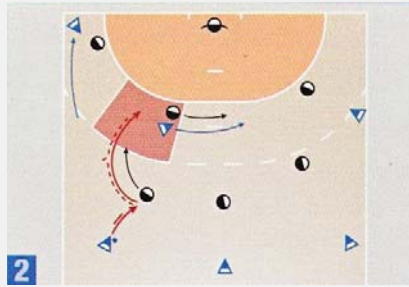
Διπλή πάσα – ο πύβου μπορεί να εκμεταλλευτεί την χώρο πίσω από την 1^η γραμμή άμυνας, αν αυτός κινηθεί σε αυτόν το χώρο για να συνεργαστεί με διπλή πάσα με τους περιφερειακούς παίκτες (Give & Go).

Ο χώρος που προσφέρεται ως πιο αποτελεσματικός για να κινηθεί ο πύβου, είναι ο κενός χώρος ανάμεσα σε 2 προωθημένους αμυντικούς. Η υποδοχή της μπάλας από τον πύβου σε αυτήν την θέση δημιουργεί πολλά προβλήματα στους αμυντικούς, γιατί θα πρέπει να έχουν οπτική επαφή με τον προσωπικό τους αντίπαλο αλλά και ταυτόχρονα να έχουν οπτική επαφή με την μπάλα. Αυτήν τη στιγμή του επαναπροσανατολισμού των αμυντικών θα πρέπει να εκμεταλλευτούν οι περιφερειακοί παίκτες με κίνηση χωρίς μπάλα στους κενούς χώρους.

Η «διπλή πάσα» με τη στενή της έννοια, περιγράφει την κίνηση του αμυντικού (Go) προς τον περιφερειακό παίκτη που έχει δεχθεί μια πάσα από τον πύβου (Give). Όμως και οι υπόλοιποι περιφερειακοί παίκτες θα πρέπει να προσπαθήσουν ταυτόχρονα να κινηθούν για να ξεφύγουν από τους αμυντικούς τους και να βρεθούν σε μια πλεονε-



Κίνηση στον ελεύθερο χώρο I –
ο πύβος μπορεί να εκμεταλλευτεί τον ελεύθερο χώρο πίσω από ένα περιφερειακό που έχει στην κατοχή του την μπάλα και όταν ο προσωπικός του αμυντικός παίζει προωθημένα



Κίνηση στον ελεύθερο χώρο II –
ο πύβος μπορεί να μεγαλώσει τον ελεύθερο χώρο πίσω από ένα περιφερειακό που έχει στην κατοχή του την μπάλα και όταν ο προσωπικός του αμυντικός παίζει προωθημένα



Διπλή πάσα – ο πύβος μπορεί να εκμεταλλευτεί τον ελεύθερο χώρο πίσω από τους προωθημένους αμυντικούς, κινούμενος έξω από την ζώνη των 9 μ. για να παίξει το 1-2 με ένα συμπαίκτη του (Give & Go)

-κτική θέση (ΕΙΚ.3). Η πρωταρχική εισαγωγή των παιδιών στην τακτική συνεργασία τμήματος πρέπει να γίνει με την κίνηση μπρος / πίσω - απειλή (συνεργασία σε πλάτος) και τη διπλή πάσα (συνεργασία σε βάθος). Οι άλλες δύο μορφές συνεργασίας [σταυρός (συνεργασία σε πλάτος) και σκριν-αποδέσμευση (συνεργασία σε βάθος)], θα πρέπει να διδαχθούν στην συνέχεια και ενάντια σε όχι τόσο προωθημένες μορφές άμυνας. Τακτικές κινήσεις στα πλαίσια της ομαδικής τακτικής – ιδιαίτερα κόψιμα μέσα – δεν πρέπει να εφαρμόζονται από αυτήν την ηλικία. Πολλές φορές τέτοιες κινήσεις τις χρησιμοποιούν προπονητές που κυνηγούν την επιτυχία ως τακτική επιλογή, με σκοπό να «διασπασούν» την οργάνωση της άμυνας που σχετίζεται με το ότι κάθε αμυντικός είναι υπεύθυνος για έναν επιθετικό. Παρόλα αυτά ένα 2ο πύβος μπορεί να προκύψει μέσα από το ελεύθερο παιχνίδι, όταν για παράδειγμα ένα εξτρέμ κινούμενο πίσω από τον ακραίο αμυντικό του, κινηθεί πολύ προς το κέντρο, με αποτέλεσμα μια επιστροφή του στην αρχική θέση δεν θα ήταν η καλύτερη επιλογή. Το κόψιμο του παίκτη στα 6 μ. (περνά τον πύβος και τον κεντρικό αμυντικό) είναι πολύ αποτελεσματικό. Ο ίντερ από την πλευρά που γίνεται το κόψιμο θα πρέπει να καλύψει την ελεύθερη θέση του εξτρέμ και ο ΠΜ να μετακινηθεί στην θέση του ίντερ. Σε αυτό το νέο σχηματισμό, μπορεί και πάλι να χρησιμοποιηθούν οι παραπάνω περιγραφόμενες μορφές συνεργασίας τόσο σε πλάτος όσο και σε βάθος. Οι αλλαγές θέσεων στην επίθεση μετά την εφαρμογή μιας τακτικής συνεργασίας (π.χ. ένας ίντερ μετακινείται στην θέση του εξτρέμ μετά από ένα κόψιμο) σταδιακά αυτοματοποιούνται. Σε ότι αφορά την ποικιλομορφία των κινήσεων των παικτών, ενάντια σε μια προωθημένη άμυνα 1:5, πρωταρχική σημασία έχει η ικανότητα των παικτών να διεισδύουν και από τις δύο πλευρές (από τη δυνατή και αδύνατη πλευρά), με άλλα λόγια να είναι σε θέση να παίζουν με πετυχημένο τρόπο 1:1. Με βάση την εμπειρία μας τα περισσότερα προβλήματα εμφανίζονται όταν τα παιδιά προσπαθούν να κινηθούν από την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης. Απαραίτητη όμως κινητική ενέργεια που πρέπει να μαθευτεί από ένα π.χ, δεξιόχειρα εξτρέμ από την θέση του ΑΕ, είναι να μάθει να κινείται στον κενό χώρο ανάμεσα στον ακραίο και ενδιάμεσο αμυντικό με σκοπό να ξεκινήσει τις απειλές.

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

Παιχνίδι θέσεων στην επίθεση

Για την εισαγωγή στο παιχνίδι θέσεων στο αρχικό στάδιο, θα πρέπει κατά τη μετάβαση από τον μαν του μαν στο παιχνίδι θέσεων να καθορίσουμε τους χώρους παιχνιδιού σε κάθε θέση της επίθεσης. Οι θέσεις στην επίθεση (περιφερειακοί, εξτρέμ και πύβοι) θα πρέπει να κατέχονται από έναν παίκτη και θα πρέπει οι επιθετικοί παίκτες να προσπαθούν να αποκτήσουν ένα πλεονέκτημα στον χώρο τους.

Μεταφορά της επίθεσης σε ελεύθερους χώρους

Σε μια καλή άμυνα παρατηρούμε ότι δεν παίζουν οι 6 αμυντικοί «6 φορές 1:1» (δηλ. δεν παίζει ο καθένας μόνος του), αλλά υπάρχει αλληλοβοήθεια από διπλανούς αμυντικούς και κάλυψη με σκοπό να μειώσουν το παικτικό χώρο του κατόχου της μπάλας. Αντίστοιχα θα πρέπει οι επιθετικοί να προσπαθούν να μεταφέρουν την μπάλα σε ελεύθερους χώρους με σκοπό γενικότερα να μεταφέρουμε την επίθεση σε ελεύθερους χώρους.

Κινηματική αλυσίδα (διαδοχικότητα τεχνικών δεξιοτήτων)

Θα πρέπει να υπάρχει διαδοχικότητα πολλών επιθετικών ενεργειών, χωρίς να είναι δυνατόν να διακόπτονται, π.χ. απελευθέρωση από τον αμυντικό-διάθεση για υποδοχή της μπάλας-υποδοχή της μπάλας-προσποίηση-πάσα κοκ.

Κίνηση στον κενό χώρο ανάμεσα σε 2 αμυντικούς

Στην άμυνα ζώνης ο χώρος ευθύνης του κάθε αμυντικού είναι καθορισμένος. Ο επιθετικός με μπάλα δεν θα πρέπει να κινείται κατευθείαν στον προσωπικό του αντίπαλο αλλά στον κενό χώρο ανάμεσα στους 2 αμυντικούς, ώστε να αναγκάσει τον διπλανό αμυντικό να βοηθήσει. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείτε μια επιθετική υπεραριθμία στην άλλη πλευρά της επίθεσης.

Κίνηση στον κενό χώρο ανάμεσα σε 2 αμυντικούς /κόντρα κίνηση

Όταν ένας επιθετικός κινείται με μπάλα στον κενό χώρο ανάμεσα στον δικό του αμυντικό και τον διπλανό, τότε κατά κανόνα ο διπλανός αμυντικός κινείται αναγκαστικά πλευρικά για να βοηθήσει. Αυτήν τη στιγμή ο αντίστοιχος διπλανός επιθετικός θα πρέπει να κινηθεί στο επόμενο κενό που δημιουργείται (=παράλληλη διείσδυση) ή να «αντιμετωπίσει» την μετακίνηση του αμυντικού του με μια κόντρα κίνηση και να κινηθεί ξανά στο 1ο κενό (=κόντρα κίνηση)

Διπλή πάσα (Give & Go)

Στην περίπτωση της «διπλής πάσας», ο επιθετικός χωρίς μπάλα προσπαθεί, να ξεφύγει από τον προσωπικό του αντίπαλο (=Go) με σκοπό να βρεθεί πιο κοντά στο αντίπαλο τέρμα. Πιο πριν έχει κάνει πάσα σε έναν συμπαίκτη του που βρίσκεται πριν από την 1η γραμμή άμυνας (=Give). Ο σκοπός αυτής της συνεργασίας είναι να δημιουργήσουμε πρόβλημα προσανατολισμού στους αμυντικούς («παρατηρήστε την μπάλα και τον προσωπικό σας αντίπαλο»).

Μεθοδική εισαγωγή στη επίθεση θέσεων

Παιχνίδι: αφήνω την μπάλα στο στεφάνι Οργάνωση / Εκτέλεση

2 ομάδες παίζουν αντίπαλες (4 εναντίον 4, το μέγιστο 5 εναντίον 5) σε όλο το γήπεδο. Ο στόχος είναι να αφήσουν οι επιθετικοί την μπάλα σε ένα από τα 6 στεφάνια που είναι τοποθετημένα στον χώρο μπροστά από την αντίπαλη περιοχή τέρματος. Οι αμυντικοί προσπαθούν να τους εμποδίσουν τρέχοντας και τοποθετώντας το πόδι τους σε όποιο στεφάνι κινδυνεύει. Τα στεφάνια θα πρέπει να τοποθετηθούν σε σχέση με τις θέσεις της επίθεσης, για το λόγο ότι πρέπει οι επιθετικοί να μάθουν να κινούνται στον χώρο που τους αντιστοιχεί.

Παραλλαγές:

Το παιχνίδι γίνεται με βάση τους κανόνες του handball. Όμως επιπρόσθετα επιτρέπονται μόνο οι πάσες προς τα πλάγια ή προς τα πίσω (όχι προς τα εμπρός)



Τα στεφάνια θα πρέπει να κατανομούνται με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε το ξεκίνημα των απειλών ειδικά από την θέση των εξτρέμ να γίνεται ελκυστικό για τους παίκτες και να βελτιώνει την αίσθηση του χώρου.



Κινούμενοι με την μπάλα προς τα στεφάνια που βρίσκονται στις θέσεις των εξτρέμ, αναγκάζουμε τους αμυντικούς να κινηθούν προς τα εκεί,...



...έτσι ώστε με μια κόντρα κίνηση να μπορούμε να μεταφέρουμε την μπάλα προς τα στεφάνια που βρίσκονται στον κεντρικό χώρο

1η προπαρασκευαστική άσκηση για τις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ

Οργάνωση/εκτέλεση

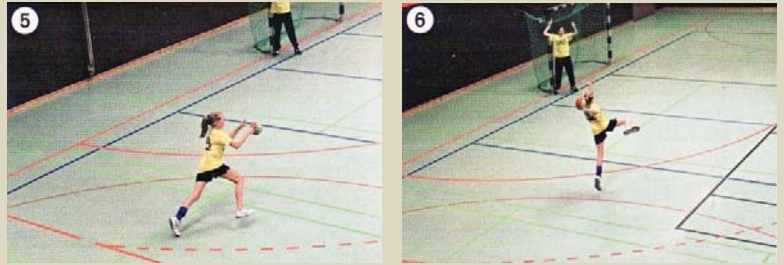
Τα παιδιά ξεκινούν από την πλάγια γραμμή (στο ύψος των 12 μ.) με γρήγορη ντρίπλιν με το εξωτερικό χέρι (!) και κατευθύνονται προς τη γωνία. Εκεί κάνουν στροφή 270° με ντρίπλιν με το εσωτερικό χέρι και στη συνέχεια κάνουν σουτ με το πολύ 3 βήματα.

Παραλλαγή

Klaus Feldman, Handball-training Junior 03/12



Ο προπονητής συμμετέχοντας προσπαθεί να περιορίσει το διαθέσιμο διάδρομο για ντρίπλα ή προσπαθεί να κλέψει την μπάλα στη γωνία. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεται ότι τα παιδιά θα κάνουν ντρίπλα με το εξωτερικό χέρι.



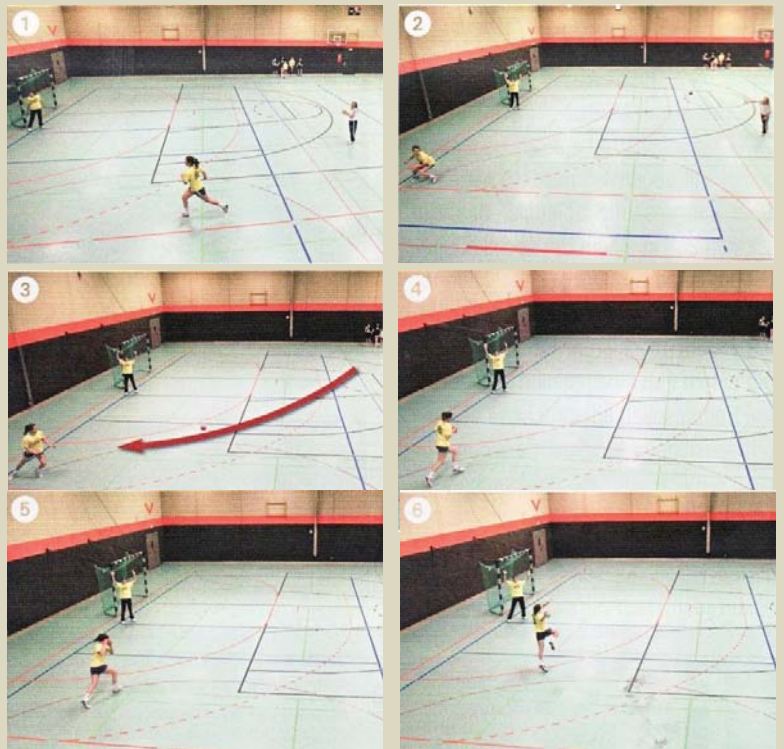
2η προπαρασκευαστική άσκηση για τις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ

Οργάνωση / εκτέλεση

Οι παίκτες ξεκινούν από την πλάγια γραμμή (από το ύψος των 12 μ.) και με σπριντ κινούνται μέχρι τη γωνία – πιο πριν έχουν κάνει πάσα σε έναν πασαδόρο. Στη γωνία κάνουν στροφή 270°, και στη συνέχεια μετά τη στροφή παίρνουν μια πάσα με κίνηση προς τα εμπρός. Με πλήρη κίνηση προς τα εμπρός και με το πολύ 3 βήματα κάνουν σουτ από τη θέση του εξτρέμ. Η άσκηση εκτελείτε εναλλακτικά από την θέση του ΑΕ και ΔΕ.

Παραλλαγή

Ο πασαδόρος κάνει άμεσες πάσες στους ΑΕ/ΔΕ. Οι πάσες πρέπει να είναι σταθερές και με σωστό Timing, έτσι ώστε τα παιδιά να μάθουν, σε συνθήκες πίεσης, να πιάνουν την μπάλα (μετά τη στροφή) και να μπορούν να καταλήγουν σε σουτ.



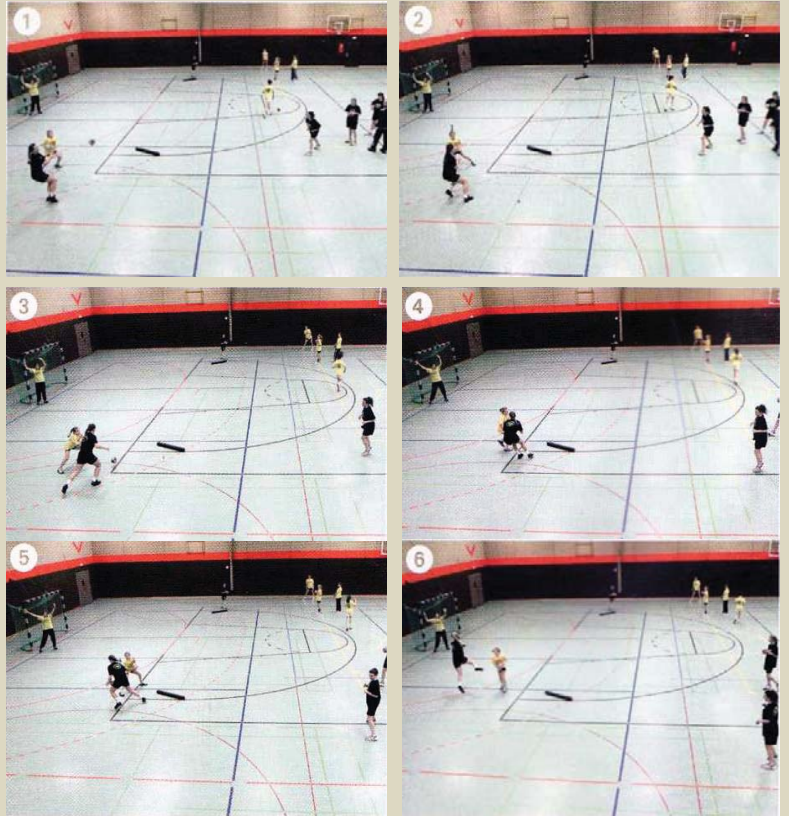
Οι ΑΕ / ΔΕ παίζουν 1:1 ενάντια σε ημιενεργητική άμυνα

Οργάνωση / Εκτέλεση

Οι παίκτες ξεκινούν από την πλάγια γραμμή (από το ύψος των 12 μ.) και με σπριντ κινούνται μέχρι τη γωνία – πιο πριν έχουν κάνει πάσα σε έναν πασαδόρο. Από τη γωνία κινούνται πάλι προς την μπάλα (και απέναντι από τον αμυντικό). Ο αμυντικός κινείται με μια μπάλα στα χέρια ή με μια σφουγγαρένια ράβδο κάτω από τις μασχάλες.

Παρατήρηση: ο ΑΕ/ΔΕ πρέπει να κάνει προσποιήσεις πριν υποδεχθεί την μπάλα, π.χ. να προσποιείτε ότι θα κινηθεί πίσω από τον αμυντικό (στην πλάτη) και στη συνέχεια να ανεβαίνει ψηλά για να υποδεχθεί την μπάλα από τον πασαδόρο.

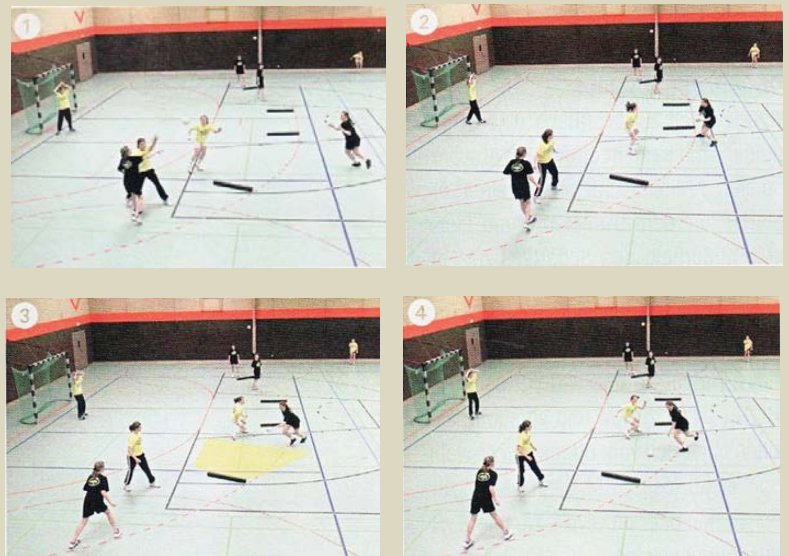
Αν ο εξτρέμ μετά την υποδοχή της μπάλας δεν μπορεί να τελειώσει την προσπάθεια του με σουτ, θα πρέπει να κάνει πάσα ξανά στον πασαδόρο, να κινηθεί στην συνέχεια εκ νέου στην γωνία και να ξεκινήσει καινούργια προσπάθεια.



Ο ΑΕ+ΑΙ / ΔΕ+ΔΙ παίζουν 2 φορές 1:1

Οργάνωση / Εκτέλεση

Ο ΑΕ και ο δεξιός ακραίος αμυντικός ξεκινούν από την πλάγια γραμμή (περίπου από το ύψος των 10 μ.) και κινούνται γρήγορα μέχρι τη γωνία – ταυτόχρονα ο ΑΙ/ΔΙ κινείται με ντρίπλα από την θέση του ΠΜ προς το χώρο του ΑΙ/ΔΙ. Ο ΑΕ/ΔΕ κινείται στην συνέχεια προς τα πάνω και υποδέχεται μια πάσα από τον ΑΙ/ΔΙ. Ο ΑΕ/ΔΕ μετά την υποδοχή της μπάλας κινείται όσο μπορεί προς τα μέσα (στον κενό χώρο ανάμεσα στο δεξιό ακραίο και ενδιάμεσο αμυντικό), χωρίς όμως να φύγει από τον καθορισμένο χώρο



προκαθορισμένο χώρο της θέσης του. Ο δεξιός ενδιάμεσος αμυντικός πρέπει να κινηθεί για να βοηθήσει και μάλιστα εγκαταλείποντας τον δικό του χώρο ευθύνης. Ο ενδιάμεσος επιθετικός (ΑΙ/ΔΙ) θα πρέπει να κινηθεί παράλληλα στον ελεύθερο χώρο προς το κέντρο.



Παρατήρηση: εδώ μπορούν να εφαρμοστούν όλες οι παραλλαγές απειλών και κόντρα κινήσεων. Η ατομική τεχνικοτακτική συμπεριφορά (απειλές, κίνηση σε κενούς χώρους) καθώς και η στοχευμένη προσπάθεια εκτέλεσης επιθετικών προσπαθειών χωρίς ενδιάμεσες διακοπές (π.χ. φάουλ) αποτελούν τους πρωταρχικούς στόχους. Παραλλαγές όπως κίνηση του εξτρέμ στην πλάτη του αμυντικού είναι επίσης επιθυμητές.

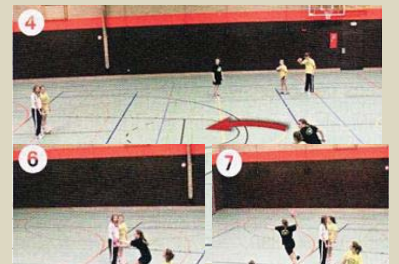
Προπαρασκευαστική άσκηση για διπλή πάσα (Give & Go) του ΠΒ με τους ΑΙ/ΔΙ

Οργάνωση/Εκτέλεση

Ο ΑΙ/ΔΙ ξεκινά την άσκηση με μια διπλή πάσα με το ΠΒ απέναντι του. Ταυτόχρονα ο ΠΒ ξεκινά από τα 9 μ. κ μακριά από την σκιά του προωθημένου ενδιάμεσου (ΑΙ/ΔΙ) ΠΒ και προσπαθεί στην συνέχεια, με ενέργειες 1:1 χωρίς μπιτλά, να ξεφύγει από τον προωθημένο ενδιάμεσο αμυντικό. Ο ΠΒ κάνει ξανά πάσα στον ΑΙ/ΔΙ και αυτός σουτάρει.

Παρατήρηση:

Σε αυτήν την προπαρασκευαστική άσκηση, ο ΠΒ μπορεί να κινηθεί ελεύθερα σε διαφορετικούς χώρους. Επίσης οι ΑΙ/ΔΙ μπορούν να περάσουν τους ενδιάμεσους προσωπικούς τους αμυντικούς με ποικίλους τρόπους.



Άσκηση με διπλή πάσα (Give & Go) του ΠΒ με τους ΑΙ/ΔΙ – 2 εναντίον 2

Οργάνωση/Εκτέλεση

Ο ΑΙ/ΔΙ ξεκινά την άσκηση με μια διπλή πάσα με τον προωθημένο αμυντικό που έχει απέναντί του. Ταυτόχρονα με το σήμα του προπονητή, ο ΠΒ ξεκινά από τα 9 μ. και κινείται στο χώρο που βρίσκεται μακριά από τη σκιά του προωθημένου ενδιάμεσου αμυντικού. Ο πίσω κεντρικός αμυντικός μετά από σήμα του προπονητή ξεκινά και καταδιώκει τον ΠΒ. Ο ΑΙ/ΔΙ κάνει πάσα στον ΠΒ και προσπαθεί στην συνέχεια, με ενέργειες 1:1 χωρίς μπάλα, να ξεφύγει από τον προωθημένο ενδιάμεσο αμυντικό. Ο ΠΒ μπορεί να κάνει στροφή και να κατευθυνθεί μόνος του προς το τέρμα ή να συνεργαστεί με τον ΑΙ/ΔΙ

κάνοντας διπλή πάσα (Give & Go).

Παραλλαγή:

Λόγω της χρονικής καθυστέρησης που υπάρχει ανάμεσα στο 1^ο και 2^ο σήμα του προπονητή, ο ΠΒ έχει ένα σύντομο κινητικό πλεονέκτημα σε σχέση με τον ΠΒ. Ο ΑΙ/ΔΙ πρέπει να βρει την κατάλληλη χρονική στιγμή για να κάνει πάσα στον ΠΒ και στη συνέχεια να κινηθεί (1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα) για να ελευθερωθεί από τον αμυντικό του.

