

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 11-12 χρ.



ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 11-12 ΧΡ.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τεχνικές δεξιότητες που αφορούν την ατομική άμυνα
- Προπόνηση καταστάσεων 1:1/2:2
- Παιχνίδι "2 φορές 3:3"
- Παραλλαγές της μορφής άμυνας man to man

Στην ηλικιακή κατηγορία 9-10 χρ. ο κεντρικός προπονητικός στόχος είναι το παιχνίδι σε **μεγάλους χώρους** όπου τα παιδιά πρέπει να παίζουν man to man. Ο βασικός λόγος είναι, ότι με την εισαγωγή των παιδιών στο man to man στοχεύουμε στην ατομική εξέλιξη των παιδιών μέσα από την υλοποίηση των παρακάτω στόχων:

Εκμετάλλευση του γηπέδου σε πλάτος και σε βάθος: τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν να εκμεταλλεύονται όλους τους χώρους του γηπέδου.

Προσπάθεια απόκτηση της μπάλας: δεν πρέπει να περιορίζουμε τον τρόπο παιχνιδιού των παιδιών μέσα από την εφαρμογή μη προωθημένων μορφών άμυνας. Αντίθετα εφαρμόζουμε το man to man βάζοντας ως στόχο να μάθουμε στα παιδιά να προσπαθούν να επανακτήσουν την μπάλα. Η εφαρμογή προωθημένων μορφών άμυνας βοηθά τα παιδιά να παίξουν ελεύθερα αλλά και να αναπτύξουν την δημιουργικότητα τους!

Παιχνίδι 1:1 με/χωρίς μπάλα: είναι ο κεντρικός προπονητικός στόχος - όπου επιδιώκουμε από τους αμυντικούς να παίζουν με **ενεργητικό** τρόπο, και από τους επιθετικούς, το δημιουργικό παιχνίδι με ελεύθερη κίνηση στον χώρο με / χωρίς μπάλα, πάσες 1-2, σταυρούς με μπάλα κλπ.

Παρακίνηση-απόκτηση εμπειριών: το man to man παρακινεί τα παιδιά και τα βοηθά να αποκτήσουν πολλαπλές εμπειρίες.

Το man to man με τις παραλλαγές του εφαρμόζεται στις ηλικίες 9-14 χρ. και πρέπει να χρησιμοποιούμε κάθε φορά εκείνες τις παραλλαγές που ταιριάζουν στην εκάστοτε ηλικιακή κατηγορία.

Ο βασικός μας σκοπός είναι η ατομική εξέλιξη και η βελτίωση της παικτικής ευφυΐας των παιδιών. Ένας δευτερεύων στόχος είναι η σταδιακή μεταφορά από το man to man στην άμυνα χώρου που χαρακτηρίζεται από το μαρκάρισμα, τις βοήθειες, τη διπλή κάλυψη στον κάτοχο της μπάλας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Προπαρασκευαστικές ασκήσεις /παιχνίδια

Το man to man βασίζεται στην βελτίωση της ατομικής απόδοσης η οποία είναι ποικιλόμορφη και υλοποιείτε μέσα από μια σειρά ασκήσεων και παιχνιδιών.

2^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Μικρά παιχνίδια

Με βάση το **"περισσότερο παιχνίδι παρά άσκηση"** χρησιμοποιούμε εκείνα τα παιχνίδια που βοηθούν στη βελτίωση της παικτικής συμπεριφοράς των παιδιών.

3^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Παιχνίδι 1:1 με / χωρίς μπάλα

Το παιχνίδι 1:1 πρέπει να εξασκηθεί με αποτελεσματικό τρόπο. Τεχνικές δεξιότητες που αφορούν τον αμυντικό και επιθετικό τρόπο παιχνιδιού μπορούν να εξασκηθούν στοχευμένα.

4^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Παιχνίδι με μικρά γκρουπ παιδιών

Η εξάσκηση σε παιγνιώδεις / αγωνιστικές καταστάσεις 2:2 / 3:3, λειτουργεί υποστηρικτικά στην βελτίωση του 1:1. Τα παιχνίδια 2:2 και 3:3 τοποθετούνται με μεθοδική σειρά και δίνουν τη δυνατότητα να κάνουμε διορθώσεις κάτω από σχεδόν αγωνιστικές συνθήκες.

5^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Παιχνίδι "2 φορές 3 εναντίον 3"

Αυτό το παιχνίδι είναι το προστάδιο πριν από την εισαγωγή των παιδιών στο σύνθετο παιχνίδι 6:6 και έχει πολλά πλεονεκτήματα κατά την εφαρμογή του σε ότι αφορά την προπονητική διαδικασία.

6^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Παιχνίδι 6 εναντίον 6

Η σύνθετη μορφή παιχνιδιού 6:6, αποτελεί τον τελικό στόχο αυτής της ηλικιακής κατηγορίας. Το man to man ως τρόπος παιχνιδιού αυτής της ηλικιακής κατηγορίας στοχεύει στην ελεύθερη κίνηση με / χωρίς μπάλα. Επίσης σταδιακά γίνεται η μεταφορά από την ατομική άμυνα στην άμυνα χώρου.

Με αυτά τα 6 μεθοδικά βήματα μαθαίνουμε στα παιδιά το man to man σταδιακά (σε σχέση πάντα με την ηλικία τους) και με έναν ενδιαφέροντα τρόπο. Επιπρόσθετα, σας παρουσιάζουμε παρακάτω παραδείγματα ασκήσεων, καθώς και τις κατευθυντήριες γραμμές που θα σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε με σωστό τρόπο τις προπονήσεις, οι οποίες θα πρέπει να χαρακτηρίζονται κυρίως από ποικιλομορφία.

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

1^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Προπαρασκευαστικές ασκήσεις / παιχνίδια για την εκμάθηση δεξιοτήτων και βελτίωση ικανοτήτων της ατομικής άμυνας:

Στην ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ. εξασκούμε εκείνες τις βασικές τεχνικές που απαιτούνται για να αποκτήσουν τα παιδιά μια καλή τεχνική στην ατομική άμυνα. Οι παιγνιώδεις και συναγωνιστικές μορφές ασκήσεων αποτελούν τη βάση για την εκμάθηση του 1:1 με / χωρίς μπάλα. Για την εξάσκηση των αμυντικών κινήσεων για τα πόδια (κινητικότητα των ποδιών) χρησιμοποιούνται ασκήσεις που συνδυάζονται με έλξεις και ωθήσεις με τα χέρια, που είναι ταυτόχρονα διασκεδαστικές για τα παιδιά.

Άσκηση 1: Έλξεις / ωθήσεις με τα χέρια



Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και στέκονται απέναντι σε θέση προσοχής. Έρχονται σε επαφή με τις παλάμες τους και προσπαθούν με ωθήσεις / έλξεις των χεριών να βγάλουν τον συνασκούμενο από τη θέση ισορροπίας του.

Άσκηση 2: Έλξεις / ωθήσεις με διαγώνια τοποθέτηση των ποδιών



Τα παιδιά σε ζευγάρια στέκονται απέναντι με διαγώνια τοποθέτηση των ποδιών. Από αυτήν τη θέση, προσπαθούν με μικρές και σύντομες ωθήσεις, με τα χέρια τους πάνω στο σώμα του συνασκούμενου, να τον βγάλουν από τη θέση ισορροπίας του.

Άσκηση 3: Έλξεις / ωθήσεις με μετακινήσεις



Επαναλαμβάνεται η προηγούμενη άσκηση, αλλά τώρα τα παιδιά κινούνται με μικρά βηματάκια προς εμπρός και πίσω και ταυτόχρονα ασκούν με τα χέρια τους μικρές ωθήσεις στο σώμα του συνασκούμενου, με σκοπό να τον βγάλουν από τη θέση ισορροπίας του. Επίσης κάνουν και **προσποιήσεις**, όπως π.χ. κινούνται προς τα εμπρός προσποιούμενοι ότι θα επιτεθούν. Απαιτείται υψηλή κινητικότητα των ποδιών.

Παρατήρηση: Οι επαφές με το σώμα του αντιπάλου θα πρέπει να είναι σύντομες. Αν κατά την επαφή δεν μπορούμε να βγάλουμε τον συνασκούμενο από τη θέση ισορροπίας του, τότε κάνουμε βηματάκια προς τα πίσω και όταν έχουμε τη δυνατότητα κάνουμε ξανά επίθεση.

Παραλλαγή:

Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά αλλάζουν τη διαγώνια τοποθέτηση των ποδιών τους (δυνατή / αδύνατη πλευρά).

Άσκηση 4 (Εικονικό μποξ):



Τα παιδιά σε ζευγάρια. Παίζουν "εικονικό μποξ" με συνεχείς μετακινήσεις των ποδιών μπρος - πίσω. Τα παιδιά προσποιούνται ότι δίνουν γροθιές ο ένας στον άλλο, κρατώντας πάντα μια "απόσταση ασφαλείας".

Άσκηση 5: Ακούμπημα του γόνατος



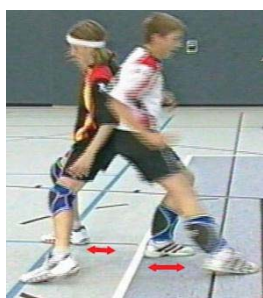
Τα παιδιά σε ζευγάρια απέναντι, πιάνονται από το αριστερό χέρι. Με το δεξί τους χέρι προσπαθούν να ακουμπήσουν το αριστερό γόνατο του συνασκούμενου. Πρέπει τα πόδια των παιδιών να βρίσκονται σε **διαρκή κίνηση με μικρές επαφές με το έδαφος** ώστε να αποφεύγουν πιθανά ακουμπήματα από τον αντίπαλο.

Άσκηση 6: Πάτημα ποδιών



Τα παιδιά σε ζευγάρια απέναντι, πιάνονται από τα χέρια και προσπαθούν να πατήσουν ο ένας τα πόδια του άλλου. Τα πόδια των παιδιών πρέπει να βρίσκονται σε **διαρκή κίνηση με μικρά και σύντομα βηματάκια** και ταυτόχρονα πρέπει να προσπαθούν με **ξαφνικές / αστραπιαίες κινήσεις των ποδιών** τους να πατούν τα πόδια του αντιπάλου χωρίς αυτός να μπορεί να πατήσει τα δικά τους.

Άμυνα 7: Ωθήσεις πλάτη με πλάτη



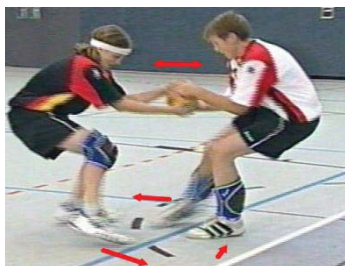
Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια στέκονται απέναντι πλάτη με πλάτη. Από αυτήν τη θέση προσπαθούν να σπρώξουν ο ένας τον άλλο. Απαιτούνται και από τους δύο **συνεχόμενα και μικρά βηματάκια** με τα πόδια με σκοπό να σπρώξουν τον συνασκούμενο.

Άσκηση 8: Τράβηγμα χεριού



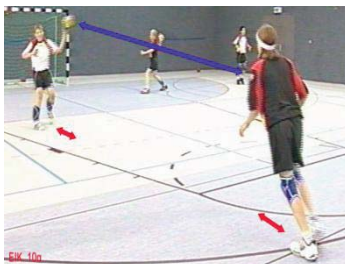
Τα παιδιά σε ζευγάρια, απέναντι με διαγώνια τοποθέτηση των ποδιών, πιάνονται με το αριστερό τους χέρι και τραβούν ο ένας τον άλλο με σκοπό να αναγκάσουν τον συνασκούμενο τους να περάσει μια προκαθορισμένη γραμμή. Και εδώ απαιτούνται **μικρά και γρήγορα βηματάκια**.

Άσκηση 9: Απόκτηση μπάλας



Τα παιδιά σε ζευγάρια απέναντι, πιάνουν με τα 2 τους χέρια και οι δύο μια μπάλα. Τώρα τραβώντας ταυτόχρονα την μπάλα προσπαθούν να την πάρουν στην κατοχή τους. Απαιτείται δύναμη από τα χέρια και **μικρά και σύντομα βηματάκια** από τα πόδια.

Άσκηση 10: Απόκτηση της μπάλας μετά από πάσες



Τα παιδιά σε ζευγάρια απέναντι και σε απόσταση 5-6 μ., κάνουν 4-5 πάσες με επιτόπια κίνηση στα πόδια. Στην συνέχεια τρέχουν ο ένας κοντά στον άλλο, πιάνουν και οι δύο την μπάλα με τα δύο τους χέρια και προσπαθούν όπως στην προηγούμενη άσκηση να την πάρουν από τον συνασκούμενο τους.

Βασική αμυντική θέση / κινητικότητα των ποδιών / παρεμβολή των ποδιών

Άσκηση 11: Τεχνική μαρκarίσματος



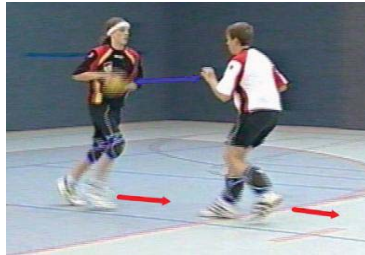
Τα παιδιά σε ζευγάρια, απέναντι και με απόσταση μεταξύ τους 4 μ. με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Το παιδί με την μπάλα έχει τον ρόλο του επιθετικού και το άλλο παιδί τον ρόλο του αμυντικού. Τα παιδιά κινούνται ταυτόχρονα προς τα εμπρός και ο επιθετικός παίρνει θέση ρίψης και σηκώνει την μπάλα με το δεξί του χέρι. Ταυτόχρονα ο αμυντικός κινείται μπροστά και βγάζει το αριστερό του πόδι μπροστά και με το αριστερό του χέρι ακουμπά την μπάλα. Στην συνέχεια πηγαίνουν πίσω και κινούνται ξανά μπροστά και ο επιθετικός τώρα σηκώνει το αριστερό του χέρι. Τώρα ο αμυντικός βγάζει μπροστά το δεξί του πόδι και με το δεξί του χέρι ακουμπά την μπάλα.

Το χέρι ρίψης πρέπει σταδιακά να πηγαίνει σε διάφορα ύψη με αντίστοιχη τοποθέτηση του χεριού του αμυντικού.

Σημαντικό: Κατά το μαρκάρισμα το χέρι του αμυντικού πρέπει να **κατευθύνεται στην μπάλα** και όχι στο βραχίονα του χεριού ρίψης του επιθετικού.

Επίσης επισημαίνουμε στους αμυντικούς ότι δεν πρέπει στη φάση του μαρκαρίσματος να έχουν παράλληλη τοποθέτηση στα πόδια αλλά **διαγώνια**.

Άσκηση 12: Ταχύτητα αντίδρασης



Τα παιδιά σε ζευγάρια με μια μπάλα, είναι τοποθετημένα στην γραμμή του άουτ αντιμέτωποι και σε απόσταση 2 μ. μεταξύ τους. Ο ένας παίκτης τρέχει προς τα εμπρός και ο άλλος προς τα πίσω κατά μήκος του γηπέδου και αλλάζουν πάσες (είναι προάσκηση των παρακάτω ασκήσεων).

Άσκηση 13: Ταχύτητα αντίδρασης

Τα παιδιά σε ζευγάρια είναι τοποθετημένα στην γραμμή του άουτ και απέναντι και με απόσταση 2 μ. μεταξύ τους. Ο "αμυντικός" τρέχει προς τα εμπρός και ο "επιθετικός" τρέχει προς τα πίσω με την μπάλα



πίσω από την πλάτη του. Ο επιθετικός εμφανίζει την μπάλα όποτε θέλει με το δεξί ή το αριστερό χέρι και ο αμυντικός με **2-3 εκρηκτικά βηματάκια** πρέπει να πλησιάσει και να ακουμπήσει με το "κοντινό" του χέρι την μπάλα. Ο επιθετικός προσποιείται όποτε θέλει, και εμφανίζει το χέρι του χωρίς μπάλα.

Σημαντικό:

Ο αμυντικός πρέπει να ακουμπά την μπάλα με το "κοντινό χέρι" και όχι με το διαγώνιο γιατί τότε υπάρχει κίνδυνος να ξεπεραστεί.

Άσκηση 14: Ταχύτητα αντίδρασης



Η ίδια άσκηση με παραπάνω αλλά τώρα ο "επιθετικός" κινείται προς τα εμπρός και ο "αμυντικός" προς τα πίσω. Ζητάμε από τον αμυντικό, μόλις εμφανιστεί η μπάλα ενώ βρίσκεται σε **κίνηση προς τα πίσω**, να κάνει εκρηκτικά βηματάκια προς τα εμπρός για να την ακουμπήσει.

Σημαντικό:

Πρέπει να κρατάμε την σωστή **απόσταση ασφαλείας** από τον επιθετικό. Όταν ο αμυντικός είναι πολύ κοντά στον επιθετικό τότε κινδυνεύει να ξεπεραστεί. Αντίθετα όταν ο αμυντικός είναι πολύ μακριά, τότε αργεί να αντιδράσει στην εμφάνιση της μπάλας. Η σωστή απόσταση είναι αυτή που όταν ο επιθετικός εμφανίσει την μπάλα, θα μπορεί ο αμυντικός με 2 γρήγορα βηματάκια να την ακουμπήσει. Μετά την επαφή ο αμυντικός πρέπει να γυρίσει γρήγορα με πίσω βήματα και να πάρει και πάλι την σωστή απόσταση ασφαλείας.

Άσκηση 15: Ταχύτητα αντίδρασης



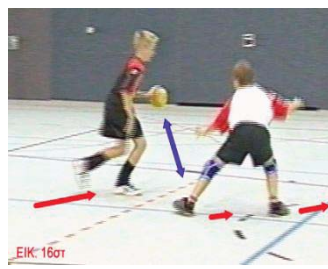
Η ίδια άσκηση με παραπάνω αλλά τώρα ο αμυντικός παίρνει **διαγώνια θέση** (δυνατή / αδύνατη πλευρά) και διατηρώντας αυτή τη θέση κινείται με βηματάκια προς τα πίσω.

Παραλλαγή:

ο επιθετικός μπορεί να κινείται όποτε θέλει και προς τα πλάγια δεξιά ή αριστερά. Ο αμυντικός πρέπει να τον ακολουθεί με πλάγιες μετατοπίσεις και διατηρώντας την σωστή απόσταση ασφαλείας.

Άσκηση 16: Ταχύτητα αντίδρασης





Ίδια άσκηση με παραπάνω αλλά τώρα ο επιθετικός εμφανίζει την μπάλα με το δεξί ή το αριστερό του χέρι και κάνει μια **γρήγορη ντρίπλ** και την κρύβει ξανά πίσω από την πλάτη του. Ο αμυντικός κάνει δύο γρήγορα βηματάκια προς τα εμπρός και προσπαθεί με το μπροστινό χέρι να κλέψει την μπάλα την στιγμή της ντρίπλ.

Παραλλαγές:

1. Ο επιθετικός όποτε θέλει ενώ κινείται προς τα εμπρός, κάνει 2-3 βηματάκια προς τα πίσω. Ο αμυντικός πρέπει αμέσως να τον ακολουθήσει με βηματάκια προς τα εμπρός ώστε να διατηρήσει την απόσταση ασφαλείας.
2. Ο επιθετικός προσποιείται ότι θα εμφανίσει την μπάλα
3. Ο επιθετικός εμφανίζει την μπάλα και κάνει 3-4 ντρίπλς προς τα δεξιά ή αριστερά. Ο αμυντικός προσπαθεί αρχικά να κλέψει την μπάλα στην 1η ντρίπλ και στην συνέχεια να κινηθεί με πλάγιες μετατοπίσεις ώστε να βρίσκεται πάντα μπροστά στον επιθετικό. Αμέσως μετά παίρνουν τις αρχικές τους θέσεις.

Άσκηση 17: 1:1 χωρίς μπάλα / εξάσκηση της κινητικότητας των ποδιών



Τα παιδιά σε ζευγάρια σε ένα χώρο ο καθένας. Ο ένας έχει τον ρόλο του επιθετικού και ο άλλος τον ρόλο του αμυντικού. Ο αμυντικός παίζει **μη προωθημένα** σε ένα χώρο που έχουμε ορίσει με 2 κώνους. Ο επιθετικός προσπαθεί με **προσπονήσεις χωρίς μπάλα** να διαπεράσει τον αμυντικό και να ακουμπήσει έναν από τους δύο κώνους. Ο αμυντικός προσπαθεί με πλάγιες μετατοπίσεις και με μικρές ωθήσεις με τα χέρια να τον εμποδίσει.

Άσκηση 18: 1:1 χωρίς μπάλα / εξάσκηση της κινητικότητας των ποδιών



Η ίδια άσκηση με πριν αλλά τώρα ο αμυντικός παίρνει μια **προωθημένη αμυντική θέση**. Ο αμυντικός τοποθετείται μπροστά στον επιθετικό με διαγώνια τοποθέτηση με το κέντρο βάρους του χαμηλά και λίγο μπροστά. Από αυτήν την θέση δίνει στον επιθετικό μόνο μια πλευρά για να κινηθεί/περάσει. Επίσης ο αμυντικός από αυτήν την θέση πρέπει να προσπαθεί κινούμενος με πίσω βηματάκια - όταν ο επιθετικός κινείται προς τα εμπρός, με διαγώνιες μετατοπίσεις - όταν ο επιθετικός κινείται στην αδύνατη πλευρά, και με πλάγιες μετατοπίσεις - όταν ο επιθετικός κινείται στην δυνατή πλευρά, να βρίσκεται πάντα μπροστά στον επιθετικό. Όταν ο επιθετικός πλησιάσει τον αμυντικό, τότε η κινητικότητα των ποδιών του αμυντικού θα πρέπει πάντα να συνδυάζεται με **μικρές ωθήσεις με τα χέρια του** στο σώμα του επιθετικού με σκοπό να τον οδηγήσει προς τα πίσω.

ΘΕΩΡΙΑ: Σωστή τοποθέτηση του αμυντικού



- Ο αμυντικός παίρνει προωθημένη αμυντική θέση με απόσταση ασφαλείας από τον επιθετικό.
- Ο αμυντικός τοποθετείται διαγώνια (δυνατή / αδύνατη πλευρά) σε σχέση με το χέρι ρίψης του επιθετικού και μάλιστα λίγο πιο πλάγια (το σώμα του αμυντικού πρέπει να βρίσκεται στην ευθεία του χεριού ρίψης του επιθετικού).
- Από αυτήν τη θέση:
 - Όταν ο αμυντικός κινείται μπροστά ο αμυντικός κάνει πίσω βηματάκια διατηρώντας τη διαγώνια τοποθέτηση του και την απόσταση ασφαλείας.
 - Όταν ο επιθετικός κινείται προς την αδύνατη πλευρά, ο αμυντικός θα πρέπει με διαγώνιες πλάγιες μετατοπίσεις να προσπαθεί να βρίσκεται μπροστά του. Όταν ο επιθετικός φτάσει σχετικά κοντά στους κώνους, ο αμυντικός θα πρέπει με μικρές και σύντομες ωθήσεις με τα χέρια του να προσπαθεί να οδηγήσει τον επιθετικό προς τα πίσω και στα άκρα του γηπέδου.
 - Όταν ο επιθετικός κινείται προς τη δυνατή πλευρά, τότε ο αμυντικός με πλάγιες μετατοπίσεις προσπαθεί να τον εμποδίσει να περάσει και με μικρές και σύντομες ωθήσεις με τα χέρια του να τον οδηγήσει προς τα πίσω και στη συνέχεια να πάρει ξανά την αρχική του θέση.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ 1:1/2:2

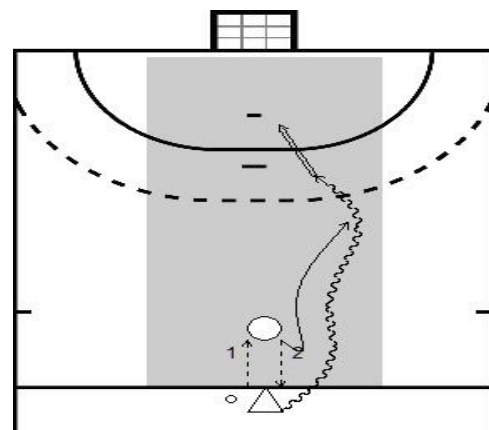
Με βάση τη μεθοδική σειρά παιγνιδιών καταστάσεων που εφαρμόσαμε στις προηγούμενες ηλικιακές κατηγορίες, τώρα συνεχίζουμε με την εξάσκηση με παιγνιώδη τρόπο του 1:1 σε **προωθημένες μορφές άμυνας**.

Άσκηση 1: 1:1 με ντρίπλ

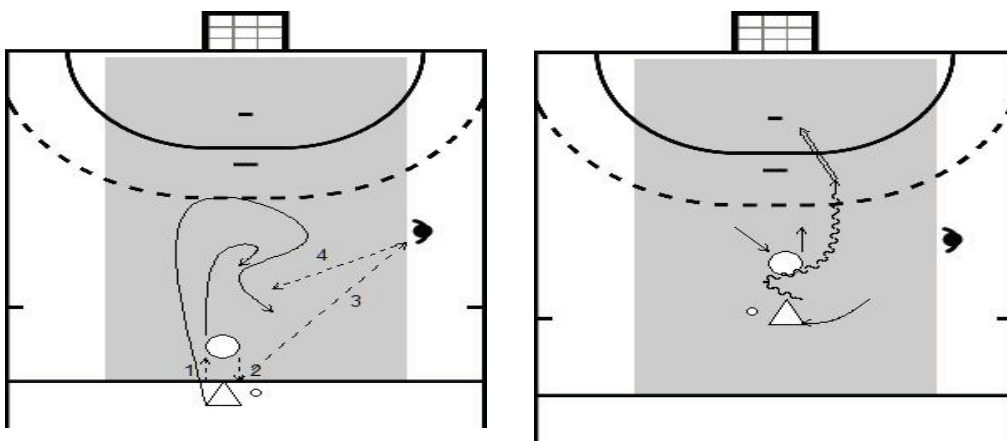
Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Το 1ο ζευγάρι ξεκινά από το κέντρο του γηπέδου. Ο επιθετικός κάνει πάσα στον αμυντικό, υποδέχεται ξανά την μπάλα και παίζει 1:1 με ντρίπλ στο βάθος του γηπέδου.

Σημαντικό: ο αμυντικός δίνει την μπάλα όταν ο επιθετικός τον πλησιάσει. Έτσι ο επιθετικός δεν προλαβαίνει να αναπτύξει ταχύτητα και αντίστοιχα ο αμυντικός προλαβαίνει να πάρει διαγώνια αμυντική θέση.

Ο επιθετικός προσπαθεί με προσποιήσεις με ντρίπλ να περάσει, και ο αμυντικός αφού πάρει διαγώνια τοποθέτηση προσπαθεί, με πίσω βηματάκια, μετατοπίσεις και με μικρές ωθήσεις με τα χέρια, να τον οδηγήσει στις άκρες του γηπέδου.



Άσκηση 2: 1:1 με πασαδόρο



Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Το 1ο ζευγάρι ξεκινά από το κέντρο του γηπέδου. Ο επιθετικός κάνει πάσα στον αμυντικό, υποδέχεται ξανά την μπάλα, και κάνει τώρα πάσα στον πασαδόρο (προπονητής). Στη συνέχεια ο επιθετικός κινείται μπροστά και παίζει 1:1 χωρίς μπάλα ενάντια στον αμυντικό με σκοπό να πάρει την μπάλα κοντά στην ζώνη των 6-9 μ. Αν δεν μπορέσει να υποδεχθεί την μπάλα πρέπει να γυρίσει προς το κέντρο του γηπέδου, να δεχθεί μια πάσα από τον πασαδόρο, να του κάνει ξανά πάσα και αμέσως να ξεκινήσει μια δεύτερη προσπάθεια 1:1 χωρίς μπάλα.

Σημαντικό:

- Ο αμυντικός ξεκινά με διαγώνια τοποθέτηση προς την μπάλα (δυνατή - αδύνατη πλευρά), και προσπαθεί με πίσω και πλάγια βηματάκια, να βρίσκεται πάντα μπροστά στον αντίπαλο του, ο οποίος με προσποιήσεις και αλλαγές κατεύθυνσης προσπαθεί να υποδεχθεί την μπάλα.

- Αν επιθετικός περάσει πίσω από την πλάτη του αμυντικού με σκοπό να βρεθεί στην ζώνη των 6-9 μ., τότε ο αμυντικός, διατηρώντας οπτική επαφή με την μπάλα, προσπαθεί με κινήσεις των χεριών του να καλύψει το χώρο και να εμποδίσει την πάσα.
- Αν ο επιθετικός περάσει πίσω από την πλάτη του αμυντικού, και βρεθεί στην ζώνη των 6-9 μ. και δεν μπορέσει να υποδεχθεί την μπάλα, θα πρέπει στην συνέχεια να κινηθεί αμέσως πίσω στο κέντρο του γηπέδου για να υποδεχθεί την μπάλα.

Επίσης:

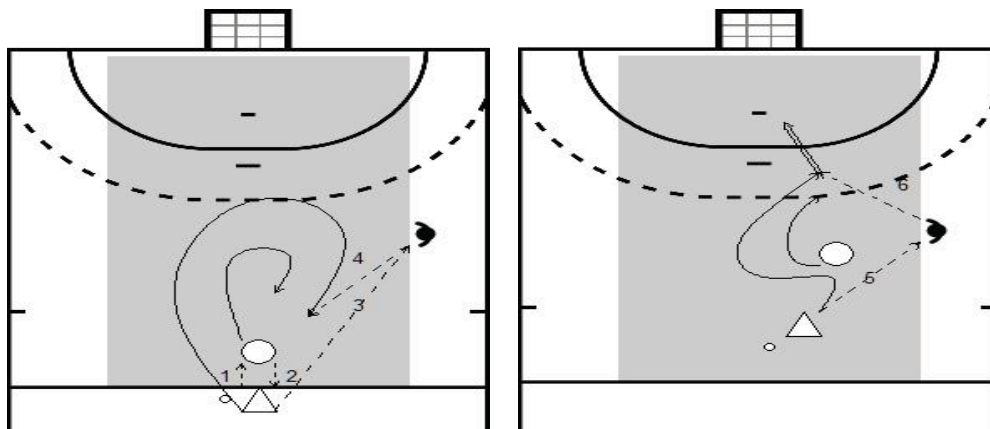
Ο αμυντικός πρέπει να είναι **ενεργητικός**:

- Με πίεση προς τον παίκτη του (βήματα ξιφομάχου) να οδηγεί τον αντίπαλο του στο κέντρο.
- Να επιτίθεται στις πάσες.

Προπονητική συμβουλή:

Ο προπονητής πρέπει να έχει το ρόλο του πασαδόρου, ώστε να κατευθύνει τις κινήσεις και των 2 παικτών και στη συνέχεια να τους διορθώνει!

Η άσκηση πρέπει να γίνεται με τοποθέτηση του πασαδόρου και από τις 2 πλευρές.

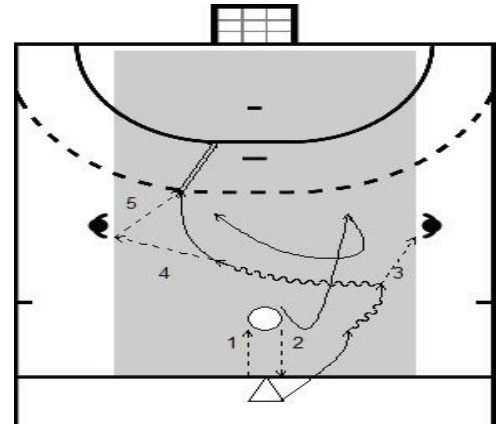


Διόρθωση:

Ο επιθετικός με συνεχείς αλλαγές κατεύθυνσης αλλάζει αρκετές πάσες με τον πασαδόρο, μέχρι να παίξει 1:1 χωρίς μπάλα ή να πάρει την μπάλα πίσω από την πλάτη του αμυντικού ή να παίξει 1:1 με μπάλα.

Άσκηση 3: 1:1 με 2 πασαδόρους

Παιχνίδι 1:1 με / χωρίς μπάλα με 2 πασαδόρους. Ο επιθετικός έχει τώρα τη δυνατότητα να κάνει πάσα σε 2 πασαδόρους.

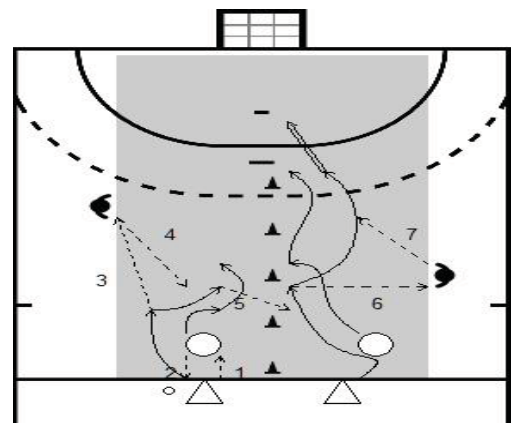


Συμβουλές:

- Αν ο επιθετικός μπει στη ζώνη των 6-9 μ. και δεν πάρει την μπάλα πρέπει στη συνέχεια να κινηθεί αμέσως πίσω στο κέντρο για να υποδεχθεί την μπάλα.
- Όταν έχει στην κατοχή του την μπάλα ο πασαδόρος, ο αμυντικός πρέπει με διαγώνια / κάθετη τοποθέτηση να έχει οπτική επαφή με την μπάλα και τον παίκτη.

Άσκηση 4: παιχνίδι 2:2 με 2 ζώνες και 2 πασαδόρους

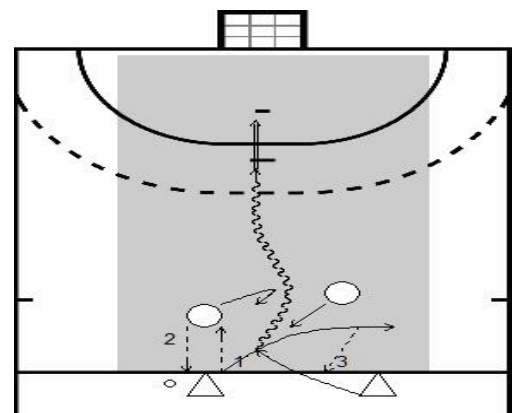
Τα παιδιά παίζουν τώρα 2:2 με 2 πασαδόρους. Κάθε επιθετικός και ο αμυντικός του αντίστοιχα κινείται στη δική του προκαθορισμένη ζώνη. Οι επιθετικοί δεν επιτρέπεται να αλλάζουν ζώνες αλλά μπορούν να κάνουν πάσες μεταξύ τους. Επίσης πάσα μπορεί να κάνει και ο ένας πασαδόρος στον άλλο όταν κανένας επιθετικός δεν είναι ελεύθερος. Είναι μια κατάσταση / παιχνίδι με υψηλές κινητικές απαιτήσεις τόσο από τους επιθετικούς όσο και από τους αμυντικούς.



Άσκηση 5: παιχνίδι 2:2 με 2 πασαδόρους

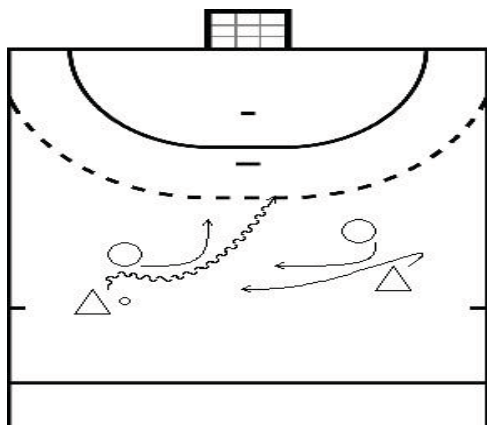
Τα παιδιά τώρα παίζουν 2:2 με 2 πασαδόρους και ταυτόχρονα μπορούν να αλλάζουν θέσεις με / χωρίς μπάλα.

Η δουλειά τώρα του αμυντικού, να καλύπτει τον παίκτη του όταν δεν έχει την μπάλα, είναι πάρα πολύ δύσκολη. Θα πρέπει να έχει διαρκώς οπτική επαφή με την μπάλα χωρίς ταυτόχρονα να αφήσει τον παίκτη του να τον περάσει και να πάρει μια άμεση πάσα.



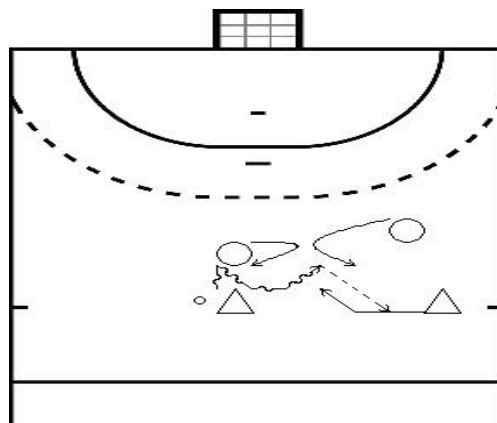
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ:

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Α:



Οι επιθετικοί και αντίστοιχα οι αμυντικοί που τους μαρκάρουν, βρίσκονται σε **μακρινή απόσταση** μεταξύ τους. Στην περίπτωση αυτή αν ο επιθετικός με την μπάλα κινηθεί με ντρίπλ στο κενό ανάμεσα στους δύο αμυντικούς και ο άλλος επιθετικός κινηθεί από πίσω του για να πάρει την μπάλα, τότε η καλύτερη λύση είναι να μην γίνει αλλαγή-παραλαβή αλλά κάθε αμυντικός να ακολουθεί τον παίκτη του.

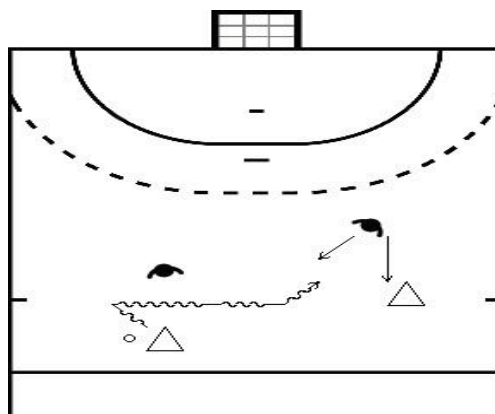
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β:



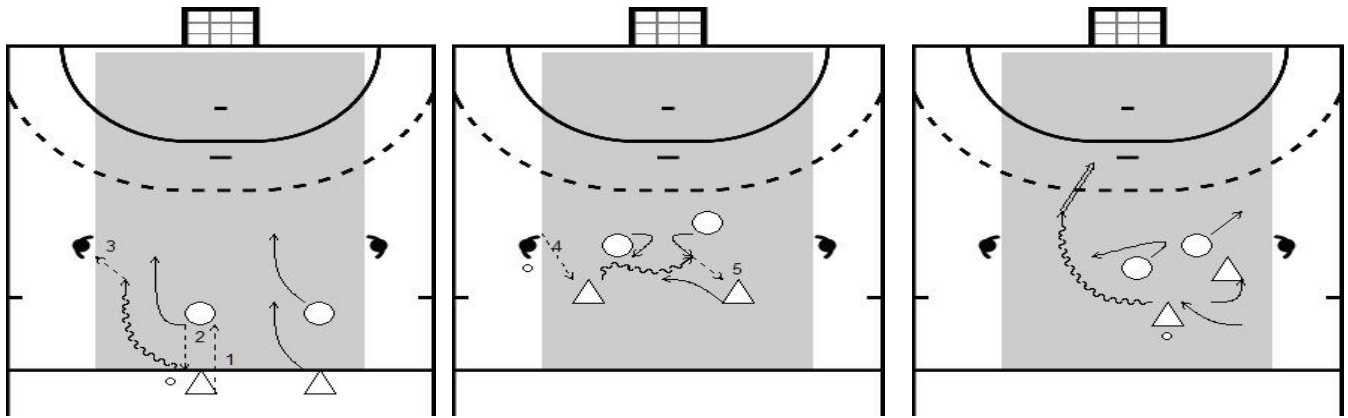
Όταν οι 2 αμυντικοί είναι **κοντά**, τότε σε περίπτωση αλλαγής θέσεων των επιθετικών, η καλύτερη λύση είναι η **αλλαγή - παραλαβή**.

Προπονητική συμβουλή:

Ο αμυντικός που μαρκάρει τον παίκτη χωρίς μπάλα πρέπει να βρίσκεται λίγο πιο **πίσω από το ύψος της μπάλας** και με κάθετη / διαγώνια τοποθέτηση προς την μπάλα, με σκοπό να έχει οπτική επαφή. Έτσι σε περίπτωση που κινηθεί ο επιθετικός με ντρίπλ στο κενό ανάμεσα στους δύο αμυντικούς, ο συγκεκριμένος αμυντικός θα πρέπει να κινηθεί προς τον επιθετικό που ντρίπλάρει και να γίνει αλλαγή-παραλαβή.



Άσκηση 6: 2:2 αλλαγή - παραλαβή με 2 πασαδόρους



Τα παιδιά παίζουν 2:2 με 2 πασαδόρους. Οι επιθετικοί προσπαθούν να κινούνται με ντρίπλα στο κενό ανάμεσα στους 2 αμυντικούς και να κάνουν "σταυρό" με μπάλα. Οι αμυντικοί κάθε φορά που γίνεται τέτοια προσπάθεια κάνουν αλλαγή- παραλαβή.

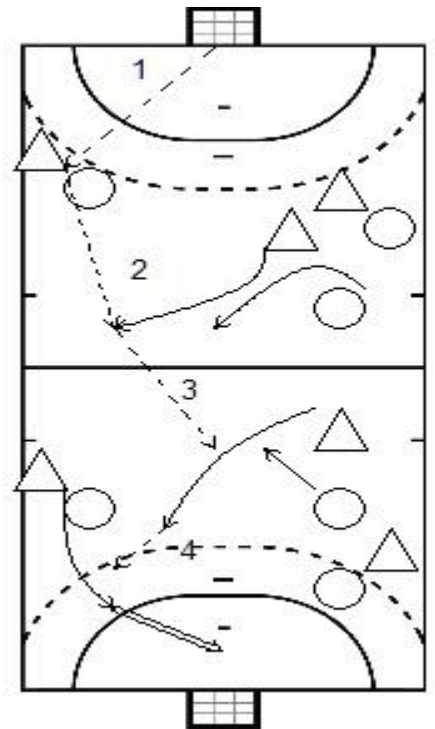
Σημαντικό:

Είναι υποχρεωτική η **αλλαγή-παραλαβή** και στην περίπτωση που ένας επιθετικός με ντρίπλα ξεφύγει από την επιτήρηση του προσωπικού του αμυντικού. Σε αυτήν την περίπτωση ο πιο κοντινός αμυντικός τρέχει να καλύψει τον επιθετικό με μπάλα και ο αμυντικός που έκανε το λάθος καλύπτει τον επιθετικό για τον οποίο ήταν υπεύθυνος ο αμυντικός που τον βοηθάει.

Παιχνίδι 2 φορές 3:3

Βασική μορφή

Στο παιχνίδι "2 φορές 3:3" τα παιδιά παίζουν σε κάθε μισό γήπεδο 3:3 χωρίς να μπορούν να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Χαρακτηριστικό αυτού του παιχνιδιού είναι ότι δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να παίζουν σε **μεγάλους χώρους τόσο στο βάθος όσο και στο πλάτος του γηπέδου**. Ο τερματοφύλακας μετά από κάθε γκολ επαναφέρει την μπάλα από την γραμμή των 4 μ. Κάνει πάσα σε έναν από τους 3 συμπαίκτες του που παίζουν στο "αμυντικό" μισό γήπεδο και αυτοί προσπαθούν να περάσουν την μπάλα στους συμπαίκτες τους στο "επιθετικό" μισό γήπεδο.



Παιχνίδι "2 φορές 3:3" με μακρινή πάσα

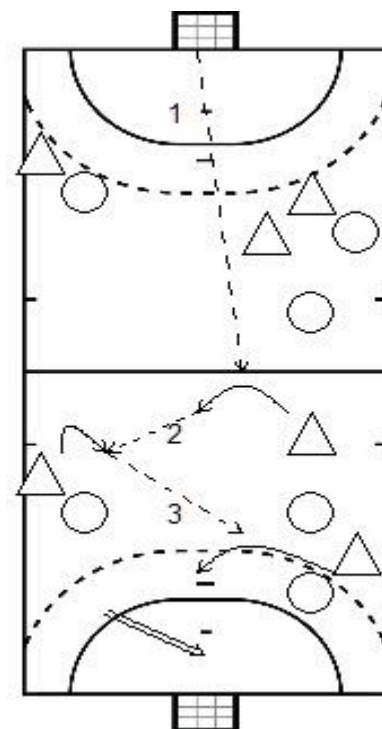
Ο τερματοφύλακας μετά από ένα σουτ πρέπει να επαναφέρει την μπάλα στο γήπεδο με μια **μακρινή πάσα** σε ένα συμπαίκτη του στο "επιθετικό" μισό γήπεδο.

Αυτή η παραλλαγή στοχεύει:

- στην εξάσκηση της μακρινής πάσας από τον τερματοφύλακα
- να μάθουν οι παίκτες που παίζουν στο "επιθετικό" μισό γήπεδο, να κινούνται χωρίς μπάλα για να υποδεχθούν μια πάσα

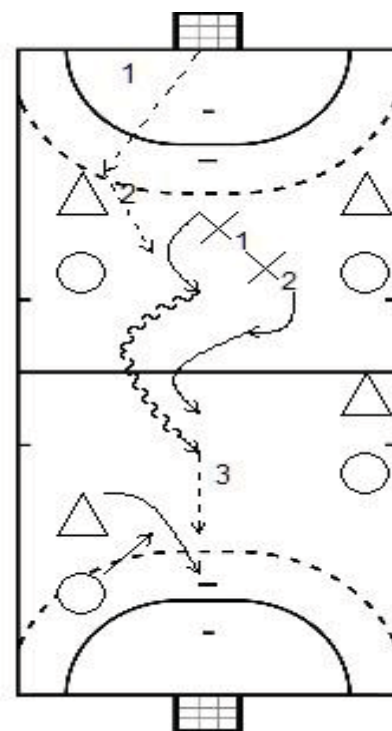
Παρατήρηση:

Η **έναρξη του παιχνιδιού** γίνεται με μια πάσα του τερματοφύλακα σε ένα συμπαίκτη του στο "αμυντικό" μισό γήπεδο.



Παιχνίδι "2 φορές 2:2" με ένα παίκτη από κάθε ομάδα να κινείται και στα 2 μισά γήπεδα

2 ομάδες παίζουν το παιχνίδι "2 φορές 2:2". Ένας έξτρα παίκτης από κάθε ομάδα μπορεί να κινείται και στα 2 μισά γήπεδα. Με αυτόν τον τρόπο οι ομάδες παίζουν πάντα στο μισό γήπεδο που βρίσκεται η μπάλα σε μια κατάσταση 3:3.



Παιχνίδι "2 φορές 3:3" με ένα παίκτη (όχι σταθερό) από κάθε ομάδα να πηγαίνει στο "επιθετικό" μισό γήπεδο

Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι "2 φορές 3:3". Πάντα η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα μπορεί να περνάει ένα παίκτη της από το αμυντικό στο επιθετικό μισό γήπεδο και αντίστροφα. Ο αμυντικός που είναι υπεύθυνος για τον αντίπαλο παίκτη που περνά την κεντρική γραμμή, ταυτόχρονα περνάει και αυτός στο άλλο μισό γήπεδο.

Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά παίζουν πάντα σε μια κατάσταση 4:4 στο "επιθετικό" μισό γήπεδο και 2:2 στο "αμυντικό" μισό γήπεδο. Αν η επιτιθέμενη ομάδα χάσει την κατοχή της μπάλας ή σουτάρει, τότε ο επιθετικός παίκτης που είχε περάσει πριν την κεντρική γραμμή, πρέπει να γυρίσει αμέσως στο "αμυντικό" μισό γήπεδο. Οι παίκτες κάθε ομάδας που παίζουν στο "αμυντικό" μισό γήπεδο, κάθε φορά που έχουν στην κατοχή τους την μπάλα, θα πρέπει να μετράνε πάντα πόσοι συμπαίκτες τους βρίσκονται στο "επιθετικό" μισό γήπεδο ώστε να περνάει ένας παίκτης αν χρειαστεί την κεντρική γραμμή.

Αυτή η παραλλαγή είναι απαιτητική γιατί οι παίκτες πρέπει να υπολογίζουν συνέχεια πόσοι παίκτες είναι στην επίθεση.

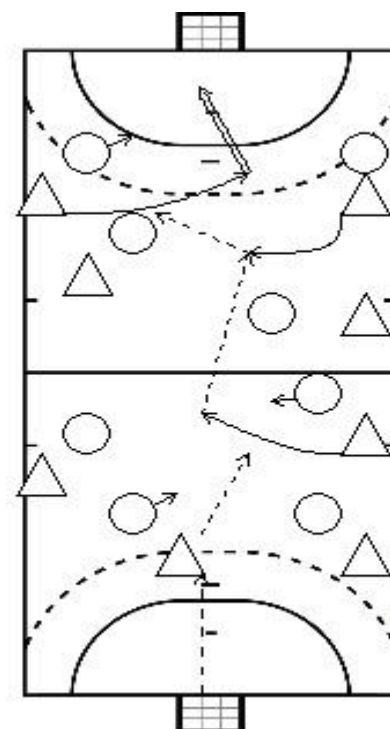


Παιχνίδι "2 φορές 4:4"

Τώρα μαθαίνουμε στα παιδιά ότι όταν ο τερματοφύλακας μας έχει την μπάλα θα πρέπει πρώτα να απλωνόμαστε στο γήπεδο και μάλιστα καθορίζουμε ποιοι παίκτες πηγαίνουν σε ποιους χώρους (αντίστοιχα με τις θέσεις της επίθεσης). Το αντίστοιχο πρέπει να γίνεται και από την ομάδα που κάνει άμυνα όπου τα παιδιά πρέπει να έχουν πάρει τις αντίστοιχες θέσεις πριν ακόμη περάσει η μπάλα την κεντρική γραμμή του γηπέδου.

Ο στόχος των παικτών είναι να αφήσουν αρχικά τον **κεντρικό χώρο ελεύθερο**, ώστε να μπορούν στην συνέχεια να τον εκμεταλλευτούν με κινήσεις χωρίς μπάλα, με πάσες 1-2, με πάσες μετά από σταυρό με μπάλα κοκ.

Αυτή η παραλλαγή προσφέρεται για προχωρημένους παίκτες που έχουν τις τεχνικές προϋποθέσεις για να την εφαρμόσουν.



Οι επιλογές των παικτών ανά θέση:

1. Τα παιδιά που παίζουν στα άκρα (εξτρέμ): μπορούν να κάνουν προσποίηση προς τα έξω και να κινηθούν προς τα μέσα για να υποδεχθούν την μπάλα.
2. Οι παίκτες που παίζουν στον κεντρικό χώρο (ίντερ) έχουν 2 επιλογές:
 - να κάνουν προσποίηση χωρίς μπάλα προς το κέντρο και να περάσουν πίσω από την πλάτη και να του αμυντικού.
 - να κάνουν προσποίηση χωρίς μπάλα προς τα έξω και να κινηθούν προς το κέντρο.

Συμβουλή: ζητάμε διαρκώς από τους παίκτες να **απλώνονται** και να μοιράζουν το χώρο

Παιχνίδι 6:6

Παραλλαγές man to man

1. Man to man από την κεντρική γραμμή του γηπέδου

Οι παίκτες ξεκινούν το man to man από την κεντρική γραμμή του γηπέδου και σταδιακά οπισθοχωρούν προσπαθώντας να βρίσκονται πάντα στην **ίδια ευθεία με το εκάστοτε ύψος που βρίσκεται η μπάλα**.

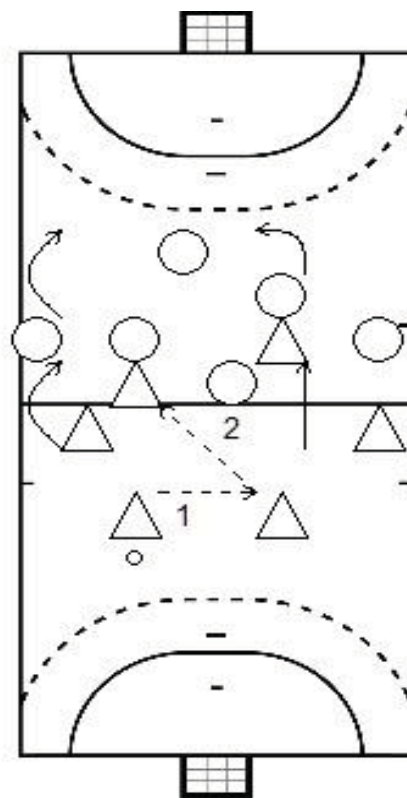
Σημαντικό:

Οι αμυντικοί με πίσω βηματάκια θα πρέπει να βρίσκονται πάντα στο ίδια ευθεία που βρίσκεται η μπάλα. Ο σκοπός είναι όλοι οι αμυντικοί να παίρνουν τέτοια θέση ώστε να βλέπουν τον επιθετικό τους και την μπάλα.

Επιπρόσθετα ένας αμυντικός λειτουργεί ως libero, κινείται λίγο πιο πίσω από τους υπόλοιπους αμυντικούς και διατηρεί πάντα οπτική επαφή με την μπάλα.

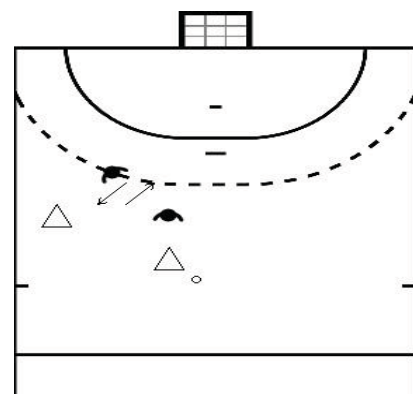
Αυτή η παραλλαγή χρησιμοποιείται μόνο από προχωρημένους παίκτες και ειδικότερα στην ηλικιακή κατηγορία 10-12 χρ. Με αυτόν τον τρόπο μαθαίνουν σταδιακά τα παιδιά να παίζουν προς την μπάλα αλλά ταυτόχρονα και σε σχέση με την τοποθέτησή τους στο χώρο.

Οι επιθετικοί απέναντι σε αυτήν την άμυνα θα πρέπει να κινούνται χωρίς μπάλα (στο βάθος του γηπέδου) και να κάνουν σταυρό με μπάλα.



ΘΕΩΡΙΑ:

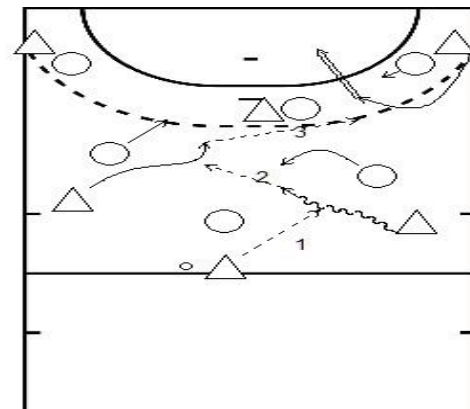
Ο προπονητής τονίζει και διορθώνει την τοποθέτηση του αμυντικού που βρίσκεται **κοντά** στην μπάλα και καλύπτει τον αμυντικό που βρίσκεται μπροστά στον κάτοχο της μπάλας. Θα πρέπει να έχει διαγώνια τοποθέτηση, με οπτική επαφή με την μπάλα και με πίσω βηματάκια να βρίσκεται πάντα **λίγο πιο πίσω** από το ύψος που βρίσκεται η μπάλα. Από αυτήν τη θέση έχει τη δυνατότητα:



- οπτικής επαφής με την μπάλα και τον παίκτη του
- να βοηθήσει τον συμπαίκτη του αμυντικό σε περίπτωση που ο κάτοχος της μπάλας κινηθεί στο κενό ανάμεσα τους
- επίσης σε περίπτωση που κάνουν σταυρό με μπάλα να κάνει αλλαγή / παραλαβή
- και σε περίπτωση που ο παίκτης του κόψει χωρίς μπάλα από πίσω του, να τον καλύψει σωστά με τοποθέτηση του σώματος ανάμεσα στην μπάλα και τον παίκτη και με κινήσεις των χεριών να εμποδίσει μια πιθανή πάσα

Σε περίπτωση ντρίπλας ή όχι σίγουρης λαβής της μπάλας θα πρέπει να υπάρχει **διπλή αμυντική κάλυψη**.

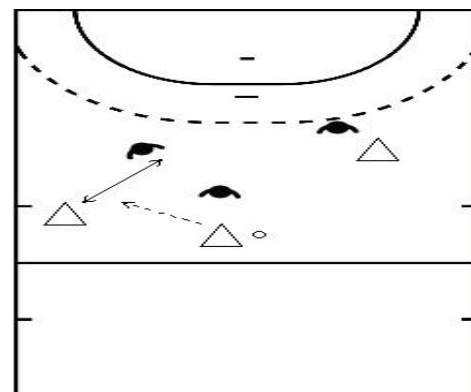
Οι επιθετικοί θα πρέπει να παίρνουν αρχικά τις κλασικές θέσεις της επίθεσης (εξτρέμ, ίντερ....). και στην συνέχεια όταν φθάσουν στον χώρο της επίθεσης μπορούν να κινηθούν χωρίς μπάλα. Με αυτόν τον τρόπο περνάμε μεθοδικά από το καθαρό man to man σε μια προωθημένη μορφή άμυνας χώρου (προστάδιο 1:5) προσανατολισμένη στην μπάλα.



Συμβουλές:

Άμυνα:

- Διπλή αμυντική κάλυψη στην μπάλα (όποτε είναι δυνατόν)
- Προσανατολισμός της άμυνας στην μπάλα: οι αμυντικοί που βρίσκονται κοντά στον κάτοχο της μπάλας πρέπει με διαγώνια τοποθέτηση να εμποδίζουν τις πάσες προς τους επιθετικούς που είναι υπεύθυνοι.



2. Man to man στο ύψος των 9 μ.

Εδώ τα παιδιά παίζουν πιο ξεκάθαρα μια προμορφή προωθημένης άμυνας ζώνης (1:5).

Τώρα οι επιθετικοί παίρνουν θέσεις στην επίθεση, όμως οι αμυντικοί λειτουργούν ακόμη με βάση τις βασικές αμυντικές αρχές του man to man και αφορούν την ατομική άμυνα ενάντια σε επιθετικό με/χωρίς μπάλα.

Σε περίπτωση κοψίματος μέσα δεν υπερφορτώνουμε τα παιδιά με τακτικούς κανόνες. Απλά ο αμυντικός συνοδεύει πάντα τον παίκτη του που "κόβει" μέσα (δεν γίνεται αλλαγή -παραλαβή).

Συμβουλή:

Κόψιμο εξτρέμ μέσα = συνοδεύει ο αμυντικός του!

