

handball

7 training

2011 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

DHB
Deutscher Handballbund

pocket



Τερματοφύλακας - Ζέσταμα

**Ασκήσεις με σουτ για τη βελτίωση
του τερματοφύλακα και των παικτών**

Το "ζέσταμα τερματοφύλακα" μπορούμε να το εκμεταλλευτούμε με ιδανικό τρόπο και για τη βελτίωση της ικανότητας για σουτ των παικτών!

Το ζέσταμα του τερματοφύλακα ξεκινά ως αναπόσπαστο κομμάτι της προπόνησης από την ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ. Όμως υπάρχει κίνδυνος να θεωρηθεί αυτό το κομμάτι της προπόνησης ως μια αναγκαστική υποχρέωση που γίνεται πάντα στον ίδιο χρονικό σημείο και με τον ίδιο πάντα τρόπο.

Αυτό το εγχειρίδιο μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αυτήν την μονοτονία. Σας προτείνει 23 ασκήσεις που εξασφαλίζουν την εξάσκηση του τερματοφύλακα με ποικιλόμορφα σετ από ρίψεις, αλλά ταυτόχρονα βοηθούν και στην ενεργητική συμμετοχή των παικτών σε αυτό το κομμάτι της προπόνησης. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζουμε - βασική αρχή για την διαμόρφωση της προπόνησης - το ομαλό πέρασμα στο κυρίως μέρος της προπόνησης χωρίς δαπάνη χρόνου, γιατί γνωρίζουμε ότι ο χρόνος προπόνησης είναι πολύτιμος.

Ενσωματώνοντας στα σετ ρίψεων προπονητικά περιεχόμενα όπως: κινήσεις επιδεξιότητας, πάσες, τακτική τμήματος, αμυντικές συνεργασίες και αιφνιδιασμό, βοηθούμε και στη βελτίωση των παικτών με ποικιλόμορφο τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι οι παίκτες πρέπει να εκτελούν τις ασκήσεις με μεγάλη αυτοσυγκέντρωση και ακρίβεια με σκοπό να αποκτήσουν ένα πλεονέκτημα σε σχέση με τον τερματοφύλακα!

Thomas Hammerschmidt

Μετάφραση: Θανάσης Καρακεχαγιάς

Επιστημονική Επιμέλεια: Ηλίας Ζαπαρτίδης

Περιεχόμενα

1	Σετ ρίψεων σε συνδυασμό με κινήσεις επιδεξιότητας	3 - 8
2	Σετ ρίψεων μετά από πάσα	9 - 16
3	Σετ διαδοχικών και γρήγορων ρίψεων	17 - 20
4	Σετ ρίψεων σε συνδυασμό με άμυνα	21 - 22
5	Σετ ρίψεων απόστερα τακτικές κινήσεις απελευθέρωσης	23 - 26
6	Σετ ρίψεων σε συνδυασμό με παιχνίδι γρήγορου ρυθμού	27 - 29

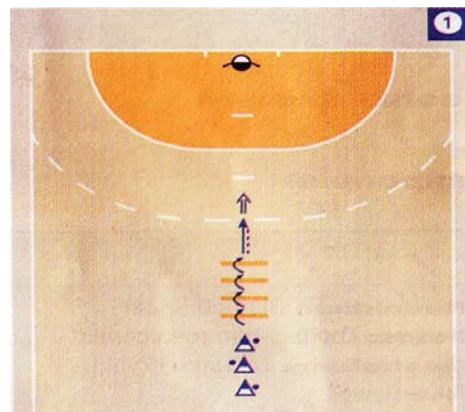
Εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε σφουγγαρένιες ράβδους (1)

Οργάνωση

Όλοι οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, στέκονται μπροστά από μια διαδρομή με σφουγγαρένιες ράβδους στον κεντρικό χώρο της επίθεσης (στην θέση του ΠΜ).

Εκτέλεση της άσκησης

Οι παίκτες περνούν πάνω από τις σφουγγαρένιες ράβδους (κάνουν ένα βήμα στους χώρους ανάμεσα στις ράβδους) και στη συνέχεια σουτάρουν με το πολύ 3 βήματα και από το ύψος της γραμμής των 9 μ. σε προκαθορισμένες γωνίες (ΕΙΚ.1).



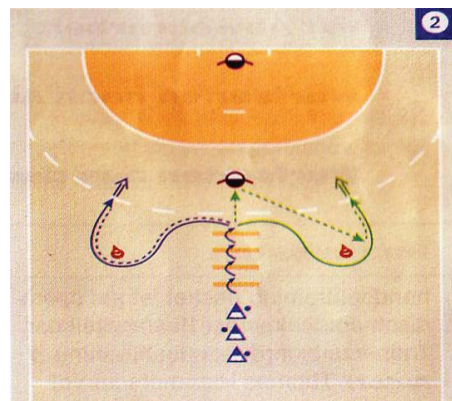
Καθοδήγηση της άσκησης

Ο επόμενος παίκτης ξεκινά, όταν ο προηγούμενος

-περάσει την 3η ράβδο
-περάσει την 4η ράβδο
-σουτάρει στο τέρμα

Παραλλαγές

- Αφού περάσουν πάνω από τις σφουγγαρένιες ράβδους, περνούν με ντρίπλα γύρω από ένα κώνο που βρίσκεται στη θέση του ΑΙ / ΔΙ στη συνέχεια με κίνηση / απειλή προς τα εμπρός σουτάρουν στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.2, μπλε διαδρομή).
- Αφού περάσουν πάνω από τις σφουγγαρένιες ράβδους, κάνουν πάσα στον πασαδόρο (2^ο τερματοφύλακα), περνούν κινούμενοι προς τα πίσω γύρω από ένα κώνο που βρίσκεται στη θέση του ΑΙ / ΔΙ, στη συνέχεια κινούνται προς τα εμπρός και υποδεχόμενοι μια πάσα από τον πασαδόρο σουτάρουν στο τέρμα (ΕΙΚ.2, πράσινη διαδρομή).



Στην διαδρομή με τις σφουγγαρένιες ράβδους μπορούμε:

- να κάνουμε 2 βηματάκια στους χώρους ανάμεσα στις ράβδους
- περνάμε την 1η και 2η ράβδο, με διαδοχικά βήματα προς τα εμπρός, κάνουμε ένα βήμα πίσω στην 1η ράβδο, στη συνέχεια περνάμε με δύο βήματα προς τα εμπρός τη 2η και 3η ράβδο, κάνουμε ένα βήμα πίσω στην 3η ράβδο κοκ.
- διαπερνάμε τη διαδρομή με τις ράβδους και ταυτόχρονα κάνουμε κύκλους με μια μπάλα γύρω από το σώμα μας ή το κεφάλι μας.
- διαπερνάμε τη διαδρομή με τις ράβδους και ταυτόχρονα κάνουμε ντρίπλα δίπλα από τις ράβδους.

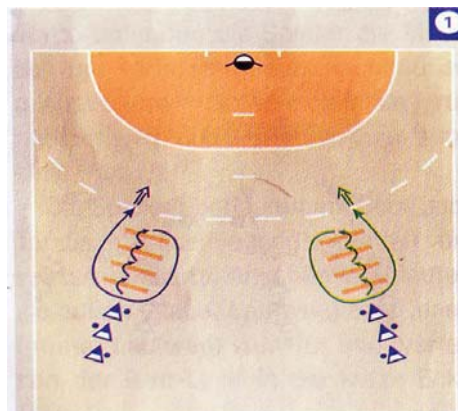
Παρατηρήσεις

Οι παραπάνω παραλλαγές ισχύουν και για τις παρακάτω ασκήσεις.

Εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων με σφουγγαρένιες ράβδους (2)

Οργάνωση

Όλοι οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, στέκονται πίσω από μια διαδρομή με σφουγγαρένιες ράβδους στις θέσεις του ΑΙ / ΔΙ.



Εκτέλεση της άσκησης

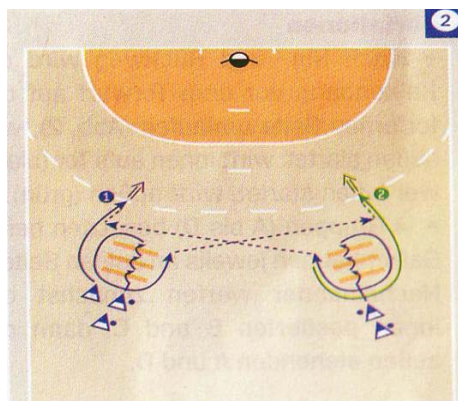
Ο 1ος παίκτης από τη θέση του ΑΙ διαπερνά τις διαδρομές με τις ράβδους (κάνει ένα βήμα στους χώρους ανάμεσα στις ράβδους), στη συνέχεια κάνει ένα κύκλο γύρω από τις ράβδους (κινείται προς τα πίσω και εσωτερικά από τις ράβδους, περνά γύρω από τις ράβδους, και στη συνέχεια κινείται προς τα εμπρός και εξωτερικά από τις ράβδους) και σουτάρει στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.1). Αμέσως μετά ξεκινά ο ΔΙ.

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο επόμενος παίκτης ξεκινά όταν ο προηγούμενος περάσει πάνω από την τελευταία ράβδο.

Παραλλαγές

- Διαφορετική διαδρομή: ο παίκτης αφού διαπεράσει τη διαδρομή με τις ράβδους, κάνει ένα κύκλο γύρω από τις ράβδους (κινείται προς τα πίσω και εξωτερικά από τις ράβδους, περνά γύρω από τις ράβδους, και στη συνέχεια κινείται προς τα εμπρός και εσωτερικά από τις ράβδους) και σουτάρει από το κέντρο (ΕΙΚ.1, πράσινη διαδρομή).
- Οι παίκτες επιλέγουν τυχαία ποιά διαδρομή θα ακολουθήσουν.
- Όπως πριν, όμως τώρα η άσκηση γίνεται σε συνδυασμό με διαφορετικά είδη σουτ: όποιος κινείται προς την εξωτερική πλευρά (μπλε διαδρομή) σουτάρει στην κοντινή γωνία και όποιος κινείται προς το κέντρο (πράσινη διαδρομή) σουτάρει στη μακρινή γωνία
- Ο ΑΙ₁ δεν έχει μπάλα. Ο ΔΙ₁ διαπερνά τη διαδρομή με τις ράβδους και στη συνέχεια κάνει κύκλο γύρω από τις ράβδους (κινείται προς τα πίσω, από την εξωτερική πλευρά των ράβδων, περνά γύρω από τις ράβδους και στο τέλος κινείται προς το κέντρο). Ταυτόχρονα ο ΑΙ₁ έχει ήδη διαπεράσει τη διαδρομή με τις ράβδους, κάνει κύκλο γύρω από τις ράβδους (κινείται προς τα πίσω, από την εσωτερική πλευρά των ράβδων, περνά γύρω από τις ράβδους και στο τέλος κινείται προς τα έξω). Ο ΑΙ₁ κινούμενος προς τα εμπρός υποδέχεται μια πάσα από τον ΔΙ₁ και σουτάρει. Ο ΔΙ₁ μετά την πάσα κάνει κύκλο γύρω από τη διαδρομή με τις ράβδους (κινείται προς τα πίσω, από την εσωτερική πλευρά των ράβδων, περνά γύρω από τις ράβδους και στο τέλος κινείται προς τα έξω) και κινούμενος προς τα εμπρός υποδέχεται μια πάσα από τον ΑΙ₂ ο οποίος έχει ήδη διαπεράσει τη διαδρομή των κώνων, και κάνει σουτ κοκ.



Εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων με σφουγγαρένιες ράβδους (3)**Οργάνωση**

Σχηματίζουμε δύο διαδρομές με σφουγγαρένιες ράβδους στις θέσεις του ΑΙ και του ΔΙ. Όλοι οι παίκτες μοιράζονται σε 2 γκρουπ με τέτοιο τρόπο ώστε ο 1ος παίκτης από κάθε γκρουπ να βρίσκεται δίπλα στις σφουγγαρένιες ράβδους.

Εκτέλεση της άσκησης

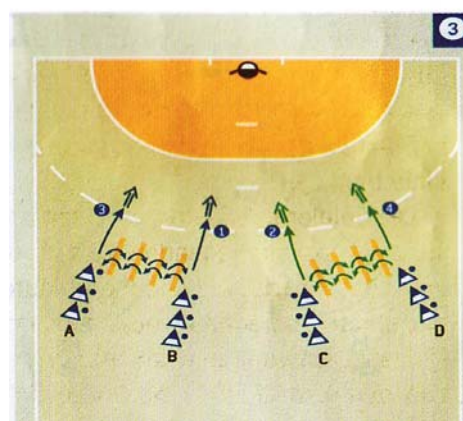
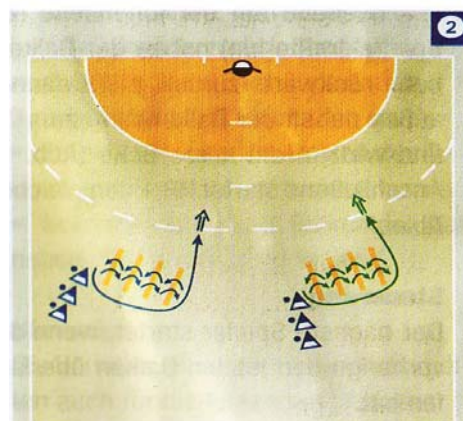
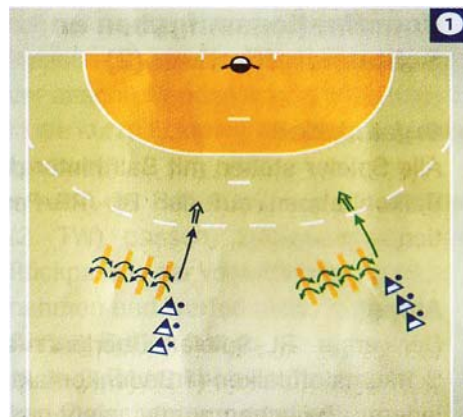
Τα παιδιά διαπερνούν με πλάγια βήματα τη διαδρομή των ράβδων (με το βλέμμα προς το τέρμα, και κάνουν δύο βηματάκια στους ενδιάμεσους χώρους ανάμεσα στις ράβδους) και ξαναγυρνούν με τον ίδιο τρόπο στην αρχική τους θέση. Αμέσως μετά κάνουν σουτ με το πολύ 3 βήματα, από το ύψος των 9 μ. σε προκαθορισμένες γωνίες (ΕΙΚ.1). Επίσης τα παιδιά μπορούν να εκτελούν την κινητική δεξιότητα ξεκινώντας από το κέντρο και να σουτάρουν αντίστοιχα από το κέντρο (μπλε διαδρομή) ή ξεκινώντας από τα άκρα και σουτάρουν αντίστοιχα από τα άκρα (πράσινη διαδρομή).

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο επόμενος παίκτης ξεκινά όταν ο προηγούμενος έχει τελειώσει τη δεύτερη διαδρομή.

Παραλλαγές

- Τα παιδιά που ξεκινούν από την εξωτερική πλευρά, διαπερνούν τις ράβδους με πλάγια βήματα, γυρίζουν πίσω με τον ίδιο τρόπο και στη συνέχεια κινούνται γύρω από τις ράβδους και σουτάρουν από το κέντρο και από το ύψος των 9 μ. στην κοντινή γωνία (πράσινη διαδρομή). Με τον ίδιο τρόπο τα παιδιά που ξεκινούν από το κέντρο (μπλε διαδρομή) σουτάρουν από την εξωτερική πλευρά στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.2)
- Τα παιδιά δημιουργούν 4 γκρουπ (Α ως Δ) και τοποθετούνται από 2 γκρουπ σε κάθε πλευρά. Σουτάρουν διαδοχικά με την εξής σειρά: πρώτα τα κεντρικά γκρουπ Β και C και μετά τα ακριανά Α και Δ



Εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων με στρώματα

Οργάνωση

Τοποθετούμε 2 στρώματα (με κατεύθυνση προς το τέρμα) στις θέσεις του ΑΙ / ΔΙ. Όλοι οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ.

Εκτέλεση της άσκησης

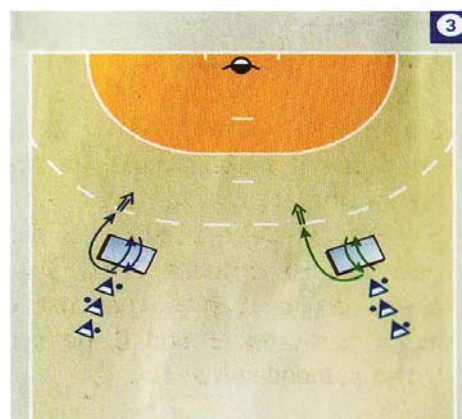
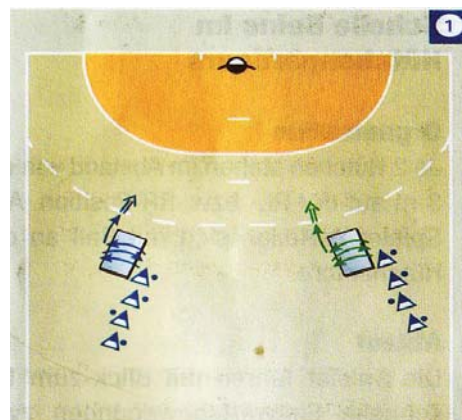
Τα παιδιά εκτελούν 3 πλάγια βήματα πάνω από το στρώμα και στη συνέχεια σουτάρουν με το πολύ 3 βήματα από το ύψος των 9 μ. στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.1). Τα παιδιά που ξεκινούν από το κέντρο σουτάρουν από την εξωτερική πλευρά (μπλε διαδρομή) και τα παιδιά που ξεκινούν από την εξωτερική πλευρά σουτάρουν από το κέντρο (πράσινη διαδρομή).

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο επόμενος παίκτης ξεκινά όταν ο προηγούμενος παίκτης έχει κάνει το 3^ο βήμα πάνω από το στρώμα.

Παραλλαγές

- Τα παιδιά κάνουν 2 πλάγια βήματα πάνω από το στρώμα και στη συνέχεια περνούν γύρω από το στρώμα και σουτάρουν από την εξωτερική πλευρά από τα 9 μ. (μπλε διαδρομή) και αντίστοιχα από το κέντρο (πράσινη διαδρομή) επίσης από τα 9 μ. (ΕΙΚ.2)
- Τα στρώματα τοποθετούνται τώρα κατά πλάτος. Τα παιδιά κάνουν ένα άλμα πάνω από το στρώμα προς τα εμπρός και ένα άλμα προς τα πίσω. Στη συνέχεια τρέχουν γύρω από το στρώμα προς την εξωτερική πλευρά (μπλε διαδρομή) και το άλλο γκρουπ αντίστοιχα προς το κέντρο (πράσινη διαδρομή) και σουτάρουν από τα 9 μ. στην κοντινή γωνία



Γρήγορα πλάγια βήματα ανάμεσα σε κώνους

Οργάνωση

Βάζουμε από δύο κώνους στις θέσεις των ΑΙ και ΔΙ (η απόσταση ανάμεσα στους 2 κώνους είναι 3 μ.). Τα παιδιά, με μια μπάλα ο καθένας, μοιράζονται στις θέσεις των ΑΙ και ΔΙ.

Εκτέλεση της άσκησης

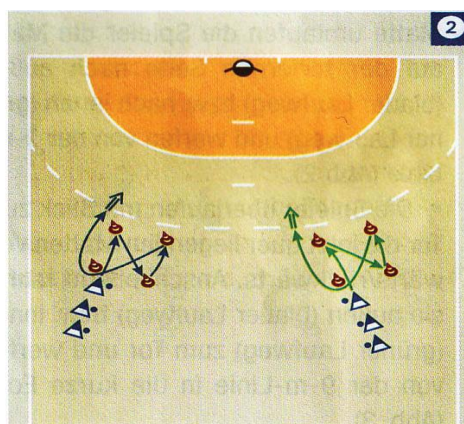
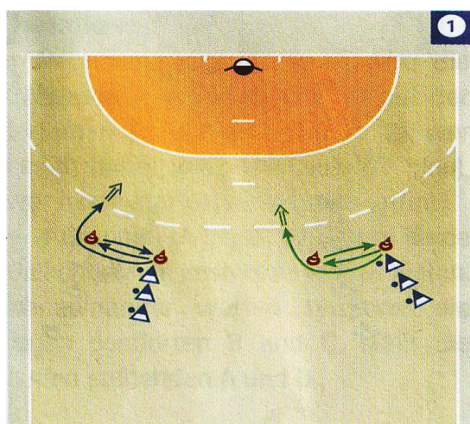
Τα παιδιά εκτελούν πλάγια βήματα ανάμεσα στους κώνους. Αφού εκτελέσουν τρεις διαδοχικές διαδρομές, στη συνέχεια περνούν γύρω από τον αντίστοιχο κώνο και κάνουν σουτ από τα 9 μ. σε προκαθορισμένες γωνίες (ΕΙΚ.1). Όποιος ξεκινά από την εσωτερική πλευρά, σουτάρει από την εξωτερική (μπλε διαδρομή) και όποιος ξεκινά από την εξωτερική πλευρά, σουτάρει από το κέντρο (πράσινη διαδρομή).

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο επόμενος παίκτης ξεκινά όταν ο προηγούμενος έχει διαπεράσει με πλάγια βήματα για 2η φορά την απόσταση ανάμεσα στους κώνους.

Παραλλαγές

- Πριν την αλλαγή κατεύθυνσης περνάμε γύρω από τους κώνους
- Σχηματίζουμε δύο τετράγωνα με κώνους (ΕΙΚ.2): τα παιδιά εκτελούν, με το βλέμμα προς το τέρμα, τέσσερα σπριντ κάνοντας ζικ-ζακ από τον ένα κώνο στον άλλο. Μόλις τελειώσουν και την 4η διαδρομή, τρέχουν γύρω από τον αντίστοιχο κώνο και σουτάρουν από τα 9 μ. σε προκαθορισμένη γωνία. Όποιος ξεκινά από την εξωτερική πλευρά, σουτάρει επίσης από την εξωτερική πλευρά (μπλε διαδρομή) και όποιος ξεκινά από την εσωτερική πλευρά, σουτάρει από το κέντρο (πράσινη διαδρομή)



Εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων με στεφάνια

Οργάνωση

Τοποθετούμε 3 στεφάνια διαδοχικά σε απόσταση 10 μ. από το τέρμα και με ενδιάμεση απόσταση μεταξύ τους περίπου 1-1,5 μ. Όλοι οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, σχηματίζουν δύο γκρουπ το Α και Β. Τα δύο γκρουπ στέκονται στα δύο ακριανά στεφάνια.

Εκτέλεση της άσκησης

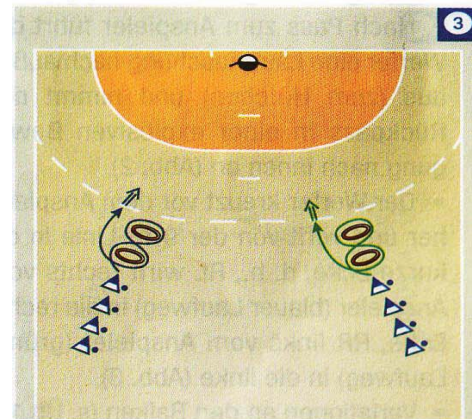
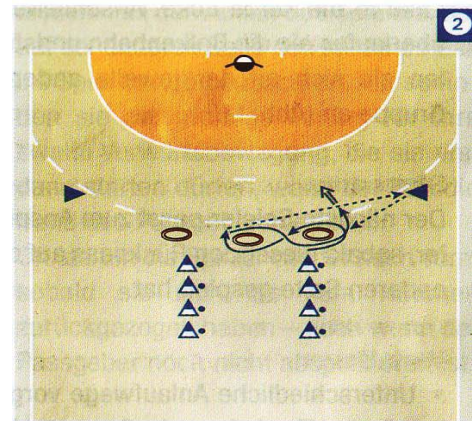
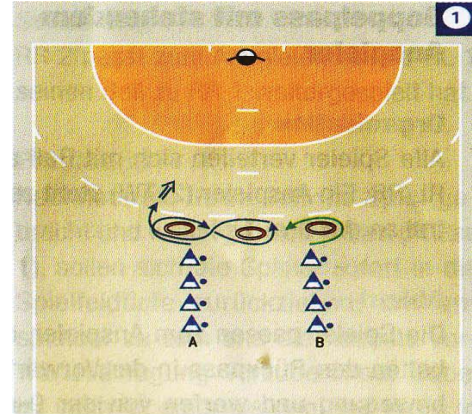
Ο Α₁ με το βλέμμα προς το τέρμα κάνει ένα "οχτάρι" γύρω από τα 2 στεφάνια (ΕΙΚ.1, μπλε διαδρομή) και σουτάρει αμέσως από τα 9 μ. σε προκαθορισμένη γωνία.

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο Β₁ ξεκινά μόλις ο Α₁ περάσει το 2ο στεφάνι κοκ.

Παραλλαγές

- Μόλις οι παίκτες κάνουν το μισό "οχτάρι" κάνουν πάσα στον πασαδόρο κινούμενοι προς τα εμπρός. Αμέσως μετά κάνουν και το υπόλοιπο μισό "οχτάρι" και στη συνέχεια παίρνουν πάσα ξανά από τον πασαδόρο, ενώ κινούνται προς τα εμπρός και κάνουν σουτ (ΕΙΚ.2).
- Τοποθετούμε στις θέσεις των Α₁ / Δ₁ από δύο στεφάνια διαδοχικά κατά μήκος του γηπέδου με ενδιάμεση απόσταση μεταξύ των στεφανιών περίπου 3 μ. (ΕΙΚ.3). Τα παιδιά κάνουν ένα οχτάρι γύρω από τα δύο στεφάνια και στη συνέχεια κινούνται προς τα εμπρός από την εξωτερική πλευρά των στεφανιών (μπλε διαδρομή) ή την εσωτερική πλευρά (πράσινη διαδρομή) και σουτάρουν από τα 9 μ.



Διπλή πάσα με στατικό πασαδόρο

Οργάνωση

Όλοι οι παίκτες με μια μπάλα μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ. Ένας πασαδόρος (2ος τερματοφύλακας) στέκεται στο κέντρο περίπου στο ύψος των 9 μ.

Εκτέλεση της άσκησης

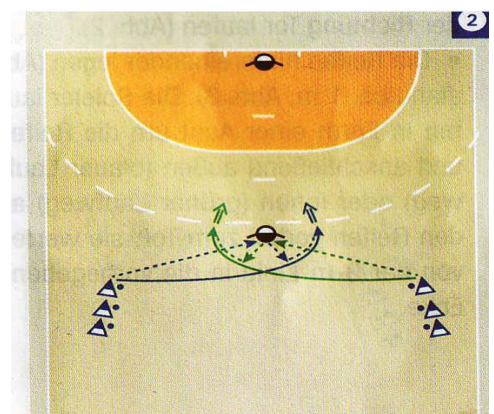
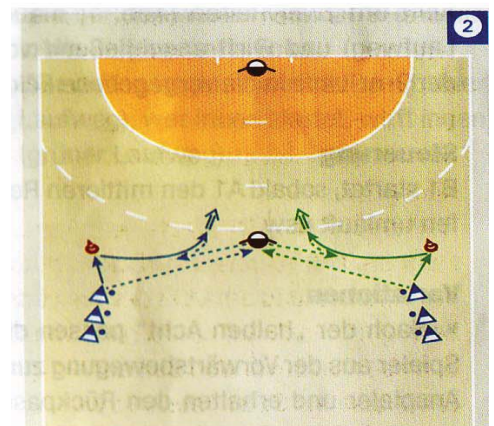
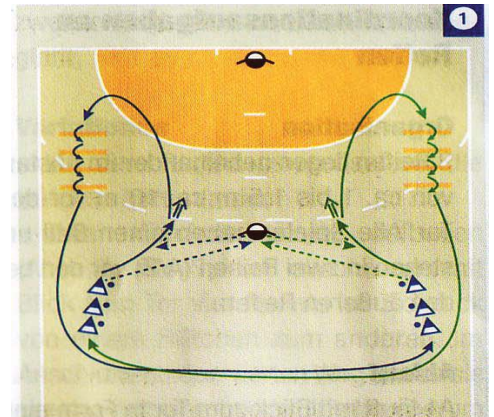
Οι παίκτες κάνουν πάσα στον πασαδόρο, κινούνται προς το κέντρο, παίρνουν ξανά πάσα και σουτάρουν από τα 9 μ. στην κοντινή γωνία. Στη συνέχεια διαπερνούν μια διαδρομή με σφουγγαρένιες ράβδους και πηγαίνουν τελευταίοι στο άλλο γκρουπ (ΕΙΚ.1)

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο επόμενος παίκτης κάνει πάσα στον πασαδόρο, μόλις αυτός κάνει πάσα στον παίκτη της άλλης πλευράς.

Παραλλαγές

- Επιλέγουμε διάφορες κατευθύνσεις κίνησης των επιθετικών (περιφερειακή κίνηση προς το κέντρο ή προς τα έξω και κάθετη κίνηση).
- Μετά την πάσα στον πασαδόρο, ο παίκτης κάνει μια προσποίηση χωρίς μπάλα προς τα έξω (στον κώνο), αμέσως μετά κινείται με τη μεγαλύτερη δυνατή κινητική ταχύτητα (αλλαγή ρυθμού) προς το κέντρο και αφού πάρει πάσα από τον πασαδόρο σουτάρει στο τέρμα (ΕΙΚ.2).
- Ο παίκτης κάνει πάσα στον πασαδόρο, σταυρώνει μπροστά από αυτόν και αφού πάρει ξανά πάσα, σουτάρει από τα 9 μ. στην κοντινή γωνία. Αυτό σημαίνει ότι ο ΑΙ σουτάρει με κίνηση δεξιά από τον πασαδόρο (μπλε διαδρομή) στην δεξιά γωνία και ο ΔΙ σουτάρει με κίνηση αριστερά από τον πασαδόρο (πράσινη διαδρομή) στην αριστερή γωνία (ΕΙΚ.3)
- Χρησιμοποιούμε παραλλαγές κινητικών δεξιοτήτων στη διαδρομή με τις σφουγγαρένιες ράβδους



Διπλή πάσα με πασαδόρο

Οργάνωση

Όλοι οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ. Ο 1ος παίκτης από την θέση του ΔΙ δεν έχει μπάλα. Ο πασαδόρος (2ος τερματοφύλακας) είναι τοποθετημένος στο χώρο του κέντρου και στο ύψος των 9 μ.

Εκτέλεση της άσκησης

1η φάση (ΕΙΚ.1Α): ο 1ος παίκτης από την θέση του ΑΙ κάνει πάσα στον πασαδόρο, στη συνέχεια κινείται περιφερειακά προς το κέντρο, παίρνει ξανά πάσα και πασάρει στο ΔΙ₁, ο οποίος κινείται περιφερειακά και προς τα άκρα και σουτάρει στην κοντινή γωνία.

2η φάση (ΕΙΚ.1Β): ο ΑΙ₁ μετά την πάσα στο ΔΙ₁ πηγαίνει γρήγορα πίσω, περνά γύρω από τον κώνο και αφού κινηθεί ξανά προς τα εμπρός και εξωτερικά, παίρνει πάσα από το ΔΙ₂. Ο ΔΙ₂ πριν την πάσα στο ΔΙ₁ έχει κάνει πάσα στον πασαδόρο, στη συνέχεια έχει κινηθεί προς το κέντρο, και παίρνει ξανά πάσα από τον πασαδόρο (όπως είχε κάνει αρχικά ο ΑΙ₁).

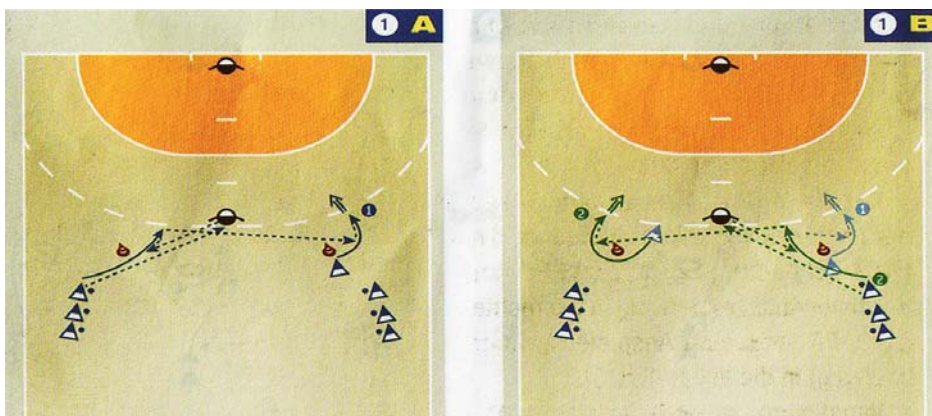
Καθοδήγηση της άσκησης

Ο ΔΙ₂ κάνει πάσα στον πασαδόρο, μόλις ο ΑΙ₁ κάνει πάσα στο ΔΙ₁.

Πρακτικές συμβουλές

- Κάθε παίκτης μόλις κάνει πάσα απέναντι (1η φάση), θα πρέπει αμέσως στη συνέχεια να κινηθεί προς τα πίσω, ώστε να είναι έτοιμος να κινηθεί ξανά μπροστά και να υποδεχθεί μια πάσα. Επίσης είναι σημαντικό ότι κάθε παίκτης θα πρέπει ταυτόχρονα ενώ κινείται, να προσέχει την κίνηση του παίκτη που θα του κάνει πάσα από την απέναντι πλευρά. Το timing για να ξεκινήσει ένας παίκτης την εκ νέου κίνηση του προς τα εμπρός είναι η στιγμή που ο απέναντι παίκτης διώχνει την μπάλα από το χέρι του.

Πολύ συχνά οι παίκτες ξεκινούν αμέσως εκ νέου την κίνηση τους προς τα εμπρός αφού περάσουν γύρω από τον κώνο, ενώ ο απέναντι παίκτης δεν είναι έτοιμος ακόμη να κάνει πάσα.



Απειλή με σταθερό ΠΜ**Οργάνωση**

Οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, είναι μοιρασμένοι στις θέσεις των ΑΙ και ΔΙ. Δύο πασαδόροι τοποθετούνται στη θέση του ΠΜ.

Επίσης στη θέση του ΑΙ και ΔΙ βρίσκεται από ένα στεφάνι (περίπου 10-11 μ. από το τέρμα).

Εκτέλεση της άσκησης

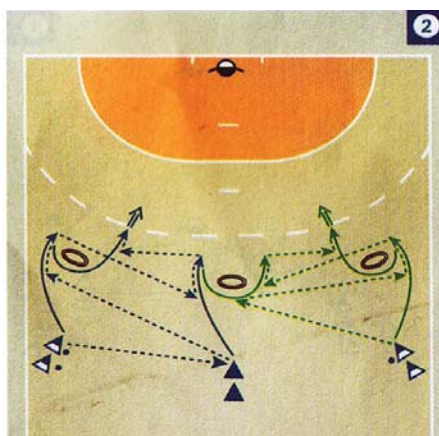
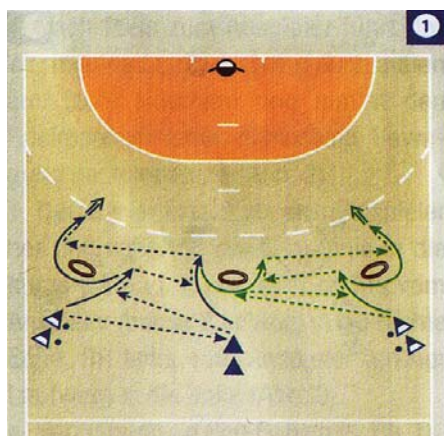
Ο ΑΙ κάνει μια "τακτική πάσα" στον ΠΜ (υποδοχή μπάλας σε στάση). Ο ΑΙ στη συνέχεια κινείται περιφερειακά προς το κέντρο και δέχεται πάσα από τον ΠΜ. Ο ΠΜ κινείται περιφερειακά και αριστερά από το στεφάνι και υποδέχεται ξανά μια πάσα από τον ΑΙ. Ο ΑΙ κινείται γρήγορα πίσω, περνά γύρω από το στεφάνι, στη συνέχεια περιφερειακά και εξωτερικά από το στεφάνι, υποδέχεται μια πάσα από τον ΠΜ και σουτάρει στην κλειστή γωνία (ΕΙΚ.1). Ο ΠΜ μετά την πάσα τρέχει πίσω στην αρχική του θέση και ξεκινά την άσκηση από την άλλη πλευρά με τον ΔΙ.

Καθοδήγηση της άσκησης

Μόλις υποδεχθεί ο ΔΙ την μπάλα για να σουτάρει, ξεκινά αμέσως ο ΑΙ την επόμενη προσπάθεια με τον ΠΜ₂.

Παραλλαγές

- Η άσκηση ξεκινά με πάσα από το ΔΙ στον ΠΜ
- Οι ΑΙ / ΔΙ δέχονται την πρώτη πάσα από τον ΠΜ ενώ κινούνται περιφερειακά και εξωτερικά από τα στεφάνια και αμέσως μετά κινούνται περιφερειακά προς το κέντρο. Κατά την κίνηση τους στο κέντρο, υποδέχονται την 2η πάσα από τον ΠΜ και σουτάρουν από το 9 μ. (ΕΙΚ.2)
- Οι ΑΙ / ΔΙ κάνουν την 1η απειλή επιλέγοντας τυχαία να κινηθούν περιφερειακά προς τα έξω ή προς το κέντρο. Η 2η απειλή γίνεται συνδυαστικά με την κατεύθυνση που είχε η 1η απειλή
- Ο ΠΜ₁ εκτελεί 2 προσπάθειες (μία από κάθε πλευρά) και μετά ξεκινά ο ΠΜ₂



Πάσα ΑΙ-ΑΕ-ΑΙ-ΠΜ (ΔΙ-ΔΕ-ΔΙ-ΠΜ)

Οργάνωση

Δύο πασαδόροι βρίσκονται στις θέσεις των ΑΕ / ΔΕ. Ένας παίκτης χωρίς μπάλα βρίσκεται στη θέση του ΠΜ και οι υπόλοιποι παίκτες βρίσκονται στις θέσεις του ΑΙ / ΔΙ.

Εκτέλεση της άσκησης

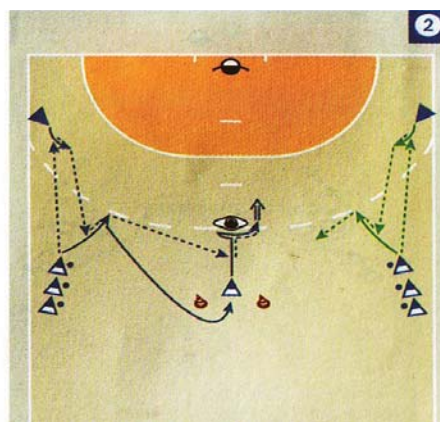
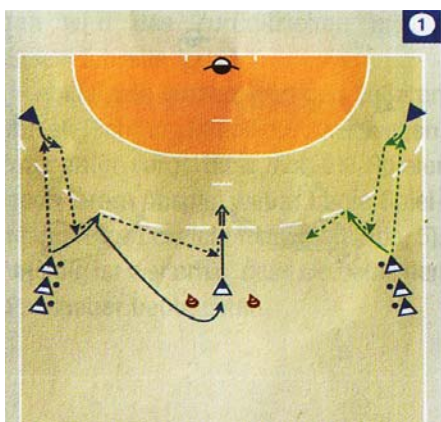
Ο ΑΙ₁ κάνει πάσα στον ΑΕ που κάνει απειλή και πάσα ξανά στον ΑΙ₁, που επίσης κινείται και κάνει απειλή. Στη συνέχεια ο ΑΙ₁ κάνει πάσα στον ΠΜ, ο οποίος σουτάρει σε προκαθορισμένη γωνία. Ο ΑΙ₁ πηγαίνει αμέσως στη θέση του ΠΜ και η άσκηση αρχίζει ξανά άμεσα από τη δεξιά πλευρά.

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο ΔΙ 1 κάνει πάσα στον ΔΕ, την στιγμή που ΑΙ₁ υποδέχεται ξανά την μπάλα από τον ΑΕ.

Παραλλαγές

- Μετά το σουτ ο ΠΜ γίνεται αμυντικός και κάνει μπλοκ προς την πλευρά του χεριού ρίψης. Ο ΠΜ σουτάρει αντίστοιχα στην άλλη γωνία.
- Όπως πριν, αλλά τώρα όταν το μπλοκ δεν έχει καλή τοποθέτηση, ο επιθετικός μπορεί να σουτάρει πάνω / δίπλα από το μπλοκ στην αντίστοιχη γωνία και ο τερματοφύλακας πρέπει να αντιδράσει ανάλογα.
- Πριν από το σουτ οι παίκτες παίζουν 1:1 ενάντια σε ένα "Air-body" ή έναν ακίνητο αμυντικό. Όποιος παίρνει την μπάλα από τον ΑΙ, περνά από δεξιά και σουτάρει στη δεξιά γωνία - και αντίθετα.
- Όπως πριν, τώρα όμως οι παίκτες παίζουν 1:1 και περνούν από όποια πλευρά θέλουν. Θα πρέπει όμως να σουτάρουν στην εκάστοτε κοντινή γωνία (δηλ. περνά από δεξιά - σουτάρει και δεξιά και αντίθετα).



Δύο διαδοχικές απειλές

Οργάνωση

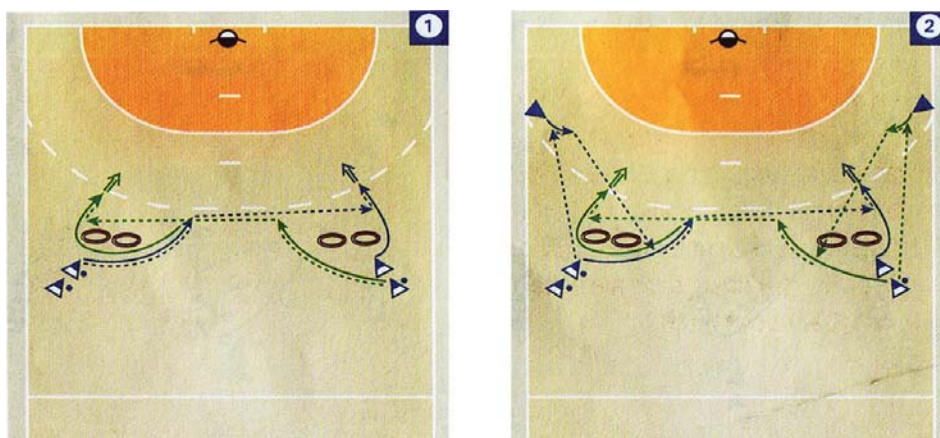
Τοποθετούμε από δύο στεφάνια στις θέσεις των ΑΙ και ΔΙ. Όλοι οι παίκτες με μπάλες μοιράζονται στις θέσεις των ΑΙ / ΔΙ. Ο 1ος παίκτης στην θέση του ΔΙ δεν έχει μπάλα.

Εκτέλεση της άσκησης

Ο ΑΙ κινείται περιφερειακά προς το κέντρο με μια ντρίπλ (δίπλα από τα στεφάνια), κάνει απειλή και πάσα στο ΔΙ₁ που κινείται περιφερειακά και εξωτερικά από τα στεφάνια και σουτάρει από το ύψος των 9 μ. στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.1, μπλε διαδρομή πάσας και κίνησης). Ο ΑΙ μετά από την πάσα, γυρίζει αμέσως πίσω, περνά γύρω από τα στεφάνια και κινείται περιφερειακά και εξωτερικά από τα στεφάνια. Παίρνει αμέσως πάσα από το ΔΙ₂ και σουτάρει στην κοντινή γωνία (πράσινη διαδρομή πάσας και κίνησης). Ο ΔΙ₂, πριν κάνει πάσα, έχει κινηθεί περιφερειακά προς το κέντρο με μια ντρίπλ κοκ.

Καθοδήγηση της άσκησης

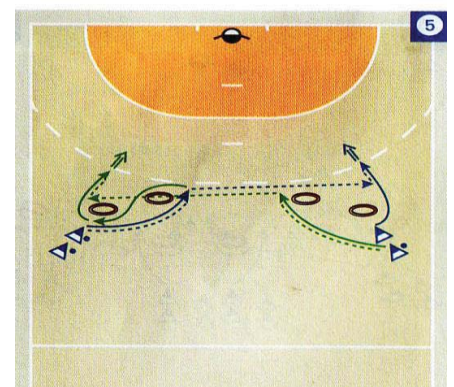
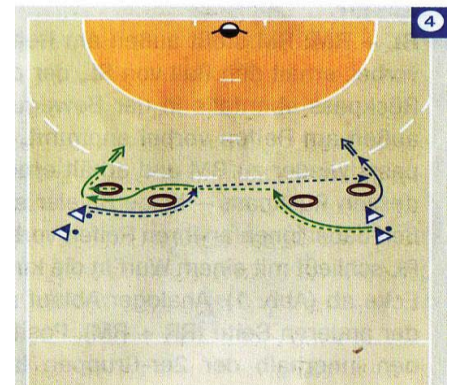
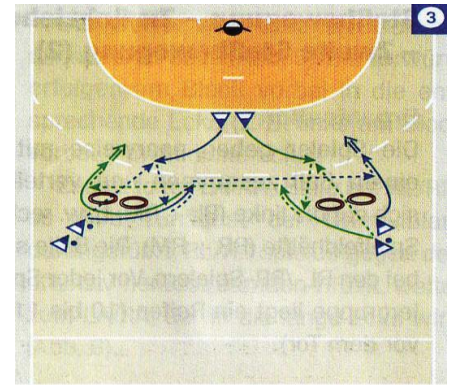
Ο επόμενος παίκτης ξεκινά την 1η περιφερειακή του κίνηση προς το κέντρο, όταν ο προηγούμενος παίκτης έχει κάνει πάσα.



Παραλλαγές

- Με σταθερούς πασαδόρους στις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ. Οι ΑΙ και ΔΙ αντί για μία ντρίπλ κάνουν κατευθείαν πάσα στους ΑΕ και ΔΕ και υποδέχονται ξανά την μπάλα με περιφερειακή κίνηση προς το κέντρο (δίπλα από τα στεφάνια) και κάνουν πάσα απέναντι (ΕΙΚ.2)
- Όπως πριν, όμως οι ΑΙ και ΔΙ πριν την πάσα στους ΑΕ και ΔΕ, κάνουν περιφερειακή κίνηση προς τα έξω με μια ντρίπλ
Συνολικά πριν το σουτ, κάνουν τρεις περιφερειακές κινήσεις / απειλές (εναλλακτικά, προς τα έξω, προς το κέντρο και ξανά προς τα έξω)!
- Δυο πύβοι ως πασαδόροι (ΕΙΚ.3): ο ΑΙ₁ κάνει μια "τακτική πάσα" στον πύβοι που από τα 6 μ. βγαίνει στα 9 μ. για να υποδεχθεί την μπάλα. Ο ΑΙ₁ κινείται περιφερειακά προς το κέντρο, παίρνει ξανά πάσα από τον πύβοι και με απειλή κάνει πάσα απέναντι στο ΔΙ₁, ο οποίος κινούμενος περιφερειακά και εξωτερικά από τα στεφάνια σουτάρει στην κοντινή γωνία. Ο ΑΙ₁, μετά την πάσα, γυρνά γρήγορα πίσω, περνά γύρω από το στεφάνι και στη συνέχεια κινείται περιφερειακά προς τα έξω. Υποδέχεται μια πάσα από το ΔΙ₂ και σουτάρει στην κοντινή γωνία. Ο ΔΙ₂ πριν την πάσα στον ΑΙ₁ έχει εκτελέσει την 1η φάση της άσκησης όπως ο ΑΙ₁ (πάσα στον πύβοι που βγαίνει στα 9 μ., περιφερειακή κίνηση προς το κέντρο και υποδοχή της μπάλας από τον πύβοι) κλπ.

- Τα στεφάνια τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν ενδιάμεση απόσταση μεταξύ τους 1-2 μ. Ο ΑΙ₁ κινείται με μια ντρίπλα περιφερειακά προς το κέντρο και κάνει πάσα στο ΔΙ₁ που κινείται περιφερειακά προς τα έξω (βασική μορφή εκτέλεσης της άσκησης). Στη συνέχεια ο ΑΙ₁ κινείται προς τα πίσω, περνώντας ανάμεσα από τα στεφάνια (μπροστά από το εσωτερικό στεφάνι και πίσω από το εξωτερικό στεφάνι) και αφού κινηθεί περιφερειακά προς τα έξω, υποδέχεται μια πάσα από το ΔΙ₂ (ο οποίος έχει κινηθεί με μια ντρίπλα περιφερειακά προς το κέντρο). Καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης του ΑΙ₁ πρέπει ταυτόχρονα να παρατηρεί τον ΔΙ₂. Τοποθετώντας πιο μακριά τα στεφάνια βοηθούμε στην μεγαλύτερη εξάσκηση της εκμετάλλευσης σε βάθος του γηπέδου.
- Εκτέλεση όπως πριν. Όμως το εξωτερικό στεφάνι τοποθετείτε λίγο πιο πίσω. Με αυτόν τον τρόπο αναγκάζουμε τους παίκτες μετά την πάσα να κινηθούν προς τα πίσω στο βάθος του γηπέδου (ΕΙΚ.5). και εδώ είναι σημαντικό να παρατηρούμε καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης μας τον παίκτη που θα μας κάνει πάσα



Δύο διαδοχικές απειλές**Οργάνωση**

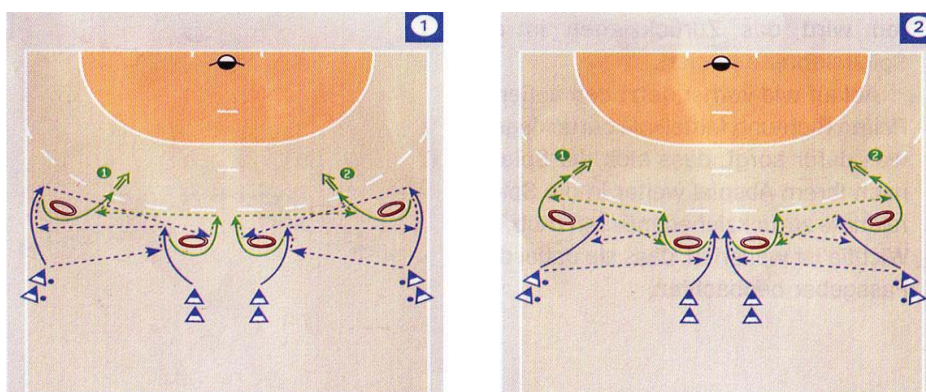
Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια με μια μπάλα. Τα ζευγάρια μοιράζονται στην αριστερή πλευρά του γηπέδου, στη θέση του ΑΙ και του "αριστερού" ΠΜ και στη δεξιά πλευρά του γηπέδου, στη θέση του ΔΙ και του "δεξιού" ΠΜ. Μπροστά από κάθε θέση βρίσκεται ένα στεφάνι στα 10 μ. από το τέρμα. Οι παίκτες που βρίσκονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ έχουν τις μπάλες.

Εκτέλεση της άσκησης

ΑΙ+ΠΜ: ο ΠΜ κινείται περιφερειακά και εξωτερικά από το στεφάνι του και υποδέχεται μια πάσα από τον ΑΙ. Ο ΑΙ μετά την πάσα κινείται περιφερειακά και εξωτερικά από το στεφάνι του και υποδέχεται μια πάσα από τον ΠΜ. Ο ΑΙ πασάρει ξανά στον ΠΜ, ο οποίος έχει γυρίσει πίσω, περνά γύρω από το στεφάνι και κινείται περιφερειακά προς το κέντρο. Το ίδιο επίσης κάνει ο ΑΙ που τώρα και αυτός κινείται περιφερειακά προς το κέντρο και αφού υποδεχθεί μια πάσα από τον ΠΜ κάνει σουτ από τα 9 μ. στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.1). Ανάλογο ξεκίνημα γίνεται επίσης από την άλλη πλευρά (ΔΙ+ΠΜ). Τα ζευγάρια μετά τα σουτ αλλάζουν θέσεις, όπως και πλευρές.

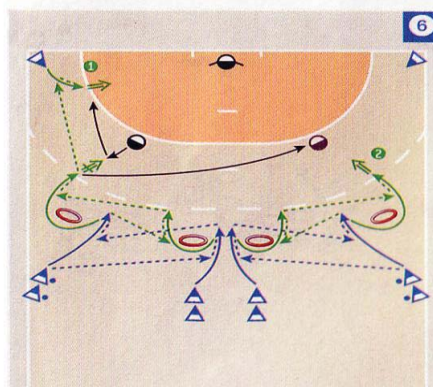
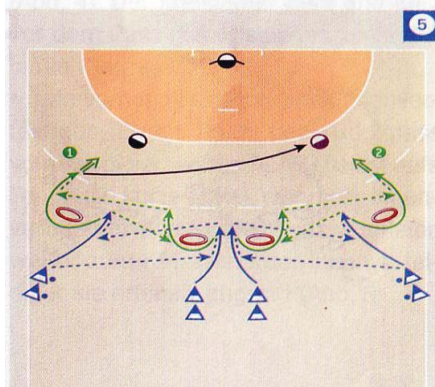
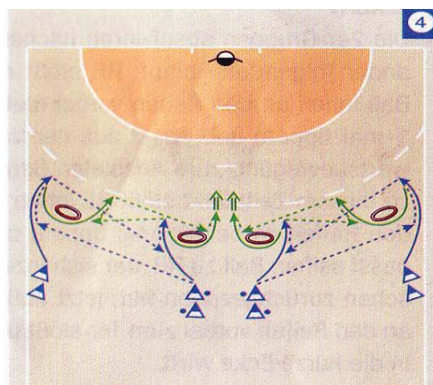
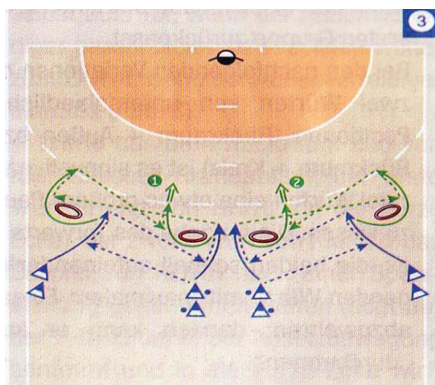
Καθοδήγηση της άσκησης

Το επόμενο ζευγάρι (από την άλλη πλευρά) ξεκινά, όταν το προηγούμενο ζευγάρι έχει κάνει τη 3η πάσα.

**Παραλλαγές**

- Και οι δύο παίκτες ξεκινούν πάντα με απειλή προς το κέντρο, έτσι ώστε το σουτ από τους ΑΙ / ΔΙ να γίνει από την εξωτερική πλευρά (ΕΙΚ.2)
- Και οι δύο παίκτες ξεκινούν την απειλή προς τα μέσα ή προς τα έξω με τυχαία σειρά και το σουτ γίνεται αντίστοιχα πάντα από την άλλη πλευρά
- Το ξεκίνημα της άσκησης γίνεται από τον ΠΜ ο οποίος μετά από ανάλογο πασάρισμα στο τέλος σουτάρει στο τέρμα. Η 1η κίνηση / απειλή γίνεται προς το κέντρο και η τελική κίνηση (σουτ από τον ΠΜ) γίνεται με κίνηση του ΠΜ εξωτερικά από το στεφάνι (ΕΙΚ.3)

- Όπως πριν, όμως τώρα η 1η απειλή γίνεται προς τα έξω και η τελική προσπάθεια / σουτ γίνεται με κίνηση προς το κέντρο (ΕΙΚ.4)
- Οι μπάλες στον ΠΜ. Το πασάρισμα ξεκινά με τυχαία σειρά εσωτερικά (προς το κέντρο) ή εξωτερικά από τα στεφάνια
- Οι μπάλες βρίσκονται στον ΠΜ ή στους ΑΙ / ΔΙ. Το πασάρισμα ξεκινά με τυχαία σειρά με κίνηση εσωτερικά ή εξωτερικά από τα στεφάνια. Βλέποντας τις εικόνες παρατηρούμε ότι με αυτόν τον τρόπο προκύπτουν διαφορετικές καταστάσεις για σουτ (ΑΙ / ΔΙ / ΚΝ είτε με κίνηση εσωτερικά είτε εξωτερικά από τα στεφάνια)
- Ο σουτέρ πηγαίνει και κάνει μπλοκ στην άλλη πλευρά (ΕΙΚ.5). Τα σουτ γίνονται δίπλα από το μπλοκ στην αντίστοιχη γωνία (π.χ. αριστερά από το μπλοκ - στην αριστερή γωνία)
- Τοποθετούμε και έναν ΑΕ και ΔΕ. Οι μπάλες βρίσκονται στις θέσεις του ΑΙ / ΔΙ. Ακολουθείται η βασική σειρά πασαρίσματος, ο ΑΙ / ΔΙ παίζει εναντίον του αριστερού / δεξιού ενδιάμεσου αμυντικού που έχει κάνει έξοδο, και κάνει πάσα στον ΑΕ / ΔΕ, ο οποίος σουτάρει στη μακρινή γωνία (ΕΙΚ.6)



Απόκρουση δύο γρήγορων διαδοχικών σουτ (1)

Οργάνωση

Οι παίκτες δημιουργούν ζευγάρια με μια μπάλα το καθένα. Ο ένας παίκτης του ζευγαριού τοποθετείται στη θέση του ΑΙ και ο συνασκούμενος του στη θέση του ΔΙ. Ένας πασαδόρος (ο προπονητής / 2ος τερματοφύλακας) στέκεται στο κέντρο και περίπου 8 μ. μπροστά από το τέρμα. Μπροστά από τις δύο σειρές παικτών τοποθετούμε από δύο στεφάνια (σε απόσταση 10-11 μ. από το τέρμα)

Εκτέλεση της άσκησης

Τα ζευγάρια εκτελούν διαδοχικά τις εξής κινήσεις: ο ΔΙ κάνει απειλή με μια ντρίπλα, εσωτερικά από τα στεφάνια (προς το κέντρο) και πάσα στον πασαδόρο. Ακριβώς αυτήν τη χρονική στιγμή ξεκινά ο ΑΙ και κάνει απειλή με μια ντρίπλα, εσωτερικά από τα στεφάνια του (προς το κέντρο) και κάνει πάσα στο ΔΙ, ο οποίος στο μεταξύ έχει κινηθεί πίσω, έχει περάσει πίσω από τα στεφάνια του, και τώρα κινείται εξωτερικά από τα στεφάνια. Ο ΔΙ μετά την υποδοχή της πάσας κάνει σουτ με άλμα στην κοντινή γωνία.

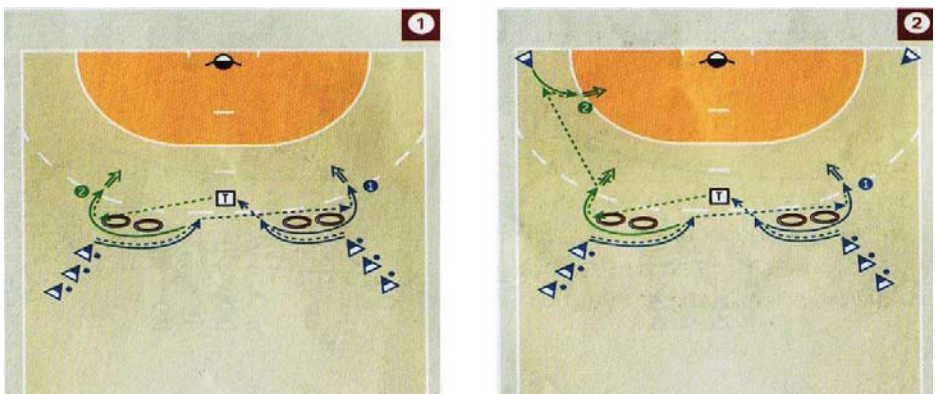
Ο ΑΙ μετά την πάσα κινείται προς τα πίσω και γύρω από τα στεφάνια του και αμέσως μετά κινείται προς τα εμπρός και εξωτερικά από τα στεφάνια του. Μόλις ο ΑΙ κινηθεί εξωτερικά από τα στεφάνια, δέχεται μια πάσα από τον πασαδόρο και σουτάρει στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.1).

Το 1ο ζευγάρι ξεκινά την άσκηση με πάσα από τον ΔΙ στον πασαδόρο, ενώ το 2ο ζευγάρι ξεκινά την άσκηση με πάσα του ΑΙ στον πασαδόρο του.

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο ΔΙ του 2ου ζευγαριού ξεκινά μόλις ο πασαδόρος κάνει ξανά πάσα στον ΑΙ του 1ου ζευγαριού.

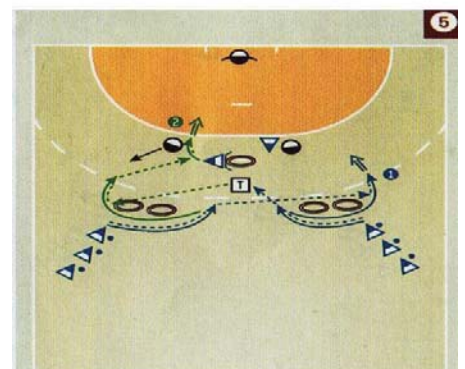
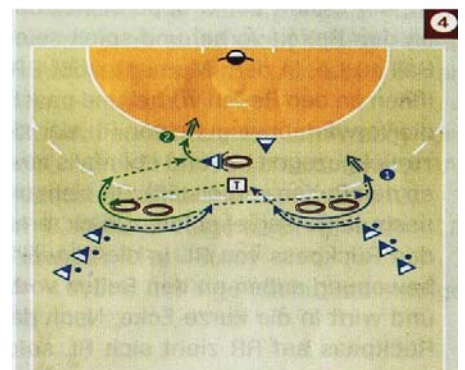
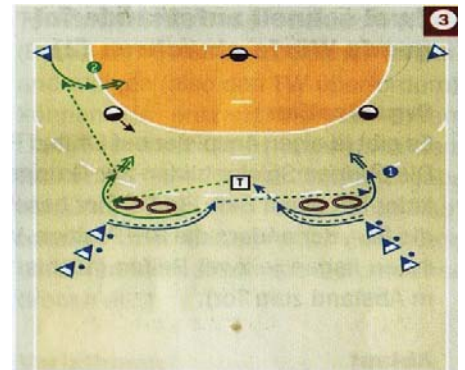
Οι παρακάτω παραλλαγές είναι ιδανικές γιατί περιλαμβάνουν δύο ρίψεις από διαφορετικές θέσεις (περιφερειακός + εξτρέμ ή περιφερειακός + πύβος), όμως μετά από τις δύο ρίψεις χρειάζεται ένα επαρκές διάλειμμα. Ο τερματοφύλακας πρέπει να προσπαθεί να αποκρούσει τις δύο διαδοχικές ρίψεις: στην συνέχεια κάνει ένα σύντομο διάλειμμα για "ανάσες".



T. Hammerschmidt, Handball Training, 7, 2011. Μετάφραση: Θανάσης Καρακεχαγιάς. Επιμέλεια : Ηλίας Ζαπαρτίδης

Παραλλαγές

- Τα ζευγάρια πασάρουν εναλλακτικά την πρώτη μπάλα στον πασαδόρο (την 1η φορά ξεκινά ο ΑΙ και μετά ο ΔΙ κοκ.)
- Ο ΑΙ / ΔΙ μετά την κόντρα πάσα του πασαδόρου αντί για σουτ κάνει πάσα στον εξτρέμ της δικής του πλευράς (ΑΕ/ΔΕ). Ο εξτρέμ υποδέχεται την μπάλα με κίνηση και σουτάρει στη μακρινή γωνία (ΕΙΚ.2)
- Όπως πριν, όμως τώρα βάζουμε και δύο ακραίους αμυντικούς: μετά την κόντρα πάσα του πασαδόρου, οι ΑΙ / ΔΙ σουτάρουν στο τέρμα αν οι αμυντικοί παραμείνουν ακίνητοι, ή κάνουν πάσα στα εξτρέμ, αν οι ακραίοι αμυντικοί κινηθούν προς αυτούς (ΕΙΚ.3)
- Ρίψεις από τον περιφερειακό χώρο και τα πύβω: ίδιος τρόπος εκτέλεσης της άσκησης. Το 1ο σουτ γίνεται από τους ΑΙ / ΔΙ (στην κοντινή γωνία), και το 2ο σουτ γίνεται από τους ΠΒ, οι οποίοι παίρνουν μια πάσα από τους ΑΙ / ΔΙ, μετά από ένα σκριν που έχουν κάνει σε ένα στεφάνι (είναι τοποθετημένο στην γραμμή των 7 μ.). Τα ΠΒ κινούνται στο κενό χώρο προς τα έξω, υποδέχονται την μπάλα από τους ΑΙ / ΔΙ και σουτάρουν στην κλειστή γωνία (ΕΙΚ.4). Επίσης τα ΠΒ κάνουν το σκριν λίγο πριν τους κάνουν πάσα οι ΑΙ / ΔΙ
- Όπως πριν, όμως τώρα τοποθετούμε και δύο κεντρικούς αμυντικούς: μετά την κόντρα πάσα του πασαδόρου, οι ΑΙ / ΔΙ σουτάρουν αν οι κεντρικοί αμυντικοί μείνουν ακίνητοι, ή κάνουν πάσα στα ΠΒ, αν οι κεντρικοί αμυντικοί κινηθούν πάνω τους (ΕΙΚ.5)



Απόκρουση 2 συνεχόμενων ρίψεων (2)

Οργάνωση

Τοποθετούμε από ένα πασαδόρο στις θέσεις των ΑΕ / ΔΕ. Οι υπόλοιποι παίκτες σχηματίζουν ζευγάρια με μια μπάλα το καθένα. Μπροστά από τις θέσεις των ΑΙ / ΔΙ τοποθετούμε από δύο στεφάνια (περίπου 10-11 μ. από το τέρμα).

Εκτέλεση της άσκησης

Ο ΑΙ από το 1ο ζευγάρι κάνει απειλή εξωτερικά από τα στεφάνια του και κάνει πάσα στον ΑΕ. Τη στιγμή της πάσας (του ΑΙ στον ΑΕ) ξεκινά απειλή ο ΔΙ (ο άλλος παίκτης από το ζευγάρι) και κάνει απειλή εσωτερικά από τα στεφάνια του (προς το κέντρο) και πασάρει στον ΑΙ ο οποίος τώρα κινείται προς το κέντρο. Ο ΔΙ γυρίζει αμέσως πίσω, περνά γύρω από τα στεφάνια του και κινούμενος εξωτερικά υποδέχεται μπάλα από τον ΑΙ και σουτάρει αμέσως στην κοντινή γωνία. Ο ΑΙ αμέσως μετά την πάσα στον ΔΙ, γυρίζει πίσω, κινείται εξωτερικά από τα στεφάνια και υποδεχόμενος μπάλα από τον ΑΕ, σουτάρει επίσης στην κλειστή γωνία (ΕΙΚ.1).

Το επόμενο ζευγάρι ξεκινά με απειλή από τον ΔΙ.

Καθοδήγηση της άσκησης

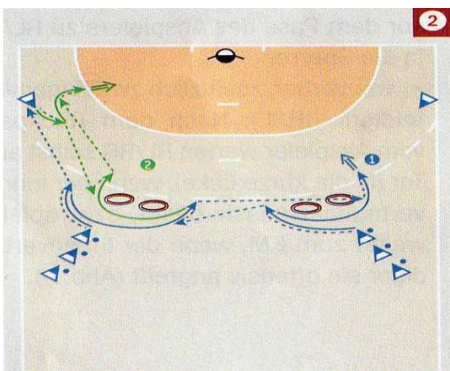
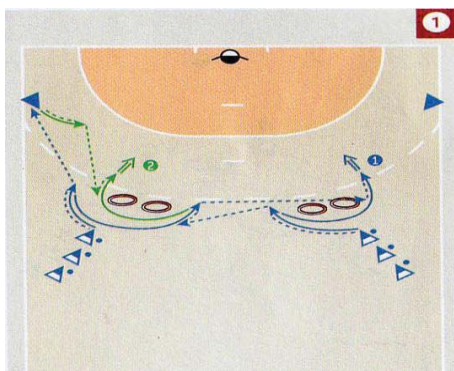
Το επόμενο ζευγάρι ξεκινά, μόλις το προηγούμενο ζευγάρι, έχει κάνει και το 2ο σουτ.

Παραλλαγές

Ίδιος τρόπος εκτέλεσης της άσκησης, όμως τώρα οι ΑΙ/ΔΙ μετά την πάσα των ΑΕ / ΔΕ δεν σουτάρουν, αλλά κάνουν ξανά πάσα στα εξτρέμ, οι οποίοι στη συνέχεια κάνουν σουτ στις μακρινές γωνίες (ΕΙΚ.2)

Σχόλια

Ο τερματοφύλακας μετά την προσπάθεια απόκρουσης του 1ου σουτ, θα πρέπει να πάρει πολύ γρήγορα θέση κοντά στο δοκάρι για να αποκρούσει το σουτ από τους εξτρέμ



Απόκρουση περισσοτέρων από δύο ρίψεων

Οργάνωση

Τοποθετούμε από ένα παίκτη στις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ. Όλοι οι υπόλοιποι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, βρίσκονται στις θέσεις των ΑΙ και ΔΙ.

Εκτέλεση της άσκησης

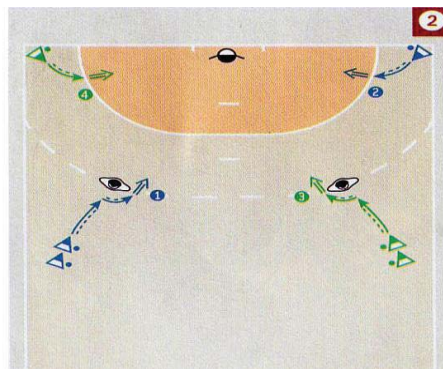
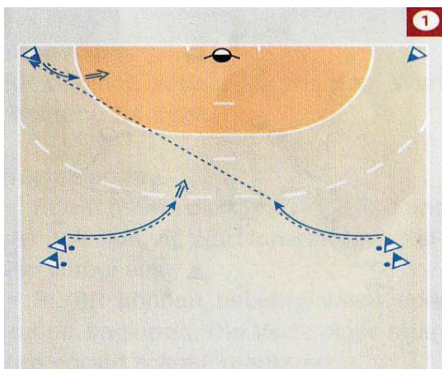
Οι ΑΙ₁ και ΔΙ₁ ξεκινούν ταυτόχρονα και κινούνται περιφερειακά προς το κέντρο (με μια ντρίπλ). Στη γραμμή των 9 μ. σουτάρει ο ένας από τους δύο παίκτες (στην μακρινή γωνία) και ο άλλος παίκτης κάνει πάσα στο διαγώνιο εξτρέμ (ο ΑΙ κάνει πάσα στον ΔΕ και ο ΔΙ κάνει πάσα στον ΑΕ), ο οποίος στη συνέχεια σουτάρει (σε τυχαία γωνία, ΕΙΚ.1). Οι δύο περιφερειακοί συμφωνούν από πριν ποιος θα σουτάρει και ποιος θα κάνει πάσα.

Καθοδήγηση της άσκησης

Οι επόμενοι ξεκινούν μετά από μικρό διάλειμμα με σκοπό να επανακτήσει την αυτοσυγκέντρωση του ο τερματοφύλακας. Σε περίπτωση που οι δύο ρίψεις (από την περιφέρεια και τα εξτρέμ) γίνονται με πάρα πολύ μικρό ενδιάμεσο χρονικό διάστημα μεταξύ τους (με αποτέλεσμα να υπερφορτώνεται ο τερματοφύλακας), μπορούμε να τις καθυστερήσουμε με τον εξής τρόπο: πριν κάνει σουτ ο ΑΕ / ΔΕ (έχει υποδεχθεί ήδη την μπάλα) εκτελεί μια επιπρόσθετη κινητική δεξιότητα (πριν κάνει σουτ ακουμπά μια φορά με το ένα χέρι το έδαφος ή κάνει μια στροφή γύρω από τον άξονα του κοκ.)

Παραλλαγές

- Η τοποθέτηση των παιδιών είναι ίδια, όμως τώρα έχουν μπάλα και οι ΑΕ / ΔΕ. Οι ΑΙ / ΔΙ έχουν ένα ("Air-body") ή ακίνητο αμυντικό απέναντί τους στο ύψος των 9 μ.
Ο ΑΙ κάνει βασικό σουτ δίπλα από τον αντίπαλο και αμέσως μετά σουτάρει ο ΑΕ.
Αμέσως μετά σουτάρουν οι ΔΙ / ΔΕ (ΕΙΚ.2).
- Τρία συνεχόμενα σουτ (π.χ. ΑΙ-ΔΙ-ΑΕ ή ΔΙ-ΑΙ-ΑΕ).
- Τέσσερις συνεχόμενες ρίψεις (δες τα νούμερα στην ΕΙΚ.2).



Πρωθυμμένη άμυνα και κάλυψη

Οργάνωση

Οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, μοιράζονται στις θέσεις των ΑΙ και ΔΙ. Επίσης τοποθετούμε τρεις αμυντικούς οι οποίοι ξεκινούν από τον κεντρικό χώρο της άμυνας.

Εκτέλεση της άσκησης

Ο ΠΜ υποδέχεται ακίνητος μια πάσα από τον ΑΙ₁. Ο ΠΜ κάνει ξανά πάσα στον ΑΙ₁ που τώρα κινείται προς τα εμπρός με απειλή. Ο ΑΙ₁ κάνει ξανά πάσα στον ΠΜ που τώρα και αυτός κάνει απειλή προς τα εμπρός. Τη χρονική στιγμή που γίνεται η 2η πάσα από τον ΑΙ₁ στον ΠΜ, ο κεντρικός αμυντικός κάνει έξοδο (προωθημένη) και αναγκάζει τον ΠΜ να παίξει 1:1 περίπου στο ύψος των 9-10 μ. Ο κεντρικός αμυντικός παίζει 1:1 εναντίον του ΠΜ και στο τέλος τον αφήνει να σουτάρει. Στη συνέχεια γυρίζει στην αρχική του θέση (ΕΙΚ.1).

Ο χώρος διαπέρασης κατά την προσπάθεια 1:1 είναι προκαθορισμένος:

Όποιος πάρει την μπάλα από τον ΑΙ₁, προσπαθεί να περάσει από δεξιά (και το αντίθετο). Τα σουτ γίνονται στην κοντινή γωνία.

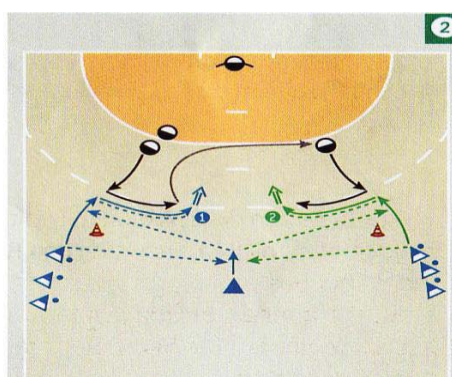
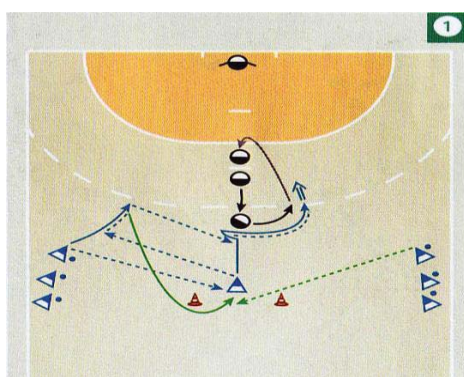
Ο ΑΙ₁ μετά την 2η πάσα πηγαίνει στην θέση του ΠΜ και γίνεται ο καινούργιος ΠΜ.

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο ΔΙ₁ κάνει πάσα μόλις ο ΑΙ₁ πάει στην θέση του ΠΜ.

Παραλλαγές

- Ο ΠΜ μπορεί να παίξει 1:1 από όποια πλευρά θέλει.
- Οι αμυντικές προσπάθειες γίνονται από τις ενδιαμέσες αμυντικές θέσεις: οι ΑΙ / ΔΙ απειλούν εξωτερικά από τους κώνους και μετά την πάσα που τους κάνει ο πασαδόρος (από τη θέση του ΠΜ) διεισδύουν προς το κέντρο. Τα σουτ γίνονται στην κοντινή γωνία (ο ΑΙ σουτάρει αριστερά και ο ΔΙ σουτάρει δεξιά, ΕΙΚ.2)
- Όπως πριν, τώρα όμως οι ΑΙ / ΔΙ, μετά την 2η πάσα κινούνται εσωτερικά ή εξωτερικά από τον κώνο και διεισδύουν από την άλλη πλευρά



Έξοδος-επιστροφή-μπλοκ**Οργάνωση**

Οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ / ΔΙ. Μπροστά από κάθε σειρά βρίσκεται από ένα στεφάνι περίπου στο ύψος των 10 μ. από το τέρμα. Επίσης τοποθετούμε τρεις αμυντικούς στον κεντρικό χώρο της άμυνας.

Εκτέλεση της άσκησης

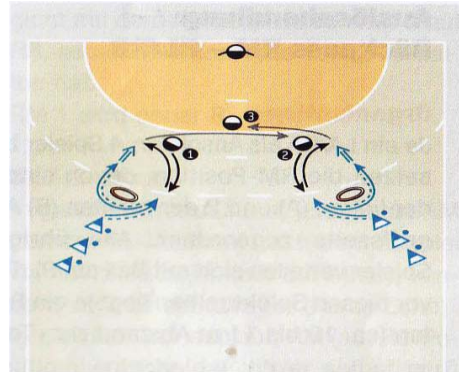
Ο ΑΙ κάνει απειλή εσωτερικά από το στεφάνι (προς το κέντρο) και παίρνει θέση για βασική ρίψη. Ο αμυντικός κάνει έξοδο και παίρνει διαγώνια προωθημένη αμυντική θέση (διαγώνια τοποθέτηση στην πλευρά ρίψης, ΕΙΚ.1). Στην συνέχεια ο ΑΙ περνά γύρω και πίσω από το στεφάνι, και αμέσως μετά κινείται εξωτερικά από το στεφάνι με μια ντρίπλα και κάνει σουτ στην κλειστή γωνία. Ο αμυντικός γυρίζει πίσω, παίρνει θέση στα 6 μ. με σκοπό να καλύψει την πλευρά ρίψης του επιθετικού και κάνει μπλοκ στην μακρινή γωνία (ΕΙΚ.2). Στη συνέχεια πηγαίνει στην άλλη πλευρά με πλάγιες μετατοπίσεις.

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο ΔΙ ξεκινά μόλις ο ΑΙ κάνει ντρίπλα πριν σουτάρει.

Παραλλαγές

- Ο ΑΙ / ΔΙ κάνει την 1η κίνηση εξωτερικά από το στεφάνι και την 2η κίνηση με σουτ εσωτερικά από το στεφάνι (προς το κέντρο)
- Ο ΑΙ / ΔΙ ξεκινά με τυχαία σειρά εσωτερικά ή εξωτερικά από το στεφάνι! Οι αμυντικοί πρέπει να αντιδρούν γρήγορα



Κίνηση απελευθέρωσης με κόντρα πάσα από τον ΠΜ στους ΑΙ / ΔΙ

Οργάνωση

Τοποθετούμε από ένα παίκτη στις θέσεις των ΑΕ / ΔΕ ως πασαδόρους. Τέσσερις παίκτες τοποθετούνται στην θέση του ΠΜ - δύο παίκτες τοποθετούνται στην αριστερή κεντρική πλευρά, ως αριστεροί ΠΜ (Α) και δύο παίκτες στη δεξιά κεντρική πλευρά, ως δεξιοί ΠΜ (Β). Όλοι οι υπόλοιποι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, τοποθετούνται σε θέσεις ΑΙ / ΔΙ. Μπροστά από τους ΑΙ / ΔΙ τοποθετούμε από ένα στεφάνι (περίπου 10-11 μ. από το τέρμα).

Εκτέλεση της άσκησης

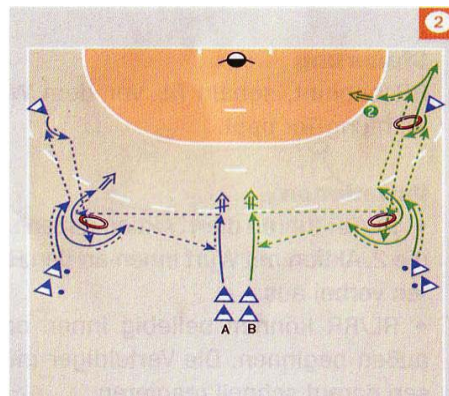
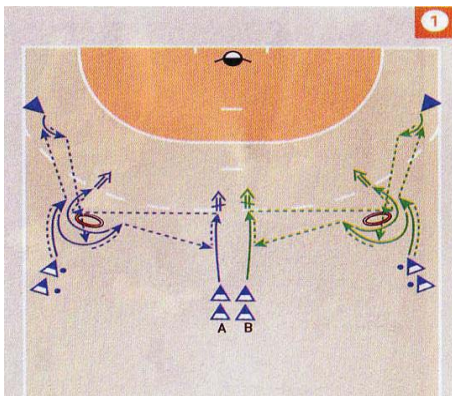
Ο ΑΙ₁ κάνει απειλή εξωτερικά από το στεφάνι του και πασάρει στον ΑΕ. Στη συνέχεια γυρίζει πίσω, κινείται εσωτερικά από το στεφάνι (προς το κέντρο) και υποδέχεται μια πάσα από τον ΑΕ. Αμέσως μετά κάνει απειλή και πάσα στον ΠΜ (Α₁), γυρίζει πάλι πίσω, κινείται εξωτερικά από το στεφάνι, παίρνει ξανά μια πάσα και σουτάρει στην κοντινή γωνία. Στη συνέχεια πηγαίνει στη θέση του δεξιού ΠΜ (Β) και ο Α₁ πηγαίνει στην θέση του ΑΙ (ΕΙΚ.1)

Καθοδήγηση της άσκησης

Η προσπάθεια στην δεξιά πλευρά της επίθεσης ξεκινά μόλις ο ΑΙ₁ παίρνει ξανά πάσα από τον ΑΕ.

Παραλλαγές

- Οι ΑΙ (ΔΙ) μετά την κόντρα πάσα που τους κάνει ο ΠΜ δεν σουτάρουν αλλά κάνουν πάσα στους ΑΕ / ΔΕ, οι οποίοι στη συνέχεια σουτάρουν στη μακρινή γωνία. Στη συνέχεια ο ΑΙ (ΔΙ) πηγαίνει στη θέση του ΑΕ (ΔΕ) και ο ΑΕ (ΔΕ) πηγαίνει στη θέση του ΠΜ.
- Δύο διαδοχικές και γρήγορες ρίψεις (ΕΙΚ.2): στην αριστερή πλευρά της επίθεσης γίνεται η βασική εκτέλεση της άσκησης (με σουτ από τον ΑΙ) και στη δεξιά πλευρά η παραπάνω παραλλαγή της άσκησης (με σουτ από τον ΔΕ). Επιπρόσθετα, ο ΔΙ ξεκινά την άσκηση μόλις ο ΑΕ κάνει πάσα στον ΑΙ. Με αυτόν τον τρόπο θα πρέπει ο τερματοφύλακας να αποκρούσει δύο διαδοχικά σουτ από τους ΑΙ και ΔΕ. Η επόμενη προσπάθεια ξεκινά μετά από τη ρίψη από τον ΑΕ.



Κινήσεις απελευθέρωσης με αλλαγές θέσεων από τους ΑΙ / ΔΙ - ΠΜ

Οργάνωση

Βάζουμε από ένα πασαδόρο σε θέσεις ΑΕ / ΔΕ και από έναν παίκτη σε θέσεις ΑΙ / ΔΙ. Όλοι οι υπόλοιποι παίκτες με μια μπάλα ο καθένας, τοποθετούνται στη θέση του ΠΜ. Ανάμεσα στους ΑΙ - ΠΜ και ΔΙ - ΠΜ βάζουμε από ένα στεφάνι (σε απόσταση από το τέρμα περίπου 11 μ.)

Εκτέλεση της άσκησης

Ο ΠΜ₁ πασάρει, με κίνηση προς τα εμπρός στον ΑΙ. Ο ΑΙ κάνει στην συνέχεια απειλή προς τα έξω και πάσα στον ΑΕ. Ο ΑΙ αμέσως μετά γυρίζει πίσω, περνά πίσω από το στεφάνι και κινείται προς το κέντρο. Ταυτόχρονα ο ΠΜ "σταυρώνει" χωρίς μπάλα πίσω από τον ΑΙ και υποδέχεται μπάλα από τον ΑΕ. Ο ΠΜ (από τη θέση του ΑΙ) πασάρει στον ΑΙ, ο οποίος τώρα κινείται προς το κέντρο και σουτάρει στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.1).

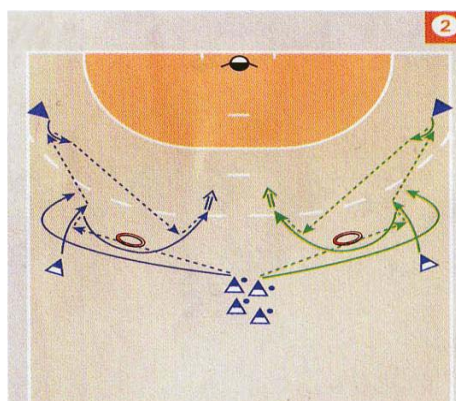
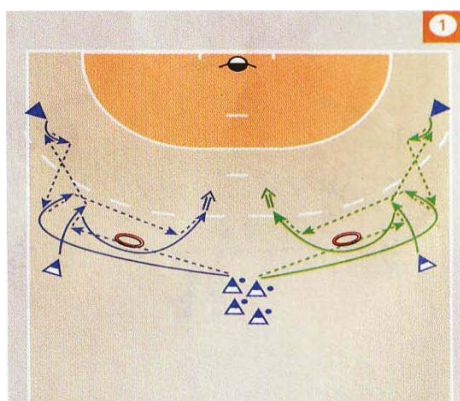
Καθοδήγηση της άσκησης

Η επιθετική προσπάθεια από την άλλη πλευρά ξεκινά με πάσα από τον ΠΜ₂ στον ΔΙ, μόλις ο ΠΜ₁ υποδεχθεί την μπάλα από τον ΑΕ.

Στη συνέχεια ο ΠΜ₁ γίνεται ΑΙ κοκ.

Παραλλαγές

- Εκτελείται η βασική μορφή της άσκησης, όμως τώρα ο ΠΜ (από τη θέση του ΑΙ) μετά την πάσα που του κάνει ο ΑΕ σουτάρει στην κοντινή γωνία.
- Εκτελείται η βασική μορφή της άσκησης, όμως τώρα ο ΠΜ (από τη θέση του ΑΙ) αποφασίζει αν θα σουτάρει ο ίδιος (στην κοντινή γωνία) ή θα κάνει πάσα στον ΑΙ (που κινείται στον χώρο του κέντρου), ο οποίος στη συνέχεια θα σουτάρει στη μακρινή γωνία.
- Εκτελείται η βασική μορφή της άσκησης, όμως τώρα ο ΑΕ δεν κάνει πάσα στον ΠΜ (που βρίσκεται στη θέση του ΑΙ) αλλά στον ΠΜ (που κινείται στο κέντρο, ΕΙΚ.2.)
- Εκτελείται η βασική μορφή της άσκησης, όμως ο ΑΕ αποφασίζει αν θα κάνει πάσα στον ΠΜ (που βρίσκεται στη θέση του ΑΙ) που σουτάρει στην κοντινή γωνία ή στον ΑΙ (που κινείται στο κέντρο) και σουτάρει στη μακρινή γωνία



Κινήσεις απελευθέρωσης μετά από σταυρό από τον ΑΙ / ΔΙ με τον ΑΕ / ΔΕ

Οργάνωση

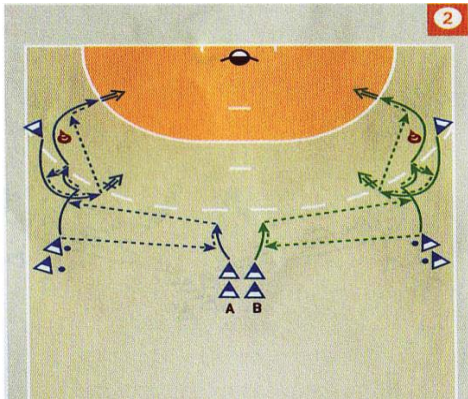
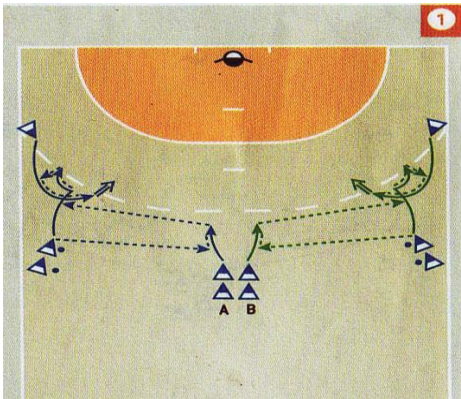
Τοποθετούμε από έναν παίκτη σε θέσεις ΑΕ / ΔΕ. Επίσης τέσσερις παίκτες τοποθετούνται στη θέση του ΠΜ με τον εξής τρόπο: δύο παίκτες τοποθετούνται στον αριστερό κεντρικό χώρο (Α) και δύο παίκτες στο δεξιό κεντρικό χώρο (Β). Όλοι οι υπόλοιποι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, τοποθετούνται στις θέσεις των ΑΙ / ΔΙ.

Εκτέλεση της άσκησης

Ο ΑΙ₁ πασάρει στον κινούμενο προς τα εμπρός ΠΜ₁ (Α), ο οποίος στη συνέχεια κάνει ξανά πάσα στον ΑΙ₁, που τώρα κάνει απειλή και σταυρό με τον ΑΕ. Ο ΑΕ παίρνει την μπάλα και σουτάρει στην κοντινή γωνία. Στη συνέχεια ο ΑΙ₁ πηγαίνει στη θέση του ΑΕ, ο ΑΕ στη θέση του ΠΜ (Α) και ο ΠΜ στη θέση του ΑΙ (ΕΙΚ.1).

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο ΔΙ₁ ξεκινά με πάσα, την στιγμή που γίνεται σταυρός και πάσα στον ΑΕ.



Παραλλαγές

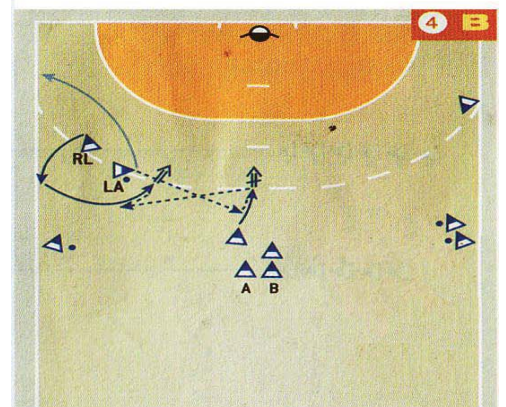
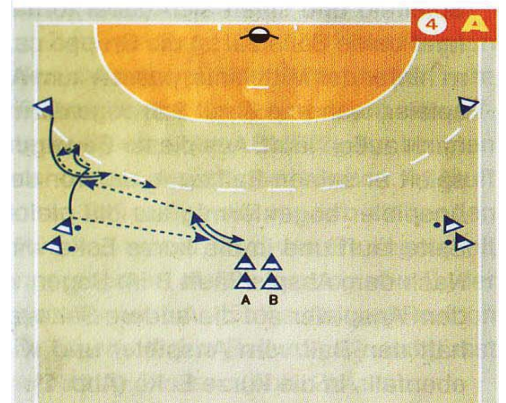
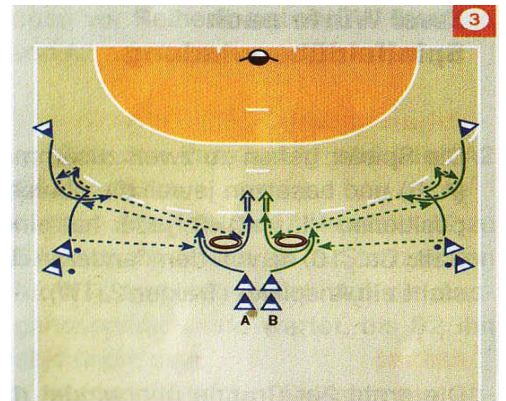
- Μετά το σταυρό ο ΑΕ(ΔΕ) κάνει πάσα στον ΑΙ (ΔΙ). Ο ΑΙ μετά το σταυρό περνά πίσω από τον κώνο και παίρνει τη θέση του ΑΕ. Το σουτ γίνεται στη μακρινή γωνία (ΕΙΚ.2).
- Μετά το σταυρό ο ΑΕ / ΔΕ αποφασίζει αν θα σουτάρει ο ίδιος ή θα κάνει πάσα στον ΑΙ / ΔΙ (όπως στην παραπάνω περιγραφόμενη παραλλαγή) ο οποίος στη συνέχεια σουτάρει από τη θέση του εξτρέμ.
-
- Ανάμεσα στις θέσεις των ΑΙ-ΠΜ και ΠΜ-ΔΙ τοποθετούμε από ένα στεφάνι (περίπου 10-11 μ. μπροστά από το τέρμα). Εκτελείται η βασική μορφή της άσκησης όμως τώρα ο ΑΕ / ΔΕ (μετά το σταυρό) κάνει πάσα στον ΠΜ, ο οποίος κινείται προς το κέντρο (μετά το στεφάνι) και σουτάρει (ΕΙΚ.3).

Ο Α σουτάρει στην αριστερή γωνία και ο Β στη δεξιά γωνία.

- Μετά το σταυρό ο ΑΕ (ΔΕ) αποφασίζει αν θα σουτάρει ο ίδιος ή θα πασάρει στον ΠΜ, ο οποίος στη συνέχεια σουτάρει (ο ΠΜ (Α) στην αριστερή γωνία και ο ΠΜ (Β) στη δεξιά γωνία).
- Εκτελείται η βασική μορφή της άσκησης, όμως ο ΑΕ (ΔΕ) μετά το σταυρό πασάρει στον ΠΜ (ΕΙΚ.4Α), ο οποίος κάνει απειλή για σουτ και πάσα στον ΑΙ / ΔΙ ο οποίος μετά το σταυρό ανεβαίνει ξανά πάνω και κινείται περιφερειακά προς το κέντρο. Ο ΑΙ / ΔΙ υποδέχεται την μπάλα από τον ΠΜ με δυναμική κίνηση προς τα εμπρός και σουτάρει στην κοντινή γωνία.

Ο ΑΕ (ΔΕ) μετά την πάσα στον ΠΜ γυρίζει πίσω στην αρχική του θέση (ΕΙΚ.4Β).

- Όπως πριν, όμως ο ΠΜ αποφασίζει αν θα σουτάρει ο ίδιος ή θα κάνει πάσα στον ΑΙ και στη συνέχεια θα υλοποιηθεί η παραπάνω περιγραφόμενη παραλλαγή. Το σουτ από τον ΠΜ γίνεται στη δεξιά γωνία ή από τον ΑΙ στην αριστερή γωνία.



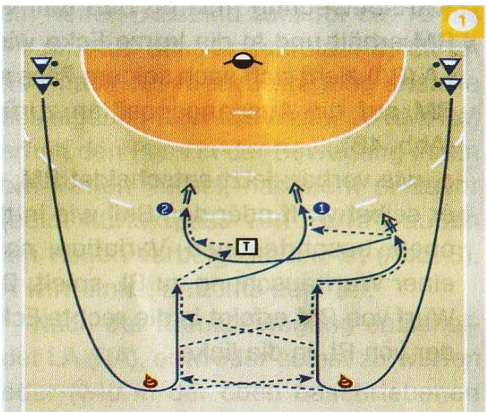
Δύο σουτ μετά από διαπέραση του γηπέδου με πάσα

Οργάνωση

Οι παίκτες, με μια μπάλα ο καθένας, χωρίζονται σε ζευγάρια (Α, Β) και τοποθετούνται στις θέσεις του αριστερού και δεξιού ενδιάμεσου αμυντικού. Στην απέναντι περιοχή τέρματος και σε απόσταση περίπου 10 μ. από το τέρμα τοποθετούμε ένα πασαδόρο (2ος τερματοφύλακας ή ο βοηθός προπονητή)

Εκτέλεση της άσκησης

Το 1ο ζευγάρι διαπερνά κατά μήκος το γήπεδο αλλάζοντας πάσες με 2 μπάλες. Μόλις το ζευγάρι περάσει την κεντρική γραμμή του γηπέδου (περίπου στα 5 μ. μετά το κέντρο), αμέσως ο Α κάνει πάσα στον πασαδόρο, ενώ ο Β κινείται περιφερειακά (με την μπάλα στα χέρια) προς τα έξω. Ο Β στη συνέχεια κάνει πάσα στον Α, ο οποίος τώρα κινείται περιφερειακά προς την ίδια κατεύθυνση, και αφού υποδεχθεί την μπάλα, κάνει σουτ στην κοντινή γωνία. Αμέσως μετά ο Β κινείται επίσης περιφερειακά προς τα αριστερά, υποδέχεται μπάλα από τον πασαδόρο και σουτάρει στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.2).

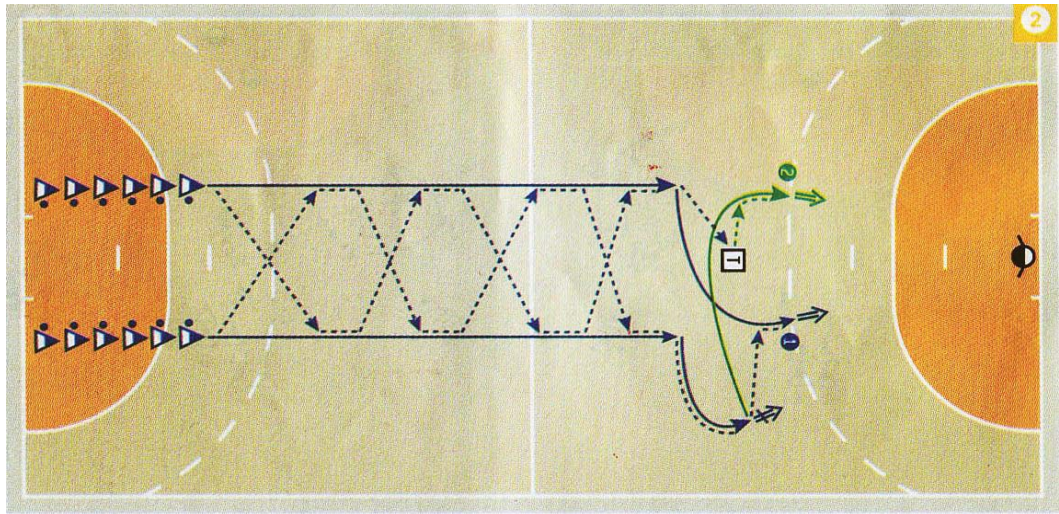


Καθοδήγηση της άσκησης

Το επόμενο ζευγάρι ξεκινά, όταν το προηγούμενο κάνει πάσα στον πασαδόρο.

Παραλλαγές

Αν έχουμε το μισό γήπεδο στη διάθεση μας, τότε τα ζευγάρια ξεκινούν από τις γωνίες του γηπέδου, περνούν γύρω από δύο κώνους που βρίσκονται στην κεντρική γραμμή του γηπέδου και στη συνέχεια η εκτέλεση της άσκησης είναι ίδια όπως και προηγουμένως (ΕΙΚ.1)



Πάσες αιφνιδιασμού (1)

Οργάνωση

Τα παιδιά σχηματίζουν δύο γραμμές (Α, Β) στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Η απόσταση ανάμεσα στις γραμμές ανέρχεται περίπου στα 4-5 μ. Επίσης 3 μ. μπροστά από κάθε γραμμή βρίσκεται ένας κώνος. Εκτός από τον Α₁ και Β₁ όλοι οι υπόλοιποι παίκτες έχουν μπάλα.

Εκτέλεση της άσκησης

Ο Α₁ τρέχει γύρω από τον κώνο Β, στη συνέχεια κατευθύνεται προς το τέρμα και υποδέχεται μια πάσα από τον Α₂. Στη συνέχεια κάνει σουτ από τα 9 μ. στην κοντινή γωνία (ΕΙΚ.1). Μετά την πάσα ο Α₂ παίρνει τη θέση του Α₁. Ο Α₃ αντίστοιχα παίρνει τη θέση του Α₂ και η άσκηση εκτελείτε με τον ίδιο τρόπο.

Καθοδήγηση της άσκησης

Ο Β₁ ξεκινά και τρέχει γύρω από τον κώνο του Α, μόλις ο Α₁ υποδεχθεί την πάσα του Α₂ κοκ.

Παραλλαγές

- Μετά την πάσα στον Α₁, ο Α₂ κάνει δύο κάμψεις
- Μετά την πάσα στον Α₁, ο Α₂ κάνει σπριντ προς το Β₁, χτυπά το χέρι του (=χρονικό σημείο εκκίνησης για τον Β₁), γυρνά αμέσως στην αρχική του θέση και περιμένει μέχρι ο Β₂ να του χτυπήσει το χέρι κοκ.
- Όπως στην παραπάνω παραλλαγή, όμως τώρα γίνονται πλάγιες μετατοπίσεις
- Βάζουμε δύο επιπλέον κώνους (σε απόσταση 3 μ. από τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου και 2 μ. πιο μπροστά από τους αρχικούς κώνους). Αρχικά τοποθετούμε ένα επιπλέον παίκτη (C), χωρίς μπάλα, δίπλα στο δεξιό ακριανό κώνο. Ο Α₁ τρέχει (χωρίς μπάλα) εξωτερικά από τον κώνο του, υποδέχεται μια πάσα από τον Β₁ και κάνει αμέσως πάσα στον C που επίσης κινείται εξωτερικά από τον κώνο του. Ο C υποδέχεται την μπάλα και σουτάρει στο τέρμα. Ο Α₁ πηγαίνει αμέσως στην θέση D. Ο Β₁ παίρνει πάσα από τον Α₂ και κάνει αμέσως πάσα στον Α₁ κοκ. (ΕΙΚ.2)

Πάσες αιφνιδιασμού (2)

Οργάνωση

Τοποθετούμε τέσσερεις κώνους, όπως στην ΕΙΚ.1. Σε κάθε ένα από τους δύο εξωτερικούς κώνους τοποθετούμε από έναν παίκτη χωρίς μπάλα. Όλοι οι υπόλοιποι παίκτες τοποθετούνται με μπάλες στις θέσεις του αριστερού και δεξιού ενδιάμεσου αμυντικού.

Εκτέλεση της άσκησης

Ο αριστερός ενδιάμεσος αμυντικός 1 κάνει πάσα στον τερματοφύλακα, τρέχει εξωτερικά γύρω από τον κώνο του, υποδέχεται ξανά μια πάσα από τον τερματοφύλακα, περίπου 5 μ. από την κεντρική γραμμή του γηπέδου, και αμέσως μετά κάνει πάσα στον παίκτη που ξεκίνησε από τον ακριανό κώνο της δικής του πλευράς. Στη συνέχεια ο αριστερός ενδιάμεσος αμυντικός 1 πηγαίνει στον εξωτερικό κώνο της δικής του πλευράς.

Καθοδήγηση της άσκησης

Η άλλη πλευρά ξεκινά, μόλις κάνει πάσα ο τερματοφύλακας.

Παραλλαγές

Ο αριστερός / δεξιός ενδιάμεσος αμυντικός κάνει διαγώνια μακρινή πάσα στην άλλη πλευρά (ΕΙΚ.2).

