

handball 2

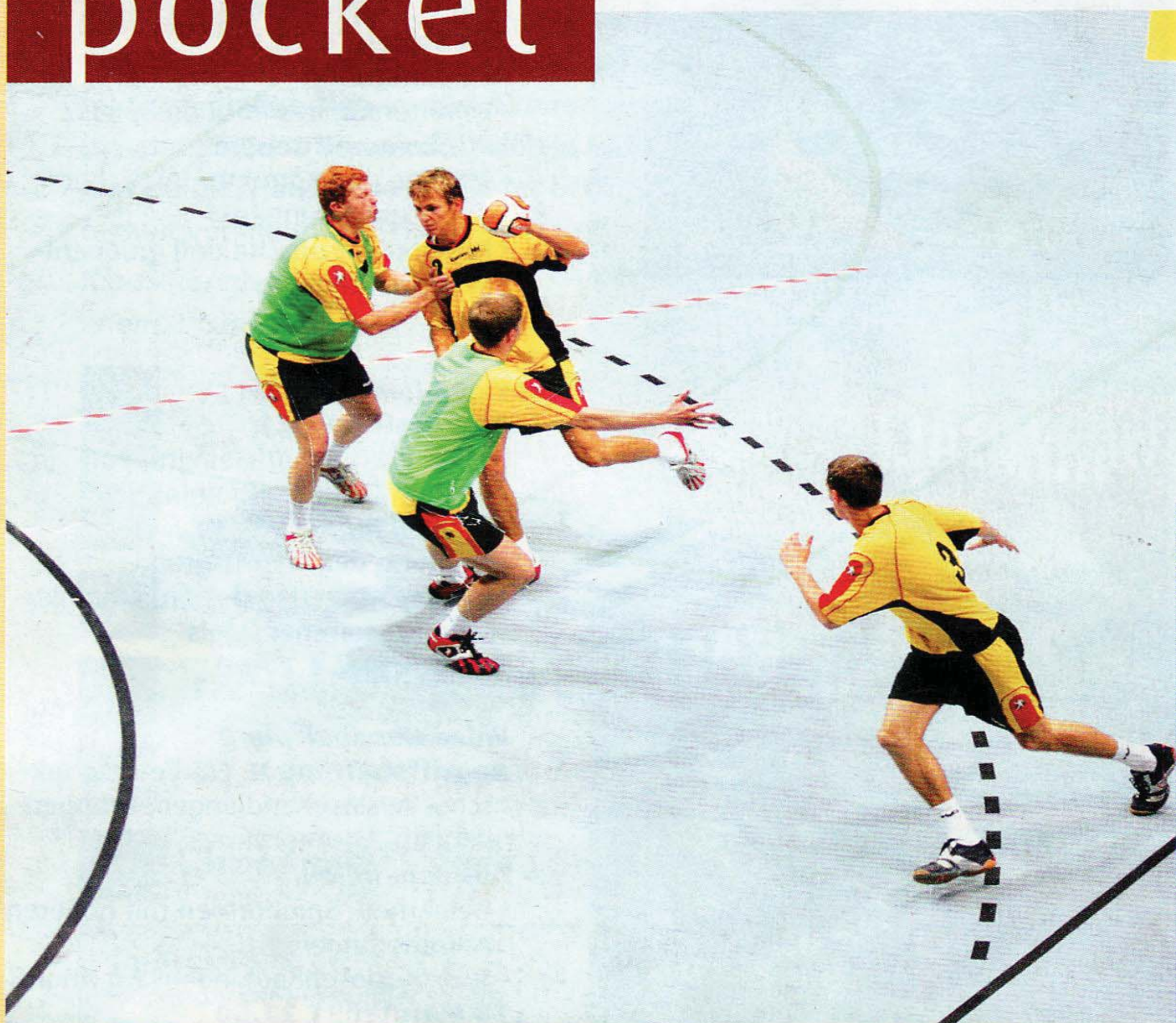
2006

DHB
Deutscher Handballbund

training

Ein Leserservice der Fachzeitschrift *handballtraining*

pocket



Βασικά παιχνίδια

(ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ)

Ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας με βάση
τον αναπτυξιακό σχεδιασμό της DHB

Μετάφραση & επιμέλεια: Καρακεχαγιάς Θανάσης

Νίκη ή ήττα –

το επίπεδο ικανότητας συνεργασίας παίζει αποφασιστικό ρόλο



Η χρησιμοποίηση των βασικών παιχνιδιών / τακτική τμήματος βοηθά στην εξάσκηση των γενικών αρχών της συνεργασίας στην άμυνα και στην επίθεση. Η επίλυση των διαφορετικών καταστάσεων παιχνιδιού που δημιουργούνται στη διάρκεια του αγώνα προϋποθέτουν καλή γνώση της τακτικής τμήματος καθώς



και της ατομικής τακτικής. Εκτός από την απόκτηση ενός μεγάλου ρεπερτορίου τεχνικών δεξιοτήτων, απαιτείτε και η καλλιέργεια του δημιουργικού παιχνιδιού μέσα από τα βασικά παιχνίδια / τακτική τμήματος, ως «βασικός δρόμος» για τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας στις ηλικίες 10-12 και 14-16 ετών.

Klaus Langhoff

Helmut Kurrat

Ehem. DHB-Trainer

DHB-Trainer

Προπαρασκευαστικές ασκήσεις, 2 εναντίον 1, 3 εναντίον 2	Σελ. 4
Παιχνίδι 2 εναντίον 2	Σελ. 10
Παιχνίδι 3 εναντίον 3 16	Σελ. 16
Παιχνίδι 4 εναντίον 4	Σελ. 22
Παιχνίδι 5 εναντίον 4	Σελ. 26
Παιχνίδι 5 εναντίον 5	Σελ. 28

1. Παιχνίδι 1 εναντίον 1 σε διαφορετικούς χώρους



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Σε προκαθορισμένο χώρο – αρχικά ορίζουμε το μήκος του χώρου στα 4 μ., ως διδακτική βοήθεια για τους επιθετικούς - παίζουν 1 εναντίον 1 με την βοήθεια 2 πασαδόρων.
- Περιορισμός της αμυντικής συμπεριφοράς: επιτρέπεται η πλάγια μετακίνηση και η σωματική επαφή μόνο κατά μήκος των 9 μ. Επιθετικές κινήσεις με κάθετη κατεύθυνση που ακολουθούν μετά την προσποίηση σε βάθος χώρου πρέπει να αφήνουμε να εκτελούνται χωρίς αμυντική ενόχληση.

▲ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

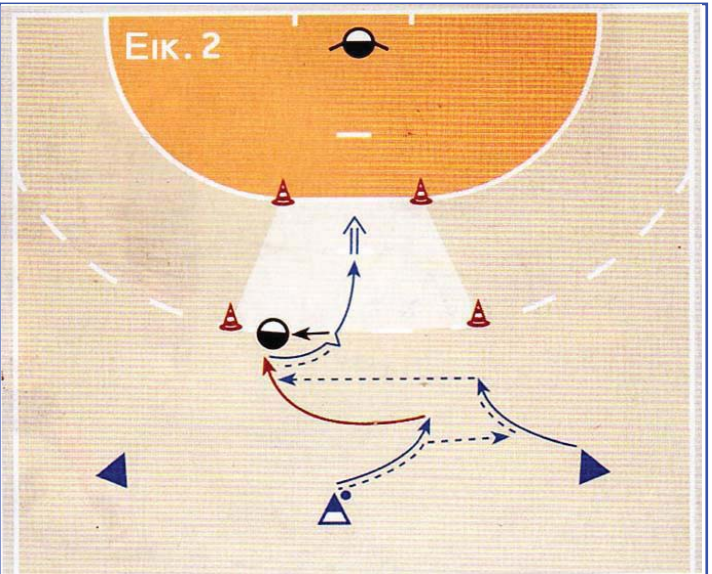
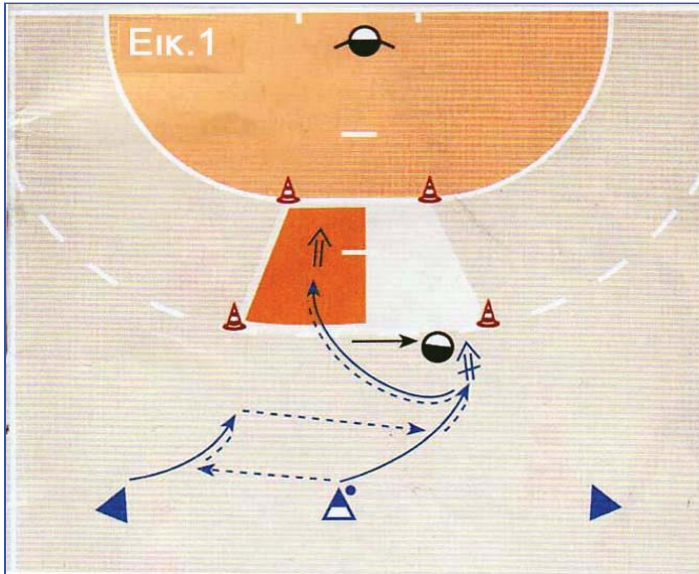
- 1 εναντίον 1 στη θέση του εξτρέμ και στη θέση του ίντερ (ΕΙΚ.3)

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Να κάνουν πάσες με μπρος-πίσω κίνηση με τους πασαδόρους, πριν παίξουν 1 εναντίον 1. Ο σκοπός είναι να προετοιμάσουν και να δημιουργήσουν συνθήκες για το παιχνίδι 1 εναντίον 1.
- Να επιλέγουν διαφορετικά σημεία εκκίνησης των προσπαθειών τους
- Να μην αναγκάζονται να κάνουν διείσδυση σε χώρους μη προσιτούς για σουτ: θα πρέπει να κάνουν πάσα ξανά σε ένα πασαδόρο και να ξεκινούν από την αρχή το χτίσιμο της νέας τους προσπάθειας.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

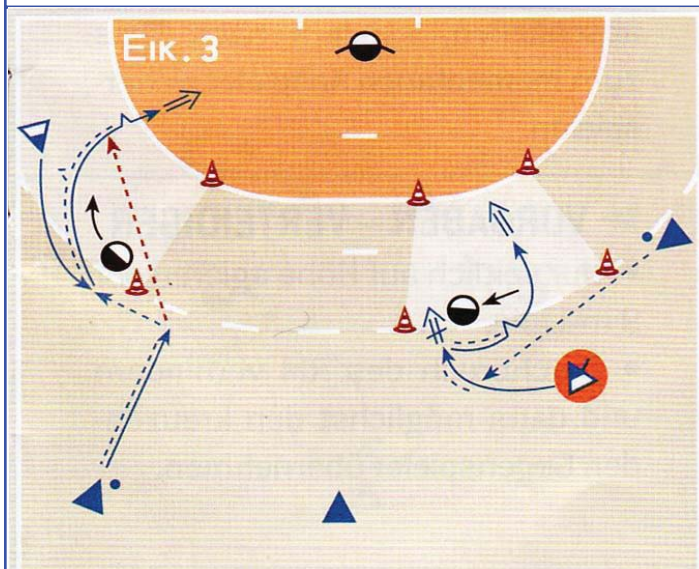
- Επιτρέπεται να κινούμαστε μόνο με πλάγιες κινήσεις κατά μήκος την γραμμής των 9 μ.
- Επιτρέπεται η αρχική σωματική επαφή με τον επιθετικό, τον αφήνουμε όμως στη συνέχεια στις κάθετες ακόλουθες κινήσεις που κάνει.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Προσοχή στην αλλαγή ρυθμού: η ταχύτητα εκτέλεσης των κάθετων ενεργειών που ακολουθούν μετά το 1^ο βήμα της προσποίησης θα πρέπει να είναι τουλάχιστον διπλάσια σε σχέση με το 1^ο βήμα της προσποίησης.,
2. Θα πρέπει να προσέχουμε ώστε με τις προπαρασκευαστικές απειλές μας, να δημιουργούμε κενούς χώρους (EIK.1). Θα πρέπει να αλλάζουμε το σημείο εκκίνησης της προσπάθειας μας.

3. Θα πρέπει να «παίζουμε» με τον αμυντικό: θα πρέπει να τον αναγκάζουμε να κινείται με πλάγιες μετατοπίσεις και στη συνέχεια να κάνουμε ενέργειες / προσποίσεις κόντρα στην κίνηση του αμυντικού (EIK.2)
4. Ποικιλόμορφες επιθετικές συμπεριφορές με / χωρίς μπάλα και σε βάθος χώρου (6 ως 12 μ.). Ο αμυντικός θα πρέπει τώρα να παίξει και προωθημένα.



ΣΤΟΧΟΙ

- Μέσα από τέτοια παιχνίδια τακτικής τμήματος βελτιώνεται η ποιότητα του παιχνιδιού 1 εναντίον 1 ως βασική προϋπόθεση του handball.
- Μαθαίνουμε βασικούς τακτικούς κανόνες: κινητική συμπεριφορά στο χώρο, προετοιμασία για την επίθεση, ενέργειες που ακολουθούν (μετά από μη πετυχημένες προσπάθειες 1 εναντίον 1).

2. Παιχνίδι 2 εναντίον 1 - Σταυρός



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

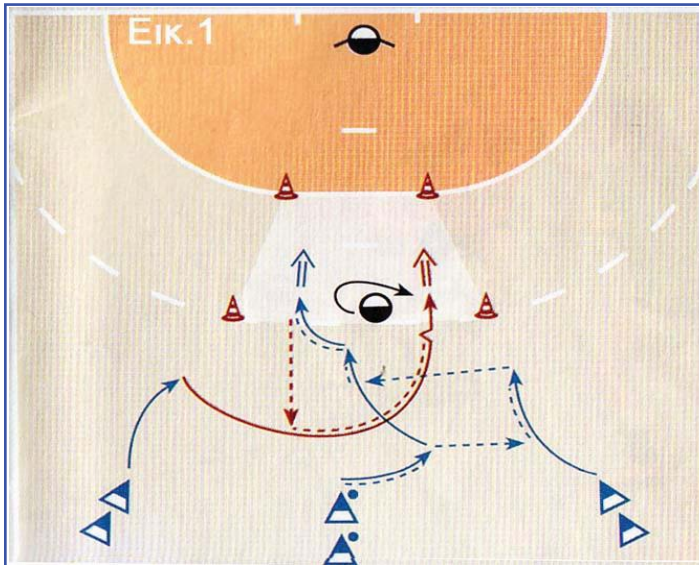
- Οι παίκτες είναι μοιρασμένοι και στις 3 περιφερειακές θέσεις.
- Μετά από ένα σύντομο πασάρισμα μεταξύ των παικτών της 1ης τριάδας, ξεκινά ο κεντρικός (ΚΝ) μια προσπάθεια 1 εναντίον 1. Από την αντίθετη πλευρά ξεκινά ο ενδιάμεσος επιθετικός να να κάνει σταυρό με τον ΚΝ.
- Αρχικά ο διαθέσιμος χώρος πρέπει να είναι μεγάλος = διδακτική βοήθεια (περ. 4 μ.).
- Οι παίκτες αλλάζουν κυκλικά θέσεις.
- Προέκταση της άσκησης: η άσκηση γίνεται από την θέση του ίντερ (ΕΙΚ.3).
- Ο εκάστοτε 3ος παίκτης που δεν καταλαμβάνει θέση περιφερειακού παίκτη, γίνεται πασαδόρος ώστε να βοηθά στην κυκλοφορία της μπάλας.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Ο ΚΝ θα πρέπει μέσα από μια προσπάθεια 1 εναντίον 1 να ψάχνει αρχικά να κάνει ο ίδιος μια διείσδυση. Ως 2^η επιλογή: είναι η πάσα στον αντίθετο παίκτη που κάνει σταυρό από πίσω του.
- Ο ΚΝ πρέπει να προσπαθήσει να μετακινήσει τον αμυντικό από το κέντρο προς τα άκρα ώστε να δημιουργήσει χώρο στον παίκτη που έρχεται από πίσω του για σταυρό.
- Σε καταστάσεις που δεν είναι προσιτές για την επίτευξη τέρματος δεν θα πρέπει να γίνεται σουτ, αλλά θα πρέπει να γίνεται πάσα σε πασαδόρο και να αρχίζει το παιχνίδι από την αρχή.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Επιτρέπεται να κινείτε μόνο με πλάγιες κινήσεις κατά μήκος την γραμμής των 9 μ.
- Να εμποδίζει τη διείσδυση του ΚΝ και στη συνέχεια να παραλαμβάνει όσο είναι δυνατόν τον παίκτη που κάνει σταυρό.

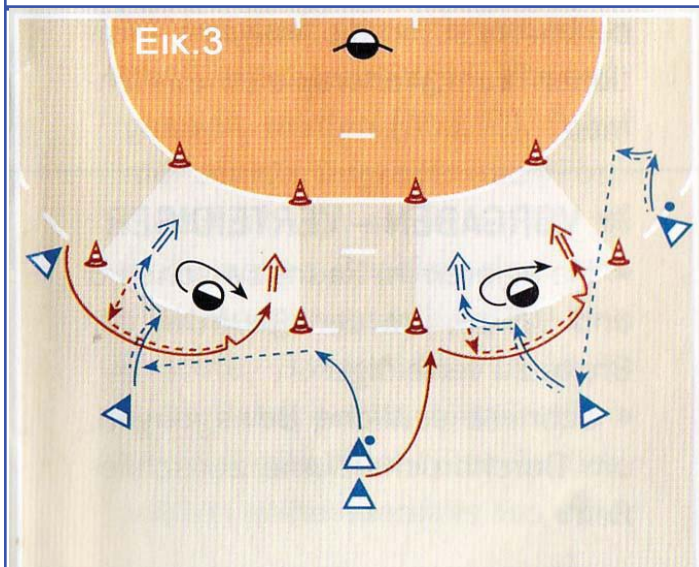


ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Ο αντίθετος παίκτης που κινείται πίσω από τον κεντρικό επιθετικό για να κάνει σταυρό δεν θα πρέπει να ξεκινά την κίνηση του νωρίς. Θα πρέπει να περιμένει, να δεσμεύσει πρώτα ο ΚΝ τον αμυντικό και να τον μετακινήσει από το κέντρο προς τα άκρα (βλέπε φωτο).
2. Σε περίπτωση που ο αμυντικός προλάβει να τοποθετηθεί απέναντι στον επιθετικό που σταυρώνει πίσω από τον ΚΝ, θα πρέπει τότε αυτός ο επιθετικός, είτε να παίξει ο ίδιος 1 εναντίον 1, είτε να κάνει μια κόντρα πάσα ξανά στον ΚΝ που πρέπει να

είναι έτοιμος να υποδεχθεί την μπάλα (ΕΙΚ.2).

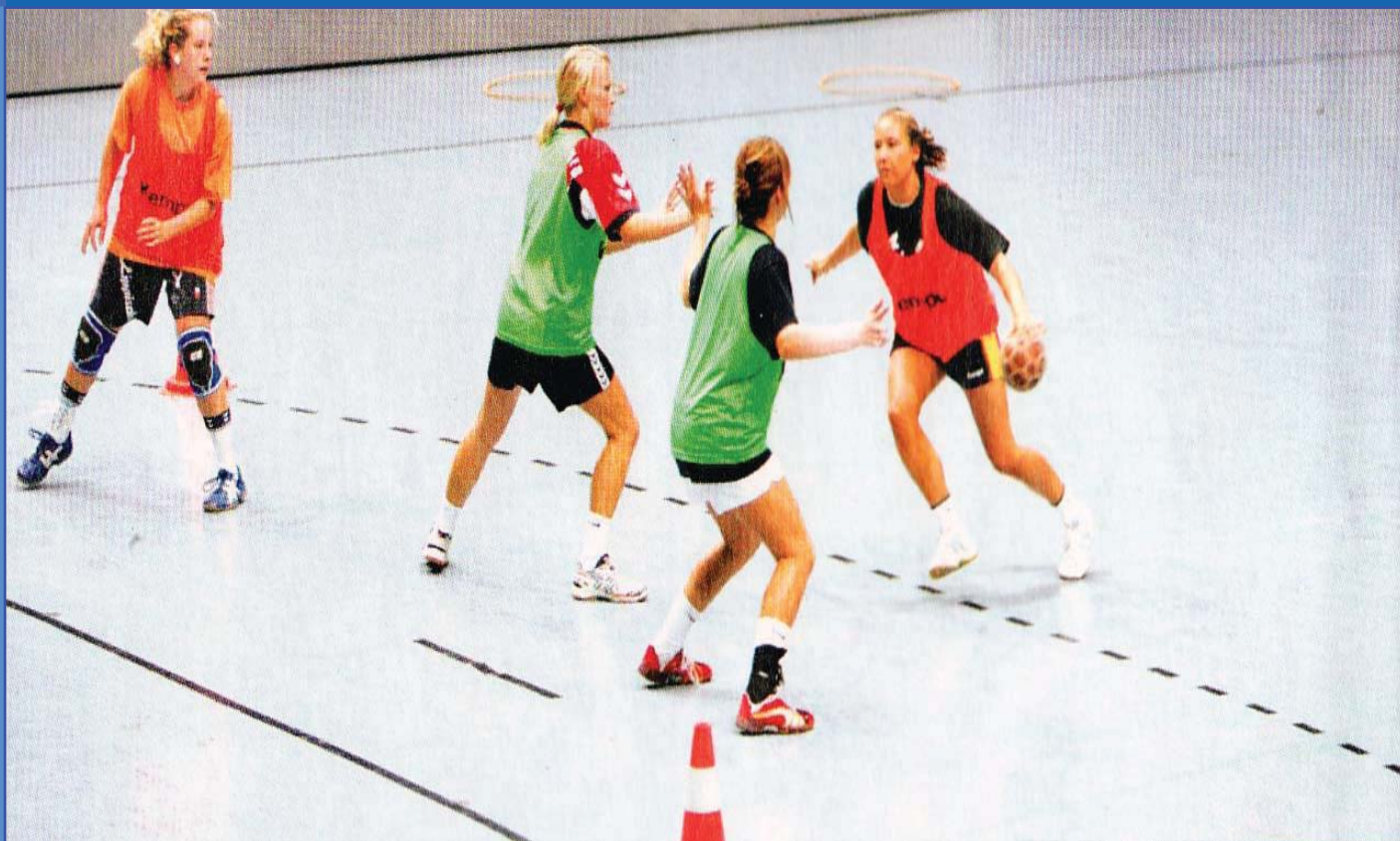
3. Ατομικές παραλλαγές: Πορεία κίνησης / σημείο έναρξης της προσπάθειας, απλή / πολλαπλή ντρίπλα, προσποίηση (επίσης προσποίηση για σουτ)!



ΣΤΟΧΟΙ

- Πολύ καλές προσπάθειες 1 εναντίον 1 ως ενέργειες που ακολουθούν μετά από κινήσεις σταυρού.
- Τακτικοί κανόνες: δεσμεύουμε τον αντίπαλο αμυντικό, ανοίγουμε χώρους στο συμπαίκτη μας
- Ικανότητα αντίληψης: Παρατηρούμε τον αντίπαλο και το συμπαίκτη μας.

3. Παιχνίδι 3 εναντίον 2 – σταυρός και παράλληλη διείσδυση



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Παίζουν 3 επιθετικοί εναντίον 2 αμυντικών, με ένα περιορισμό όμως που αφορά το ξεκίνημα της επίθεσης:

- 1^ο παιχνίδι, 2 εναντίον 1, ΚΝ – ΔΙ (ΑΙ): Μετά από μια πάσα που γίνεται από τα αριστερά, ο ΚΝ παίζει 1 εναντίον 1 ενάντια στο δεξιό αμυντικό (ΕΙΚ.1). Επιλογή απόφασης: Ο ΚΝ πρέπει να επιλέξει αν θα κάνει πάσα στον ΔΙ που σταυρώνει από πίσω του ή διείσδυση.
- 2^ο παιχνίδι, 2 εναντίον 1, ΔΙ (ΑΙ) - ΑΙ (ΔΙ): μόλις το ΔΙ υποδεχθεί την μπάλα, παίζει επίσης 2 εναντίον 1 με τον ΑΙ (ΕΙΚ.1).
- Θα πρέπει να ξεκινούν εναλλακτικά προσπάθειες από την αριστερή και την δεξιά πλευρά, ώστε να γίνονται ενέργειες και από τις 2 πλευρές.

ΔΙ = Δεξίο Ιντερ

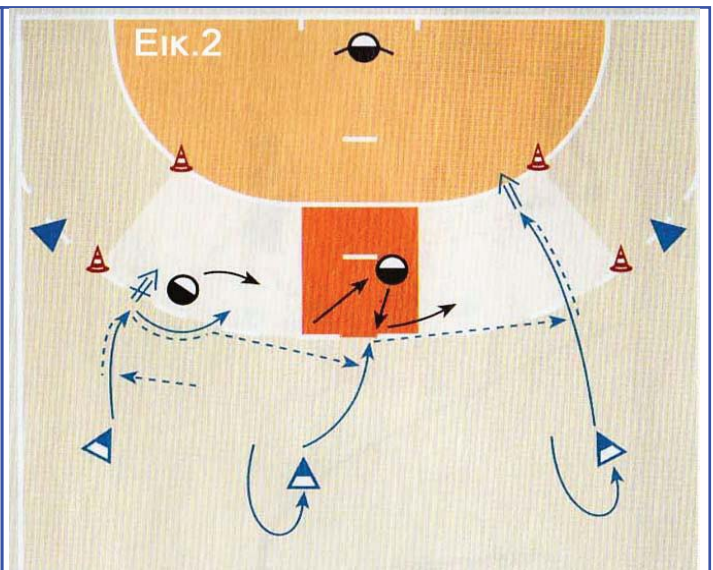
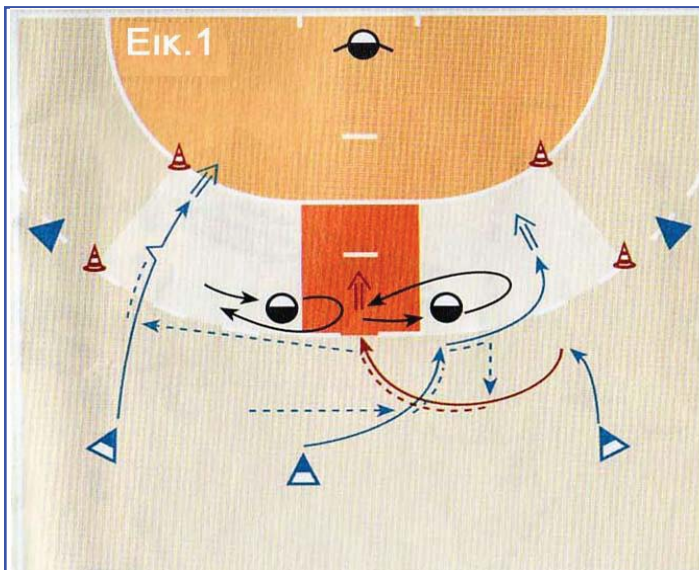
ΑΙ = Αριστερό Ιντερ

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Ο ΚΝ θα πρέπει αρχικά να παίξει 1 εναντίον 1 και να ψάξει να κάνει ο ίδιος διείσδυση.
- Ο παίκτης που σταυρώνει πίσω από τον ΚΝ, πρέπει να κινηθεί στον κενό χώρο ανάμεσα στους 2 αμυντικούς και στη συνέχεια να συνεργαστεί με τον 3^ο επιθετικό σε μια εκ νέου κατάσταση 2 εναντίον 1.
- Μετά την πάσα και την αλλαγή θέσεων θα πρέπει οι παίκτες να παίρνουν αμέσως θέση εκκίνησης για να είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν εκ νέου το πασάρισμα.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Οι αμυντικοί κινούνται στο χώρο ανάμεσα στα 8 και 9,5 μ. με σκοπό να καλύψουν το χώρο σε πλάτος.
- Γρήγορες πλάγιες μετακινήσεις, με σκοπό να κλείσουν τους χώρους διείσδυσης.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Ο παίκτης που υποδέχεται την μπάλα κατά το σταυρό θα πρέπει να κινείται απειλητικά πάντα στον κενό χώρο ανάμεσα στους 2 αμυντικούς, με σκοπό να δημιουργήσει χώρο για το συμπαικτή του.
2. Θα πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στη στοχευμένη συνέχιση του πασαρίσματος: αν οι 2 αμυντικοί μπορέσουν έγκαιρα να καλύψουν τους πιθανούς κενούς χώρους στην πλευρά που γίνεται ο σταυρός, τότε θα πρέπει οι επιθετικοί στη συνέχεια να προσανατολιστούν στο να δημιουργήσουν υπεραριθμία από την αντίθετη πλευρά (ΕΙΚ.2). Επίσης θα πρέπει οι επιθετικοί μετά την αλλαγή θέσεων να παίρνουν εκ νέου θέση εκκίνησης στην εκάστοτε καινούργια τους θέση ώστε να είναι έτοιμοι να υποδεχθούν την μπάλα. Επιπρόσθετα θα πρέπει να παρακολουθούν τον κάτοχο της μπάλας! Μια κόντρα κίνηση με σκοπό να ξεκινήσει

μια παράλληλη διείσδυση προς την αντίθετη πλευρά θα πρέπει να ξεκινά πάντα μετά από προσπάθεια 1 εναντίον 1.

ΣΤΟΧΟΙ

- Βασική εξάσκηση της ικανότητας επιλογής αποφάσεων σε μια κατάσταση 1 εναντίον 1:
 - Διείσδυση ή πάσα
 - Σταυρός ή παράλληλη διείσδυση
 - Διείσδυση ή ξεκίνημα κόντρα κίνησης
- Άμυνα: προσπαθούμε να καλύψουμε το χώρο κατά πλάτος με δημιουργικό αμυντικό παιχνίδι (εφαρμόζουμε προσποιήσεις!)

1. Παιχνίδι 2 εναντίον 2 – σταυρός, παράλληλη διείσδυση (Άμυνα και επίθεση)



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

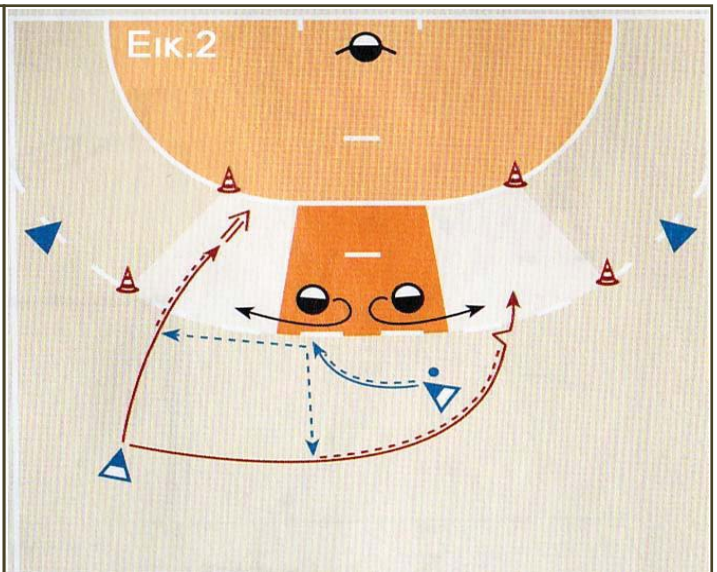
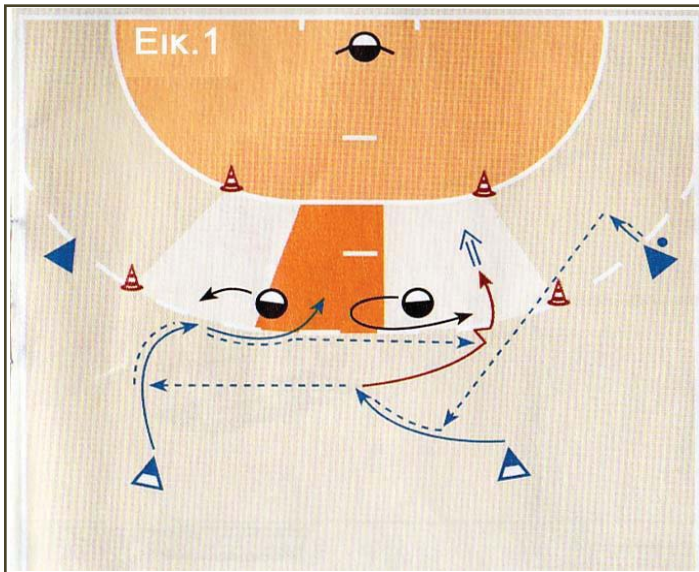
- Σε ένα προκαθορισμένο χώρο στο κέντρο της περιοχής τέρματος (βλέπε φωτο) παίζουν 2 εναντίον 2 με 2 πασαδόρους.
- Ο χώρος ανάλογα με τον προπονητικό στόχο μεγαλώνει (δίνουμε διδακτική βοήθεια στους επιθετικούς) ή μικραίνει (δίνουμε διδακτική βοήθεια στους αμυντικούς).
- Αρχικά στο παιχνίδι χρειάζονται και οι πασαδόροι, για να βοηθούν στη συνέχιση του παιχνιδιού σε περίπτωση μη πετυχημένων προσπαθειών για διείσδυση και σουτ.
- Σε προχωρημένο επίπεδο (εφηβική ηλικιακή κατηγορία, προπόνηση ενηλίκων) θα πρέπει να παίζουν χωρίς πασαδόρους. Αυτό σημαίνει ότι απαιτείται από τους επιθετικούς να είναι σε ετοιμότητα μετά από κάθε πάσα.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Μικρή φάση προετοιμασίας (με απειλές) με τη βοήθεια των πασαδόρων, πριν ξεκινήσει η τακτική κίνηση απελευθέρωσης.
- Η κίνηση απελευθέρωσης πρέπει να είναι πάντα μια προσπάθεια 1 εναντίον 1
- Οι προσπάθειες 1 εναντίον 1 θα πρέπει να δημιουργούν προϋποθέσεις για σουτ: προσωπική διείσδυση, πάσα στο συμπαίκτη μου που κινείτε παράλληλα ή κάνει σταυρό από πίσω μου.
- Μετά την πάσα πρέπει να παίρνουμε αμέσως εκ νέου θέση ώστε να είμαστε έτοιμοι για να υποδεχθούμε ξανά την μπάλα.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Αρχικά θα πρέπει να παίζουν λίγο προωθημένα.
- Αμύνονται ανάμεσα στα 8 και 9,5 μ.
- Η αλλαγή / παραλαβή των επιθετικών που κάνουν σταυρό πρέπει να γίνεται σε μια ευθεία.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Ο πρωταρχικός στόχος είναι, μέσα από μια προσπάθεια 1 εναντίον 1 να αυξήσουμε τον ωφέλιμο χώρο: η κίνηση του επιθετικού πρέπει να είναι πάντα προς τα άκρα, με σκοπό να κινηθεί και ο αμυντικός προς τα εκεί και επιπρόσθετα να κάνει ο επιθετικός προσπάθεια προς τα έξω (EIK.1) και στη συνέχεια να κινηθεί προς τα μέσα. Ο επιθετικός με μπάλα (EIK.1) εκτός από το να κάνει διείσδυση μόνος του μπορεί, να κινηθεί στο χρωματισμένο χώρο στο κέντρο. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να αναγκάσει το δεύτερο αμυντικό να κινηθεί για να βοηθήσει.
2. Ο επιθετικός χωρίς μπάλα θα πρέπει να προσαρμόσει την κινητική του συμπεριφορά στη συμπεριφορά του δικού του αντίπαλου αμυντικού: παράλληλη διείσδυση από τον εξωτερικό χώρο ή κίνηση στο κέντρο και σταυρός (EIK.2)
3. Μετά την κίνηση απελευθέρωσης μετά από προσπάθεια 1 εναντίον 1 - συνεχίζεται το παιχνίδι όπου οι παίκτες μπορούν να παίξουν ελεύθερα.
4. **Σημαντικό:** συμπεριφορά αποσυμφόρησης του κεντρικού χώρου μετά την πάσα (εκμετάλλευση των ακριανών χώρων).

5. Δίνουμε ώθηση στο αμυντικό παιχνίδι: μικρότεροι χώροι, ή αλλιώς βάζουμε ένα ή κανένα πασαδόρο.
6. Αρχικά οι αμυντικοί θα πρέπει να κινούνται ο ένας δίπλα στον άλλο. Στη συνέχεια στη φάση του στοχευμένου πασαρίσματος (μετά τον σταυρό) ένας αμυντικός μπορεί να κινηθεί προωθημένα ενάντια σε έναν επιθετικό.

ΣΤΟΧΟΙ

- Δημιουργία βάσεων για το παιχνίδι 1 εναντίον 1: μεγάλωμα του ωφέλιμου χώρου, κίνηση στον κενό χώρο ανάμεσα στους αμυντικούς, πάσα πάντα με το τακτικά σωστό χέρι (προς τα αριστερά με το αριστερό χέρι, προς τα δεξιά με το δεξί χέρι).
- Δημιουργία βάσεων για την εξάσκηση της ικανότητας επιλογής απόφασης: παράλληλη διείσδυση ή σταυρός.
- Αμυντικό παιχνίδι: αμυντική συμπεριφορά στο παιχνίδι 1 εναντίον 1, βοήθειες, παραλαβή - παράδοση.

2. Παιχνίδι 2 εναντίον 2 – Προπονητικός στόχος: σκριν (Άμυνα και επίθεση)



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Στο κέντρο της επίθεσης (βλέπε φωτο) παίζουν 2 εναντίον 2 με 2 πασαδόρους.

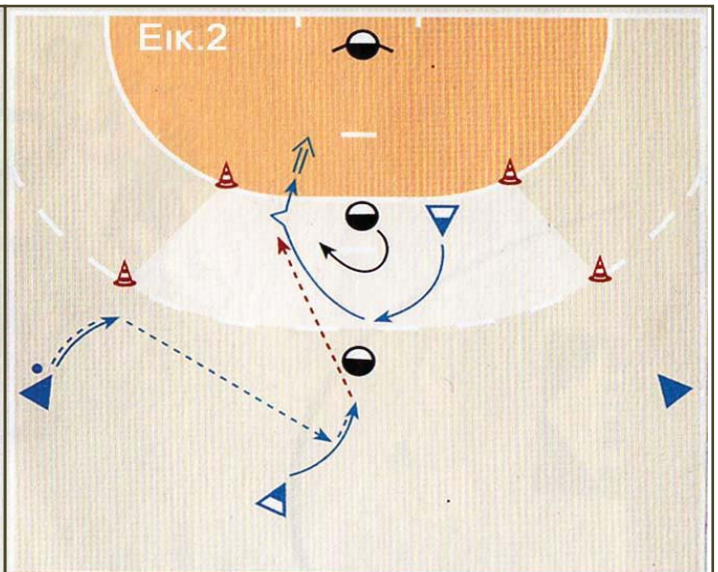
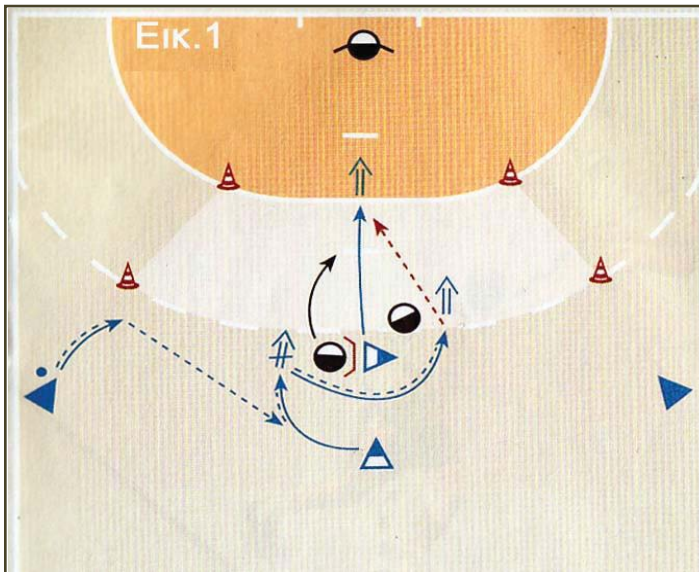
- Ο ένας επιθετικός κινείται στον περιφερειακό χώρο και ο άλλος στη θέση του πύβου. Αυτή είναι η αρχική /βασική τοποθέτηση.
- Αρχικά ο χώρος δράσης πρέπει να είναι μεγαλύτερος (για λόγους διδακτικής διευκόλυνσης για τους επιθετικούς).
- Κινήσεις απελευθέρωσης: μετά από ένα σύντομο πασάρισμα ο περιφερειακός παίζει 1 εναντίον 1 στον περιφερειακό χώρο έχοντας την υποστήριξη ενός σκριν από τον πύβου (ΕΙΚ.1).
- Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών: στο μισό γήπεδο, στις θέσεις και των 2 ίντερ παίζουν εναλλακτικά 2 εναντίον 2.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Ο κάτοχος της μπάλας: με απειλητικές προσπάθειες 1 εναντίον 1, προσπαθεί να μετακινήσει τον αντίπαλο αμυντικό από το χώρο του κέντρου (ΕΙΚ.1)
- Πύβου: το σκριν πρέπει χρονικά να γίνεται τη στιγμή της προσποίησης με τοποθέτηση λίγο μπροστά από τον αμυντικό.
- Δημιουργικές κινήσεις απελευθέρωσης ανάλογα με την αμυντική συμπεριφορά. Σε περίπτωση σωστής αμυντικής αντίδρασης θα πρέπει να συνεχιστεί το παιχνίδι με πάσα στον πασαδόρο.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Ο πύβου πρέπει να σπρωχθεί προς τα εμπρός όσο είναι δυνατόν (πρέπει να βγει από τη θέση του) στη φάση που έχει κάνει το σκριν, στη συνέχεια - οι 2 αμυντικοί βρίσκονται στο ίδιο ύψος - και κάνουν αλλαγή - παραλλαγή αν χρειαστεί τους 2 αντίπαλους επιθετικούς.
- Η αμυντική κάλυψη όταν είναι δυνατόν, πρέπει να γίνεται μπροστά από το πύβου και με κατεύθυνση την μπάλα.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Το σκριν και οι ενέργειες που ακολουθούν θα πρέπει να εξασκούνται ποικιλόμορφα και από τις 2 πλευρές.
2. Να εξασκούνται στοχευμένα συγκεκριμένες προσποίησεις:
 - Για τον περιφερειακό: προσποίηση για πάσα στο πύβωτ και διείσδυση από τον ίδιο από την αντίθετη πλευρά
 - Για τον πύβωτ: προσποίηση ότι θα κάνει σκριν και κίνηση από την αντίθετη πλευρά και πάλι προς τα 6 μ. (φαινομενικό σκριν, βλέπε EIK.2)
3. Προπόνηση της ποικιλομορφίας ως προς τις θέσεις: θα πρέπει όλοι οι παίκτες αν είναι δυνατόν να περνούν από τη θέση του πύβωτ
4. Επιπλέον μορφές συνεργασίας: π.χ. κίνηση του πύβωτ προς τα έξω (δημιουργία ελεύθερου χώρου για τον

περιφερειακό), ο πύβωτ βγαίνει στα 9 μ. και παίζει το 1-2 με τον περιφερειακό.

5. Ποικιλομορφία στο αμυντικό παιχνίδι: προωθημένο παιχνίδι από τον αμυντικό, κινείτε πιο έξω και περνά μπροστά από το σκριν.

ΣΤΟΧΟΙ

- Εξάσκηση βασικών συνεργασιών σε ότι αφορά την συνεργασία / επικοινωνία μεταξύ των παικτών των 9 μ. και των 6 μ.
- Εξάσκηση της τεχνικής-Timing-ικανότητας επιλογής απόφασης στην τακτική συνεργασία σκριν / αποδέσμευση.
- Αμυντική συμπεριφορά: στο χώρο των 6 μ. η κάλυψη του πύβωτ γίνεται πάντα σε σχέση με την μπάλα, επίσης προσπάθεια παρεμπόδισης δημιουργίας σκριν, και παραλαβή-παράδοση ακολουθώντας τους κανονισμούς.

3. Παιχνίδι 2 εναντίον 2 – σε διαφορετικούς χώρους



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

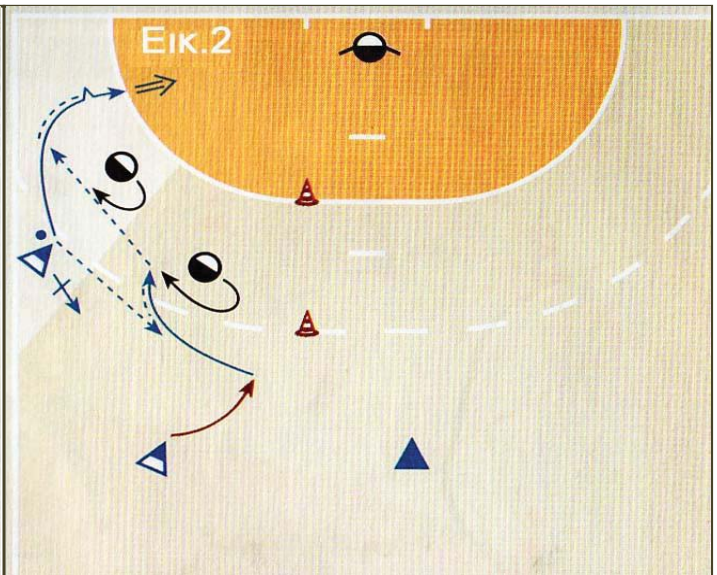
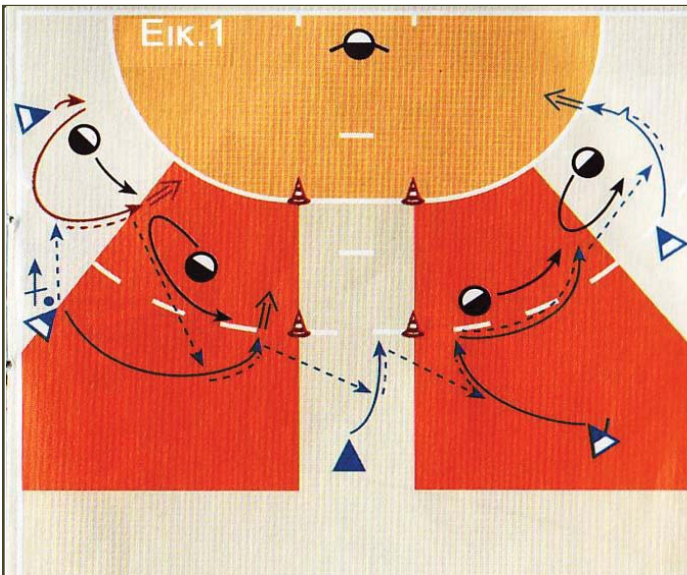
- Βασική μορφή (ΕΙΚ.1): και στις 2 πλευρές παίζουν 2 εναντίον 2.
- Ένας πασαδόρος βρίσκεται στο κέντρο: περνώντας η μπάλα από αυτόν μπορεί να ξεκινήσει το παιχνίδι από την άλλη πλευρά. Αν στην μια πλευρά δεν δημιουργείται καμιά φάση για σουτ, μπορεί η μπάλα μέσω του πασαδόρου να μεταφερθεί στην αντίθετη πλευρά και να συνεχιστεί εκεί το παιχνίδι. (αρχή της συνέχισης του παιχνιδιού).
- Σε κάθε προκαθορισμένο χώρο είναι ένας εξτρέμ και ένας ίντερ. Οι χώροι αρχικά για λόγους διδακτικής διευκόλυνσης θα πρέπει να είναι μεγαλύτεροι.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- 1 εναντίον 1 με ή χωρίς μπάλα (π.χ. ενάντια σε προωθημένο αμυντικό που μαρκάρει τον εξτρέμ ως προσπάθεια απελευθέρωσης)
- Απειλές προς τα εμπρός σε εκείνες τις κατευθύνσεις που βοηθούν στη δημιουργία κενών χώρων (βλ. ΕΙΚ.1)
- Προσπαθούμε να διατηρήσουμε σταθερή τη ροή του παιχνιδιού / πασαρίσματος: αν δεν καταφέρουμε από τη μια πλευρά να σουτάρουμε, τότε κάνουμε πάσα στον πασαδόρο ώστε να διατηρήσουμε την μπάλα στο παιχνίδι.
- Τακτικά σωστή υποδοχή της μπάλας από την αντίθετη πλευρά (βλέπε ΕΙΚ.1, δεξιά πλευρά)

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

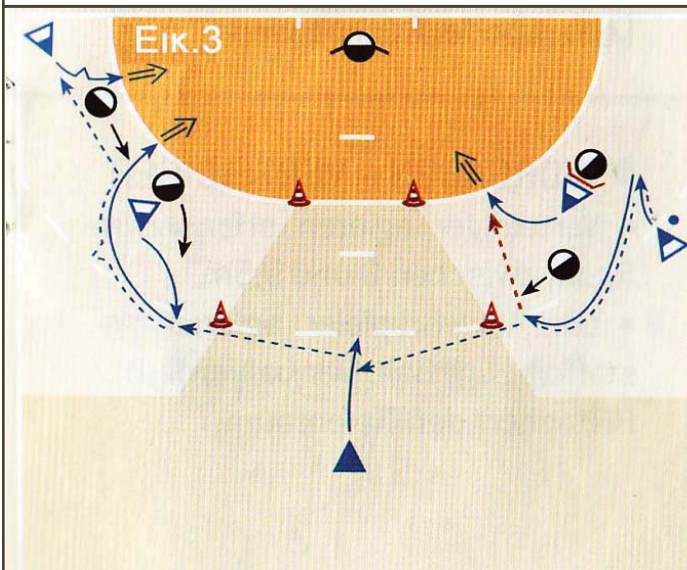
- Οι ενδιάμεσοι αμυντικοί παίζουν προωθημένα (8 ως 9,5 μ.)
- Ακραίοι αμυντικοί: μετά από εντολή του προπονητή παίζουν μη προωθημένα ή προωθημένα (δεν αφήνουν τον εξτρέμ να υποδεχθεί την μπάλα).



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Βασική μορφή: οι επιθετικοί μπορούν να κάνουν σταυρό.
2. Μεγαλύτερη κινητικότητα / επιβάρυνση για τους αμυντικούς: οι ενδιάμεσοι αμυντικοί θα πρέπει όταν έχει την μπάλα ο πασαδόρος να οπισθοχωρούν μέχρι το σημείο του πέναλτι.
3. Οργανωτικές παραλλαγές: παιχνίδι 2 εναντίον 2 μόνο από τη μια πλευρά με πασαδόρο (ΕΙΚ.2).

4. Διαφορετική τοποθέτηση των παικτών (ΕΙΚ.3): πύβοι και εξτρέμ παίζουν 2 εναντίον 2 ειδικά στο χώρο των 6 μ. με τη βοήθεια πασαδόρου. Κινήσεις απελευθέρωσης: 1 εναντίον 1, το ένα-δύο, σκρίν (ΕΙΚ.1)



ΣΤΟΧΟΙ

- Παιχνίδι 2 εναντίον 2 σε διαφορετικούς χώρους, οι παίκτες παίρνουν κάθε φορά διαφορετικές θέσεις στην επίθεση (προπόνηση ποικιλομορφίας ως προς την κατοχή θέσεων στην επίθεση!)
- Προπόνηση τακτικής τμήματος με σκοπό την εξειδίκευση ως προς τις θέσεις τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση.

1. Παιχνίδι 3 εναντίον 3 – στον περιφερειακό χώρο



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- 3 εναντίον 3 στον περιφερειακό χώρο.
- Στην εποικοδομητική φάση επιτρέπεται να γίνεται πάσα στους πασαδόρους,
- Η μορφή επίθεσης που εφαρμόζεται είναι η 3:0 με αλλαγές θέσεων στην περιφέρεια.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Προσπάθειες 1 εναντίον 1 ως κινήσεις απελευθέρωσης από τον ίντερ (ΕΙΚ.1) είτε από τον παίκτη που παίζει στη θέση του ΚΝ.
- Ελεύθερο παιχνίδι με συνεχόμενες απειλητικές κινήσεις, ρίψεις, διεισδύσεις, παράλληλες κινήσεις (ΕΙΚ.1) ή κόντρα πάσες.

◆ ΣΤΟΧΟΙ

- Επίθεση: συνεργασία κατά πλάτος με κινήσεις από τους επιθετικούς που στοχεύουν να ανοίξουν χώρους για τους άλλους επιθετικούς.
- Επίθεση: μετά από κινήσεις σταυρού συνεχίζεται στοχευμένα το πασάρισμα.
- Άμυνα: κάλυψη, βοήθειες, μετατοπίσεις, παραλλαγή / παράδοση.

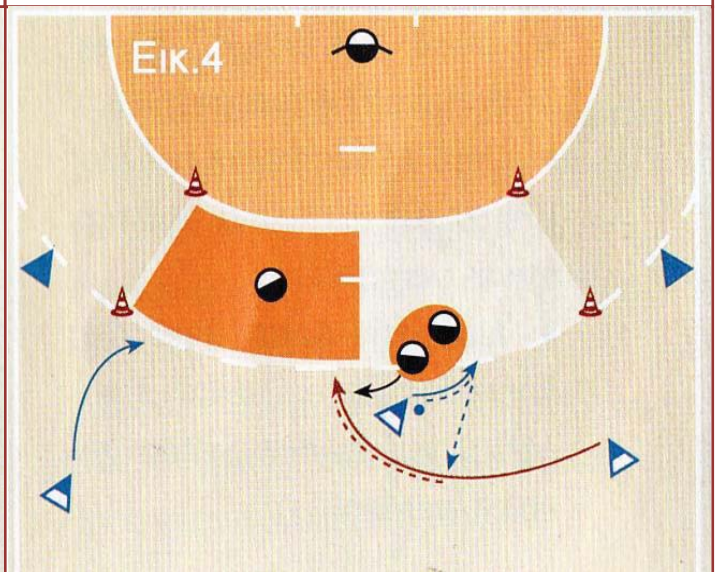
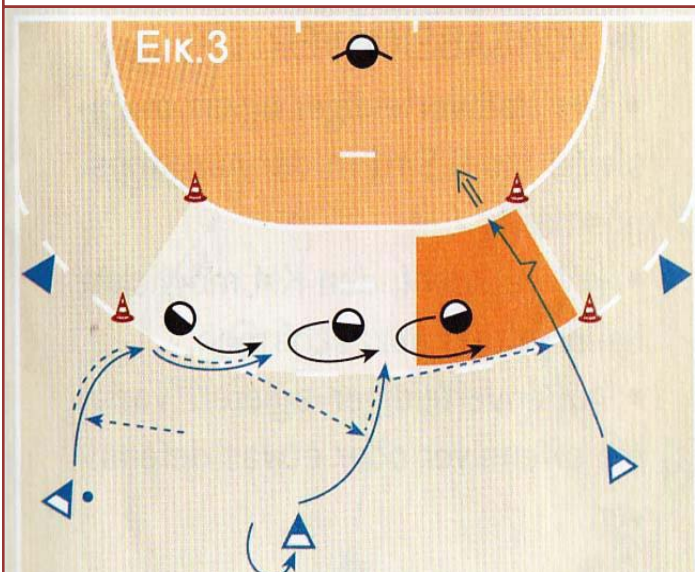
▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Οι αμυντικοί κινούνται προωθημένα στο χώρο ανάμεσα στα 8 και 9,5 μ.
- Οι αμυντικοί λειτουργούν κλιμακωτά σε σχέση με την μπάλα. Ο εκάστοτε ενδιαμέσος αμυντικός που βρίσκεται μακριά από την μπάλα, με μια πιο κάθετη τοποθέτηση, καλύπτει το χώρο σε βάθος.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Προσπάθεια 1 εναντίον 1 από τον ΚΝ και στην συνέχεια σταυρός με τον ΑΙ / ΔΙ ως κίνηση απελευθέρωσης (ΕΙΚ.2, δεξιά φωτο). Για προχωρημένους: εφαρμογή διάφορων παραλλαγών του σταυρού.
2. **Σημαντικό:** μετά το σταυρό οι παίκτες παίρνουν τις καινούργιες τους θέσεις στην επίθεση και πρέπει να είναι αμέσως έτοιμοι για να ξανακάνουν επίθεση.
3. Τονισμός του αμυντικού παιχνιδιού: 3 εναντίον 3 χωρίς πασαδόρους.
4. Κόψιμο σε θέση τίβοτ ενός περιφερειακού ως τακτική κίνηση απελευθέρωσης, με στοχευμένο στη συνέχεια το παιχνίδι σε μια μορφή επίθεσης 2:1.



2. Παιχνίδι 3 εναντίον 3 – στην αριστερή / δεξιά πλευρά της επίθεσης



ΟΡΓΑΝΩΣΗ

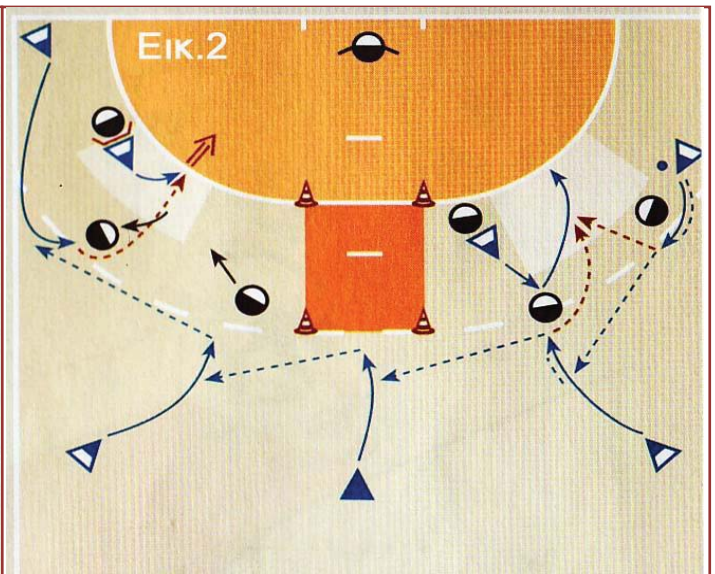
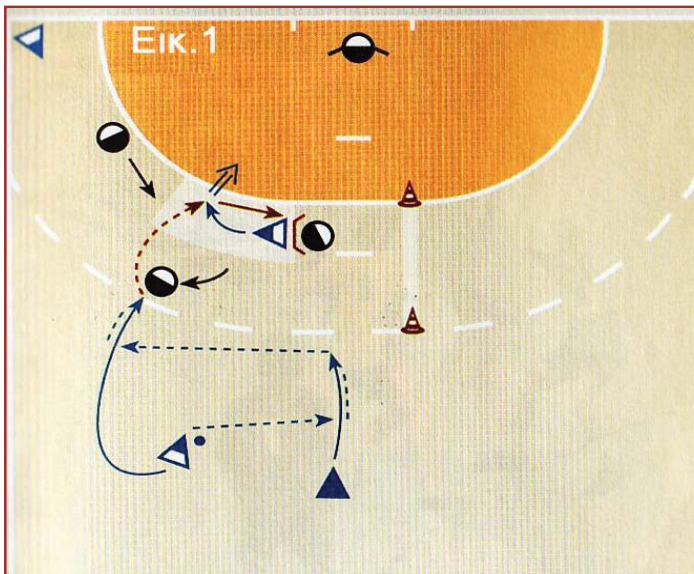
- Σε μια περιοχή τέρματος παίζουν 3 εναντίον 3 στην αριστερή και δεξιά πλευρά με ένα πασαδόρο στη θέση του ΚΝ. Στην αριστερά πλευρά κατέχονται οι παρακάτω θέσεις (αντίστοιχα και στην δεξιά πλευρά): ΑΙ (ΔΙ), ΠΒ, ΑΕ (ΔΕ). Αντίστοιχα στην άμυνα υπάρχει ένας δεξιός / αριστερός ακραίος αμυντικός, ένας δεξιός / αριστερός ενδιάμεσος και ένας κεντρικός αμυντικός.
- Οι επιθέσεις ξεκινούν με πάσα από τον πασαδόρο. Κάθε νέα προσπάθεια στη φάση της συνέχισης του παιχνιδιού θα πρέπει να ξεκινάει από αυτόν. Επίσης το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση μιας νέας επικοινωνητικής φάσης (απειλής).
- Όλες οι ενέργειες θα πρέπει να βασίζονται πάντα σε μια τακτική κατάσταση 2 εναντίον 1.
- Ο χώρος δράσης θα πρέπει αρχικά να είναι πιο μεγάλος. Η αύξηση του χώρου γίνεται κατά πλάτος.
- Ως μια παραλλαγή μπορούμε να παίζουμε εναλλακτικά με τη βοήθεια του πασαδόρου, 3 εναντίον 3 και από τις 2 πλευρές.

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- 1 εναντίον 1 και τακτικές συνεργασίες τμήματος (σκριν, σταυρός) που στοχεύουν στην αύξηση του ελεύθερου χώρου.
- Ο πύβος πρέπει να προσπαθεί με σκριν στα 6 μ. (ΕΙΚ.1 και 2, στην αριστ. πλευρά) ή με σκριν στον περιφερειακό χώρο (ΕΙΚ.3) να ανοίξει χώρους.

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

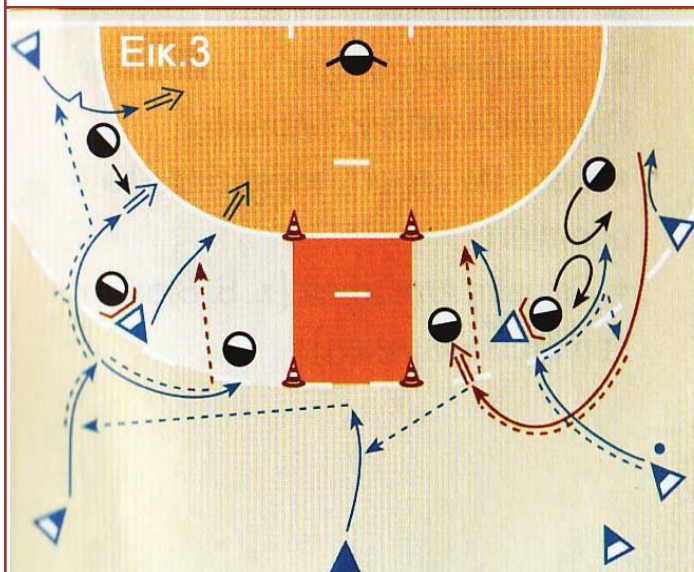
- Οι ενδιάμεσοι αμυντικοί κινούνται προωθημένα μέχρι τα 8,5-9 μ.
- Ο κεντρικός αμυντικός πρέπει να καλύπτει τον πύβος με προσανατολισμό στην μπάλα (χέρι στην μπάλα).
- Οι ακραίοι αμυντικοί κινούνται εναλλακτικά προωθημένα ή μη προωθημένα.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Γίνεται σκριν ως τακτική κίνηση απελευθέρωσης: τόσο στον κεντρικό αμυντικό (EIK.1, άνοιγμα χώρου προς τα έξω), όσο και στον ενδιάμεσο αμυντικό (EIK.3, αριστερή πλευρά) και στον ακραίο αμυντικό (EIK.2, αριστερή πλευρά).
2. Γίνονται σταυροί που συνδυάζονται με σκριν από τον πύβωτ (EIK.3, δεξιά πλευρά).

3. Παιχνίδι χωρίς μπάλα (πίβωτ και εξτρέμ ενάντια σε ένα αμυντικό που παίζει προωθημένα). **Σημαντικό:** θα πρέπει να δίνουμε σημασία στην επίθεση ώστε να εφαρμόζεται η λογική της εκτέλεσης κινήσεων που στοχεύουν στη δημιουργία ελεύθερου χώρου - κυρίως από τον ΑΙ / ΔΙ.



ΣΤΟΧΟΙ

- Τακτική συνεργασία μεταξύ των παικτών, τόσο σε πλάτος όσο και σε βάθος στην αριστερή και δεξιά πλευρά της περιοχής τέρματος.
- Ποικιλόμορφη τακτική συνεργασία μεταξύ μικρών τμημάτων
- Συνεργασία στην άμυνα κυρίως κατά την παραλαβή / παράδοση ενάντια στο σκριν.
- Επίθεση: μετά από κινήσεις σταυρού συνεχίζεται στοχευμένα το πασάρισμα.
- Άμυνα: κάλυψη, βοήθειες, μετατοπίσεις, παραλλαβή / παράδοση.

3. Παιχνίδι 3 εναντίον 3 – με 2:1 μορφή επίθεσης



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

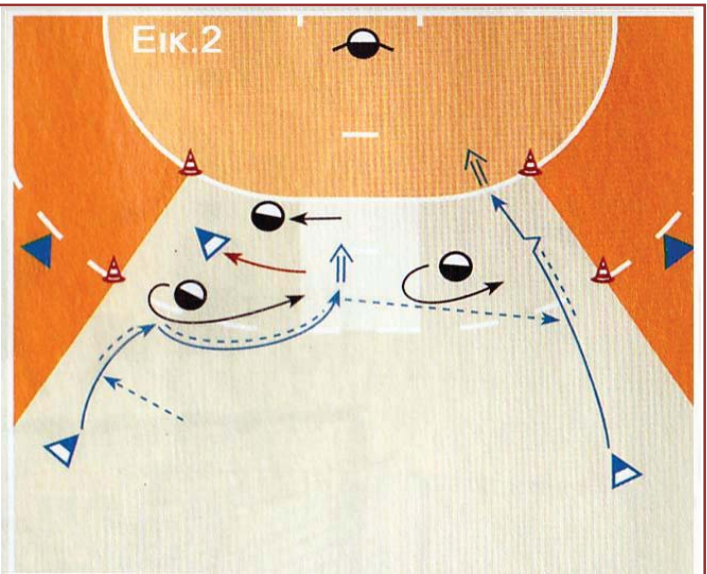
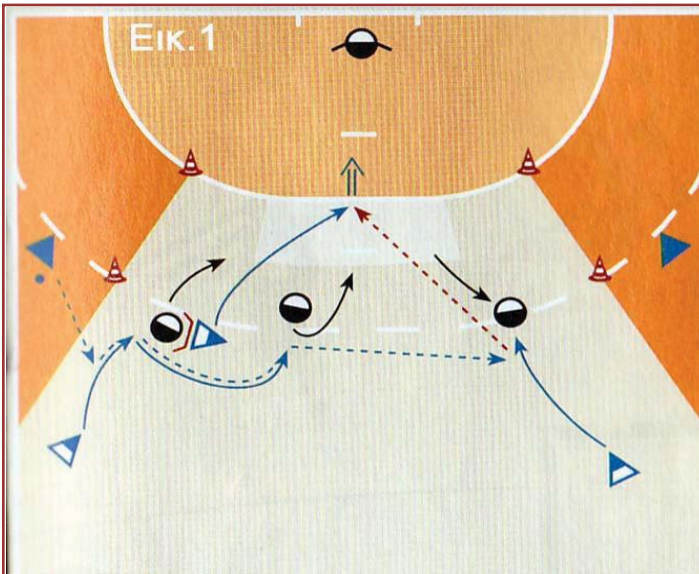
- Στο κέντρο (περιφερειακό χώρο) παίζουν 3 εναντίον 3. Στην επίθεση παίζουν 2 περιφερειακοί και ένας πύβος δίνοντας στην επίθεση την μορφή 2:1.
- Στην άμυνα υπάρχουν δύο προωθημένοι ενδιάμεσοι αμυντικοί και ένας κεντρικός αμυντικός που μαρκάρει τον πύβος.
- Στην επίθεση δεν γίνεται καμιά προσπάθεια αλλαγής θέσεων. Η επίθεση προσπαθεί να εκμεταλλευτεί, χωρίς αλλαγές θέσεων, τους ελεύθερους χώρους τόσο σε πλάτος όσο και σε μήκος.
- Αρχικά για λόγους διδακτικής διευκόλυνσης μεγαλώνουμε το χώρο.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Στην περιφέρεια δουλεύουμε με υπομονή και προσπαθούμε να κάνουμε την άμυνα να «τρέξει». Δεν κάνουμε πρόωρες προσπάθειες π.χ. πάσα στον πύβος.
- Προσπάθειες 1 εναντίον 1
- Πριν κάνουμε πάσα πάντα δεσμεύουμε ένα αμυντικό

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

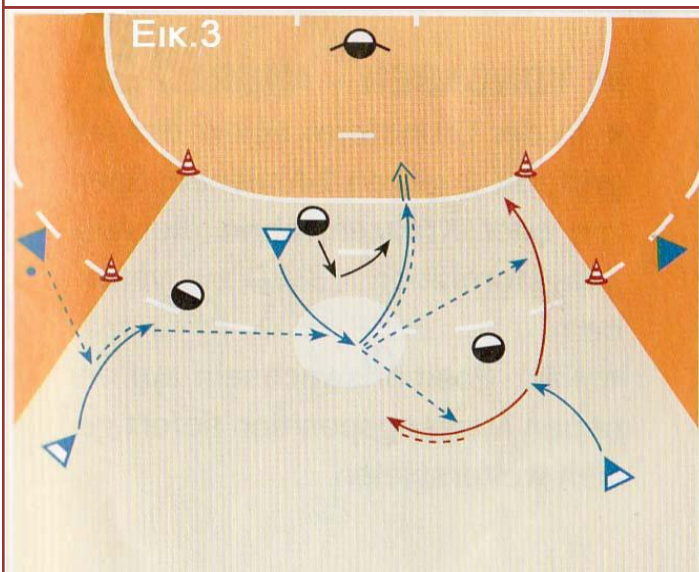
- Βασικές αμυντικές κινήσεις με βάση τις αρχές της 3:2:1 άμυνας
- Ο κεντρικός αμυντικός κινείται όσο είναι δυνατόν προς την μπάλα
- Στοχευμένη κίνηση των χεριών (π.χ. μπλοκάρουμε τις πάσες στον πύβος).



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Απειλητικό πασάρισμα μέσα από προσπάθειες 1 εναντίον 1 – εκμετάλευση του γηπέδου σε πλάτος. Η μπάλα πασάρεται όσο είναι δυνατόν στον περιφερειακό χώρο.
2. Ο πívοτ κάνει σκριν στα 6 μ. για να ελευθερώνει χώρους, κινείται από το κέντρο προς τα άκρα (γλύστριμα) για να αναγκάσει τον κεντρικό αμυντικό να κινηθεί προς τα άκρα (ΕΙΚ.2) είτε κάνει σκριν στους ενδιάμεσους αμυντικούς (ΕΙΚ.1).

3. Ο πívοτ εκμεταλλεύεται τους κενούς χώρους στο κέντρο του γηπέδου με σκοπό να βγει και να παίξει το ένα- δύο με τους περιφερειακούς παίκτες.
4. Σε πιο προχωρημένο επίπεδο παίζουμε χωρίς πασαδόρους.



ΣΤΟΧΟΙ

- Εφαρμογή διαφόρων ειδών πάσας με σκοπό την «κάθετη» συνεργασία
- Πάντα δεσμεύουμε έναν αμυντικό και στη συνέχεια πασάρουμε στοχευμένα.
- Αμυντική συνεργασία ενάντια στο σκριν του πívοτ.

1. Παιχνίδι 4 εναντίον 4 – με 3:1 μορφή επίθεσης



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Παίζουν 4 εναντίον 4 σε καθορισμένο χώρο (χωρίς τα εξτρέμ)
- Η επίθεση παίζει με τη μορφή 3:1, με τρεις περιφερειακούς και ένα πύβोट.
- Στις θέσεις των εξτρέμ βάζουμε 2 πασαδόρους που βοηθούν στην κυκλοφορία της μπάλας. Αυτοί μπορούν να συμμετέχουν στο παιχνίδι (όταν το θέλουμε) τόσο σε περιπτώσεις κοψίματος ενός παίκτη μέσα (ΕΙΚ.3) όσο και με τη συνέχιση του πασαρίσματος μετά από την εφαρμογή μιας τακτικής κίνησης.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

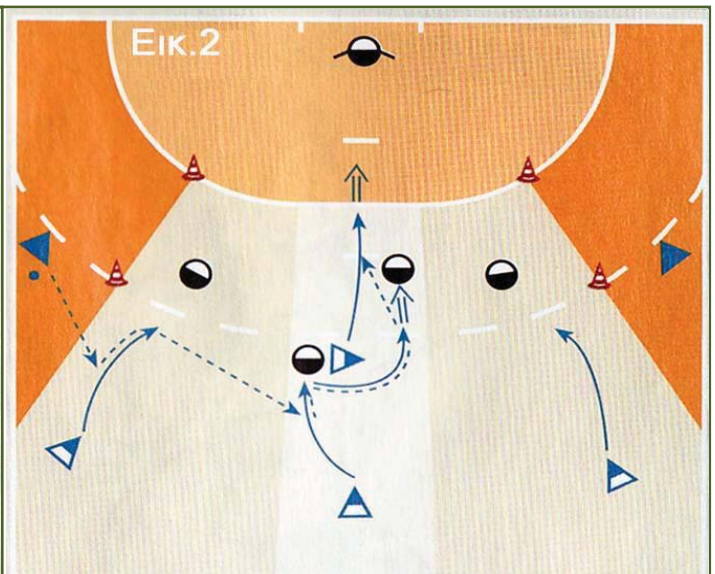
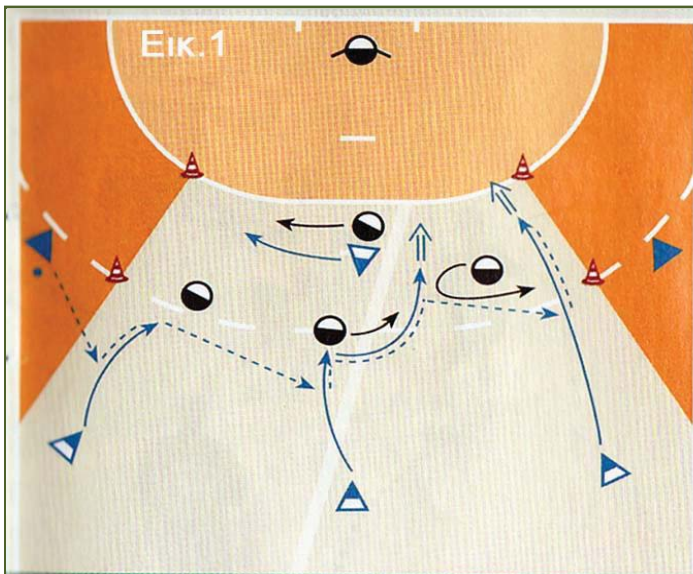
- Στην αρχική μορφή, η επίθεση προσπαθεί να βάλει γκολ μέσα από προσπάθειες 1 εναντίον 1, σκριν ή σταυρούς χωρίς να αλλάζει την αρχική μορφή της που είναι 3:1.
- Μετά από αλλαγή θέσεων θα πρέπει οι παίκτες να δείχνουν ετοιμότητα για να συνεχίσουν την επίθεση από τις καινούργιες τους θέσεις.

◆ ΣΤΟΧΟΙ

- Επίθεση: συνεργασίες τακτικής τμήματος και στοχευμένο πασάρισμα μετά από κόψιμο 2^{ου} πύβोट ενάντια στον κεντρικό αμυντικό μιας 3:2:1 άμυνας.
- Άμυνα: αμυντική συνεργασία ενάντια σε περιπτώσεις σκριν/αποδέσμευση.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

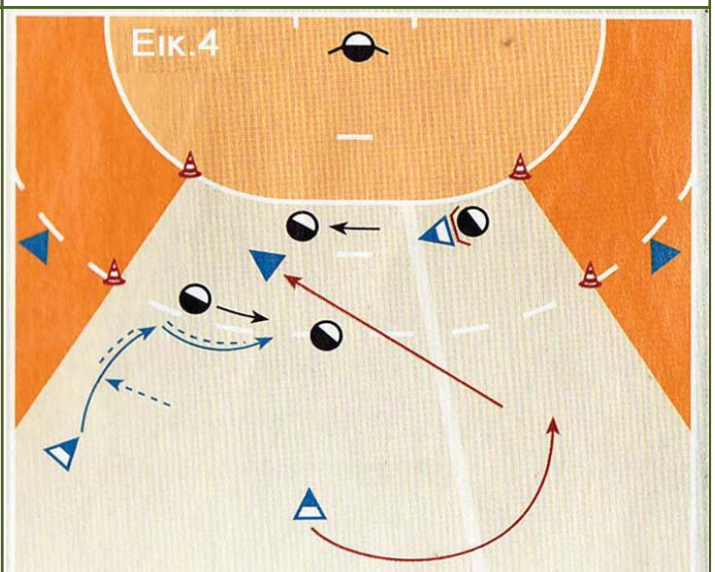
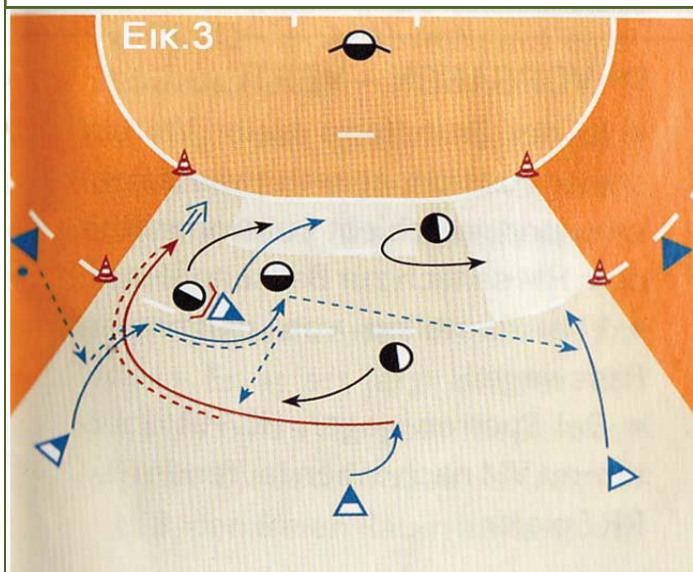
- Οι αμυντικοί κινούνται με βάση τις κινήσεις μιας 3:2:1 άμυνας προσανατολισμένης στην μπάλα.
- Παραλαβή / παράδοση (βλέπε ΕΙΚ.2) σε περιπτώσεις σκριν.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Κινήσεις τακτικής απελευθέρωσης και συνέχιση του πασαρίσματος χωρίς να αλλάξει το σχήμα της επίθεσης που πρέπει να παραμένει το 3:1. Παράδειγμα: 1 εναντίον 1 / παράλληλη διείσδυση (ΕΙΚ.1), σκριν / αποδέ-σμευση (ΕΙΚ.2), κόντρα πάσες κοκ.
2. Στοχευμένος συνδυασμός τακτικών κινήσεων απελευθέρωσης (ΕΙΚ.3: 1 εναντίον 1, σκριν, σταυρός).

3. Κόψιμο 2ου πύβου, και η επίθεση παίρνει τη μορφή 2:2 (ΕΙΚ.4).
4. Τονισμός του αμυντικού παιχνιδιού, όταν παίζουμε 4 εναντίον 4 χωρίς πασαδόρους. Μετά από ένα κόψιμο θα πρέπει π.χ. ο μπροστινός κεντρικός αμυντικός να παίζει λιγότερο προωθημένα.



2. Παιχνίδι 4 εναντίον 4 – με 2:2 μορφή επίθεσης



ΟΡΓΑΝΩΣΗ

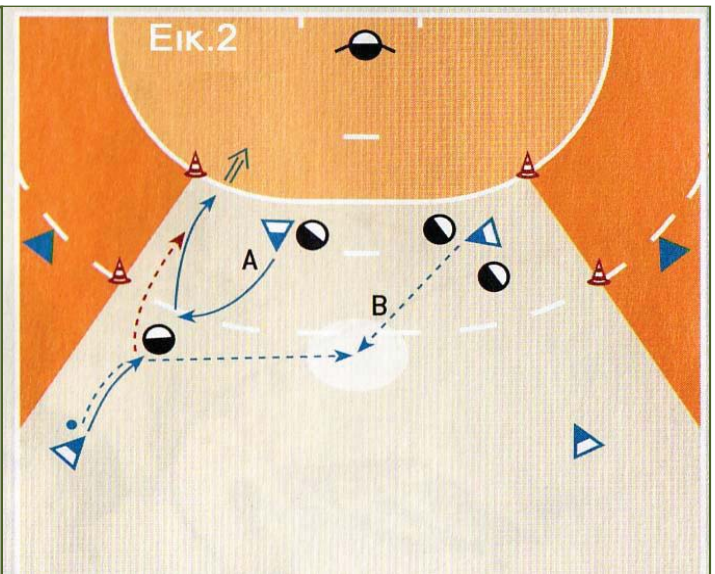
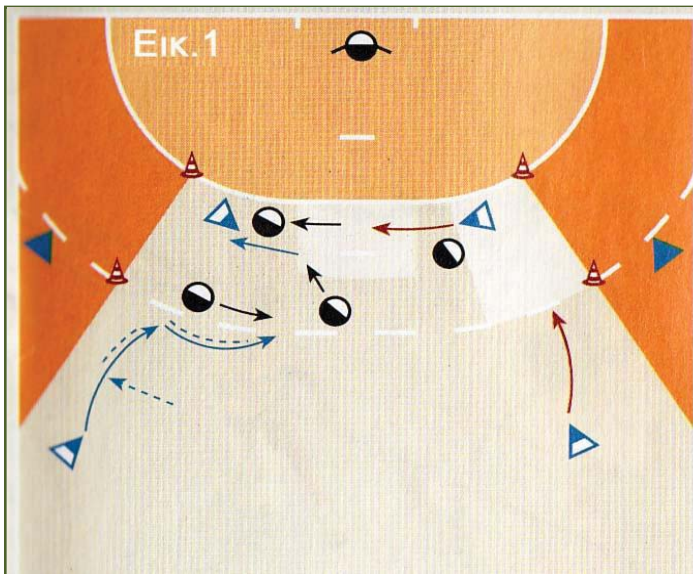
- Βασική μορφή (δες φωτο και ΕΙΚ.1): 2 περιφερειακοί και 2 πύβωτο (επιθετική μορφή 2:2) παίζουν ενάντια στους κεντρικούς αμυντικούς της 3:2:1 άμυνας.
- Παίζουν στο κέντρο (περιφερειακό χώρο) χωρίς τη βοήθεια εξτρέμ.
- Ο στόχος είναι η προσπάθεια επίτευξης γκολ μέσα από τακτικές συνεργασίες που μπορούμε να εφαρμόσουμε με βάση την επιθετική μορφή 2:2.
- Ως διδακτική βοήθεια μπορούμε να βάλουμε και 2 εξτρέμ ως «πασαδόρους».

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Πρέπει να πασάρουν με υπομονή στην περιφέρεια και να προσπαθούν να δεσμεύσουν την άμυνα (τον πίσω και τον μπροστινό κεντρικό αμυντικό) όσο είναι δυνατόν στη μια πλευρά της επίθεσης. Στη συνέχεια θα πρέπει να προσπαθήσουν να εκμεταλλευτούν την επιθετική υπεραριθμία που δημιουργείτε στην άλλη πλευρά (ΕΙΚ.1).
- Συνειδητή συνεργασία με το πύβωτο που βρίσκεται στη μακρινή πλευρά - διαγώνια πάσα (ΕΙΚ.1)

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Στην βασική μορφή της άμυνας, ο μπροστινός κεντρικός αμυντικός «παραμένει» στη θέση του, αλλά παίζει λίγο πιο πίσω και προσπαθεί με πλάγιες μετατοπίσεις να καλύψει μαζί με τον πίσω κεντρικό αμυντικό την πλευρά της μπάλας (φωτο).
- Ο μπροστινός κεντρικός αμυντικός: καλύπτει τις διαγώνιες πάσες.
- Στα σκριν που γίνονται από τα πύβωτο ενάντια στον αριστερό και δεξιό κεντρικό αμυντικό, ο μπροστινός κεντρικός αμυντικός αναλαμβάνει τους κινούμενους προς το κέντρο ΑΙ / ΔΙ.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Αρχικά οι επιθετικοί κινούνται ενάντια σε μια 3:2:1 άμυνα που κινείτε πάρα πολύ προς την μπάλα και έχοντας το μπροστινό κεντρικό αμυντικό να παίζει λίγο πιο πίσω.
2. Ο ΑΙ και ο ΔΙ πρέπει να προσπαθούν με απειλητικές ενέργειες 1:1 να δεσμεύσουν την άμυνα προς τη μια πλευρά του γηπέδου.
3. Με τα σκριν ενάντια στους ενδιάμεσους αμυντικούς

προσπαθούμε να ανοίξουμε το χώρο στο κέντρο για να μπορέσει να υποδεχθεί μια πάσα ο διαγώνιος πύβος.

4. **Ο τρόπος παιχνιδιού του μπροστινού κεντρικού αμυντικού αλλάζει:** αυτός κινείτε τώρα προωθημένα στο χώρο του ΑΙ ή του ΔΙ (ΕΙΚ.2). Η επίθεση θα πρέπει τώρα π.χ. να προσπαθήσει να εκμεταλλευτεί τον ελεύθερο χώρο στο κέντρο του γηπέδου παίζοντας το ένα-δύο με το διαγώνιο πύβος (ΕΙΚ.2 Β). Επίσης πρέπει η επίθεση να εκμεταλλευτεί τους ελεύθερους χώρους σε βάθος, με κινήσεις χωρίς μπάλα (βλέπε παράδειγμα στην ΕΙΚ.2 Β).

ΣΤΟΧΟΙ

- Θα πρέπει να εφαρμόσουμε στο επιθετικό παιχνίδι την αλλαγή ρυθμού στην επίθεση
- Τακτικές συνεργασίες τμήματος με μορφή επίθεσης 2:4, ενάντια σε διαφορετικές αμυντικές συμπεριφορές.
- Προσανατολισμός των κεντρικών αμυντικών της 3:2:1 άμυνας προς την μπάλα, ενάντια σε μια μορφής επίθεσης 2:4 (μεγάλη κινητικότητα των ποδιών).

1. Παιχνίδι 5 εναντίον 4 – με 2 εξτρέμ



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Στη μία πλευρά της επίθεσης, παίζουμε με επιθετική υπεραριθμία με τη μορφή 3 εναντίον 2 χωρίς πύβωτ.
- Αρχικά παίζουμε χωρίς να κόψει κάποιος παίκτης μέσα.

■ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Εφαρμογή τακτικών κινήσεων απελευθέρωσης/συνέχιση του πασαρίσματος με μορφή επίθεσης 3:2.
2. Εφαρμογή της τακτικής κίνησης απελευθέρωσης: κόψιμο ενός παίκτη μέσα (από όλες τις θέσεις).

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Κινήσεις με πλάτος, επιθετικό παιχνίδι που στοχεύει στη δέσμευση χώρου μέσα από πλατιές κινήσεις με σκοπό τη δημιουργία υπεραριθμίας στην αντίθετη πλευρά.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Οι 3 κεντρικοί αμυντικοί παίζουν προωθημένα (8 ως 9,5 μ.). Ο ακραίος αμυντικός θα πρέπει όταν το επιτρέπουν οι συνθήκες να κινείται προς τα κέντρο και προωθημένα (φώτο)

◆ ΣΤΟΧΟΙ

- Στην επίθεση χρησιμοποίηση κινήσεων με πλάτος (εκμετάλλευση όλου του πλάτους της επίθεσης) με σκοπό τη δέσμευση των αμυντικών και τη δημιουργία ελεύθερων χώρων για τους συμπαίκτες μας.
- Σωστή επιλογή αποφάσεων από τους ίντερ και εξτρέμ, για την επίλυση της συχνά παρουσιαζόμενης κατάστασης 2 εναντίον 1.
- Άμυνα: μετακίνηση των αμυντικών σε σχέση με την μπάλα, ποικιλόμορφα προωθημένο παιχνίδι από τους ακραίους αμυντικούς - ιδιαίτερα από το μακρινό σε σχέση με την μπάλα ακραίο αμυντικό, ο οποίος παίζει με πρόβλεψη.

2. Παιχνίδι 5 εναντίον 4 – με 2 πύβωτ



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Η επίθεση παίζει σε κατάσταση υπεραριθμίας με τη μορφή 3:2 με 2 πύβωτ.
- Παίζουν σε όλο το πλάτος του γηπέδου - χωρίς εξτρέμ και χωρίς πασαδόρους.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Γρήγορο πασάρισμα από τους περιφερειακούς, με σκοπό να δημιουργήσουμε στη μια πλευρά μια κατάσταση 2 εναντίον 1

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

- Ο μπροστινός κεντρικός αμυντικός της 3:2:1 άμυνας δεν παίζει τόσο προωθημένα (8,5-9 μ.)
- Σημαντικό: καλύπτουμε τις πάσες στο διαγώνιο πύβωτ με γρήγορη μετακίνηση και γρήγορη έξοδο και κάλυψη πίσω (φωτο)

■ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Ο πρωταρχικός σκοπός είναι να κουράσουμε σε υψηλό βαθμό την άμυνα. Η επίθεση θα πρέπει για αυτόν τον λόγο να πιέζει/απειλεί διαρκώς την άμυνα, μέχρι να προκύψει μια ξεκάθαρη θέση για σουτ.
- Οι πύβωτ μπορούν να σκρινάρουν, ο ΚΝ επίσης μπορεί να κάνει σταυρό με τον ΑΙ/ΔΙ.

◆ ΣΤΟΧΟΙ

- **Άμυνα:** εξειδικευμένη δουλειά από τα πόδια, κάλυψη των πύβωτ, γρήγορη παραλαβή/παράδοση των πύβωτ μεταξύ του κεντρικού αμυντικού και των 2 ενδιάμεσων αμυντικών (φωτο).
- **Επίθεση:** εφαρμογή διαφόρων πασών προς τα πύβωτ, δέσμευση των αμυντικών.

1. Παιχνίδι 5 εναντίον 5 – με εξτρέμ



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Σε ολόκληρη την περιοχή τέρματος παίζουν 5 εναντίον 5 χωρίς πύβουτ.
- Εναλλακτικά μπορούν να παίζουν σε όλο το γήπεδο, ελέγχοντας το ρυθμό του παιχνιδιού

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

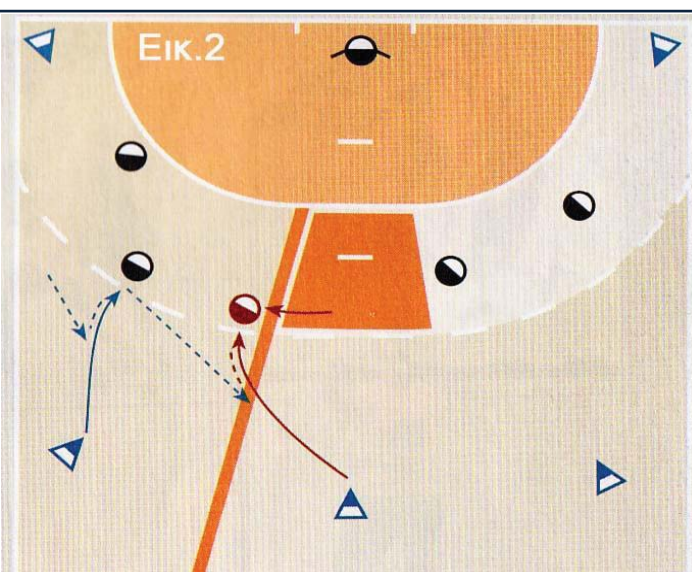
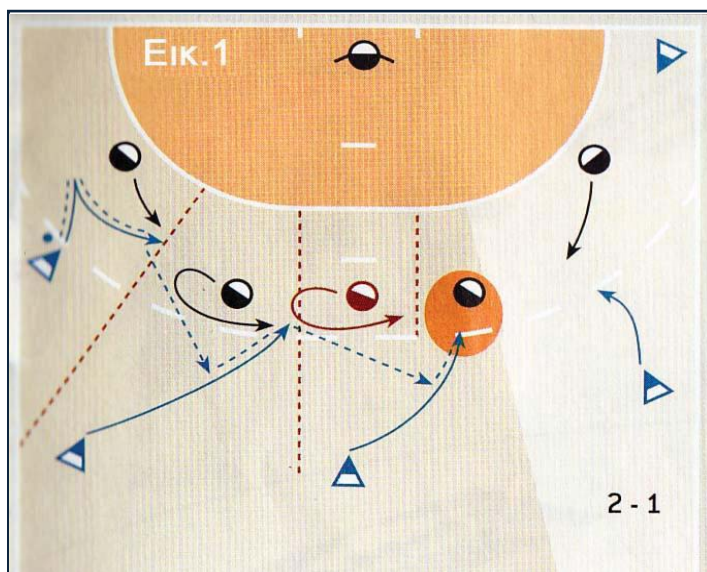
- Οι αμυντικοί παίζουν προωθημένα μέχρι τα 9 μ.
- Οι αμυντικοί κινούνται προς την πλευρά της μπάλας, δίνουν βοήθεια / κάλυψη πίσω από τον αμυντικό που έχει κάνει έξοδο για να αντιμετωπίσει τον κάτοχο της μπάλας.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Χρησιμοποίηση κινήσεων σε πλάτος από τους επιθετικούς με σκοπό να κινούνται στα κενά ανάμεσα στους αμυντικούς.
- Κανένα κόψιμο παίκτη μέσα ως πύβουτ. Αρχικά θα πρέπει να γίνεται υποχρεωτικά πάσα μόνο από θέση σε θέση .

◆ ΣΤΟΧΟΙ

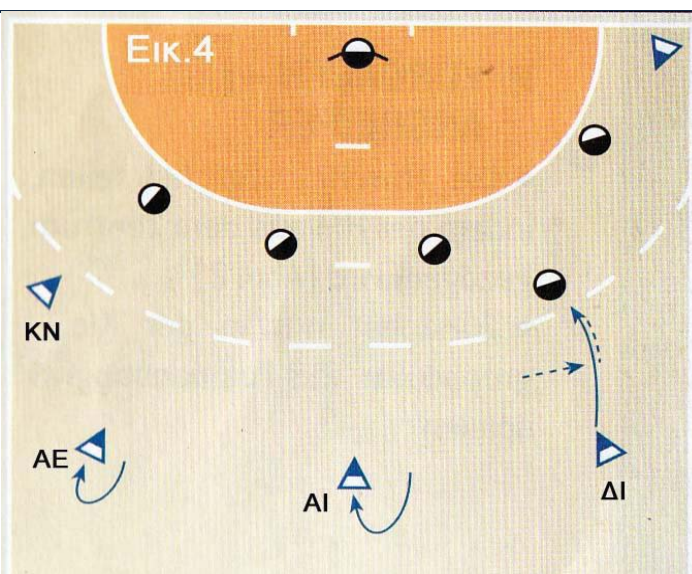
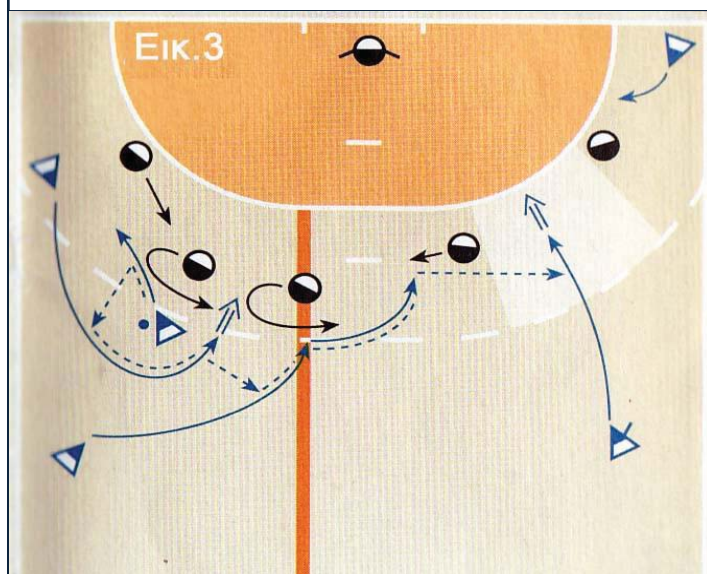
- Χρησιμοποίηση σε πλάτος κινήσεων με σκοπό να κινήθούν οι επιθετικοί στα κενά ανάμεσα στους αμυντικούς.
- Γρήγορα σουτ από την περιφέρεια όταν διακρίνουν κενά ανάμεσα στους αμυντικούς.
- Εφαρμογή κινήσεων κόντρα στην κίνηση της άμυνας.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Η πάσα γίνεται μόνο από θέση σε θέση: εφαρμογή κινήσεων με πλάτος (ΕΙΚ.1 και 2), κίνηση στα κενά ανάμεσα στους αμυντικούς.
- Δημιουργούμε μεγαλύτερους χώρους στη μια πλευρά της επίθεσης, με σκοπό να γίνουν προσπάθειες 1 εναντίον 1 κάτω από τις καλύτερες συνθήκες (ΕΙΚ.2).
- Κάνουμε διάφορες μορφές σταυρών ως τακτικές κινήσεις απελευθέρωσης (παράδειγμα στην ΕΙΚ.3).

Σημαντικό: μετά από το σταυρό συνεχίζεται το στοχευμένο πασάρισμα. Οι παίκτες για μικρό χρονικό διάστημα, παίζουν σε μια καινούργια θέση μέσα από την έννοια της ποικιλομορφίας του παιχνιδιού, σε ότι αφορά την αλλαγή θέσεων των παικτών στην επίθεση (π.χ. ο ΑΕ παίζει στην θέση του ΑΙ, στην ΕΙΚ.4).



2. Παιχνίδι 5 εναντίον 5 – με 1 πύβωτ



● ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Σε ολόκληρη την περιοχή τέρματος παίζουν 5 εναντίον 5 με 1 πύβωτ.
- Οι επιθετικοί παίζουν με μια μορφή επίθεσης 2: 4 ή - π.χ. μετά από κόψιμο του ΑΕ / ΔΕ μέσα - με 3 περιφερειακούς, χωρίς όμως εξτρέμ.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

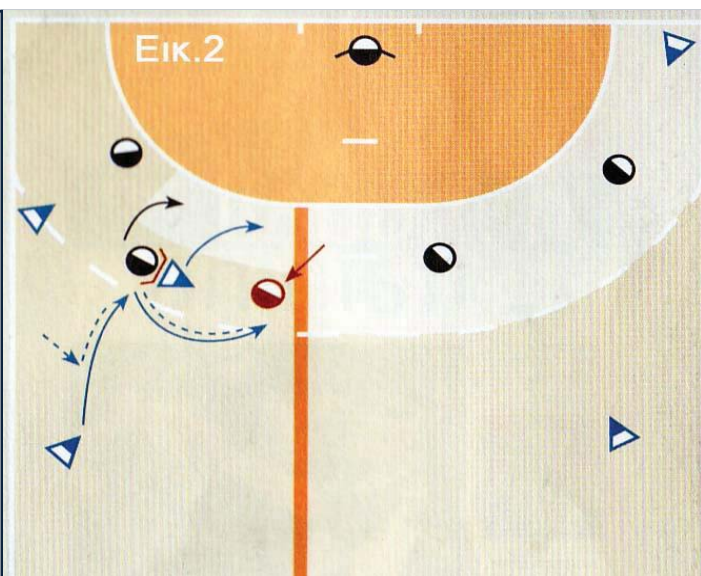
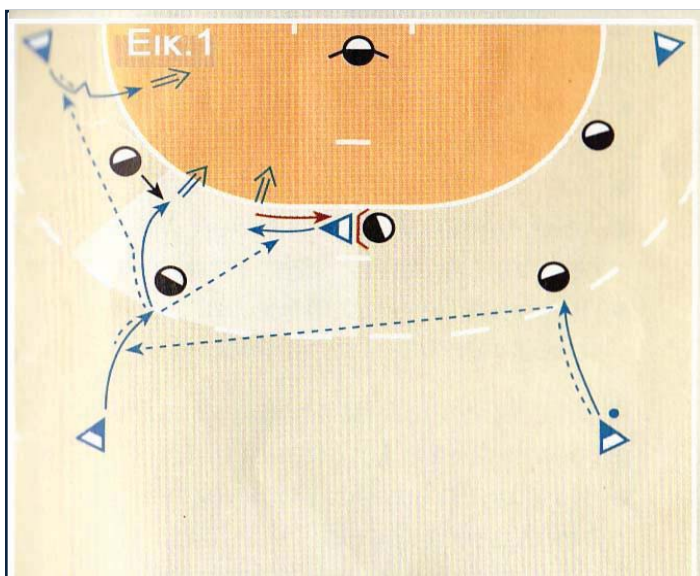
- Οι αμυντικοί παίζουν προωθημένα μέχρι τα 9 μ.
- Ο πίσω κεντρικός αμυντικός κινείται και καλύπτει όσο το δυνατόν προς την μπάλα.
- Οι μακρινοί ως προς την μπάλα ακραίοι αμυντικοί παίζουν προβλεπτικά και προωθημένα προς τον αντίπαλο ίντερ.

▶ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ

- Θα πρέπει να προσπαθούμε να μοιράσουμε την άμυνα ώστε ο κεντρικός αμυντικός να αναγκάζεται να μετακινείται από κέντρο προς τα άκρα (ΕΙΚ.2)
- Αρχικά εφαρμόζουμε μόνο τακτικές τμήματος (μικρών τμημάτων), με μορφή επίθεσης 2:3.

◆ ΣΤΟΧΟΙ

- Τακτική συνεργασία σε μικρά τμήματα τόσο σε πλάτος όσο και σε μήκος.
- Γρήγορα σουτ από την περιφέρεια μέσα από κινήσεις παράλληλης διείσδυσης.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1. Ο πύβος κάνει αρχικά σκριν πάνω στα 6 μ. με σκοπό να δημιουργήσει κενούς χώρους προς τα έξω (ΕΙΚ.1).
Σημαντικό: γίνονται σκριν σε όλες τις θέσεις άμυνας.
2. Χρησιμοποίηση κινήσεων σε πλάτος με σκοπό την κίνηση ανάμεσα στους αμυντικούς (ΕΙΚ.2).

3. Ο πύβος αλλάζει συχνά τη θέση του σκριν του, με σκοπό να προκαλέσει λάθος στις αμυντικές συνεργασίες (ΕΙΚ.3)
4. Κάνουμε σταυρούς π.χ. από μια επίθεση με μορφή 3:3, χωρίς κάποιος παίκτης να κατέχει την θέση του πύβου.

