

handball

training

special

Σε συνεργασία με την
επιτροπή επιμόρφωσης
της DHB

Μια ειδική έκδοση του μηνιαίου
προπονητικού περιοδικού
Αύγουστος 2003



Προπονητικά στοιχεία για τις ηλικίες 8-10 και 10-12 χρ.

Μέσα από το μαν του μαν μαθαίνουμε να παίζουμε



Παιχνίδια και
ασκήσεις
προετοιμασίας



Από τις ασκήσεις
τεχνικής στο
παιχνίδι 1:1

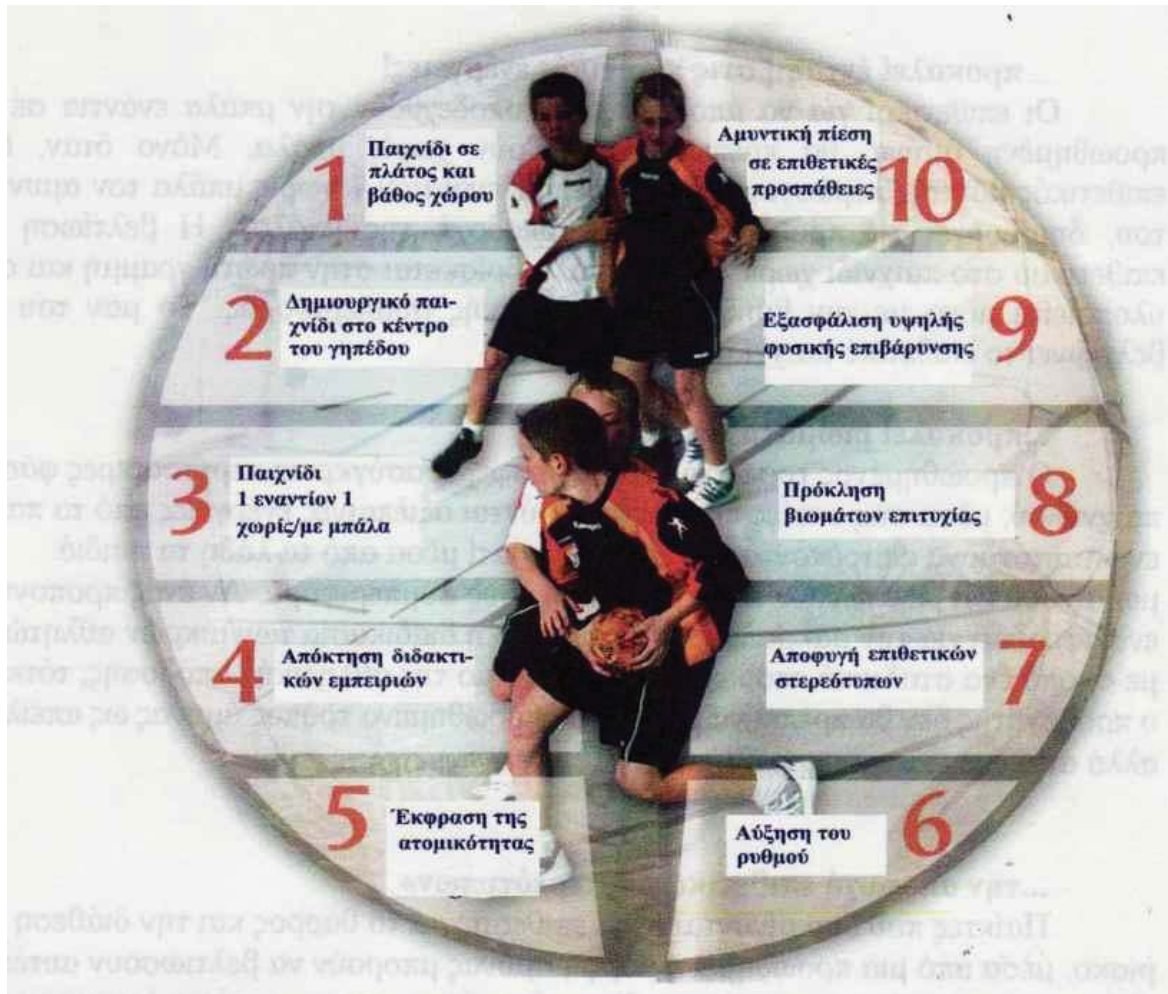
ΕΑΠ. ΟΧΕ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΡΑΚΕΧΑΓΙΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΖΑΠΑΡΤΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ

Αμυνόμεστε προωθημένα!

Οι κατευθυντήριες γραμμές του προπονητικού σχεδιασμού της Γερμανικής Ομοσπονδίας για τις ηλικιακές κατηγορίες

Μετά το τέλος της φάσης του «ελεύθερου» παιχνιδιού που προτείνουμε στην κατηγορία του μίνι (4+1) κατά πλάτος του γηπέδου στα πλαίσια αθλητικών φεστιβάλ - προτείνουμε για την συνέχεια ως πρώτη μορφή άμυνας το μαν του μαν. Μερικοί από τους προπονητές που ασχολούνται με την ηλικία 8-10 χρ. μπορεί να μην είναι ακόμη ευχαριστημένοι με αυτόν τον τρόπο παιχνιδιού και να παραπονιούνται ότι από τους παίκτες λείπουν οι προϋποθέσεις για να παίξουν μαν του μαν! Αυτοί οι προπονητές προφανώς παραβλέπουν ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν έχουν ακόμη τις αντίστοιχες προϋποθέσεις για να παίξουν μια όχι προωθημένη μορφή άμυνας. Το μαν του μαν στην ηλικιακή κατηγορία των 8-10 και 10-12 χρ. έχει μόνο πλεονεκτήματα, γιατί ο προωθημένος τρόπος παιχνιδιού...



...δίνει τη δυνατότητα για απόκτηση διδακτικών εμπειριών!

Οι στερεότυπες όχι προωθημένες μορφές άμυνας, που είναι συχνά βαρετές για τα παιδιά, εμποδίζουν την σταδιακή - σε σχέση με την ηλικία - εξέλιξη της αγωνιστικής ικανότητας των παιδιών. Τα παιδιά καταλήγουν να γίνονται «ρομπότ που υλοποιούν τακτικούς κανόνες» («οι φτέρνες στα 6 μ.»).

... καθιστά δυνατό τον διαχωρισμό των παικτών με βάση τις ατομικές ικανότητες!

Μέσα από το μαν του μαν δίνεται η δυνατότητα στον προπονητή να φροντίσει την κατανομή των παικτών με τέτοιο τρόπο, ώστε κάθε επιθετικός να έχει ως αντίπαλο έναν αμυντικό με τις αντίστοιχες κινητικές δυνατότητες. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται η υπο- ή η υπερφόρτωση των παιδιών και

ταυτόχρονα εξασφαλίζεται μια «διαμάχη» στο παιχνίδι 1 εναντίον 1 που μπορεί να προσφέρει τον μέγιστο αριθμό διδακτικών εμπειριών. Άλλωστε η άμεση «μονομαχία» με ένα άτομο είναι για τα παιδιά πολύ πιο ρεαλιστική από ότι μια προσπάθεια για οργάνωση μιας μη προωθημένης άμυνας σε αφηρημένους για τα παιδιά χώρους.

...εξασφαλίζει μια υψηλή φυσική επιβάρυνση!

Εξαιτίας του μεγάλου πλάτους και βάθους στο κέντρο του γηπέδου - το παιχνίδι χωρίς μπάλα γίνεται πολύ έντονο - δημιουργείτε ταυτόχρονα και μια υψηλότερη σωματική επιβάρυνση. Επειδή οι περισσότερες ομάδες αυτής της ηλικίας κάνουν μόνο μια προπόνηση την εβδομάδα, η παραπάνω υψηλή επιβάρυνση είναι πολύ σημαντική για το παιχνίδι στο τέλος της εβδομάδας.

... προκαλεί ένταση στις κινητικές ενέργειες!

Οι επιθετικοί για να μπορέσουν να υποδεχθούν την μπάλα ενάντια σε μια προωθημένη άμυνα, θα πρέπει να κινηθούν χωρίς μπάλα. Μόνο όταν, ένας επιθετικός παίκτης περάσει με προσπάθεια 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα τον αμυντικό του, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για υποδοχή της μπάλας. Η βελτίωση του επιθετικού στο παιχνίδι χωρίς και με μπάλα έχει πρωταρχική σημασία και αυτό υλοποιείται μόνο με τη βοήθεια της αμυντικής συμπεριφοράς. Το μαν του μαν βελτιώνει το επιθετικό παιχνίδι!

...προκαλεί βιώματα επιτυχίας!

Ο προωθημένος τρόπος άμυνας προσφέρει ασύγκριτα περισσότερες φάσεις παιχνιδιού, μέσα στις οποίες πραγματοποιούνται αξιέπαινες ενέργειες από τα παιδιά, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπονται και τα λάθη, γιατί μέσα από τα λάθη τα παιδιά μαθαίνουν και βελτιώνουν την αγωνιστική τους συμπεριφορά. Αν ένας προπονητής ενδιαφέρεται για την μακροπρόθεσμη διδακτική διαδικασία των μικρών αθλητών του με σκοπό ένα σταδιακό εποικοδομητικό χτίσιμο της αθλητικής απόδοσης, τότε αυτός ο προπονητής δεν θα πρέπει να βλέπει τον προωθημένο τρόπο άμυνας ως απειλή, αλλά αντίθετα σαν μια πρόκληση!

...την αποφυγή επιθετικών «στερεότυπων»

Παίκτες που διακρίνονται στην επίθεση για το θάρρος και την διάθεση για ρίσκο, μέσα από μια προωθημένη μορφή άμυνας, μπορούν να βελτιώσουν αυτές τις ιδιότητες τους ακόμη περισσότερο. Βασικά η πίεση στις κινητικές ενέργειες και οι πολυάριθμες διαφορετικές παρουσιαζόμενες αγωνιστικές καταστάσεις βοηθούν την ανάπτυξη της δημιουργικότητας στο παιχνίδι!

...προκαλεί αύξηση του ρυθμού του παιχνιδιού πλησιάζοντας τα μοντέρνα πρότυπα!

Μέσα από τον προωθημένο αμυντικό τρόπο παιχνιδιού δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για γρήγορο παιχνίδι παρόμοιο από άποψη ρυθμού με την σημερινή μορφή που έχει το χάντμπωλ: ενεργητικοί τρόποι απόκτησης της μπάλας ως κατευθυντήρια γραμμή, γρήγορη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση και αντίθετα, γρήγορες αποφάσεις κάτω από χρονική πίεση, εναλλασσόμενες φάσεις παιχνιδιού και άλλα πολλά...!

Προπονητικά περιεχόμενα με σκοπό την εκμάθηση του χάντμπωλ μέσα από το μαν του μαν

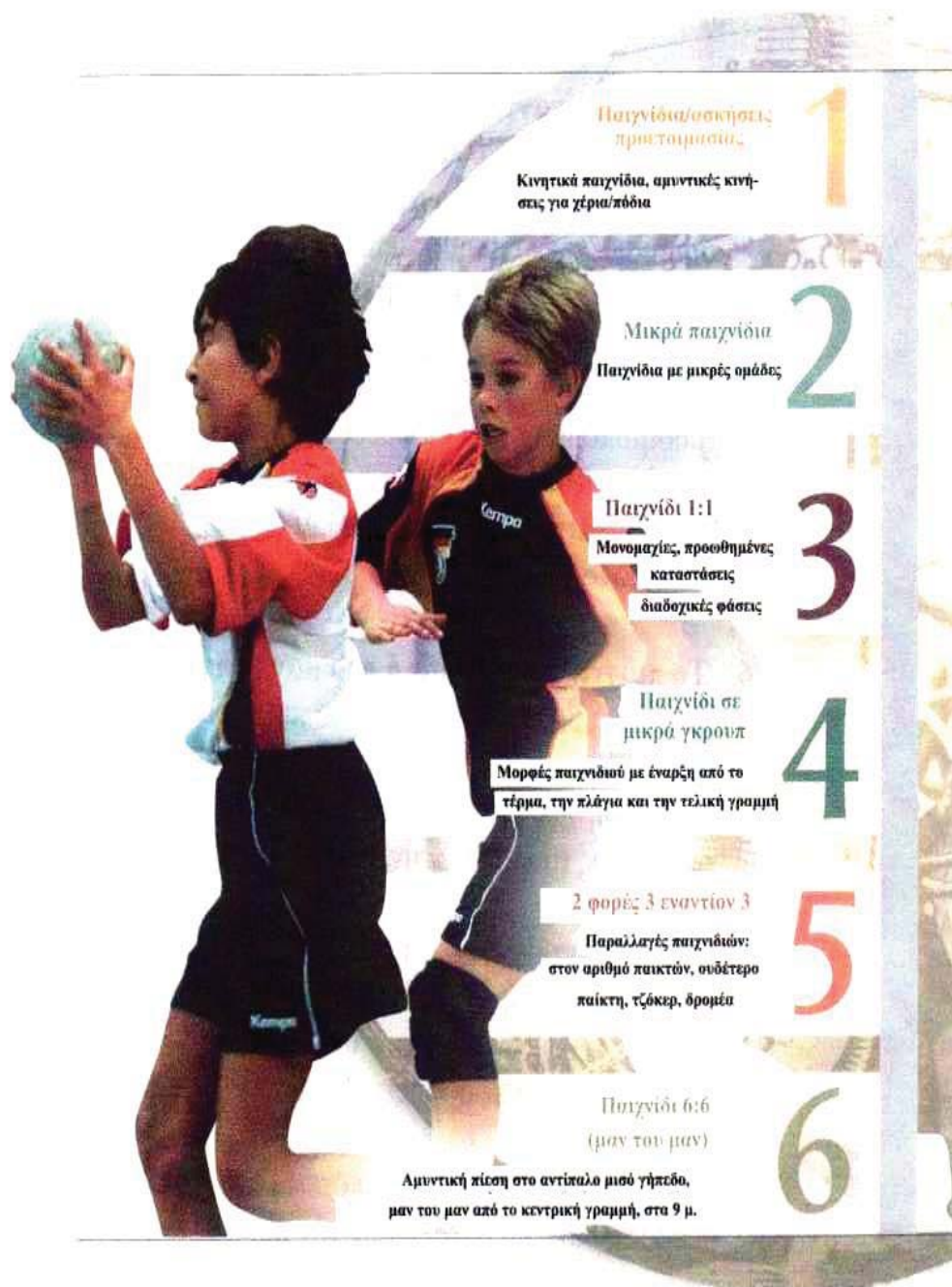
Με τα παρακάτω 6 προπονητικά περιεχόμενα που είναι προσαρμοσμένα στην ηλικία των παιδιών και στοχεύουν στην παρακίνηση, γίνεται εποικοδομητικά η εκμάθηση του χάντμπωλ μέσα από το μαν του μαν στα δικά μας παιδιά:

1. Παιχνίδια / ασκήσεις προετοιμασίας

Το παιχνίδι στο μαν του μαν στοχεύει κυρίως στο χτίσιμο της ατομικής απόδοσης / ικανότητας, η οποία μπορεί να βελτιωθεί μέσα από ποικίλες μορφές προπόνησης που έχουν παιγνιώδη χαρακτήρα καθώς επίσης και χαρακτήρα προετοιμασίας. Εδώ ανήκουν διάφορες μορφές κινήσεων που στοχεύουν στην εξάσκηση των ποδιών, των χεριών, επίσης διάφορες συναγωνιστικές ασκήσεις με τραβήγματα και σπρωξίματα ή ασκήσεις 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα.

2. Μικρά παιχνίδια

Για τα παιδιά ισχύει ότι, «πρέπει περισσότερο να παίζουν παρά να εξασκούνται». Έτσι τα μικρά παιχνίδια αλλά και διάφορες άλλες μορφές παιχνιδιού που παρακινούν τα παιδιά αποτελούν ένα έξοχο μέσο, που μπορεί με βάση τους στόχους που έχει κάθε φορά το παιχνίδι να καθοδηγήσει την αγωνιστική συμπεριφορά των παιδιών. Ειδικότερα είναι κατάλληλες όλες οι παραλλαγές παιχνιδιών σε μικρά γκρουπ που ταιριάζουν σε αυτές τις ηλικίες.



3. Παιχνίδι 1 εναντίον 1

Ο κεντρικός στόχος του χάντμπωλ - το 1 εναντίον 1 - μπορεί να προπονηθεί ήδη από την πολύ μικρή ηλικία. Τεχνικά στοιχεία τόσο για τον αμυντικό όσο και για τον επιθετικό μπορούν ήδη από την μικρή ηλικία να αναπτυχθούν στοχευμένα. Ο υψηλότερος στόχος στην άμυνα είναι η διαμόρφωση ενός αμυντικού παιχνιδιού που θα στοχεύει στην απόκτηση της μπάλας. Ταυτόχρονα μπορούν να εξασκηθούν και ατομικές δεξιότητες που αφορούν την επίθεση και ιδιαίτερα το παιχνίδι χωρίς μπάλα - εμείς διαχωρίζουμε το «παιχνίδι 1 εναντίον 1» ανά ηλικία και το περνάμε μέσα από καταστάσεις προωθημένου παιχνιδιού σταδιακά στα παιδιά. Έτσι στην ηλικία των 8-10 χρ., στις ασκήσεις δεν δίνουμε από την αρχή ρόλους στα παιδιά για το ποιος είναι αμυντικός και ποιος είναι επιθετικός. Αυτός είναι ο καταλληλότερος τρόπος για να εισάγουμε τα παιδιά της συγκεκριμένης ηλικίας στην έννοια του 1 εναντίον 1. Στην συνέχεια στην ηλικία των 10-12 χρ. η συστηματική και σταδιακή βελτίωση της ατομικής απόδοσης, θα πρέπει να γίνεται μέσα από την εκμάθηση ατομικών τεχνικών και δεξιοτήτων και μεθοδικά με την εισαγωγή των παιδιών σε μια σειρά καταστάσεων παιχνιδιού.

4. Παιχνίδια σε μικρά γκρουπ

Τα παιχνίδια με μικρά γκρουπ όπως 2 εναντίον 2 και 3 εναντίον 3 μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση του κεντρικού στόχου που είναι η αγωνιστική συμπεριφορά στο 1 εναντίον 1. Ανάλογα με το επίπεδο της απόδοσης δίνουμε πιο απλές ή πιο σύνθετες δομές και περισσότερο ή λιγότερο αγωνιστικές συνθήκες, στις οποίες ο προπονητής μπορεί στοχευμένα να διορθώνει.

5. 2 φορές 3 εναντίον 3

Η αγωνιστική παραλλαγή «2 φορές 3 εναντίον 3» ως το πρώτο βήμα για την επίτευξη του σύνθετου αγωνιστικού στόχου από άποψη μεθοδικής, παρουσιάζει ένα πλήθος από πλεονεκτήματα. Το στοχευμένο χτίσιμο της ατομικής αμυντικής και επιθετικής ικανότητας μέσα σε μικρά γκρουπ, σε μεγάλους χώρους, με προωθημένες άμυνες και με υψηλή πίεση στις ενέργειες των επιθετικών, υποδηλώνει την μεγάλη σημασία της χρησιμοποίησης του «2 φορές 3 εναντίον 3» ως πρώτη αγωνιστική παραλλαγή. Εμείς παρακάτω ερμηνεύουμε τόσο τη βασική μορφή αυτής της αγωνιστικής άσκησης αλλά και όλες τις παραλλαγές της που πρέπει να χρησιμοποιηθούν με μεθοδική σειρά.

6. Το παιχνίδι 6 εναντίον 6 στο μαν του μαν

Ως τελική μορφή επιλέγουμε το παιχνίδι 6 εναντίον 6 με μαν του μαν, όπου η επίθεση εκδηλώνεται με ένα διαφοροποιημένο τρόπο όπως για παράδειγμα κίνηση με και χωρίς μπάλα. Το μαν του μαν μπορεί να εφαρμοστεί με διάφορους τρόπους. Στην ηλικία 8-10 χρ. για παράδειγμα μπορεί η πίεση της άμυνας να ξεκινά από το αντίπαλο μισό γήπεδο ή από την κεντρική γραμμή. Αντίθετα για την ηλικία 10-12 χρ. είναι κατάλληλο ένα μαν του μαν όπου η αμυντική πίεση θα ξεκινά είτε πίσω από την κεντρική γραμμή (οι αμυντικοί θα ενεργούν στο ύψος που βρίσκεται η μπάλα) είτε με ένα μαν του μαν που θα εφαρμόζεται στο ύψος των 9 μ.

Σημαντικό: αυτό το βιβλιαράκι αποτελεί ένα εγχειρίδιο μέσα από το οποίο μπορούν οι προπονητές να σχεδιάζουν την προπόνηση τους με ποικιλόμορφους τρόπους:

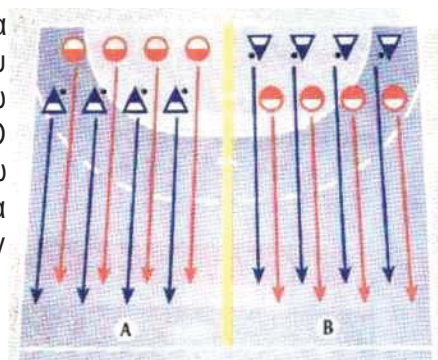
- **Εισαγωγικό μέρος:** παιχνίδια / ασκήσεις προετοιμασίας (1° προπονητικό περιεχόμενο) και μικρά παιχνίδια (2° προπονητικό περιεχόμενο)
- **Κύριο μέρος:** παιχνίδι 1 εναντίον 1 (3° προπονητικό περιεχόμενο) και παιχνίδια σε μικρά γκρουπ (4° προπονητικό περιεχόμενο)
- **Τελικό μέρος:** 2 φορές 3 εναντίον 3 (5° προπονητικό περιεχόμενο) ή παιχνίδι 6 εναντίον 6 με μαν του μαν (6° προπονητικό περιεχόμενο)
- Φυσικά στο κυρίως μέρος μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και παιγνιώδεις μορφές από τα προπονητικά περιεχόμενα 5 και 6.

1° Παιχνίδια / ασκήσεις προετοιμασίας

Εξάσκηση / ανάπτυξη της κινητικής αντίδρασης σε αμυντικές κινήσεις

Εκτέλεση/οργάνωση

Οι παίκτες ανά 2, ο ένας απέναντι από τον άλλο με μια απόσταση μεταξύ τους 2 μ., τρέχουν κατά μήκος του γηπέδου. Αρχικά τρέχει ο κάτοχος της μπάλας προς τα πίσω και ο αμυντικός προς τα εμπρός (βλέπε Α στο σκίτσο). Ο επιθετικός ενώ τρέχει προς τα πίσω κρατά μια μπάλα πίσω από την πλάτη. Μόλις ο επιθετικός εμφανίσει την μπάλα θα πρέπει ο αμυντικός που κινείται προς τα εμπρός να την ακουμπήσει όσο πιο γρήγορα μπορεί με το ένα χέρι.



Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. Ο επιθετικός μπορεί να προσποιείται (Εικ. 1, σειρά εικόνων 2).
2. Ο κάτοχος της μπάλας κινείται προς τα εμπρός, ο αμυντικός κινείται προς τα πίσω (βλέπε Β στο σκίτσο).
3. Ο κάτοχος της μπάλας ενώ κινείται αφήνει την μπάλα να αναπηδήσει. Ο αμυντικός πρέπει να κλέψει την μπάλα
4. Όπως παραπάνω, αλλά εδώ ο αμυντικός κλέβει την μπάλα, και κάνει ένα μικρό σπριντ περίπου 5 μ. με ντρίπλ (ξεκίνημα αιφνιδιασμού) και στην συνέχεια δίνει την μπάλα ξανά στον επιθετικό

Εξάσκηση αμυντικών κινήσεων για τα χέρια και τα πόδια

- Γρήγορα μικρά και εκρηκτικά διαγώνια βήματα προς τα εμπρός με κατεύθυνση προς την μπάλα (κυρίως από κίνηση προς τα πίσω).
- Ενεργούμε και προς τις δύο πλευρές: προς τα δεξιά (Σειρά εικόνων 2, ΕΙΚ. 3 και 4) με το αριστερό χέρι και προς τα αριστερά με το δεξί χέρι (σειρά εικόνων 1)
- Να μην κτυπάμε ανεξέλεγκτα την μπάλα!
- Να κρατάμε την σωστή απόσταση (απόσταση ασφαλείας) από τον αντίπαλο, να μην πέφτουμε πάνω σε αυτόν.



Σειρά εικόνων 1

Οι αμυντικοί αντιδρούν έχοντας κίνηση προς τα εμπρός



Μικρό και γρήγορο «προωθητικό» βήμα προς τα εμπρός του αμυντικού (άσπρο) στην αριστερή πλευρά του επιθετικού



Τοποθέτηση του σώματος του αμυντικού ενάντια στην εμφανιζόμενη μπάλα

Σειρά εικόνων 2

Ο αμυντικός μπορεί να προσπονηθεί



Δεν αντιδρούμε στις προσπονήσεις του αμυντικού



Το «γρήγορο / κοντινό χέρι» στην αριστερή πλευρά του επιθετικού



Το «γρήγορο / κοντινό χέρι» του αμυντικού στην δεξιά πλευρά του επιθετικού



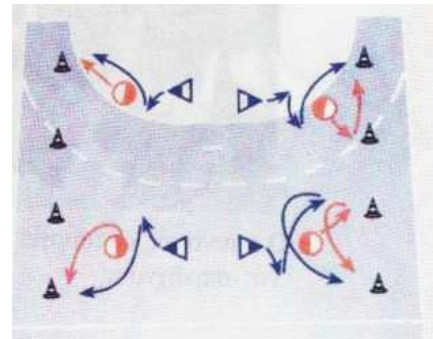
2^η Μορφή προπόνησης

1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα με τέρματα φτιαγμένα με κώνους

Εκτέλεση / οργάνωση

Δημιουργούμε με κώνους τέρματα μήκους 3-4 μ. στα οποία τα παιδιά παίζουν 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα.

Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια αναλαμβάνουν ο ένας τον ρόλο του επιθετικού και ο άλλος τον ρόλο του αμυντικού. Ο επιθετικός προσπαθεί με προσποιήσεις και γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης να περάσει τον αμυντικό και να ακουμπήσει ένα από τους δύο κώνους.



Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. Ο αμυντικός δεν κινείται αποκλειστικά με πλάγιες μετατοπίσεις, αλλά θα πρέπει να παίζει μαν του μαν τον επιθετικό και να τον πιέζει και σε βάθος χώρου
2. Θα πρέπει να οργανώνονται συναγωνιστικές μονομαχίες 1 εναντίον 1: πόσες φορές θα ακουμπήσει τους κώνους ο επιθετικός σε 1 λεπτό;

Σειρά εικόνων 1

Ο δεξιόχειρας μετά από 1 εναντίον 1 προσπαθεί να περάσει από την δυνατή πλευρά



Τοποθέτηση του σώματος τους αμυντικού (άσπρος) στην πλευρά ρίψης του επιθετικού (δεξιόχειρας)



Καλή προσποίηση του επιθετικού (μαύρος) με πετυχημένη διείσδυση στην πλευρά του χεριού ρίψης



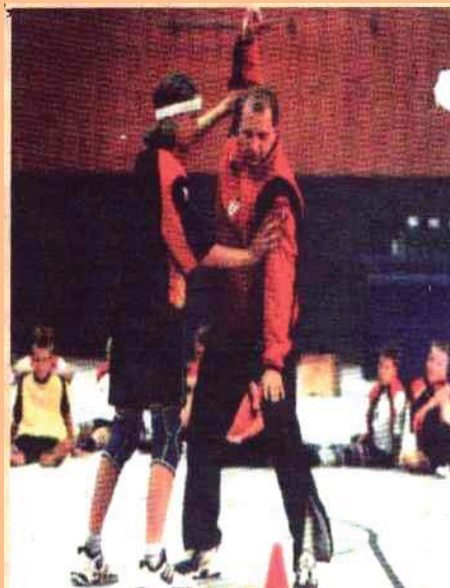
Ο αμυντικός λειτουργεί μόνο με σύντομες επαφές. Τα χέρια θα πρέπει να ωθούν προς τα πίσω και όχι να σπρώχνουν



Ο αμυντικός (μαύρος) οπισθοχωρεί και διατηρεί σωματική επαφή και με τα δύο χέρια

Διορθώσεις: Προωθημένη αμυντική θέση και σωματική επαφή

- **Προωθημένη βασική αμυντική θέση:** τοποθέτηση του σώματος (το αριστερό πόδι μπροστά, ενάντια σε δεξιόχειρα τα γόνατα λογισμένα, τα χέρια λειτουργούν ως έμβολα ώθησης)
- Κινούμαστε προς τα πίσω-πλάγια και πάντα προσπαθούμε να είμαστε ανάμεσα στον επιθετικό και το τέρμα.
- **Σωματική επαφή:** Όταν ο επιθετικός φτάνει κοντά στο τέρμα θα πρέπει ο αμυντικός να τον ωθεί με τα χέρια προς τα πίσω. Τα χέρια *πρέπει* να λειτουργούν σαν έμβολα ώθησης.
- Υπάρχει πιθανότητα να ακουμπήσει ένας δεξιόχειρας επιθετικός με το αριστερό χέρι τον αριστερό κώνο (εικόνα), παρόλο που ο αμυντικός ενεργεί σωστά, γιατί σε τέτοια περίπτωση η αριστερή πλευρά του επιθετικού βρίσκεται πιο μπροστά. Δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση όμως ο δεξιόχειρας επιθετικός να ακουμπήσει με το δεξί του χέρι (=διείσδυση από την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης) τον δεξί κώνο ή με το αριστερό χέρι (=διείσδυση από την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης)



2^ο Στάδιο: Μικρά παιχνίδια

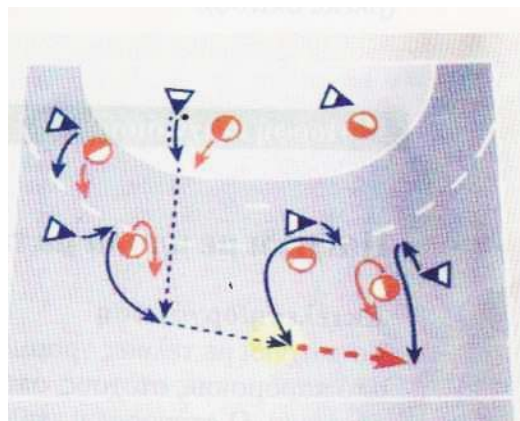
1^η Μορφή παιχνιδιού

Παιχνίδια σε μικρά γκρουπ με «κάθισμα» των παιδιών κάτω

Εκτέλεση / οργάνωση

Στο παιχνίδι αυτό τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες που παίζουν μαν του μαν. Η επίθεση πετυχαίνει ένα πόντο όταν ένας επιθετικός κάτσει κάτω, υποδεχθεί την μπάλα και κάνει πάσα σε ένα κινούμενο συμπαίκτη του.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν οι επιθετικοί μπορούν να απελευθερωθούν από τους αμυντικούς. Γι' αυτό θα πρέπει οι επιθετικοί να κινούνται στοχευμένα χωρίς μπάλα. Οι αμυντικοί θα πρέπει να καλύπτουν τον επιθετικό που κάθεται κάτω και να εμποδίζουν την πιθανή πάσα που μπορεί να του γίνει. Επίσης θα πρέπει ο κάτοχος της μπάλας να μπορεί να διακρίνει αν παρά την ενόχληση των αμυντικών, μπορεί να κάνει πάσα στον επιθετικό που κάθεται κάτω ή θα είναι καλύτερα να κινηθεί προς άλλη κατεύθυνση. Τέτοια παιχνίδια επίσης δημιουργούν καλές προϋποθέσεις στους αμυντικούς να κλέψουν την μπάλα σε περιπτώσεις ντρίπλας. Ανάλογα με το μέγεθος των ομάδων παίζουν στο μισό γήπεδο (π.χ. 6 εναντίον 6 ή 7 εναντίον 7).



Διορθώσεις:

- Δεν πρέπει να καθόμαστε αμέσως κάτω, ειδικά όταν ένας αμυντικός είναι κοντά μας. Θα πρέπει να κινούμαστε στοχευμένα σε ελεύθερους χώρους

2^η Μορφή παιχνιδιού

Παιχνίδι με μπάλα και στεφάνια

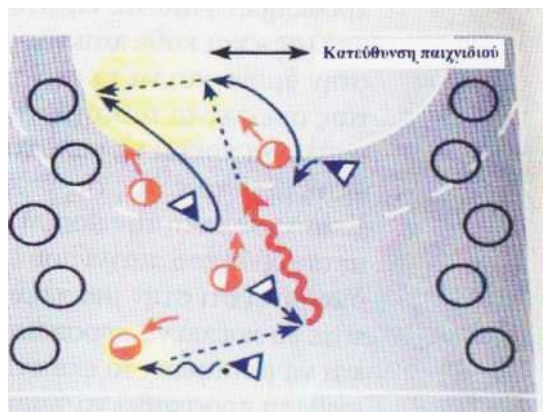
Εκτέλεση / οργάνωση

Τοποθετούμε στεφάνια μέσα στο γήπεδο, όπου αν αφεθεί η μπάλα πετυχαίνεται πόντος.

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Οι επιθετικοί προσπαθούν να αφήσουν την μπάλα μέσα στα στεφάνια. Οι αμυντικοί για να εμποδίσουν κάτι τέτοιο μπορούν να μπουκώσουν στο στεφάνι.

Όμως υπάρχουν 1 ή 2 στεφάνια περισσότερα από τους αμυντικούς, έτσι ώστε οι επιθετικοί να προσπαθούν παίζοντας γρήγορα να βρουν ένα ελεύθερο στεφάνι και να αφήσουν την μπάλα μέσα.

Αποφασιστική σημασία σε αυτό το παιχνίδι έχει η ικανότητα των παιδιών να διακρίνουν την εκάστοτε κατάσταση του παιχνιδιού: ποια στεφάνια είναι μπλοκαρισμένα από την άμυνα και ποια είναι ελεύθερα; Μέσα από μια στοχευμένη συνέχεια του παιχνιδιού θα πρέπει να διατηρούμε τη ροή του παιχνιδιού, μέχρι να μπορέσουν



να πετύχουν ένα πόντο.

Μέσα από αυτό το παιχνίδι εξασκείται στους επιθετικούς η ικανότητα προσανατολισμού, η αίσθηση του χώρου, καθώς και η ικανότητα μεταφοράς του παιχνιδιού από ένα σημείο σε ένα άλλο. Η μεταφορά του παιχνιδιού μπορεί να γίνει με μια μακρινή πάσα, όμως στην ηλικία 8-10 χρ. συχνά τέτοιες πάσες κλέβονται. Για αυτό η μεταφορά του παιχνιδιού μπορεί σε αυτήν την ηλικία να γίνεται με χρησιμοποίηση της ντρίπλας με σκοπό τη διείσδυση / μετακίνηση σε άλλους χώρους (βλέπε σκίτσο).

3^η Μορφή παιχνιδιού

Παιχνίδι με μπάλα και «τελικές γραμμές»

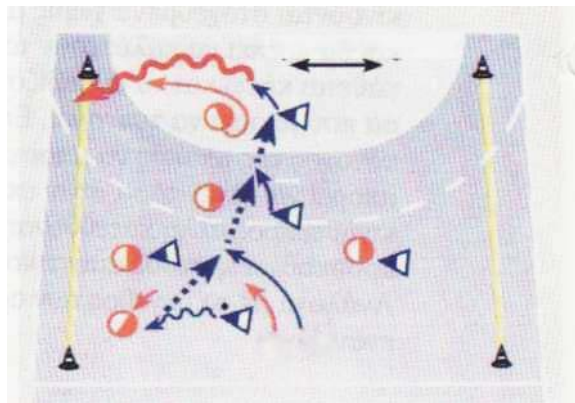
Εκτέλεση /οργάνωση

Το παιχνίδι με «τελικές γραμμές» διέπεται από παρόμοιους στόχους, όπως το παιχνίδι με στεφάνια. Ο στόχος των επιθετικών είναι να αφήσουν την μπάλα πίσω από μια από τις δύο τελικές γραμμές. Όμως οι επιθετικοί επιτρέπεται να πασάρουν μόνο προς τα πίσω ή προς τα πλάγια. Η κίνηση τους προς τα εμπρός, με σκοπό να κερδίσουν χώρο, μπορεί να γίνει μόνο με ντρίπλα.

Αυτός ο περιορισμός βοηθά στην υλοποίηση μιας εξειδικευμένης συμπεριφοράς τόσο για την άμυνα όσο και για την επίθεση: ο κάτοχος της μπάλας κάνοντας ντρίπλα με υψηλό τέμπο θα πρέπει να προσπαθεί να διεισδύσει και να πλησιάσει την τελική γραμμή. Αποφασιστική σημασία έχει εδώ η ικανότητα των παιδιών στη ντρίπλα αλλά και η ικανότητα τους να διακρίνουν ελεύθερους χώρους. Οι αμυντικοί θα πρέπει να σταματούν τον κάτοχο της μπάλας. Με βάση αυτό, θα πρέπει επίσης ο κάτοχος της μπάλας να αντιλαμβάνεται γρήγορα την μη ύπαρξη χώρων διείσδυσης και να κάνει πάσα σε συμπαίκτη του. Ένας διστακτικός κάτοχος της μπάλας ή ένας κάτοχος της μπάλας που έχει σταματήσει τη ντρίπλα θα πρέπει να βρίσκει συμπαίκτες ελεύθερους να υποδεχθούν την μπάλα.

Με αυτό το παιχνίδι εξασκούνται δύο βασικές αρχές της επίθεσης ενάντια σε προωθημένη άμυνα. **Πρώτη αρχή:** είναι πρωταρχικής σημασίας για τον κάτοχο της μπάλας - και κάθε παίκτης με μπάλα θα πρέπει να προσπαθεί - να διακρίνει τα κενά στην άμυνα και να τα εκμεταλλεύεται με πολύ υψηλό τέμπο. Αυτό είναι δικαίωμα του, όμως είναι ταυτόχρονα και υποχρέωση του. **Δεύτερη αρχή:** ο επιθετικός χωρίς μπάλα θα πρέπει να καλύπτει τον κάτοχο της μπάλας είτε από πλάγια είτε από πίσω, ώστε μετά το τέλος της ντρίπλας να δημιουργεί τη δυνατότητα για πάσα.

Επίσης σε αυτή την μορφή του παιχνιδιού επαναφέρεται η βασική αρχή της μεταφοράς του παιχνιδιού (με πάσα / ντρίπλα) από ένα χώρο σε άλλο. Όταν η επίθεση διακρίνει ότι στην μια πλευρά του γηπέδου παρατηρείται μια αμυντική συμπίκνωση, τότε θα πρέπει να προσπαθήσει να εκμεταλλευτεί τους εκάστοτε ελεύθερους χώρους και να μεταφέρει το επιθετικό παιχνίδι στην απέναντι πλευρά. Με αυτόν τον τρόπο η επίθεση προσπαθεί να χωρίσει την άμυνα στα δύο και να εκμεταλλευτεί τα κενά με ατομικές προσπάθειες. Ένα γκρουπ 10 ως 16 παικτών μπορεί να χωριστεί σε δύο ομάδες και να παίξει στο μισό γήπεδο.



Διορθώσεις:

- Επίσης σε αυτή την μορφή, η μεταφορά τους παιχνιδιού σε άλλους χώρους μπορεί να γίνει και μέσω μιας μακρινής πάσας. Όμως τέτοιες πάσες στην ηλικία των 8-10 χρ, συχνά κλέβονται. Επίσης και το ότι ένα παιδί προσπαθεί να υποδεχθεί μια μακρινή πάσα δεν είναι από μόνο του ένα πλεονέκτημα. Η δυσκολίες που παρουσιάζονται στην υποδοχή της μπάλας οδηγούν συνήθως σε ανεπιθύμητες μονομαχίες με την μπάλα (προσπάθεια να την πιάσουν) που συχνά καταλήγουν σε απώλεια της κατοχής της. Όταν ένας επιθετικός προσπαθεί να πιάσει την μπάλα τότε βρίσκεται σε κατάσταση πίεσης (προσπαθεί να την ελέγξει) και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην μπορεί ο ίδιος να είναι σε θέση να αντιδράσει ώστε να επιλέξει να κάνει στην συνέχεια την καλύτερη δυνατή πάσα.

3ο Στάδιο: Παιχνίδι 1 εναντίον 1

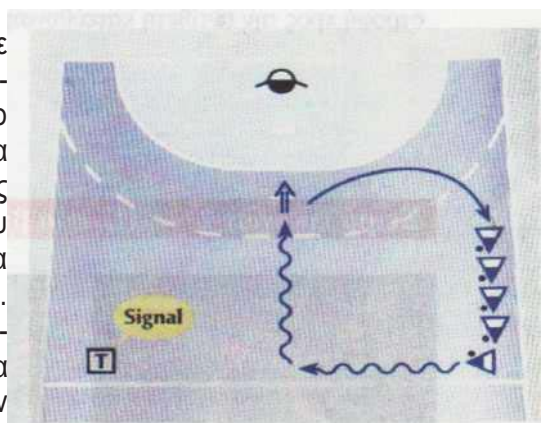
1η Μορφή προπόνησης

Πέρασμα από τις ασκήσεις τεχνικής στο παιχνίδι 1 εναντίον 1

Ντρίπλα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής με αλλαγή κατεύθυνσης / στροφή

Εκτέλεση / οργάνωση

Ο κάθε παίκτης ξεχωριστά, κινείται με ντρίπλα με υψηλό ρυθμό και χωρίς να κοιτά διαρκώς την μπάλα - στην κατηγορία 8-10 χρ. πρέπει αυτό το στοιχείο (ντρίπλα χωρίς οπτική επαφή με την μπάλα) να συνεχίσει να εξασκείται. Στην πρώτη μορφή ο παίκτης κάνει ντρίπλα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου και αλλάζει κατεύθυνση μετά από ένα ηχητικό σήμα από τον προπονητή (π.χ. παλαμάκι). Μετά την αλλαγή κατεύθυνσης ο παίκτης πρέπει να κινηθεί προς το τέρμα και ανεβάζοντας το ρυθμό του θα πρέπει να κάνει μια βασική ρίψη σε κίνηση με την υψηλότερη δυνατή ταχύτητα.



Σημαντικό: η άσκηση πρέπει να γίνεται και από τις δύο πλευρές του γηπέδου, για να γίνεται εξάσκηση της ντρίπλας και με τα δύο χέρια.

Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. Τρέξιμο προς τα εμπρός: αλλαγή κατεύθυνσης με στροφή κατά 3/4 του κύκλου και αλλαγή χεριού στη ντρίπλα κατά τη διάρκεια της στροφής (Σειρά εικόνων 1)
2. Πλάγιοι βηματισμοί κατά μήκος της κεντρικής γραμμής (Σειρά εικόνων 2)
3. Τρέξιμο προς τα πίσω (Σειρά εικόνων 3)
4. Όπως στην άσκηση 3 αλλά ο προπονητής πετάει την μπάλα με διάφορους τρόπους (πάσα, ψηλοκρεμαστά, φαλτσαριστά, σκαστά κλπ.)

Διορθώσεις:	Αλλαγή κατεύθυνσης με στροφή
--------------------	-------------------------------------

Αλλαγή κατεύθυνσης με στροφή

- Κατά τη διάρκεια της στροφής η μπάλα πρέπει να ντριμπλάρεται χαμηλά και πρέπει να χαμηλώνουμε το κέντρο βάρους του σώματος
- Θα πρέπει να γίνεται αλλαγή χεριού (δες τον αριστερόχειρα στην Σειρά εικόνων 1)
- Μετά την αλλαγή κατεύθυνσης θα πρέπει ο παίκτης να επιταχύνει με κατεύθυνση προς το τέρμα

Σειρά εικόνων 1

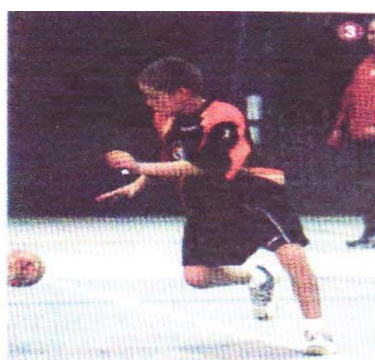
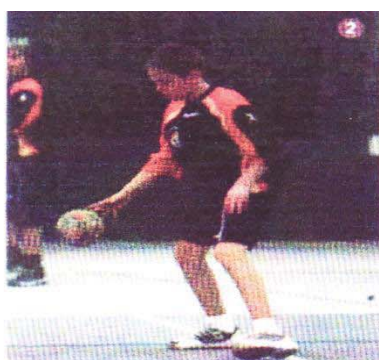
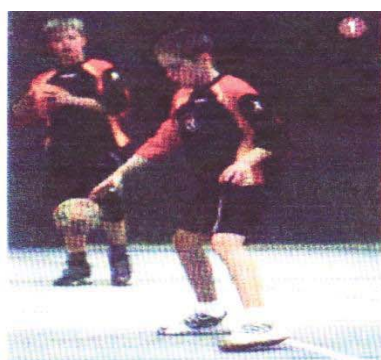
Τρέξιμο προς τα εμπρός κατά μήκος της κεντρικής γραμμής



Αλλαγή κατεύθυνσης με ολόκληρη στροφή. Σημαντικό: αλλαγή χεριού στην ντρίπλα (ΕΙΚ.3) κατά την στροφή προς την αντίθετη κατεύθυνση

Σειρά εικόνων 2

Πλάγια βήματα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής



Αλλαγή κατεύθυνσης μετά από παλαμάκι ή σφύριγμα του προπονητή



Υποδοχή της μπάλας που την ρολάρει ο προπονητής



Αλλαγή κατεύθυνσης προς το χέρι ρίψης - ή 270° στροφή προς την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης (ΕΙΚ. 3 και 5)

2η Μορφή προπόνησης

Πέρασμα από τις ασκήσεις τεχνικής στο παιχνίδι 1 εναντίον 1

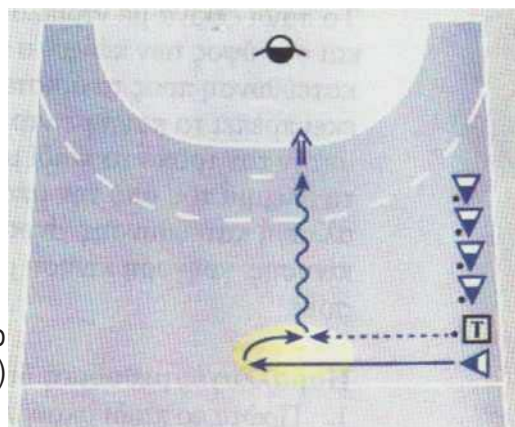
Υποδοχή της μπάλας με κίνηση προς τα εμπρός ή προς τα πίσω

Εκτέλεση / οργάνωση

Ο προπονητής κάνει πάσες στους παίκτες που κινούνται προς τα εμπρός ή με πλάτη κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου.

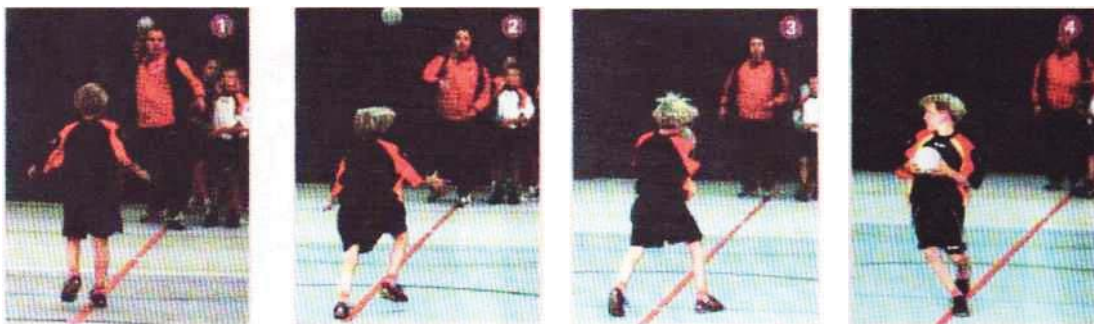
Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. Σκαστές πάσες (είναι πιο εύκολες για τα παιδιά!)
2. Ψηλοκρεμαστές (τις πιάνουν με άλμα!)
3. Άμεσες πάσες
4. Όσο πιο σίγουρη γίνεται η λαβή της μπάλας, τόσο πιο δύσκολη (πιο κοφτή, ανακριβή, ποικιλόμορφη) κάνει ο προπονητής την πάσα



Σειρά εικόνων 4

Τρέξιμο προς τα πίσω κατά μήκος της κεντρικής γραμμής



Υποδοχή της μπάλας με κίνηση προς τα πίσω

Σειρά εικόνων 5

Τρέξιμο προς τα εμπρός κατά μήκος της κεντρικής γραμμής



Υποδοχή της μπάλας με στροφή μετά από σήμα του προπονητή

3η Μορφή προπόνησης

Πέρασμα από τις ασκήσεις τεχνικής στο παιχνίδι 1 εναντίον 1

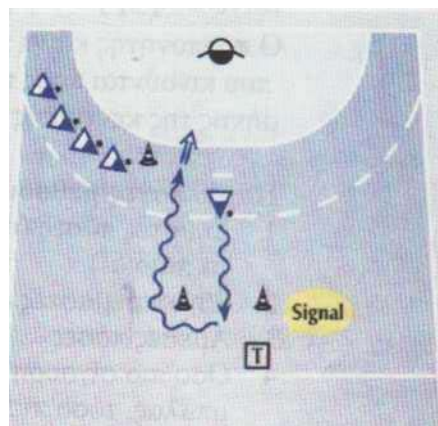
Ξεκίνημα ντρίπλας από την γραμμή των 9 μ. και αλλαγή κατεύθυνσης μετά από οπτικό σήμα

Εκτέλεση / οργάνωση

Το παιδί ξεκινά με ντρίπλα από την γραμμή των 9 μ. και στο ύψος των κώνων ο προπονητής δείχνει μια κατεύθυνση προς τα αριστερά ή δεξιά και προς τα εκεί πρέπει το παιδί με ντρίπλα να κατευθυνθεί. Με αυτόν τον τρόπο το παιδί μαθαίνει να απελευθερώνει το βλέμμα του από την μπάλα. Ταυτόχρονα με την αλλαγή κατεύθυνσης γίνεται και αύξηση της ταχύτητας κίνησης: γρήγορη κίνηση με ντρίπλα προς το τέρμα και σουτ.

Παραλλαγές/μεθοδική διαδικασία

1. Πρώτα το παιδί ακουμπά ένα κώνο και μετά αλλάζει κατεύθυνση με ντρίπλα προς τα εκεί που δείχνει ο προπονητής.



Σειρά εικόνων 6

Κίνηση με ντρίπλα από το τέρμα με κατεύθυνση το κέντρο



Ο προπονητής δείχνει την κατεύθυνση την στιγμή που το παιδί φθάνει στους κώνους

Σειρά εικόνων 7

Κίνηση με ντρίπλα από το τέρμα προς το κέντρο



Σημαντικό: Αλλαγή χεριού κατά την αλλαγή κατεύθυνσης προς την πλευρά του χεριού ρίψης (ΕΙΚ.2 και 3)

4η Μορφή προπόνησης

1 εναντίον 1 - Μονομαχία για την μπάλα

Ο αμυντικός τρέχει μπροστά / πίσω από τον επιθετικό που κινείται με ντρίπλα

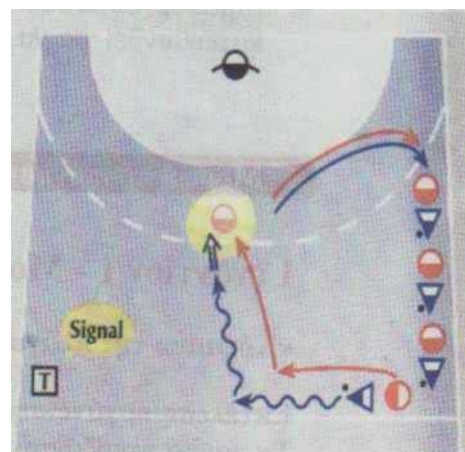
Εκτέλεση / οργάνωση

Η άσκηση αποτελεί προέκταση των προηγούμενων ασκήσεων τεχνικής. Ο κάτοχος της μπάλας ντρίπλάρει και πάλι κατά μήκος της κεντρικής γραμμής και ο αμυντικός τώρα τον ακολουθεί / καταδιώκει.

Στο σήμα του προπονητή θα πρέπει τώρα ο επιθετικός να προσπαθήσει να κινηθεί με ντρίπλα προς το τέρμα. Η υποχρέωση του αμυντικού είναι να εμποδίσει τη διείσδυση του επιθετικού και να προσπαθήσει να του κλέψει την μπάλα.

Ο αμυντικός θα πρέπει αρχικά να προσπαθήσει να τοποθετηθεί ανάμεσα στον κάτοχο της μπάλας και το τέρμα με σκοπό να φράξει την πορεία του επιθετικού. Αν δεν καταφέρει ο αμυντικός να τοποθετηθεί ανάμεσα στον

αμυντικό και το τέρμα, θα πρέπει το λιγότερο να προσπαθήσει να κατευθύνει τον επιθετικό προς τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου με σκοπό να τον αναγκάσει να κάνει σουτ από όχι καλές γωνίες.



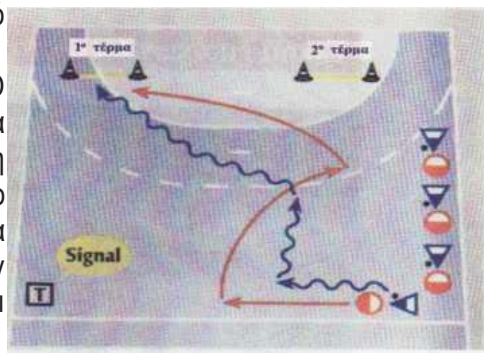
Ένας αμυντικός που είναι τοποθετημένος ανάμεσα στο τέρμα και τον κάτοχο της μπάλας μπορεί να αντιδράσει ποικιλόμορφα με σκοπό να προκαλέσει απώλεια της μπάλας. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα να αναγκάσουμε έναν επιθετικό να σταματήσει την ντρίπλα, και στην συνέχεια ως αμυντικοί να του ασκήσουμε πίεση μέσα από μια στενή κάλυψη και προσπάθεια για μπλοκ χωρίς φάουλ.

Διορθώσεις: Άμυνα ενάντια σε επιθετικό που κάνει ντρίπλα

- Ο 1^{ος} στόχος είναι: η τοποθέτηση ανάμεσα στον επιθετικό και το τέρμα. Αν δεν το καταφέρει αυτό αμυντικός, θα πρέπει το λιγότερο να ωθήσει τον επιθετικό προς τα έξω με σκοπό να σουτάρει από όχι ευνοϊκές γωνίες.
- Όχι σπρωξίματα και αγκαλιές στον επιθετικό
- Σε περίπτωση αλλαγής χεριού στη ντρίπλα (ντρίπλα με το «αδύνατο χέρι») δημιουργούνται καλές πιθανότητες κλεψίματος της μπάλας

Παραλλαγές / Μεθοδική διαδικασία

1. Το σήμα του προπονητή θα πρέπει αρχικά να είναι ακουστικό («Εεεπ»), και μετά οπτικό (σήκωμα του χεριού)
2. Και οι δύο κινούνται κατά μήκος της κεντρικής γραμμής. Ο επιθετικός ντρίπλάρει πίσω από τον αμυντικό. Ο επιθετικός θα πρέπει να διατηρεί μια σταθερή απόσταση από τον αμυντικό ίση περίπου με το μήκος των χεριών. Στο σήμα του προπονητή ο επιθετικός ξεκινά την ντρίπλα προς το τέρμα. Ο αμυντικός αρχικά έχει μια όχι ευνοϊκή αρχική θέση, έχοντας στην πλάτη του τον επιθετικό και πρέπει αμέσως με το σήμα να στρίψει για να κάνει άμυνα.
3. Επαναλαμβάνονται οι παραλλαγές 1 και 2 αλλά τα παιδιά τώρα κινούνται προς τα πίσω
4. Δημιουργούμε δύο τέρματα με κώνους. Ο επιθετικός επιλέγει σε πιο τέρμα θα κατευθυνθεί για να περάσει μέσα από αυτό (δες σκίτσο)



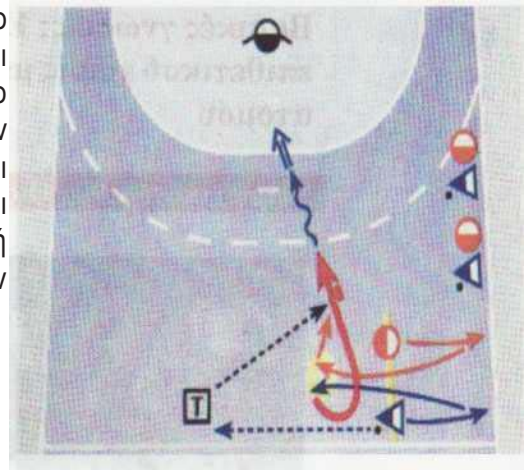
5^η Μορφή προπόνησης

1 εναντίον 1 - Μονομαχία για την μπάλα «Κόψιμο» της πλάγιας γραμμής

Εκτέλεση/οργάνωση

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και ξεκινούν από ένα σημάδι που βρίσκεται περίπου 2 μ. από την πλάγια γραμμή του γηπέδου. Ο αμυντικός βρίσκεται πιο κοντά προς το τέρμα. Ο επιθετικός στο ξεκίνημα κρατά την μπάλα και κάνει πάσα στον προπονητή. Αμέσως μετά και οι δύο παίκτες πρέπει να κάνουν σπριντ και να ακουμπήσουν με το χέρι την πλάγια γραμμή του γηπέδου. Στην συνέχεια θα πρέπει ο επιθετικός να απελευθερωθεί από την στενή κάλυψη του αμυντικού.

Μετά την υποδοχή της μπάλας από τον επιθετικό ξεκινά το παιχνίδι 1 εναντίον 1: ο επιθετικός προσπαθεί να ξεφύγει με ντρίπλ από τον αμυντικό με σκοπό να σουτάρει στο τέρμα. Το σουτ επιτρέπεται να γίνεται μόνο μέσα από την γραμμή των 9 μ. Παρατήρηση: αν ο αμυντικός καλύπτει την πάσα του προπονητή προς τον αμυντικό που κινείται προς το τέρμα, τότε ο επιθετικός θα πρέπει με αλλαγή κατεύθυνσης / προσποίηση να περάσει πίσω από τον αμυντικό (δες σκίτσο).



Σειρά εικόνων 8

Πάτημα της πλάγιας γραμμής



Μετά την πάσα *πρέπει* και οι δύο παίκτες με σπρίντ να ακουμπήσουν την πλάγια γραμμή

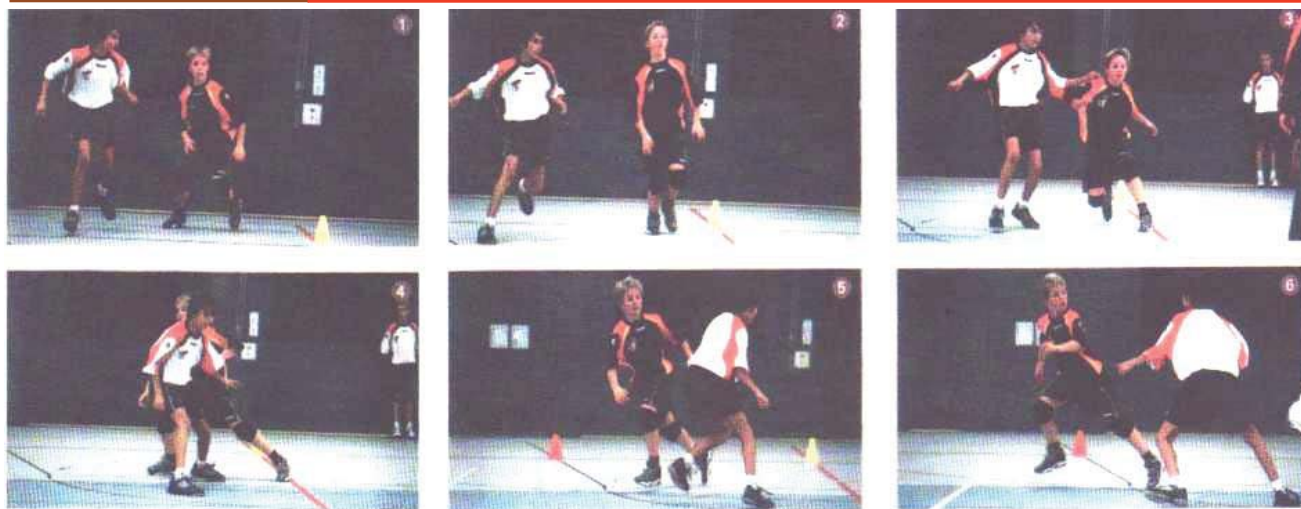


Ο επιθετικός (άσπρος) κινείται τώρα ελεύθερος προς το κέντρο

Βασικές γνώσεις: Ελεύθερη κίνηση του επιθετικού - κάλυψη τον επιθετικού χωρίς μπάλα με 2 τρόπους: κάλυψη μπάλας και κάλυψη ατόμου

Σειρά εικόνων 9

Ο αμυντικός (λευκός) καλύπτει άτομο

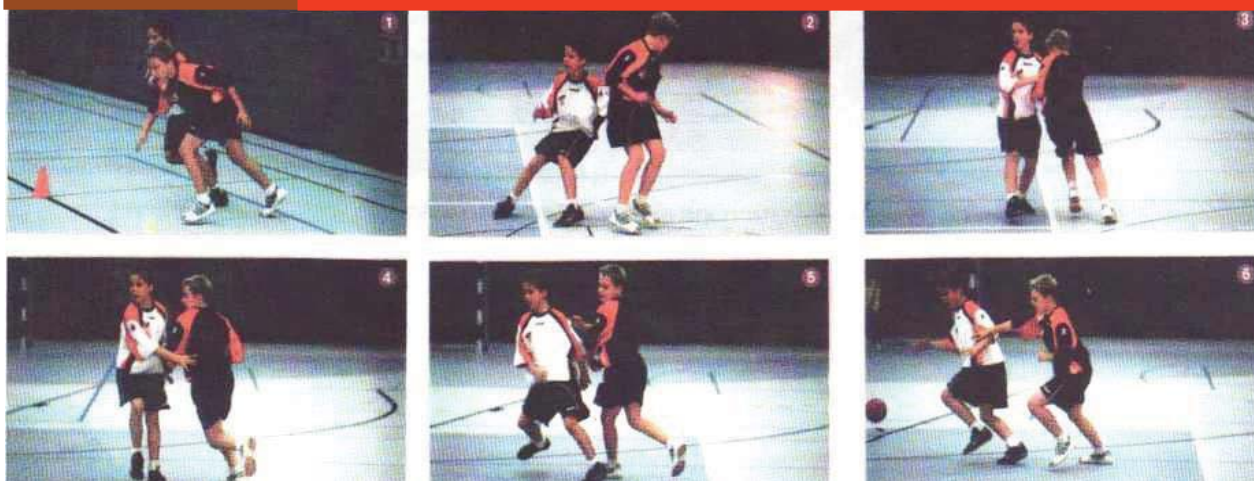


Ο επιθετικός αμέσως μόλις ακουμπήσει την πλάγια γραμμή μπορεί στην συνέχεια να επιλέξει να μην κινηθεί προς το κέντρο (αυτός ο δρόμος είναι ο πιο προσιτός γιατί ο επιθετικός βάζει άμεσα το σώμα του ανάμεσα στην μπάλα και τον αμυντικό) αλλά προς τα έξω. Ο επιθετικός σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να προσπαθήσει να κινηθεί «σχεδόν πίσω από την πλάτη» του αμυντικού.

Αυτό μπορεί να το καταφέρει ακόμα καλύτερα ο επιθετικός αν υποστηρίξει την αλλαγή κατεύθυνσης με μια προσποίηση (ΕΙΚ.3). Για μια στιγμή ο επιθετικός βρίσκεται στην σκιά του αμυντικού. Η πιο απλή μορφή αμυντικής κάλυψης είναι να στρίψει ο αμυντικός, να κινηθεί προς την κατεύθυνση του επιθετικού (ΕΙΚ.3 ως 5) και να τον ακολουθήσει-καλύψει με μαν του μαν. Πλεονέκτημα: ο αμυντικός δε χάνει σε καμιά περίπτωση την οπτική επαφή με τον επιθετικό. Μειονέκτημα: ο αμυντικός χάνει την επαφή με την μπάλα είτε στιγμιαία είτε για μεγαλύτερο διάστημα με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται ιδιαίτερα να κλέψει άμεσες πάσες.

Σειρά εικόνων 10

Ο αμυντικός (λευκός) καλύπτει μπάλα



Στις εικόνες 2-4 ο επιθετικός με μια αλλαγή κατεύθυνσης, στρίβει και κινείται πίσω από την πλάτη του αμυντικού.

Ο αμυντικός τώρα δεν στρίβει αλλά προσπαθεί να καλύψει με μια κάθετη τοποθέτηση προς την μπάλα

και κινούμενος προς τα πίσω (ΕΙΚ.4). Επίσης έχει σωματική επαφή, ώστε να μπορέσει να αντιληφθεί μια αλλαγή κατεύθυνσης του επιθετικού.

Το πλεονέκτημα:

Με την τοποθέτηση αυτή ο αμυντικός έχει σε συνεχή οπτική επαφή τον επιθετικό και έτσι μπορεί να κλέψει πιθανές πάσες σε αυτόν.

Ο τρόπος κάλυψης ανάμεσα σε μπάλα και παίκτη, είναι πολύ πιο δύσκολος για τον αμυντικό, όμως παρόλα αυτά από τακτικής πλευράς (συνοδεία και κατεύθυνση) μπορεί το βλέμμα να παραμένει στην μπάλα.

6η Μορφή προπόνησης

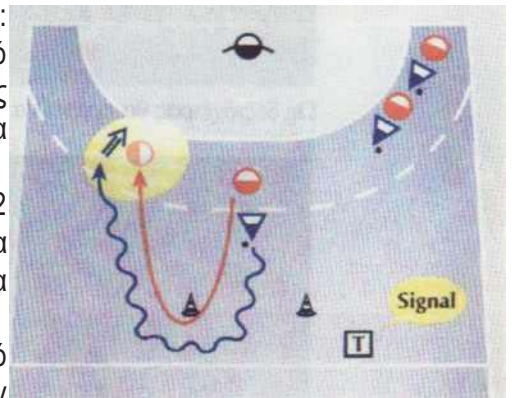
1 εναντίον 1 - Μονομαχία για την μπάλα

1 εναντίον 1- ντρίπλα με αλλαγή κατεύθυνσης

Εκτέλεση / οργάνωση

Η άσκηση αυτή αποτελεί προέκταση της άσκησης 3 (σελ. 16):

- Ο επιθετικός ξεκινά με ντρίπλα από τα 9 μ. με σκοπό να περάσει ανάμεσα από τους 2 κώνους. Ένας αμυντικός ξεκινά ταυτόχρονα (με σημείο εκκίνησης τα 7 μ.) και τον καταδιώκει.
- Μόλις ο επιθετικός περάσει ανάμεσα από τους 2 κώνους, θα πρέπει όσο πιο γρήγορα μπορεί να στρίψει γύρω από οποιονδήποτε κώνο θέλει και να κατευθυνθεί προς το τέρμα.
- Ο αμυντικός επίσης πρέπει να περάσει γύρω από τους κώνους και στην συνέχεια να καταδιώξει τον επιθετικό με σκοπό να κλέψει την μπάλα από τον επιθετικό πριν αυτός φθάσει στα 9 μ.



Παραλλαγή: σειρά εικόνων 12

Διορθώσεις:	Για τον παίκτη που κάνει άμυνα σε παίκτη που κάνει ντρίπλα
• Επειδή ο αμυντικός περνά και αυτός γύρω από τους κώνους, είναι πολύ δύσκολο ειδικά όταν έχει να αντιμετωπίσει επιθετικούς το ίδιο γρήγορους με αυτόν, να προλάβει να πάρει μια σωστή αμυντική θέση ανάμεσα στον επιθετικό και το τέρμα. Εμπειρικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι σε αυτές τις περιπτώσεις ο αμυντικός καλύπτει συνήθως από πλάγια • Στις αμυντικές προσπάθειες που γίνονται από πλάγια θα πρέπει να προσέχουμε να μη γίνονται φάουλ (σπρωξίματα!) • Σημαντικό: ανεξάρτητα με το πιο είναι το χέρι ρίψης του επιθετικού, θα πρέπει ο αμυντικός να ωθεί τον επιθετικό προς τα έξω με σκοπό να τον αναγκάσει να σουτάρει από όχι καλή γωνία. Τέτοια σουτ πρέπει να τα πιάνει ο Τ/Φ	

Διορθώσεις: Για τον παίκτη που κάνει ντρίπλα

- Κατά τη ντρίπλα γύρω από τους κώνους θα πρέπει ο επιθετικός να χρησιμοποιεί αντίστοιχα το δεξί και το αριστερό χέρι. Με άλλα λόγια αυτό σημαίνει ότι ο επιθετικός θα πρέπει να στρίβει δεξιά κάνοντας ντρίπλα με το αριστερό χέρι και το αντίθετο.
- Το παραπάνω είναι ιδιαίτερα σημαντικό γιατί με αυτόν τον τρόπο ο παίκτης που κάνει ντρίπλα τόσο κατά την στροφή όσο και κατά την κατεύθυνση του προς το τέρμα τοποθετεί το σώμα του ανάμεσα στην μπάλα και τον αμυντικό.
- Αν ο αμυντικός ωθεί τον επιθετικό προς τα έξω, τότε αυτός θα πρέπει είτε με αλλαγή κατεύθυνσης είτε με προσποίηση, να προσπαθήσει να κινηθεί πάλι προς το κέντρο.

Σειρά εικόνων 11

Παιχνίδι 1 εναντίον 1 με ντρίπλα και αλλαγή κατεύθυνσης



Ως δεξιόχειρας θα πρέπει να εξασκεί τη διείσδυση και από τις δύο πλευρές και επίσης όποτε είναι



σκόπιμο θα πρέπει να χρησιμοποιείτε και το αριστερό χέρι.



Με τον αμυντικό στην πλάτη του, ο επιθετικός (άσπρος) αποφασίζει μετά την υποδοχή της σκαστής πάσας για μια διείσδυση από την πλευρά του χειριού ρίψης