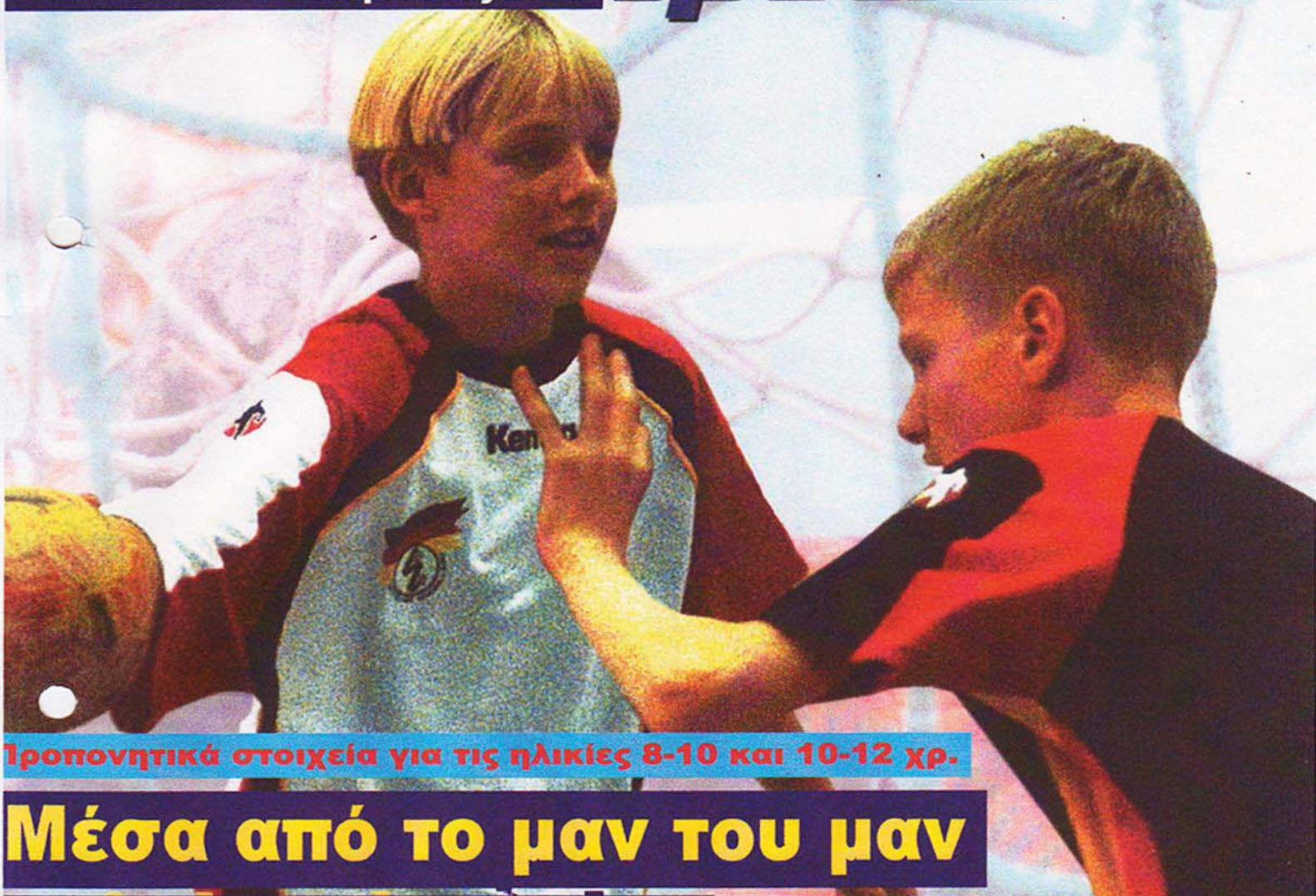


# handball training special

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

Β' μέρος



Παιχνίδια και  
ασκήσεις  
προετοιμασίας



Από τις ασκήσεις  
τεχνικής στο  
παιχνίδι 1:1



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

### Παραλλαγή:

Ο παίκτης που κάνει ντρίπλ μόνις φθάσει στο κέντρο κάνει πάσα στον προπονητή. Ο προπονητής του ξανακάνει πάσα και αμέσως πρέπει αυτός να αποφασίσει εάν θα στρίψει δεξιά ή αριστερά και στην συνέχεια να ντρίπλάρει προς το τέρμα. Η δουλειά του αμυντικού τώρα γίνεται πιο δύσκολη, γιατί τώρα θα πρέπει να παρατηρεί και την αλλαγή κατεύθυνσης του επιθετικού.

## 7<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

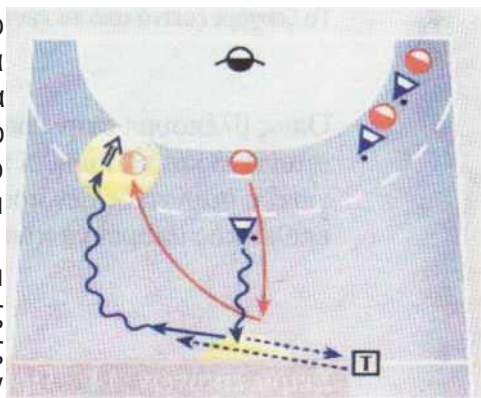
### 1 εναντίον 1 - Μονομαχία για την μπάλα

#### 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα με «πασαδόρο»

#### Εκτέλεση / οργάνωση

Τα παιδιά αρχικά κάνουν ζευγάρια. Ο κάτοχος της μπάλας ξεκινά από τα 9 μ. και ο αμυντικός από τα 6 μ.. Στο ξεκίνημα γίνεται στην ουσία ένας συναγωνισμός. Στόχος του επιθετικού είναι να φθάσει με ντρίπλ μέχρι την κεντρική γραμμή, πριν προλάβει να τον ακουμπήσει ο αμυντικός. Αν κατορθώσει ο αμυντικός να ακουμπήσει τον επιθετικό πριν αυτός φθάσει στην κεντρική γραμμή, τότε αλλάζουν ρόλους και ξεκινούν από την αρχή. Αμέσως μετά την κεντρική γραμμή ξεκινά το 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα: ο επιθετικός κάνει πάσα στον προπονητή, και αμέσως μετά προσπαθεί να ξεφύγει από τον αμυντικό (κινήσεις απελευθέρωσης χωρίς μπάλα). Μετά την υποδοχή της μπάλας προσπαθεί ο επιθετικός να κινηθεί προς το τέρμα ενάντια στον ενεργητικό αμυντικό.

Σε σχέση με την απλή κατάσταση 1 εναντίον 1 που συναντήσαμε σε προηγούμενες ασκήσεις, τώρα η καινούργια κατάσταση είναι: ο επιθετικός προσπαθεί να απελευθερωθεί με 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα. Ο αμυντικός προσπαθεί να εμποδίσει την πάσα στον επιθετικό και αν μπορεί να την κλέψει.



### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. Παιχνίδι 1 εναντίον 1 + 1: τα παιδιά σχηματίζουν 3άδες. Σε πρώτη φάση η άσκηση παραμένει ίδια. Στο κέντρο του γηπέδου ξεκινά το 1 εναντίον 1 + 1: ο επιθετικός, ο οποίος πριν έκανε ντρίπλ, τώρα λειτουργεί ως «πασσαδόρος». Ο αμυντικός τώρα προσπαθεί να καλύψει τον 2° επιθετικό ο οποίος προσπαθεί να απελευθερωθεί χωρίς μπάλα. Ο επιθετικός τώρα πρέπει να βρει τρόπο να σουτάρει, όμως δεν επιτρέπεται να κάνει ντρίπλ και το σουτ μπορεί να γίνει μόνο μέσα από τα 9 μ.. Ο «πασσαδόρος» επιτρέπεται να κάνει ντρίπλ, όμως πρέπει να ψάχνει την κατάλληλη στιγμή για να κάνει πάσα.  
2. Παιχνίδι 2 εναντίον 1: τα παιδιά σχηματίζουν 3άδες. Οι επιθετικοί ξεκινούν από την γραμμή των 9 μ. πιασμένοι χέρι-χέρι και ο αμυντικός ξεκινά από τα 6 μ.. Στόχος των επιθετικών είναι να φθάσουν μέχρι την κεντρική γραμμή με ντρίπλ χωρίς να τους ακουμπήσει ο αμυντικός. Από την κεντρική γραμμή ξεκινά το παιχνίδι 2 εναντίον 1: οι επιθετικοί προσπαθούν με πάσες να διαπεράσουν τον αμυντικό. Η ντρίπλ μπορεί να περιοριστεί ή να απαγορευτεί. Το σουτ επιτρέπεται να γίνει μόνο μέσα από την ζώνη των 9 μ.

#### Σειρά εικόνων 13

#### Ελεύθερη κίνηση του επιθετικού



Το ζευγάρι ξεκινά από το κέντρο



...πάσα στον προπονητή που είναι στον κεντρικό κύκλο



...κινείτε ελεύθερα προς το τέρμα και σουτάρει

Όπως βλέπουμε στην εικόνα 2, ο επιθετικός μπορεί να απελευθερωθεί από τον αμυντικό και να κινηθεί προς το τέρμα και την μπάλα - αυτή είναι μια ιδανική λύση - γιατί ο αμυντικός δεν προλαβαίνει έγκαιρα να γυρίσει προς το τέρμα. Έτσι ο επιθετικός μπορεί να κινηθεί ελεύθερος προς το τέρμα (Εικ.3).

#### Σειρά εικόνων 14

#### Πρωθυμένη κάλυψη



Αγώνας δρόμου μέχρι κέντρο



Ο επιθετικός κινείται ελεύθερος με κατεύθυνση τον πασαδόρο



Ο καλά τοποθετημένος αμυντικός πιέζει τον επιθετικό

Στην ΕΙΚ.2 ο επιθετικός κινείται ελεύθερος και μπορεί να υποδεχθεί σχετικά άνετα την μπάλα. Στην ΕΙΚ.3 όμως ο αμυντικός έχει πάρει μια έγκαιρη προωθημένη αμυντική θέση ενάντια στον κάτοχο της μπάλας: ο αμυντικός μπλοκάρει την απευθείας κίνηση του επιθετικού προς το τέρμα και προσπαθεί να τον ωθήσει προς τα έξω.

## 8η Μορφή προπόνησης

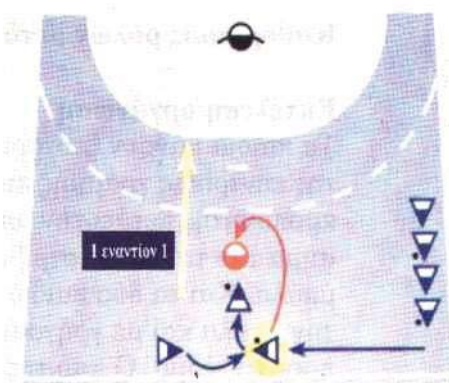
### Καταστάσεις προωθημένου 1 εναντίον 1

#### Στο σήμα του προπονητή αφήνουμε την μπάλα κάτω

Μέχρι τώρα στις προηγούμενες ασκήσεις ο ρόλος του επιθετικού και του αμυντικού ήταν από πιο πριν ξεκαθαρισμένος. Παρακάτω παρουσιάζουμε «προωθημένες» καταστάσεις στις οποίες δίνεται μεγάλη σημασία στον αγώνα για την απόκτηση της μπάλας, με άλλα λόγια για το ποιος θα γίνει επιθετικός και ποιος αμυντικός.

#### Εκτέλεση / οργάνωση

2 παίκτες τρέχουν προς τα εμπρός ή πίσω κατά μήκος της κεντρικής γραμμής και πασάρουν μια μπάλα. Στο σήμα του προπονητή θα πρέπει ο κάτοχος της μπάλας να την αφήσει κάτω και να κινηθεί αμέσως να πάρει αμυντική θέση. Ο άλλος παίκτης παίρνει την μπάλα και κινείται για να παίξει 1 εναντίον 1 με σκοπό να σουτάρει στο τέρμα. **Σημαντικό:** ο παίκτης που αφήνει την μπάλα κάτω, έχει ένα κινητικό πλεονέκτημα. Με αυτό τον τρόπο δίνεται σε αυτόν πάντα η δυνατότητα να πάρει μια καλή αρχική θέση για να κάνει άμυνα.



#### Σειρά εικόνων 15

#### 1 εναντίον 1 μετά από άφημα της μπάλας κάτω



Πάσες κατά μήκος της κεντρικής γραμμής - αφήνουμε την μπάλα κάτω στο σήμα του προπονητή



Ο αμυντικός (άσπρος) ενεργεί με μετωπική θέση και μπορεί να επιτεθεί αμέσως στην μπάλα

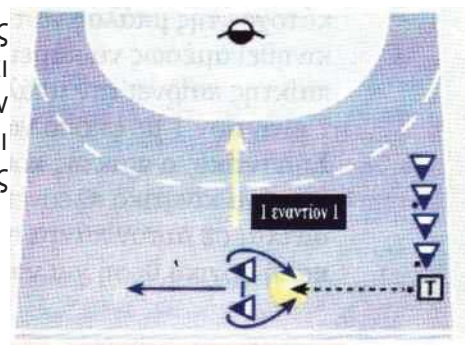
## 9η Μορφή προπόνησης

### Καταστάσεις προωθημένου 1 εναντίον 1

Καθορισμός ρόλων μετά από προσπάθεια απόκτησης της μπάλας

#### Εκτέλεση / οργάνωση

Τα παιδιά κάνουν ζευγάρια: τρέχουν κατά μήκος της κεντρικής γραμμής πιασμένοι χέρι-χέρι. Ο προπονητής πετάει την μπάλα, και μετά από ένα σήμα του τα παιδιά στρίβουν και διεκδικούν την μπάλα. Και τα δύο παιδιά προσπαθούν να πιάσουν την μπάλα και με γρήγορη ντρίπλ να κατευθυνθούν προς το τέρμα. Ο παίκτης χωρίς μπάλα γίνεται αμυντικός.



#### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

Για να γίνει αυτή η κατάσταση του παιχνιδιού εντελώς «ανοιχτή», θα πρέπει ο προπονητής να κάνει ποικιλόμορφες και εξεζητημένες πάσες. Όσο πιο ξαφνική γίνεται η αρχική κατάσταση, τόσο εξασκείται και βελτιώνεται η δημιουργικότητα των παιδιών.

## Σειρά εικόνων 16

### 1 εναντίον 1 με μονομαχία για την μπάλα



Τρέχουν προς τα εμπρός κατά μήκος της κεντρικής γραμμής



Στο σήμα του προπονητή θα πρέπει να μονομαχήσουν για την ελεύθερα κινούμενη μπάλα

## 10<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

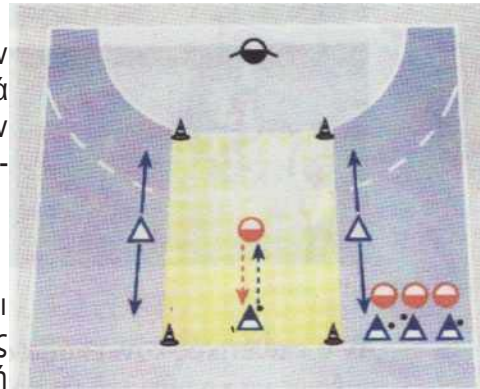
### 1 εναντίον 1 - Σειρά καταστάσεων

#### 1 εναντίον 1 σε καθορισμένο χώρο με/χωρίς «πασαδόρο»

Στις παρακάτω παρουσιαζόμενες σειρές καταστάσεων εξασκούνται διαφορετικά στοιχεία του 1 εναντίον 1 - αρχικά μεμονωμένα και αργότερα συνδυαστικά. Το ρεπερτόριο των κινήσεων του επιθετικού καθώς και ο χώρος παιχνιδιού συστηματικά μεγαλώνουν.

#### Εκτέλεση / οργάνωση

Κάθε προσπάθεια ξεκινά με μια διπλή πάσα: ο επιθετικός κάνει μια πάσα και ο αμυντικός του την επιστρέφει. Έτσι ο αμυντικός έχει ένα χρονικό πλεονέκτημα, και μπορεί να πάρει μια καλή αμυντική θέση για το παιχνίδι 1 εναντίον 1 που ακολουθεί.



#### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. 1 εναντίον 1 ενάντια σε επιθετικό που κινείται με ντρίπλα. Μετά τη διπλή πάσα ο επιθετικός πρέπει να προσπαθήσει να διεισδύσει με ντρίπλα. Ο αμυντικός προσπαθεί να εμποδίσει την διείσδυση και να κλέψει την μπάλα.

#### Παρατήρηση:

Όταν έχουμε μεγάλα γκρουπ παιδιών, τότε η άσκηση μπορεί να γίνεται σε δύο χώρους ταυτόχρονα και εναλλακτικά.

2. 1 εναντίον 1 με «πασαδόρο»

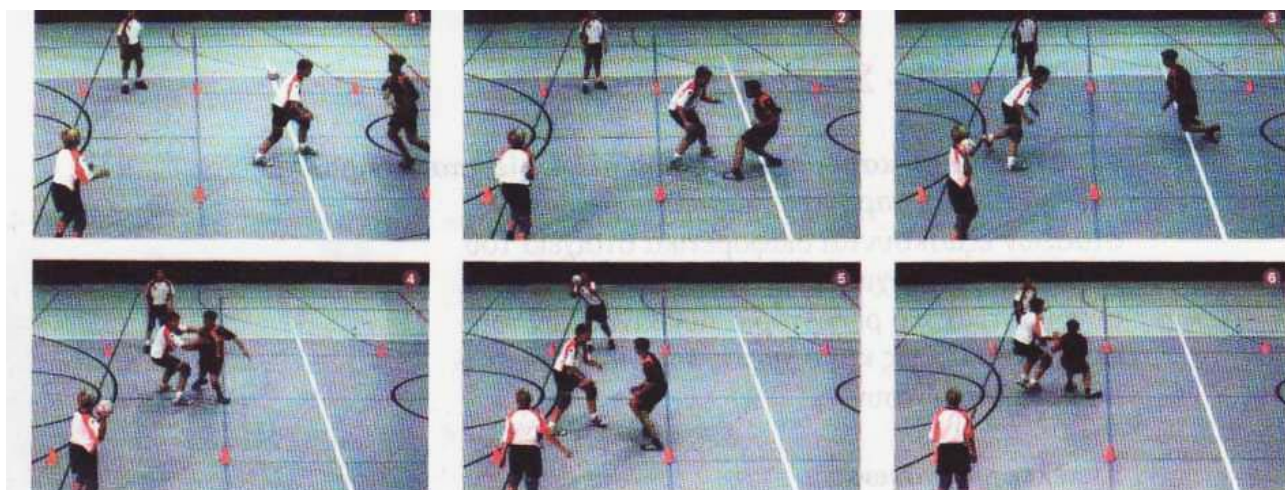
Μετά τη διπλή πάσα ο επιθετικός μπορεί είτε να προσπαθήσει να διεισδύσει με ντρίπλα είτε να κάνει πάσα στον πασαδόρο και με αλλαγές κατεύθυνσης και προσποιήσεις χωρίς μπάλα να προσπαθήσει να ελευθερωθεί για να υποδεχθεί την μπάλα και να σουτάρει στο τέρμα. Ο αμυντικός πρέπει να εμποδίσει τις διεισδύσεις με και χωρίς μπάλα, προσπαθώντας είτε να κλέψει την μπάλα κατά την ντρίπλα είτε να κλέψει μια πάσα.

## Διορθώσεις: Αμυντική κάλυψη στο 1 εναντίον 1

- Θα πρέπει να στέκεται πάντα ανάμεσα στην εστία και τον αντίπαλο
- Τοποθέτηση των πελμάτων με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι έτοιμα για μετατόπιση (οι μύτες των παπουτσιών πρέπει να βλέπουν λίγο προς τα έξω)
- Η επαφή με το έδαφος πρέπει να γίνεται κυρίως με το μπροστινό μέρος του πέλματος (το κέντρο βάρους λίγο μπροστά)
- Τα γόνατα και τα ισχία πρέπει να είναι ελαφρά λογισμένα
- Το κέντρο βάρους του σώματος πρέπει να είναι λίγο χαμηλά
- Το πάνω μέρος του σώματος πρέπει να είναι όρθιο
- Πρέπει να υπάρχει οπτική επαφή με την μπάλα
- Με την περιφερειακή όραση πρέπει να βλέπουμε μπάλα και αντίπαλο
- Το χέρι που είναι κοντά στον αντίπαλο *πρέπει να εμποδίσει την υποδοχή της μπάλας*

## Σειρά εικόνων 17

## Παιχνίδι 1 εναντίον 1 με δύο «πασαδόρους»



Αν ο επιθετικός κάνει πάσα σε ένα πασαδόρο (ΕΙΚ. 1), τότε ο αμυντικός μπορεί αμέσως να κινηθεί και να καλύψει στενά τον επιθετικό (ΕΙΚ.2), με σκοπό να εμποδίσει την πάσα.

Θα ήταν προτιμότερο, αν ο αμυντικός στην ΕΙΚ. 2 έπαιρνε μια κάθετη θέση με το βλέμμα στην μπάλα.

Παρακάτω ο επιθετικός κινείται χωρίς μπάλα προς τα δεξιά (ΕΙΚ.3), με σκοπό αφού πρώτα κάνει μια προσποίηση να κινηθεί ξανά -στον μεγαλύτερο χώρο τώρα- προς την μπάλα (ΕΙΚ.3). Αν ο επιθετικός καλύπτεται και δεν μπορεί να υποδεχθεί την μπάλα, τότε μπορεί ο πασαδόρος κάνει πάσα στον απέναντι πασαδόρο (ΕΙΚ.5).

Στην ΕΙΚ.6 ο επιθετικός ενεργεί τώρα με πλάτη στον αμυντικό.

## 11<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

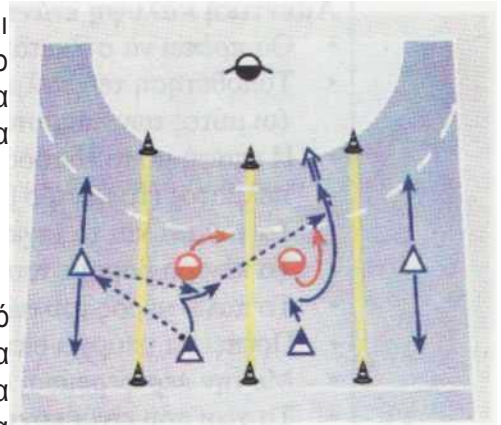
### 1 εναντίον 1 - Σειρά καταστάσεων

### Δύο φορές 1 εναντίον 1 σε διαδρόμους

### Εκτέλεση / οργάνωση

Σε δύο διαδρόμους παίζουν κάθε φορά ένας αμυντικός και ένας επιθετικός. Μετά την διπλή πάσα - ο

αμυντικός μετά την επιστροφή της μπάλας προλαβαίνει να πάρει θέση απέναντι από τον επιθετικό έχοντας απόσταση ασφαλείας - ο επιθετικός κάνει πάσα σε ένα πασαδόρο και προσπαθεί να διεισδύσει με κινήσεις χωρίς μπάλα. Ο αμυντικός προσπαθεί να εμποδίσει τη διείσδυση και ταυτόχρονα να κλέψει την μπάλα.



### Σημαντικό:

Ο κάτοχος της μπάλας μπορεί να παίξει και με το δεύτερο επιθετικό που βρίσκεται στο διπλανό διάδρομο. Με βάση τα παραπάνω, θα πρέπει ο επιθετικός που δεν έχει στην κατοχή του την μπάλα, να είναι σε διαρκή κίνηση. Ο αμυντικός θα πρέπει αντίστοιχα να προσπαθεί να εμποδίσει κάτι τέτοιο.

### Παρατηρήσεις:

- Οι πασαδόροι μπορούν να κρατούν την μπάλα μόνο 3 ". Αν ο επιθετικός δεν μπορέσει σε αυτό το χρονικό διάστημα να ελευθερωθεί, τότε ο πασαδόρος μπορεί να πασάρει στον άλλο πασαδόρο.
- Ο αμυντικός πριν αλλάξει πρέπει να κάνει οκτώ ως δέκα διαδοχικές αμυντικές προσπάθειες, ώστε να μπορούμε να κάνουμε τις απαραίτητες διορθώσεις.

### Διορθώσεις: 1 εναντίον 1 χωρίς μπάλα

- Αν ο επιθετικός κινείται (ΕΙΚ. 1) χωρίς μπάλα κατευθείαν προς τα εμπρός (προς το τέρμα), θα πρέπει ο αμυντικός να καλύψει την επικίνδυνη πάσα που μπορεί να γίνει σε αυτόν. Θα ήταν καλύτερο, αν ο αμυντικός βρίσκεται μπροστά από τον επιθετικό.
- Ο αμυντικός που ενεργεί σε ένα διάδρομο, ενάντια σε ένα επιθετικό χωρίς μπάλα, θα πρέπει διαρκώς να παίρνει μια βασική αμυντική θέση με κατεύθυνση προς την μπάλα - ο στόχος είναι: η διαρκής παρατήρηση του επιθετικού και της μπάλας (ΕΙΚ.2).

### Σειρά εικόνων 18

### 2 φορές 1 εναντίον 1 σε διαδρόμους



### Διαφορετικές μορφές 1 εναντίον 1 - συνεργασία με/χωρίς μπάλα

## 12<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

### 1 εναντίον 1 - Σειρά καταστάσεων

#### Από το παιχνίδι 1 εναντίον 1 στο παιχνίδι 2 εναντίον 2

Μετά την σειρά ασκήσεων 1 εναντίον 1, μπορούμε σταδιακά και μεθοδικά να προχωρήσουμε στο επόμενο βήμα που είναι το παιχνίδι 1 εναντίον 2.

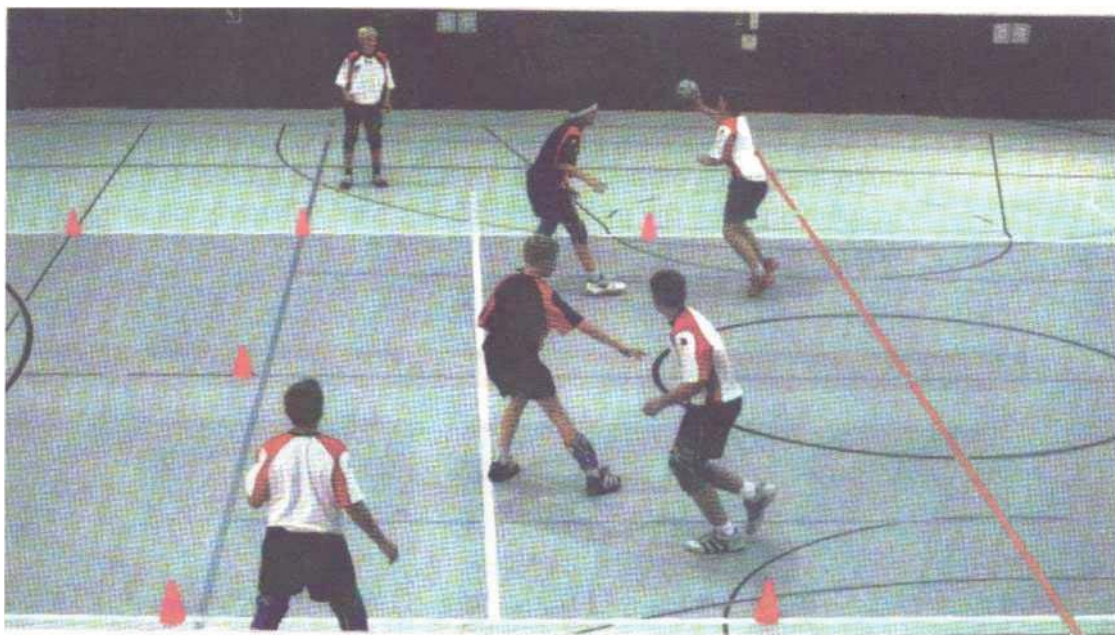
#### Εκτέλεση / οργάνωση

Τα παιδιά παίζουν 2 εναντίον 2 σε προκαθορισμένο χώρο. Επιπρόσθετα υπάρχουν και δύο πασαδόροι. Μετά τη διπλή πάσα παίζουν οι δύο επιθετικοί στον προκαθορισμένο χώρο ενάντια στους δύο αμυντικούς.



#### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

- 1 Οι αμυντικοί παίζουν καθαρό μαν του μαν χωρίς παλαβή / παράδοση των επιθετικών. Οι επιθετικοί μπορούν να αλλάζουν θέσεις με μπάλα (σταυρός) είτε χωρίς μπάλα.
- 2 Μπορούμε να βάλουμε περιορισμούς στους επιθετικούς όπως για παράδειγμα στην ντρίπλ (μέχρι 2 ντρίπλες).
- 3 Όταν έχουμε προχωρημένους αμυντικούς - κατά κανόνα στην ηλικία 10- 12 χρ. - μπορούμε να βάλουμε και την παραλαβή / παράδοση όταν οι επιθετικοί αλλάζουν θέσεις με σταυρό. Για να διευκολύνουμε αρχικά τη δουλειά των αμυντικών, μπορούμε να μικρύνουμε κατά πλάτος το χώρο παιχνιδιού.



Και οι δύο αμυντικοί (μαύροι) κινούνται στο ίδιο ύψος

## 4ο Στάδιο: Παιχνίδια με μικρές ομάδες

### 1η Μορφή προπόνησης

#### Παιχνίδι 2 εναντίον 2 από το κέντρο του γηπέδου

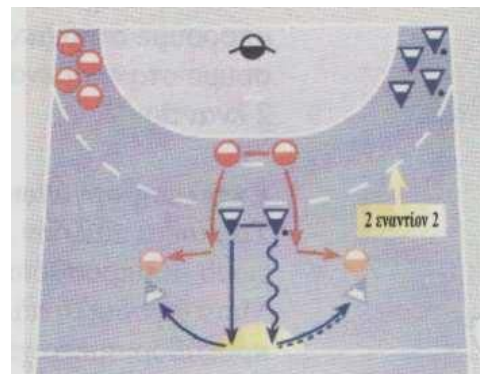
Ντρίπλα / κυνηγητό με σκοπό το ακούμπημα του παίκτη που κάνει ντρίπλα

##### Εκτέλεση / οργάνωση

Το επόμενο μεθοδικό βήμα, με βάση την μεθοδολογία που χρησιμοποιούμε, μετά το παιχνίδι 1 εναντίον 1 - είναι το παιχνίδι 2 εναντίον 2.

Αρχικά η άσκηση είναι ίδια και ξεκινά με το κυνηγητό των επιθετικών από τους αμυντικούς με σκοπό να τους ακουμπήσουν.

Το ζευγάρι των επιθετικών ξεκινά με ντρίπλα από την γραμμή των 9 μ. και το ζευγάρι των αμυντικών από τη γραμμή των 6 μ. Αν κατορθώσουν οι αμυντικοί να ακουμπήσουν τους επιθετικούς πριν αυτοί φθάσουν στην κεντρική γραμμή του γηπέδου, τότε αλλάζουν ρόλους. Από την κεντρική γραμμή παίζουν 2 εναντίον 2 με κατεύθυνση προς το τέρμα.



#### Σειρά εικόνων 1

#### Κυνηγητό με σκοπό το «ακούμπημα» - παιχνίδι 2 εναντίον 2



Κυνηγητό με σκοπό το ακούμπημα μέχρι την κεντρική γραμμή



Οι επιθετικοί σκορπίζουν, ανοιχτά στο γήπεδο και κινούνται ελεύθερα

## 2<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

### Παιχνίδι 3 εναντίον 3 από το κέντρο του γηπέδου

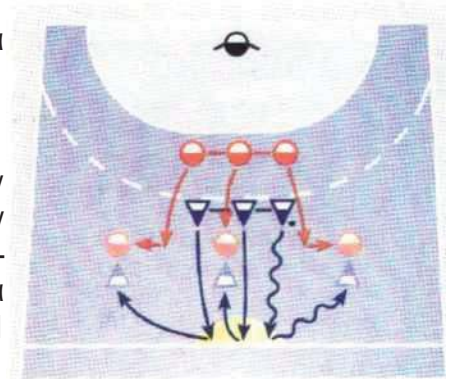
**Ντρίπλα / κυνηγητό με σκοπό το ακούμπημα του παίχτη που κάνει ντρίπλα**

#### Εκτέλεση / οργάνωση

Η άσκηση έχει την ίδια οργανωτική μορφή με την άσκηση 1 αλλά τώρα παίζουν 3 εναντίον 3 (4 εναντίον 4).

#### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

- 1 Η αύξηση του αριθμού των παικτών κάνει ταυτόχρονα τον χώρο παιχνιδιού μικρότερο και τον αριθμό επιλογών των επιθετικών μεγαλύτερο. Για αυτό μορφές παιχνιδιών με περισσότερους παίκτες μπορούν να εφαρμοστούν μόνο όταν τα παιδιά έχουν εμπεδώσει καταστάσεις παιχνιδιού 1 εναντίον 1 και 2 εναντίον 2.
- 2 Σε κάθε επαφή με την μπάλα επιτρέπεται μόνο μια ντρίπλα.



### Σειρά εικόνων 2

### Κυνηγητό με σκοπό το «ακούμπημα» - παιχνίδι 3 εναντίον 3



Πιασμένοι από τα χέρια τρέχουν μέχρι το κέντρο. Εκεί διαλύονται και κινούνται στον χώρο.



Όσο περισσότεροι είναι οι παίκτες, τόσο μικρότερος είναι ο χώρος

### Μορφή προπόνησης:

Το παιχνίδι 3 εναντίον 3 μπορεί να εφαρμοστεί και με τον εξής τρόπο: όταν οι αμυντικοί κλέψουν την μπάλα, κάνουν πάσα στον προπονητή και αμέσως γίνονται επιθετικοί. Με αυτόν τον τρόπο από πολύ νωρίς εξασκείται το πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση και το αντίθετο. Ο προπονητής μπορεί να κατευθύνει το παιχνίδι και να φροντίζει ώστε ο κάθε αμυντικός να μαρκάρει με μαν του μαν έναν αντίπαλο. Αυτή η μορφή παιχνιδιού είναι πολύ πρακτική ειδικά όταν έχουμε το μισό γήπεδο στην διάθεση μας.

### 3<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

#### Παιχνίδι 3 εναντίον 3 και 4 εναντίον 4 από την κεντρική γραμμή του γηπέδου

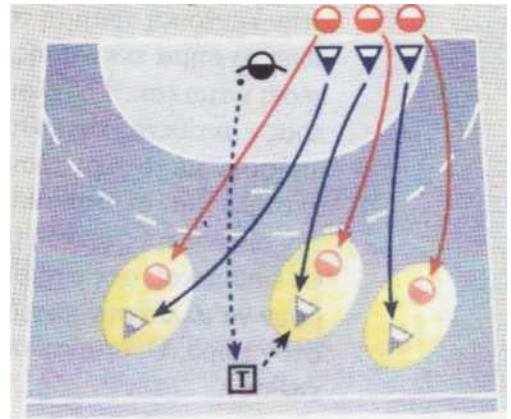
Γρήγορη οργάνωση στο κέντρο του γηπέδου.

#### Εκτέλεση / οργάνωση

Τρεις επιθετικοί βρίσκονται στη γραμμή του άουτ και τρεις αμυντικοί στον τοίχο του γηπέδου.

Η άσκηση ξεκινά με μια μακρινή πάσα από τον Τ/Φ προς το προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Οι επιθετικοί και οι αμυντικοί τρέχουν ταυτόχρονα προς το κέντρο του γηπέδου. Οι επιθετικοί κινούνται ελεύθερα στο μισό γήπεδο, και οι αμυντικοί πρέπει αντίστοιχα να οργανωθούν γρήγορα για να παίξουν μαν του μαν.

Στην συνέχεια παίζουν 3 εναντίον 3 προς τα πίσω. Ο προπονητής πασάρει ποικιλόμορφα σε έναν από τους επιθετικούς και με αυτό τον τρόπο κατευθύνει την έναρξη του παιχνιδιού.



#### Σειρά εικόνων 3

#### Παιχνίδι 3 εναντίον 3 από την κεντρική γραμμή



Θέση εκκίνησης



Οι επιθετικοί κινούνται ελεύθερα στον χώρο και οι αμυντικοί πρέπει να οργανωθούν

#### 4<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

##### Παιχνίδι 3 εναντίον 3/4 εναντίον 4 - γρήγορη οργάνωση

Γρήγορη οργάνωση στο κέντρο του γηπέδου.

##### Εκτέλεση / οργάνωση

3 (4) επιθετικοί και 3 (4) αμυντικοί στέκονται στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Ο προπονητής δίνει το σήμα εκκίνησης, αφήνοντας την μπάλα να πέσει κάτω (σκ. 1). Όλοι οι παίκτες κάνουν σπρίντ προς - αντίθετες κατευθύνσεις - με σκοπό να ακουμπήσουν με το χέρι προκαθορισμένες γραμμές. Το αποτέλεσμα: οι αμυντικοί χάνουν βραχυπρόθεσμα την οπτική τους επαφή με τους επιθετικούς!

Οι επιθετικοί, αφού ακουμπήσουν την γραμμή, μπορούν να αλλάξουν κατεύθυνση κινούμενοι ελεύθερα στο χώρο. Οι αμυντικοί θα πρέπει γρήγορα να οργανωθούν.



#### Σειρά εικόνων 4

#### Παιχνίδι 3 εναντίον 3 από την κεντρική γραμμή



Σήμα εκκίνησης: ο προπονητής κάνει μια ντρίπλα



Στην συνέχεια πρέπει όλοι να ακουμπήσουν μια γραμμή, και ο προπονητής αμέσως μετά κάνει μια πάσα σε ένα επιθετικό

## 5<sup>ο</sup> Στάδιο: «Δύο φορές» 3 εναντίον 3

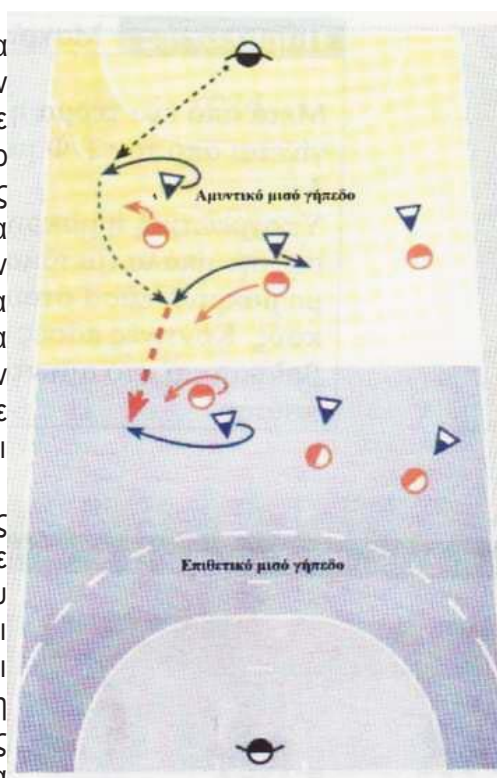
### 1<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

#### Παιχνίδι: 2 φορές 3 εναντίον 3 - Βασική μορφή

##### Εκτέλεση / οργάνωση

Έχουμε δύο ομάδες των 6 παικτών. Κάθε φορά ενεργούν στα δύο μισά γήπεδα 3 επιθετικοί και 3 αμυντικοί. Οι 3άδες δεν επιτρέπεται να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Με αυτό τον τρόπο δημιουργείται ένα «αμυντικό» μισό γήπεδο -στο οποίο τα τρία παιδιά της μιας ομάδας (μπλε) λειτουργούν ως αμυντικοί και προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα από τα τρία παιδιά της άλλης ομάδας (κόκκινους) με σκοπό να την πασάρουν στο «επιθετικό» μισό γήπεδο στο οποίο κινούνται τα άλλα τρία παιδιά της συγκεκριμένης ομάδας (μπλε) που λειτουργούν τώρα ως επιθετικοί. Αν όμως η επιθετική τριάδα (μπλε) χάσει την μπάλα θα πρέπει αμέσως να λειτουργήσει ως αμυντική τριάδα με σκοπό να εμποδίσει την μεταφορά της μπάλας στο απέναντι μισό γήπεδο.

Στο παιχνίδι 3 εναντίον 3, οι επιθετικοί έχουν μεγάλους χώρους στη διάθεση τους για να κινηθούν τόσο σε πλάτος όσο και σε βάθος. Η άμυνα ενεργεί σχεδόν αυτοματοποιημένα με μαν του μαν. Μετά από την επίτευξη ενός τέρματος η μπάλα επανέρχεται στο παιχνίδι από τον Τ/Φ με πάτημα της γραμμής των 4 μ.. Οι επιθετικοί σε περίπτωση απώλειας της μπάλας έχουν τη δυνατότητα, μετά από πίεση να επανακτήσουν την κατοχή της μπάλας. Οι αμυντικοί που έκλεψαν την μπάλα, πρέπει να κατευθύνουν την μπάλα προς το κέντρο του γηπέδου, με σκοπό να συνεργαστούν με τους επιθετικούς της ομάδας τους που βρίσκονται στο άλλο μισό γήπεδο. Εδώ είναι απαραίτητη η ελεύθερη κίνηση και η δημιουργία προϋποθέσεων για υποδοχή της μπάλας. Μέσα από πίεση μπορεί η άμυνα να επανακτήσει την κατοχή της μπάλας. Μόλις περάσει η μπάλα την κεντρική γραμμή θα πρέπει οι επιθετικοί είτε ατομικά είτε με συνεργασία να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν προϋποθέσεις για σουτ. Με αυτό τον τρόπο δημιουργούνται δυναμικές μονομαχίες χωρίς και με μπάλα, στις οποίες οι αμυντικοί πρέπει να ενεργούν με βάση τις αρχές του μαν του μαν: μεγαλύτερη προτεραιότητα για τους αμυντικούς είναι πάντα να διατηρούν μια σωστή τοποθέτηση ανάμεσα στο τέρμα και τον επιθετικό με σκοπό να εμποδίζουν και να μαρκάρουν



προσπάθειες διείσδυσης προς το τέρμα.

### Παρατηρήσεις:

- Η παραλλαγή 2 φορές 3 εναντίον 3 δίνει τη δυνατότητα σε μεγάλο βαθμό να αναπτυχθεί η ατομική ικανότητα στο παιχνίδι μέσα από τη λογική της μικρής ομάδας. Για αυτό το λόγο το παιχνίδι 2 φορές 3 εναντίον 3 μπορεί στην προπόνηση να παρουσιάσει μεγάλη ποικιλομορφία όπου εμείς προκαθορίζουμε τις προϋποθέσεις κάτω από τις οποίες θα παίζουν οι ομάδες.
- Ένα σημαντικό στοιχείο του παιχνιδιού 2 φορές 3 εναντίον 3 είναι το γρήγορο πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση - γιατί δίνεται η δυνατότητα ακόμη και στους επιθετικούς (που έχουν χάσει την μπάλα) να επανακτήσουν την κατοχή της μπάλας. Μια γρήγορη τελική προσπάθεια (σουτ) είναι το τελικό αποτέλεσμα.
- Επίσης εξασκείται η ικανότητα αντίληψης και η συνεργασία ανάμεσα στα δύο γήπεδα καθώς δεν υπάρχει η δυνατότητα στο παιχνίδι 2 φορές 3 εναντίον 3 ένα παιδί να κινηθεί μόνο του από το ένα τέρμα στο άλλο.

### Παραλλαγές: Μακρινή πάσα στο απέναντι μισό γήπεδο

Μετά από ένα τέρμα η επαναφορά της μπάλας γίνεται από τον Τ/Φ με πάτημα της γραμμή των 4 μ. Υποχρεωτική η μακρινή πάσα: ο Τ/Φ επαναφέρει την μπάλα (μετά από άουτ, γραμμή, σέντρα) με μακρινή πάσα στους συμπαίκτες του επιθετικούς στο απέναντι μισό γήπεδο. Κοντινές πάσες στους συμπαίκτες του που βρίσκονται στο αμυντικό μισό γήπεδο, δεν επιτρέπονται.



### Σειρά εικόνων 1

### 2 φορές 3 εναντίον 3



Η άσπρη ομάδα πρέπει να κάνει πάσα με σκοπό να περάσει η μπάλα την κεντρική γραμμή



Ο παίκτης Α κινείται προς τον κάτοχο της μπάλας με σκοπό να υποδεχθεί την μπάλα και ταυτόχρονα δημιουργεί ελεύθερο χώρο στον Β ο οποίος κινείται, υποδέχεται την μπάλα και κατευθύνεται προς το τέρμα



## 2<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

### Παιχνίδι 2 εναντίον 2 με ουδέτερο παίκτη / τζόκερ

#### Εκτέλεση / οργάνωση

Σε κάθε μισό γήπεδο ενεργούν 2 επιθετικοί και 2 αμυντικοί, που παίζουν με βάση την φιλοσοφία της βασικής μορφής του παιχνιδιού 2 φορές 3 εναντίον 3. Μια παραλλαγή αυτής της βασικής μορφής είναι η συγκεκριμένη που παρουσιάζουμε εδώ, όπου ένας «ουδέτερος παίκτης / τζόκερ» μπορεί να κινείται και στα δύο γήπεδα, αλλά δεν μπορεί να πετύχει τέρμα.

Ο «ουδέτερος παίκτης / τζόκερ» πρέπει να φορά μπλούζα / σαλιάρια διαφορετικού χρώματος. Ο βασικός του ρόλος είναι να συμπληρώνει την εκάστοτε ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα, ανεξάρτητα με το σε ποιο μισό γήπεδο (άμυνα ή επίθεση) βρίσκεται η μπάλα. Με την προσθήκη του «ουδέτερου παίκτη / τζόκερ» δημιουργείται υπεραριθμία πάντα στην ομάδα που κατέχει την μπάλα.

Η βασική λειτουργία του «ουδέτερος παίκτης / τζόκερ» είναι, στις σύντομες καταστάσεις ισαριθμίας (π.χ. 2 εναντίον 2) να λειτουργεί ως ο ελεύθερος πασαδόρος. Η αμυντική πίεση στην επιτιθέμενη ομάδα με αυτό τον τρόπο μειώνεται, οι συμπαίκτες του ουδέτερου παίκτη κερδίζουν χρόνο για να κινηθούν ελεύθερα, και η διαπέραση της κεντρικής γραμμής γίνεται πιο εύκολη υπόθεση.

#### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. 2 φορές 3 εναντίον 3 με «ουδέτερο παίκτη»
2. Ο «ουδέτερος παίκτης / τζόκερ», τώρα λειτουργεί ως ολοκληρωμένος επιθετικός, και με αυτό τον τρόπο πρέπει κάθε φορά να λύνεται στο εκάστοτε μισό γήπεδο μια κατάσταση επιθετικής υπεραριθμίας 3 εναντίον 2.

### Σειρά εικόνων 2

### 2 φορές 2 εναντίον 2 με «ουδέτερο παίκτη»



Ο «ουδέτερος παίκτης / τζόκερ» παίκτης (με την πράσινη σαλιάρια) κινείται ελεύθερα και είναι έτοιμος να υποδεχθεί την μπάλα...



...και μετά από διπλή πάσα με ένα επιθετικό τον βοηθά να σουτάρει από ελεύθερη θέση

### 3<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

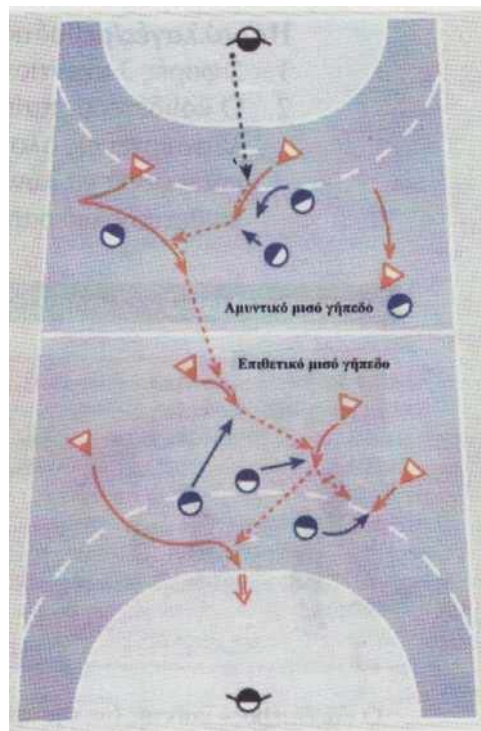
#### Παιχνίδι 2 φορές 3 εναντίον 2/4 εναντίον 3

##### Εκτέλεση / οργάνωση

Σε κάθε επιθετικό μισό γήπεδο ενεργούν 3 επιθετικοί ενάντια σε 2 αμυντικούς. Με άλλα λόγια στο επιθετικό μισό γήπεδο η κάθε ομάδα παίζει με επιθετική υπεραριθμία 3 εναντίον 2.

Αυτή η μορφή παιχνιδιού πρέπει αρχικά να εφαρμόζεται στους αρχάριους π.χ. στην ηλικία 10-12 χρ. γιατί αποτελεί μια μεθοδική διευκόλυνση.

Οι αμυντικοί λόγω της ολιγαριθμίας που παρουσιάζουν δεν είναι υποχρεωμένοι να παίζουν αποκλειστικά μαν του μαν, αλλά θα πρέπει να καλύπτουν το χώρο που είναι η μπάλα και να κινούνται προς τον εκάστοτε κάτοχο της μπάλας. Αν η μπάλα βγει πλάγια από την επιτιθέμενη ομάδα στο αμυντικό μισό γήπεδο, τότε η ομάδα που έκανε πριν άμυνα τώρα κάνει επίθεση σε κατάσταση ολιγαριθμίας 2 εναντίον 3. Οι αντίπαλοι προσπαθούν τώρα να κάνουν «διπλές καλύψεις» στον κάτοχο της μπάλας.



##### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

1. Σε κάθε κατοχή της μπάλας οι επιθετικοί επιτρέπεται να κάνουν μια ντρίπλ. Οι παίκτες που είναι σε ολιγαριθμία μπορούν να κάνουν ελεύθερα ντρίπλ. Η υποχρέωση τους είναι να διεισδύσουν ενάντια στην αμυντική υπεραριθμία και να μεταφέρουν την μπάλα στο απέναντι μισό γήπεδο, στους επιθετικούς της ομάδας τους.
2. Γενική απαγόρευση της ντρίπλ για τους επιθετικούς στην κατάσταση υπεραριθμίας 3 εναντίον 2.

#### Παιχνίδι 2 φορές 4 εναντίον 3

Σε κάθε επιθετικό μισό γήπεδο ενεργούν 4 επιθετικοί ενάντια σε 3 αμυντικούς, με αποτέλεσμα να πρέπει να λυθεί στο επιθετικό μισό γήπεδο μια κατάσταση επιθετικής υπεραριθμίας 4 εναντίον 3. Οι αμυντικοί δεν πρέπει να λειτουργούν αποκλειστικά με μαν του μαν, αλλά πρέπει να καλύπτουν χώρο και να πιέζουν τον εκάστοτε κάτοχο της μπάλας.

Αν βγει η μπάλα πλάγια στο αμυντικό μισό γήπεδο από την ομάδα που κάνει επίθεση, θα πρέπει η αμυνόμενη ομάδα να την επαναφέρει παίζοντας με ολιγαριθμία 3 εναντίον 4. Συμμετέχουν 16 παίκτες (2 T/Φ και 14 παίκτες).

##### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

Περιορισμός ή απαγόρευση της ντρίπλ για τους επιθετικούς. Κανένας περιορισμός για τους αμυντικούς που έχουν κλέψει την μπάλα και θέλουν να την μεταφέρουν στο απέναντι επιθετικό μισό γήπεδο, κάνοντας πάσα στους επιθετικούς της ομάδας τους.

### Μορφή προπόνησης: 2 φορές 4 εναντίον 4

- Σε κάθε μισό γήπεδο λειτουργούν 4 παίκτες κάθε ομάδας, οι οποίοι δεν μπορούν να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Μετά από ένα γκολ η μπάλα επαναφέρεται από τον Τ/Φ με πάτημα της γραμμής των 4 μ.
- Συμμετέχουν 18 παίκτες (2 Τ/Φ και 16 παίκτες).
- Αυτή η παραλλαγή προτείνεται για μεγάλα γκρουπ παικτών στα οποία υπάρχει ανομοιογένεια σε ότι αφορά την απόδοση. Με αυτό τον τρόπο για παράδειγμα στην μια πλευρά μπορούν να παίζουν 8 δυνατοί παίκτες και στην άλλη πλευρά να παίζουν 8 αδύνατοι παίκτες ώστε να εξασφαλίζεται η ομοιογένεια

### 4η Μορφή προπόνησης

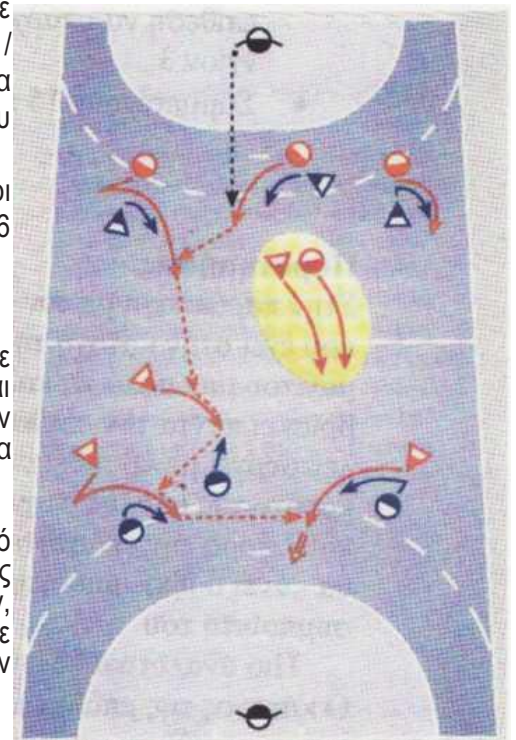
#### Παιχνίδι 2 φορές 3 εναντίον 3 με «δρομέα»

##### Παιχνίδι 2 φορές 3 εναντίον 3 με σταθερό ζευγάρι «δρομέων»

- Σε κάθε μισό γήπεδο παίζουν τρεις επιθετικοί ενάντια σε τρεις αμυντικούς. Επίσης ένα σταθερό ζευγάρι αμυντικού / επιθετικού (οι «δρομείς») επιτρέπεται να κινούνται και στα δύο γήπεδα, έτσι ώστε να υπάρχει στην πλευρά που βρίσκεται η μπάλα μια ισοριθμία 4 εναντίον 4.
- Συμμετέχουν 16 παίκτες (2 Τ/Φ και 14 παίκτες). Το ζευγάρι των «δρομέων» πρέπει να αλλάζει μετά από 4 ως 6 επιθέσεις.

##### Παιχνίδι 2 φορές 3 εναντίον 3 με «δρομέα»

- Σε κάθε μισό γήπεδο παίζουν τρεις επιθετικοί ενάντια σε τρεις αμυντικούς. Όλοι οι παίκτες επιτρέπεται να κινούνται σε όλο το γήπεδο όμως ο περιορισμός είναι ότι στην πλευρά που είναι η μπάλα θα πρέπει να υπάρχει πάντα μια κατάσταση ισοριθμίας 4 εναντίον 4
- Συμμετέχουν 14 παίκτες (2 Τ/Φ και 12 παίκτες)
- Αυτή η παραλλαγή του 3 εναντίον 3 με «δρομέα» είναι από τακτικής πλευράς πολύ απαιτητική, γιατί όλοι οι παίκτες (στην άμυνα και στην επίθεση) θα πρέπει να προσέχουν, πόσοι παίκτες είναι κάθε φορά σε κάθε μισό γήπεδο ώστε να γνωρίζουν αν επιτρέπεται οι ίδιοι να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου.



Σε περίπτωση που περάσει ένας 5ος επιθετικός, εμείς συστήνουμε ότι πρέπει να γίνεται αλλαγή κατοχής της μπάλας και αυτή να πηγαίνει στα χέρια της ομάδας που έκανε άμυνα.

Σε περίπτωση που περάσει ένας 5ος αμυντικός τότε πρέπει η αμυνόμενη ομάδα όταν γίνει επιτιθέμενη (δηλ. όταν η μπάλα αλλάξει κατοχή) να παίξει στο απέναντι μισό γήπεδο με επιθετική ολιγαριθμία (ο αμυντικός παίκτης που πέρασε την γραμμή δεν μπορεί να γυρίσει πίσω ξανά με αποτέλεσμα η ομάδα του να κάνει επίθεση με ένα παίκτη λιγότερο). Στο επόμενο ξεκίνημα του παιχνιδιού όμως επανέρχεται η ισοριθμία 4 εναντίον 4.

## Παιχνίδι 2 φορές 3 εναντίον 3 με «ουδέτερο παίκτη ή τζόκερ»

- Σε κάθε μισό γήπεδο παίζουν τρεις επιθετικοί ενάντια σε τρεις αμυντικούς. Ένας προκαθορισμένος παίκτης που φορά φανέλα / σαλιάρια διαφορετικού χρώματος μπορεί να παίζει σε ολόκληρο το γήπεδο σαν ένας επιπλέον επιθετικός (ως «ουδέτερος» παίκτης ή ως «τζόκερ»). Ως «ουδέτερος» παίκτης λειτουργεί ως πασαδόρος δηλ. μπορεί να βοηθά στο πασάρισμα της εκάστοτε επιτιθέμενης ομάδας αλλά δεν επιτρέπεται να κάνει σουτ (3 εναντίον 3 + 1). Ως «τζόκερ» παίζει ως ολοκληρωμένος επιθετικός που μπορεί να πασάρει και να σουτάρει, με αποτέλεσμα στην επίθεση να υπάρχει πάντα μια υπεραριθμία 4 εναντίον 3
- Συμμετέχουν 15 παίκτες (2 Τ/Φ και 13 παίκτες)



Ο ουδέτερος παίκτης /τ ζόκερ φοράει μια σαλιάρια

### Παρατηρήσεις:

Στην παραλλαγή με τον «τζόκερ» δημιουργείται πάντα μια υπεραριθμία για την ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα. Η άμυνα θα πρέπει να μην παίζει ολοκληρωτικό μαν του μαν αλλά να καλύπτει το χώρο που βρίσκεται η μπάλα. Η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να βρίσκει πάντα τον ελεύθερο συμπαίκτη. Αυτό σημαίνει για την άμυνα ότι θα πρέπει να λειτουργεί πάντα με «βοήθειες» ενάντια σε εκάστοτε κάτοχο της μπάλας. Επίσης ο κάτοχος της μπάλας στην επίθεση είναι σημαντικό να παρατηρεί με μεγάλη προσοχή κάθε φορά την εκάστοτε παρουσιαζόμενη κατάσταση για να μπορεί να αποφασίσει αν θα κάνει ο ίδιος μια διείσδυση με ντρίπλ ή θα κάνει πάσα σε έναν ελεύθερο συμπαίκτη του.

Πιο αναλυτικά, εδώ ισχύει η αρχή της προτεραιότητας για τον κάτοχο της μπάλας. Ο κάτοχος της μπάλας μπορεί να κινηθεί δυναμικά προς το τέρμα, δεσμεύει ένα αμυντικό παίκτη και δίνει πάσα στον παράλληλα κινούμενο ελεύθερο συμπαίκτη του. Επιθετικοί που δεν ενστερνίζονται αυτή την αρχή, δεν μπορούν ούτε την άμυνα να δεσμεύσουν και αντίστοιχα να φθάσουν σε θέση για να σουτάρουν, αλλά ούτε την άμυνα να δεσμεύσουν και στην συνέχεια να πασάρουν σε ένα ελεύθερο συμπαίκτη τους ο οποίος μπορεί να βρεθεί σε θέση για σουτ.

### Σειρά εικόνων 3

### 2 φορές 2 εναντίον 2 με «ουδέτερο παίκτη»



Ο δεξιός επιθετικός (στην κίτρινη επιφάνεια) ξεκινά και κινείται στον ελεύθερο χώρο στο επιθετικό μισό γήπεδο. Ο αντίπαλος του πρέπει να τον ακολουθήσει.

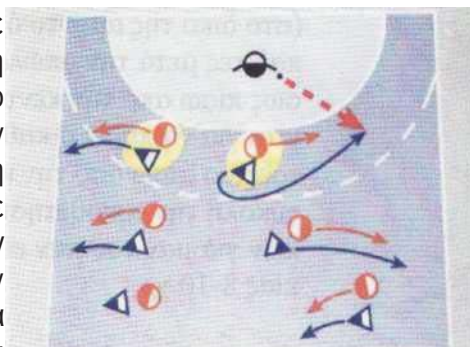
## 6ο Στάδιο: Παιχνίδι 6 εναντίον 6 (μαν του μαν)

### Παιχνίδι μαν του μαν με πίεση σε όλο το γήπεδο

#### 1η Μορφή προπόνησης

##### Εκτέλεση / οργάνωση

Το σύνθετο παιχνίδι 6 εναντίον 6 μπορούμε να το παίξουμε με διάφορες παραλλαγές του μαν του μαν. Μια παραλλαγή είναι η «προωθημένη», όπου η αμυντική πίεση εφαρμόζεται σε όλο το γήπεδο. Εδώ οι αμυντικοί δεν γυρνούν πίσω αλλά ψάχνουν αμέσως μετά την απώλεια της μπάλας τον αντίπαλο τους. Ήδη ταυτόχρονα με την κατοχή της μπάλας από τον Τ/Φ θα πρέπει κάθε αμυντικός να μαρκάρει ένα επιθετικό. Πρώτη υποχρέωση των επιθετικών είναι να ελευθερωθούν ώστε να υποδεχθούν την μπάλα. Στην συνέχεια θα πρέπει να προσπαθήσουν να διαπεράσουν με πάσα και ντρίπλ το γήπεδο με σκοπό να σουτάρουν στο αντίπαλο τέρμα. Οι αμυντικοί πρέπει από την αρχή να πιέζουν με σκοπό να προκαλέσουν λάθη στους επιθετικούς ώστε να πάρουν ξανά στην κατοχή τους την μπάλα. Για να πάρει η άμυνα την μπάλα ξανά στην κατοχή της θα πρέπει να αμύνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτει κυρίως το χώρο που είναι η μπάλα. Αυτό σημαίνει ότι τα φάουλ και οι επιθέσεις στο σώμα του επιθετικού δεν έχουν καμιά σημασία, γιατί απλά η επίθεση κερδίζει φάουλ και συνεχίζει να έχει στην κατοχή της την μπάλα.



##### Παρατηρήσεις:

Αυτή η παραλλαγή του μαν του μαν συστήνεται κυρίως για την ηλικία των 8-10 χρ. Αυτός ο τρόπος παιχνιδιού δεν υπερφορτώνει τα παιδιά - πολύ περισσότερο όταν η εξάσκηση της γρήγορης μεταφοράς από την άμυνα στην επίθεση γίνεται συμπληρωματικά και μέσα από μια σειρά ασκήσεων. Τα παιδιά δεν γίνονται πιο αργά από κινητικής άποψης, αλλά αντίθετα αποκτούν επίσης και πιο γρήγορο τρόπο σκέψης.

#### Σειρά εικόνων 1

#### Αμυντική πίεση από την στιγμή που έχει την μπάλα ο ΤΦ στα χέρια



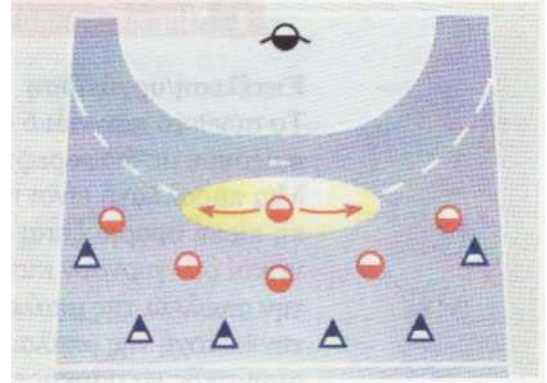
Δύο αμυντικοί καλύπτουν στενά τους αντιπάλους τους. Οι επιθετικοί πρέπει να κινούνται ελεύθερα για να μπορούν να υποδεχθούν την μπάλα

## 2<sup>η</sup> Μορφή προπόνησης

### Παιχνίδι μαν του μαν με πίεση από την κεντρική γραμμή του γηπέδου

#### Εκτέλεση / οργάνωση

Μετά την επιτυχία ενός τέρματος η επιτιθέμενη ομάδα γυρνά πίσω και ξεκινά την άμυνα μαν του μαν πίσω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου (στο δικό της αμυντικό μισό γήπεδο). Για αυτό οι παίκτες μετά την απώλεια της μπάλας τρέχουν αμέσως πίσω από την κεντρική γραμμή και οργανώνονται για να πάρει ο καθένας τον αντίπαλο του. Το τρέξιμο πίσω από την κεντρική γραμμή κάνει πιο εύκολη την τοποθέτηση και οργάνωση των αμυντικών για μαν του μαν ειδικότερα για τα παιδιά ηλικίας 8-10 χρ.



#### Παραλλαγές / μεθοδική διαδικασία

##### 1. Παραλλαγή - με λίμπερο (δες εικόνα)

Σε αυτή την παραλλαγή τοποθετούμε έναν παίκτη πίσω από τους υπόλοιπους αμυντικούς ο οποίος λειτουργεί ως λίμπερο. Ο λίμπερο έχει την υποχρέωση είτε να παραλαμβάνει επιθετικούς που κινούνται / κόβουν μέσα, είτε να σταματά παίκτες που κάνουν διείσδυση. Αν όλοι οι αμυντικοί έχουν βρει τον αντίπαλο τους, τότε μπορεί και ο λίμπερο να οργανωθεί με βάση τον αντίπαλο του. Ένα βασικό κριτήριο για την επιτυχία του μαν του μαν είναι η απόσταση του αμυντικού από τον επιθετικό. Βασικά ισχύει: όσο πιο κοντά στο τέρμα βρίσκεται ο επιθετικός, τόσο πιο κοντά / πιεστικά πρέπει να ενεργεί ο αμυντικός. Ο λίμπερο πρέπει να ελέγχει τον αντίπαλο του και ταυτόχρονα πρέπει να καλύπτει χώρους.



Σέντρα: ξεκάθαρη οργάνωση αμυντικών-επιθετικών

## 2. Μικτές μορφές

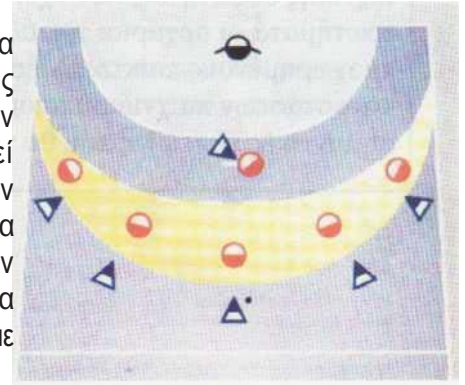
Μπορούν 2 ή 3 αμυντικοί να παίζουν καθαρό μαν του μαν σε 2 ή 3 επιθετικούς σε όλο το γήπεδο

### 3η Μορφή προπόνησης

#### Μαν του μαν στην γραμμή των 9 μ.

##### Εκτέλεση / οργάνωση

Σε αυτή την παραλλαγή μαν του μαν οι παίκτες μετά την απώλεια κατοχής της μπάλας γυρνούν πίσω και οργανώνουν την άμυνα τους στην γραμμή των 9 μ. για να παίξουν μαν του μαν. Αυτοί προσπαθούν τώρα να κινούνται με βάση το που είναι η μπάλα. Κάτι τέτοιο απαιτεί όπως φαίνεται στην σειρά εικόνων μια καλή κάλυψη χώρου προς την μπάλα. Κάλυψη στην μπάλα στην ζώνη των 9 μ. για αυτό το λόγο θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο σε προχωρημένο επίπεδο και από την ηλικία των 10-12 χρ. Οι εικόνες κάτω δείχνουν ότι το πέρασμα σε μια πρώτη μορφή προωθημένης άμυνας 1:5 γίνεται προοδευτικά και με σχετική ευχέρεια.



#### Σειρά εικόνων 2

#### Μαν του μαν στην γραμμή των 9 μ.



Ο αμυντικός A καλύπτει προς την μπάλα



Κάλυψη των αμυντικών με βάση τη θέση της μπάλας-ενάντια σε επιθετικούς χωρίς μπάλα



Ο αμυντικός B καλύπτει προς μπάλα



Ο αντίπαλος του A κινείται ελεύθερος προς την πλευρά της μπάλας



Οι αμυντικοί A και B καλύπτουν μαζί το κενό ...



... με διπλή κάλυψη στον επιθετικό

**Συγκεφαλαίωση: Απόκτηση εμπειριών με το μαν του μαν**

Στις εικόνες αυτού του βιβλίου βλέπουμε ότι το χάντμπωλ με την μορφή μαν του μαν δίνει τη δυνατότητα ελεύθερης κίνησης τόσο σε πλάτος όσο και σε βάθος. Για παράδειγμα συναντάμε συχνά κινήσεις πίσω από την πλάτη του αμυντικού, τις οποίες βλέπουμε πολύ σπάνια σε όχι προωθημένες μορφές κάλυψης. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να δούμε, το πως οι παίκτες εκμεταλλεύονται τους ελεύθερους χώρους. Η εξάσκηση της αίσθησης του χώρου είναι πολύ δύσκολο να γίνει με όχι προωθημένες μορφές άμυνας.

Οι αρχάριοι παίζουν πιο αργά από τους προχωρημένους, γιατί αυτοί χρειάζονται περισσότερο χρόνο, για να αντιληφθούν και να αναλύσουν τις ληφθείσες πληροφορίες που παίρνουν ανά πάσα στιγμή από το παιχνίδι και στην συνέχεια να αντιδράσουν κατάλληλα. Κάθε παίκτης θα πρέπει να προσέχει όχι μόνο την κίνηση των συμπαίκτων του και των αντιπάλων, αλλά πολύ περισσότερο το τι έχει σκοπό ο ίδιος να κάνει με βάση τις πληροφορίες που παίρνει, με άλλα λόγια ο παίκτης θα πρέπει να μάθει σταδιακά να προβλέπει. Με βάση την ικανότητα αντίληψης και πρόβλεψης, θα πρέπει ο αρχάριος να πάρει μια απόφαση για το «τι κάνω εγώ;», με βάση την συγκεκριμένη φάση του παιχνιδιού. Επιπρόσθετα έρχεται και η επιλογή της κατάλληλης τεχνικής δεξιότητας, που έχει σχέση με το ερώτημα «πως θα το κάνω εγώ αυτό;». Τα παραπάνω ερωτήματα οι αρχάριοι χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο για να τα απαντήσουν από τους πιο προχωρημένους παίκτες. Μέσα από τη διαρκή μονομαχία και την συνεχή εναλλαγή καταστάσεων παιχνιδιού μπορούν οι αρχάριοι ήδη από τον μαν του μαν να αποκτήσουν σημαντικές εμπειρίες που θα τους βοηθήσουν στην περαιτέρω πορεία τους στο χάντμπωλ.

