

handball

2010 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

2training

Deutscher Handballbund

pocket



Εγχειρίδιο προπόνησης άμυνας
Παιχνίδια και ασκήσεις και για τα 3 μέρη της προπόνησης

Η προπόνηση άμυνας ως κεντρικός στόχος της προπόνησης

Αυτό το εγχειρίδιο θα σας βοηθήσει να σχεδιάζεται την προπόνηση σας, όταν ο κεντρικός στόχος της είναι η εξάσκηση της αμυντικής συμπεριφοράς. Περιέχει ασκήσεις για όλα τα μέρη της προπόνησης - περιλαμβάνει σύνθετες ασκήσεις και παιχνίδια για το εισαγωγικό μέρος καθώς και για το ζέσταμα του τερματοφύλακα, επίσης ασκήσεις για την εξάσκηση της ατομικής τακτικής και της τακτικής τμήματος για το κύριο μέρος της προπόνησης, καθώς παιχνίδια για το τελικό μέρος της προπόνησης.

Οι περισσότερες από τις 21 προτεινόμενες ασκήσεις είναι κατάλληλες για την ηλικία 13-14 χρ. και 15-16 χρ. καθώς και για κατώτερες κατηγορίες ενηλίκων. Επίσης προτείνουμε πολλές παραλλαγές των ασκήσεων, οι οποίες είναι κατάλληλες για την εξάσκηση συγκεκριμένων αμυντικών στόχων.

Συγκεντρωτικά αυτό το εγχειρίδιο περιέχει ένα συμπαγές σύνολο ασκήσεων στο στοχεύει στην εξάσκηση των βασικών αμυντικών τεχνικών, και πρέπει να περιλαμβάνονται στην προπονητική καθημερινότητα.

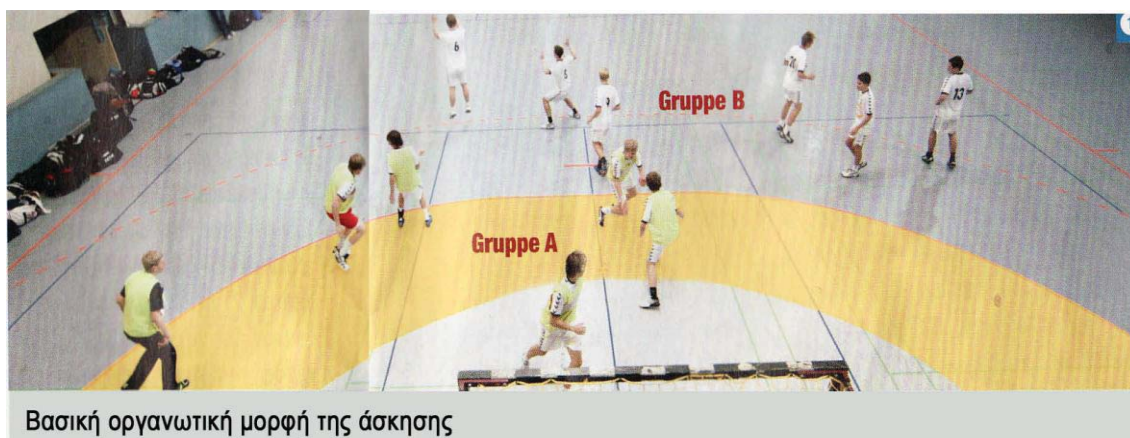
Dietmar Molthahn

Ο υπεύθυνος συντονιστής των ηλικιακών ομάδων της GWD Minden

1	Ασκήσεις προθέρμανσης με αμυντικές κινήσεις	4-5
2	Εξάσκηση ατομικών αμυντικών ικανοτήτων χωρίς σουτ	6-9
3	Εξάσκηση τακτικής τμήματος χωρίς σουτ	10-15
4	Παιχνίδια	16-17
5	Εξάσκηση ατομικών αμυντικών ικανοτήτων με σουτ	18-22
6	Εξάσκηση τακτικής τμήματος με σουτ	23-30

Οργάνωση

Δημιουργούμε 2 ομάδες. Όλες οι ασκήσεις γίνονται μέσα στην περιοχή τέρματος αλλά και στον χώρο ανάμεσα στα 6 και 9 μ. (ΕΙΚ.1)



Βασική οργανωτική μορφή της άσκησης

Εκτέλεση της άσκησης

Όλοι οι παίκτες κινούνται μέσα στην περιοχή τέρματος με προκαθορισμένες κινήσεις (κίνηση προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια, με αμυντικές κινήσεις των χεριών, με στροφές, με μπλοκ με άλμα κλπ.). Ο προπονητής μικραίνει τον χώρο αλλάζοντας ο ίδιος την θέση του μέσα στην περιοχή τέρματος. Οι παίκτες πρέπει αντίστοιχα να μετακινούνται στον προσφερόμενο χώρο.

Ταυτόχρονη εξάσκηση

• Γκρουπ Α

Σε ζευγάρια - Ακούμπημα ποδιών

Τα παιδιά προσπαθούν, με το δεξί χέρι να ακουμπήσουν την κνήμη και με τον αριστερό χέρι να ακουμπήσουν τον ώμο του συνασκούμενου τους (ΕΙΚ.2). Αλλαγή χεριών μετά από προκαθορισμένο χρόνο.

• Γκρουπ Β

Αμυντικές κινήσεις στον χώρο ανάμεσα στην γραμμή των 6 και 9 μ. (τριγωνάκια, μπλοκ με άλμα, γρήγορες πλάγιες μετατοπίσεις ανάμεσα στις 2 γραμμές, στροφές κλπ.)

Αλλαγή ρόλων ανάμεσα στο γκρουπ Α και Β μετά από προκαθορισμένο χρόνο.



Ελεύθερα στον χώρο



Πιάσιμο χεριών "σταυρωτά"



Ομόπλευρο πιάσιμο των χεριών



Τους σπρώχνουμε έξω από την περιοχή τέρματος

Παραλλαγές:

1. Ακούμπημα ποδιών
 - Πιάσιμο των χεριών διαγώνια (ΕΙΚ.3)
 - Πιάσιμο των χεριών από την ίδια πλευρά (ΕΙΚ.4)
2. Αμυντικές κινήσεις στον χώρο ανάμεσα στα 6 και 9 μ.
 - Σπριντ γύρω από τους τοποθετημένους κώνους (μπρος, πίσω, πλάγια)
 - Εξάσκηση γρήγορων κινήσεων με τα πόδια γύρω από 3 ως 4 στυλοβάτες

Τελικός συναγωνισμός

Το γκρουπ Α προσπαθεί, σπρώχνοντας/σωματική επαφή να βγάλει τους παίκτες του γκρουπ Β έξω από την περιοχή των 6 μ. (ΕΙΚ.5). Μετά αλλάζουν ρόλους (με χρόνο).

Σχόλιο:

Όλες αυτές οι ασκήσεις προτείνονται για ένα **καλό ζέσταμα** στο εισαγωγικό μέρος της προπόνησης

Άσκηση 2



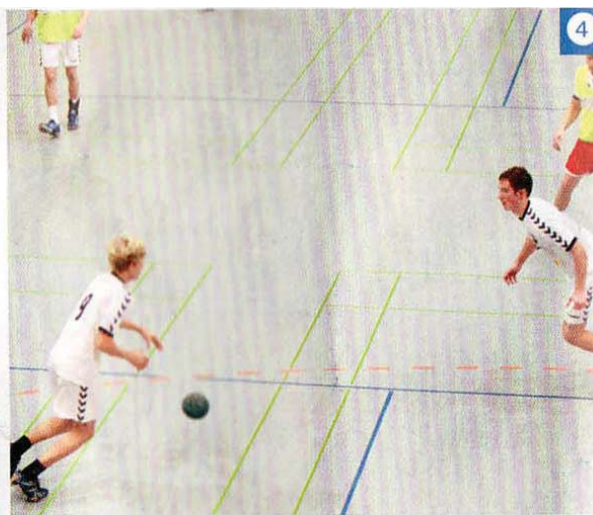
Βασική μορφή 1:1 στον κύκλο



Παραλλαγή: εναλλακτικά 1:1 (με βάση το χρώμα)



1. Σωματική επαφή



2. Οπισθοχωρούμε και αμέσως 2η σωματ. επαφή

Ατομική εξάσκηση της άμυνας

1 εναντίον 1 σε κύκλο

Οργάνωση

5 ως 6 επιθετικοί σχηματίζουν στο μισό γήπεδο ένα κύκλο και ο προπονητής στέκεται στο κέντρο του κύκλου με μια μπάλα. Ένας αμυντικός βρίσκεται στον κεντρικό χώρο του κύκλου.

Εκτέλεση της άσκησης

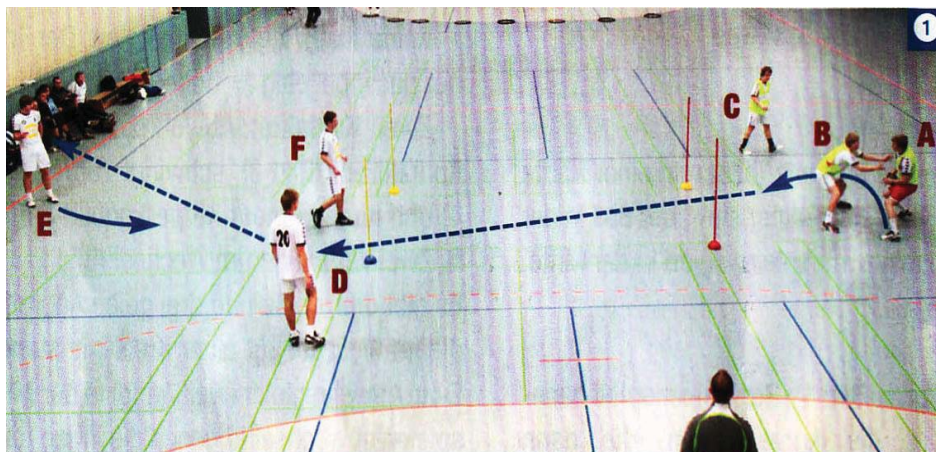
Βασική μορφή (ΕΙΚ.1): ο προπονητής κάνει πάσες διαδοχικά σε κάθε επιθετικό, ο οποίος στην συνέχεια παίζει 1:1 εναντίον του αμυντικού. Ο αμυντικός μαρκάρει τον επιθετικό (σωματική επαφή) και ακολουθεί τον επιθετικό με πλάγιες/διαγώνιες μετατοπίσεις για 1-2 μ., μέχρι ο επιθετικός να κάνει ξανά πάσα στον προπονητή.

Παραλλαγές:

- Ο επιθετικός παίζει 1:1 μόνο από την δυνατή πλευρά ή μόνο από την αδύνατη πλευρά ή τυχαία από όποια πλευρά θέλει
- Ο προπονητής δεν διατηρεί συγκεκριμένη σειρά κατά το πασάρισμα: ο προπονητής πασάρει με τυχαία σειρά (=υψηλός βαθμός κινητικότητας!)
- Διπλή επαφή: ο αμυντικός μαρκάρει τον επιθετικό (1η σωματική επαφή - ΕΙΚ.3), γυρίζει πίσω (ΕΙΚ.4) και κάνει ξανά έξοδο και μαρκάρει τον ίδιο επιθετικό (2η σωματική επαφή)

Υπάρχουν 3 άσπροι και 3 κίτρινοι επιθετικοί, οι οποίοι δημιουργούν ένα κύκλο και τοποθετούνται εναλλακτικά (άσπρος, κίτρινος, άσπρος,...). Επίσης 2 αμυντικοί (ένας άσπρος και ένας κίτρινος) τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου και είναι σε ετοιμότητα να κάνουν έξοδο όταν ένας επιθετικός του ίδιου χρώματος έχει στην κατοχή του την μπάλα (δηλ. ο άσπρος αμυντικός παίζει 1:1 εναντίον των άσπρων επιθετικών και ο κίτρινος εναντίον των κίτρινων επιθετικών). Τώρα ο προπονητής δεν λειτουργεί ως πασαδόρος. Οι επιθετικοί μετά από μια προσπάθεια 1:1 κάνουν πάσα σε άλλο επιθετικό (οι άσπροι επιθετικοί κάνουν πάσα στους κίτρινους και το αντίθετο).

Σχόλιο: Υψηλός βαθμός κινητικότητας!



Βασική οργανωτική μορφή της άσκησης

1:1 με υψηλό βαθμό κινητικότητας

Οργάνωση (ΕΙΚ.1):

Τα παιδιά παίζουν κατά πλάτος του γηπέδου. Με στυλοβάτες χωρίζουμε το μισό γήπεδο σε 2 μέρη. Σε κάθε χώρο βρίσκονται 3 παίκτες (1 επιθετικός, 1 αμυντικός και 1 πασαδόρος)

Εκτέλεση της άσκησης

Ο Α παίζει 1:1 εναντίον του Β και στην συνέχεια πασάρει στον διαγώνιο πασαδόρο Δ που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά του γηπέδου. Ο Δ πασάρει στον Ε (υποδέχεται την μπάλα με κίνηση προς τα εμπρός). Τώρα ο Ε παίζει 1:1 ενάντια στον F και πασάρει διαγώνια στον απέναντι πασαδόρο (στην άλλη πλευρά του γηπέδου).

Γίνεται κυκλική εναλλαγή ρόλων σε κάθε πλευρά: ο Α(Ε) γίνεται αμυντικός, ο C(Δ) γίνεται επιθετικός και ο Β(Φ) γίνονται πασαδόροι.



Αποφυγή του σκριν

Παραλλαγές:

- Ο επιθετικός παίζει 1:1 μόνο ενάντια στην δυνατή πλευρά ή μόνο στην αδύνατη πλευρά ή και στις 2 πλευρές
- Ένας επιπλέον επιθετικός σε κάθε πλευρά κάνει διάφορα σκριν ενάντια στον αμυντικό. Ο αμυντικός πρέπει να προσπαθεί να φύγει έγκαιρα μπροστά από το σκριν (ΕΙΚ.2) ή να περνά πίσω από τον σκριν
- Ο αμυντικός που περιμένει (στην εικόνα ο F) κάνει γρήγορες πλάγιες μετατοπίσεις ανάμεσα στους στυλοβάτες, μέχρι να γίνει επιθετική προσπάθεια από την δική τους πλευρά

1:1 - συναγωνιστική μορφή**Οργάνωση:**

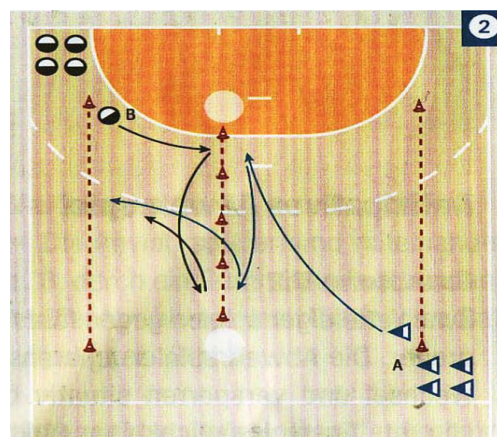
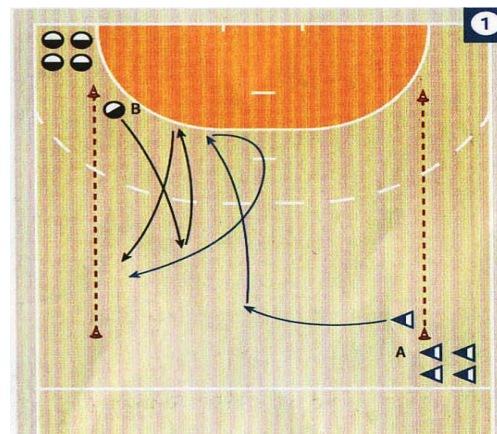
2 ομάδες στέκονται στο μισό γήπεδο διαγώνια και απέναντι. Κατά μήκος της πλάγιας γραμμής του γηπέδου έχουμε δημιουργήσει ένα τέρμα με κώνους, μήκους 12-14 μ.

Εκτέλεση της άσκησης

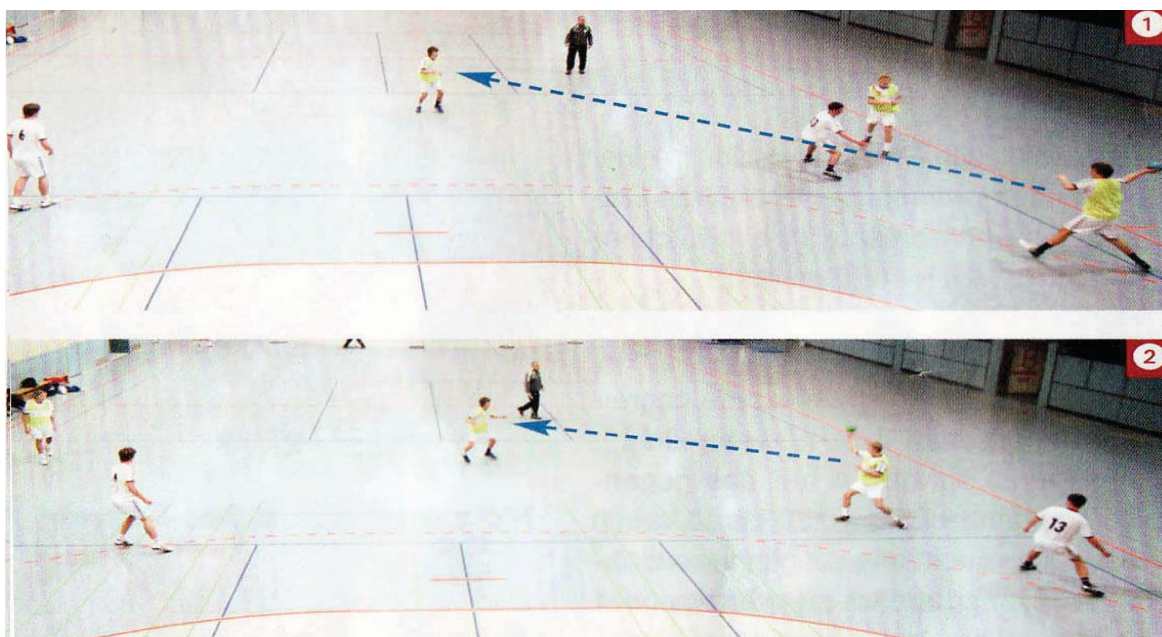
Η ομάδα Α πρέπει να κάνει άμυνα και η ομάδα Β πρέπει να κάνει επίθεση. Στο σήμα του προπονητή ο 1ος παίκτης της ομάδας Α κάνει σπριντ προς το απέναντι τέρμα. Ο στόχος είναι να περάσει μέσα από το τέρμα χωρίς ο αμυντικός να τον ακουμπήσει (=1 βαθμός). Ο αμυντικός προσπαθεί με σπριντ να μειώσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα την απόσταση του από τον επιθετικό, ώστε να τον αναγκάσει να παίξει μαζί του 1:1 (χωρίς μπάλα).

Μόλις ο αμυντικός πλησιάσει τον επιθετικό, παίζει μαζί του 1:1 χωρίς μπάλα στο βάθος του γηπέδου και προσπαθεί, κρατώντας απόσταση ασφαλείας, να μην τον αφήσει να διαπεράσει το τέρμα.

Μετά από κάθε προσπάθεια γίνεται αλλαγή ρόλων. Μπορεί να γίνει αλλαγή ρόλων μετά από περισσότερες προσπάθειες.

**Παραλλαγές:**

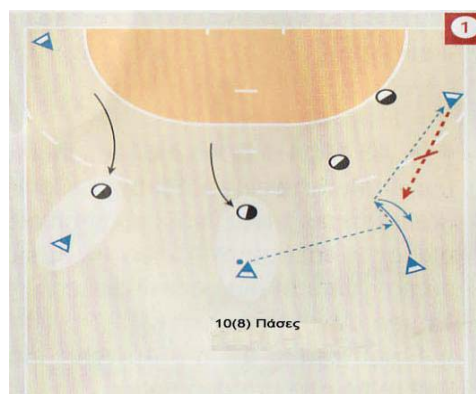
- Στο κέντρο του γηπέδου δημιουργούμε 4(3) τέρματα με κώνους (πλάτος περίπου 2 μ.). Ο επιθετικός πρέπει πρώτα να περάσει μέσα από ένα από αυτά τα τέρματα (=επιπλέον βαθμός), για να φθάσει στην απέναντι πλευρά (ΕΙΚ.2)
- Αύξηση του βαθμού δυσκολίας για την άμυνα: ο αμυντικός κρατά μια μπάλα με τα 2 χέρια
- Αύξηση του βαθμού ευκολίας: οι επιθετικοί μπορούν να περάσουν επίσης έξω από τα τέρματα (βλέπε τα τέρματα στην ΕΙΚ.2)



Αμυντικό παιχνίδι με "πρόβλεψη"

Βασική μορφή 5:2

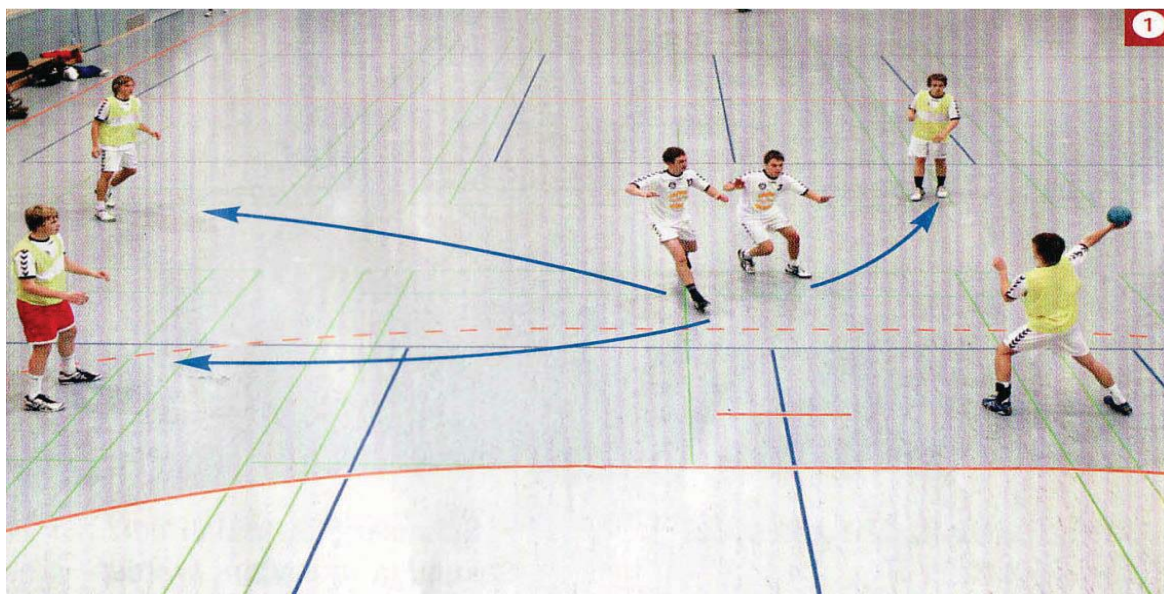
2 αμυντικοί παίζουν εναντίον 5 επιθετικών. Οι αμυντικοί αμύνονται με εναλλακτικούς τρόπους και ενοχλούν/φράζουν - ανάλογα με την παρουσιαζόμενη κατάσταση - συγκεκριμένες επιλογές πασαρίσματος (ΕΙΚ: κόντρα πάσα στον ΑΙ, ΕΙΚ.2: πάσα στον ΑΕ). Επίσης μπορούμε να εμποδίζουμε και την πάσα στον ΠΜ. Οι επιθετικοί πρέπει αμέσως να αντιδράσουν σωστά και να επιλέξουν τις κάθε φορά "σωστές" πάσες (βλέπε εικόνα)



Παραλλαγές:

- Οι επιθετικοί δεν μπορούν να κάνουν καθόλου ντρίπλ. Θα πρέπει να κάνουν δυνατές (σκληρές) και άμεσες πάσες
- Συναγωνιστική μορφή: Πόσες σωστές και δυνατές πάσες ("τακτικά σωστές") μπορεί να κάνει η επίθεση ή πόσα λάθη προκάλεσαν οι αμυντικοί (π.χ. υποδοχή της μπάλας με κίνηση προς τα πίσω από έναν επιθετικό = λάθος)
- Επέκταση: παιχνίδι 5:4.

Οι επιθετικοί τώρα δεν επιτρέπεται να κάνουν "κόντρα" πάσες (ΕΙΚ.1). Μπορεί η επίθεση να κάνει π.χ. 10(12) σωστές τακτικά πάσες;



Βασική οργανωτική μορφή της άσκησης

Σπριντ μέσα σε τετράγωνο**Οργάνωση (ΕΙΚ.1)**

4 παίκτες (επιθετικοί) είναι τοποθετημένοι στις 4 γωνίες του τετραγώνου και 2 αμυντικοί είναι μέσα στο τετράγωνο. Οι 4 επιθετικοί έχουν μια μπάλα.

Παρατηρήσεις

Ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών, μπορούμε να φτιάξουμε και ένα 2ο τετράγωνο

Εκτέλεση της άσκησης

Οι επιθετικοί πασάρουν με τυχαία σειρά. Και οι δύο αμυντικοί πρέπει να σπριντάρουν κάθε φορά στον παίκτη που είναι κάτοχος της μπάλας (Αλλαγή ρόλων γίνεται μετά από προκαθορισμένο χρόνο). **Σημαντικό:** οι αμυντικοί θα πρέπει κατά την διάρκεια των σπριντ να προσπαθούν να είναι διαρκώς ο ένας κοντά στον άλλο.

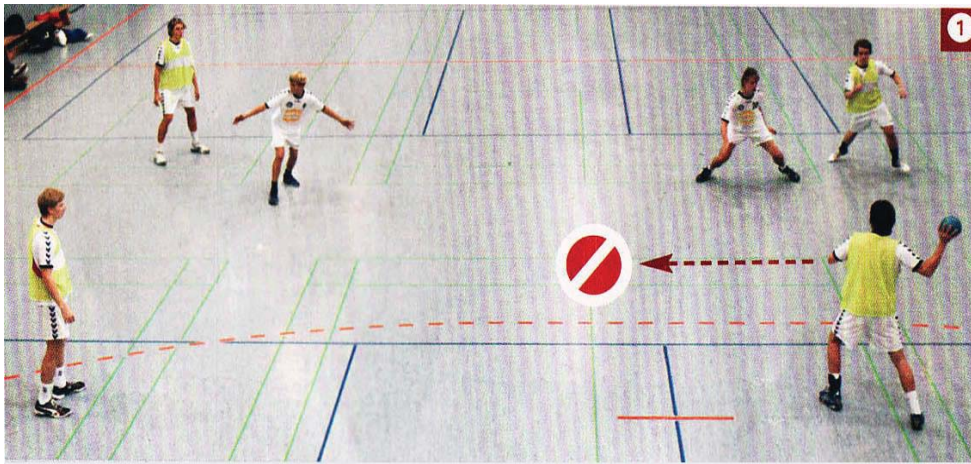


Αλλαγές κατεύθυνσης/Επίθεση στην μπάλα

Παραλλαγές:

- Οι αμυντικοί μπορούν να είναι "(συν)-δεδεμένοι" π.χ. με ένα λάστιχο
- Οι αμυντικοί μπορούν να κλέβουν την μπάλα (ΕΙΚ.2)

Σχόλιο: Υψηλό επίπεδο έντασης! Αλλαγή των αμυντικών μετά από 20-30''



Βασική οργανωτική μορφή της άσκησης

Αμυντικό παιχνίδι με πρόβλεψη μέσα σε ένα τετράγωνο

Οργάνωση

4 επιθετικοί κατέχουν τις 4 γωνίες του τετραγώνου, μέσα στο οποίο βρίσκονται 2 αμυντικοί. Οι επιθετικοί έχουν μια μπάλα.

Εκτέλεση της άσκησης (ΕΙΚ.1)

Οι επιθετικοί πασάρουν με τυχαία σειρά χωρίς όμως να μπορούν να κάνουν κόντρα πάσες. Οι αμυντικοί θα πρέπει γρήγορα να αναλύουν την εκάστοτε παρουσιαζόμενη κατάσταση και να "προβλέπουν" σε ποιους παίκτες μπορεί να γίνει πάσα και κατ'επέκταση να προσπαθούν να εμποδίσουν αυτές τις πιθανές πάσες (βλέπε εικόνα). Οι επιθετικοί μπορούν να κινούνται λίγο προς τα δεξιά και αριστερά, διατηρώντας όμως γενικότερα την θέση τους.

Συναγωνιστική μορφή: Πόσες μπάλες έχει κλέψει κάθε ζευγάρι αμυντικών σε 1';



Παραλλαγή: Πάσες με άλμα

Παραλλαγές:

- Προκαθορίζουμε την σειρά πασαρίσματος, π.χ. 1η πάσα: άμεση, 2η πάσα: σκαστή, 3η πάσα: άμεση κλπ.
- Γρήγορες πάσες: κάθε επιθετικός μπορεί να κρατά την μπάλα μόνο 2'' (χρονική πίεση για την επίθεση σημαίνει μεγαλύτερες ευκαιρίες για την άμυνα!)
- Οι αμυντικοί κινούνται μέσα στο τετράγωνο, ο ένας κοντά στον άλλο, και οι επιθετικοί επιτρέπεται να κάνουν πάσες μόνο με "φόλοου" (ΕΙΚ.2). Αυτή η παραλλαγή είναι από τεχνικής πλευράς πολύ απαιτητική!
- 4+1:3 : Επιπρόσθετα βάζουμε ένα πύβιο στο κέντρο του τετραγώνου καθώς και ένα 3 αμυντικό

Σημαντικό: οι αμυντικοί πρέπει να εφαρμόζουν προσπονήσεις π.χ. προσποιούνται ότι θα κάνουν έξοδο ή θα κινηθούν προς έναν επιθετικό.



Αμυντικό τρίγωνο στον κάτοχο της μπάλας

Οργάνωση

Τα παιδιά παίζουν 5:5 χωρίς πύβωτ. Η επίθεση έχει την μορφή 3:2 και η άμυνα την μορφή 5:0

Εκτέλεση της άσκησης (ΕΙΚ.1)

Οι επιθετικοί πασάρουν από θέση σε θέση. Οι αμυντικοί κινούνται με υψηλή κινητικότητα στα πόδια. Στον εκάστοτε κάτοχο της μπάλας κάνει έξοδο ο αντίστοιχος αμυντικός και οι διπλανοί αμυντικοί τον καλύπτουν χτυπώντας "παλαμάκι" μεταξύ τους. Η ΕΙΚ.1 δείχνει την αμυντική συμπεριφορά όταν κάτοχος της μπάλας είναι ο ΑΙ.

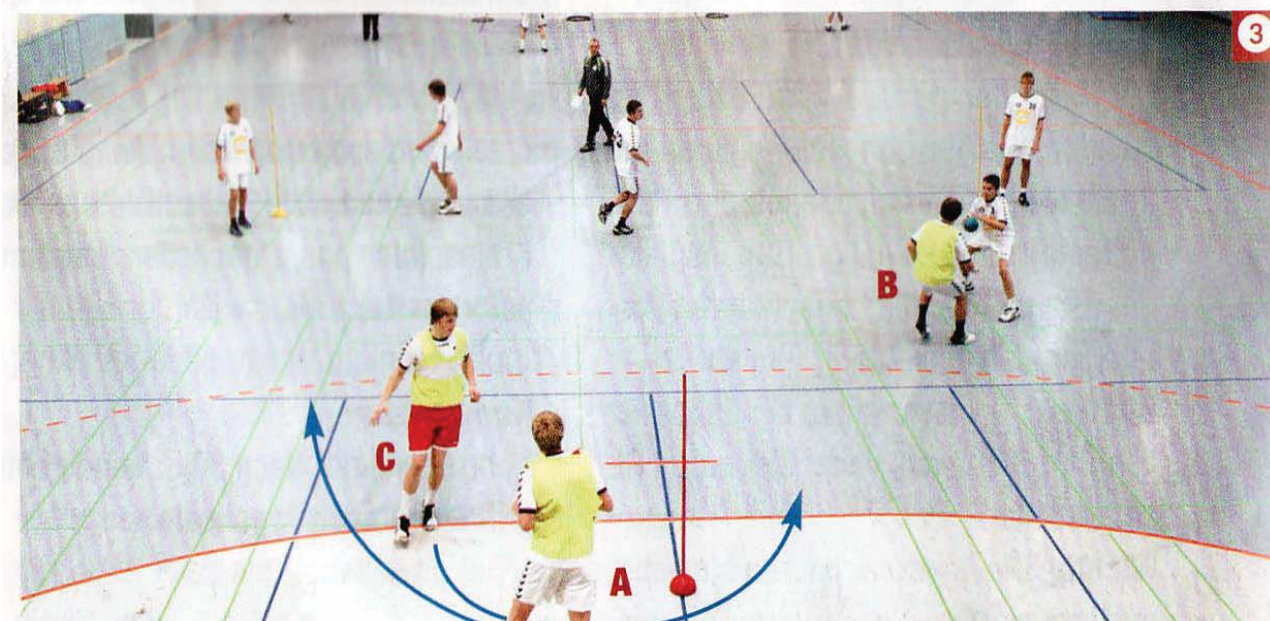
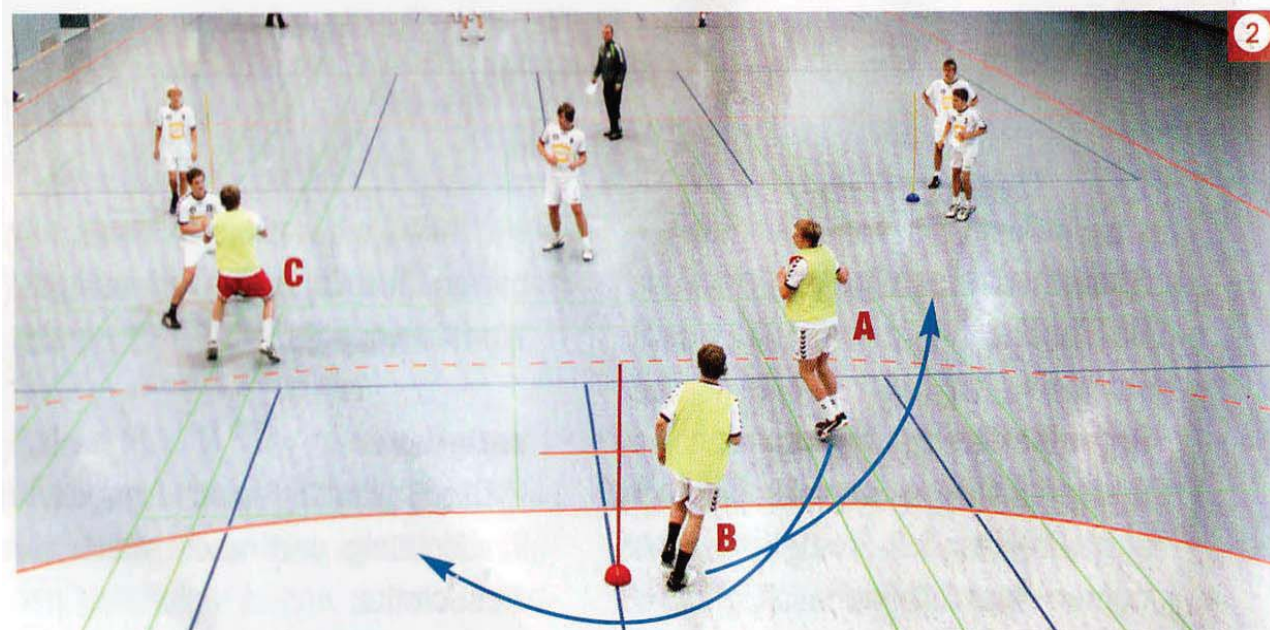
Σημαντικό: οι επιθετικοί αρχικά πασάρουν με ποιο αργό ρυθμό και πριν κάνουν πάσα παίρνουν θέση για σουτ (= απειλή για βασικό σουτ)

Παραλλαγές:

- Ο κάτοχος της μπάλας παίζει 1:1 προς την κατεύθυνση της πάσας και κάνει επιπλέον 2-3 βήματα
- Μπορούν να γίνουν και μακρινές πάσες
- **Άμυνα σε ολιγαριθμία:** οι αμυντικοί καλύπτουν επιπρόσθετα τις πάσες σε ένα πύβωτ. Ο πύβωτ μόλις δεχθεί την μπάλα την πασάρει ξανά έξω

Σχόλιο:

Υψηλή ένταση! Μετά από 30'' γίνεται αλλαγή ρόλων.



Σύνθετη άσκηση με υψηλή κινητικότητα

Οργάνωση

Τα παιδιά είναι μοιρασμένα σε 2 σειρές στις θέσεις του ΑΙ και του ΔΙ και παίζουν εναντίον 3 αμυντικών. Ένας στυλοβάτης βρίσκεται στο κέντρο της περιοχής τέρματος.

Εκτέλεση της άσκησης

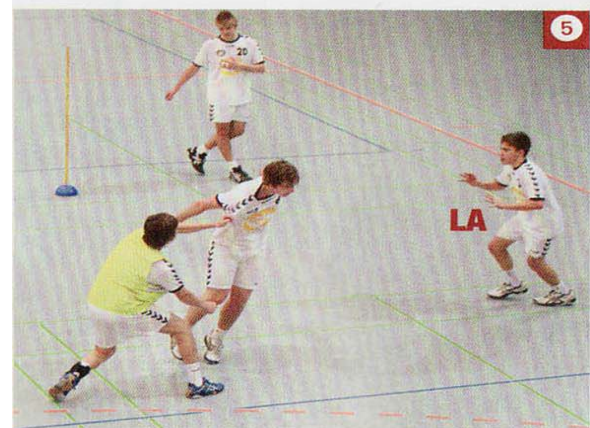
Ο αμυντικός Α κάνει έξοδο και μαρκάρει (σωματική επαφή) τον ΑΙ που κινείται προς τα εμπρός (ΕΙΚ.1). Μόλις ο ΑΙ κάνει πάσα στον ΔΙ, θα πρέπει ο αμυντικός C να κάνει έξοδο και να τον μαρκάρει (σωματική επαφή), ενώ ο αμυντικός Α τρέχει γρήγορα πίσω και γύρω από τον στυλοβάτη προς την πλευρά της μπάλας. Μόλις ο ΔΙ κάνει πάσα στον ΑΙ (επόμενο παίκτη), πρέπει ο αμυντικός Β να κάνει έξοδο και να τον μαρκάρει (σωματική επαφή), ενώ ο αμυντικός C τρέχει γρήγορα πίσω και γύρω από τον στυλοβάτη και προς την πλευρά της μπάλας.

Παραλλαγές:

- Επιπλέον επιβάρυνση: μόλις οι αμυντικοί φθάσουν στον στυλοβάτη ξαπλώνουν μπρούμυτα και σηκώνονται αμέσως ή κάνουν 2 κάμψεις
- **2 διαδοχικές αμυντικές επαφές:** μετά την 1η επαφή κάνουν ταυτόχρονα και ο επιθετικός και ο αμυντικός μια μικρή κίνηση προς τα πίσω και στην συνέχεια ο επιθετικός κινείται προς τα εμπρός και πριν κάνει πάσα παίζει 1:1 ενάντια στον αμυντικό
- **Προέκταση της άσκησης:** επιπρόσθετα βάζουμε 2 παίκτες στις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ. Μετά την πάσα από τον ΑΙ στον ΔΙ (ή το αντίθετο), ο ΔΙ μετά από προσπάθεια 1:1 κάνει σταυρό με τον ΔΕ(ΑΕ), ο οποίος συνεχίζει το πασάρισμα προς της απέναντι πλευρά. Ο αμυντικός πρέπει κατά την προσπάθεια 1:1 του ΔΙ(ΑΙ) να τον ακολουθήσει μέχρι να κάνει πάσα (εξάσκηση της παραλαβής/παράδοσης - ΕΙΚ.4 και 5) και στην συνέχεια πρέπει αμέσως να κατευθυνθεί προς τον ΑΕ που κινείται προς το κέντρο (ΕΙΚ.6).



1. Σωματική επαφή με τον ΑΙ



Σύντομη συνοδεία



Κάνω έξοδο στον ΑΕ



3:3:3 Συναγωνιστικό παιχνίδι

1^ο παιχνίδι

3:3:3 - Συναγωνιστικό παιχνίδι με βαθμούς

Σχηματίζουμε ένα γήπεδο κατά πλάτος του γηπέδου, τοποθετώντας στις πλάγιες γραμμές από 1 στρώμα. Δημιουργούμε 3 ομάδες (A, B, C) των 3 παικτών. Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών μπορούμε και να σχηματίσουμε ομάδες των 4 παικτών. Αρχικά παίζει η ομάδα A εναντίον B, και στην συνέχεια η ομάδα B παίζει εναντίον της C (ΕΙΚ.2) και στο τέλος η C εναντίον της A. Η εκάστοτε αμυνόμενη ομάδα μετά την αλλαγή κατεύθυνσης του παιχνιδιού, ξεκινά την αμυντική δράση με μια πάσα στην επιτιθέμενη ομάδα που κινείτε προς τα εμπρός. Η αμυνόμενη ομάδα παίζει προωθημένα στο βάθος του γηπέδου μπροστά από το υπερασπιζόμενο στρώμα.

Βαθμοί: μια ομάδα παίρνει βαθμό όταν αφήνει την μπάλα στο αντίπαλο στρώμα. Τα στρώματα πρέπει να είναι σε επαφή με τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου με τις 3 υπόλοιπες πλευρές του στρώματος να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο.

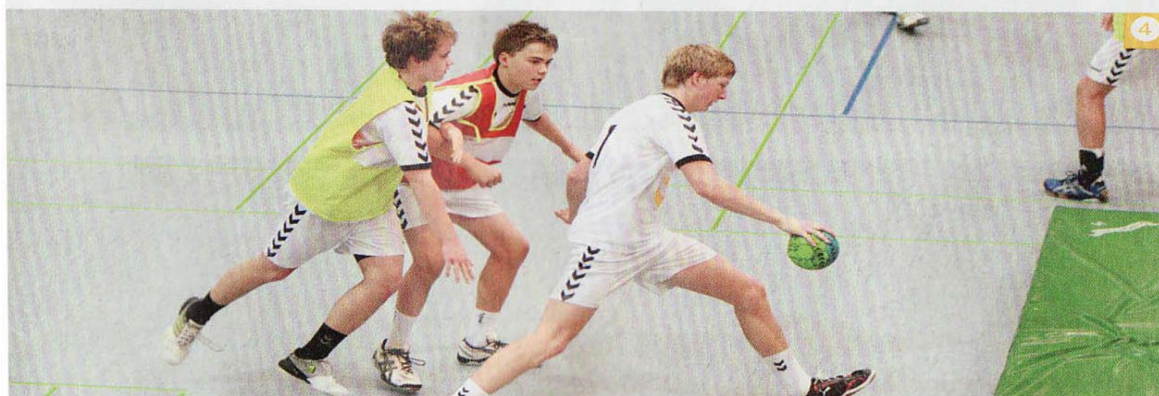
2^ο παιχνίδι

Τα παιδιά παίζουν 4:4 σε ένα στρώμα (ΕΙΚ.3). Οι αμυντικοί πρέπει να μετακινούνται πλάγια και προς τα πίσω.

Σημαντικό: οι επιθετικοί δεν πρέπει απλά να πασάρουν αλλά και να παίζουν 1:1. Οι αμυντικοί θα πρέπει να καλύπτουν και να βοηθούν ο ένας τον άλλο.



4:4 σε ένα στρώμα



5:4 με σκριν από τον πύβω

Παραλλαγή

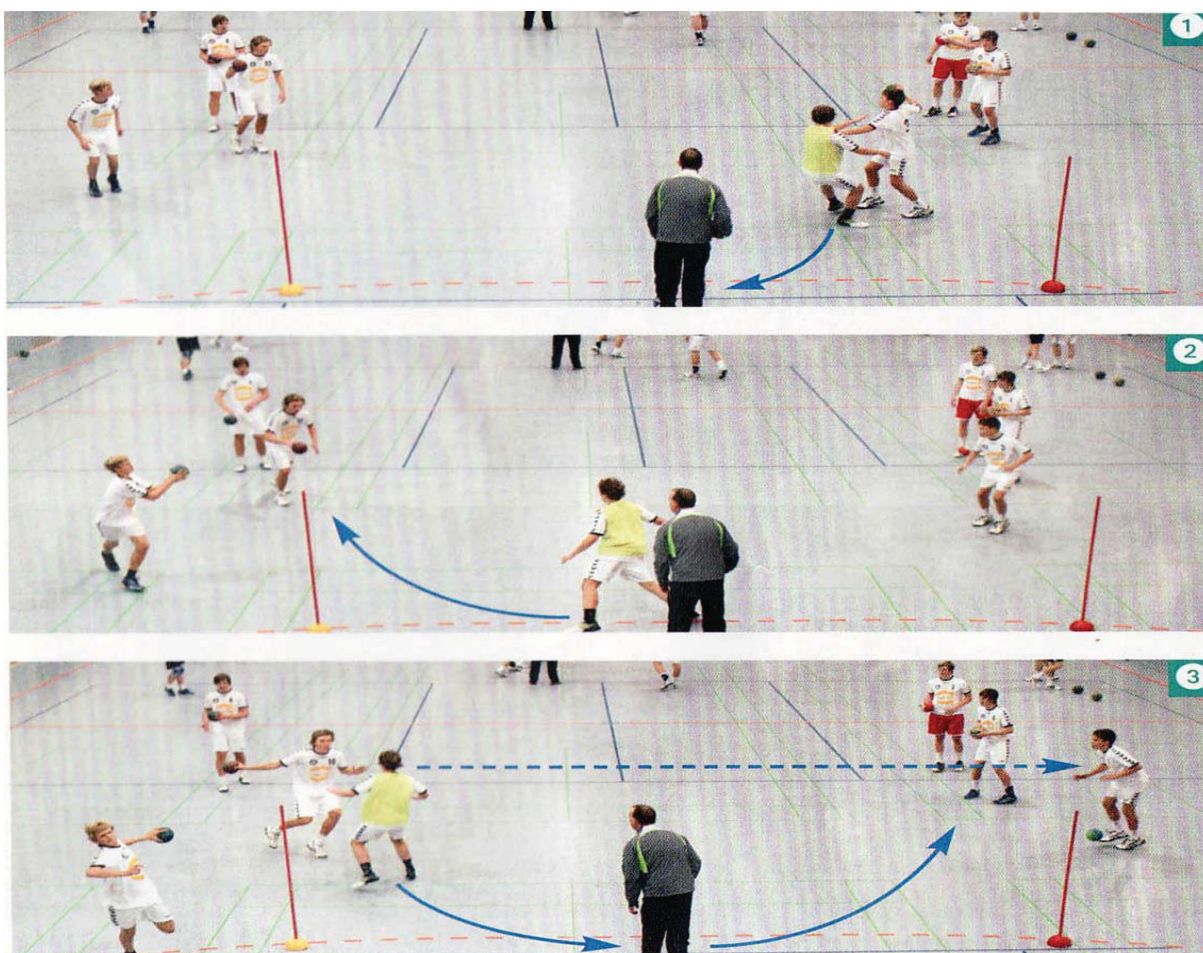
- Παιχνίδι 5 εναντίον 4 (ΕΙΚ.4): προσθέτουμε ένα πύβω, το οποίο πρέπει να κάνει σκριν, χωρίς να μπορεί να πετύχει πόντο. Οι αμυντικοί θα πρέπει να προσπαθούν να αποφεύγουν τα σκριν.

3^ο παιχνίδι: Συνδυασμός παιχνιδιών

- Παιχνίδι όπου ως τέρματα έχουμε ένα στρώμα και 2 τέρματα με στυλοβάτες (σκασκή πάσα ανάμεσα στους στυλοβάτες θεωρείτε πόντος)
- Παιχνίδι όπου ως τέρματα έχουμε ένα τέρμα handball και 2 στρώματα στην κεντρική γραμμή του γηπέδου

Παραλλαγές

- Παίζουμε χωρίς απλή/πολλαπλή ντρίπλα, χωρίς κόντρα πάσα



Ζέσταμα τερματοφύλακα σε συνδυασμό με αμυντικές κινήσεις

Οργάνωση

Οι παίκτες μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ. Ένας αμυντικός βρίσκεται ανάμεσα σε 2 κώνους στο ύψος των 9 μ.. Ο 1ος παίκτης που βρίσκεται στην θέση του ΔΙ δεν έχει μπάλα (ΕΙΚ.1).

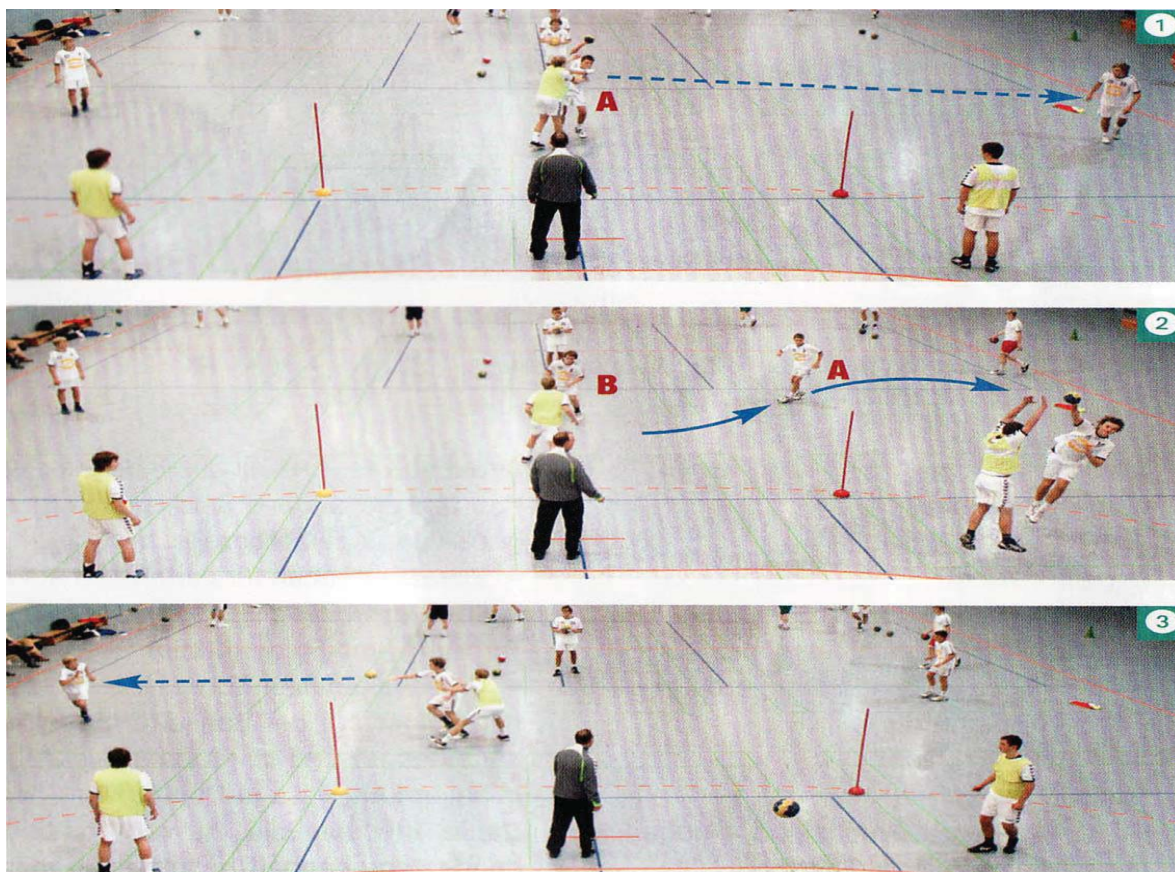
Εκτέλεση της άσκησης

Ο ΑΙ κάνει απειλή με μια ντρίπλα. Ο αμυντικός κάνει έξοδο και τον μαρκάρει-σωματική επαφή (ΕΙΚ.1). Ο ΑΙ κάνει πάσα στον ΔΙ και αυτός σουτάρει κάνοντας κίνηση έξω από τους κώνους (προκαθορίζουμε τους τρόπους σουτ και τις γωνίες). Ο αμυντικός γυρίζει διαγώνια πίσω και αμέσως βγαίνει στον επόμενο παίκτη που ξεκινά από την θέση του ΔΙ (ΕΙΚ.2 και 3).

Σημαντικό: γρήγορος ρυθμός άσκησης!

Παραλλαγές

- Βάζουμε έναν επιπλέον αμυντικό στην δεξιά/αριστερή ενδιάμεση θέση που κάνει μπλοκ



Ζέσταμα τερματοφύλακα μετά από προσπάθειες 1:1

Οργάνωση

Δύο παίκτες χωρίς μπάλα βρίσκονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ. Όλοι οι υπόλοιποι παίκτες ξεκινούν με μπάλα από την θέση του ΠΜ.

3 αμυντικοί βρίσκονται στις 2 ενδιάμεσες αμυντικές θέσεις και ένας παίζει προωθημένα στο κέντρο.

Εκτέλεση της άσκησης

Ο παίκτης Α παίζει 1:1 σε οριοθετημένο χώρο ενάντια στον προωθημένο κεντρικό αμυντικό (ΕΙΚ.1). Μετά την προσπάθεια 1:1 ο Α κάνει πάσα στον παράλληλα κινούμενο ΑΙ ο οποίος στην συνέχεια σουτάρει. Στην συνέχεια ο Α πάει στην γραμμή του ΑΙ (ΕΙΚ.2). Αμέσως μετά ξεκινά ο παίκτης Β και παίζει 1:1 ενάντια στον προωθημένο κεντρικό αμυντικό και κάνει πάσα στον ΔΙ που σουτάρει. Στην συνέχεια ο Β πάει στην γραμμή του ΔΙ. Οι 2 ενδιάμεσοι αμυντικοί κάνουν μπλοκ.

Προκαθορίζουμε τους τρόπους σουτ και τις γωνίες.

Παραλλαγές

- Ο 2ος Τ/Φ κάνει αμέσως μια πάσα αιφνιδιασμού στον ΑΙ/ΔΙ, ο οποίος μετά το σουτ φεύγει για αιφνιδιασμό



Βασική οργανωτική μορφή της άσκησης

Διαδοχικές προσπάθειες 1:1

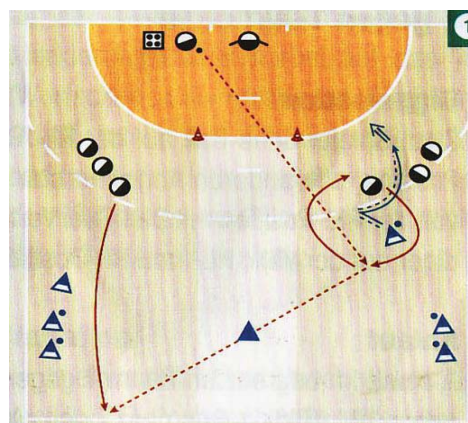
Οργάνωση

Οι παίκτες με μπάλες είναι μοιρασμένοι στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ και ένας πασαδόρος είναι στην θέση του ΠΜ. Δύο ενδιάμεσοι αμυντικοί βρίσκονται σε οριοθετημένους χώρους.

Εκτέλεση της άσκησης

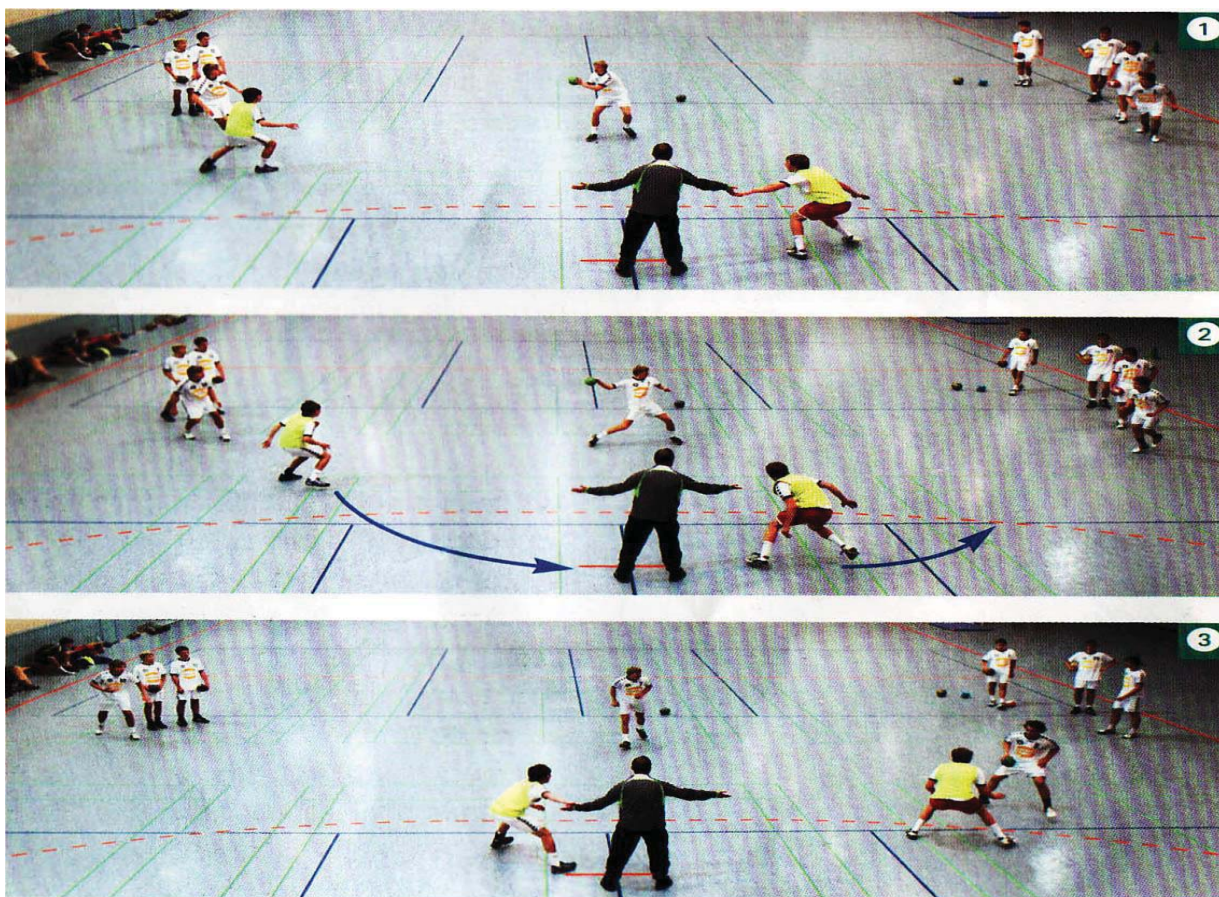
Οι ΑΙ και ΔΙ παίζουν εναλλακτικά 1:1 εναντίον των ενδιάμεσων αμυντικών.

Σημαντικό: ο επιθετικός κάνει 1 ή 2 φορές ξανά πάσα στον προπονητή του, όταν η προσπάθεια 1:1 που κάνει δεν είναι πετυχημένη (αρχή της διαδοχικότητας). Μετά την πάσα στον προπονητή πρέπει και ο αμυντικός και ο επιθετικός να γυρίσουν πίσω, για να μπορέσουν να ξεκινήσουν εκ νέου μια προσπάθεια 1:1. Οι επιθετικοί αλλάζουν διαρκώς την θέση εκκίνησης τους.



Παραλλαγές

- Επικοινωνία των 2 πλευρών. Μετά από μια αποτυχημένη προσπάθεια 1:1 στην θέση του ΑΙ/ΔΙ η μπάλα πασάρεται στον ΠΜ και αυτός κάνει πάσα στην άλλη πλευρά στον ΔΙ/ΑΙ (εξάσκηση της ετοιμότητας σε άμυνα και επίθεση).
- Οι αμυντικοί που βρίσκονται μακριά από την μπάλα εκτελούν ενδιάμεσα προκαθορισμένες κινητικές δεξιότητες (π.χ. σπριντ ανάμεσα στην γραμμή των 6 και 9 μ.).
- Σύνδεση με αιφνιδιασμό (ΕΙΚ. 1): ο ενδιάμεσος αμυντικός από την πλευρά της μπάλας μετά την προσπάθεια 1:1 παίρνει μια γρήγορη πάσα από τον 2^ο τερματοφύλακα και κάνει μια διαγώνια πάσα στην άλλη πλευρά
- Για αυτό και στις 2 ενδιάμεσες αμυντικές θέσεις θα πρέπει το λιγότερο να βρίσκονται από 2 αμυντικοί για να μπορεί να έχει ροή η άσκηση



1:1 μετά από παλαμάκι

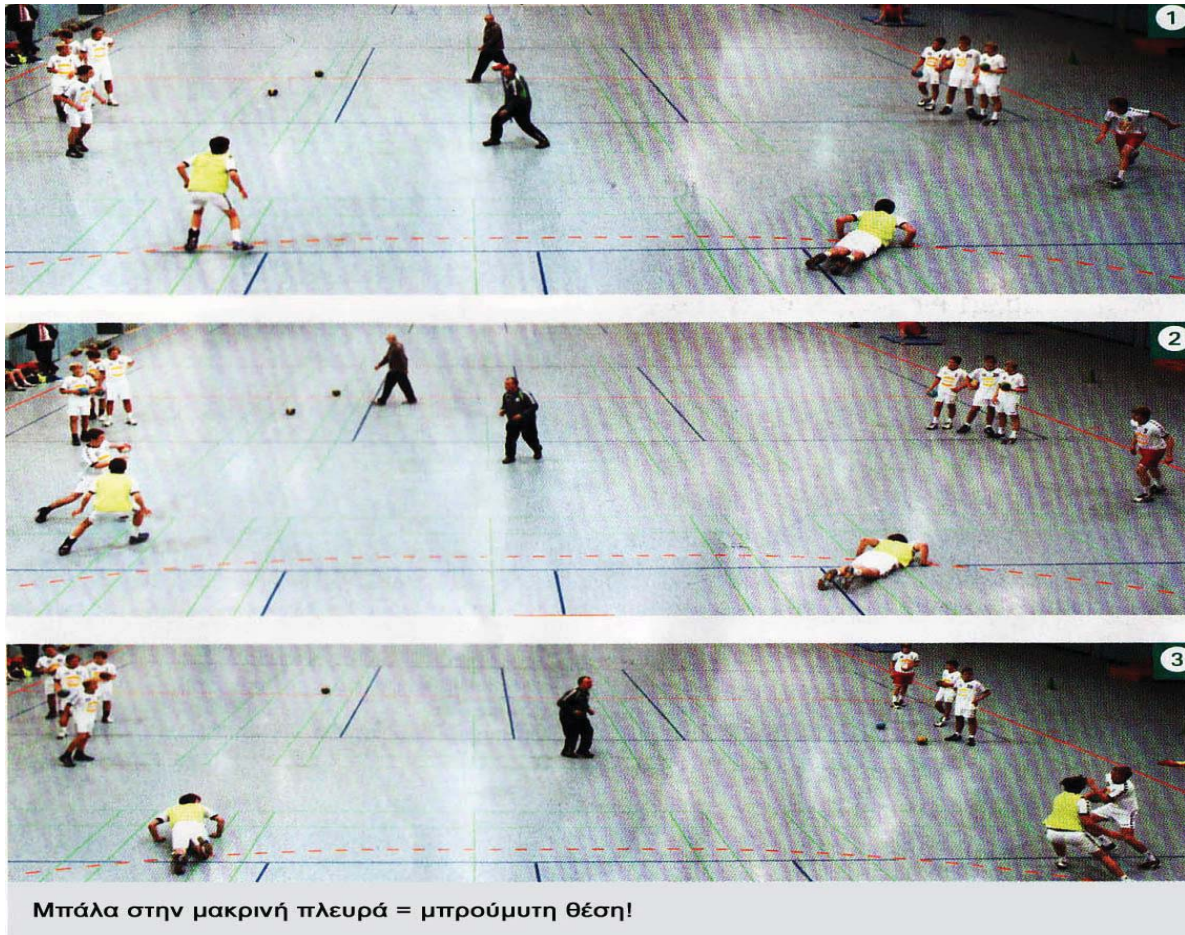
Οργάνωση

Όπως στην άσκηση 11 (ο προπονητής ή ο 2ος τερματοφύλακας βρίσκεται στα 7 μ.)

Εκτέλεση της άσκησης

- Βασική μορφή της άσκησης χωρίς σουτ: συνεχιζόμενη ροή πασαρίσματος μεταξύ του ΑΙ/ΠΜ/ΔΙ. Οι αμυντικοί εκτελούν βασικές αμυντικές κινήσεις - σωματική επαφή με τον κάτοχο της μπάλας, μετά την πάσα διαγώνια τοποθέτηση του αμυντικού, μόλις υποδεχθεί την μπάλα ο απέναντι επιθετικός διαγώνια μετακίνηση του αμυντικού προς τα πίσω και χτύπημα της παλάμης του προπονητή την παλάμη ("παλαμάκι")
- Βασική μορφή της άσκησης με προσπάθειες 1:1 και σουτ
- Ποικιλομορφία κατά το πασάρισμα με προσποίηση για πάσα και κόντρα πάσες
- Προ-επιβάρυνση: 5 φορές απειλή από τον επιθετικό με αντίστοιχη σωματική επαφή από τον αμυντικό και στην συνέχεια ελεύθερα 1:1
- Σύνδεση με αιφνιδιασμό: μετά το σουτ ο αμυντικός από την πλευρά της μπάλας φεύγει για αιφνιδιασμό

Σημαντικό: Γυρίζουμε πίσω και χτυπάμε το χέρι του προπονητή όταν η μπάλα έχει πάει στον απέναντι ίντερ



1:1 με μπρούμυτη θέση εκκίνησης

Οργάνωση

Όπως η άσκηση 12.

Εκτέλεση της άσκησης

Μετά από πασάρισμα με τυχαία σειρά, την ροή του οποίου αλλάζει ο προπονητής από την θέση του ΠΜ, παίζουμε 1:1 από τις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ.

Εκτέλεση επιπρόσθετων δεξιοτήτων: ο ενδιάμεσος αμυντικός που βρίσκεται μακριά από την μπάλα, ξαπλώνει μπρούμυτα και σηκώνεται μόλις γίνει πάσα από τον κάτοχο της μπάλας (ΕΙΚ.1 ως 3).

Παραλλαγές

- Προ-επιβάρυνση: π.χ. 30'' πασάρισμα χωρίς να γίνει σουτ με 2(4) διαδοχικές προσπάθειες 1:1
- Εκτέλεση επιπρόσθετων τεχνικών δεξιοτήτων: ο αμυντικός που βρίσκεται μακριά από την μπάλα κάνει κάμψεις
- Επέκταση της άσκησης με αιφνιδιασμό

2:2 με ενδιάμεσο πασαδόρο

Οργάνωση

Στην δεξιά και αριστερή πλευρά της περιοχής τέρματος παίζουν 2:2. Οι χώροι δράσης είναι πλευρικά οριοθετημένοι. Στο κέντρο τοποθετούμε ένα παίκτη στην θέση του ΠΜ που λειτουργεί ως πασαδόρος (σύνδεσμος μεταξύ του ΑΙ και του ΔΙ)

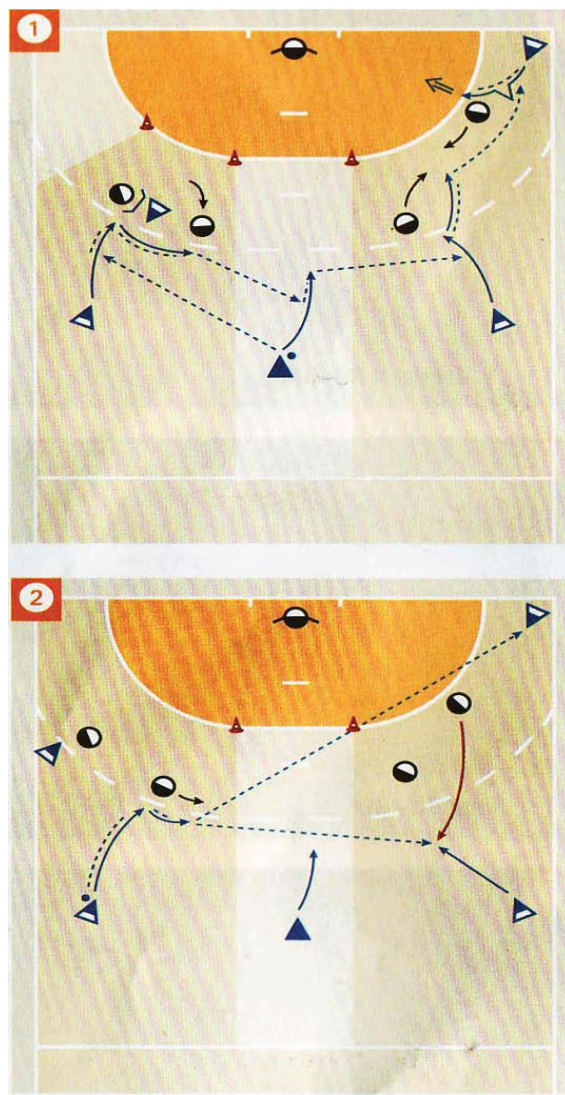
Εκτέλεση της άσκησης

Με μια μπάλα παίζουν και οι 2 πλευρές του γηπέδου σε μια κατάσταση 2:2 με βοήθεια στο πασάρισμα από τον πασαδόρο. Θα πρέπει πάντα πριν από το πασάρισμα να προηγούνται απειλές (ΕΙΚ. 1 και 2).

Σημαντικό: όταν οι 2 επιθετικοί δεν μπορούν να τελειώσουν την επίθεση με μια πετυχημένη προσπάθεια στην μια πλευρά ή συμπαίκτης τους δεν είναι διαθέσιμος για πάσα (αρχή της συνέχισης του παιχνιδιού) θα πρέπει η μπάλα με την βοήθεια του πασαδόρου να κατευθυνθεί στην άλλη πλευρά.

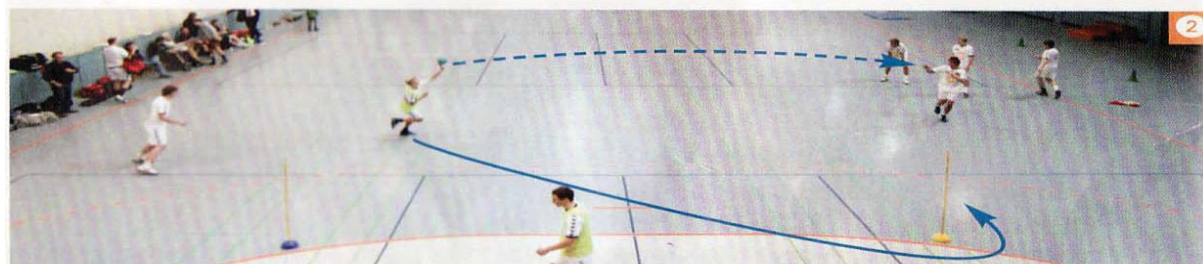
Παραλλαγές

- Η αριστερή αμυντική πλευρά δεν παίζει προωθημένα και η αριστερή παίζει προωθημένα (και ανάποδα)
- Ο ΑΙ/ΔΙ μπορεί με πάσα με άλμα να κάνει πάσα στον διαγώνιο/μακρινό εξτρέμ χωρίς να περάσει η μπάλα από τον πασαδόρο. Οι αμυντικοί προσπαθούν να κλέψουν αυτήν την πάσα (ΕΙΚ.2)
- Η εξάσκηση αυτής της τακτικής τμήματος μπορεί να γίνει σε διάφορες θέσεις, π.χ. ΑΙ και ΠΒ εναντίον ενός ενδιάμεσου και ενός κεντρικού αμυντικού (ΕΙΚ.1, αριστερή πλευρά), ο ΔΙ και ΔΕ εναντίον ενός ενδιάμεσου και ενός ακραίου αμυντικού (ΕΙΚ.1, δεξιά πλευρά), ο ΑΕ και ο ΠΒ εναντίον ενός ακραίου και ενός ενδιάμεσου αμυντικού ή ο ΠΜ και ΔΙ εναντίον ενός ενδιάμεσου και ενός προωθημένου κεντρικού αμυντικού.
- Αιφνιδισμός και άμυνα σε αιφνιδισμό: μετά το σουτ ξεκινά τον αιφνιδισμό το ζευγάρι των αμυντικών που βρίσκεται στην άλλη πλευρά από εκείνη που εκδηλώθηκε η επίθεση. Οι αμυντικοί από την πλευρά που εκδηλώθηκε η επίθεση πρέπει να γυρίσουν (!) γρήγορα πίσω για να προλάβουν τον αιφνιδισμό

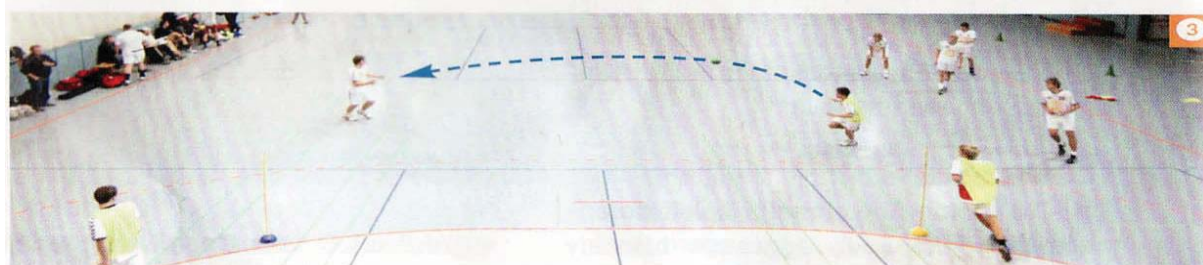




Σταυρός με μπάλα του ΔΙ με ΔΕ



Πάσα του ΔΕ στον ΑΙ



2. Σταυρός με μπάλα του ΑΙ με ΑΕ και πάσα στον ΔΙ

Εξάσκηση της πάσας και 2:2

Οργάνωση

Στις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ βρίσκονται από 2 παίκτες και όλοι οι υπόλοιποι παίκτες μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ. Δύο στυλοβάτες τοποθετούνται στα 6 μ.

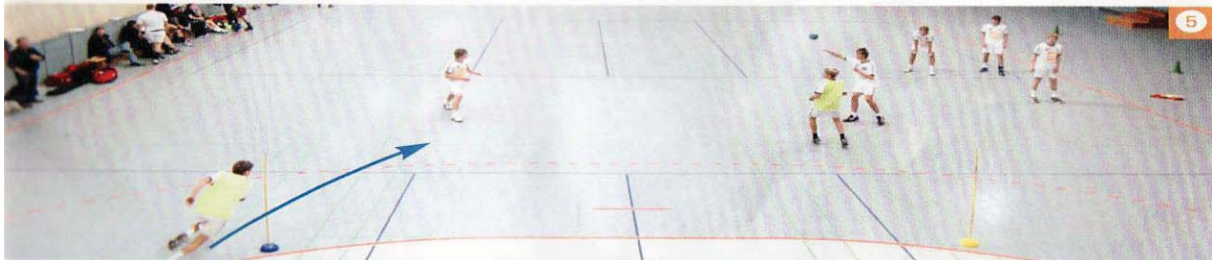
Εκτέλεση της άσκησης

Αρχικά οι παίκτες πασάρουν με σταθερή σειρά και συγκεκριμένες κατευθύνσεις κίνησης: ο ΔΕ πασάρει στον ΔΙ (τακτική πάσα), και αφού σταυρώσει αμέσως από πίσω του (ΕΙΚ.1) παίρνει μπάλα και κάνει πάσα απέναντι στον ΑΙ (ΕΙΚ.2), ο οποίος αμέσως κάνει σταυρό με τον ΑΕ που κόβει από πίσω του (ΕΙΚ.3). Ο ΑΕ πασάρει μετά από απειλή στον ΔΙ. Μετά την απέναντι πάσα και τα 2 εξτρέμ κόβουν και περνούν γύρω από τον διαγώνιο στυλοβάτη και παίρνουν όσο πιο γρήγορα μπορούν μια προωθημένη αμυντική θέση (ΕΙΚ.3 ως 5).

Στην συνέχεια ο ΑΙ και ο ΔΙ αφού κάνουν 1 ως 2 πάσες παίζουν 2:2.



Ο ΑΕ τρέχει γύρω από τον διαγώνιο κώνο



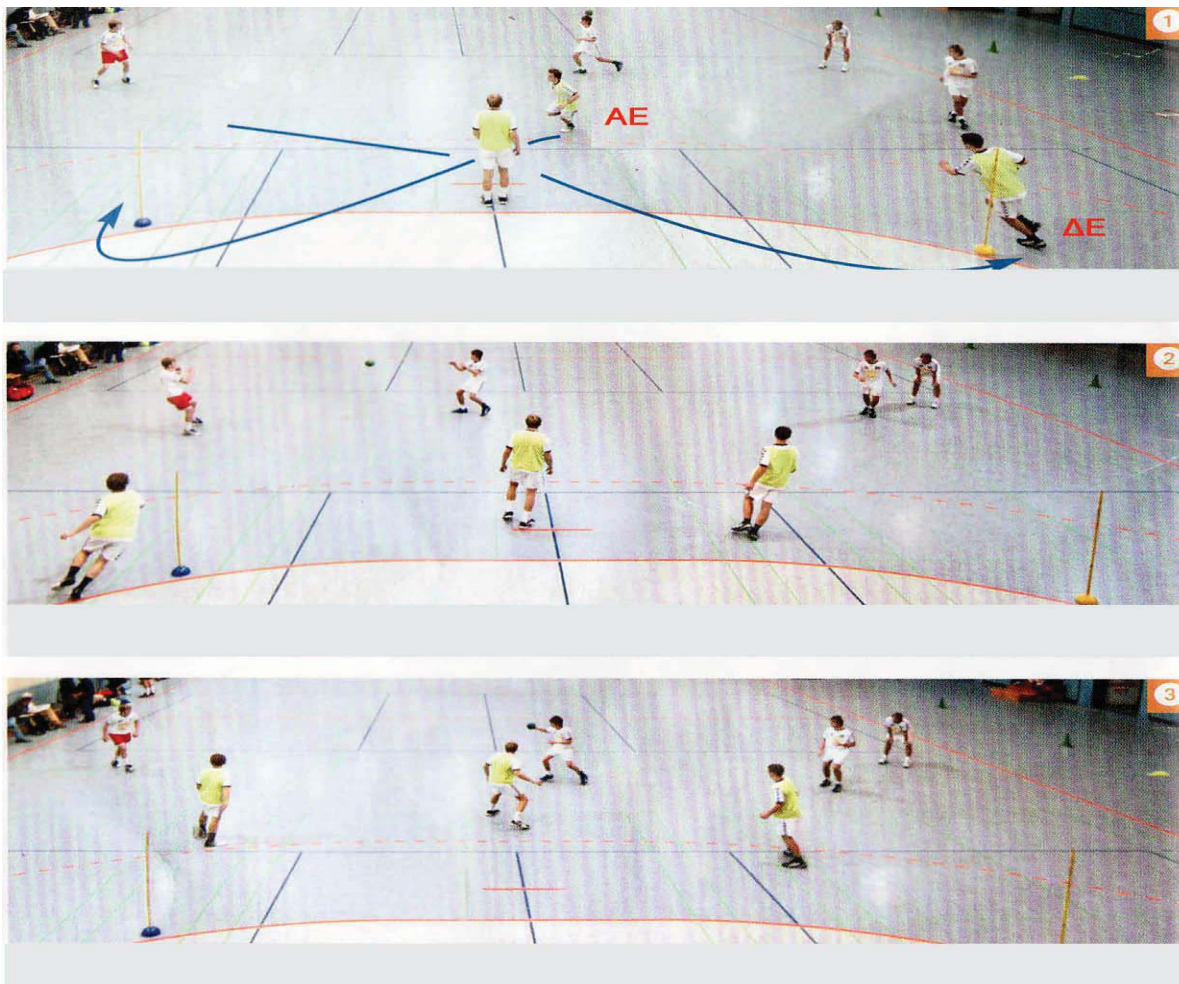
Σπριντ και απόκτηση μιας προωθημένης αμυντικής θέσης



Ελεύθερο παιχνίδι 2:2

Παραλλαγές

- Προκαθορίζουμε τον συνολικό αριθμό των πασών ή τον χρόνο παιχνιδιού για κάθε επίθεση
- Μετά το σουτ γίνεται αιφνιδιασμός 2:2 στο απέναντι τέρμα (Υψηλός βαθμός συνθετότητας: 1^ο : Πασάρισμα, 2^ο: 2:2 και 3^ο: αιφνιδιασμός)



Συνδυασμός άμυνας-επίθεσης: πασάρισμα και παιχνίδι 3:3

Οργάνωση

Ίδια οργάνωση της άσκησης, όπως στην άσκηση 17. Αμέσως μετά το κόψιμο των 2 εξτρέμ γύρω από τους στυλοβάτες (ΕΙΚ.1 και 2) παίζουμε 3:3 (ΕΙΚ.3).

Παραλλαγές

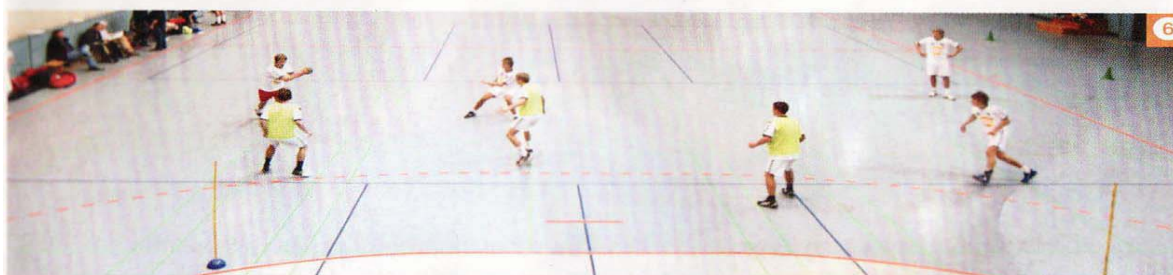
- Όπως στην άσκηση 17 προκαθορίζουμε τον αριθμό των πασών και τον χρόνο της επίθεσης
- **Καθορισμός τακτικών κινήσεων για την επίθεση:** οι επιθετικοί σε κατάσταση 3:3 παίζουν μόνο με μια τακτική κίνηση π.χ. σταυρός ΠΜ με ΑΙ/ΔΙ (ΕΙΚ.4 ως 6) ή ένας περιφερειακός κόβει πύβωτ



Συνέχιση του παιχνιδιού σε κατάσταση 3:3: ο ΠΜ κάνει σταυρό με τον ΑΙ



Ο ΑΙ (από την θέση του ΠΜ) κάνει απειλή και πάσα στον ΔΙ

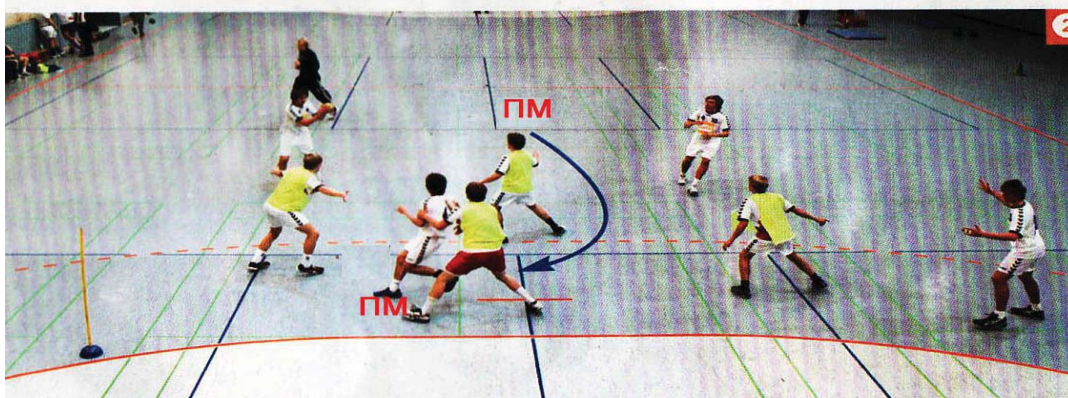


Η μπάλα βρίσκεται στον ΔΙ. Ο μακρινός αμυντικός σε διαγώνια θέση

- Ο σταθερός κεντρικός αμυντικός δεν παίζει πίσω αλλά μπροστά ως προωθημένος κεντρικός αμυντικός



Παιχνίδι 4:4 με εξάσκηση της πάσας



Ξεκίνημα της επίθεσης μετά από κόψιμο

Συνδυασμός επίθεσης-άμυνας: πασαρίσμα και παιχνίδι 4:4

Οργάνωση

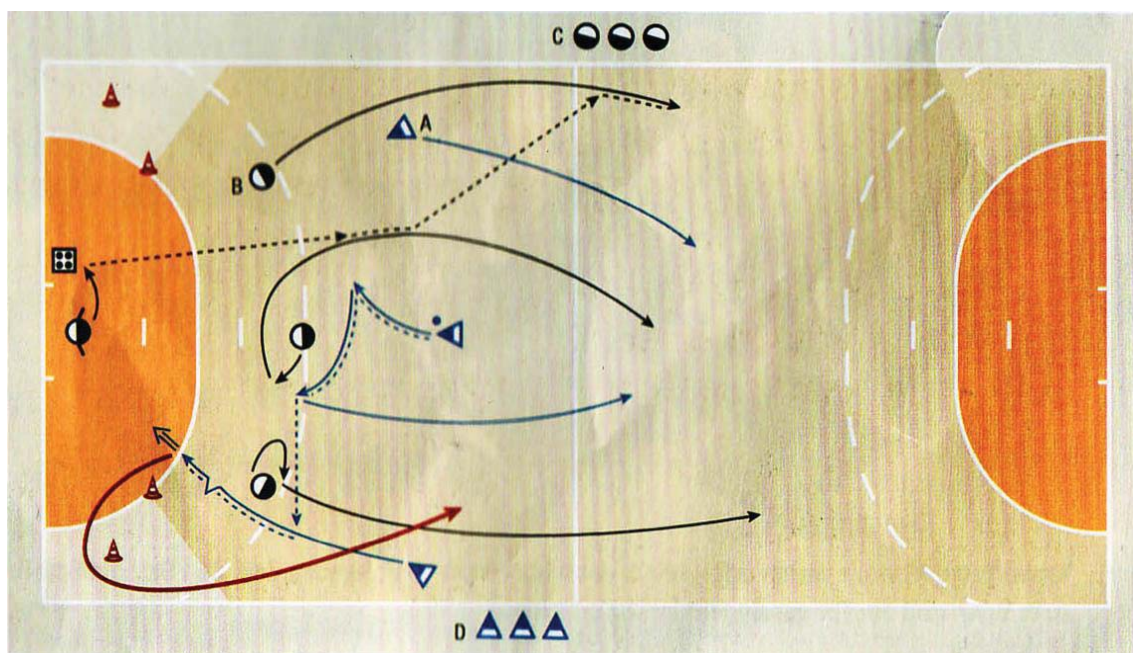
Όπως στην άσκηση 18, όμως επιπρόσθετα στην επίθεση βάζουμε και ένα σταθερό πύβιτ και στην άμυνα έναν σταθερό κεντρικό προωθημένο αμυντικό.

Εκτέλεση της άσκησης

Αρχικά γίνεται η ίδια σειρά πασαρίσματος όπως στην άσκηση 18. Οι εξτρέμ αφού κόψουν γύρω από τους στυλοβάτες παίρνουν τις θέσεις των ενδιάμεσων αμυντικών. Στην συνέχεια τα παιδιά παίζουν σε μια κατάσταση 4:4, με τους αμυντικούς να παίζουν άμυνα 3:2:1.

Παραλλαγές

- Οι ίδιες παραλλαγές όπως στην άσκηση 18
- Καθορισμός τακτικών κινήσεων για την επίθεση: οι επιθετικοί σε κατάσταση 4:4 παίζουν με μια μόνο τακτική κίνηση: π.χ. ο ΚΝ κόβει 2^ο πύβιτ



Συνδυασμός άμυνας με αιφνιδιασμό και με επιπρόσθετες υποχρεώσεις για την άμυνα

Βασική μορφή

Τα παιδιά παίζουν σε μια κατάσταση 3:3. Κατά την αλλαγή κατοχής της μπάλας θα πρέπει ένας επιθετικός (π.χ. ο σουτέρ ή επιθετικός που έκανε τεχνικό λάθος) να τρέξει αρχικά γύρω από ένα στυλοβάτη, πριν γυρίσει πίσω για να κάνει άμυνα ενάντια στον αιφνιδιασμό. Μόλις τελειώσει ο αιφνιδιασμός, ξεκινούν και πάλι οι ομάδες από επίθεση θέσεων.

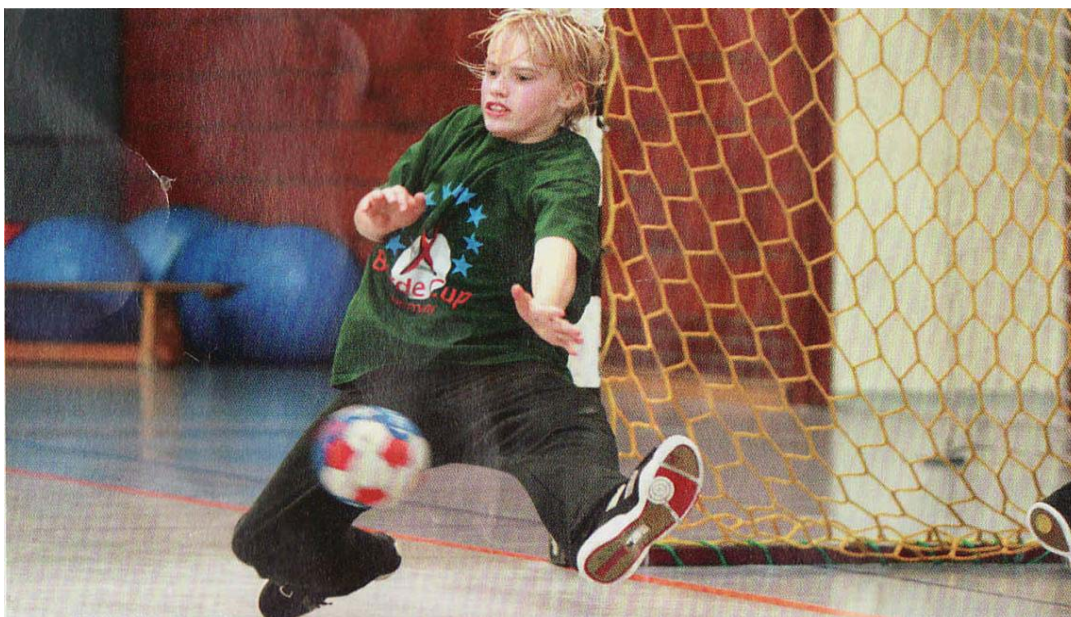
Η ομάδα που επιστρέφει πίσω για να αντιμετωπίσει τον αιφνιδιασμό, για πολύ μικρό χρονικό διάστημα παίζει ενάντια σε ολιγαριθμία, για αυτό οι 2 αμυντικοί θα πρέπει να αμύνονται σε πρώτη φάση προωθημένα και στο ύψος του κέντρου μέχρι να επιστρέψει και ο 3ος αμυντικός.

Εκτέλεση της άσκησης

Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών σχηματίζουμε περισσότερες 3άδες, οι οποίες αλλάζουν κυκλικά (π.χ. μετά από 3/5 επιθέσεις με αιφνιδιασμό)

Παραλλαγές

- Οι επιθετικοί στον αιφνιδιασμό δεν μπορούν να κάνουν καθόλου ντρίπλ. Με αυτόν τον τρόπο, οι αμυντικοί στην φάση της ολιγαριθμίας έχουν περισσότερες ευκαιρίες για να κλέψουν την μπάλα
- Οι επιθετικοί δεν μπορούν να κάνουν "διπλή/κόντρα" πάσα
- Η άσκηση ξεκινά από 4:4 και φθάνουν μέχρι 6:6!
- Η επίθεση θέσεων γίνεται σε κατάσταση υπεραριθμίας, έτσι ώστε στην συνέχεια η ομάδα που επιστρέφει για να αντιμετωπίσει τον αιφνιδιασμό να βρίσκεται σε κατάσταση ισαριθμίας



Όταν μια άμυνα είναι πετυχημένη: έχειται 10'', για την επαναφορά της μπάλας και την επίτευξη ενός τέρματος με αιφνιδιασμό.

Παιχνίδι άμυνας-επίθεσης σε ένα τέρμα με δυνατότητα αιφνιδιασμού

Οργάνωση

Παιχνίδι 6:6 σε όλο το γήπεδο (ανάλογα με τον αριθμό των παικτών μπορούμε εναλλακτικά να παίζουμε και 5:5)

Εκτέλεση της άσκησης

Η ομάδα Α παίζει για ένα προκαθορισμένο χρόνο (π.χ. 5/10') μόνο στην επίθεση και η ομάδα Β μόνο στην άμυνα.

Για όση ώρα η ομάδα Α βάζει γκολ, παραμένει στην μια περιοχή τέρματος και συνεχίζει να κάνει διαδοχικές (πετυχημένες) επιθέσεις θέσεων. Αν η αμυνόμενη ομάδα Β κάνει μια πετυχημένη άμυνα (απώλεια σουτ, απώλεια μπάλας από την ομάδα Α, κλέψιμο μπάλας) ,έχει στην διάθεση της 10'' για να κάνει αιφνιδιασμό στο απέναντι τέρμα εναντίον της ομάδας Α.

Στην συνέχεια ξεκινούν οι ομάδες και πάλι παιχνίδι θέσεων στο απέναντι τέρμα. Μετά το τέλος του προκαθορισμένου χρόνου οι ομάδες αλλάζουν ρόλους (Α: άμυνα, Β: επίθεση)