

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 8-10 χρ.



1^ο ΜΕΡΟΣ



Επιμέλεια και μετάφραση: Καρακεχαγιάς Α.

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 8-10 ΧΡ.

1^ο ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Εκμάθηση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων (Ντρίπλα/καθοδήγηση της μπάλας, ατομική άμυνα, επιδεξιότητα με μπάλα)
- 1:1 με/χωρίς μπάλα
- Παιχνίδια με μπάλα με σκοπό την ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας

Σε αυτή την ηλικιακή κατηγορία επικεντρωνόμαστε στην εκμάθηση του 1:1 με/χωρίς μπάλα. Το παιχνίδι σε μεγάλους χώρους είναι το κεντρικό σημείο σε αυτήν την ηλικία.

Με την εισαγωγή στο man to man :

1. Στοχεύουμε να μάθουν τα παιδιά να εκμεταλλεύονται το **πλάτος και το βάθος του γηπέδου**
2. Προσπάθεια για την διεκδίκηση της μπάλας

Η μετάβαση από το man to man σε κάλυψη χώρου γίνεται σταδιακά και μακροπρόθεσμα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Προπαρασκευαστικές ασκήσεις εκμάθησης της ντρίπλας/καθοδήγησης της μπάλας, της ατομικής άμυνας και της επιδεξιότητας με μπάλα)

2^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Βασικά παιχνίδια με μπάλα

3^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Παιχνίδι 1:1 με/χωρίς μπάλα

4^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Παιχνίδια σε μικρά γκρουπ (2:2, 3:3) σε αγωνιστικές καταστάσεις

5^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ : 2 φορές 3:3

6^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ : Παιχνίδι 6:6

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

1^ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ: Προπαρασκευαστικές ασκήσεις εκμάθησης της ντρίπλας/καθοδήγησης της μπάλας, της ατομικής άμυνας και της επιδεξιότητας με μπάλα)

Σημείωση: περισσότερες ασκήσεις για την εξάσκηση της ατομικής άμυνας αναφέρονται στην "εξάσκηση του man to man στην ηλικία των 11-12 χρ."

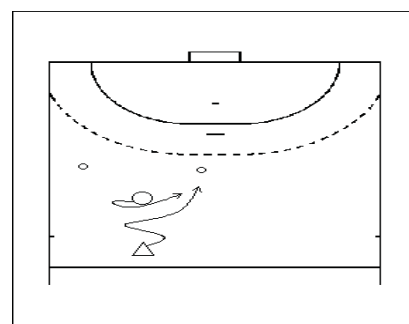
Άσκηση 1:

Πιασμένοι από τα χέρια πατάει ο ένας το πόδι του άλλου.

Παραλλαγή: το ίδιο αλλά τα ζευγάρια κινούνται κυκλικά

Άσκηση 2:

Τα παιδιά παίζουν 1:1 χωρίς μπάλα. Ο επιθετικός με κινήσεις χωρίς μπάλα προσπαθεί να ακουμπήσει έναν από τους 2 κώνους με τα χέρια και ο αμυντικός κυρίως με πόδια και λιγότερο με χέρια (μικρές ωθήσεις) προσπαθεί να τον εμποδίσει.



2^ο ΣΤΑΔΙΟ: Βασικά παιχνίδια με μπάλα

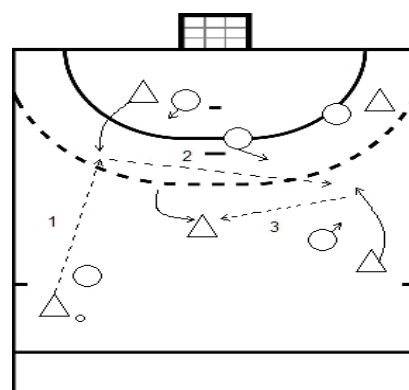
Με βάση το μοτο «πιο πολύ παιχνίδι από ασκήσεις» χρησιμοποιούμε βασικά παιχνίδια για να καθοδηγήσουμε την παικτική συμπεριφορά των παιδιών με βάση τους προπονητικούς στόχους που βάζουμε.

1^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: "Κάθομαι" κάτω και δέχομαι την μπάλα

2 ομάδες παίζουν αντίπαλες. Η επιτιθέμενη ομάδα προσπαθεί, κάνοντας πάσες, να κάνει μια **πάσα σε ένα συμπαίκτη της που έχει κάτσει κάτω** και αυτός με την σειρά του πρέπει να κάνει μια πάσα σε ένα συμπαίκτη του.

Τι προσέχουμε σε αυτό το παιχνίδι:

- **ΑΜΥΝΑ:** Ο κάτοχος της μπάλας, την στιγμή που πιάνει την μπάλα στα χέρια του (π.χ. μετά από ντρίπλα) πρέπει να καλύπτεται από 2 αμυντικούς.
- **ΕΠΙΘΕΣΗ:** οι επιθετικοί πρέπει να κινούνται με/χωρίς μπάλα σε ελεύθερους χώρους



Όταν ένας επιθετικός έχει κάτσει κάτω και υποδέχεται την μπάλα θα πρέπει να προσέχουμε:

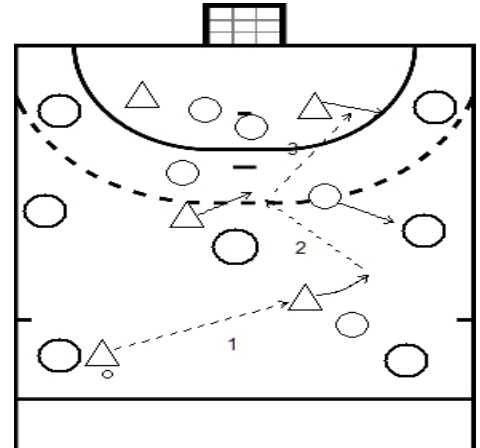
- **ΑΜΥΝΑ:** να καλύπτουμε τους χώρους γύρω του για να εμποδίσουμε την πάσα
- **ΕΠΙΘΕΣΗ:** πρέπει να κινούμαστε χωρίς μπάλα ώστε να βοηθήσουμε να γίνει πάσα

2ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: "Αφήνω την μπάλα σε ένα στεφάνι"

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και παίζουν στο μισό γήπεδο. Επίσης τοποθετούμε μέσα στο μισό γήπεδο στεφάνια (2-3 λιγότερα από τον αριθμό των παιδιών ανά ομάδα). Οι επιθετικοί με πάσες και κίνηση στον χώρο προσπαθούν να **αφήσουν την μπάλα σε ένα ελεύθερο στεφάνι**. Οι αμυντικοί για να το αποφύγουν κινούνται και βάζουν το πόδι τους σε κάθε στεφάνι που απειλείτε. Μετά από την επίτευξη ενός πόντου αλλάζει η κατοχή της μπάλας.

Τι πρέπει να προσέχουμε σε αυτό το παιχνίδι:

- **ΕΠΙΘΕΣΗ:** απαιτείτε γρήγορη κίνηση από τους επιθετικούς στους ελεύθερους χώρους. Είναι πολύ σημαντικό εδώ να μπορούν οι επιθετικοί να διακρίνουν ακριβώς την εκάστοτε δημιουργηθείσα αγωνιστική κατάσταση δηλ. πια στεφάνια κάθε φορά είναι μπλοκαρισμένα και πια ελεύθερα. Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν υπομονή και επιμονή ώστε να βρουν κάθε φορά ένα ελεύθερο στεφάνι.



Επίσης εδώ είναι σημαντική η εξάσκηση της μεταφοράς του παιχνιδιού σε άλλους χώρους, ώστε να αποκτήσουν εμπειρίες σκοπούμενης κατεύθυνσης στον χώρο, που θα τους φανούν χρήσιμες σε μετέπειτα παρουσιαζόμενες αγωνιστικές καταστάσεις.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

ΑΜΥΝΑ:

- Πρέπει πάντα να καλύπτουν 2 αμυντικοί τον κάτοχο της μπάλας την στιγμή που κάνει πάσα
- Πρέπει να ενοχλούμε με κινήσεις των χεριών τον κάτοχο της μπάλας την στιγμή της πάσας

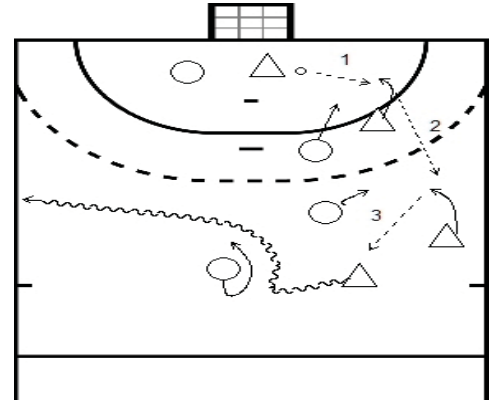
ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Κινήσεις χωρίς μπάλα πίσω και πλάγια από τον κάτοχο της μπάλας (σταυρός με μπάλα) για να διευκολύνουμε τις πάσες

3ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: "Αφήνω την μπάλα στις πλάγιες γραμμές"

Τα παιδιά χωρισμένα σε 2 ομάδες στο μισό γήπεδο. Η επιτιθέμενη ομάδα προσπαθεί να **αφήσει την μπάλα πίσω από την απέναντι πλάγια γραμμή**.

Περιορισμός: η μπάλα μπορεί να μετακινηθεί προς τα εμπρός μόνο με ντρίπλα. Πάσα μπορεί να γίνει μόνο προς τα πίσω ή πλάγια.



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Ο επιθετικός με μπάλα πρέπει να διακρίνει κάθε φορά προς τα που υπάρχει ελεύθερος χώρος προς τα εμπρός για να κινηθεί με ντρίπλα. Ο πρώτος στόχος είναι η διείσδυση με ντρίπλα και μετά η πάσα.
- Μαθαίνουμε στα παιδιά ότι πρέπει να απλώνονται από την μια πλάγια γραμμή του γηπέδου στην άλλη και να κινούνται πίσω από τον κάτοχο της μπάλας για να υποδεχθούν μια πάσα.
- Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να κινούνται εμπρός για να ανοίγουν χώρους αλλά και να κινούνται προς τα πίσω για να υποδεχθούν ξανά την μπάλα.
- Όταν τα παιδιά φτάσουν σε προχωρημένο επίπεδο τότε απαιτούμε να κάνουν και μακρινές πάσες γιατί τότε έχουν αποκτήσει το επαρκές επίπεδο υποδοχής της μπάλας σε μακρινές πάσες αλλά έχουν και την απαραίτητη ικανότητα ριπτικής δύναμης (στις μικρές ηλικίες οι μακρινές πάσες κοστίζουν σε χρόνο και κλέβονται εύκολα!)

ΑΜΥΝΑ:

- Οι αμυντικοί προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα κατά την ντρίπλα αλλά και να καλύπτουν διαρκώς τους πιθανούς διαδρόμους για πάσα.

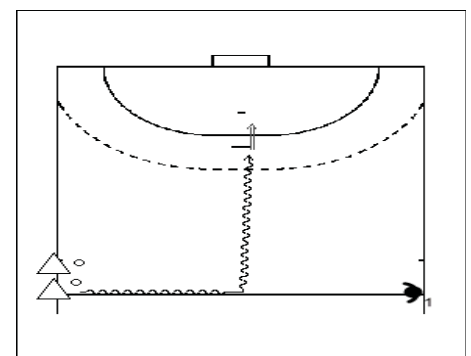
3ο ΣΤΑΔΙΟ: Παιχνίδι 1:1 με/χωρίς μπάλα

Α. Ασκήσεις αυτές χρησιμοποιούνται ως μεταβατικό στάδιο για να περάσουμε από τις ασκήσεις τεχνικής στις ασκήσεις εξάσκησης του 1:1.

Άσκηση 1:

Τα παιδιά σε σειρά στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής. Το 1ο παιδί ξεκινά με ντρίπλα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής. Στο ακουστικό σήμα του προπονητή:

- Αλλάζει αμέσως κατεύθυνση, κινείται προς το τέρμα με ντρίπλα και στο τέλος σουτάρει. Κατά την αλλαγή κατεύθυνσης γίνεται και αλλαγή ρυθμού (σπριντ).
- Γίνεται βασικό σουτ σε κίνηση αν το γνωρίζουν



- Τα παιδιά μοιρασμένα στις δύο άκρες της κεντρικής γραμμής του γηπέδου και από την άλλη πλευρά του κάνουν ντρίπλα με το αριστερό χέρι και στο σήμα του προπονητή αλλάζουν χέρι ντρίπλας (δεξι) και ρυθμό

Άσκηση 2:

Η ίδια άσκηση με οπτικό σήμα από τον προπονητή (π.χ. κτυπάει την μπάλα με τα 2 χέρια κάτω ή την πετάει ψηλά πάνω και την πιάνει ξανά, σηκώνει το χέρι ψηλά κλπ.).

Άσκηση 3:

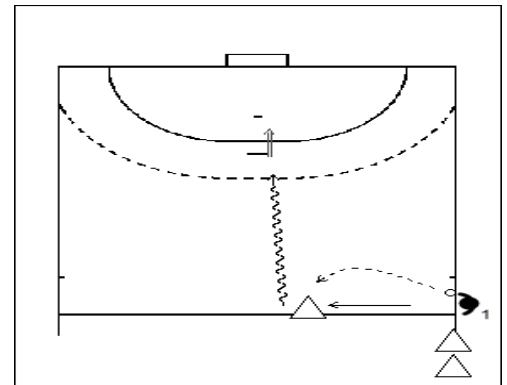
Η ίδια άσκηση αλλά τα παιδιά πριν αλλάξουν κατεύθυνση κάνουν 3/4 στροφή με ντρίπλα.

Άσκηση 4:

Η ίδια άσκηση με την 3 αλλά τώρα ο προπονητής δείχνει από πια πλευρά θα γίνει η στροφή.

Άσκηση 5:

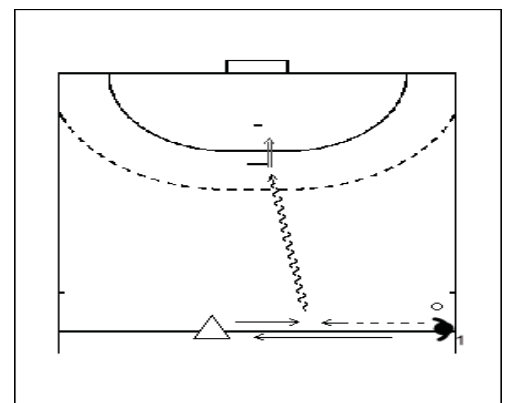
Τα παιδιά σε μια σειρά, στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής. Ο προπονητής έχει την μπάλα και ο 1ος παίκτης ξεκινά και τρέχει προς τα πίσω (με πλάτη προς το κέντρο). Ο προπονητής κάνει σκαστή πάσα ή ψηλοκρεμαστή. Το παιδί πιάνει την μπάλα και αμέσως κινείται με ντρίπλα προς το τέρμα και σουτάρει.



Άσκηση 6:

Τα παιδιά σε μια σειρά, στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής. Ο προπονητής έχει την μπάλα και ο 1ος παίκτης ξεκινά και τρέχει προς τα πίσω (με πλάτη προς το κέντρο). Ο προπονητής ρολλάρει την μπάλα και το παιδί τρέχει γρήγορα προς τα εμπρός, πιάνει την μπάλα και κάνει ντρίπλα προς το τέρμα και κάνει σουτ.

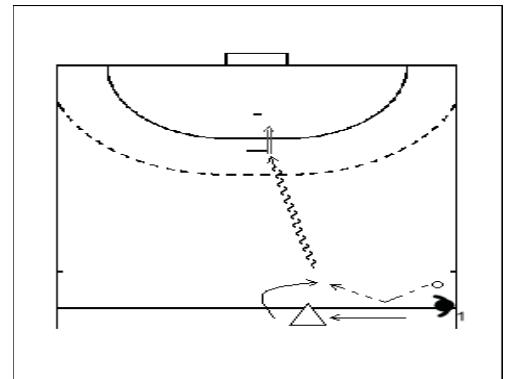
Παραλλαγή: το παιδί παίρνει την μπάλα και κάνει 3/4 στροφή και μετά ντρίπλα προς το τέρμα και σουτάρει.



Άσκηση 7:

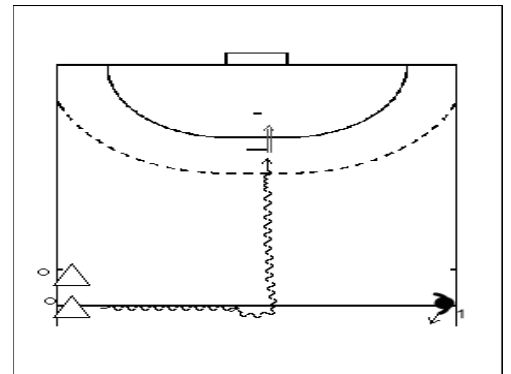
Τα παιδιά σε μια σειρά, στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής. Ο προπονητής έχει την μπάλα και ο 1ος παίκτης ξεκινά και τρέχει προς τα εμπρός (με μέτωπο προς το κέντρο). Ο προπονητής φωνάζει και ταυτόχρονα του πετάει την μπάλα με διαφορετικούς τρόπους (σκασιτά, ρολαριστά, με φαλτσάκι) και το παιδί πρέπει αμέσως να γυρίσει να πάρει την μπάλα και να κάνει ντρίπλα προς το τέρμα και να σουτάρει.

Σε αυτήν την άσκηση τα παιδιά μαθαίνουν να υποδέχονται την μπάλα σε διαφορετικές καταστάσεις (πάσες).



Άσκηση 8:

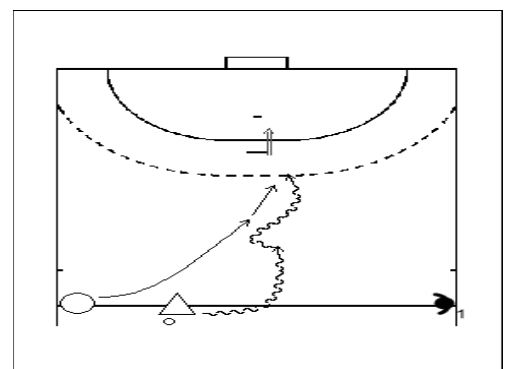
Τα παιδιά με μπάλα σε μια σειρά στην γραμμή των 7 μ. Ο 1ος παίκτης ξεκινά με ντρίπλα προς το κέντρο. Ο προπονητής δείχνει ξαφνικά από πια πλευρά θα στρίψει ο παίκτης και θα κατευθυνθεί προς το τέρμα όπου θα σουτάρει. Κατά την αλλαγή κατεύθυνσης γίνεται και αλλαγή ρυθμού (σπριντ).



B. Ασκήσεις 1:1

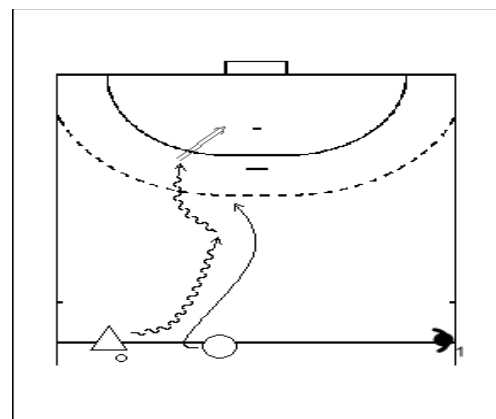
Άσκηση 1:

Τα παιδιά σε ζευγάρια με μια μπάλα, ο ένας πίσω από τον άλλο, είναι τοποθετημένα στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής του γηπέδου. Ο πρώτος ξεκινά με ντρίπλα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου και ο δεύτερος ακολουθεί. Στο οπτικό σήμα του προπονητή ο πρώτος παίκτης αλλάζει κατεύθυνση και κινείται με ντρίπλα προς το τέρμα. Ο αμυντικός τρέχει να τον προλάβει και να κάνει άμυνα. Ο επιθετικός παίζει 1:1.



Άσκηση 2:

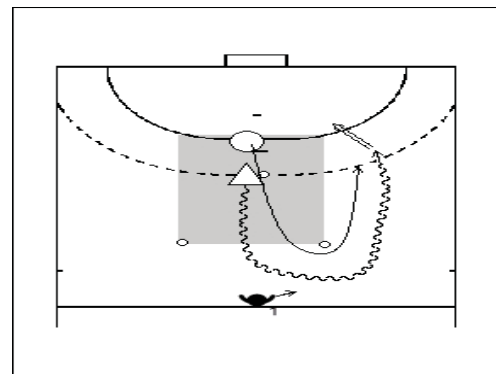
Τα παιδιά σε ζευγάρια (ο ένας απέναντι από τον άλλο) με μια μπάλα, Όλα τα ζευγάρια είναι τοποθετημένα στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής του γηπέδου. Ο κάτοχος της μπάλας, κάνει ντρίπλα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου και προσπαθεί να προλάβει και να ακουμπήσει τον συμπαίκτη του που τρέχει προς τα πίσω (με πλάτη). Αν ο επιθετικός τον ακουμπήσει ή σφυρίζει ο προπονητής, θα πρέπει αμέσως να αλλάξει κατεύθυνση και να κινηθεί προς το τέρμα. Ο αμυντικός τρέχει αμέσως να τον προλάβει και να προσπαθήσει να μπει μπροστά του ή αν δεν προλαβαίνει να προσπαθήσει να τον οδηγήσει προς τις γωνίες για να δυσκολέψει το σουτ.



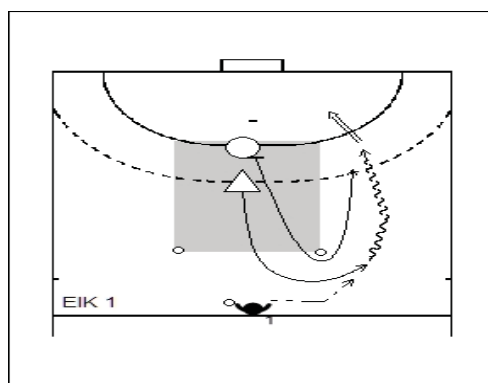
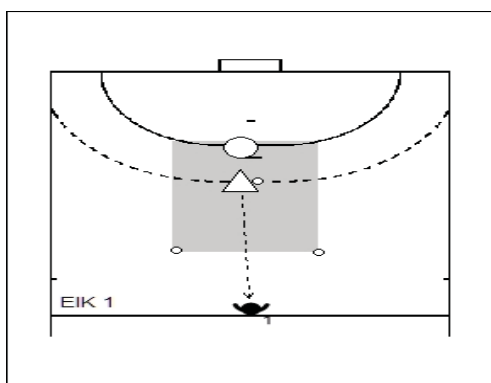
Παραλλαγή: τα ζευγάρια μοιράζονται στις 2 άκρες της κεντρικής γραμμής.

Άσκηση 3:

Τα παιδιά σε ζευγάρια στα 6 και 9 μ. Ο αμυντικός βρίσκεται στα 6 μ. και επιθετικός με μπάλα στα 9 μ. Στο σήμα του προπονητή ο επιθετικός ξεκινά και κινείται προς το κέντρο με ντρίπλα και αμυντικός τον ακολουθεί τρέχοντας. Ξαφνικά ο προπονητής δείχνει προς πια κατεύθυνση θα κινηθεί ο επιθετικός και αυτός πρέπει να στρίψει αμέσως και με σπριντ και ντρίπλα να πάει να σουτάρει στο τέρμα. Ο αμυντικός πρέπει να τρέξει να τον προλάβει και να μπει μπροστά του ή να τον οδηγήσει στις γωνίες για να προκαλέσει μια κακή ρίψη..



Άσκηση 4:



Η ίδια άσκηση με την 3 αλλά:

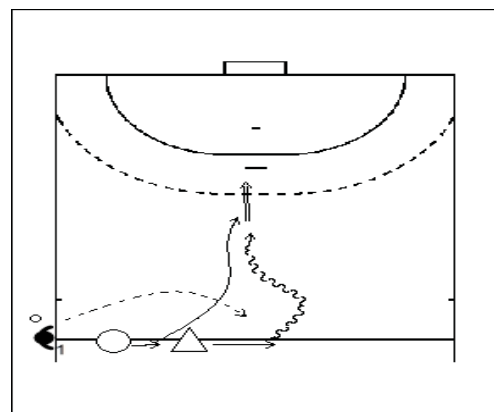
- Ο επιθετικός κάνει πάσα στον προπονητή
- Στην συνέχεια ο προπονητής κάνει μια ντρίπλα με την μπάλα (οπτικό σημάδι), και ξεκινούν και οι 2 ταυτόχρονα προς τα εμπρός

- Μόλις πλησιάσουν ο προπονητής κάνει μια σκαστή πάσα προς τα αριστερά ή δεξιά
- Ο επιθετικός κινείται προς την μπάλα, την πιάνει και κάνει επίθεση. Ο επιθετικός μπορεί αφού πιάσει την μπάλα που κατευθύνεται π.χ. δεξιά του, να κάνει επίθεση από την αριστερή πλευρά των κώνων.
- Ο αμυντικός τρέχει να προλάβει να μπει μπροστά του ή να τον οδηγήσει στις γωνίες του γηπέδου.
- Όταν ο αμυντικός οδηγεί έναν επιθετικό στα άκρα, ο τερματοφύλακας πρέπει να καλύπτει την μακρινή γωνία και να δίνει την κοντινή γωνία.

Άσκηση 5:

Τα παιδιά σε ζευγάρια είναι τοποθετημένα στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής του γηπέδου, σε μια ευθεία και με πλάτη (και οι δύο) προς το κέντρο του γηπέδου και με απόσταση μεταξύ τους περίπου ένα τετνωμένο χέρι.

Με το οπτικό σήμα του προπονητή (π.χ. σκάσιμο της μπάλας κάτω) τα παιδιά τρέχουν ταυτόχρονα προς τα πίσω και μετά από λίγο ο προπονητής κάνει πάσα (ψηλοκρεμαστή, σκαστή ψηλά, με φαλτσάκι) στον παίκτη που βρίσκεται από την εσωτερική πλευρά του γηπέδου. Μόλις αυτός ο παίκτης πάρει την μπάλα κινείται με ντρίπλιν προς το τέρμα ενώ ο αμυντικός προσπαθεί να κάνει άμυνα (κατάσταση 1:1). Με διαφορετικής μορφής πάσες ο προπονητής δημιουργεί διαφορετικές καταστάσεις, ενώ ο αμυντικός προσπαθεί είτε να κλέψει την μπάλα είτε να οδηγήσει τον επιθετικό στις γωνίες είτε να προλάβει να μπει μπροστά του και να κάνει άμυνα.

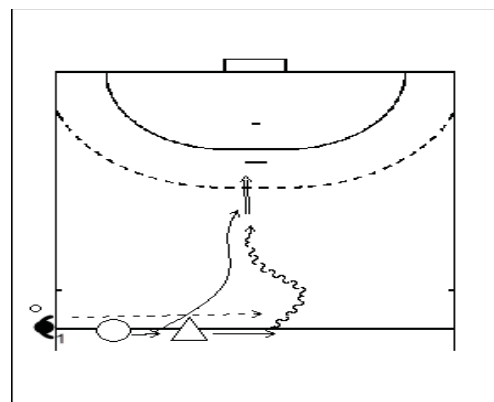


Παρατήρηση: αν ο αμυντικός κλέψει την μπάλα κάνει επίθεση

Άσκηση 6:

Τα παιδιά σε ζευγάρια είναι τοποθετημένα στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής του γηπέδου, σε μια ευθεία και με μέτωπο προς το κέντρο του γηπέδου.

Τα παιδιά ξεκινούν και κινούνται προς το κέντρο. Μετά από λίγο ο προπονητής φωνάζει και ταυτόχρονα πετάει την μπάλα με διαφορετικούς τρόπους (σκαστά, ρολλαριστά, με φαλτσάκι) στον παίκτη που βρίσκεται εσωτερική πλευρά του γηπέδου. Μόλις αυτός πάρει την μπάλα κινείται με ντρίπλιν προς το τέρμα ενώ ο αμυντικός προσπαθεί να κάνει άμυνα (κατάσταση 1:1). Με διαφορετικής μορφής πάσες ο προπονητής δημιουργεί διαφορετικές καταστάσεις, ενώ ο αμυντικός προσπαθεί είτε να κλέψει την μπάλα είτε να οδηγήσει τον επιθετικό στις γωνίες είτε να προλάβει να μπει μπροστά του και να κάνει άμυνα.



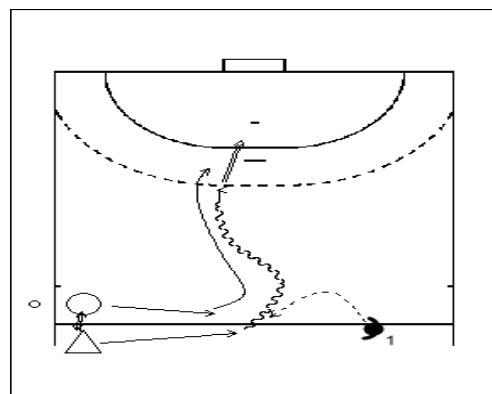
Παρατήρηση: αν ο αμυντικός κλέψει την μπάλα κάνει επίθεση

Άσκηση 7:

Τα παιδιά είναι τοποθετημένα σε ζευγάρια στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής του γηπέδου. Το 1ο ζευγάρι πιασμένο από το χέρι ξεκινά και τρέχει προς το κέντρο του γηπέδου. Ο προπονητής φωνάζει και ταυτόχρονα πετάει την μπάλα. Τα παιδιά γυρίζουν και όποιος πάρει την μπάλα γίνεται επιθετικός και ο άλλος αμυντικός.

Ο προπονητής πετάει την μπάλα:

- με "φαλτσάκι"
- κρατάει την μπάλα στα χέρια του, τα παιδιά τρέχουν προς αυτόν και ξαφνικά την πετάει λίγο ψηλά
- πετάει την μπάλα ψηλοκρεμαστά από πάνω τους
- κρατάει την μπάλα στα χέρια του και τρέχουν να την πάρουν



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

ΠΙΘΑΝΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ:

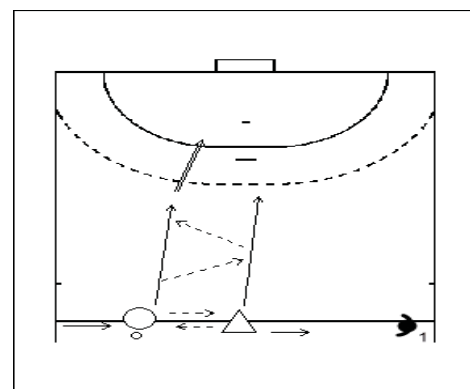
- Αν ο αμυντικός βρίσκεται σε μεγάλη απόσταση από τον επιθετικό τότε του δίνει την δυνατότητα να αναπτύξει μεγάλη ταχύτητα κατά την κίνηση του
- Να μένει ακίνητος στις αλλαγές κατεύθυνσης του επιθετικού
- Να παίρνει μετωπική αμυντική θέση: δημιουργεί κίνδυνο διείσδυσης του επιθετικού από την πλευρά που είναι το καλό του χέρι (δυνατή πλευρά)

Η δημιουργία καταστάσεων έκπληξης (διάφορες πάσες) αυξάνει την ικανότητα αντίδρασης, προσαρμογής και δημιουργικότητας των παιδιών..

Άσκηση 8:

Προάσκηση:

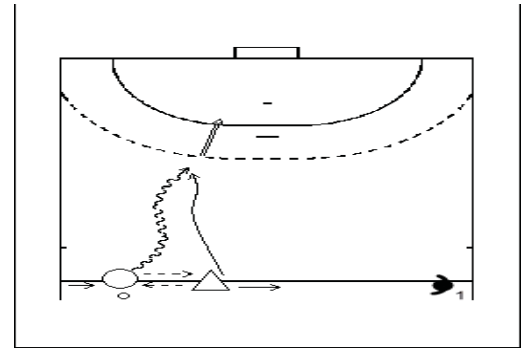
Τα παιδιά ανά 2 με μια μπάλα στην μια άκρη της κεντρικής γραμμής. Τα παιδιά βρίσκονται απέναντι και σε απόσταση περίπου 2 μ. Ξεκινούν και κινούνται ταυτόχρονα (ο ένας προς τα εμπρός και ο άλλος προς τα πίσω) προς το κέντρο κάνοντας πάσες. Στο ακουστικό σήμα του προπονητή αλλάζουν κατεύθυνση και κινούνται αμέσως προς το τέρμα και με πάσες φτάνουν κοντά στην περιοχή τέρματος και σουτάρουν.



Άσκηση 9:

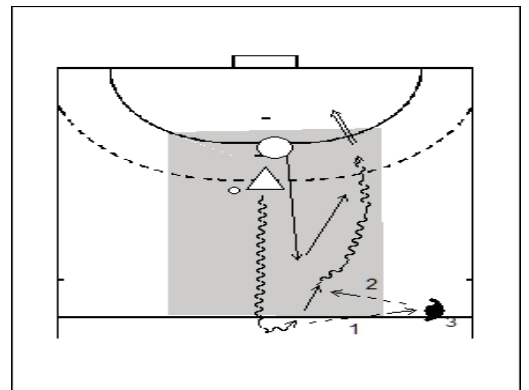
Ίδια άσκηση με την προηγούμενη αλλά τώρα στο ακουστικό σήμα του προπονητή αυτός που έχει στην κατοχή του την μπάλα γίνεται επιθετικός και ο άλλος αμυντικός. Το ξαφνικό ακουστικό σήμα του προπονητή απαιτεί γρήγορη αντίδραση από τα παιδιά.

Παραλλαγή: αυτός που έχει στην κατοχή του την μπάλα την στιγμή του ακουστικού σήματος του προπονητή, αφήνει την μπάλα κάτω και αμέσως παίρνει θέση στην άμυνα. ο άλλος παίκτης τρέχει, παίρνει την μπάλα και γίνεται επιθετικός.



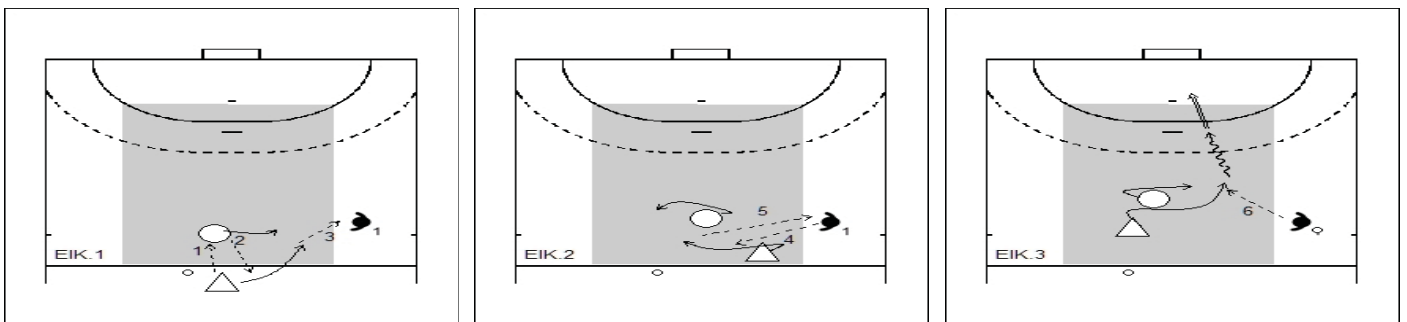
Άσκηση 10:

Ο επιθετικός στα 9 μ. και ο αμυντικός στα 6 μ. Με το σήμα του προπονητή (ακουστικό: σφύριγμα ή παλαμάκι, οπτικό: κάνω μια ντρίπλα με 2 χέρια ή πετάω λίγο πάνω την μπάλα με τα 2 χέρια και την πιάνω), ο επιθετικός κάνει ντρίπλα μέχρι την κεντρική γραμμή του γηπέδου και ο αμυντικός ακολουθεί από πίσω. Μόλις ο επιθετικός φτάσει στην κεντρική γραμμή κάνει πάσα στον προπονητή και ταυτόχρονα ο αμυντικός σταματά 3-4 μ. πριν από την κεντρική γραμμή. Ο επιθετικός αλλάζει κατεύθυνση και παίρνει την μπάλα (ο αμυντικός με πλάγιες κινήσεις τον επιτηρεί). Μόλις ο επιθετικός πάρει την μπάλα παίζει 1:1 εναντίον του αμυντικού.



Βασικές τεχνικές για την ατομική άμυνα και επίθεση θα πρέπει ήδη να έχουν εξασκηθεί και να συνεχίσουν σταδιακά στο στοχευμένα να εξασκούνται.

Άσκηση 11:



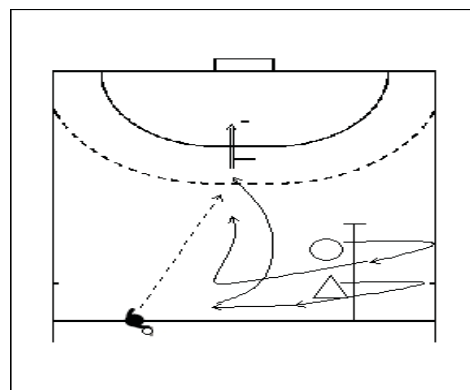
Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια με μια μπάλα το καθένα. Το 1^ο ζευγάρι στέκεται απέναντι ο ένας στον άλλο στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Ο επιθετικός κάνει πάσα στον αμυντικό και την παίρνει ξανά πίσω. Στην συνέχεια κάνει πάσα στον προπονητή που στέκεται στην πλάγια γραμμή, παίζει 1:1 χωρίς μπάλα εναντίον του αμυντικού του με σκοπό να υποδεχθεί ξανά την μπάλα. Μόλις υποδεχθεί μια πάσα από τον προπονητή, του

κάνει ξανά πάσα (στον προπονητή) και παίζει ξανά 1:1 χωρίς μπάλα με σκοπό να υποδεχθεί ξανά την μπάλα. Αν καταφέρει να υποδεχθεί την μπάλα στην συνέχεια παίζει 1:1 εναντίον του αμυντικού του και προσπαθεί να βάλει γκολ.

Βασική συμβουλή: εκμάθηση του 1:1 χωρίς μπάλα για τον επιθετικό και τον αμυντικό.

Άσκηση 12:

Τα παιδιά σε μια γραμμή 3-4 μ. από την πλάγια γραμμή του γηπέδου. Στο σήμα του προπονητή τρέχουν και τα 2 παιδιά, πατούν την πλάγια γραμμή του γηπέδου και κινούνται ξανά προς το εσωτερικό του γηπέδου. Ο επιθετικός (ο παίκτης που βρίσκεται πιο κοντά στην κεντρική γραμμή του γηπέδου) θα πρέπει να κινηθεί προς τον προπονητή και στην συνέχεια να αλλάξει κατεύθυνση και να προσπαθήσει να κινηθεί πίσω από την πλάτη του αμυντικού με σκοπό να ελευθερωθεί και να υποδεχθεί μια πάσα από τον προπονητή. Ο αμυντικός προσπαθεί να βρίσκεται συνέχεια κοντά στον επιθετικό.

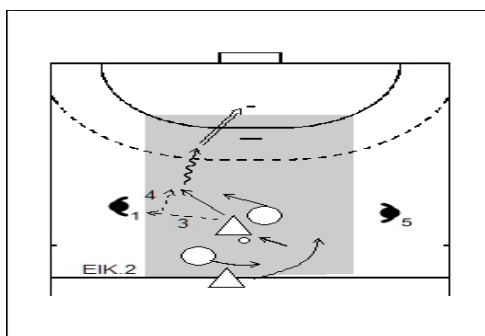
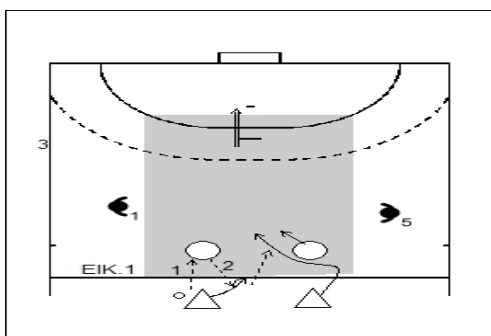


ΑΜΥΝΑ: Θα πρέπει αρχικά να επιμένουμε να παίρνουν οι αμυντικοί καθαρά man to man τον επιθετικό και όποτε μπορούν να έχουν οπτική επαφή με την μπάλα. Σταδιακά όμως θα πρέπει να ζητάμε από τα παιδιά να παίρνουν τέτοιες τοποθετήσεις ώστε να έχουν διαρκή οπτική επαφή με την μπάλα.

4^ο ΣΤΑΔΙΟ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΓΚΡΟΥΠ (2:2, 3:3)

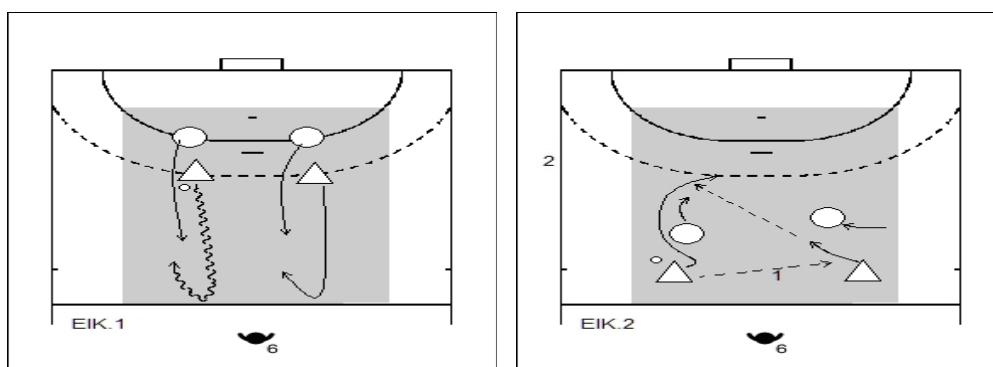
Άσκηση 1: 2 εναντίον 2 με 2 πασαδόρους

Ο επιθετικός με μπάλα κάνει πάσα στον απέναντι αμυντικό του και υποδέχεται ξανά την μπάλα. Στην συνέχεια παίζουν 2:2 με 2 πασαδόρους.



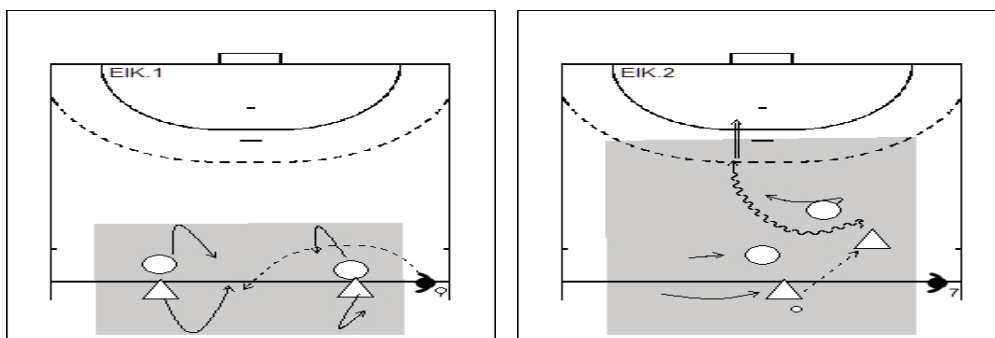
Άσκηση 2: 2 εναντίον 2

2 επιθετικοί στέκονται στα 9 μ. με μια μπάλα και 2 αμυντικοί βρίσκονται από πίσω τους στα 6 μ. Με το σύνθημα του προπονητή οι 2 επιθετικοί τρέχουν προς τα εμπρός (ο ένας με ντρίπλ) και οι αμυντικοί τους



ακολουθούν από πίσω. Μόλις οι επιθετικοί φτάσουν στην κεντρική γραμμή γυρνούν και παίζουν 2:2 εναντίον των αμυντικών που έχουν σταματήσει 3-4 μ. πριν από την κεντρική γραμμή και έχουν πάρει θέση άμυνας. Η εποικοδομητική εξάσκηση του 1:1 που έγινε σε προηγούμενα στάδια ενσωματώνεται σε καταστάσεις 2:2 και 3:3 με σκοπό την εξέλιξη και προσαρμογή της αγωνιστικής συμπεριφοράς. Μέσα από διορθώσεις με βάση το διδακτικό στάδιο που βρισκόμαστε στοχεύουμε στην ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας.

Άσκηση 3: 2 εναντίον 2/3 εναντίον 3



Τα παιδιά σε ζευγάρια. Τα 2 πρώτα ζευγάρια τοποθετούνται στην κεντρική γραμμή το ένα απέναντι από το άλλο. Το ένα ζευγάρι είναι επιθετικοί και το άλλο ζευγάρι είναι αμυντικοί (2:2). Στο σπικτό σήμα του προπονητή (πετάει την μπάλα ψηλά) ξεκινούν και τα 2 ζευγάρια και πατούν τις γραμμές του γηπέδου που έχουμε χαραξει πίσω τους και επιστρέφουν και πάλι προς το κέντρο του γηπέδου. Ο προπονητής στην συνέχεια κάνει πάσα σε ένα από τους 2 επιθετικούς και παίζουν σε μια κατάσταση 2:2. Οι αμυντικοί παίζουν man to man κάτι που αναγκάζει τους επιθετικούς να κινηθούν χωρίς μπάλα.

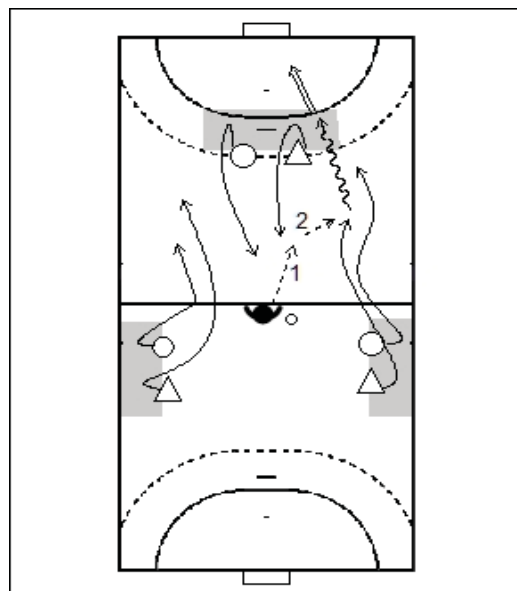
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Ο αμυντικός θα πρέπει να προσπαθεί να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στον επιθετικό και το τέρμα

- Όταν ο επιθετικός πιάνει την μπάλα π.χ. μετά από ντρίπλα, πρέπει η αμυντική κάλυψη από τον αμυντικό να γίνεται πιο στενή (κοντά) και να προσπαθεί με κινήσεις των χεριών να ενοχλήσει την πάσα
- Ο αμυντικός πρέπει να καλύπτει τον παίκτη χωρίς μπάλα και να "κλείνει" όλους τους πιθανούς διαδρόμους για πάσα
- Ο επιθετικός πρέπει να βρίσκει ελεύθερους χώρους για να υποδεχθεί την μπάλα

Άσκηση 4: 3 εναντίον 3

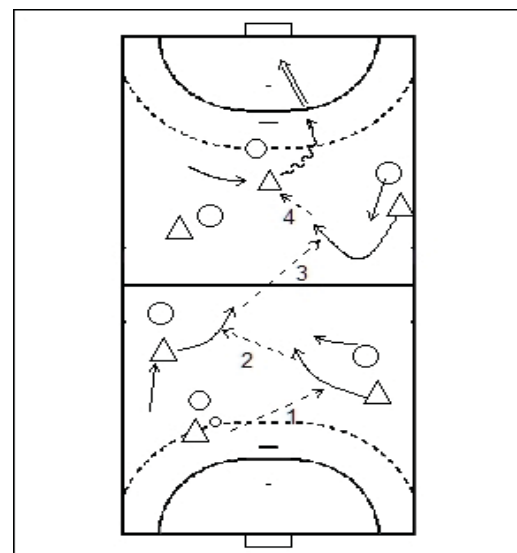
Τα παιδιά χωρισμένα σε 3άδες τοποθετημένοι όπως φαίνεται στην διάταξη. Ο προπονητής κάνει πάσα στον επιθετικό που έρχεται από τα 9 μ. και στην συνέχεια τα παιδιά παίζουν σε μια κατάσταση 3:3.



5^ο ΣΤΑΔΙΟ:

Άσκηση 1: 2 φορές 3:3

Τα παιδιά χωρισμένα σε 2 ομάδες των 7 παιδιών (1 Τ/Φ και 6 παίκτες). 3 παίκτες κάθε ομάδας βρίσκονται στο "αμυντικό" μισό γήπεδο και δεν επιτρέπεται να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου και 3 παίκτες παίζουν στο "επιθετικό" μισό γήπεδο. Οι "αμυντικοί" πρέπει να περάσουν την μπάλα στους "επιθετικούς" για να βάλουν γκολ.



6^ο ΣΤΑΔΙΟ: Man to man σε όλο το γήπεδο

Είναι ο κεντρικός στόχος σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία. Παρακινεί τα παιδιά και εξασκεί τις ατομικές ικανότητες των παιδιών.

Μέσα από αυτά τα 6 στάδια μαθαίνουμε στα παιδιά με ελκυστικό και μεθοδικό τρόπο το man to man. Παρακάτω σας παρουσιάζουμε προπονητικά περιεχόμενα για το 2^ο, 3^ο και 4^ο στάδιο.