

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



2^ο ΜΕΡΟΣ

2ο ΜΕΡΟΣ**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Εδώ γίνεται εξάσκηση σε αγωνιστικές/παιγνιώδεις καταστάσεις και παρουσιάζονται ασκήσεις των παρακάτω προπονητικών στόχων:

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

5ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ : 2 φορές 3:3

6ο ΜΕΘΟΔΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ : Παιχνίδια 6:6

Ο κεντρικός στόχος είναι το παιχνίδι σε **μεγάλους χώρους**.

Στην ηλικιακή κατηγορία 9-10 χρ. τα παιδιά πρέπει να παίζουν man to man. Μέσα από την εφαρμογή του man to man στην κατηγορία 9-10 χρ. αποσκοπούμε:

1. Παιχνίδι στο μήκος και πλάτος του γηπέδου
2. Αγώνας για απόκτηση της μπάλας
3. Παιχνίδι 1:1 με και χωρίς μπάλα
4. Το προωθημένο αμυντικό παιχνίδι δημιουργεί θετικές εμπειρίες και κατ'επέκταση παρακινεί τα παιδιά.

Δεν βάζουμε τακτικούς κανόνες, και τα παιδιά παίζουν ελεύθερα και δημιουργικά με **ελεύθερη κίνηση στον χώρο, με μπάλα και χωρίς μπάλα και με απλές συνεργασίες όπως το 1-2**.

Το man to man στις διάφορες μορφές του θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ηλικίες από 9-15 χρ. με κριτήριο πάντα την διαδικασία εξέλιξης και βελτίωσης της ατομικής απόδοσης των παιδιών.

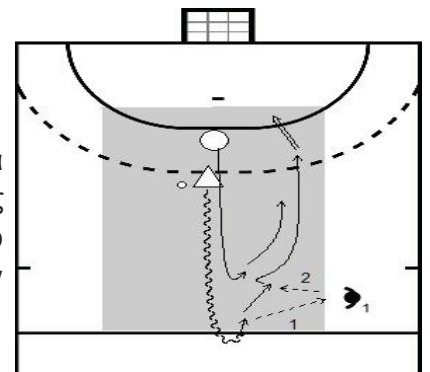
Σταδιακά πηγαίνουμε από το man to man στην προωθημένη άμυνα χώρου (χαρακτηριστικά στοιχεία της οποίας είναι το ατομικό μαρκάρισμα, οι βοήθειες και η διπλή κάλυψη στον κάτοχο της μπάλας).

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΓΚΡΟΥΠ**

Ασκήσεις για σύνδεση με το προηγούμενο στάδιο.

Άσκηση 1: Ντρίπλα και κυνηγητό

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Ο επιθετικός είναι τοποθετημένος στα 9 μ. με μια μπάλα στα χέρια και ο αμυντικός στα 6 μ. Στο οπτικό σήμα του προπονητή ο επιθετικός τρέχει γρήγορα με ντρίπλα μέχρι την κεντρική γραμμή και ο αμυντικός τον κυνηγά από πίσω με σκοπό να τον ακουμπήσει (αν τον ακουμπήσει γυρίζουν πίσω και αλλάζουν ρόλους). Στο ύψος της κεντρικής γραμμής ο επιθετικός κάνει πάσα στον προπονητή



και ταυτόχρονα ο αμυντικός παίρνει **βασική αμυντική θέση με διαγώνια τοποθέτηση των ποδιών 3-4 μ.** από τον επιθετικό. Ο επιθετικός κινείται δεξιά ή αριστερά και υποδέχεται την μπάλα ενώ ο αμυντικός τον επιτηρεί με πλάγιες μετακινήσεις και διατηρώντας απόσταση ασφαλείας. Στη συνέχεια παίζουν 1:1.

Προσοχή: ο αμυντικός έχει **διαγώνια τοποθέτηση με σκοπό να προφυλάξει το κέντρο και να οδηγήσει τον επιθετικό στις άκρες του γηπέδου.**

Σημαντικό:

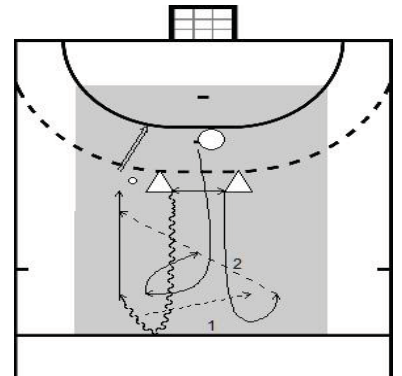
1. Ο αμυντικός παίρνει βασική αμυντική θέση με τα πόδια **χαμηλά και διαγώνια**
2. Όταν ο επιθετικός δεν έχει την μπάλα (έχει κάνει πάσα στον προπονητή) ο αμυντικός θα πρέπει να έχει διαγώνια τοποθέτηση με το βλέμμα προς την μπάλα. Αν ο επιθετικός κινηθεί προς τα εμπρός για να υποδεχθεί την μπάλα, ο αμυντικός θα πρέπει να **κινείται με πίσω βηματάκια διατηρώντας τη διαγώνια τοποθέτηση του (οπτική επαφή με την μπάλα) και την απόσταση ασφαλείας από τον επιθετικό**
3. Όταν ο επιθετικός υποδεχθεί την μπάλα τότε ο αμυντικός χαμηλώνει και διατηρεί απόσταση ασφαλείας
4. Με πλάγιες μετακινήσεις, διαγώνια τοποθέτηση και κίνηση προς τα πίσω εμποδίζει τον επιθετικό να τον περάσει, έχοντας ως σκοπό να προστατέψει το κέντρο και να τον οδηγήσει στις γωνίες του γηπέδου
5. Σε περίπτωση που ο επιθετικός μειώσει το ρυθμό / ταχύτητα του, τότε θα πρέπει ο αμυντικός με γρήγορες κινήσεις των χεριών του να κλέψει την μπάλα

Παραλλαγή:

1. Αν ο επιθετικός δεν μπορεί να περάσει, τότε δίνει ξανά πάσα στον προπονητή και κινείται χωρίς μπάλα για να ξαναπάρει την μπάλα
2. Πρώτα παίζουν 1:1 χωρίς μπάλα και μετά 1:1 με μπάλα

ΑΣΚΗΣΗ 2: Ντρίπλα και κυνηγητό 2:1

2 επιθετικοί πιασμένοι από το χέρι (ο ένας με μπάλα), είναι τοποθετημένοι στα 9 μ. και ένας αμυντικός βρίσκεται πίσω τους στα 6 μ. Με το σήμα του προπονητή τρέχουν όλοι (ο επιθετικός με την μπάλα κάνει ντρίπλα) προς την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Αν ο αμυντικός ακουμπήσει κάποιον από τους 2 επιθετικούς τότε γυρίζουν πίσω και αυτός που έχει ακουμπηθεί γίνεται αμυντικός. Αν οι επιθετικοί περάσουν την κεντρική γραμμή τότε γυρίζουν και παίζουν σε μια κατάσταση 2:1.



Παραλλαγή:

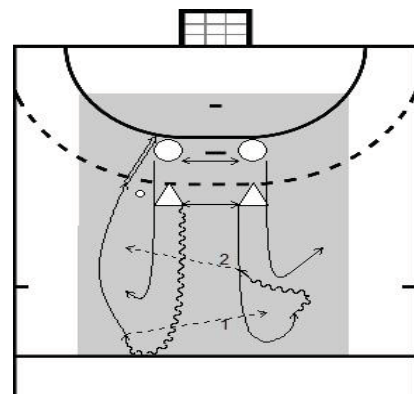
Επιτρέπεται μόνο μια ντρίπλα

Σημαντικό:

1. Ο αμυντικός κινείται προς τον κάτοχο της μπάλας και αμέσως μετά στον άλλο επιθετικό. Γενικά πρέπει να παίζει έξυπνα για να μπερδεύει τους επιθετικούς.
2. Όταν ο κάτοχος της μπάλας κινηθεί με ντρίπλα στο **βάθος** του γηπέδου και σταματήσει την ντρίπλα, τότε ο αμυντικός προσπαθεί να εμποδίσει την πάσα στον επιθετικό χωρίς μπάλα.

Άσκηση 3: Ντρίπλα και κυνηγητό 2:2

Όπως στην προηγούμενη άσκηση αλλά τώρα παίζουν 2:2. Αυτή η αγωνιστική κατάσταση απαιτεί **συνδυασμό** διαφορετικών κινήσεων με μπάλα και χωρίς μπάλα. Οι επιθετικοί θα πρέπει να ανοίγουν ώστε να εκμεταλλεύονται όλο το πλάτος του γηπέδου.



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ:

1. Ο αμυντικός που είναι απέναντι από τον κάτοχο της μπάλας πρέπει να βρίσκεται και να διατηρεί απόσταση ασφαλείας (περίπου 3 μ.) με διαγώνια τοποθέτηση των ποδιών με σκοπό να προφυλάξει το κέντρο και να οδηγήσει τον επιθετικό προς τις άκρες του γηπέδου
2. Ο αμυντικός που βρίσκεται απέναντι από τον παίκτη χωρίς μπάλα, θα πρέπει να βρίσκεται λίγο πιο πίσω από το ύψος της μπάλας και να έχει επίσης διαγώνια θέση προς την μπάλα ώστε να βλέπει τον παίκτη του αλλά και την μπάλα και αν χρειαστεί να μπορεί να πάει να βοηθήσει τον συμπαίκτη του αν ο επιθετικός του τον περάσει και κινηθεί προς το κέντρο. Αν τώρα ο παίκτης του πάρει την μπάλα, τότε βγαίνει λίγο μπροστά και αλλάζει την διαγώνια θέση του (κάλυψη του κέντρου). Αντίστοιχα ο άλλος αμυντικός οπισθοχωρεί λίγο πιο πίσω και αλλάζει την διαγώνια τοποθέτηση του ώστε να βλέπει τον παίκτη και την μπάλα.

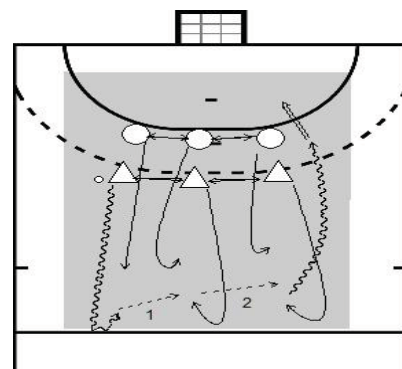
Παρατήρηση: Αν οι αμυντικοί πάρουν την μπάλα γίνονται επιθετικοί.

"ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ"

Άσκηση 4: Ντρίπλα και κυνηγητό 3:3

Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη αλλά τώρα τα παιδιά παίζουν σε μια κατάσταση 3:3.

Τώρα ο χώρος είναι πιο μικρός λόγω της αύξησης τους αριθμού των παικτών με αποτέλεσμα οι κινήσεις των επιθετικών να γίνονται δυσκολότερες. Τα παιδιά σε αυτήν την κατάσταση **πρέπει να έχουν μάθει καλά το 1:1 με / χωρίς μπάλα και το 2:2** και να μπορούν να τα εφαρμόσουν στην αγωνιστική κατάσταση 3:3.



Τα παιδιά πρέπει αργά και μεθοδικά να περνούν από απλές καταστάσεις και όταν βλέπουμε ότι βρίσκουν λύσεις να πηγαίνουμε στο επόμενο επίπεδο.

Παρατήρηση: Αν οι αμυντικοί πάρουν την μπάλα γίνονται επιθετικοί.

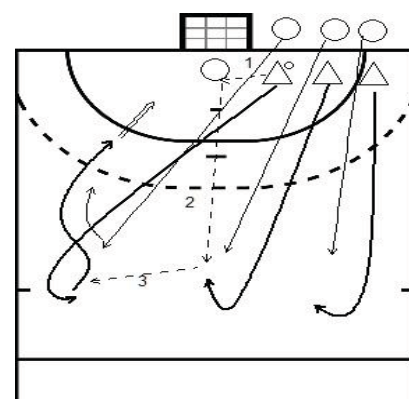
Σημαντικό:

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ: ελεύθερη κίνηση χωρίς μπάλα, πίσω από τους αμυντικούς για να υποδεχθούν την μπάλα

ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ: όταν ένας επιθετικός υποδέχεται την μπάλα ή σταματά την ντρίπλα στο κέντρο του γηπέδου πρέπει να υπάρχει διπλή κάλυψη (2 αμυντικοί)!

Άσκηση 5: Ντρίπλα και κυνηγητό 3:3

Τα παιδιά παίζουν σε μια κατάσταση 3:3 αλλά ξεκινούν τώρα δίπλα από το τέρμα. Ο κάτοχος της μπάλας κάνει πάσα στον τερματοφύλακα και αυτός στον προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Όλοι οι παίκτες (επιθετικοί και αμυντικοί) τρέχουν προς το κέντρο του γηπέδου όπου ο προπονητής κάνει πάσα σε ένα από τους 3 επιθετικούς και στην συνέχεια παίζουν 3:3. Στην κατάσταση 3:3 αν οι αμυντικοί πάρουν την μπάλα γίνονται επιθετικοί.



Σημαντικό:

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν αργά και σταδιακά να συνεργάζονται:

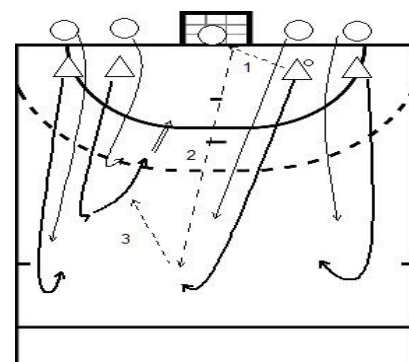
- Διπλή κάλυψη στον κάτοχο της μπάλας
- Αλλαγή -παραλαβή όταν οι επιθετικοί αλλάζουν θέσεις

Προπονητική συμβουλή:

Αν η αμυντικοί κερδίσουν την μπάλα τότε θα πρέπει να κάνουν πάσα στον προπονητή πριν ξεκινήσουν να κάνουν αυτοί επίθεση. Ο προπονητής περιμένει (με ντρίπλα) να ανέβουν ψηλά για να τους κάνει πάσα.

Άσκηση 6: Ντρίπλα και κυνηγητό 4:4

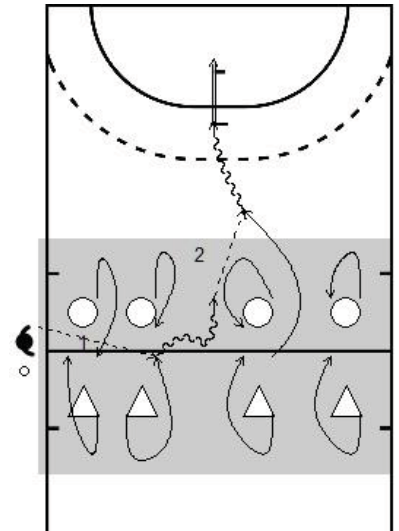
Ίδια οργάνωση της άσκησης με πριν άλλα τώρα οι παίκτες μοιράζονται αριστερά και δεξιά από το τέρμα. Απαιτείτε γρήγορη οργάνωση των αμυντικών στην 1η φάση της άμυνας.



Άσκηση 7: Ντρίπλα και κυνηγητό 4:4

Τα παιδιά παίζουν 4:4 στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Στο σφύριγμα του προπονητή τα παιδιά τρέχουν και ακουμπούν με το χέρι τους την γραμμή τους και γυρίζουν και πάλι προς το κέντρο για να παίξουν 4:4.

Μετά την πάσα του προπονητή σε ένα επιθετικό, μαθαίνουμε στον κάτοχο της μπάλας να αλλάζει θέση με ένα συμπαίκτη του (κάτι σαν σταυρός). Οι αμυντικοί δεν κάνουν αλλαγή παραλαβή.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ: 2 ΦΟΡΕΣ 3 ENANTION 3

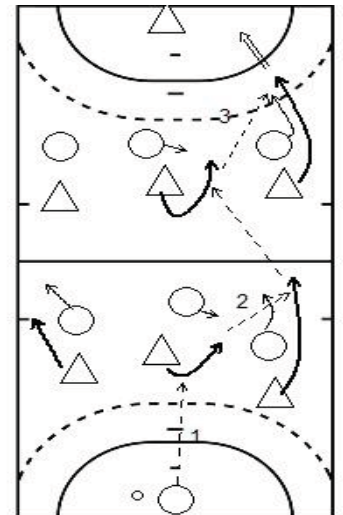
Το παιχνίδι "2 φορές 3 εναντίον 3" είναι ένας σημαντικός τρόπος για να βελτιώσουμε την ατομική αγωνιστική συμπεριφορά των παιδιών καθώς και τις συνεργασίες σε μικρά γκρουπ που εμφανίζονται πολύ συχνά μέσα στον αγώνα.

Επιπρόσθετα υπάρχουν πολλές παραλλαγές του παιχνιδιού που μπορούν να εφαρμοστούν ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και το αμυντικό σύστημα που θέλουμε να εφαρμόσουμε.

Βασική μορφή: Παιχνίδι "2 φορές 3 εναντίον 3"

Τα παιδιά παίζουν man to man με την εξής τρόπο:

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες (6 παίκτες και 1 τερματοφύλακας). 3 παίκτες από την κάθε ομάδα τοποθετούνται στο "αμυντικό" μισό γήπεδο" και 3 παίκτες στο "επιθετικό" μισό γήπεδο. Οι 3 "αμυντικοί" παίκτες της κάθε ομάδας προσπαθούν να μεταφέρουν την μπάλα στο άλλο μισό γήπεδο όπου οι 3 "επιθετικοί" παίκτες προσπαθούν να βάλουν γκολ. Αυτός ο τρόπος παιχνιδιού δίνει την δυνατότητα στα παιδιά να κινούνται σε μεγάλους χώρους τόσο σε πλάτος όσο και σε μήκος. Μετά από την επίτευξη ενός τέρματος η μπάλα επαναφέρεται στο παιχνίδι από τον τερματοφύλακα με πάτημα της γραμμής των 4 μ.



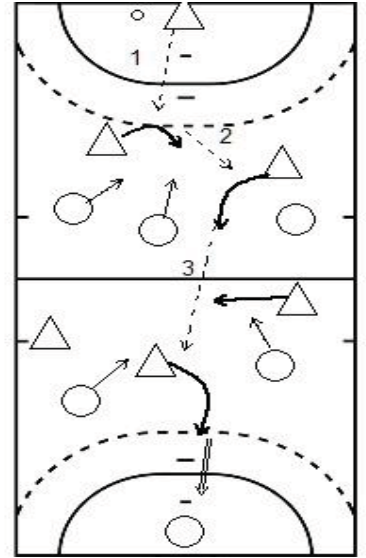
Παιχνίδι "2 φορές 3 εναντίον 3 με επιθετική υπεραριθμία 3:2"

Αυτό το παιχνίδι είναι παραλλαγή της βασικής μορφής παιχνιδιού. Εδώ κάθε ομάδα παίζει στο δικό της μισό "επιθετικό" γήπεδο με επιθετική **υπεραριθμία 3:2** και στο δικό της μισό "αμυντικό" της γήπεδο με **ολιγαριθμία 2:3**.

Οι παίκτες στο "επιθετικό μισό γήπεδο" επιτρέπεται να κάνουν μόνο μια ντρίπλα κάθε φορά που έχουν την μπάλα στα χέρια τους. Οι 2 αμυντικοί παίκτες στο "επιθετικό μισό γήπεδο" τώρα δεν παίζουν man to man αλλά καλύπτουν χώρους.

Ο στόχος είναι οι παίκτες που παίζουν στο "επιθετικό" μισό γήπεδο, εξαιτίας του περιορισμού της ντρίπλας, να αναγκαστούν να κινούνται σε ελεύθερους χώρους και όταν έχουν στην κατοχή τους την μπάλα να βλέπουν όλο το γήπεδο και να ψάχνουν και τις μακρινές πάσες.

Επίσης και σε αυτό το παιχνίδι είναι απαραίτητη η συνεργασία σε μικρά γκρουπ.

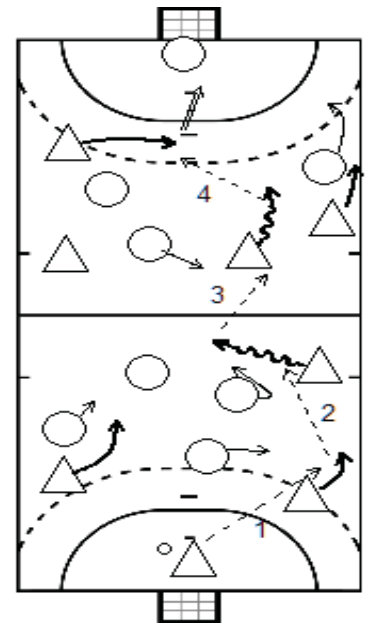


Παιχνίδι "2 φορές 3 εναντίον 3 με επιθετική υπεραριθμία 4:3"

Αυτή η παραλλαγή είναι προέκταση της προηγούμενης και χρησιμοποιείται συνήθως σε πιο μεγάλα παιδιά.

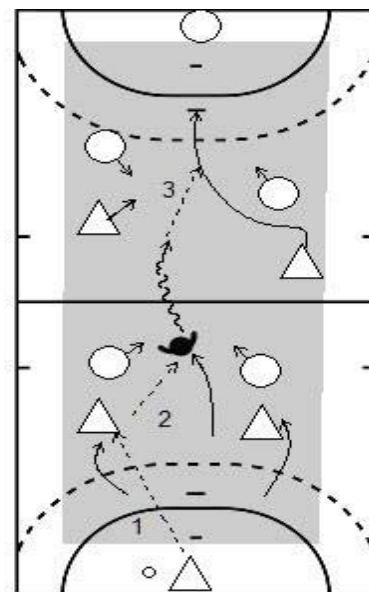
Εδώ κάθε ομάδα παίζει στο δικό της "επιθετικό" μισό γήπεδο με επιθετική **υπεραριθμία 4:3** και στο δικό της "αμυντικό" μισό γήπεδο με **ολιγαριθμία 3:4**.

Οι παίκτες στο "επιθετικό μισό γήπεδο" επιτρέπεται να κάνουν μόνο μια ντρίπλα κάθε φορά που έχουν την μπάλα στα χέρια τους. Επίσης εδώ όταν οι παίκτες αμύνονται (με αμυντική υπεραριθμία), 3 παίκτες παίζουν man to man και ένας παίκτης καλύπτει χώρους σαν libero.



Παιχνίδι 2:2 με "πασαδόρο"

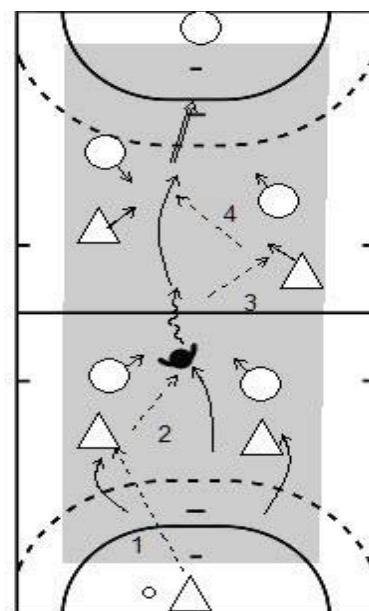
Σε αυτό το παιχνίδι τα παιδιά παίζουν 2:2 σε κάθε μισό γήπεδο και ένας παίκτης ως "πασαδόρος" παίζει με την ομάδα που έχει κάθε φορά στην κατοχή της την μπάλα και επιτρέπεται να κινείται και στα 2 μισά γήπεδα ώστε να δημιουργείται κάθε φορά μια **επιθετική υπεραριθμία 3:2**. Η ντρίπλα είναι ελεύθερη για όλους. Ο "πασαδόρος" δεν επιτρέπεται να σουτάρει και ο βασικός του ρόλος είναι, να είναι πάντα "διαθέσιμος" για να υποδεχθεί την μπάλα. Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να κινούνται χωρίς μπάλα σε ελεύθερους χώρους ώστε να μπορούν να υποδεχθούν την μπάλα και να βρεθούν σε θέση για σουτ.



Παιχνίδι 2:2 με "Joker"

Ίδια άσκηση με την παραπάνω αλλά τώρα ο "πασαδόρος" μπορεί και να σουτάρει.

Ο στόχος της επίθεσης είναι να βρίσκει πάντα εκείνο τον παίκτη που είναι ελεύθερος και βρίσκεται στην ευνοϊκότερη θέση για σουτ. Η επίθεση πρέπει να παρατηρεί και να αναλύει την κάθε παρουσιαζόμενη αγωνιστική κατάσταση και να βρίσκει ποιός παίκτης είναι ελεύθερος. Ο παίκτης που κάνει ντρίπλα τραβά τους αμυντικούς πάνω του και άρα θα πρέπει να έχει στο μυαλό του ότι πρέπει να κάνει πάσα σε εκείνον το συμπαίκτη του που βρίσκεται στην καλύτερη θέση για σουτ.



Παιχνίδι 6 εναντίον 6

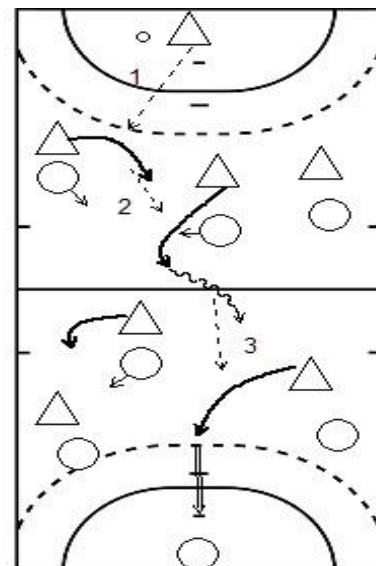
Στο σύνθετο παιχνίδι 6 εναντίον 6 μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες παραλλαγές ανάλογα με την ηλικία και το τι επιδιώκουμε να πετύχουμε προπονητικά:

Man to man σε όλο το γήπεδο

Εδώ τα παιδιά μετά από την απώλεια της μπάλας ή την επίτευξη ενός τέρματος δεν γυρίζουν πίσω αλλά ψάχνουν αμέσως τον παίκτη για τον οποίο είναι υπεύθυνοι.

Ο τερματοφύλακας επαναφέρει την μπάλα πάντα με πάτημα της γραμμής των 4 μ.

Ο στόχος των αμυντικών είναι να πάρουν ξανά στην κατοχή τους την μπάλα χωρίς να ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν φάουλ ή να βάζουμε κάποιους τακτικούς περιορισμούς.



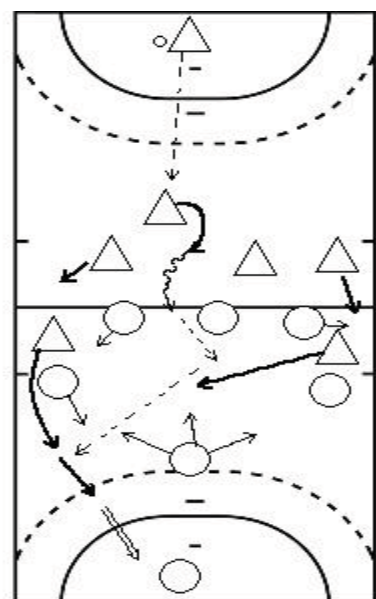
Man to man στο μισό γήπεδο με libero

Τα παιδιά μετά από μια επιθετική προσπάθεια γυρίζουν στο δικό τους μισό γήπεδο (κεντρική γραμμή) και επιπρόσθετα ένας παίκτης στέκεται λίγο πιο πίσω από τους υπόλοιπους και λειτουργεί ως libero. Ο ρόλος του libero είναι να βρίσκεται μακριά από την μπάλα, να επιτηρεί το παιχνίδι και να καλύπτει κάθε προσπάθεια διείσδυσης των επιθετικών.

Ένα κριτήριο για να περάσουμε στο παιχνίδι man to man με libero είναι να έχει δείξει η ομάδα ότι έχει αφομοιώσει σε μεγάλο βαθμό το man to man σε όλο το γήπεδο.

Τα υπόλοιπα παιδιά πρέπει να παίζουν προωθημένα με σκοπό να επανακτήσουν την μπάλα.

Το man to man στο μισό γήπεδο βοηθά τα παιδιά να οργανωθούν πιο γρήγορα στην άμυνα και να αναλάβουν πιο εύκολα τον παίκτη για τον οποίο είναι υπεύθυνοι. Σε περίπτωση απόκτησης της μπάλας ζητάμε τη γρήγορη μεταφορά της μπάλας στο αντίπαλο μισό γήπεδο.



Οι παιγνιώδεις καταστάσεις που εμφανίζονται σε ένα παιχνίδι 6:6 περιέχουν υψηλή ανομοιογένεια και συνθετότητα. Θα πρέπει να εξασκούνται στην προπόνηση σταδιακά και διαρκώς.

Η μεταφορά στο παιχνίδι αυτών που εξασκούμε στην προπόνηση απαιτεί από τα παιδιά εμπειρίες τουλάχιστον 1 χρόνου.

Man to man με 3 αμυντικούς στο μπροστινό μισό γήπεδο και 2 αμυντικούς στο πίσω μισό γήπεδο

Εδώ ζητάμε από την αμυνόμενη ομάδα τα εξής: μετά την απώλεια της μπάλας ή την επίτευξη ενός τέρματος, 3 αμυντικοί πιέζουν τους επιθετικούς τους αμέσως στο μπροστινό μισό γήπεδο και 3 αμυντικοί γυρίζουν στην κεντρική γραμμή και περιμένουν τους επιθετικούς τους.

