



**PROJECT ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΕ ΕΝΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΜΕΧΡΙ
ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ**

Μετάφραση, Επιμέλεια & Προσαρμογή: Α. Καρακεχαγιάς, Η. Ζαπαρτίδης ΕΑΠ / ΟΧΕ 2015

Το παρών project, αποτελεί μία γενική οδηγία – κατεύθυνση του Υπουργείου Αθλητισμού της Γαλλίας προς όλα τα σωματεία της χώρας που καλλιεργούν αναπτυξιακά τμήματα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σε τι χρειάζεται ένα <i>project</i> τεχνικής σε ένα σωματείο;.....	σελ.3
Πως ορίζουμε το χάντμπωλ;.....	σελ.4
Δημιουργία και εκμετάλλευση υπεραριθμιών.....	σελ.4
Ατομικός έλεγχος της μπάλας σε καταστάσεις παιχνιδιού.....	σελ.5
Συλλογικός έλεγχος της μπάλας στη λογική του παιχνιδιού.....	σελ.7
Κίνηση με κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα.....	σελ.8
Δημιουργία αυτοματισμών.....	σελ.9
Μείωση / αύξηση χώρων κίνησης και διάρκειας της ενέργειας.....	σελ.10
Προσαρμογή στην αντίπαλη οργάνωση παιχνιδιού.....	σελ.12
Προσαρμογή σε σχέση με το αριθμητικό δυναμικό της ομάδας	σελ.13
Βασικές αρχές του επιτιθέμενου	σελ.14
Βασικές αρχές του αμυνόμενου	σελ.17
Ηλικιακή κατηγορία ως 9 χρ.	σελ.19
Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.....	σελ.21
Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.....	σελ.25
Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.....	σελ.29
Ηλικιακή κατηγορία από 18 ως νέοι.....	σελ.33

Σε τι χρειάζεται ένα project τεχνικής σε ένα σωματείο;

1. Για την δημιουργία των στόχων της τεχνικής / κινητικής συμπεριφοράς που πρέπει να επιτευχθούν κατά τη διάρκεια κάθε ηλικιακής κατηγορίας (κριτήρια απόδοσης), τηρώντας τη λογική του παιχνιδιού
2. Για να διασφαλιστεί η συνοχή κατά τη μετάβαση από την μια ηλικιακή κατηγορία στην άλλη (σταδιακά βήματα εξάσκησης και εξέλιξης των παικτών)
3. Για να προωθηθεί η σύνδεση και η αλληλουχία μεταξύ των προπονητών του συλλόγου
4. Για να δοθούν άμεσα ορατά σημεία αναφοράς στους νέους προπονητές του συλλόγου

Αυτό είναι ένα έντυπο με προπονητικές κατευθυντήριες γραμμές για ένα σύλλογο

Πως ορίζουμε το χάντμπωλ;

Είναι ένα άθλημα που περιέχει διαρκείς μονομαχίες, σωματικές επαφές, καθώς και ατομικές και συλλογικές αλληλοεπιδράσεις. Από μόνες τους οι τεχνικές δεξιότητες δεν δίνουν λύσεις στα προβλήματα που δημιουργούνται στο παιχνίδι. Αυτή είναι η βασική διαφορά από ένα ατομικό άθλημα.

Θα πρέπει να βρίσκουμε λύσεις, έτσι ώστε οι τεχνικές και κινητικές δεξιότητες που χρησιμοποιούμε να είναι αποτελεσματικές στα πλαίσια της λογικής του παιχνιδιού: θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η τεχνική είναι το μέσο. Έτσι λοιπόν όταν εξασκούμε την τεχνική δεξιότητα απλά και μόνο για την τεχνική δεξιότητα, τότε αυτό δεν ταιριάζει στη φύση του χάντμπωλ. Κάθε ενέργεια που εξασκείται θα πρέπει να έχει άμεση σχέση με το ίδιο το παιχνίδι. Ο ατομικός έλεγχος της κινητικής και τεχνικής ικανότητας, είναι μία από τις 10 βασικές οργανωτικές αρχές του χάντμπωλ που αναφέρονται παρακάτω (και είναι παρούσα σε όλα τα θέματα, όταν αναφερόμαστε στη λογική του παιχνιδιού).

Πρέπει να γνωρίζετε ότι όσον αφορά τον έλεγχο της κινητικής και τεχνικής δεξιότητας, οι βιομηχανικές απαιτήσεις δεν εμφανίζονται παρά μόνο από την ηλικία 14 -16 ετών και μετά.

Η σταδιακή διαμόρφωση ενός παίκτη του χάντμπωλ γίνεται με την εξής σειρά: ανάπτυξη της αντιληπτικής ικανότητας (να κάνει την σωστή επιλογή), στην συνέχεια πηγαίνουμε στην βιομηχανική ανάπτυξη (σωστή τεχνική και ορθολογική χρήση της) και στο τέλος αφού ήδη έχει παίξει σε μεγάλους χώρους να μάθει να παίξει σε μικρούς χώρους.

Οι οργανωτικές αρχές του παιχνιδιού είναι:

Δημιουργία και εκμετάλλευση υπεραριθμιών

Ατομικός έλεγχος της μπάλας σε καταστάσεις παιχνιδιού

Συλλογικός έλεγχος της μπάλας στη λογική του παιχνιδιού

Κίνηση με κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα

Δημιουργία αυτοματισμών

Μείωση / Αύξηση των χώρων κίνησης και δράσης και της διάρκειας της κινητικής ενέργειας

Προσαρμογή στην αντίπαλη οργάνωση του παιχνιδιού

Προσαρμογές σε σχέση με το αριθμητικό δυναμικό της ομάδας

Βασικές αρχές του επιτιθεμένου

Βασικές αρχές του αμυνόμενου

(*) θα χρειαστούν 10 χρόνια για να εκπαιδεύσουμε έναν παίκτη του χάντμπωλ (ξεκίνημα στην ηλικία 10-12 ετών)

Δημιουργία και εκμετάλλευση υπεραριθμιών

Στην ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.:

Να διακρίνουν, να χρησιμοποιούν και να εκμεταλλεύονται τους **ελεύθερους χώρους**

Στην ηλικιακή κατηγορία 11 - 12 χρ.: παιχνίδι ανά 3 (εισάγεται η επιλογή της πάσας)

Στόχος : επιθετική υπεραριθμία:

Ο κάτοχος της μπάλας: Πρέπει να είναι σε θέση να κινείται σε ελεύθερους χώρους με σκοπό να κατευθυνθεί μόνος του στο **αντίπαλο τέρμα** ή, εάν ο χώρος είναι κλειστός, να κάνει πάσα σε ένα ελεύθερο συμπαίκτη του (όχι πάσα σε συμπαίκτη που είναι στην **ίδια ευθεία** με τον αμυντικό)

Για τον μη κάτοχο της μπάλας: Πρέπει να είναι σε κίνηση, σε ένα ελεύθερο χώρο σε σχετική απόσταση από την μπάλα και **σε απόσταση από τους αμυντικούς** (να μην μπορεί να κλαπεί η μπάλα από έναν αμυντικό). Για τον σκοπό αυτό θα πρέπει να προσανατολίζετε ώστε να μπορεί να υποδεχθεί την μπάλα. Επίσης πρέπει να διατηρεί το βάθος της επίθεσης χρησιμοποιώντας την περιφερειακή όραση πριν από την υποδοχή της μπάλας

Στην ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ. : παιχνίδι ανά 3 ή 4 σε τρίγωνο (εξτρέμ, πίβοτ, περιφερειακός) (με μια ή δυο **συνεργασίες με το πίβοτ: πάσα / επικοινωνία με το πίβοτ ή να παίζει το 1-2 με τον πίβοτ**)

Δημιουργία υπεραριθμίας:

Ο κάτοχος της μπάλας: πηγαίνει μόνος του προς το αντίπαλο τέρμα ή όταν ο χώρος είναι κλειστός προσπαθεί να δημιουργήσει υπεραριθμία δεσμεύοντας τον αμυντικό του και με ή χωρίς τη βοήθεια ενός συμπαίκτη του (σκριν) να σουτάρει ή να δημιουργήσει υπεραριθμία και να κάνει πάσα.

Ο μη κάτοχος της μπάλας: να είναι σε κίνηση, εξισορροπημένη εκμετάλλευση του χώρου (συστηματικά καταλαμβάνουμε ένα χώρο που απελευθέρωσε ένας συμπαίκτης μας). **Βασική αρχή:** απόσταση από τον κάτοχο της μπάλας και απόσταση από το χώρο που βρίσκεται αμυντικός (απαιτεί 1:1 χωρίς μπάλα με τον αμυντικό) Κατανόηση της έννοιας υποστήριξης της πάσας, και της αρχής της συνέχειας του παιχνιδιού.....

Στην ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.: Δημιουργία και εκμετάλλευση της υπεραριθμίας
Παιχνίδι με πίβοτ (τουλάχιστον 2)

Ευαισθητοποίηση για την **συνεργασία περιφερειακών / πίβοτ**
Σκριν / **Σκριν-αποδέσμευση**. Γλίστρημα πίσω από τον αμυντικό
Σταυρός και υπερφόρτωση
Κοψίματα παικτών στα 6 μ. (κόψιμο περιφερειακών στη θέση του **πίβοτ**)

Στην ηλικιακή κατηγορία 18 χρ.: πρώιμη εξειδίκευση του παιχνιδιού με το πίβοτ

Εμβάθυνση της εξάσκησης της δημιουργίας και εκμετάλλευσης της υπερφόρτωσης:

στρατηγικές **διαδοχικότητας και αλληλουχίας ενεργειών** (δημιουργικότητα / προγραμματισμός) για εξεύρεση λύσεων (**διαβάζω το παιχνίδι**).

"Είμαι ικανός για να παίζω ως **περιφερειακός / εξτρέμ** ενάντια σε μια ζώνη και να επικοινωνώ με το **πίβοτ**" (προσαρμοστικότητα).

Ηλικιακή κατηγορία νέων: εξειδίκευση κατά θέσεις

Μέσα από το πλαίσιο εξάσκησης σε ένα ή αρκετά **συστήματα** παιχνιδιού, να είναι ικανός για να δημιουργήσει και να εκμεταλλευτεί μια επιθετική υπεραριθμία σε όλους τους χώρους του γηπέδου.

Ατομικός έλεγχος της μπάλας σε καταστάσεις παιχνιδιού

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.: περίοδο της ευαισθητοποίησης και ένταξης στο άθλημα

Ζήσε την κάθε κίνηση: μεγάλο πλήθος ασκήσεων χειρισμού της μπάλας σε συνδυασμό με κινητικές δεξιότητες (επιδεξιότητα, διαχωρισμός, πλευρικότητα ...) και εξάσκησης της αντίληψης (μη βλέπετε την μπάλα, μάθετε να παρατηρείτε, να σηκώνετε το κεφάλι ψηλά, να κοιτάζετε όλο το γήπεδο)

Να συνδέετε διαφορετικές κινητικές δεξιότητες (σε διαφορετικές ταχύτητες): απλό τρέξιμο / σπριντ (αλλαγές ρυθμού), να τρέξετε / να υποδεχθείτε την μπάλα, να κάνετε άλμα / να σουτάρετε...

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

Συνεχίζουμε να εφαρμόζουμε ένα σημαντικό όγκο ασκήσεων χειρισμού της μπάλας σε συνδυασμό με κινητικές δεξιότητες και εξάσκησης της ικανότητας αντίληψης (να απελευθερώνουν το βλέμμα τους από την μπάλα, να παίρνουν πληροφορίες από το χώρο γύρω τους, να διακρίνουν τους ελεύθερους χώρους: έννοια ξεμαρκαρίσματος, αλλαγής κατεύθυνσης, κίνησης στο χώρο)

Οριοθετήστε την απόσταση από τον αμυντικό για να παίξετε 1:1 ώστε να ελέγχετε την μπάλα και να σκοράρετε

Προστασία της μπάλας (έννοια του σώματος / εμπόδιο)

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

Χρησιμοποιούμε την ντρίπλα για να διαπεράσουμε έναν αμυντικό (1:1 με μπάλα) και κατ' επέκταση να διαπεράσουμε το γήπεδο. Επίσης όταν τα ξεμαρκαρίσματα χωρίς μπάλα γίνονται με σωστό τρόπο, τότε υπάρχει και η επιλογή της πάσας σε ένα ελεύθερο συμπαίκτη.

Έλεγχος της μπάλας μέσα από μια σειρά από κινήσεις και ενέργειες, παρά τις αντιξοότητες:

Προστασία της μπάλας στην ντρίπλα και τις προσπάθειες 1:1 με ντρίπλα

Ελεγχόμενες αλλαγές κατεύθυνσης, για να δίνουμε λάθος πληροφορίες (προσπονήσεις, παγίδες)

Ευαισθητοποίηση στην αλλαγή ταχύτητας εκτέλεσης των κινήσεων

Παρατηρώ και κάνω περισσότερες ενέργειες και πιο γρήγορα

Διαβάζουμε και προβλέπουμε τις πιθανές διαδρομές της μπάλας (λήψη / παρατήρηση / τροχιά μπάλας)

Ηλικιακή κατηγορία 15 - 16 χρ.: ποιότητα εκτέλεσης των τεχνικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με την σωστή τακτική απάντηση (πρόθεση)

Αναμονή μιας πιθανής πάσας σε συνδυασμό με τις παρατηρούμενες κινήσεις που **προκαλούνται** από τους μη κατόχους της μπάλας.

Έλεγχος / επικέντρωση στις διάφορες παραλλαγές πάσας και υποδοχής που γίνονται από όλες τις θέσεις της επίθεσης.

"Έλεγχος / επικέντρωση" στις αλλαγές ταχύτητας (ρυθμός).

«Έλεγχος» της απόστασης στις προσπάθειες 1:1 ώστε να μην μπορεί να πιαστεί από τον αμυντικό.

Η επανάληψη και ο όγκος εργασίας είναι ο κανόνας της αποτελεσματικότητας.

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ.:

Ξεκίνημα της "αυτοματοποίησης" σε ότι αφορά το διάβασμα του παιχνιδιού.

Δημιουργία και εκμετάλλευση της πάσας που φέρνουν τον αποδέκτη της μπάλας σε μια ευνοϊκή θέση για σουτ (ταχύτητα και ορθότητα των πασών).

Ηλικιακή κατηγορία νέων: συντήρηση και εκμετάλλευση των προηγούμενων κεκτημένων

Συλλογικός έλεγχος της μπάλας στη λογική του παιχνιδιού
--

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.:

Παιχνίδι σε όλο το γήπεδο: η έννοια της **εκμετάλλευσης του χώρου** και της **διατήρησης των αποστάσεων** (διάλυση της συγκέντρωσης των παιδιών γύρω από την μπάλα)

Να διακρίνουν γρήγορα πότε είναι αμυντικοί και πότε επιθετικοί (εναλλαγή ρόλων)

Πρώθηση της μπάλας προς το αντίπαλο τέρμα με ομαδική συνεργασία (ευνοούμε τις μικρές πάσες)

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

Παιχνίδι σε όλο το γήπεδο: εκμετάλλευση όλου του γηπέδου, προσπάθειες ξεμαρκαρίσματος (1:1 χωρίς μπάλα) σε συνδυασμό με κινήσεις σε ελεύθερους χώρους (οι επιθετικοί δεν πρέπει να κρύβονται πίσω από τους αμυντικούς και να περιμένουν την μπάλα με τα χέρια ψηλά).

Να υποδέχονται και να κάνουν πάσα με κίνηση (παιχνίδι με κίνηση)

Σχέση πασαδόρου / αποδέκτη της μπάλας: **(Προ)κλήση για υποδοχή της μπάλας**

Τα πρότυπα που παρατηρούνται

Για τον πασαδόρο
κίνηση του χεριού για πάσα

ένα βλέμμα

κάνω πάσα σε κίνηση

Για τον αποδέκτη της μπάλας
αλλαγή ταχύτητας (επιτάχυνση)

τα χέρια στο ύψος των ματιών

ένα βλέμμα

κίνηση σε κενό χώρο

Έννοια της υποστήριξης του κατόχου της μπάλας για πάσα και απλές έννοιες της συλλογικής κίνησης και συνεργασίας (δίνω και κινούμαι κάθετα, δίνω και κινούμαι προς την μπάλα)

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

Βέλτιστη χρήση του γηπέδου τόσο σε βάθος όσο και σε πλάτος → σεβασμός του τραπέζοειδούς σχήματος της επίθεσης

Συνεργασία ανά 2 ή 3 (παίκτες των 9 μ., παίκτες των 6 μ.) ανά τομέα / πλευρά

Να επιδιώκετε να βρείτε την καλύτερη λύση όταν πρέπει να επιλέξετε να σουτάρτε ο ίδιος ή ένας συμπαίκτης σας (λήψη απόφασης: να σουτάρτε, διείσδυση / σουτ, διείσδυση / υπερφόρτωση)

Πρέπει να μπορείτε να αναγνωρίζετε γρήγορα την αλλαγή κατάστασης (**αιφνιδιασμός**, και την έννοια της **αύξησης της ταχύτητας της πάσας** σε σχέση με την **επιστροφή** της αντίπαλης άμυνας)

Να μειώσετε της διακοπές κυκλοφορίας της μπάλας όντας πάντα διαθέσιμοι, ώστε να εξασφαλίσετε την συνέχεια του παιχνιδιού

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.: Αλληλουχία καθκόντων / παιχνίδι σε τρίγωνο

Διάρθρωση και συντονισμός των κινήσεων των παικτών μεταξύ τους (εξισορρόπηση των θέσεων) έτσι ώστε να διασφαλιστεί η γρήγορη κυκλοφορία της μπάλας (**με κόντρα** πάσες ή όχι) με σκοπό να δημιουργήσετε προβλήματα στην άμυνα

Βελτίωση της συνεργασίας ανά 3 ή 4 (παίκτες 9 μ./παίκτες 6 μ.) με ή/και χωρίς αλλαγή τομέα παιχνιδιού (μεταφορά της μπάλας από την μια μεριά της επίθεσης στην άλλη), με σκοπό την δημιουργία μιας ευνοϊκής κατάστασης για σουτ

Οργάνωση του αιφνιδιασμού από την στιγμή της ανάκτησης της μπάλας: αύξηση της ταχύτητας της πάσας με σκοπό να προλάβουν την αντίπαλη άμυνα απροετοίμαστη και να βρεθούν σε θέση για σουτ σε κατάσταση υπεραριθμίας

Ανάλυση των δυνατών σημείων του αντιπάλου με σκοπό να εκμεταλλευτούμε τις αδυναμίες του

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ. και νέων.:

Διαλεκτική αντιπαράθεση επίθεσης / άμυνας, το πλάνο του παιχνιδιού (τακτικός σχεδιασμός):

Γνώση περισσότερων συστημάτων (επιθετικά και αμυντικά)

Προσαρμογή του **τακτικού σχεδιασμού** μας με βάση τα δυνατά και αδύνατα σημεία της αντίπαλης ομάδας

Συντήρηση των κεκτημένων στο παιχνίδι με κίνηση, με μεγαλύτερη ταχύτητα και ικανότητα άμεσης αντίδρασης, σε μικρότερο χρόνο και χώρο

Κίνηση με κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.:

Όλες οι ατομικές πρωτοβουλίες θα πρέπει να προσανατολίζονται σε ένα συλλογικό στόχο: να πλησιάσουν για να ΣΟΥΤΑΡΟΥΝ και να ΣΚΟΡΑΡΟΥΝ

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

Να κερδίσετε έδαφος προς τα εμπρός, επιλέγοντας τον πιο σύντομο δρόμο και την πιο κατάλληλη επιλογή (διείσδυση με ντρίπλα ή πάσα) με σκοπό να σουτάρετε στο αντίπαλο τέρμα

Ξεκίνημα χτισίματος του οργανωμένου παιχνιδιού: **δίκτυο επικοινωνίας με πάσες**, απλές μορφές συνεργασίας ανάμεσα στους παίκτες

Βελτίωση της ταχύτητας εναλλαγής των ρόλων (σουτ, επιστροφή, άμυνα, αιφνιδιασμός...) και της ποιότητας της εκτέλεσης διαδοχικών κινητικών ενεργειών (κίνηση, υποδοχή μπάλας, ντρίπλα, σουτ...)

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

Μέσα από τον καθορισμό των ρόλων κάθε παίκτη και τη δόμηση του χώρου του παιχνιδιού, να βρείτε τον πιο αποτελεσματικό και γρήγορο τρόπο για να φτάσετε στο τέρμα και να σημειώσετε γκολ. Κινούμαι δημιουργώντας παράλληλη διείσδυση (υπερφόρτωση) ή κινούμαι και επικοινωνώ με κάθετη πάσα με τον πύβοτ (2 εναλλακτικές λύσεις). Παιχνίδι με 2 επιλογές για τον κάτοχο της μπάλας με οργανωμένη μορφή που εκδηλώνεται με στοχευμένη κίνηση των παικτών.

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.:

Καθορισμός των χώρων που καταλαμβάνουν οι παίκτες (θέσεις) και πως κινούνται

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ.:

Σε κάθε σύστημα παιχνιδιού, οι παίκτες θα πρέπει να συντονίζονται, να συνεργάζονται, να γνωρίσουν τις θέσεις και τις κινήσεις τους ώστε να φθάνουν γρήγορα στο σουτ

Ηλικιακή κατηγορία νέων:

Οργανωμένη προσαρμογή των αποστάσεων στην άμυνα σε αντιπαράθεση με τις τακτικές συνεργασίες της επίθεσης (π.χ.: πού είναι πύβοτ; ποιος σουτάρει; από ποια θέση; ποια μορφή ζώνης άμυνας;)

Δημιουργία αυτοματισμών

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.:

Δεν την αφορά

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

Εξάσκηση και προμωδότηση των ενεργειών παγίδευσης του αντιπάλου

Ισορροπημένη αμυντική κατανομή απέναντι στους επιθετικούς χωρίς μπάλα που βρίσκονται γύρω από τον κάτοχο της μπάλας (σε μικρή και μεγάλη απόσταση)

Οι μη κάτοχοι της μπάλας πρέπει να είναι ορατοί, ελεύθεροι (δεν πρέπει να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με την μπάλα και τον αμυντικό) και προσβάσιμοι: θα πρέπει να πολλαπλασιάζουν τις λύσεις του κατόχου της μπάλας, ώστε να επιλέγει αν θα κάνει πάσα ή θα κρατήσει την μπάλα

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

Η φωνητική κλήση σε κοντινά διαστήματα προκαλεί την πάσα, επίσης, σηκώνω τα χέρια μου, έχω οπτική επαφή με τον κάτοχο της μπάλας, αλλάζω ρυθμό και κινούμε σε ένα ελεύθερο χώρο. Σημάδια παρατηρήσιμα: Η φωνητική κλήση είναι η πρώτη προσπάθεια τακτικής συνεργασίας.

Το παιχνίδι χωρίς μπάλα εμφανίζεται ως μια στοιχειώδης τακτική συνεργασία

Ο συντονισμός και η οργάνωση της κυκλοφορίας της μπάλας και των παικτών, σας δίνει τη δυνατότητα να έχετε εναλλακτικές λύσεις ταυτόχρονα εκμεταλλεύσιμες. Αντανακλά στο παιχνίδι, και βοηθά στην συνέχεια του παιχνιδιού.

Συνειδητοποίηση: να δημιουργείτε μια αβεβαιότητα στον αμυντικό. Αναπτύξτε το παιχνίδι παραπλάνησης (προσποίσεων) και δημιουργίας ψεύτικων διαδρομών.

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.:

Η φωνητική κλήση σε κοντινό και μακρινό χώρο προκαλεί την πάσα

Το παιχνίδι χωρίς την μπάλα αποκτά μέγιστη σημασία (κινητικότητα, διαθεσιμότητα)

Βασιστείτε σε οργανωμένες τακτικές συνεργασίες (**συνεργασία με τον πύβο, κόψιμο παικτών, σταυρός κλπ.**), με σκοπό να προκαλέσετε μια **ανισορροπία** στον αντίπαλο αμυντικό μηχανισμό

Να αυξήσετε τις εναλλακτικές λύσεις (πχ.: να απειλήσετε από την μια πλευρά και να εκδηλώσετε επίθεση από την άλλη)

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ.:

Προγραμματίζονται και βαφτίζονται τακτικές συνεργασίες (κομπίνες) με βάση τη θέση της μπάλας ή και του χώρου που θα παιχτεί η μπάλα

Το παιχνίδι βασίζεται σε ένα δυναμικό και δομημένο δίκτυο συνεργασιών (χωρίς όμως στερεότυπα) με τους παίκτες να εφαρμόζουν ποικιλόμορφες λύσεις

Εφαρμογή ενός εξελικτικού συστήματος που επιτρέπει την υλοποίηση αλλά και τον πολλαπλασιασμό των πιθανών λύσεων, εξασφαλίζοντας τη συνέχεια του παιχνιδιού:

επίθεση με την μορφή 5:1, και 4:2 - εκμετάλλευση των χώρων

συνεργασία 1ης και 2ης γραμμής στην επίθεση - δημιουργικότητα, λειτουργικότητα

κυκλοφορία της μπάλας (πχ. δημιουργία καταστάσεων)

Μείωση / αύξηση χώρων κίνησης και διάρκειας της ενέργειας

ΕΠΙΘΕΣΗ: όσο περισσότερο διαθέσιμο χώρο και χρόνο παρέχουμε, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες του να βρεθεί ένα παιδί σε μια ευνοϊκή θέση για ένα πετυχημένο σουτ.

ΑΜΥΝΑ: όσο μικρότερο χρόνο και χώρο παρέχουμε στους επιθετικούς (παρενόχληση του παιχνιδιού μέσω της ενόχλησης των πιθανών τροχιών της πάσας), τόσο μεγαλύτερες ευκαιρίες έχουμε για τη γρήγορη ανάκτηση της

μπάλας ή για τη διακοπή των επιθετικών πρωτοβουλιών (**Φάουλ** = σταματώ ενέργειες αλλά δεν ανακτώ την μπάλα). Πρέπει να λαμβάνονται μέτρα για τον περιορισμό της ταχύτητας κίνησης των επιθετικών.

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.:

Να κινούνται τα παιδιά μακριά από τον κάτοχο της μπάλας ώστε να βοηθούν στη δημιουργία ενός δικτύου επικοινωνίας μεταξύ τους με πάσες αλλά και για να προσπαθούν να ξεφεύγουν από τους προσωπικούς τους αντιπάλους

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

ΕΠΙΘΕΣΗ: παίζουν γρήγορα προς τα εμπρός κινούμενοι σε ελεύθερους χώρους (μεγάλοι χώροι): να κινούνται με σκοπό να ξεμαρκαριστούν και να είναι πάντα απειλητικοί

Ψάχνουμε τη δημιουργία επιθετικής υπεραριθμίας σε καθορισμένους χώρους, προσανατολίζοντας ταυτόχρονα την κίνηση μας προς το τέρμα

ΑΜΥΝΑ: να αποτρέψουμε την κίνηση προς τα εμπρός του κατόχου της μπάλας, παρενοχλώντας, αποθαρρύνοντας ή διακόπτοντας την προσπάθεια του καθώς και της πάσας στους πιθανούς αποδέκτες της μπάλας.

Εφαρμόζουμε την άμυνα man to man αυστηρά + εισαγωγή και διαμόρφωση **πολυεπίπεδων αμυνών** (το 1/3 του χρόνου καταναλώνετε μέσα από την εφαρμογή τέτοιων αμυνών στη βελτίωση των **τρόπων και προθέσεων ανάκτησης της μπάλας**, βελτίωση της παρεμβατικότητας στο επιθετικό παιχνίδι του αντιπάλου).

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

ΕΠΙΘΕΣΗ: δημιουργώ και ή χρησιμοποιώ χώρους για να διατηρήσω το δικό μου πλεονέκτημα, ή για να δώσω χρόνο στους συμπαίκτες μου με σκοπό να διασφαλίσω την προώθηση της μπάλας προς το αντίπαλο τέρμα.

Προσπάθεια δέσμευσης της άμυνας προς την πλευρά της μπάλας με σκοπό να ολοκληρωθεί η επίθεση από την άλλη πλευρά

Βελτίωση: της υποδοχής και πάσας με κίνηση / απειλή

ΑΜΥΝΑ: να βρίσκεται στο χώρο ακριβώς πριν από τον επιτιθέμενο με σκοπό να εμποδίσει τις επιθετικές προσπάθειες και τις πιθανές πάσες, να αποτρέψει το επιθετικό παιχνίδι, να προστατέψει το τέρμα του και να ανακτήσει την μπάλα (προσπάθειες κλεισίματος).

Να οδηγήσετε τον αντίπαλο σε όχι προσιτές γωνίες για σουτ

Μείωση του χώρου του επιθετικού παιχνιδιού μέσα από ένα συντονισμένο και αλληλέγγυο τρόπο (συνολική βοήθεια για να αποτρέψουμε ένα γκολ από τον αντίπαλο: **ευθυγραμμιστείτε** με τον αντίπαλο, επικοινωνήστε μεταξύ σας, **αλλαγή / παραλαβή** αντιπάλων)

Να είστε προσεκτικοί και σε εγρήγορση για να μπορείτε να αντιδράσετε σε όλες τις περιπτώσεις και να είστε μαχητικοί (να δέχεστε τον ανταγωνισμό και την αποτυχία)

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.:

ΕΠΙΘΕΣΗ: μέσα από οποιοδήποτε σύστημα εξασφαλίζουμε την συνέχεια και τη δυναμική του παιχνιδιού με σκοπό τη δημιουργία χώρων που θα αποφέρουν ένα εύκολο σουτ.

Αντιμετωπίζοντας μια άμυνα **ζώνης**: πρέπει να επιταχυνθεί η ταχύτητα πασαρίσματος (προτεραιότητα στην κυκλοφορία της μπάλας)

Αντιμετωπίζοντας μια άμυνα **μαν του μαν**: παιχνίδι χωρίς μπάλα (προτεραιότητα στην κίνηση των παικτών χωρίς μπάλα)

ΑΜΥΝΑ: ανατρέψτε και εξουδετερώστε τις αντίπαλες επιθετικές πρωτοβουλίες προσαρμόζοντας το αμυντικό σύστημα στον αντίπαλο

Αν υπερéχουμε σε ατομικό επίπεδο δύναμης και δυναμικότητας προτείνουμε το μαν του μαν

Αν δεν υπερéχουμε σε ατομικό επίπεδο δύναμης και δυναμικότητας: προτείνουμε μια άμυνα ζώνης: δηλαδή, υπεραριθμία προς την πλευρά της μπάλας

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ./νέοι:

Εφαρμογή στρατηγικών όπου λαμβάνονται υπόψη τις δυνατότητες και αδυναμίες (π.χ. στην άμυνα: άμυνα ζώνης ή μαν του μαν)

Προσαρμογή στην αντίπαλη οργάνωση παιχνιδιού

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.: δεν υπάρχει αντικείμενο συζήτησης

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.: Τονισμός στο:

Παιχνίδι πασαρίσματος - προσπάθεια μεταφοράς της μπάλας σε χώρο που δεν προστατεύεται από την άμυνα (**περικύκλωση / πολιορκία**)

Παιχνίδι με δεισδύσεις (κίνηση σε κενούς χώρους)

Παιχνίδι με παραλλαγές

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

ΕΠΙΘΕΣΗ:

Ενάντια σε ένα τμήμα άμυνας ζώνης. Γνώση του πως θα δημιουργήσουμε και θα εκμεταλλευτούμε την επιθετική υπεραριθμία (γρήγορη κυκλοφορία μπάλας)

Ενάντια σε μια πολυεπίπεδη άμυνα ζώνης. Γνώση του πως θα παίξουμε στο βάθος της άμυνας (κόψιμο παίκτη χωρίς μπάλα πίσω από την πλάτη των αμυντικών, συνεργασία με το τίβοτ)

Βελτίωση των απειλών / δέσμευσης καθώς και των τοποθετήσεων του παίκτη (στο κενό ανάμεσα σε αμυντικούς) για κατευθείαν **κινήσεις δεισδυσης στους ελεύθερους διαδρόμους**

Διατηρείστε την επικοινωνία με το βάθος της επίθεσης (τίβοτ- κόψιμο παίκτη)

ΑΜΥΝΑ:

Τοποθέτηση και προσανατολισμός του κάθε αμυντικού σε σχέση με τον άμεσο αντίπαλο του. Να αντιδράμε στην επιθετική υπεραριθμία (**πλεύση/μετακίνηση - αμυντική αλληλοβοήθεια**)

Ενάντια σε μια ομάδα που παίζει με τα πύβωτα (συνεργασία με το βάθος της επίθεσης). Γνώση του μαζέματος των αμυντικών στην μπάλα (δεν υπάρχει κανένας αμυντικός στην πλάτη του πύβωτα)

Ευθυγραμμίστε, επικοινωνήστε και αλλάξτε παίκτες = μαν του μαν με αλλαγές

Τονισμός της εισαγωγής στο σύστημα ζώνης = προσπάθεια υπεραριθμίας στην πλευρά της μπάλας

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.:

"Τακτικές συνεργασίες" σε άμυνα και επίθεση:

Να είμαστε ικανοί να εντοπίζουμε τις αδυναμίες του παιχνιδιού του αντιπάλου και να προσπαθούμε να τις εκμεταλλευτούμε μέσω μια προγραμματισμένης τακτικής κυκλοφορίας της μπάλας (Παιχνίδι πασαρίσματος / πολιορκία - διάβασμα του παιχνιδιού και επιλογή εκδήλωσης επίθεσης με κάθετες πάσες στα πύβωτα ή με παράλληλες διεισδύσεις)

Εισαγωγή στη δημιουργία οργανωμένης ομαδικής αμυντικής διάταξης σε σχέση με το χώρο με σκοπό την ενόχληση ή την προσαρμογή στις επιθετικές προσπάθειες (βλ. αρχές της άμυνας)

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ.:

ΑΜΥΝΑ και ΕΠΙΘΕΣΗ:

Να είναι ικανός να δίνει εναλλακτικές και ποικίλες απαντήσεις στα αντίπαλα συστήματα και μηχανισμούς (για να εναλλάξει και για να ποικίλει τις απαντήσεις ενάντια στα συστήματα και στους δυσμενείς αντίπαλους μηχανισμούς (αντιπαράθεση εξουσίας)

Προσπάθεια επιβολής

Προσαρμογή σε σχέση με το αριθμητικό δυναμικό της ομάδας

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.: δεν υπάρχει αντικείμενο συζήτησης

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

ΕΠΙΘΕΣΗ:

Να είναι σε θέση να ξεφύγει από τον προσωπικό τους αμυντικό (ξεμαρκάρισμα, κίνηση στον ελεύθερο χώρο)

Να είναι σε θέση να συνεχίσει να διατηρεί το κινητικό πλεονέκτημα που έχει αποκτήσει σε σχέση με τον προσωπικό του αμυντικό

ΑΜΥΝΑ:

Να είναι σε θέση να βρίσκεται πάντα μεταξύ του επιτιθέμενου και του τέρματος

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

ΕΠΙΘΕΣΗ:

Σε αριθμητική ανωτερότητα: να είναι ικανός να συντηρήσει τον κερδισμένο χώρο και να επωφελείται αυτού του πλεονεκτήματος για να βρεθεί σε μια καλή θέση για σουτ (να εκμεταλλευτεί τις ευθείες/άμεσους διαδρόμους)

Σε αριθμητική ισότητα: να δημιουργεί και να εκμεταλλεύεται καταστάσεις υπεραριθμίας

Σε αριθμητική κατωτερότητα: αυξημένη κινητικότητα από τους μη κατόχους της μπάλας. Παιχνίδι χωρίς μπάλα για να ανταπεξέλθουμε στην δυναμικότητα του αντιπάλου (π.χ. 3 εναντίον 3 σε ένα συγκεκριμένο χώρο = ο αριστερός εξτρέμ κόβει και παίζει στην δεξιά πλευρά)

ΑΜΥΝΑ:

Σε αριθμητική ανωτερότητα: να κερδίσει πίσω την μπάλα όσο το δυνατόν γρηγορότερα (παρενοχλεί τον κάτοχο της μπάλας, αποθαρρύνει τους κοντινούς συμπαίκτες του κατόχου της μπάλας, παρακολουθεί τους μακρινούς συμπαίκτες του κατόχου της μπάλας με σκοπό να κλέψει την μπάλα)

Σε αριθμητική ισότητα: παρακολούθηση, παρενόχληση (έλεγχος)

Σε αριθμητική κατωτερότητα: κάλυψη, φάουλ (για να δημιουργήσετε διακοπή του παιχνιδιού). Η αμυντική διανομή πρέπει να βρίσκεται σε διαρκή εξέλιξη.

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.:

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ:

Στόχευση στην ενόχληση των τακτικών δράσεων του αντιπάλου (γνώσεις των ισχυρών σημείων και των αδυναμιών των διαφορετικών τακτικών συνεργασιών που εφαρμόζονται από τον αντίπαλο).

Αλληλουχία ενεργειών

Πολύ υψηλή κινητικότητα (σε πλάτος και βάθος) + ισορροπία

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ.:

ΑΜΥΝΑ και ΕΠΙΘΕΣΗ:

Έλεγχος των διαφορετικών αντίπαλων στρατηγικών (γνώση των συστημάτων και των μηχανισμών)

Βελτίωση της ταχύτητας της αντίδρασης και της εκτέλεσης με σκοπό να μειώσουμε το χρόνο προσαρμογής στις τακτικές ενέργειες του αντιπάλου

Έννοια της αυτονομίας στις λήψεις του ρίσκου ή τις προθέσεις

Βασικές αρχές του επιτιθέμενου

Μονομαχία σουτέρ / τερματοφύλακα

Γενικές αρχές: (σε ισαριθμία)

Μπορώ να σουτάρω, σουτάρω (είμαι μόνος με τον τερματοφύλακα)

Δεν μπορώ να σουτάρω, διεισδύω προς το αντίπαλο τέρμα με ντρίπλα (με σκοπό να διαπεράσω ένα απομονωμένο αμυντικό)

Δεν μπορώ να σουτάρω ή να διεισδύσω με ντρίπλα, τότε κάνω πάσα (όταν παρατηρώ ότι ενεργοποιείτε ένας δεύτερος αμυντικός)

Δεν μπορώ να σουτάρω, να διεισδύσω, ή να πασάρω, τότε κρατώ την μπάλα υπό την προστασία μου

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.:

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να βάλουμε γκολ.

Σουτέρ: να μάθουν να σουτάρουν σε χώρους που δεν προφυλάσσει ο τερματοφύλακας (τα σουτ να μην είναι στην ευθεία του τερματοφύλακα)

Τερματοφύλακας: να πάρει μια "θέση" και μια τοποθέτηση με σκοπό να προστατέψει το τέρμα του (σκοπός: να τοποθετηθεί ανάμεσα στον σουτέρ και το τέρμα)

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

Σουτέρ:

Λήψη πληροφοριών για την θέση του τερματοφύλακα

Προσανατολισμός του σώματος και του χεριού ρίψης προς τον στόχο

Να είναι σε θέση να αναστείλει την επιλογή του

Τερματοφύλακας:

Παιχνίδια εξάσκησης της ικανότητας αντίδρασης

Τοποθέτηση σε σχέση με την μπάλα και το τέρμα

Να μην χάνεται την οπτική επαφή με την πορεία της μπάλας

Σταδιακή και δυναμική αλληλουχία ενεργειών (σταδιακή σύνθεση διαδοχικών κινήσεων)

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

Σουτέρ:

Τοποθέτηση (προς τον στόχο) και όπλιση του χεριού ρίψης (σήκωμα του αγκώνα)

Κατανόηση των μορφών σουτ:

Επιθετική συμπεριφορά (το παιδί αρχικά προετοιμάζετε για να κάνει δυνατό σουτ)

Στόχευση (ψάξτε μέσα από το δυνατό σουτ, να σουτάρετε μακριά από τον τερματοφύλακα)

Στόχευση /προσποίηση (προσπαθείστε να αποσταθεροποιήσετε τον τερματοφύλακα, με σκοπό να τον απενεργοποιήσετε)

Εξάσκηση παραλλαγών του σουτ (σε σχέση με τον ρυθμό ή από πλάγια) και σουτ σε δεύτερο ή πρώτο χρόνο (με καθυστέρηση ή γρήγορα)

Τερματοφύλακας:

Βασική θέση πριν από το σουτ

Αναμονή / αντίδραση (μείωση του χρόνου αναμονής)

Παιχνίδι με την **κλειστή** γωνία

Αλληλουχία ενεργειών (απόκρουση / **ανάκτηση**)

Εξάσκηση των πλάγιων κινήσεων των χεριών και ποδιών (κατά την εκτέλεση κινήσεων απόκρουσης) + ισορροπία

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.:

Σουτέρ:

Δυνατό σουτ: ο στόχος είναι να σουτάρουμε σε ελεύθερες επιφάνειες που αφήνει ο τερματοφύλακας

Να μάθει διαγώνιες τοποθετήσεις/πλεύσεις με σκοπό: να αναγκάσει τον τερματοφύλακα, να υιοθετήσει μια θέση που του επιτρέπει να τοποθέτηση την μπάλα έξω από το οπτικό πεδίο του τερματοφύλακα

Πρέπει να προσαρμόζει τον τρόπο παιχνιδιού παρατηρώντας τον τερματοφύλακα:

Τα δυνατά και αδύνατα σημεία του

Τις τοποθετήσεις του, και τις μετατοπίσεις του

Τις προθέσεις του παιχνιδιού του

Να επιλέξει και να αποφασίσει το πώς θα σουτάρει παρατηρώντας την κινητική λειτουργία του τερματοφύλακα κάτω από το τέρμα (οφείλει να διατηρήσει μια αβεβαιότητα στον τερματοφύλακα)

Τερματοφύλακας:

Παιχνίδι με την κλειστή γωνία (να αλλάζει τις προθέσεις του δηλ. να δίνει εναλλακτικά ή όχι την κλειστή γωνία με σκοπό να επιβάλει το παιχνίδι του στον σουτέρ)

Παιχνίδι αναμονής (να παρατηρεί τους τρόπους σουτ και τις γωνίες, με σκοπό να αποφύγει την καθυστέρηση στη λήψη των πληροφοριών)

Παιχνίδι με παραπλάνηση / προσποίηση (φέρνοντας το σουτ στην επιθυμητή γωνία = επαγωγή στον χώρο)

Μείωση του χρόνου μεταξύ του ερεθίσματος και της κινητικής αντίδρασης

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ. και νέων:

Σουτέρ:

Αναθεώρηση των τρόπων λειτουργίας κατά την εκτέλεση του σουτ (πιο γρήγορη ανάλυση των πληροφοριών, πιο δυνατά σουτ και σε μικρότερο χρόνο στην πράξη)

Στρατηγικές προσαρμογής για να νικήσει τον τερματοφύλακα

παραπλάνηση-προσποίηση / επαγωγή

Τερματοφύλακας:

Τοποθέτηση και δυναμική μετακίνηση κάτω από το τέρμα και ισορροπία στην εκτέλεση των τελικών κινήσεων

Γνώση των προτιμήσεων των σουτ που επιλέγουν οι σουτέρ και οι γωνίες που σουτάρουν

Επιλέξτε έναν τρόπο παιχνιδιού, σύμφωνα με τον εκάστοτε σουτέρ (διαβάζω το παιχνίδι: βλέπω και ενεργώ)

Αλληλουχία κινητικών ενεργειών(προετοιμασία - κινητική αντίδραση)

Γρήγορη αλλαγή κατάστασης με σκοπό να αντιμετωπίσει με ταχύτητα ένα αμυντικό λάθος

Βασικές αρχές του αμυνόμενου

Να αναπτύξετε τις προθέσεις και την ευχαρίστηση για να αμύνεται

Γενικές αρχές:

Προσπαθώ να ανακτήσω την μπάλα μόλις χάνεται (αμυντική αναδίπλωση) και να πάρω συνολική θέση στην άμυνα, δηλαδή:

Παρακολουθώ την μπάλα (τροχιές πάσας)

Παρενοχλώ τον κάτοχο της μπάλας (ανταγωνιστικό παιχνίδι με τον κάτοχο της μπάλας)

Ηλικιακή κατηγορία κάτω των 9 χρ.:

Θέληση για να ανακτήσει την μπάλα μόλις χάνεται

Να τοποθετούμαι ανάμεσα στον επιθετικό και το τέρμα μας (προστασία του τέρματος μας) και κατανόησης της σχέσης επιθετικός / αμυντικός, "αυστηρό" man to man (ο καθένας είναι υπεύθυνος για ένα παίκτη)

Γρήγορη αντίληψη της εναλλαγής από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

Παιχνίδι παρενόχλησης του κατόχου της μπάλας (έννοια της τοποθέτησης του σώματος - φράγμα)

Να εμποδίζεται/απαγορεύεται τις επιθετικές προσπάθειες στον κάτοχο της μπάλας

Παιχνίδι με τις πιθανές πάσες που μπορεί να κάνει ο κάτοχος της μπάλας (παρεμπόδιση/κλέψιμο)

Ευαισθητοποίηση στη εξάσκηση της μείωσης των επιθετικών επιλογών του κατόχου της μπάλας

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.: λήψη ατομικών πρωτοβουλιών

Παιχνίδι με την πορεία της μπάλας (με τους συμπαίκτες του κατόχου της μπάλας): ενόχληση, παρεμπόδιση και αποτροπή των πιθανών πασών

Παιχνίδι με τον κάτοχο της μπάλας: παρενόχληση / έλεγχος (χωρίς να προσπαθεί να πιάσει το χέρι του), η έννοια του σώματος ως εμπόδιο, με σκοπό να προσπαθεί να αντισταθμίσει τις επιθετικές προσπάθειες με μετατοπίσεις και τοποθετήσεις στο χώρο

Παιχνίδι αλληλοβοήθειας = ευθυγράμμιση αμυντικών, όταν ο διπλανός αμυντικός έχει ξεπεραστεί, αφήνω τον προσωπικό μου αντίπαλο, για να εμποδίσω την προσπάθεια διείσδυσης του κατόχου της μπάλας προς το τέρμα.

Man to man με θέσεις και αλλαγές / αλληλοκαλύψεις - με σκοπό την μείωση των διεισδύσεων

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.: αλληλουχίες κινητικών ενεργειών

Να τοποθετήστε και να κατευθύνετε απέναντι στον αντίπαλό σας (στο man to man ακολουθία κίνησης και ευθυγράμμιση για αλλαγές / αλληλοκαλύψεις)

Να είστε συνεχώς σε κίνηση - και έτοιμοι για αλλαγές / αλληλοβοήθειες (δυναμική και ισορροπημένη υποστήριξη προς την μπάλα)

«Να κατανοήσετε» την απόσταση από τον αντίπαλο (μείωση της απόστασης για να μειώσετε και να ελέγξετε την ταχύτητα του επιτιθέμενου)

Να είστε μαχητικός και αποτρεπτικός και με την υποστήριξη των χεριών σας να αποκλείετε την κίνηση και την επικοινωνία προς τον κεντρικό χώρο (διάβαση της μπάλας ή προσπάθεια διείσδυσης του κατόχου της μπάλας)

Ευαισθητοποίηση για την εξουδετέρωση / φάουλ (διακοπή παιχνιδιού)

Δημιουργία υπεραριθμίας στον κάτοχο της μπάλας (μετατόπιση προς την μπάλα και ταυτόχρονα λήψη πληροφοριών για την μπάλα)

Συλλογικά:

Εισαγωγή ενός σχεδιασμού (man to man ή ζώνη) με σκοπό την οργανωμένη αμυντική τοποθέτηση στο χώρο (τοποθέτηση σε μια ευθεία ή σε κύματα) με σκοπό να προστατέψουν το τέρμα τους ή να πάρουν ξανά στην κατοχή τους την μπάλα.

Καθορισμός των ρόλων και των αποστολών του κάθε παίκτη.

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ.:

Επανεξέταση των ατομικών γνώσεων (ατομική τακτική) καθώς και των αλληλοβοηθειών (τακτική τμήματος και ομάδας) με περισσότερη δύναμη, ταχύτητα και χώρο κάλυψης

Αλληλουχία πράξεων και αλλαγής καταστάσεων (αύξηση της ταχύτητας εκτέλεσης)

Εμφάνιση του ελεγχόμενου φάουλ

Εμφάνιση μεικτών αμυντικών συστημάτων
Οριοθέτηση συνεργασιών ανάμεσα στον τερματοφύλακα και τους αμυντικούς (τοποθέτηση, γωνίες των σουτ)

Κατηγορία νέων:

Εφαρμογή συλλογικών στρατηγικών - διαλεκτική σχέση επίθεσης / άμυνας

Εξάσκηση των ισχυρών σημείων των παικτών (εξειδίκευση ανά θέση)

Εκμετάλλευση της εναλλαγής καταστάσεων

Ηλικιακή κατηγορία κάτω από 9 χρ.:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΩΝ

Διακρίνετε και εκμεταλλευτείτε τους **ελεύθερους χώρους**

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Περίοδος ευαισθητοποίησης και ένταξης

Βιώστε κινητικές εμπειρίες: Εκτέλεση μεγάλου όγκου κινητικών δεξιοτήτων (επιδεξιότητα, πλευρικότητα...) και ασκήσεων της ικανότητας αντίληψης (δεν παρακολουθούν την μπάλα, να μάθουν να παρατηρούν γύρω τους).

Να συνδέετε διαφορετικές δεξιότητες (σε διαφορετικές ταχύτητες): να τρέξετε / να υποδέχεστε την μπάλα, να τρέξετε / να κάνετε πάσα, να κάνετε άλμα / να σουτάρετε...

ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗΝ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Παιχνίδι σε όλο το γήπεδο: έννοια της εκμετάλλευσης όλου του χώρου και διατήρησης αποστάσεων μεταξύ των παικτών και από την μπάλα (αντιμετώπιση της συσσώρευσης παικτών γύρω από την μπάλα)

Γρήγορη αντίληψη της αλλαγής ρόλου από επιθετικός σε αμυντικός και αντίστροφα (αλλαγή κατάστασης)

Προχωράμε κλιμακωτά μαζί προς το αντίπαλο τέρμα (δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στις κοντινές πάσες)

ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΤΕΡΜΑ

Όλες οι ατομικές τεχνικές δεξιότητες με κατεύθυνση προς τον συλλογικό στόχο: να πλησιάσει για να σουτάρει και να σκοράρει

[Εξάσκηση όλων των τεχνικών δεξιοτήτων]

Δημιουργία αυτοματισμού κινήσεων

Δεν αφορά αυτήν την ηλικιακή κατηγορία

ΜΕΙΩΣΗ / ΑΥΞΗΣΗ ΧΩΡΩΝ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΕΠΙΘΕΣΗ: όσο περισσότερο διαθέσιμο χώρο και χρόνο έχουμε τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να βρεθούμε σε μια ευνοϊκή θέση για να σουτάρουμε

Να απομακρύνεστε από τον κάτοχο της μπάλας για να ενθαρρύνετε τις μεταβιβάσεις της μπάλας και για να αποφύγετε τις παρενοχλήσεις της πάσας

ΑΜΥΝΑ: πρέπει να προσπαθούμε είτε να δώσουμε όσο το δυνατόν μικρότερο χώρο και χρόνο στους επιθετικούς (**ενόχληση** των πασών) αυξάνοντας σημαντικά τις πιθανότητες που έχουμε να ανακτήσουμε γρήγορα την μπάλα, είτε να προσπαθούμε να σταματούμε τις αντίπαλες επιθετικές προσπάθειες (**Εξουδετέρωση / φάουλ** = δεν αποφέρει την ανάκτηση της μπάλας). Ο σκοπός εδώ είναι να μειώσουμε την ταχύτητα των προσπαθειών των επιθετικών.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Δεν αφορά αυτήν την ηλικιακή κατηγορία

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Δεν αφορά αυτήν την ηλικιακή κατηγορία

Βασικές αρχές του επιτιθέμενου

Μονομαχία σουτέρ / τερματοφύλακα

Γενικές αρχές: (σε αριθμητική ισότητα)

Μπορώ να σουτάρω, σουτάρω (είμαι μόνος με τον τερματοφύλακα)

Δεν μπορώ να σουτάρω, διεισδύω με ντρίπλα για να σουτάρω (διεισδύω ή παίζω 1:1 ενάντια σε ένα απομονωμένο αμυντικό για να περάσω)

Δεν μπορώ να διεισδύσω ή να σουτάρω, τότε κάνω πάσα (σε περίπτωση που ένας 2ος αμυντικός κινείται για να βοηθήσει)

Δεν πιστεύω ότι μπορώ να διεισδύσω, να πασάρω ή να σουτάρω, τότε κρατώ την μπάλα υπό την προστασία μου

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να πετύχουμε γκολ

Σουτέρ: να μάθουμε να στοχεύουμε σε χώρους που αφήνει ελεύθερους ο τερματοφύλακας (να αναγκάσουμε τον τερματοφύλακα να κινηθεί)

Τερματοφύλακας: να πάρουμε μια «θέση» και μια τοποθέτηση με σκοπό να προστατέψουμε το τέρμα μας (Πρόθεση: να τοποθετείστε ανάμεσα στο τέρμα και τον σουτέρ)

Βασικές αρχές του αμυνόμενου

Να αναπτύξετε τις προθέσεις και τη διάθεση για άμυνα.

Γενικές αρχές:

Πρέπει να ανακτήσω άμεσα την μπάλα, μόλις την χάσω (αμυντική αναδίπλωση) και να πάρω συνολική αμυντική θέση, που σημαίνει:

Παρενοχλώ την πορεία της μπάλας (παιχνίδι με τις πάσες)

Παρενοχλώ τον κάτοχο της μπάλας (παιχνίδι με το κάτοχο της μπάλας)

Θέληση για να ανάκτηση της μπάλας μόλις αυτή χάνεται

Να τοποθετείστε ανάμεσα στο τέρμα και στον προσωπικό σας αντίπαλο: αυστηρό man to man (κάθε αμυνόμενος είναι υπεύθυνος για ένα επιτιθέμενο)

Γρήγορος προσδιορισμός της εναλλαγής καταστάσεων (άμυνα/επίθεση και αντίστροφα)

Ηλικιακή κατηγορία 11-12 χρ.:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΩΝ

Διακρίνετε και εκμεταλλευτείτε τους **ελεύθερους χώρους**

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Περίοδος ευαισθητοποίησης και ένταξης

Σημαντικός όγκος ασκήσεων που στοχεύουν στην εξάσκηση του χειρισμού της μπάλας σε συνδυασμό με την εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων και την ικανότητα αντίληψης(πρέπει να μάθουν να ελευθερώνουν το βλέμμα τους από την μπάλα για να λάβουν πληροφορίες από το περιβάλλον τους και να διακρίνουν τους ελεύθερους χώρους → έννοια ξεμαρκαρίσματος, αλλαγής κατεύθυνσης και διατήρησης αποστάσεων στις πάσες)

Κρατήστε την ευνοϊκή απόσταση από τον προσωπικό σας αντίπαλο στις προσπάθειες 1:1 με μπάλα για να μπορέσετε να περάσετε και να σκοράρετε

Προστασία της μπάλας (έννοια του σώματος / εμπόδιο)

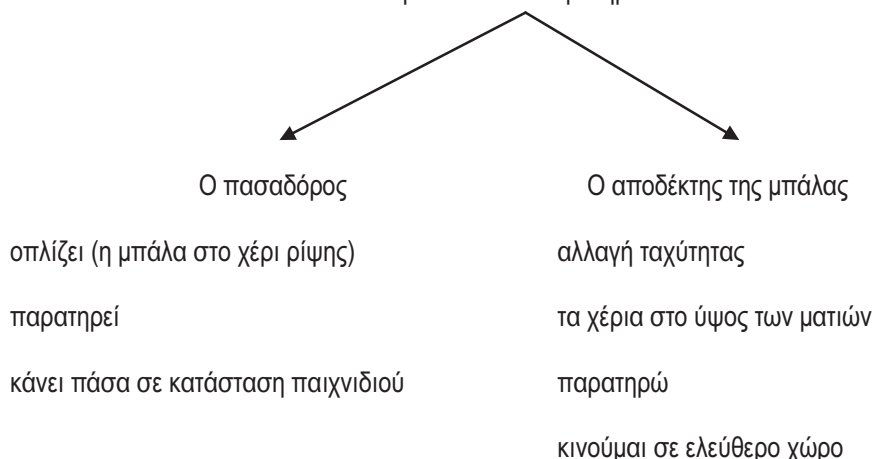
ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗΝ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Παιχνίδι σε όλο το γήπεδο: έννοια της εκμετάλλευσης του χώρου, διατήρηση αποστάσεων από την μπάλα, προσπάθειες ξεμαρκαρίσματος και κίνηση στον ελεύθερο χώρο (να μην κρύβονται πίσω τον αμυντικό σηκώνοντας τα χέρια)

Να κάνετε πάσα και να υποδέχεστε την μπάλα σε κίνηση (να παίζουμε τρέχοντας)

Σχέση πασαδόρου / αποδέκτη της μπάλας: **κλήση (φωνητική) για να υποδεχθεί την μπάλα**

Τα πρότυπα που παρατηρούνται



έννοιες στήριξης και υποστήριξης του πασαδόρου, έννοιες απλών μορφών συνεργασίας (δίνω και κινούμαι κάθετα μακριά από την μπάλα, δίνω και κινούμαι προς την μπάλα)

ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΤΕΡΜΑ

Να κινηθείτε προς τα εμπρός με τον πιο κατάλληλο τρόπο και με τα πιο γρήγορα μέσα (διείσδυση ή πάσα) με σκοπό να φτάσετε στο αντίπαλο τέρμα και να σουτάρετε

Ξεκίνημα του "χτισίματος" του παιχνιδιού: **δίκτυο επικοινωνίας** (πάσες) και συνεργασιών μεταξύ των παικτών

Βελτιώστε την ταχύτητα προσαρμογής στην εναλλαγή καταστάσεων (σουτ, υποχώρηση, αντιμετώπιση αιφνιδιασμού ...), καθώς και την ποιότητα αλληλουχίας ενεργειών (τρέξιμο, υποδοχή μπάλας, ντρίμπλα, άλμα, σουτ ...)

Δημιουργία αυτοματισμών

Ενθαρρύνετε προσπάθειες παγίδευσης του αντιπάλου

Πρέπει να υπάρχει ισορροπημένη κατανομή των συμπαικτών γύρω από τον κάτοχο της μπάλας (σε χώρους περισσότερο και λιγότερο κοντά)

Οι μη κάτοχοι της μπάλας πρέπει να είναι ορατοί και ελεύθεροι (ξεμαρκάρισμα, προσπάθεια να ξεφύγει από την ευθεία του κατόχου της μπάλας και του αμυντικού) καθώς και προσβάσιμοι: πολλαπλασιάστε τις λύσεις του κατόχου της μπάλας στην διαδικασία επιλογής να κάνει πάσα ή να διατηρήσει τον έλεγχο της μπάλας

ΜΕΙΩΣΗ / ΑΥΞΗΣΗ ΧΩΡΩΝ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΕΠΙΘΕΣΗ: όσο περισσότερο διαθέσιμο χώρο και χρόνο έχουμε τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να βρεθούμε σε μια ευνοϊκή θέση για να σουτάρουμε

ΑΜΥΝΑ: πρέπει να προσπαθούμε είτε να δώσουμε όσο το δυνατόν μικρότερο χώρο και χρόνο στους επιθετικούς (**ενόχληση** των πασών) έτσι ώστε να αυξήσουμε σημαντικά τις πιθανότητες να ανακτήσουμε γρήγορα την μπάλα είτε να προσπαθούμε να σταματούμε τις αντίπαλες επιθετικές προσπάθειες (**Εξουδετέρωση / φάουλ** = δεν αποφέρει την ανάκτηση της μπάλας). Ο σκοπός εδώ είναι να μειώσουμε την ταχύτητα των προσπαθειών των επιθετικών.

ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ:

Παίξτε γρήγορα προς τα εμπρός καταλαμβάνοντας τους ελεύθερους χώρους (σε μεγάλο χώρο) και διαφοροποιείτε την κατεύθυνση της κίνησης σας ώστε να είστε πάντα απειλητικός μέσα στο γήπεδο

Να επιδιώκετε την υπεραριθμία σε μικρούς χώρους με προσανατολισμό πάντα προς το αντίπαλο τέρμα

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ:

Εμποδίστε την κίνηση προς τα εμπρός του κατόχου της μπάλας και ενοχλείστε και **αποθαρρύνετε** (ή ακόμη και κλέψτε την μπάλα) πάσες που μπορεί να γίνουν σε ενδεχόμενους επιθετικούς.

Αυστηρό man to man + εξάσκηση σε **προωθημένους (κλιμακωτούς) αμυντικούς σχηματισμούς** (το 1/3 του χρόνου θα πρέπει να διαθέτεται στην **ανάπτυξη των ικανοτήτων και προθέσεων για ανάκτηση της μπάλας**, και ανάπτυξη των ικανοτήτων αμυντικής παρέμβασης στο επιθετικό παιχνίδι).

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Εξάσκηση:

Παιχνίδι **μεταφοράς της μπάλας / περικύκλωση** (να μεταφέρεται την μπάλα σε χώρους με μικρή πυκνότητα αμυντικών)

Παιχνίδι με διεισδύσεις (επίθεση σε ελεύθερους χώρους)

Παιχνίδι με παραλλαγές

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ:

Να είναι σε θέση να ξεφύγει από τον αμυντικό του (παιχνίδι ξεμαρκαρίσματος, επίθεση στον ελεύθερο χώρο)

Να είναι ικανός, να διατηρεί το πλεονέκτημα του σε σχέση με τον αμυντικό

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ:

Να είναι ικανός να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στον επιθετικό για τον οποίο είναι υπεύθυνος και το δικό του τέρμα

Βασικές αρχές του επιτιθέμενου

Μονομαχία σουτέρ/τερματοφύλακα

Γενικές αρχές: (σε αριθμητική ισότητα)

Μπορώ να σουτάρω, σουτάρω (είμαι μόνος με τον τερματοφύλακα)

Δεν μπορώ να σουτάρω, διεισδύω με ντρίπλα για να σουτάρω (παίζω 1:1 ενάντια σε ένα απομονωμένο αμυντικό για να περάσω)

Δεν μπορώ να διεισδύσω ή να σουτάρω, τότε κάνω πάσα (σε περίπτωση που ένας 2ος αμυντικός κινείται για να βοηθήσει)

Δεν πιστεύω ότι μπορώ να διεισδύσω, να πασάρω ή να σουτάρω, τότε κρατώ την μπάλα υπό την προστασία μου

Σουτέρ:

Λήψη πληροφοριών για την θέση του τερματοφύλακα

Προσανατολισμός και κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα

Να είναι σε θέση για να σουτάρει αλλά και να αναστείλει την προσπάθεια για σουτ

Τερματοφύλακας:

Να τοποθετείστε σε σχέση με την μπάλα και το τέρμα

Να μην χάνετε την οπτική επαφή με την μπάλα (κατά την κυκλοφορία της μπάλας)

Δυναμική τοποθέτηση σε συνδυασμό με αλληλουχία κινητικών δεξιοτήτων

Βασικές αρχές του αμυνόμενου

Να αναπτύξετε τις προθέσεις και την διάθεση για άμυνα (να είναι οδοκαθαριστής).

Γενικές αρχές:

Πρέπει να ανακτήσω άμεσα την μπάλα, μόλις τη χάσω (αμυντική αναδίπλωση), είτε να πάρω συνολική αμυντική θέση, που σημαίνει:

Παρενοχλώ την πορεία της μπάλας (παιχνίδι με τις πάσες)

Παρενοχλώ τον κάτοχο της μπάλας (παιχνίδι με τον κάτοχο της μπάλας)

Παιχνίδι παρενόχλησης του κατόχου της μπάλας (έννοια τοποθέτησης του σώματος)

Απαγόρευση επιθετικών προσπαθειών στον κάτοχο της μπάλας

Παιχνίδι παρενόχλησης των πιθανών πασών που μπορεί να κάνει ο κάτοχος της μπάλας σε συμπαίκτης του

Συνειδητοποιημένη προσπάθεια μείωσης των επιθετικών προσπαθειών του κατόχου της μπάλας (φάουλ: τοποθέτηση του χεριού με σκοπό να σταματήσει την κυκλική κίνηση του χεριού ρίψης του επιθετικού)

Ηλικιακή κατηγορία 13-14 χρ.:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΩΝ

Παιχνίδι ανά 3 ή 4 σε τρίγωνο (εξτρέμ, ίντερ και πίβοτ) (συνεργασίες με τον πίβοτ) (1 ή 2 πίβοτ)

Δημιουργία μέσω απειλών υπερφόρτωσης / υπεραριθμίας:

- ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΤΟΧΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ: να κινηθεί (απειλή) στον κενό χώρο ανάμεσα σε 2 αμυντικούς με κατεύθυνση το αντίπαλο τέρμα. Αν ο χώρος κλείσει τότε με πάσα προσπαθεί να δημιουργήσει υπερφόρτωση / υπεραριθμία, και επιπρόσθετα με ή χωρίς την βοήθεια του πίβοτ (σκριν από πλάγια ή από εμπρός) να μπορεί να σουτάρει ή να απειλήσει και να πασάρει (υπεροφόρτωση / υπεραριθμία)
- ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗ ΚΑΤΟΧΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ: να είναι σε κίνηση, και να κινείται σε κατεύθυνση που να δημιουργεί εξισορρόπηση στο χώρο που παίζεται το παιχνίδι και να είναι σε απόσταση από την πάσα + σε απόσταση από προσπάθειες 1:1 (Συστηματικά πρέπει να εκμεταλλεύεται τον χώρο που ελευθέρωσε με προσπάθεια ο κάτοχος της μπάλας),

Επικοινωνία με τον πίβοτ (όλες οι συνεργασίες - κίνηση στο χώρο, σκριν, το 1-2), μέσα από την έννοια της αμοιβαίας αλληλοβοήθειας με σκοπό την συνέχεια του παιχνιδιού.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Χρησιμοποίηση της ντρίπλας για να κινηθούμε και να διεισδύσουμε προς τα εμπρός (και όχι απλά για λόγους ισορροπίας), όταν είμαστε καλοί στο 1:1 με μπάλα, διαφορετικά κάνουμε πάσα σε ένα κινούμενο συμπαίκτη μας.

Να διατηρείτε τον έλεγχο της μπάλας κατά την εκτέλεση κινητικών ενεργειών ή αλληλουχίας κινητικών ενεργειών παρά τις αντιξοότητες:

- Να προστατεύετε την μπάλα κατά την ντρίπλα και την πάσα
- Με ελεγχόμενες αλλαγές κατεύθυνσης, δίνοντας ψεύτικες πληροφορίες (προσποιήσεις)
- Τονισμός στις αλλαγές ρυθμού / ταχύτητας
- Παρατηρώ και κάνω όλο και πιο γρήγορα
- Γνωρίζετε πώς να διαβάζετε και να προβλέπετε τους διαδρόμους (υποδοχή / παρατήρηση / διείσδυση)

ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗΝ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Βέλτιστη χρήση του χώρου σε πλάτος και σε βάθος, σεβόμενοι το **τραπεζοειδές** σχήμα την επίθεσης
- Συνεργασίες ανά 2 ή 3 (περιφέρεια, παίκτες 6 μ.) ανά τομέα
- Να επιδιώξετε την καλύτερη λύση για σουτ ή για έναν συμπαίκτη σας (κίνηση στο χώρο ανάμεσα σε 2 αμυντικούς και: σουτάρετε, διεισδύετε και σουτάρετε, διεισδύετε και κάντε πάσα)
- Να διακρίνετε γρήγορα την αλλαγή κατάστασης (**αιφνιδιασμός**, και την έννοια της **ταχύτερης μεταφοράς της μπάλας** σε σχέση με την **αμυντική αναδίπλωση**)
- Να μειώσετε τις διακοπές της κυκλοφορίας της μπάλας όντας πάντα διαθέσιμοι για πάσα, ώστε να εξασφαλίσετε πάντα την συνέχεια του παιχνιδιού

ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΤΕΡΜΑ

- Μέσα από τον καθορισμό των ρόλων του κάθε παίκτη και την οργάνωση του παιχνιδιού, βρείτε τον πιο αποτελεσματικό και πιο γρήγορο για να επιτευχθεί ο στόχος και να σκοράρετε. Κινούμαστε κάθετα ή περιφερειακά (και τις 2 επιλογές): παίζουμε / συνεργαζόμαστε με πίβοτ οργανώνοντας ένα παιχνίδι με διαρκή κίνηση.

Δημιουργία αυτοματισμών

- Η κλήση (φωνητική ή οπτική) μέσα στον κοντινό χώρο προκαλεί την πάσα = σηκώνω τα χέρια μου, κοιτάζω, αλλάζω την ταχύτητα μου μέσα σε έναν ελεύθερο χώρο (παρατηρήσιμα σημάδια), (φωνητική κλήση: είναι η πρώτη τακτική μας επιλογή)
- Το παιχνίδι χωρίς μπάλα αποτελεί μια επιπλέον τακτική επιλογή
- Η συντονισμένη οργάνωση της κυκλοφορίας της μπάλας και των παικτών μας επιτρέπει να έχουμε ταυτόχρονα (συγχρονισμένες) εφαρμόσιμες εναλλακτικές λύσεις
—————> αντανακλαστικό παιχνίδι, συνεχόμενο παιχνίδι (χωρίς διακοπές στην κυκλοφορία)
- Συνειδητή δημιουργία αβεβαιότητας στον αμυντικό —————> παιχνίδι παραπλάνησης, δημιουργώ ψευδείς διαδρομές. Βελτιώστε το **παιχνίδι παραπλάνησης / πρόκλησης**

ΜΕΙΩΣΗ / ΑΥΞΗΣΗ ΧΩΡΩΝ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΕΠΙΘΕΣΗ: όσο περισσότερο διαθέσιμο χώρο και χρόνο έχουμε τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να βρεθούμε σε μια ευνοϊκή θέση για να σουτάρουμε

ΑΜΥΝΑ: θα πρέπει να προσπαθούμε είτε να δώσουμε όσο το δυνατόν μικρότερο χώρο και χρόνο στους επιθετικούς (**ενόχληση** των πασών) για να αυξήσουμε τις πιθανότητες που έχουμε να ανακτήσουμε γρήγορα την μπάλα είτε να προσπαθούμε να σταματούμε τις αντίπαλες επιθετικές προσπάθειες (**Εξουδετέρωση/φάουλ** = δεν αποφέρει την ανάκτηση της μπάλας). Ο σκοπός εδώ είναι να μειώσουμε την ταχύτητα των προσπαθειών των επιθετικών.

ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ:

Να χρησιμοποιήσετε ή / και να δημιουργήσετε χώρους με σκοπό είτε να διατηρήσετε την πλεονεκτική σας θέση είτε για να δώσετε χρόνο στους συμπαίκτες σας, και να εξασφαλίσετε την πρόοδο της μπάλας προς το αντίπαλο τέρμα.

Μαζέψτε τους αμυντικούς προς την πλευρά της μπάλας με σκοπό να μεταφέρετε την μπάλα προς την άλλη πλευρά και να εκδηλώσετε από εκεί επίθεση

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ:

- να επιδιώκει να βρίσκεται πάντα στον χώρο πριν τον επιτιθέμενο με σκοπό να αντιμετωπίσει την προσπάθεια διείσδυσης του, να τον αποτρέψει να παίξει, να προστατεύσει το τέρμα του και να ανακτήσει την μπάλα (ενόχληση / κλέψιμο μπάλας).
- να ωθεί τον επιτιθέμενο σε χώρους με σκοπό να μειώσει την γωνία ρίψης του

- να μειώσει τους προσφερόμενους χώρους παιχνιδιού με ένα συντονισμένο και αλληλέγγυο τρόπο (ομαδική προσπάθεια παρεμπόδισης του αντιπάλου να σουτάρει στο τέρμα: ευθυγραμμιστείτε για να μπορείτε να επικοινωνήσετε και να αλλάξετε επιθετικούς αν χρειαστεί)
- να είστε σε εγρήγορση και επαγρύπνηση για να μπορέσετε να ενεργήσετε σε όλες τις περιστάσεις, και να είστε μαχητικοί (να δέχεστε τον ανταγωνισμό και την αποτυχία)

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Εναντίον σε γκρουπ άμυνας, να γνωρίζετε πώς να δημιουργήσετε και να αξιοποιήσετε υπεραριθμίες (γρήγορη κίνηση της μπάλας, λαμβάνοντας υπόψη το χρόνο)
- Έναντι σε μια προωθημένη άμυνα, να γνωρίζετε να παίζετε σε βάθος (παιχνίδι χωρίς μπάλα πίσω από την πλάτη των αμυντικών, συνεργασία με τον πύβοτ)
 - Να βελτιώσετε την προσπάθεια (τεχνική) της απειλής και την τοποθέτηση και κατεύθυνση του επιθετικού που περιμένει την πάσα πριν από την υποδοχή της μπάλας **μέσα στον διάδρομο ανάμεσα σε δύο αμυντικούς**
 - Συνεργασία με τον πύβοτ (αποδέσμευση)

ΑΜΥΝΑ:

- Να τοποθετείτε πάντα και να προσανατολίζετε τον εαυτό σας σε σχέση με τον άμεσο αντίπαλο
- Να αντιδράτε / ανταποκρίνεστε στις προσπάθειες επιθετικής υπεραριθμίας (**πλεύση-αμυντικές βοήθειες**)
- Ενώτια σε μια ομάδα που παίζει με το πύβοτ, γνώση του πώς να μαζεύετε γύρω του όταν υπάρχει κίνδυνος (ένας παίκτης στην πλάτη του)
- Να ευθυγραμμίζεστε για να επικοινωνείτε και να αλλάζετε = αλλαγή παικτών
- Εκμάθηση και καθιέρωση της άμυνας ζώνης= να δημιουργήσετε υπεραριθμία στην πλευρά της μπάλας

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Στην αριθμητική υπεραριθμία: να είναι ικανός να συντηρήσει τον κερδισμένο χώρο και να επωφεληθεί αυτού του πλεονεκτήματος για να σκοράρει (να εκμεταλλευτεί τους άμεσους διαδρόμους - ευθείες - του παιχνιδιού)
- Στην αριθμητική ισότητα: να δημιουργήσετε και να εκμεταλλευτείτε καταστάσεις υπεραριθμίας
- Στην αριθμητική ολιγαριθμία: αυξημένη κινητικότητα των παικτών χωρίς μπάλα: πρέπει να παίζουν χωρίς μπάλα για να εξισορροπήσουν την αναλογία της δύναμης (να παίζετε 3 εναντίον στα 3 μέσα σε ένα συγκεκριμένο χώρο = κόψιμο του δεξιού εξτρέμ για να παίξει στην αριστερή πλευρά)

ΑΜΥΝΑ:

- Σε υπεραριθμία: να ξανακερδίσετε την μπάλα όσο γίνεται πιο γρήγορα (να παρενοχλήσετε τον κάτοχο της μπάλας, να αποτρέψετε τις πάσες στου κοντινούς συμπαίκτες, να κλέψετε τις μακρινές πάσες)
- Σε ισαριθμία: να μαρκάρει τον άμεσο αντίπαλο και να τον παρακολουθεί (έλεγχος)

- Σε αμυντική ολιγαριθμία: να καλύπτετε, να κάνετε φάουλ (για να δημιουργήσετε μια διακοπή του παιχνιδιού). Αμυντική αναδιανομή σε διακοπές του παιχνιδιού

Βασικές αρχές του επιτιθέμενου

Μονομαχία σουτέρ / τερματοφύλακα

Γενικές αρχές: (σε αριθμητική ισότητα)

- **Αν μπορώ να σουτάρω, σουτάρω** (είμαι μόνος με τον τερματοφύλακα)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, κινούμε στο κενό δίπλα από τον ώμο του προσωπικού μου αμυντικού για να σουτάρω** (απομονώνω ένα αμυντικό για να παίξω σε χώρο που δεν προστατεύεται)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, δεν μπορώ να διεισδύσω, τότε κάνω πάσα με απειλή** (κινητοποιώ ένα δεύτερο αμυντικό)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, δεν μπορώ να διεισδύσω, δεν μπορώ να κάνω πάσα, τότε κρατώ την μπάλα υπό την προστασία μου**

Σουτέρ:

- η τοποθέτηση του (σε σχέση με το τέρμα), και τοποθέτηση του χεριού ρίψης (να σηκώσει τον αγκώνα), καθώς και να κατανοήσει τις μορφές των σουτ (**μέθοδοι παιχνιδιού**):
 - Να σουτάρει δυνατά (οργάνωση / τοποθέτηση απέναντι σε ένα δυνατό σουτ)
 - Με κίνηση και ππήση κατά το άλμα προσπαθεί να απομακρυνθεί από τον τερματοφύλακα
 - Προσπαθεί να απομακρυνθεί από τον τερματοφύλακα (όπως πριν) και να κάνει προσποίηση κατά το σουτ με σκοπό να τον απενεργοποιήσει
- να εναλλάξει τα σουτ (**σε σχέση με την πλευρά ή τον ρυθμό**) και τον χρόνο εκτέλεσης (1ο ή 2ο χρόνο)

Τερματοφύλακας:

- **Προετοιμασία** (προσδιορισμός θέσης ακριβώς πριν από το σουτ)
- Αναμονή / αντίδραση (μείωση του χρόνου αναμονής)
- Παιχνίδι με την **κλειστή** γωνία
- Αλληλουχία κινητικών ενεργειών (απόκρουση/**επανατοποθέτηση**)
- Εξάσκηση των πλευρικών κινήσεων (τεχνικών απόκρουσης) και του διαχωρισμού χέρι / πόδι + ισορροπία

Βασικές αρχές του αμυνόμενου

Να αναπτύξετε τις προθέσεις και την διάθεση για άμυνα.

Γενικές αρχές:

Πρέπει να ανακτήσω άμεσα την μπάλα, μόλις την χάσω (αμυντική αναδίπλωση), είτε να πάρω συνολική αμυντική θέση, που σημαίνει:

Παρενοχλώ την πορεία της μπάλας (παιχνίδι με τις πάσες)

Παρενοχλώ τον κάτοχο της μπάλας (παιχνίδι με το κάτοχο της μπάλας)

Παιχνίδι παρενόχλησης του κατόχου της μπάλας (έννοια τοποθέτησης του σώματος)

Απαγόρευση επιθετικών προσπαθειών στον κάτοχο της μπάλας

Παιχνίδι παρενόχλησης των πιθανών πασών που μπορεί να κάνει ο κάτοχος της μπάλας σε συμπαίκτης του

Συνειδητοποιημένη προσπάθεια μείωσης των επιθετικών προσπαθειών του κατόχου της μπάλας (φάουλ: τοποθέτηση του χεριού με σκοπό να σταματήσει την κυκλική κίνηση του χεριού ρίψης του επιθετικού)

Ατομική κατάρτιση:

- Κατά την κυκλοφορία της μπάλας (παιχνίδι με το διπλανό συμπαίκτη του κατόχου της μπάλας): παρεμπόδιση πάσας και κλέψιμο μπάλας
- Παιχνίδι με τον κάτοχο της μπάλας: παρενόχληση / έλεγχος (χωρίς να προσπαθήσει να πιάσει το χέρι ρίψης), η έννοια της τοποθέτησης του σώματος (φράγματος) με σκοπό την αντιστάθμιση προσπαθειών
- Παιχνίδι αλληλοβοήθειας: ο διπλανός αμυντικός είναι κοντά σε περίπτωση διείσδυσης, και πρέπει να αφήσει τον προσωπικό του αντίπαλο για να κάνει φάουλ στο χέρι ρίψης του επιθετικού που διεισδύει
- Προωθημένες άμυνες (προσωπικές) με αλλαγή παικτών σε αλλαγές θέσεων, προσπάθεια μείωσης των υπερφορτώσεων (ανάληψη και συνοδεία του προσωπικού μας αντιπάλου – με / χωρίς μπάλα - μέχρι την αλλαγή επιθετικών σε μια πιθανή αλλαγή θέσεων. Η υπερφόρτωση είναι συνέπεια μιας κακής ευθυγράμμισης των παικτών που βάζει σε κίνδυνο την αμυντική αποτελεσματικότητα)

Ηλικιακή κατηγορία 15-16 χρ.:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΩΝ

Δημιουργία και εκμετάλευση υπεραριθμιών Παιχνίδι θέσεων (ανά δύο τουλάχιστον)

- Δίνουμε μεγάλη σημασία στην συνεργασία **περιφερειακών με τους παίκτες των 6 μ.:**
 - **Σκριν/αποδέσμευση**, γλίστρημα πίσω από τον αμυντικό
 - **Σταυρός** ή δημιουργία υπεραριθμίας μέσα από κάθετες απειλές (ΑΕ, ΑΙ)
 - **Κόψιμο παίκτη μέσα** (π.χ. ο ΑΕ κόβει μέσα σαν πίβοτ)

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Ποιότητα της κινητικής δεξιότητας σε αντιστοιχία με μια σωστή απάντηση (πρόθεση)

- Πρόβλεψη των πασών που **βασίζεται** στην παρατήρηση των κατευθύνσεων κίνησης των παικτών χωρίς μπάλα
- Γνώση των διαφορετικών τρόπων πάσας και υποδοχής σε διάφορες θέσεις
- Να "ελέγχετε" τις αλλαγές ταχύτητας
- "Έλεγχος" της απόστασης κατά την προσπάθεια 1:1 : να μην μπορεί να πιαστεί από τον αμυντικό

- Η επανάληψη και ο όγκος της εργασίας είναι ο κανόνας της αποτελεσματικότητας

ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗΝ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Αλληλουχία καθηκόντων / παιχνίδι σε τρίγωνο

- Διάρθρωση και συντονισμός των κινήσεων των παικτών μεταξύ τους (εξισορρόπηση των θέσεων) για να διασφαλιστεί μια γρήγορη κυκλοφορία της μπάλας (με **κόντρα κίνηση** ή όχι) με σκοπό να προκαλέσει ανισορροπία στην άμυνα
- Βελτίωση των συνεργασιών ανά 3 ή 4 (παικτών των 9 μ./παικτών των 6 μ.) με / και χωρίς αλλαγή του τομέα παιχνιδιού (π.χ. μεταφορά μπάλας στην άλλη πλευρά), οι οποίες σας επιτρέπουν να δημιουργήσετε μια ευνοϊκή κατάσταση για σουτ
- Οργάνωση του αιφνιδιασμού μετά από ανάκτηση της μπάλας: δίνεται μεγάλη σημασία στην ταχύτητα της μπάλας κατά το πασάρισμα με σκοπό να προλάβετε την αμυντική αναδίπλωση και να φτάσετε γρήγορα στο απέναντι τέρμα σε κατάσταση υπεραριθμίας
- Αναλύστε τα **πλεονεκτήματα** του αντιπάλου με σκοπό να εκμεταλλευτείτε τις αδυναμίες του

ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΤΕΡΜΑ

Συνειδητοποίηση των χώρων που καταλαμβάνουν και καθορισμός των παικτών που δίνουν εντολές

Δημιουργία αυτοματισμών

- Η κλήση (φωνητική ή οπτική) μέσα στον κοντινό χώρο προκαλεί την πάσα = σηκώνω τα χέρια μου, κοιτάζω, αλλάζω την ταχύτητα μου μέσα σε έναν ελεύθερο χώρο (παρατηρήσιμα σημάδια), (φωνητική κλήση: είναι η πρώτη τακτική μας επιλογή)
- Το παιχνίδι χωρίς μπάλα αποτελεί μια επιπλέον τακτική επιλογή
- Η συντονισμένη οργάνωση της κυκλοφορίας της μπάλας και των παικτών επιτρέπει να έχουμε ταυτόχρονα (συγχρονισμένες) εφαρμόσιμες εναλλακτικές λύσεις
—————> αντανακλαστικό παιχνίδι, συνεχόμενο παιχνίδι (χωρίς διακοπές στην κυκλοφορία)
- Συνειδητή δημιουργία αβεβαιότητας στον αμυντικό —————> παιχνίδι "παραπλάνησης", δημιουργώντας ψευδείς διαδρομές. Βελτιώστε το **παιχνίδι παραπλάνησης / πρόκλησης**

ΜΕΙΩΣΗ / ΑΥΞΗΣΗ ΧΩΡΩΝ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΕΠΙΘΕΣΗ: όσο περισσότερο διαθέσιμο χώρο και χρόνο έχουμε τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να βρεθούμε σε μια ευνοϊκή θέση για να σουτάρουμε

ΑΜΥΝΑ: θα πρέπει να προσπαθούμε είτε να δώσουμε όσο το δυνατόν μικρότερο χώρο και χρόνο στους επιθετικούς (**ενόχληση** των πασών) για να αυξήσουμε τις πιθανότητες που έχουμε να ανακτήσουμε γρήγορα την μπάλα είτε, να προσπαθούμε να σταματούμε τις αντίπαλες επιθετικές προσπάθειες (**Εξουδετέρωση/φάουλ** = δεν αποφέρει την ανάκτηση της μπάλας). Ο σκοπός εδώ είναι να μειώσουμε την ταχύτητα των προσπαθειών των επιθετικών.

ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ: Σε κάθε σύστημα να εξασφαλίζετε τη συνέχεια και τη δυναμική του παιχνιδιού με σκοπό να προωθήσετε την δημιουργικότητα και την εκμετάλλευση των χώρων και να φτάσετε σε εύκολα σουτ

Ενάντια σε μια άμυνα ζώνης: πρέπει να αυξηθεί η ταχύτητα της πάσας (προτεραιότητα στην κυκλοφορία της μπάλας)

Έναντι σε άμυνα man to man: πρέπει να παίξω χωρίς μπάλα (δίνεται προτεραιότητα στην κίνηση των παικτών χωρίς μπάλα)

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ: να ματαιώσει και να ακρωτηριάσει τις επιθετικές πρωτοβουλίες του αντιπάλου με την εφαρμογή ενός προσαρμοσμένου αμυντικού συστήματος

- Αν οι ατομικές δυνατότητες της ομάδας είναι μεγαλύτερες από του αντιπάλου τότε προτείνεται το man to man
- Αν οι ατομικές δυνατότητες της ομάδας δεν είναι καλύτερες από του αντιπάλου: προτείνεται άμυνα ζώνης = υπεραριθμία στον πλευρά που βρίσκεται η μπάλα

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

"Ομαδικός σχεδιασμός" τόσο στην επίθεση όσο και στην άμυνα:

- Να είναι σε θέση να εντοπίσει τις αδυναμίες στο σύστημα παιχνιδιού του αντιπάλου, και να τις εκμεταλλευτεί μέσω μιας προγραμματισμένης τακτικής κίνησης (διάβασμα του παιχνιδιού, ώστε να επιλέγουμε διείσδυση ή μεταφορά της μπάλας στην άλλη πλευρά της επίθεσης)
- Εισαγωγή μια ομαδικής οργάνωσης στον χώρο με σκοπό να ενοχλήσουμε ή να προσαρμοστούμε στις επιθετικές προθέσεις

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Συνειδητοποιημένη επίδραση στο παιχνίδι του αντιπάλου (γνώση των πλεονεκτημάτων και αδυναμιών όλων των ομαδικών συστημάτων)
- .Αλληλουχία κινητικών δεξιοτήτων
- Πολύ μεγάλη κινητικότητα (πλευρική και σε βάθος) + ισορροπία

Βασικές αρχές του επιτιθέμενου

Μονομαχία σουτέρ /τ ερματοφύλακα

Γενικές αρχές: (σε αριθμητική ισότητα)

- **Αν μπορώ να σουτάρω, σουτάρω** (είμαι μόνος με τον τερματοφύλακα)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, κινούμε στο κενό δίπλα από τον ώμο του προσωπικού μου αμυντικού για να σουτάρω** (απομονώνω ένα αμυντικό για να παίξω σε χώρο που δεν προστατεύεται)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, δεν μπορώ να διεισδύσω, τότε κάνω πάσα με απειλή** (κινητοποιώ ένα δεύτερο αμυντικό)

- Δεν μπορώ να σουτάρω, δεν μπορώ να διεισδύσω, δεν μπορώ να κάνω πάσα, τότε κρατώ την μπάλα υπό την προστασία μου

Σουτέρ:

- Ψάχνει τις επιφάνειες που αφήνει ελεύθερες ο τερματοφύλακας
- Υποχρεώνει τον τερματοφύλακα, με την ενέργεια του, να πάρει μια θέση που του επιτρέπει να τοποθετήσει την μπάλα έξω από το οπτικό πεδίο του πεδίο

Πρέπει να προσαρμόζεται τον τρόπο παιχνιδιού παρατηρώντας τον τερματοφύλακα:

- τα δυνατά και αδύνατα σημεία του
- Τις τοποθετήσεις και τις κινήσεις του
- Ο σκοπό του είναι να επιλέξει το αντίστοιχο σουτ σε σχέση με την θέση και κίνηση του τερματοφύλακα (ο σουτέρ κατά το σουτ οφείλει να δημιουργεί μια αβεβαιότητα στον τερματοφύλακα)

Τερματοφύλακας:

- Παιχνίδι με την κλειστή γωνία (εναλλαγή των προθέσεων του με σκοπό να επιβληθεί)
- Να παίξει με πρόβλεψη (να αναγνωρίζει τις μορφές των σουτ και τις πιθανές γωνίες, με σκοπό να αποφύγει την καθυστέρηση στη λήψη των πληροφοριών)
- Να παίξει με προσποιήσεις (με σκοπό να προκαλέσει το σουτ στην γωνία που επιθυμεί ο ίδιος = επαγωγική μέθοδος)
- Να μειώσει τον χρόνο ανάμεσα στην εκτέλεση μιας κίνησης και την ανάκαμψη

Βασικές αρχές του αμυνόμενου

Να αναπτύξετε τις προθέσεις και την διάθεση για άμυνα (να είναι οδοκαθαριστής).

Γενικές αρχές:

Πρέπει να ανακτήσω άμεσα την μπάλα, μόλις την χάσω (αμυντική αναδίπλωση), είτε να πάρω συνολική αμυντική θέση, που σημαίνει:

Παρενοχλώ την πορεία της μπάλας (παιχνίδι με τις πάσες)

Παρενοχλώ τον κάτοχο της μπάλας (παιχνίδι με το κάτοχο της μπάλας)

Αλληλουχίες πράξεων

- Να τοποθετηθεί και να κατευθύνεται απέναντι από τον προσωπικό του αντίπαλο (man to man με κάλυψη του κέντρου και ευθυγράμμιση των παικτών κατά τις αλλαγές επιθετικών)
- Να είναι συνεχώς σε κίνηση - να τοποθετείτε σε σχέση με τον προσωπικό του αντίπαλο αλλά και τους άλλους (δυναμική αλληλοβοήθεια με διατήρηση της ισορροπίας)
- «Να κατανοήσετε» την απόσταση του σημείου επαφής με τον αντίπαλο επιθετικό (με σκοπό να μειώσετε να περιορίσετε και να ελέγξετε την ταχύτητα του επιτιθέμενου)
- Να είναι μαχητικός και αποτρεπτικός με υψηλή κινητικότητα στα πόδια και στα χέρια με σκοπό να αποτρέψει την διάβαση από τον κεντρικό χώρο (διάβαση της μπάλας ή διάβαση του κατόχου της μπάλας)
- Τονισμός και εξάσκηση του φάουλ (διακοπή του παιχνιδιού)

- Αμυντική υπεραριθμία στον χώρο που βρίσκεται ο κάτοχος της μπάλας (πλεύση προς τα εκεί και ταυτόχρονη λήψη πληροφοριών για την μπάλα)

Συλλογικά:

Εφαρμογή ενός σχεδιασμού (man to man ή άμυνα ζώνης) και μιας χωροταξικής οργάνωσης (σε μια ευθεία ή σε επίπεδα) με σκοπό να υπερασπιστούμε το τέρμα μας ή να ανακτήσουμε την μπάλα.

Καθορισμός των ρόλων και των υποχρεώσεων του καθενός.

Ηλικιακή κατηγορία 18 χρ. και νέων:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΩΝ

Ηλικιακή κατηγορία ως 18 χρ.:

- Προπόνηση **εξειδίκευσης ανά θέση**
- **Εκβάθυνση της δημιουργίας υπεραριθμίας:** Στρατηγικές **δέσμευσης** (δημιουργία / προγραμματισμός) για να επωφεληθούμε από τις λύσεις (**διάβασμα του παιχνιδιού**)

"Είμαι σε θέση να παίξω **περιφερειακά** αλλά και **κάθετα**" (προσαρμοστικότητα)

Ηλικιακή κατηγορία νέων:

- **Εκμετάλλευση / αξιοποίηση της εξειδίκευσης θέσεων**
- Μέσα από την εφαρμογή ενός ή περισσότερων συστημάτων, να είμαστε ικανοί να δημιουργήσουμε και να εκμεταλλευτούμε μια υπεραριθμία σε κάθε σημείο του γηπέδου

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Ηλικιακή κατηγορία ως 18 χρ.:

"Ξεκίνημα" του αυτοματισμού στην **ανάγνωση/διάβασμα του παιχνιδιού**. Δημιουργία και εκμετάλλευση πασών που φέρνουν τον αποδέκτη της μπάλας σε μια ευνοϊκή θέση για σουτ (ταχύτητα και ορθότητα του πασαρίσματος)

Ηλικιακή κατηγορία νέων:

Συντήρηση και εφαρμογή της προηγούμενης μάθησης

ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Ηλικιακή κατηγορία ως 18 χρ. και νέων: **διαλεκτική σχέση άμυνας/επίθεσης, σχεδιασμός του παιχνιδιού**

- Να κατέχετε αρκετά συστήματα παιχνιδιού (προωθημένα ή μη προωθημένα)
- Προσαρμόστε τον **τακτικό σας σχέδιο** με βάση τα δυνατά και αδύνατα σημεία της αντίπαλης ομάδας

- Συντήρηση των κεκτημένων στο παιχνίδι με κίνηση, με υψηλότερη ταχύτητα και πιο γρήγορη ικανότητα άμεσης αντίδρασης, και μικρότερους χρόνους και χώρους

ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΤΕΡΜΑ

Ηλικιακή κατηγορία ως 18 χρ.: εκμάθηση και τη γνώση των συλλογικών αρχών

- Σε κάθε σύστημα παιχνιδιού που εφαρμόζουμε, να γνωρίζουμε το πώς θα συντονίζουμε και θα συνδυάζουμε τις τοποθετήσεις και τις κινήσεις των παικτών μας ώστε να φθάνουν γρήγορα στο σουτ και στο σκοράρισμα

Ηλικιακή κατηγορία νέων:

- Προσαρμογή της άμυνας σε σχέση με την οργάνωση του χώρου ενάντια στις τακτικές κινήσεις του αντιπάλου (που είναι ο πίβοτ;, ποιος σουτаре, από πια θέση;, σε σχέση με πια αμυντική συμπεριφορά;)

Δημιουργία αυτοματισμών

- Η κλήση συνδυάζεται και προγραμματίζεται σύμφωνα με τη θέση της μπάλας ή / και το χώρο που εξελίσσεται το παιχνίδι
- Το παιχνίδι βασίζεται σε ένα δυναμικό και δομημένο δίκτυο πασών (αλλά όχι τυποποιημένο), με παίκτες με εναλλασσόμενες επιλογές
- Το σύστημα παιχνιδιού πρέπει να είναι εξελικτικό, έτσι ώστε να επιτρέπει, να συντηρεί και να πολλαπλασιάζει τις πιθανές λύσεις εξασφαλίζοντας τη συνέχεια του παιχνιδιού:
 - Μορφή επίθεσης (5:1, και 4:2) – εκμετάλλευση των χώρων
 - Συνεργασία περιφερειακών παικτών με τους παίκτες των 6 μ.- δημιουργία, εκμετάλλευση
 - Κυκλοφορία της μπάλας

ΜΕΙΩΣΗ / ΑΥΞΗΣΗ ΧΩΡΩΝ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΕΠΙΘΕΣΗ: όσο περισσότερο διαθέσιμο χώρο και χρόνο έχουμε, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να βρεθούμε σε μια ευνοϊκή θέση για να σουτάρουμε

ΑΜΥΝΑ: θα πρέπει να προσπαθούμε είτε να δώσουμε όσο το δυνατόν μικρότερο χώρο και χρόνο στους επιθετικούς (ενόχληση των πασών) για να αυξήσουμε τις πιθανότητες που έχουμε να ανακτήσουμε γρήγορα την μπάλα, είτε να προσπαθούμε να σταματούμε τις αντίπαλες επιθετικές προσπάθειες (Εξουδετέρωση / φάουλ = δεν αποφέρει την ανάκτηση της μπάλας). Ο σκοπός εδώ είναι να μειώσουμε την ταχύτητα των προσπαθειών των επιθετικών.

- Σχεδιασμός στρατηγικής με βάση τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του αντιπάλου (π.χ. άμυνα: ζώνη ή / και man to man)

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Να είναι ικανός να δίνει εναλλασσόμενες και ποικίλες απαντήσεις ενάντια σε σύνθετα συστήματα και μηχανισμούς (προσπάθεια επιβολής μέσα από την αντιπαράθεση)

- Πρέπει να ψάχνει/επιδιώκει να επιβληθεί

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Γνώση των διαφορών στρατηγικών που εφαρμόζει ο αντίπαλος (γνώση των συστημάτων και μηχανισμών)
- Βελτίωση της ταχύτητας αντίδρασης και εκτέλεσης με σκοπό να μειώσουμε τον χρόνο προσαρμογής και επιβολής της δικής μας απάντησης στις τακτικές κινήσεις του αντιπάλου
- Η έννοια της αυτονομίας στην ανάληψη πληροφοριών και ρίσκου

Βασικές αρχές του επιτιθέμενου

Μονομαχία σουτέρ / τερματοφύλακα

Γενικές αρχές: (σε αριθμητική ισότητα)

- **Αν μπορώ να σουτάρω, σουτάρω** (είμαι μόνος με τον τερματοφύλακα)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, κινούμε στο κενό δίπλα από τον ώμο του προσωπικού μου αμυντικού για να σουτάρω** (απομονώνω ένα αμυντικό για να παίξω σε χώρο που δεν προστατεύεται)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, δεν μπορώ να διεισδύσω, τότε κάνω πάσα με απειλή** (κινητοποιώ ένα δεύτερο αμυντικό)
- **Δεν μπορώ να σουτάρω, δεν μπορώ να διεισδύσω, δεν μπορώ να κάνω πάσα, τότε κρατώ την μπάλα υπό την προστασία μου**

Σουτέρ:

- Αναθεώρηση των μορφών σουτ (μεγαλύτερη εμβάθυνση, πιο γρήγορα, πιο ισχυρά με μεγαλύτερη ακρίβεια και με μικρότερους χρόνους εκτέλεσης)
- Προσαρμογή των στρατηγικών για να νικήσει τον τερματοφύλακα:
- Προσποίηση/επαγωγή

Πρέπει να προσαρμόζεται τον τρόπο παιχνιδιού παρατηρώντας τον τερματοφύλακα:

- τα δυνατά και αδύνατα σημεία του
- Τις τοποθετήσεις του και τις κινήσεις του
- Ο σκοπό του είναι να επιλέξει το αντίστοιχο σουτ σε σχέση με την θέση και κίνηση του τερματοφύλακα (ο σουτέρ κατά το σουτ οφείλει να δημιουργεί μια αβεβαιότητα στον τερματοφύλακα)

Τερματοφύλακας:

- Τοποθετήσεις και δυναμικές κινήσεις απόκρουσης εξισορροπούμενες με τις μορφές των σουτ
- Γνώση των αγαπημένων σουτ και γωνιών των αντίπαλων παικτών
- Επιλέξτε έναν τρόπο παιχνιδιού, σε σχέση πάντα με τον παίκτη που σουτάρει (ανάγνωση του παιχνιδιού: βλέπω και ενεργώ)
- Αλληλουχία δυναμικών κινήσεων (προετοιμασία - εκτέλεση κίνησης)
- Γρήγορη αλλαγή κατάστασης για να αντιμετωπίσει πετυχημένα ένα αμυντικό λάθος

Βασικές αρχές του αμυνόμενου

Να αναπτύξετε τις προθέσεις και την διάθεση για άμυνα.

Γενικές αρχές:

Πρέπει να ανακτήσω άμεσα την μπάλα, μόλις την χάσω (αμυντική αναδίπλωση), είτε να πάρω συνολική αμυντική θέση, που σημαίνει:

Παρενοχλώ την πορεία της μπάλας (παιχνίδι με τις πάσες)

Παρενοχλώ τον κάτοχο της μπάλας (παιχνίδι με το κάτοχο της μπάλας)

Ηλικιακή κατηγορία ως 18 χρ.:

- Αναθεώρηση ατομικών και των συλλογικών τεχνογνωσιών (με περισσότερη δύναμη, ταχύτητα και χώρο κάλυψης)
- Αλληλουχία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με εναλλαγές καταστάσεων (ταχύτητα εκτέλεσης)
- Χρησιμοποίηση του φάουλ ως ελεγχόμενη επιλογή
- Χρησιμοποίηση **μεικτών αμυντικών συστημάτων**
- Συνεργασία τερματοφύλακα με τους αμυντικούς (το πλαίσιο, οι γωνίες ρίψεις)

Ηλικιακή κατηγορία νέων:

- Εφαρμογή ομαδικών στρατηγικών - διαλεκτική σχέση άμυνας / επίθεσης
- Εκμετάλλευση των ισχυρών σημείων του παίκτη (ειδίκευση σε θέση)
- Εκμετάλλευση της αλλαγής κατάστασης