



ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ:

Εκπαιδευτικές ασκήσεις
και ασκήσεις για **ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**



Εισηγήτρια: Τοκιδασίδης Παναγιώτης - Πρωτονοητής UEFA A'

Γιατί η προθέρμανση είναι σημαντική

Μια πολύ καλή προθέρμανση είναι απαραίτητη για την προετοιμασία του σώματος, τη δραστηριότητα και την εστίαση του νου σε ότι θα ακολουθήσει στην προπόνηση.

Για παράδειγμα, τα οφέλη της προθέρμανσης περιλαμβάνουν:

- Μειωμένος κίνδυνος τραυματισμού.
- Αύξηση του εύρους κίνησης.
- Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος.
- Ενεργοποίηση των καρδιαγγειακών και αναπνευστικών συστημάτων.
- Βελτιωμένη εστίαση στον στόχο της προπόνησης.

Σε φυσιολογικό επίπεδο, μια προθέρμανση προετοιμάζει το καρδιαγγειακό σύστημα του σώματος για το επικείμενο φορτίο εργασίας αυξάνοντας τον καρδιακό ρυθμό και διευρύνοντας τα αιμοφόρα αγγεία στους σκελετικούς μύες.

Αυτό επιτρέπει στο σώμα να μεταφέρει τους θρεπτικούς μυς ανάγκες για δραστηριότητες στην προπόνηση ποδοσφαίρου.

Επιπλέον, η προθέρμανση είναι ευεργετική για την ψυχική προετοιμασία.

Παρέχει την ευκαιρία να καθαρίσετε το μυαλό και να εστιάσετε στο έργο που έχετε να ολοκληρώσετε .

Με αυτό το πνεύμα, μια προθέρμανση θέτει τον τόνο για τις πρακτικές και τα παιχνίδια.



Δυναμική Προθέρμανση

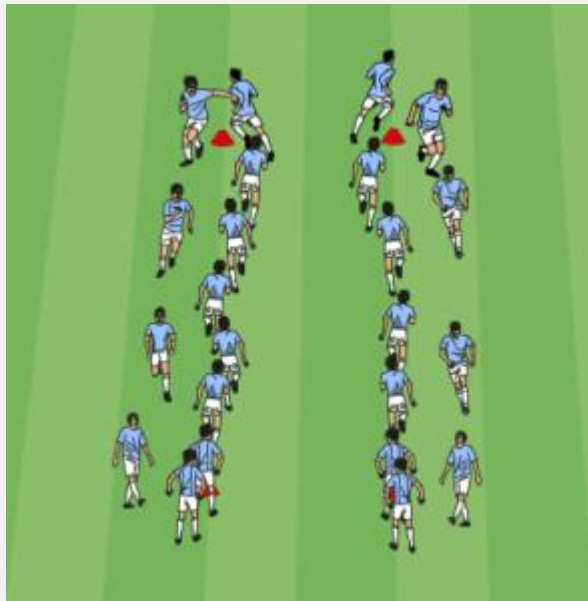
Για καλύτερα αποτελέσματα, οι προθερμάνσεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν δυναμικές δρομικές μετακινήσεις που είναι παρόμοιες με τους τύπους κινήσεων του σώματος που εκτελούνται στις δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν.

Για παράδειγμα, στο ποδόσφαιρο, οι παίκτες μετακινούν ολόκληρο το σώμα τους, έτσι μια δυναμική προθέρμανση είναι σημαντική.

Η σειρά από μια ποικιλία δρομικών κινήσεων θα εξασφαλίσει ότι οι παίκτες είναι προετοιμασμένοι και μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμών όπως τράβηγμα μυών και θλάσεις.

Ένας απλός τρόπος για να κάνετε μια δυναμική προθέρμανση είναι οι παίκτες να περνούν από διαφορετικές μετακινήσεις μαζί σε γραμμές.

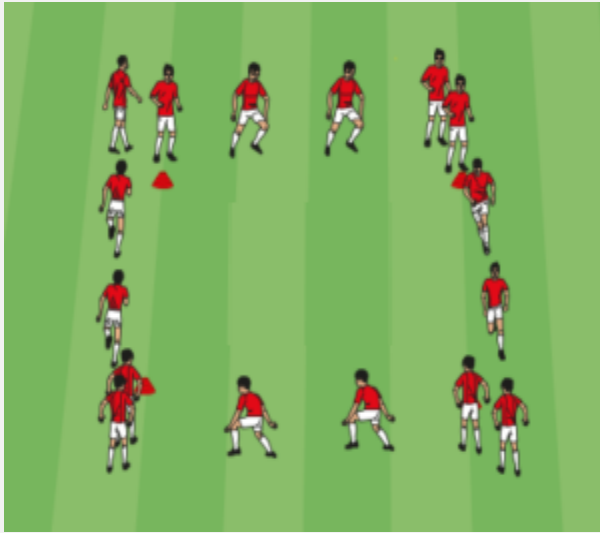
Υπάρχουν πολλές δρομικές μετακινήσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι προπονητές σε δυναμικές προθέρμανσης. Η παρακάτω λίστα περιλαμβάνει μερικές από τις αγαπημένες μου.



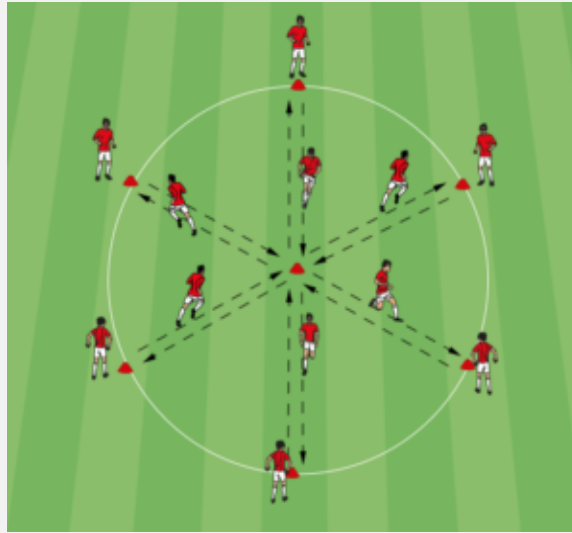
- Μπρός - Πίσω Τζόκινγκ
- Γυρίσματα μέσης
- Ανατάσεις χεριών
- Πίσω χέρια-πόδια
- Ψηλό αντίθετο χέρι - λάκτισμα
- Προσομοίωση πλασέ
- Ψηλά γόνατα
- Προσομοίωση σουτ
- Δύο άλματα ποδιών
- Άλμα βατράχου
- Εμπρός κουτεπιέ
- Πλάγια βήματα
- Βήμα με ένα στρίψιμο κορμού
- Γόνατο στο στήθος
- 50% τρέξιμο
- 75% άνοιγμα
- 100% ταχύτητα

Δυναμική Προθέρμανση

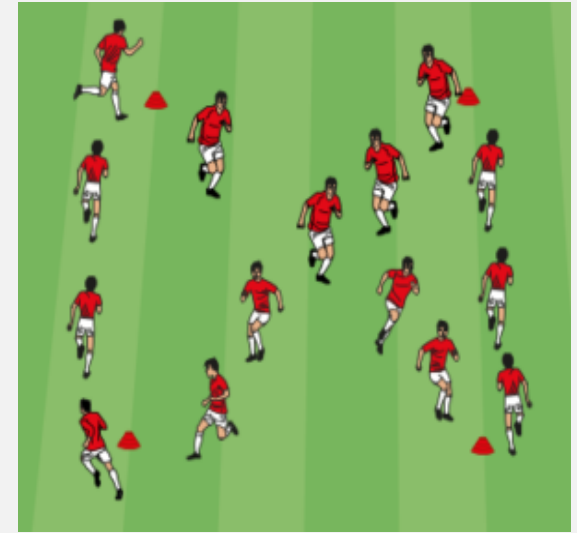
Η δυναμική προθέρμανση μπορεί να πραγματοποιηθεί σε πολλά διαφορετικά σχήματα , όπως σε σχήμα τετράγωνο, κύκλο ή σε σχήμα πλάγιο 8.



Σχ. Τετράγωνο



Σχ. Κύκλος



Σχ. Πλάγιο 8



Ανταγωνιστική Προθέρμανση

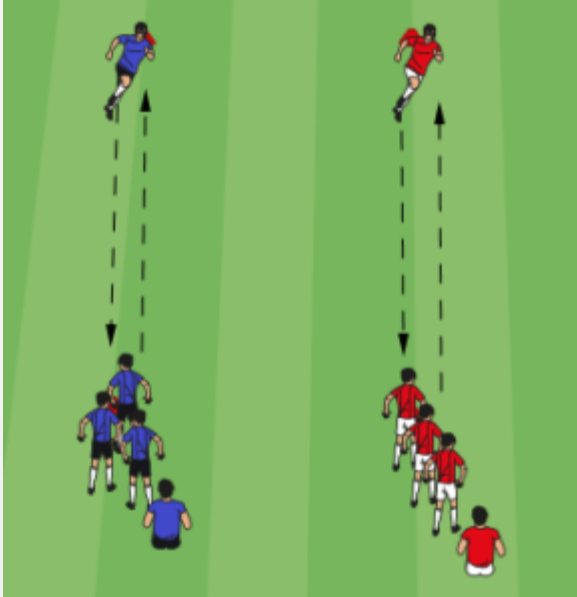
Μόλις οι παίκτες ολοκληρώσουν κάποιες δυναμικές μετακινήσεις, οι ασκήσεις με μορφή ανταγωνισμού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προετοιμασία των παικτών ακόμη περισσότερο.

Οι παίκτες απολαμβάνουν την ανταγωνιστική πλευρά των ασκήσεων αυτών για να πειράξουν τον συμπαίκτη τους.

Επιπλέον, οι αγώνες ανταγωνισμού είναι εξαιρετικοί για τους παίκτες να δουλεύουν με ταχύτητα, ευκινησία και ταχύτητα.

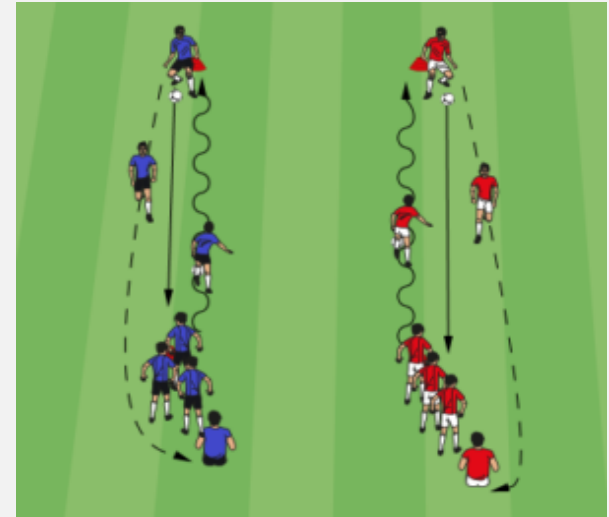
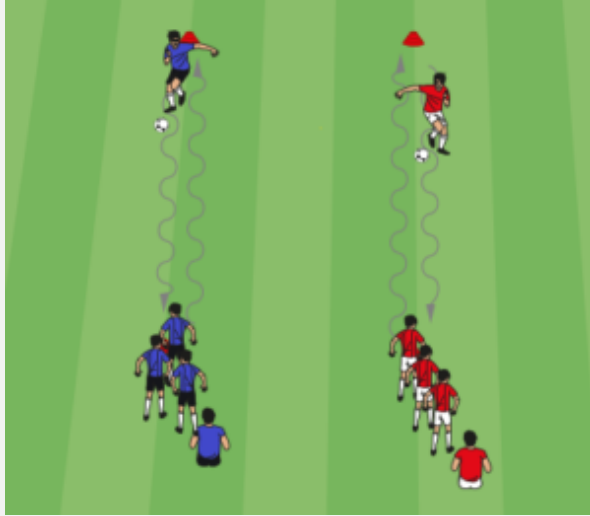
Λόγω του γεγονότος ότι οι παίκτες συχνά κάνουν την δυναμική τους προθέρμανση σε γραμμές, μπορεί να είναι πολύ εύκολο να μετατραπούν σε αγώνες ανταγωνισμού σε γραμμές.

Κάθε φορά που χρησιμοποιείτε ασκήσεις ανταγωνισμού, προσπαθήστε να κάνετε τα ζευγάρια ή τις ομάδες όσο το δυνατόν περισσότερο ισοδύναμες, ώστε οι αγώνες να είναι κοντά σε ένταση.

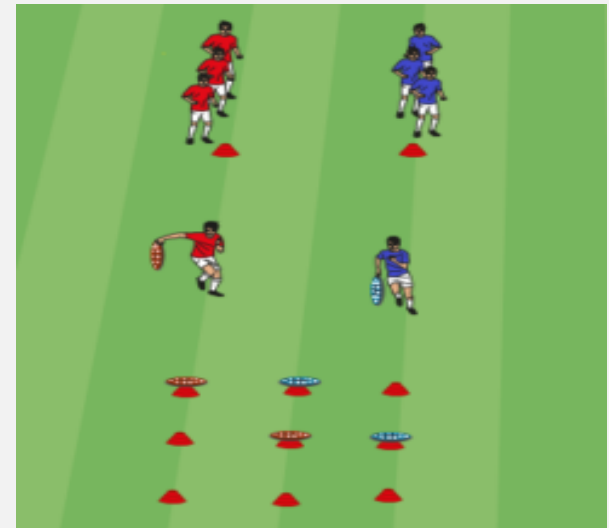


Ανταγωνιστική Προθέρμανση

Επιπλέον, οι ασκήσεις ανταγωνισμού μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να δουλέψουν οι παίκτες την τεχνική τους στην ντρίμπλα και στην μεταβίβαση.



Μια άλλη διασκεδαστική παραλλαγή ανταγωνισμού είναι οι παίκτες να παίζουν τικ-τακ ο ένας εναντίον του άλλου σε δύο ομάδες.



Προθέρμανση με παιχνίδια «Διαχωριστικά»

Εκτός από τις ασκήσεις ανταγωνισμού, οι παίκτες απολαμβάνουν πραγματικά παιχνίδια με «διαχωριστικά». Επειδή τα παιχνίδια με διαχωριστικά είναι τόσο ελκυστικά, βοηθούν να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον διασκέδασης και ανταγωνισμού.

Το **φανελάκια** είναι ένα εξαιρετικό παιχνίδι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως μέρος μιας προθέρμανσης ποδοσφαίρου.



Για να ξεκινήσει η άσκηση δίνουμε 2-3 φανελάκια σε παίκτες και ο προπονητής λέει μια δυναμική άσκηση μετακίνηση. Ο κάθε παίκτης μετακινείται σε όλο τον χώρο κάνοντας μόνο την καθορισμένη δυναμική κίνηση. Οι παίκτες με τα φανελάκια προσπαθούν να πιάσουν τους άλλους παίκτες. Εάν τα καταφέρουν, δίνουν το φανελάκι τους στον παίκτη αυτόν.

Κάθε 30 έως 60 δευτερόλεπτα ο προπονητής δίνει ένα σήμα στους παίκτες να παγώσουν. Οι παίκτες που έχουν φανελάκι πρέπει να ολοκληρώσουν μια άσκηση που θα δώσει ο προπονητής.

Αυτό θα μπορούσε να είναι push-ups, άλματα, ψηλά γόνατα, κοιλιακούς, κλπ.

Μόλις ολοκληρώσουν την άσκηση, ο προπονητής δίνει μια νέα δυναμική κίνηση για να ξεκινήσει ένα νέο γύρο.

Ένα άλλο παιχνίδι «διαχωριστικών» για τους παίκτες που εργάζονται στη λήψη αποφάσεων και την ταχύτητα είναι το παιχνίδι των **δύο πλευρών**.

Χωρίστε τους παίκτες σε δύο ομάδες και σε ζευγάρια με την αντίπαλη ομάδα. Τους τοποθετείτε στη μέση απέναντι από το ζευγάρι τους, όπως φαίνεται στο σχήμα.

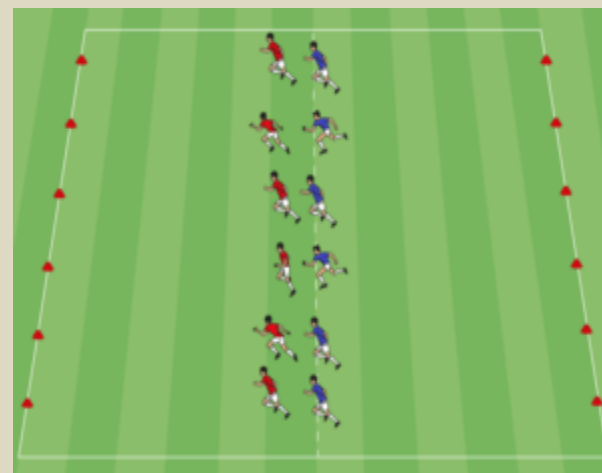
Προσθέστε κώνους εκατέρωθεν περίπου 10 μέτρα μακριά.

Όταν οι παίκτες παραταχθούν, ο προπονητής δίνει το σήμα καλώντας μία από τις δύο ομάδες.

Η ομάδα που ονομάζεται είναι οι κυνηγοί και η ομάδα που δεν ονομάζεται είναι οι δρομείς.

Οι πρώτοι κερδίζουν πόντους αν ακουμπήσουν επιτυχώς τον αντίπαλό τους. Οι δρομείς κερδίζουν πόντους αν φτάσουν στους κώνους χωρίς να είναι τους ακουμπήσουν οι κυνηγοί.

Αυτό το παιχνίδι λειτουργεί με το τρέξιμο, αλλά μπορεί επίσης να λειτουργήσει με διάφορες μετακινήσεις όπως ταχύτητα περπάτημα, δύο άλματα ποδιών, κλπ.



Επιπρόσθετα παιχνίδια για την Προθέρμανση

Εκτός από τα παιχνίδια ανταγωνισμού και διαχωριστικών, μερικές φορές μπορεί να είναι διασκεδαστικό για τους παίκτες να παίξουν ένα παιχνίδι εισβολής, όπως η **σύλληψη του κώνου**.



Τοποθετήστε μεγάλο ορθογώνιο με πέντε κώνους σε κάθε άκρο, όπως φαίνεται στο διάγραμμα. Χρησιμοποιήστε κώνους για να σημειώσετε μια γραμμή στα μισά του χώρου και χωρίστε τους παίκτες σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει μια πλευρά.

Οι παίκτες είναι «ασφαλείς» μόνο στη δική τους πλευρά. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να πάρουν τους κώνους της άλλης ομάδας και να τους φέρουν στη δική τους πλευρά. Εάν ένας παίκτης πηγαίνει στην πλευρά των αντιπάλων για να προσπαθήσει να πάρει έναν κώνο και πιαστεί τότε πρέπει να καθίσει στον χώρο. Ένας παίκτης μπορεί να διασωθεί αν έρθει ένας συμπαίκτης και τον ακουμπήσει. Μόλις διασωθεί ένας παίκτης, και οι δύο παίκτες μπορούν να γυρίσουν πίσω στην δική τους πλευρά με ασφάλεια. Εάν ένας παίκτης βρίσκεται στην περιοχή των αντιπάλων αλλά έχει το χέρι του έναν από τους κώνους, είναι ασφαλής. Αυτό το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με το τρέξιμο ή με την χρήση διαφορετικών δυναμικών μετακινήσεων που θα κάνουν οι παίκτες όπως ταχύτητα με τα πόδια, καλπάζοντας ή παρακάμπτοντας για να κινηθούν.

Εξίσου διασκεδαστικό είναι το παιχνίδι **κυνηγοί θησαυρών** που παίζεται με δύο ή και τέσσερις ομάδες.

Ορίστε ένα ορθογώνιο χώρο που χωρίζεται σε τέσσερα τεταρτημόρια και έχει ένα τετράγωνο σε κάθε γωνία με τρεις μπάλες ποδοσφαίρου. Χωρίστε τους παίκτες σε τέσσερις ομάδες με κάθε ομάδα να υπερασπίζεται ένα τεταρτημόριο. Οι παίκτες είναι ασφαλείς στο δικό τους τεταρτημόριο ή όταν βρίσκονται σε μια γωνία με τις μπάλες του αντιπάλου. Το αντικείμενο του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να κλέψουν τις μπάλες από τις γωνίες των αντιπάλων ομάδων και να τους φέρουν στη δική τους γωνία. Εάν ο παίκτης πιαστεί στο τεταρτημόριο του αντιπάλου, πρέπει να καθίσει εκεί και μπορεί να διασωθεί μόνο από έναν συμπαίκτη που έρχεται και τον αγγίζει. Σε κάθε σημείο, ο προπονητής μπορεί να σταματήσει το παιχνίδι και οι παίκτες να κάνουν ασκήσεις. Όταν συμβεί αυτό, η ομάδα με τις περισσότερες μπάλες ποδοσφαίρου στη γωνία τους απαλλάσσεται από τις ασκήσεις. Ο προπονητής μπορεί να αποφασίσει αν θα παίξει αυτό το παιχνίδι με τα χέρια ή με ντρίμπλα στις μπάλες ποδοσφαίρου για να τις μεταφέρει.



ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ για την ΒΕΛΤΙΩΣΗ της ΝΤΡΙΠΛΑΣ

Μια προθέρμανση ποδοσφαίρου μπορεί επίσης να προσφέρει στους παίκτες την ευκαιρία να εξασκήσουν διάφορες τεχνικές δεξιότητες όπως η ντρίμπλα.

Στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο, οι προπονητές έχουν περιορισμένο χρονικό διάστημα με τις ομάδες τους.

Για αυτό το λόγο, η ενσωμάτωση τεχνικών δεξιοτήτων στις προπονήσεις είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επιταχυνθεί η τεχνική ανάπτυξη των παικτών.

Η άσκηση αυτή στην προθέρμανση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τους παίκτες να βελτιώσουν την ικανότητά τους με την μπάλα.

Σε συνδυασμό με δυναμικές μετακινήσεις, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως προοδευτική προθέρμανση του ποδοσφαίρου.

Μορφές Ντρίπλας

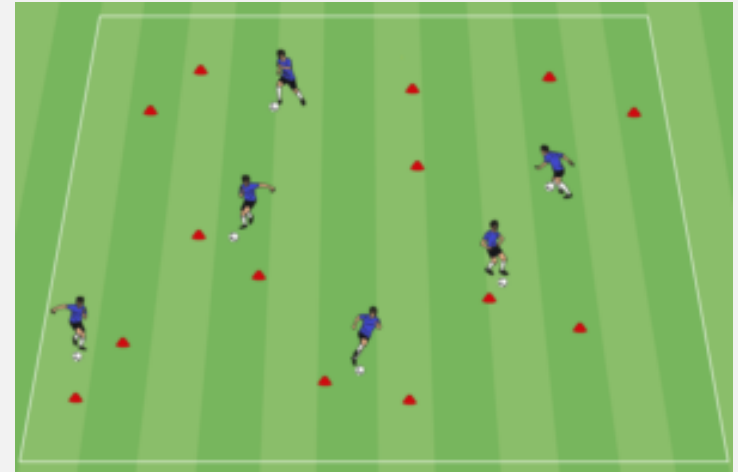
- Με το εσωτερικό (Δεξιά μέσα, αριστερά μέσα, δεξιά μέσα, αριστερά μέσα, επανάληψη)
- Με την σόλα (Δεξιά σόλα, αριστερή σόλα, δεξιά σόλα, αριστερή σόλα, επανάληψη)
- Με το ένα πόδι εξωτερικά / εσωτερικά (Δεξιά έξω, δεξιά μέσα, δεξιά έξω, δεξιά μέσα, επαναλάβετε όλη την κατεύθυνση προς τα κάτω και έπειτα με το αριστερό πόδι την επόμενη φορά.
- Δύο πόδια μέσα-έξω (Δεξιά έξω, δεξιά μέσα, αριστερά έξω, αριστερά μέσα, επαναλάβετε)
- Δύο πόδια 2 έξω / 1 μέσα (Δεξιά έξω, δεξιά έξω, δεξιά μέσα, αριστερά έξω, αριστερά έξω, αριστερά μέσα, επαναλάβετε) - Εξωτερικά, έξω (Αλλαγή ποδιών)
- Εξωτερικά, έξω, ψαλίδι (Αλλαγή ποδιών μετά από κάθε ψαλίδι)
- Εξωτερικά, έξω, βήμα-βήμα (Αλλαγή ποδιών μετά από κάθε βήμα)
- Διπλές και τριπλές κινήσεις (Διπλό ψαλίδι, ψαλίδι-ψαλίδι-ψαλίδι, ψαλίδι-ψαλίδι, κ.λπ.)



Επιπρόσθετα παιχνίδια για την Βελτίωση της Ντρίπλας στην Προθέρμανση

Μια άλλη διασκεδαστική άσκηση για την βελτίωση της ντρίπλας στην προθέρμανση είναι «πόρτα - σκορ».

Σε αυτό το παιχνίδι οι παίκτες ντριπλάρουν στον χώρο ανάμεσα στους κώνους όσο πιο γρήγορα μπορούν και μετρούν πόσες «πόρτες» μπορούν να περάσουν σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.



Από την άλλη πλευρά, μια ντρίμπλα προθέρμανσης μπορεί να είναι τόσο απλή όσο, οι παίκτες να ντριπλάρουν ελεύθερα στον χώρο κάνοντας διαφορετικές κινήσεις και στροφές.



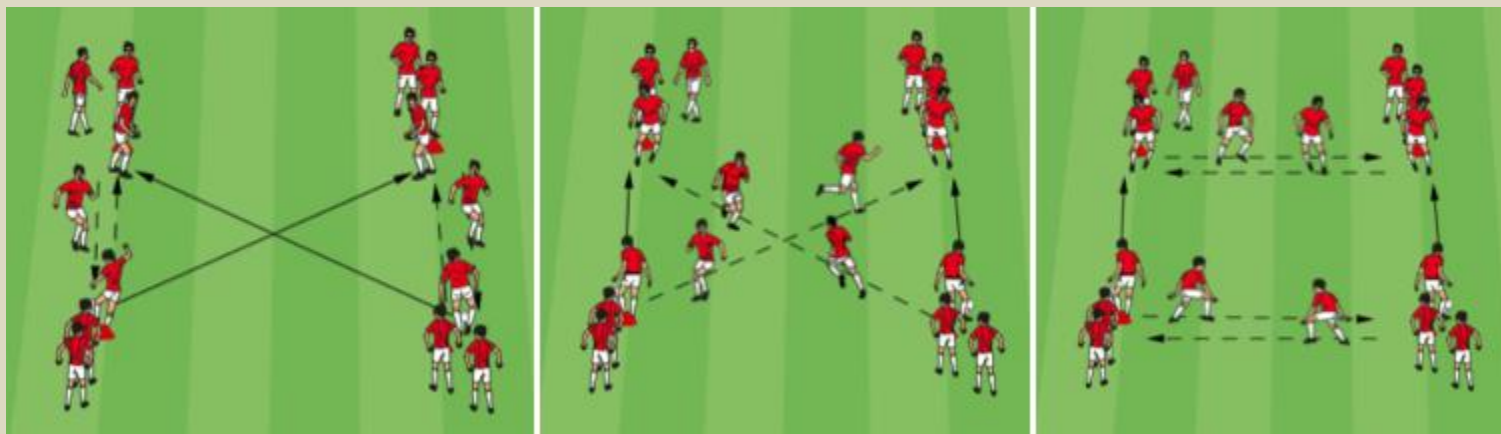
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ για την ΒΕΛΤΙΩΣΗ της ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ

Με τον ίδιο τρόπο όπως η ντρίμπλα, η μεταβίβαση είναι μια πολύ εύκολη δεξιότητα που μπορεί να ενσωματωθεί στην προθέρμανση.

Επιπλέον, η εισαγωγή της μεταβίβασης στην προθέρμανση έχει μεγάλη σημασία γιατί βοηθά τους παίκτες να εξασκήσουν την κίνηση προς την μπάλα και να επικοινωνούν με τους συμπαίκτες τους.

Σε ένα τετράγωνο ασκήσεις όπως απλή μεταβίβαση στον απέναντι συμπαίκτη κ επιστροφή με μεταβίβαση διαγώνια, απλή μεταβίβαση στον απέναντι συμπαίκτη κ κίνηση διαγώνια, κτλ. είναι μια καλή έναρξη προθέρμανσης.

Στην ίδια άσκηση επίσης όπου μια ομάδα περνάει από μια απλή δυναμική προθέρμανση με μεταβίβαση, είναι πολύ εύκολο να ενσωματώσουμε την μετάβαση κάνοντας ο παίκτης μια παθητική άμυνα εκεί που μεταβιβάζει.



Μορφές Ν/Σ και Μεταβίβασης

Μεταβίβαση εμπρός, μετακίνηση προς τα εμπρός κάνοντας Ν/Σ

Μεταβίβαση εμπρός, πλευρική μετακίνηση

Μεταβίβαση διαγώνια, μετακίνηση προς τα εμπρός

Μεταβίβαση διαγώνια, πλευρική μετακίνηση



(απλό τρέξιμο, Skip, πόδια ψηλά, χαμηλά, ψηλά γόνατα κτλ)

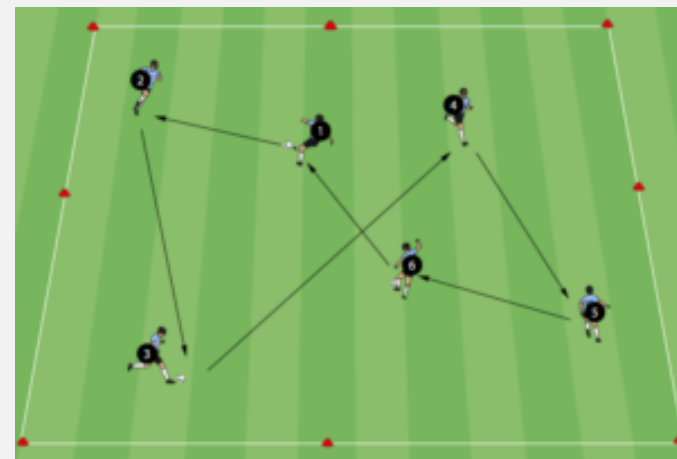
(πλάγια βήματα, αλλαγή πλευράς, πίσω βήματα κτλ)

(απλό τρέξιμο Skip, πόδια ψηλά, χαμηλά, ψηλά γόνατα κτλ)

(πλάγια βήματα, αλλαγή πλευράς, πίσω βήματα κτλ)

Επιπρόσθετα παιχνίδια για την Βελτίωση της Μεταβίβασης στην Προθέρμανση

Μια άλλη ωραία προθέρμανση προχωράει αμέτρητα.
Σε αυτό το τρυπάνι οι παίκτες ξεκινούν τον εαυτό τους και περνούν σε μια ακολουθία.

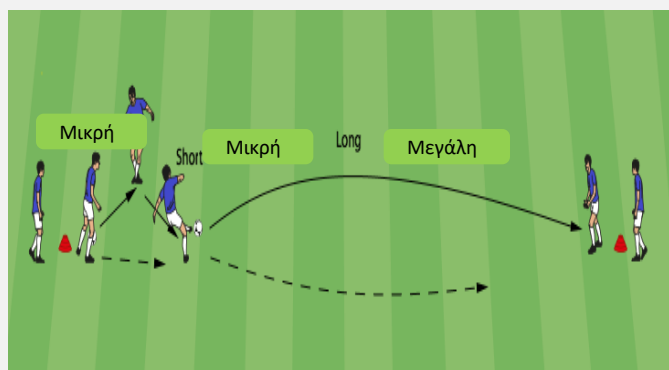


Σε χώρο 25X35μ. τοποθετήστε τους παίκτες σε ομάδες των έξι.
Αριθμήστε τους παίκτες της κάθε ομάδα από το ένα έως το έξι.
Ο παίκτης με τον αριθμό 1 ξεκινά μεταβιβάζοντας στον παίκτη 2, ο παίκτης 2 στον παίκτη 3, και ούτω καθεξής. Ο τελευταίος παίκτης επιστρέφει στον πρώτο παίκτη και ο κύκλος συνεχίζεται.

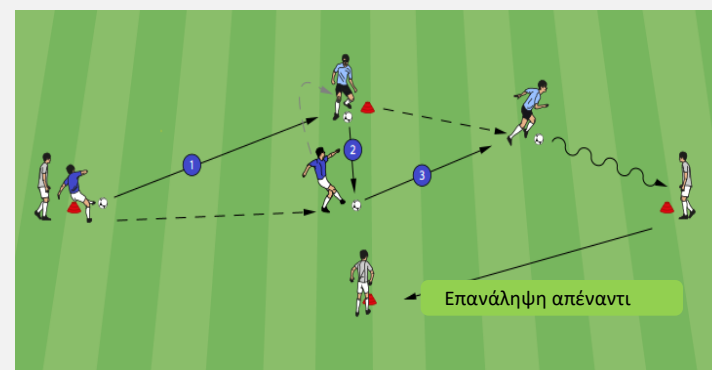
Για να ενσωματωθούν δυναμικές μετακινήσεις, αφού ένας παίκτης μεταβιβάσει την μπάλα, τρέχει γύρω από ένα περιμετρικό κώνο και κάνει διαφορετικές μετακινήσεις προθέρμανσης πριν επιστρέψει στον χώρο.

Πολλές ομάδες μπορούν να παίξουν στον ίδιο χώρο με διαχωριστικά, όπου οι παίκτες μεταβιβάζουν μόνο στα μέλη της ομάδας τους.
Το μέγεθος του χώρου μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον αριθμό των παικτών.
Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε πολλούς χώρους και να έχει η κάθε ομάδα τον δικό της.

Παρομοίως, υπάρχουν πολλοί μεγάλοι συνδυασμοί μεταβιβάσεων που μπορούν να βελτιωθούν οι παίκτες ως μέρος της προθέρμανσης. Μερικά από τα αγαπημένα μου είναι :



Κοντινό 1-2 και μεγάλη μεταβίβαση



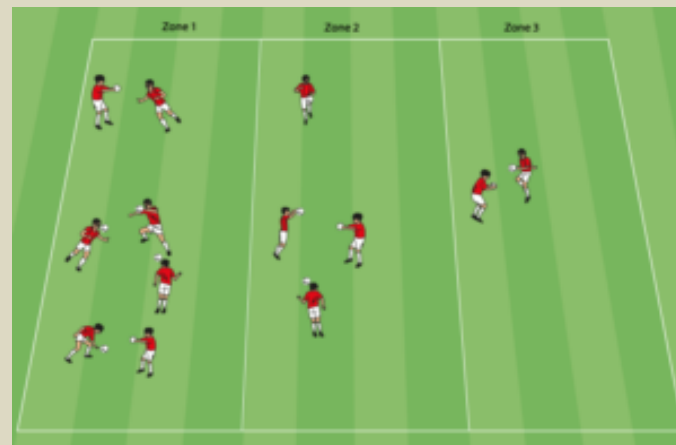
Μακρύ 1-2, 3η μεταβίβαση & οδήγημα

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ για την ΒΕΛΤΙΩΣΗ της ΚΕΦΑΛΙΑΣ

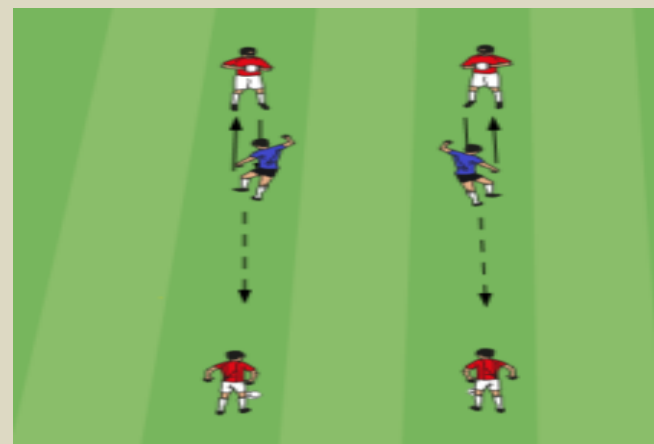
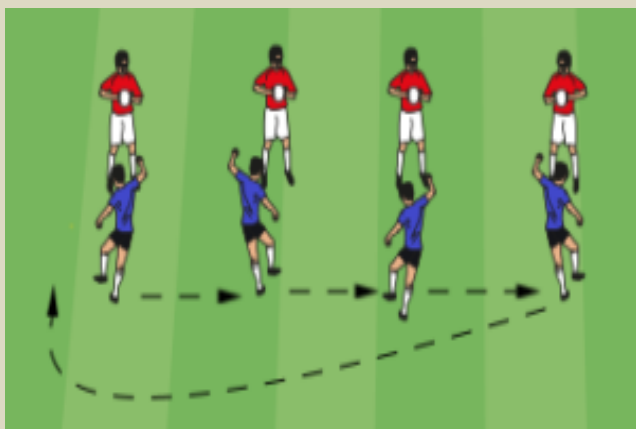
Σε περίπτωση που οι παίκτες πρέπει να δουλέψουν στην βελτίωση της κεφαλιάς, αυτές οι ασκήσεις μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν σε μια προθέρμανση.

Μια όμορφη άσκηση για την προθέρμανση κυρίως για νέους παίκτες για να δουλέψουν στην τεχνική της κεφαλιάς είναι η επόμενη.

Οι παίκτες ξεκινούν με μια μπάλα ο καθένας στη ζώνη 1. Για να προχωρήσουν στη ζώνη 2 θα πρέπει να πετάξουν τις μπάλες στον εαυτό τους κάνοντας κεφαλιά και κατόπιν να την οδηγήσουν σε έναν άλλο παίκτη κάνοντας ανταλλαγή μπάλας. Αν χτυπήσουν έναν άλλο παίκτη τότε μπορούν να προχωρήσουν στην επόμενη ζώνη. Εάν προχωρήσουν με επιτυχία σε έναν παίκτη στη ζώνη 2 προχωρούν στη ζώνη 3 και ούτω καθεξής. Μόλις φθάσουν στη ζώνη 3, πάνε πίσω δηλ. ζώνη 2, ζώνη 1, δηλ. προς την άλλη κατεύθυνση. Ο πρώτος παίκτης που φτάνει στη ζώνη τρία και πίσω είναι ο νικητής.



Πολλές από τις ασκήσεις που χρησιμοποιούμε για την εξάσκηση της κεφαλιάς είναι και σε ζευγάρια με την μορφή volleying πασάροντας στον ασκούμενο την μπάλα με τα χέρια.



ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ για Παιχνίδι Ποδοσφαίρου

Όταν κάνουμε προθέρμανση για ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου, είναι σημαντικό οι παίκτες να έχουν καλές επαφές με την μπάλα και να επικεντρωθούν στην απόσπαση αυτής από τον αντίπαλο.

Για να πετύχετε αυτό, μια άσκηση με παιχνίδι rondo είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές παραλλαγές των παιχνιδιών rondo που σαν κύριο Στόχο έχουν την διατήρηση της μπάλας.

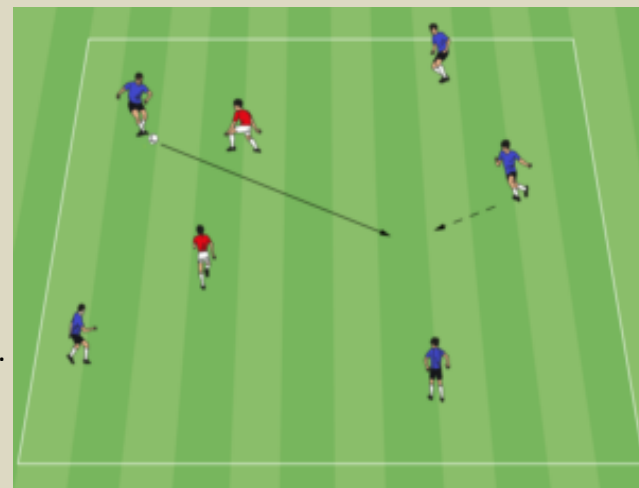
Επίσης πολλά από τα παιχνίδια διατήρησης, δουλεύουν τέλεια σε μια προετοιμασία προθέρμανσης.

Σε κάθε περίπτωση, εδώ είναι ένα απλό παιχνίδι rondo (5v2) όπου αυτό που πρέπει να κάνουν οι 5 παίκτες είναι να μεταβιβάσουν σίγουρα και μακριά από τους δύο μέσα παίκτες, κινούμενοι και με συνεργασίες σε όριο επαφών.

Αν οι παίκτες στη μέση κερδίσουν την μπάλα, αλλάζουν με τους εξωτερικούς παίκτες.

Προκαλούμε τους εξωτερικούς παίκτες να πετύχουν πολλές διαδοχικές μεταβιβάσεις και τους εσωτερικούς να πιέσουν σωστά κλείνοντας τους διαδρόμους.

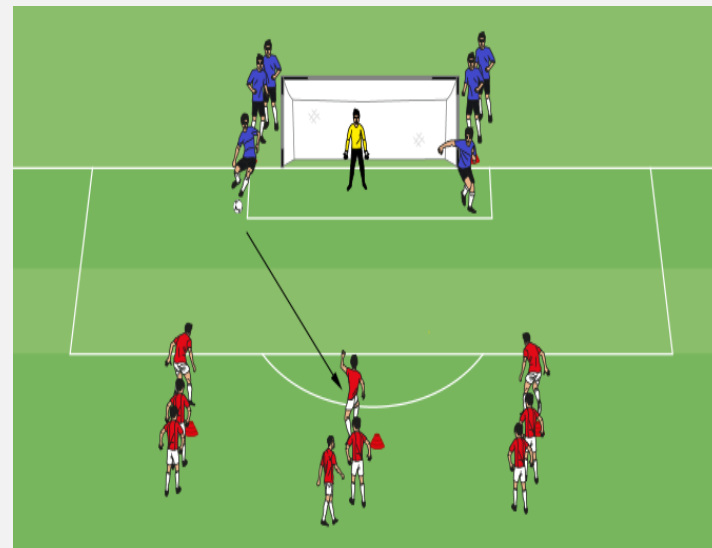
Η μορφή των εξωτερικών παικτών πρέπει να βρίσκεται σε σχήματα του ρόμβου και του πολυγώνου.



Η προετοιμασία της προθέρμανσης θα πρέπει επίσης να περιέχει ένα τελικό στοιχείο για την προετοιμασία επιθετικών ενεργειών.

Το παιχνίδι 3v2 για γκολ είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να δοθεί επανάληψη των επιθετικών μπροστά από το γκολ πριν ξεκινήσει το παιχνίδι.

Θα πρέπει να αναφέρουμε, πως αυτή η άσκηση δίνει στους αμυντικούς την ευκαιρία να εργαστούν για την υπεράσπιση της εστίας ταυτόχρονα.



Επιπλέον, το 3v2 για γκολ μπορεί να παιχτεί και με τους πλάγιους επιθετικούς για να δώσει στους παίκτες την ευκαιρία να δουλέψουν τις πλαϊνές σέντρες για την ολοκλήρωση της φάσης.

