



ΠΙΕΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΤΡΙΤΟ



Εισηγήτρια: Τοκιδασίδης Παναγιώτης - Πρωτονοητής UEFA A'



Πιέζοντας στο τελευταίο τρίτο:

A. Προθέρμανση (Τεχνική) - Διάρκεια: 10 λεπτά

Αυτός ο γρήγορος ρυθμός της άσκησης ζεσταίνει τους παίκτες ενώ αναπτύσσει την κατανόηση του ποιος πιέζει τον επόμενο παίκτη.

Βασικά σημεία καθοδήγησης :

- Γρήγορη πίεση στην μπάλα.
- Διαβάστε την ενεργοποίηση πίεσης.
- Κίνηση καθώς η μπάλα ταξιδεύει.

Δημιουργούμε περιοχή 10x10μ. με 4 είδωλα και 3 παίκτες σε κάθε είδωλο.

Ο 1ος παίκτης ξεκινά να οδηγεί την μπάλα και πιέζεται από τον παίκτη του απέναντι ειδώλου. Ο παίκτης με τη μπάλα μεταβιβάζει στον παίκτη στα δεξιά του και κινείται προς τα αριστερά.

Τώρα ο νέος κάτοχος της μπάλας πρέπει να πιεστεί από τον απέναντι παίκτη καθώς οδηγεί την μπάλα.

Επαναλαμβάνουμε έτσι ώστε η μπάλα να μετακινείται προς τα δεξιά, ο κάτοχος να μετακινείται προς τα αριστερά και ο παίκτης που υποδέχεται πρεσάρτε πάντα από τον απέναντι.

Στην συνέχεια ο παραλήπτης μπορεί να μεταβιβάσει προς οποιαδήποτε κατεύθυνση (αριστερά ή δεξιά).

Εξοπλισμός:



12 παίκτες



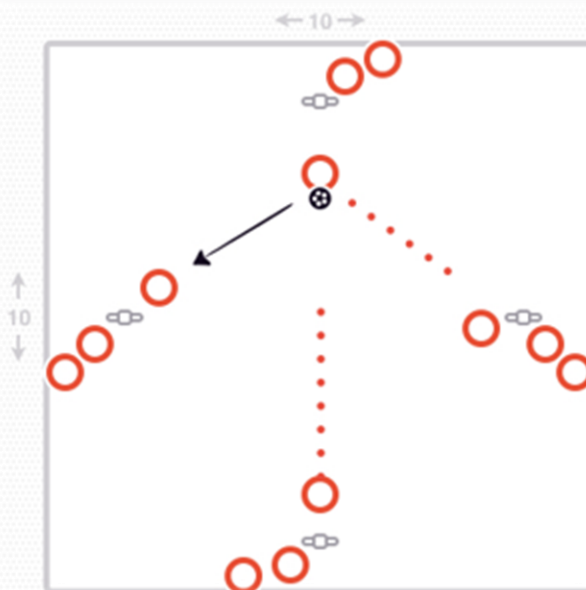
4 μπάλες



4 Κώνοι



10X10μ.



Σημεία Προσοχής:

- ✓ Η συνειδητοποίηση της μπάλας, του χώρου, των συμπαίκτων και των απέναντι παικτών.
- ✓ Ελεγχόμενη προσέγγιση – επαφή.
- ✓ Σχήμα του σώματος στην προσέγγιση (επιθετικός σε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση)



Πιέζοντας στο τελευταίο τρίτο:

B. Πίεση (Ενεργοποίηση / Αντίληψη) - Διάρκεια: 15 λεπτά

Αυτή η άσκηση αναπτύσσει τη λήψη αποφάσεων και την κατανόηση του ΠΟΥ και ΠΟΤΕ να πιέσει.

Βασικά σημεία καθοδήγησης :

- Καμία πίεση στην μπάλα.
- Κλειστά & κοντά.
- Διαβάστε την ενεργοποίηση πίεσης. Αντίληψη.
- Πίεση στην μπάλα.
- Συνοχή γραμμών.
- Αποφυγή απειλής.

Δημιουργούμε περιοχή 35x30μ. με 2 μικρά τέρματα στο ένα άκρο και 2 παίκτες στόχου (T) στο άλλο άκρο. Το παιχνίδι είναι σχέση 4 v2 στην περιοχή 35x10μ.

Ο στόχος ενός από τους 4 παίκτες είναι να ξεφύγει από την περιοχή του και να μπει στην περιοχή 35x20μ για να σκοράρει στα 2 μικρά τέρματα. Εκεί οι 4 αμυντικοί προσπαθούν να υπερασπιστούν αυτά.

Εάν οι 4 αμυνόμενοι πάρουν την κατοχή, επιστρέφουν την μπάλα πίσω στους παίκτες της άλλης ομάδας.

Εάν η επιτιθέμενη ομάδα σπάσει τη γραμμή = 2 γκολ.

Εάν σκοράρει σε μικρό τέρμα = 3 γκολ.

Αν οι αμυνόμενοι ανακτήσουν την μπάλα και μεταβιβάσουν στους παίκτες στόχου (T) = 1 γκολ.

Εξοπλισμός:



12 παίκτες (6v6)



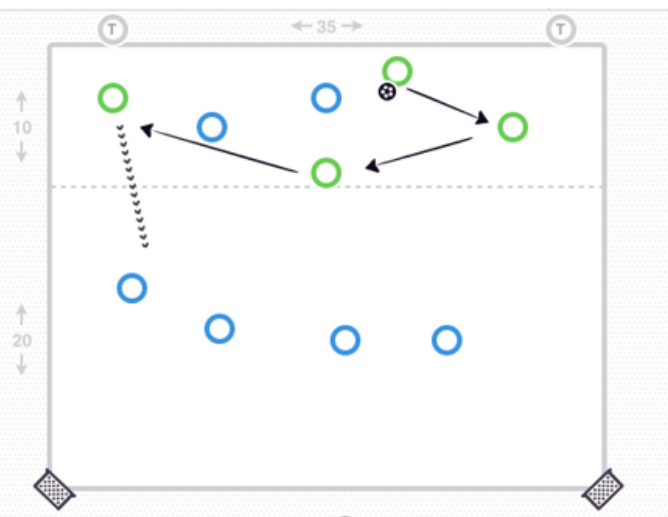
6 μπάλες



16 Κώνοι



35X30μ.



Σημεία Προσοχής:

- ✓ Η συνειδητοποίηση της μπάλας, του χώρου, των συμπαίκτων και των απέναντι παικτών.
- ✓ Επικοινωνία.
- ✓ Ορίστε παγίδες.
- ✓ Αρνητική μετάβαση - έλεγχος.
- ✓ Προσανατολισμός στην μπάλα τόσο με τους αντιπάλους όσο και με τους στόχους της ομάδας .



Πιέζοντας στο τελευταίο τρίτο:

Γ. Παιχνίδι Μικρών Χώρων Διάρκεια: 20 Λεπτά

Αυτή η άσκηση διδάσκει στους παίκτες να αναγνωρίσουν τις ευκαιρίες να πιέσουν ως ομάδα, όπως μια λάθος υποδοχή, μια κακή μεταβίβαση ή ένα άσχημο πέρασμα.

Βασικά σημεία καθοδήγησης :

- Καμία πίεση στην μπάλα.
- Κλειστά & κοντά.
- Διαβάστε την ενεργοποίηση πίεσης. Αντίληψη.
- Πίεση στην μπάλα.
- Συνοχή γραμμών.
- Αποφυγή απειλής.

Δημιουργούμε περιοχή 60x35 μ. με τέρματα και GK σε κάθε άκρο και διαιρούμε τον χώρο σε τρεις ζώνες. Χωρίζουμε σε 2 ομάδες των 5 παικτών + 1 Sweeper για κάθε ομάδα (SW) που πρέπει να παραμείνει στην τρίτη αμυντική ζώνη και περιορίζεται σε 3 επαφές.

Όλοι οι άλλοι παίκτες είναι ελεύθεροι να παίξουν σε όλες τις ζώνες του γηπέδου και έχουν αντιμέτωπο μόνο έναν παίκτη της αντίπαλης ομάδας και μόνο αυτόν τον παίκτη μπορούν μόνο να ανακόψουν.

Εξοπλισμός:



14 παίκτες (7v7)



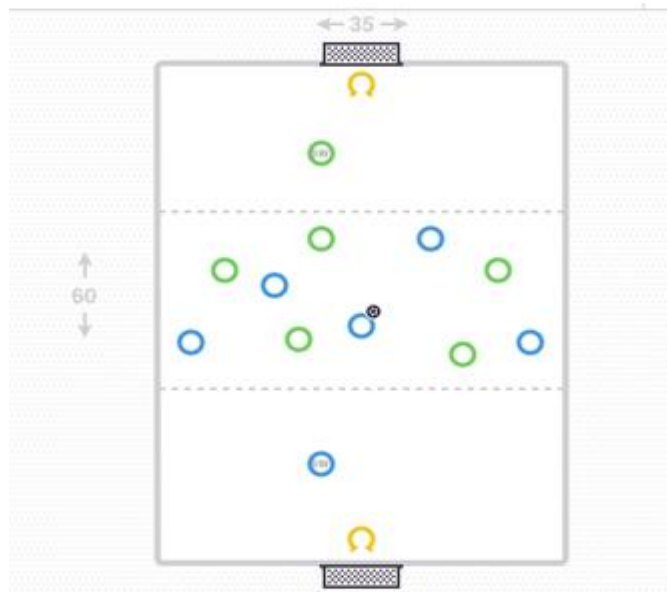
4 μπάλες



16 Κώνοι



60X35μ.



Σημεία Προσοχής:

- ✓ Η συνειδητοποίηση της μπάλας, του χώρου, των συμπαικτών και των απέναντι παικτών.
- ✓ Επικοινωνία.
- ✓ Ορίστε παγίδες.
- ✓ Αρνητική μετάβαση - έλεγχος.
- ✓ Προσανατολισμός στην μπάλα τόσο με τους αντιπάλους όσο και με τους στόχους της ομάδας .
- ✓ Υψηλή πίεση