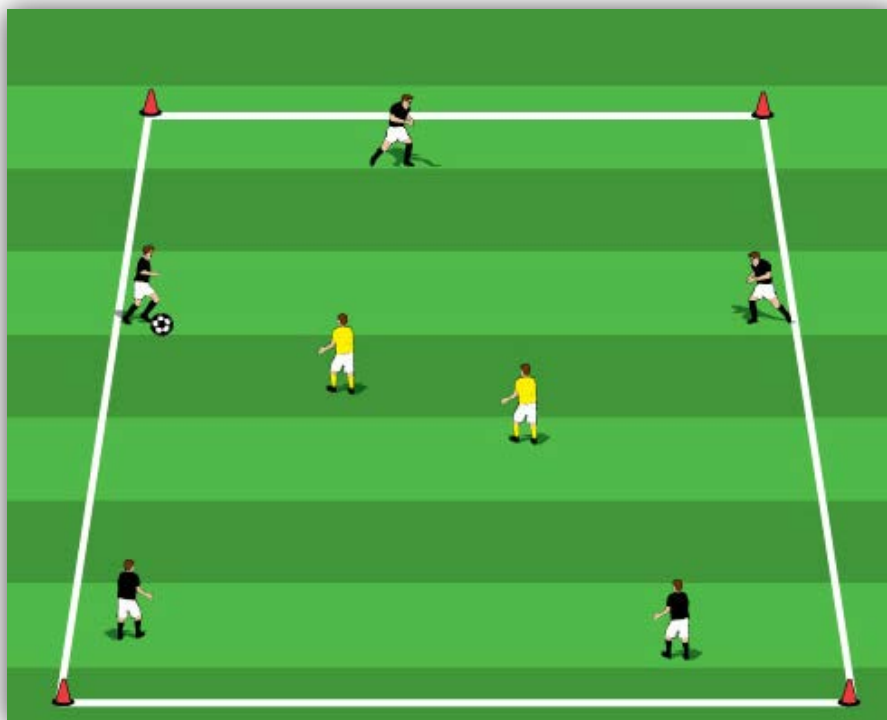


ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 5v2 και η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ

του Παναγιώτη Τοκπασίδη
UEFA A' Coach

Το παιχνίδι κατοχής ή κορόιδο 5v2, είναι ίσως το πιο δημοφιλές παιχνίδι κατοχής . Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διδάξει τα βασικά της κατοχής και πρόκληση για τους πιο έμπειρους παίκτες όταν παίζετε με μικρότερους χώρους και αυστηρότερους περιορισμούς .

Σε αυτό το θέμα θα συζητήσουμε διάφορους τρόπους να δημιουργήσουμε ασκήσεις 5v2 ανάλογα με το τι προσπαθεί να επιτύχει ο προπονητής.



Οι 5 εξωτερικοί παίκτες

Οι εξωτερικοί παίκτες θα πρέπει να μεταβιβάζουν την μπάλα γύρω από τον εξωτερικό χώρο που δημιουργούμε σε μορφή τετραγώνου.

Θα πρέπει σε κάθε μεταβίβαση να στηρίζει τον παίκτη με την μπάλα .

Η εστίαση είναι στην κίνηση της μπάλας μακριά από την πίεση του εσωτερικού παίκτη .

Παραλλαγές

- Μετρήστε τον αριθμό μεταβιβάσεων
- Χωρίστε τους αμυνόμενους
- Βάλτε εξωτερικό παίκτη στην μέση
- Βάλτε όριο επαφών
 1. Από την έναρξη
 2. Αφού ορίσετε τον αριθμό μεταβιβάσεων

Προβλήματα

- Ο παίκτης δεν κινείται μετά από μια μεταβίβαση.
- Η μετακίνηση είναι μακριά από την μπάλα.
- Παίκτες σε γωνίες.
- Ο παίκτης δεν μεταβιβάζει Δεξιά / Αριστερά / Απέναντι.

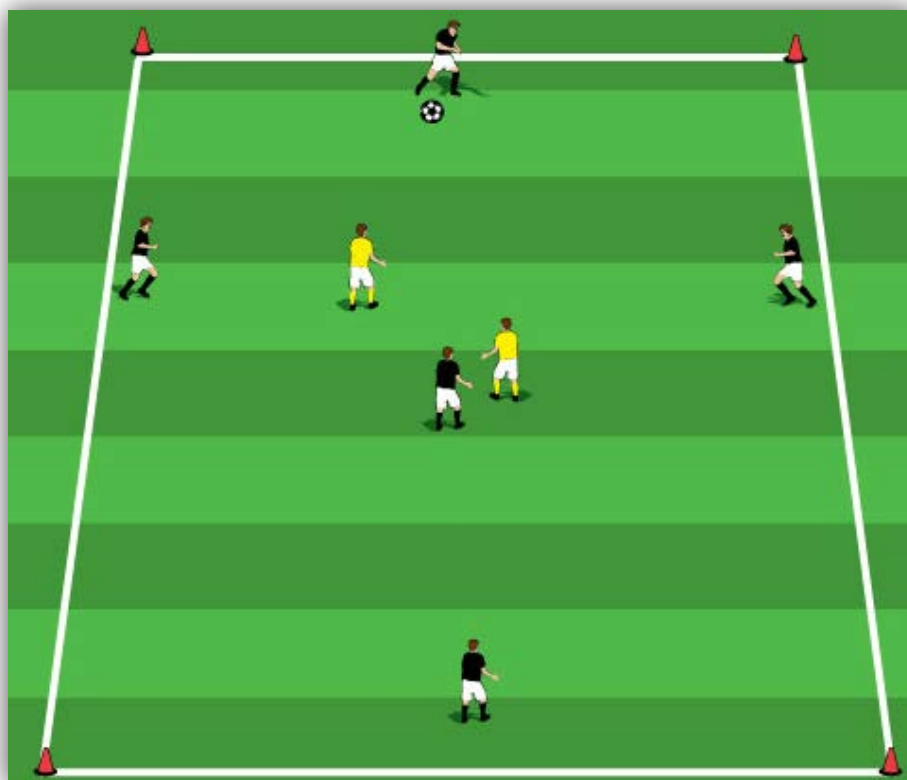
✓ Μια απλή-εύκολη μεταβίβαση δεν είναι ο μόνος τρόπος για να παίξει. Ίσως να υπάρχει και καλύτερος τρόπος. Ρώτησέ τον. Δείξε τον !!!!

Τέσσερις Παίκτες Έξω και Ένας Παίκτης εντός

- Σχήμα Ρόμβου.
- Προσθήκη ενός Εσωτερικού Χάφ.
- Συνθήκη ρεαλιστικού παιχνιδιού θέσεων.
- Δημιουργήστε ορθογώνιο χώρο.

Στόχοι

- Διατηρούμε το σχήμα μας ανάλογα με προσανατολισμό στη μπάλα.
- Απενεργοποιούμε τις γωνίες του ορισμένου χώρου.
- Μεταβιβάσεις στον Εσωτερικό Χάφ όσο το δυνατόν συχνότερα.
- Ο Εσωτερικός Χάφ θα πρέπει να έχει « Ανοικτές Τοποθετήσεις » στο σώμα για να μπορεί να αλλάξει πιο εύκολα την μπάλα.

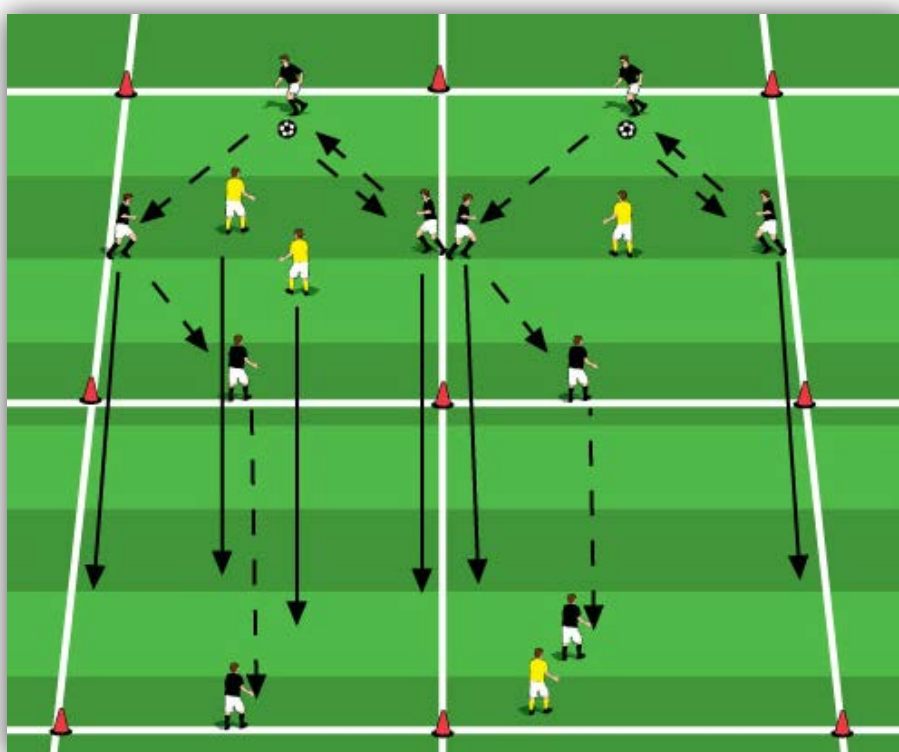


4 V 2 με Μεταφορά

- Δημιουργούμε έναν ίδιο χώρο ακριβώς δίπλα στο προκαθορισμένο τετράγωνο.
- Περνάμε τον 5ο παίκτη στο χώρο αυτό.
- Τρεις υποχρεωτικές μεταβιβάσεις πριν από τη μεταβίβαση-μεταφοράς.
- Βάζουμε περισσότερη πίεση στην κατοχή.
- 4v2 στον πρώτο τετράγωνο.

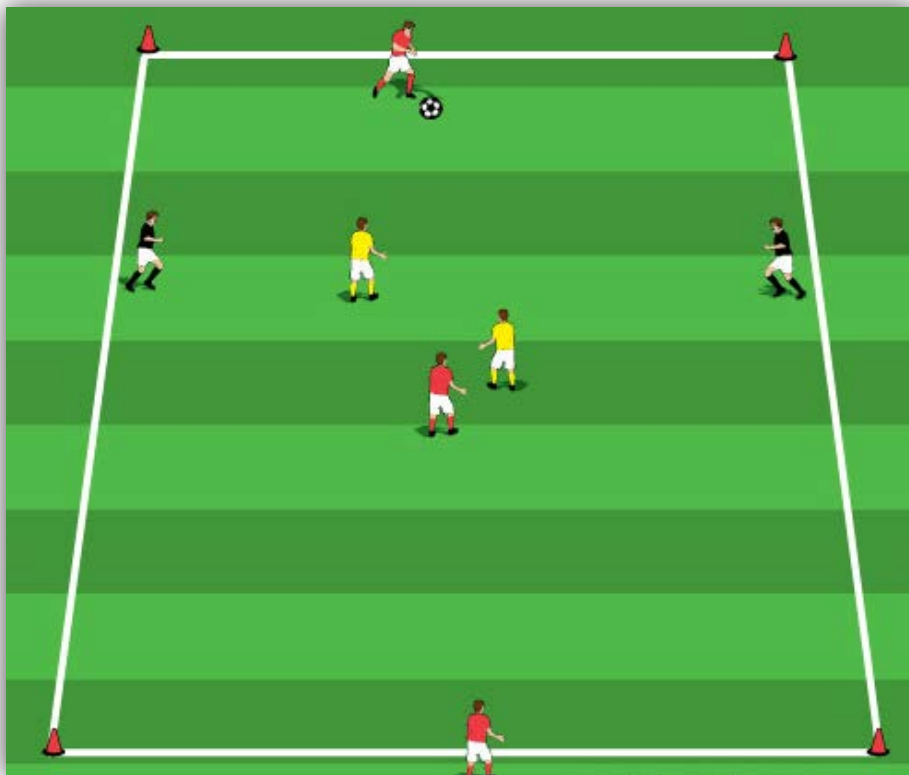
Μειώστε την πίεση

- Βάζουμε έναν αμυντικό σε κάθε τετράγωνο - 4v1
- Απαιτήση ο αμυντικός του διπλανού τετραγώνου να μείνει πίσω από τον 5^ο παίκτη μέχρι την πρώτη επαφή του με την μπάλα.
- Προοδευτικά επιτρέπουμε την ελεύθερη κυκλοφορία.
- Θα πρέπει οι παίκτες να εργαστούν όπως σε ρεαλιστικό παιχνίδι.



2 V 2 + 3

- Ένας περισσότερο λειτουργικός τρόπος για να παίξει κανείς 5v2.
- Δημιουργεί καθορισμένους ρόλους.
- Προσθέτει γρήγορη μετάβαση.
- Κρατήστε σκορ στις μεταβιβάσεις.
- Να περνάει η μπάλα από το ένα άκρο στο άλλο.
- Προσθήκη στόχων (π.χ. με το σφύριγμα ένας παίκτης να σουτάρει)



Το παιχνίδι 5v2 είναι σημαντικό για τη διδασκαλία βασικών εννοιών της κατοχής. Μόλις ο παίκτης καταλάβει τις γωνίες στήριξης, την θέση του σώματος, τη σημασία της πρώτης επαφής-υποδοχής θα μπορεί να έχει ένα σχέδιο και θα είναι πολύ πιο εύκολο για αυτόν να δει αυτές τις στιγμές σε μεγαλύτερα παιχνίδια κατοχής και τελικά στο παιχνίδι.

Η δυνατότητα να πάρει μια καλή πρώτη επαφή-υποδοχή και να κάνει μια ποιοτική μεταβίβαση είναι εξίσου σημαντική για την επιτυχία σε αυτό το περιβάλλον, όπως οτιδήποτε άλλο.

Αν ο παίκτης καταλάβει τις έννοιες της τακτικής υποστήριξης, αλλά δεν μπορεί να κάνει μια μεταβίβαση που θα διατηρεί την κατοχή σε αυτά τα παιχνίδια τότε αυτό χρήζει άλλης τεχνικής κυρίως ανάλυσης.

Το κλειδί για τον προπονητή είναι να παρακολουθούν στενά αυτά τα παιχνίδια και να αντιληφθούν άμεσα αν τα λάθη που συμβαίνουν είναι τεχνικής ή τακτικής.

Γνωρίζοντας αυτό θα του επιτρέψει να επικεντρωθεί σε αυτόν τον τομέα και να προσαρμόσει τα αναγκαία αυτά σημεία στην προπόνηση για να βοηθήσει τους παίκτες ώστε να μπορέσουν να κρατήσουν την κατοχή της μπάλας πιο αποτελεσματικά.