

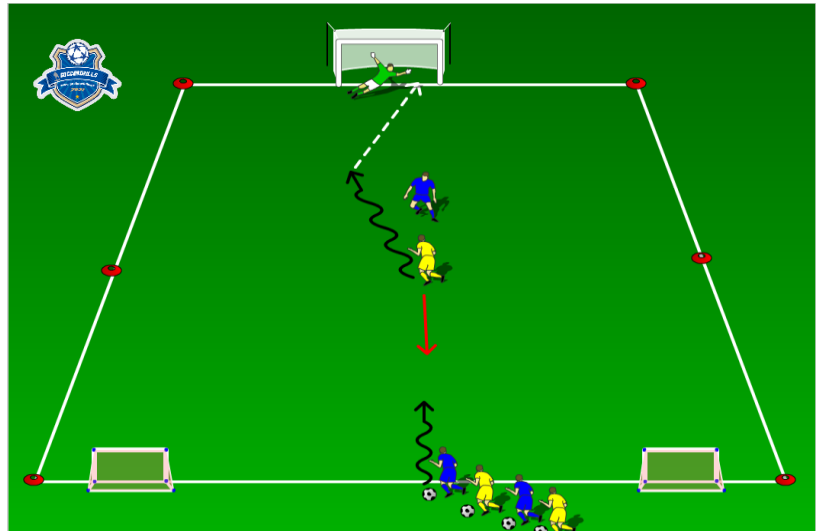


## Θέμα

## 1v1 – Άμυνα & Επίθεση

## Περιγραφή

Μια λειτουργική πρακτική που έχει σχεδιαστεί για τη βελτίωση των παικτών στο 1 v 1 – στην Επίθεση και Μετάβαση στην Άμυνα.



## Οργάνωση

- ✓ Εμβαδόν 15 x 20 μέτρα.
- ✓ Ο κίτρινος παίκτης επιτίθεται στον μπλε παίκτη όταν μπαίνει γκολ ή η μπάλα βγαίνει εκτός παιχνιδιού, ο κίτρινος παίκτης γίνεται πλέον αμυντικός και ο επόμενος μπλε παίκτης είναι ο επιτιθέμενος.
- ✓ Εάν ο 'περάσουν από τα δύο μικρά τέρματα για να σκοράρουν.

## Κλειδιά

- Άριστη πρώτη επαφή – υποδοχή.
- Επιτεθείτε στον αμυντικό με την μπάλα υπό έλεγχο.
- Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά για να αξιολογήσετε τη θέση του αμυντικού και του τερματοφύλακα.
- Κάντε την κίνησή σας (δεξιότητα, κόλπο ή ταχύτητα).
- Επιτάχυνση στο διάστημα που δημιουργήθηκε.
- Τελική εκτέλεση-γκολ.
- Μετάβαση στην άμυνα γρήγορα αλλά υπό έλεγχο.

## Σημειώσεις

- Ενθαρρύνετε τους παίκτες να είναι δημιουργικοί, να επιτίθενται με ταχύτητα και να παίζουν μέχρι να μπει γκολ ή η μπάλα να είναι εκτός παιχνιδιού