

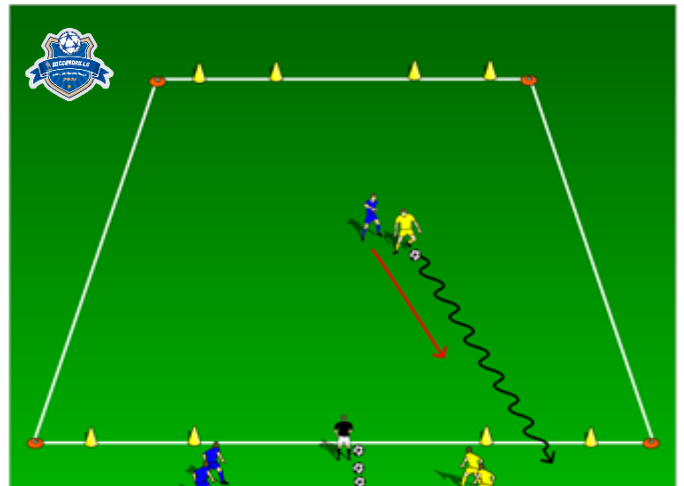
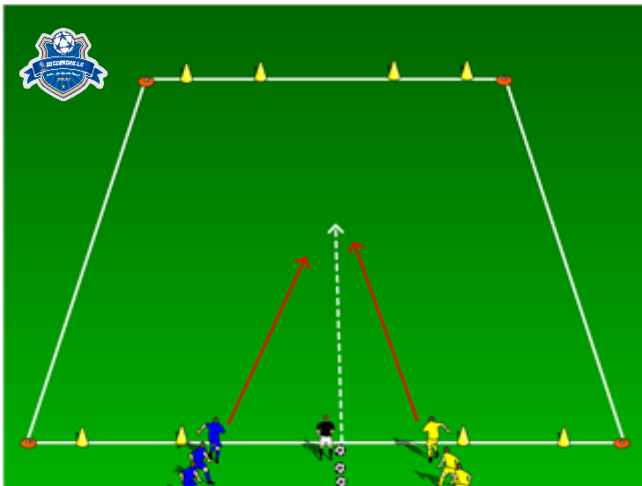


## Θέμα

# 1v1 – Αλλαγή Κατεύθυνσης

## Περιγραφή

Μια λειτουργική πρακτική που έχει σχεδιαστεί για τη βελτίωση των παικτών στο 1 v 1 – στην ντρίπλα και στην αλλαγή κατεύθυνσης με την Μετάβαση στην Άμυνα.



## Οργάνωση

- ✓ Εμβαδόν 20 x 15 μέτρα.
- ✓ Οι μπλε και οι κίτρινοι παίκτες ξεκινούν ως επιθετικοί σε κάθε πλευρά του προπονητή. Όταν ο προπονητής πασάρει την μπάλα στην περιοχή οι παίκτες τρέχουν για να κερδίσουν την μπάλα όπως φαίνεται στο διάγραμμα 1. Όταν ο παίκτης κερδίσει την μπάλα πρέπει να αλλάξει κατεύθυνση και να ντρινπλάρει μέσα από οποιοδήποτε τέρμα στο τέλος από το οποίο ξεκίνησαν όπως φαίνεται στο διάγραμμα 2, αν σε αυτήν την περίπτωση ο Μπλε παίκτης κερδίσει την μπάλα, αλλάζει κατεύθυνση και προσπαθεί να ντρινπλάρει μέσα από έναν από τους μικρούς κώνους στο άλλο άκρο.

## Κλειδιά

- Σταθερή εκκίνηση, οι παίκτες πρέπει να κλίνουν προς τα εμπρός όταν κινούνται.
- Γρήγορη επιτάχυνση.
- Μπορεί ο παίκτης να αλλάξει κατεύθυνση με την μπάλα υπό έλεγχο από πίεση.
- Κάντε την κίνησή σας (δεξιότητα, κόλπο ή ταχύτητα).
- Επιτάχυνση στο διάστημα που δημιουργήθηκε
- Εάν χαθεί η μπάλα, μεταβείτε γρήγορα στην άμυνα.

## Σημειώσεις

- Βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες παίζουν μέχρι να σημειωθεί γκολ, π.χ. ντρινπλάρουν ένα από τα τέρματα ή η μπάλα βγαίνει εκτός παιχνιδιού. Εάν οι παίκτες έχουν ποιότητα τους δίνουμε χρονικό όριο για να σκοράρουν.