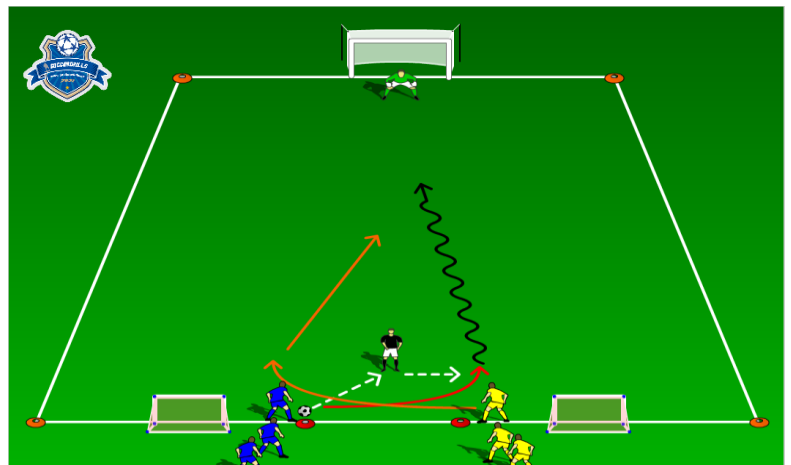


Θέμα

1v1 – Συνδυασμός Μεταβιβάσεων & Overlap

Περιγραφή

Η πρακτική έχει σχεδιαστεί για να βελτιώνει τις γρήγορες μεταβιβάσεις, την κίνηση και την ικανότητα 1 v 1 των παικτών στην ντρίμπλα και το τελείωμα υπό πίεση με μετάβαση στην άμυνα.



Οργάνωση

- ✓ Εμβαδόν 20 x 15 μέτρα.
- ✓ 1 Μπλε v 1 Κίτρινος με τον Coach να ενεργεί ως στήριγμα.
- ✓ Ο Μπλε παίκτης και ο προπονητής παίζουν το 1-2 με τον Κίτρινο παίκτη να κάνει overlap στην πλάτη του Μπλε.
- ✓ Κατά τη λήψη της μπάλας μπορεί ο Μπλε παίκτης να ντρίμπλαρει με ταχύτητα με την ευκαιρία να βάλει γκολ ενώ βρίσκεται υπό πίεση από τον κίτρινο παίκτη.
- ✓ Εάν ο κίτρινος παίκτης ή ο τερματοφύλακας κερδίσει την μπάλα, πρέπει να περάσει σε ένα από τα δύο μικρά τέρματα στο αντίθετο άκρο.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες δουλεύουν και από τις δύο πλευρές.

Κλειδιά

- Ποιότητα μεταβίβασης – ρυθμός και ακρίβεια.
- Γρήγορη επιτάχυνση κατά την ντρίμπλα.
- Τελείωμα υπό πίεση – εκτίμηση απόστασης θέσης αμυντικού και τερματοφύλακα.
- Γρήγορη μετάβαση τόσο στην επίθεση όσο και στην άμυνα.

Σημειώσεις

- Βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες παίζουν μέχρι να σημειωθεί γκολ, δηλαδή να σημειωθεί ένα γκολ σε κάθε άκρο ή η μπάλα να βγει εκτός παιχνιδιού και να γνωρίζουν τις μεταβιβάσεις. Εάν παίκτες έχουν ποιότητα τους δίνουμε χρονικό όριο για να σκοράρουν.