



## Θέμα

# 7V7 – Επίθεση με 3 μεσαίους και 1 Επιθετικό με μετάβαση στην άμυνα

## Περιγραφή

Εξάσκηση φάσης παιχνιδιού σχεδιασμένη για να βελτιώσει τους συνδυασμούς και την κίνηση της μεσαίας και της επιθετικής γραμμής με βάση ένα παιχνίδι 7V7 μικρών διαστάσεων & σχηματισμό 1-2-3-1.



## Οργάνωση

- ✓ Χώρος 40x35 μέτρα.
- ✓ Στα Κίτρινα + 3 μέσοι + 1 επιθετικός και στα Μπλε τερματοφύλακας + 2 αμυντικοί + 3 χαφ.
- ✓ 2 Κίτρινοι παίκτες στόχοι που στέκονται στις πόρτες.
- ✓ Η Κίτρινη ομάδα επιτίθεται στο τέρμα, η Μπλε ομάδα όταν έχει την διατήρηση πρέπει να σκοράρει μεταβιβάζοντας την μπάλα σε έναν από τους 2 παίκτες του Κίτρινου στόχου στις πόρτες που στη συνέχεια μπορούν να ενταχθούν στην επίθεση σαν Κεντρικοί Μπακ.

## Κλειδιά

- Αρχικές θέσεις 3 μέσων με έναν αμυντικό χαφ + 1 επιθετικού ενδιάμεσα των 2 κεντρικών αμυντικών.
- Κίνηση για υποδοχή με το κεφάλι ψηλά και με σωστή τοποθέτηση στο σχήμα του σώματος.
- Ποιότητα πάσας, ακρίβεια και ταχύτητα.
- Οι παίκτες προσπαθούν να λάβουν μπάλα μεταξύ και πίσω από τον αντίπαλο.
- Χρησιμοποιείστε συνδυαστικό παιχνίδι για να δημιουργήσετε ευκαιρίες για γκολ.
- Μετάβαση στην άμυνα ώστε να μπορούμε να κερδίσουμε την μπάλα πίσω όσο το δυνατόν γρηγορότερα & όσο ψηλότερα γίνεται.

## Σημειώσεις

- Αφήστε τους παίκτες να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις, ψάξτε για υψηλό ρυθμό, βεβαιωθείτε ότι οι μέσοι δεν συνωστίζονται στο χώρο τρέχοντας προς τον παίκτη που έχει την μπάλα. Οι κίτρινοι παίκτες-στόχοι ενεργούν ως Κεντρικοί μπακ (δημιουργία 5v4 στη μεσαία γραμμή).