

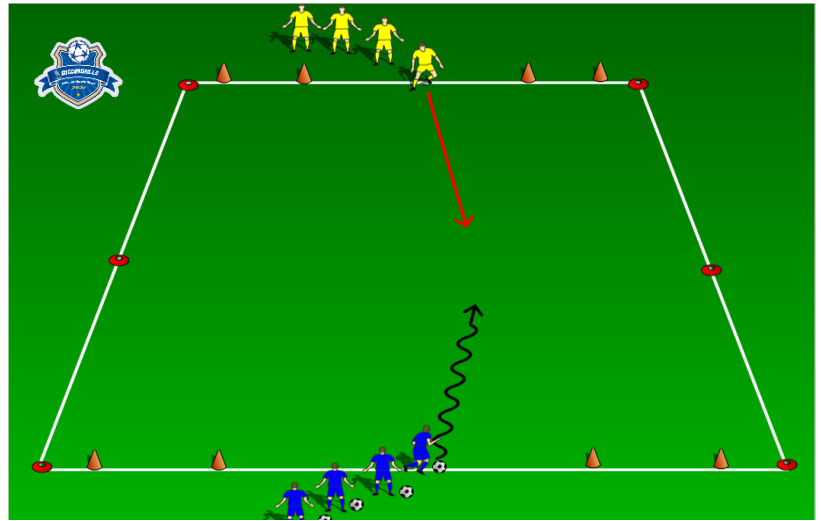


Θέμα

1v1 – Ντρίπλα με Μετάβαση στην Άμυνα

Περιγραφή

Μια εξάσκηση σχεδιασμένη για να βελτιώσει τους παίκτες στο 1v1 στη ντρίπλα με μετάβαση στην άμυνα.



Οργάνωση

- ✓ Εμβαδόν 15 x 20 μέτρα.
- ✓ 4 τέρματα – δύο για τους μπλε παίκτες για επίθεση και 2 για τους κίτρινους παίκτες για επίθεση.
- ✓ Για να σκοράρουν οι παίκτες πρέπει να ντρίπλάρουν μέσα από τα τέρματα.
- ✓ Ο Μπλε (Επιτιθέμενος) πρέπει να ντρίπλάρει και να προσπαθήσει να σκοράρει σε ένα από τα δύο απέναντι του τέρματα.
- ✓ Αν ο Κίτρινος (Αμυντικός) κερδίσει την μπάλα μπορεί να προσπαθήσει να σκοράρει σε οποιοδήποτε από τα δύο απέναντι του τέρματα.

Κλειδιά

- Άριστη πρώτη επαφή.
- Επιτεθείτε στον αμυντικό με την μπάλα υπό έλεγχο.
- Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά για να αξιολογήσετε τη θέση των αμυντικών.
- Κάντε την κίνησή σας (δεξιότητα, κόλπο ή ταχύτητα).
- Επιτάχυνση στο διάστημα που δημιουργήθηκε.
- Μετάβαση στην άμυνα γρήγορα αλλά υπό έλεγχο.

Σημειώσεις

- Ενθαρρύνετε τους παίκτες να είναι δημιουργικοί, να επιτίθενται με ταχύτητα. Βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες παίζουν μέχρι να σημειωθεί γκολ, δηλαδή να μπει γκολ ή η μπάλα να βγει εκτός παιχνιδιού και να γνωρίζουν τις μεταβάσεις.