

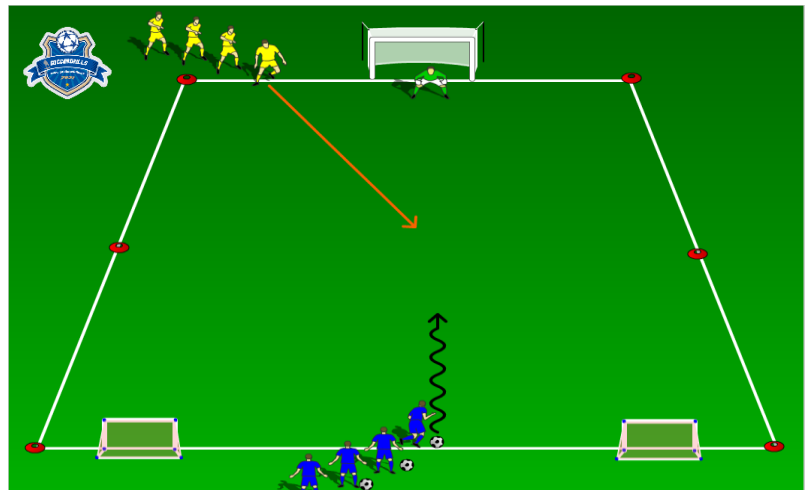


Θέμα

1v1 – Ντρίπλα και Τελείωμα με Μετάβαση στην Άμυνα

Περιγραφή

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



Οργάνωση

- ✓ Εμβαδόν 15 x 20 μέτρα.
- ✓ Ο μπλε παίκτης επιτίθεται στο κύριο τέρμα και ο κίτρινος παίκτης και ο τερματοφύλακας προσπαθούν να αποτρέψουν το γκολ και αν κερδίσουν την μπάλα πρέπει να επιτεθούν γρήγορα και να σκοράρουν στα δύο μικρά τέρματα στο άλλο άκρο.

Κλειδιά

- Άριστη πρώτη επαφή.
- Επιτεθείτε στον αμυντικό με την μπάλα υπό έλεγχο.
- Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά για να αξιολογήσετε τη θέση του τερματοφύλακα.
- Κάντε την κίνησή σας (δεξιότητα, κόλπο ή ταχύτητα).
- Επιτάχυνση στο διάστημα που δημιουργήθηκε.
- Ποιοτικό τελείωμα.
- 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.