

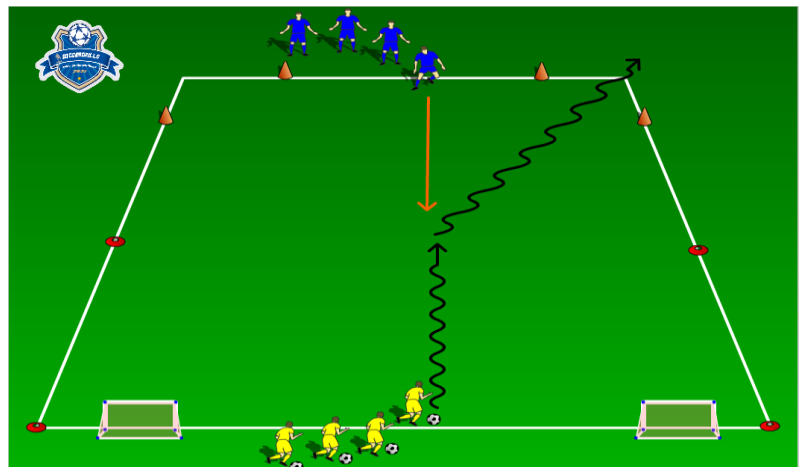


Θέμα

1v1 – Ντρίπλα ή Αλλαγή Κατεύθυνσης με Μετάβαση

Περιγραφή

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



Οργάνωση

- ✓ Εμβαδόν 15 x 20 μέτρα.
- ✓ 4 τέρματα – δύο για την επίθεση των κίτρινων (στοιχείστε με κώνους υπό γωνία) και 2 για την επίθεση των μπλε
- ✓ Οι κίτρινοι (επιτιθέμενοι) προσπαθούν να σκοράρουν ανάμεσα στους κώνους με ντρίπλα μέσα από αυτά, Αν οι Μπλε (Αμυντικοί) κερδίσουν την μπάλα μπορούν να προσπαθήσουν να σκοράρουν περνώντας σε ένα από τα δύο απέναντι τέρματα.

Κλειδιά

- Άριστη πρώτη επαφή.
- Επιτεθείτε στον αμυντικό με την μπάλα υπό έλεγχο.
- Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά για να αξιολογήσετε τη θέση του αμυντικού.
- Κάντε την κίνησή σας (δεξιότητα, κόλπο ή ταχύτητα).
- Επιτάχυνση στο διάστημα που δημιουργήθηκε.
- Εάν ο αμυντικός σας πλησιάζει, χρησιμοποιήστε αλλαγή κατεύθυνσης.
- Μετάβαση στην άμυνα γρήγορα αν χαθεί η μπάλα.

Σημειώσεις

- Ενθαρρύνετε τους παίκτες να είναι δημιουργικοί, να επιτίθενται με ταχύτητα και να παίζουν μέχρι να σημειωθεί γκολ ή η μπάλα να βγεί εκτός παιχνιδιού.