

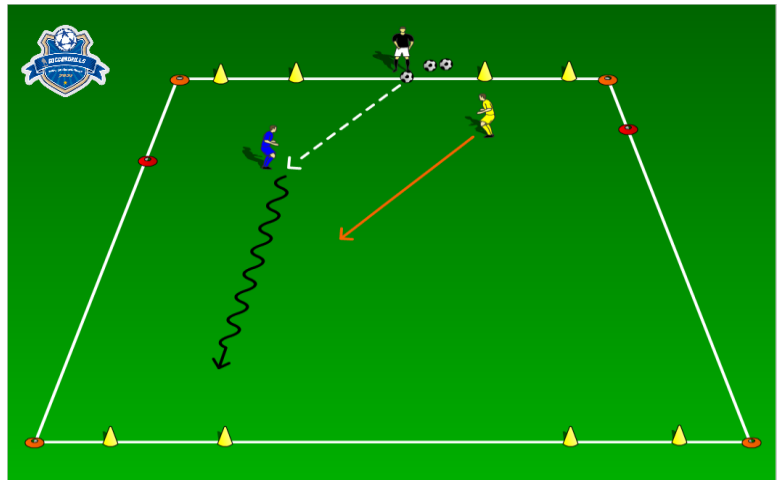


## Θέμα

# 1v1 – Ντρίπλα υπό πίεση και Μετάβαση στην άμυνα

## Περιγραφή

Μια πρακτική σχεδιασμένη για να βελτιώσει την ικανότητα των παικτών 1v1 στην ντρίμπλα με ταχύτητα και γρήγορο έλεγχο της μπάλας με μετάβαση στην άμυνα.



## Οργάνωση

- ✓ Εμβαδόν 20 x 15 μέτρα.
- ✓ 1 Μπλε v 1 Κίτρινο με τον Coach να ενεργεί ως στήριγμα.
- ✓ Και οι δύο παίκτες ξεκινούν εντός περιοχής με τον Μπλε να ξεκινάει 2 μέτρα μπροστά από τον Κίτρινο.
- ✓ Κατά τη λήψη της μπάλας, ο Μπλε παίκτης μπορεί να ελέγξει την μπάλα και να επιταχύνει με ταχύτητα ενώ προσπαθεί να ντρίμπλάρει μέσα από έναν από τους μικρούς κώνους.
- ✓ Ο κίτρινος παίκτης πιέζει όταν ο Coach μεταβιβάσει την μπάλα.
- ✓ Εάν ο κίτρινος παίκτης κερδίσει την μπάλα, πρέπει να ντρίμπλάρει σε ένα από τα δύο μικρά τέρματα στο αντίθετο άκρο.

## Κλειδιά

- Ανοιχτό σχήμα σώματος για υποδοχή.
- Γρήγορη επίγνωση, έλεγχος και κίνηση.
- Μπορεί ο παίκτης που δέχεται την μπάλα να χρησιμοποιήσει προσποίσεις για να κερδίσει ένα ή δύο επιπλέον μέτρα από τον αμυντικό.
- Γρήγορη επιτάχυνση κατά την ντρίμπλα.
- Μετάβαση στην άμυνα γρήγορα αλλά υπό έλεγχο.

## Σημειώσεις

- Βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες παίζουν μέχρι να σημειωθεί γκολ, π.χ. ντρίμπλάρουν μέσα από ένα τέρμα ή η μπάλα βγαίνει εκτός παιχνιδιού και έχουν επίγνωση των μεταβάσεων.