

26/10/2021

Άσκηση Επιθετικής Τακτικής

Θέμα : Παιχνίδι Διατήρησης 6 +(4) v 6 με Συνεργασίες Περνώντας

Την μπάλα από το κέντρο με μια επαφή

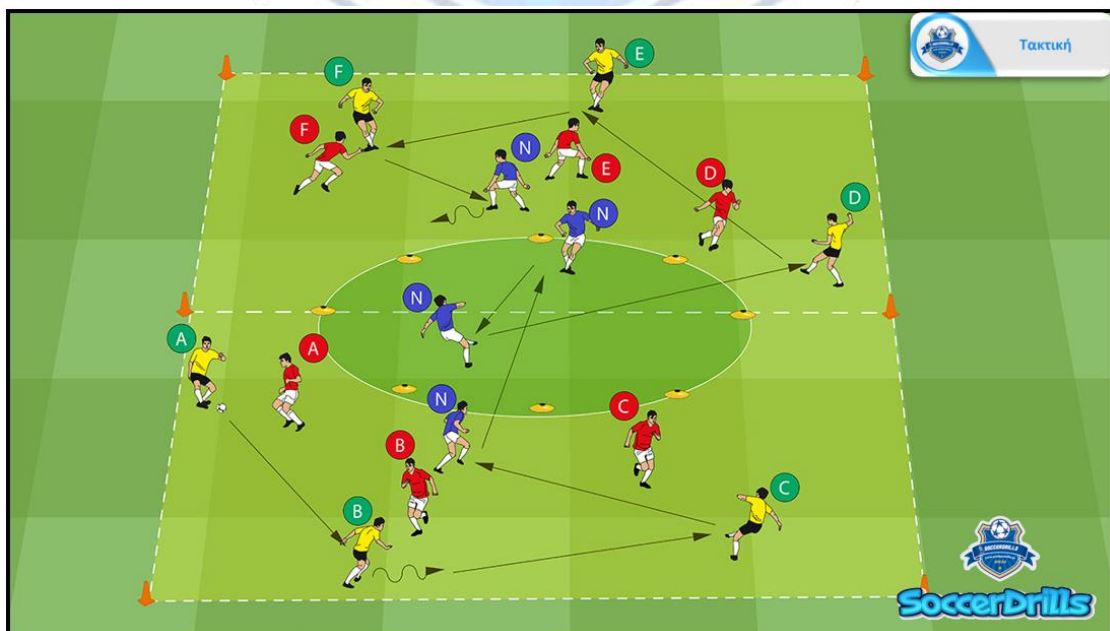


Jürgen Klopp's Borussia Dortmund - Attacking Tactics

Σε αυτή την άσκηση ο στόχος της ομάδας που κατέχει την μπάλα είναι να περάσει η μπάλα στον διαρκώς κινούμενο ουδέτερο παίκτη μέσα στον κύκλο που παίζει με μια επαφή στον άλλο ουδέτερο παίκτη.

Οργάνωση

Η άσκηση όπως βλέπεται στο σχήμα έχει μια περιοχή των 30μ. Χ 30μ. που χωρίζεται σε δύο μισά με 2 ημι-κύκλια στο κέντρο. Οι δύο ομάδες παίζουν 3 v3 (+1 ουδέτερο παίκτη) μέσα στα δύο μισά. Επιπλέον 2 ουδέτεροι παίκτες βρίσκονται μέσα στα 2 ημι-κύκλια του κέντρου.



Εκτέλεση

Στο ένα μισό παίζουν 3 v 3 +1 ουδέτερο παίκτη.

Μετά από τουλάχιστον 3-5 μεταβιβάσεις, επιτρέπεται να περάσει η μπάλα στην άλλη πλευρά χρησιμοποιώντας τους ουδέτερους παίκτες στην περιοχή του κύκλου όπου πρέπει να γίνει συνεργασία μιας επαφής.

Στη συνέχεια, η μπάλα θα πρέπει να περάσει σε έναν παίκτη στην ίδια ομάδα μέσα στο άλλο μισό όπως φαίνεται στο σχήμα.

Εάν η αμυνόμενη ομάδα (κόκκινοι στο σχήμα) κερδίσει την μπάλα, συνεχίζει την ίδια πρακτική με τον ίδιο στόχο.

Η ομάδα που επιτυγχάνει τις περισσότερες επιτυχίες στο παιχνίδι κερδίζει τον ανταγωνισμό.

Αλλαγές των ομάδων κάθε 4-5 λεπτά.

Coaching Points

Οι παίκτες πρέπει να ελέγξουν τον χώρο ώστε να είναι ξεμαρκάριστοι πριν μετακινηθούν για να υποδεχθούν την μπάλα για να βεβαιωθούν ότι διατηρούν την μπάλα για την ομάδα τους.

Ακρίβεια και ταχύτητα κατά την μεταβίβαση και ντρίμπλα μόνο όταν απαιτείται στον περιορισμένο χώρο.

