

## Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΗΣ REAL MADRID

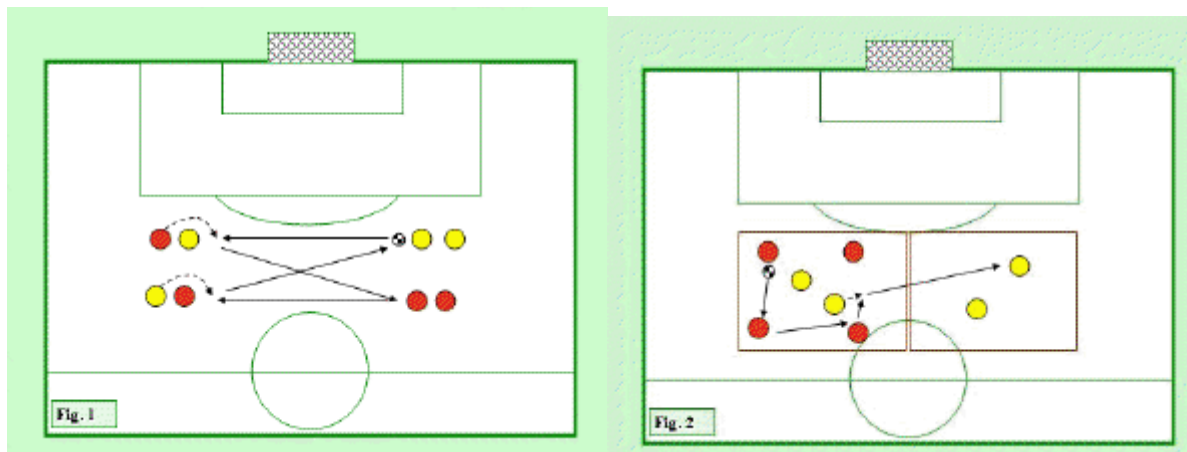
Οι βασικές αρχές επίθεσης που χρησιμοποιούν οι προπονητές είναι οι εξής:

1. Άμεση επανάκτηση της μπάλας και διατήρηση της κατοχής μετά
2. Προσπάθεια να εκμεταλλευτούν το πλάτος κατά την ανάπτυξη
3. Επίμονη προπόνηση στην ανταλλαγή θέσεων (μέσα – έξω) για να μην δίνουν σημεία αναφοράς στην αντίπαλη αμυντική τακτική.
4. Ξαφνική είσοδο των αμυντικών και των μέσων στην επιθετική ζώνη
5. Προσπάθεια για τελείωμα των φάσεων με σέντρα από το πλάι ή κάθετη πάσα στην πλάτη της άμυνας.

Οι προπονητές προπόνησαν τους παίκτες με τις παρακάτω ασκήσεις:

**Άσκηση 1:** Στο σχήμα 1 ο κίτρινος πασάρει στον συμπαίκτη του και ο κόκκινος παρεμβαίνει για να κερδίσει την μπάλα και να την μεταβιβάσει στον συμπαίκτη του απέναντι και να συνεχιστεί η άσκηση με την άλλη σειρά παικτών.

**Άσκηση 2:** Στο σχήμα 2 δύο τετράγωνα συνεχόμενα 10x15 οι παίκτες παίζουν 4v2 σε ένα τετράγωνο και όταν κερδηθεί η μπάλα μεταβιβάζεται στο άλλο τετράγωνο και συνεχίζεται η άσκηση με 4v2

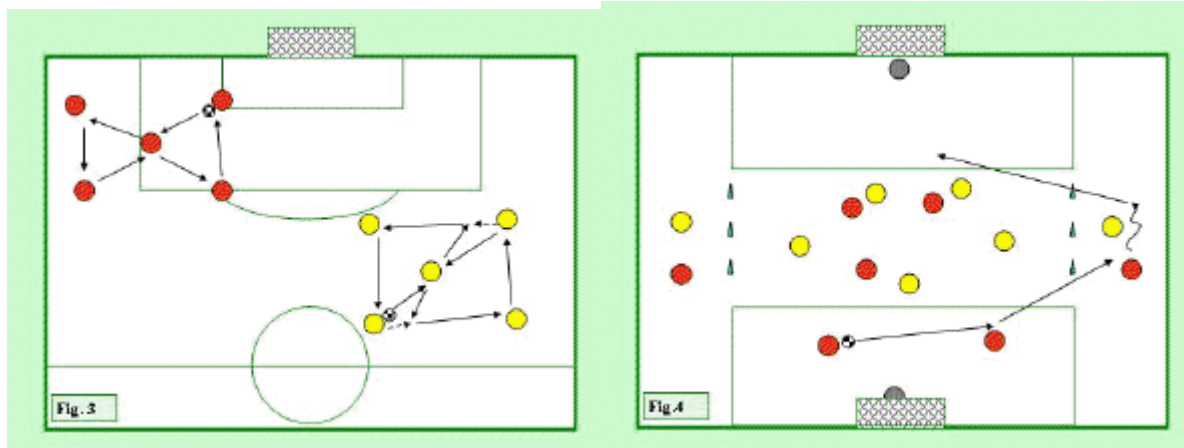


**Άσκηση 3:** 5 παίκτες μεταβιβάζουν με καθορισμένη σειρά την μπάλα. Οι τέσσερις παίκτες τοποθετούνται σε ένα τετράγωνο στις γωνίες και ο πέμπτος παίκτης στο κέντρο υποδέχεται την μπάλα και την μεταβιβάζει από γωνία μεταφέροντας την μπάλα από παίκτη σε παίκτη.

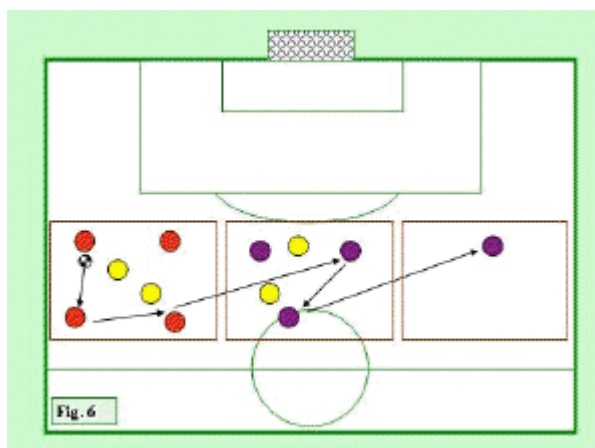
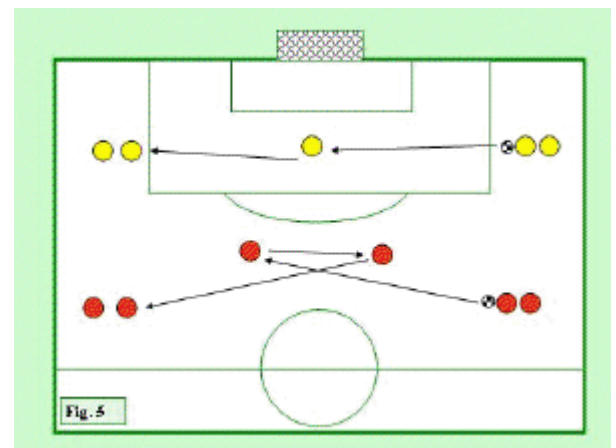
Η δεύτερη άσκηση όπως και η πρώτη χρησιμοποιεί την ίδια διάταξη και ο κεντρικός παίκτης συνδυάζεται με κάθε παίκτη λειτουργώντας σαν στήριγμα για συνδυασμό ένα-δύο. Οι ασκήσεις περιγράφονται στο σχήμα 3.

**Άσκηση 4:** Η άσκηση Νο 4 περιγράφει παιχνίδι 5v5 με περιορισμό μίας επαφής. Έξω από τον οριοθετημένο με κώνους χώρο υπάρχουν εκατέρωθεν για την κάθε ομάδα δυο παίκτες που λειτουργούν σαν στηρίγματα χωρίς να μαρκάρουν. Στόχος για κάθε ομάδα είναι να πετύχει τέρμα αφού πρώτα συμπληρώσουν 10

επαφές χρησιμοποιώντας και τους παίκτες στηρίγματα σαν σημεία αναφοράς για την εκδήλωση της τελικής επίθεσης.

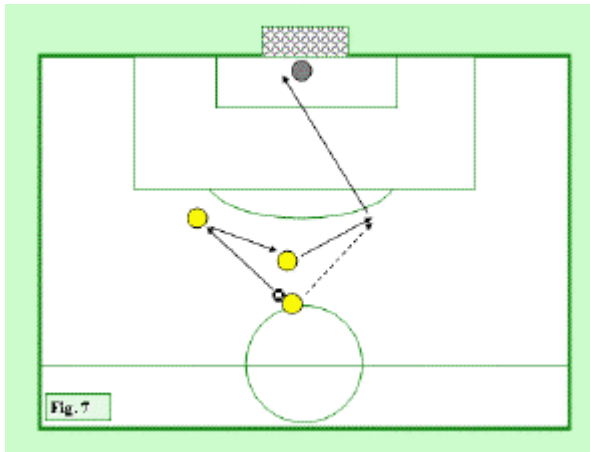


**Άσκηση 5:** Στο σχήμα 5 περιγράφεται μια άσκηση τεχνικής με στόχο την μεταβίβαση κατά πλάτος. Η κίτρινη ομάδα έχει στόχο μέσω του μεσαίου παίκτη να μεταφέρει την μπάλα στην απέναντι πλευρά. Ο παίκτης που μεταβιβάζει την μπάλα παίρνει την θέση του παίκτη στον οποίο μεταβίβασε. Η κόκκινη ομάδα χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό από μεγάλη και μικρή μεταβίβαση για να μεταφέρει την μπάλα μέσω των δυο κεντρικών παικτών στην απέναντι πλευρά. Οι κεντρικοί παίκτες αλλάζουν μετά από έναν συγκεκριμένο αριθμό μεταβιβάσεων.

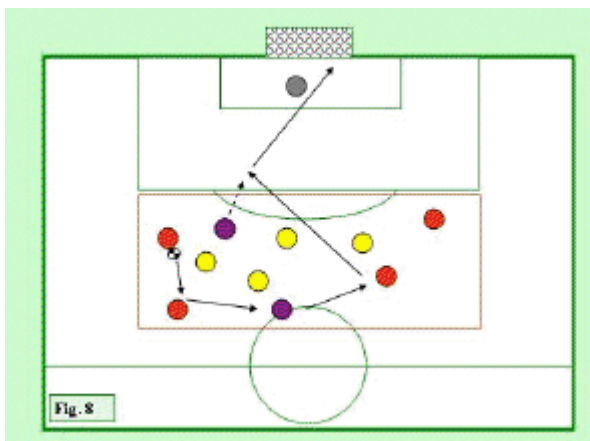


**Άσκηση 6:** Στο σχήμα 6 υπάρχουν 3 όμοια τετράγωνα. Τρεις ομάδες από 4 παίκτες (κίτρινοι, μωβ, κόκκινοι). Στο πρώτο τετράγωνο 4 κόκκινοι αγωνίζονται εναντίον 2 κίτρινων που προσπαθούν να κερδίσουν την μπάλα. Όταν οι κόκκινοι συμπληρώσουν έναν αριθμό μεταβιβάσεων τότε μεταβιβάζουν την μπάλα στο διπλανό τετράγωνο όπου 3 μωβ παίζουν εναντίον 2 κίτρινων. Οι μωβ παίκτες πρέπει να διατηρήσουν την κατοχή της μπάλας και αφού συμπληρώσουν συγκεκριμένο αριθμό πασών τότε μεταφέρουν την μπάλα και το παιχνίδι στο τρίτο τετράγωνο όπου βρίσκεται

σαν αποδέκτης ο τέταρτος μωβ παίκτης. Το παιχνίδι συνεχίζεται στο τρίτο τετράγωνο με τους 3 μωβ να υποστηρίζουν τον συμπαίκτη τους και τους 2 κίτρινους να προσπαθούν να πάρουν την κατοχή της μπάλας. Παράλληλα με την μεταφορά των μωβ και κίτρινων παικτών στο τρίτο τετράγωνο, τρεις κόκκινοι και δύο κίτρινοι μεταφέρονται στο δεύτερο τετράγωνο και ένας κόκκινος παραμένει σαν σημείο αναφοράς στο πρώτο τετράγωνο για να συνεχιστεί η άσκηση με αντίθετη φορά.

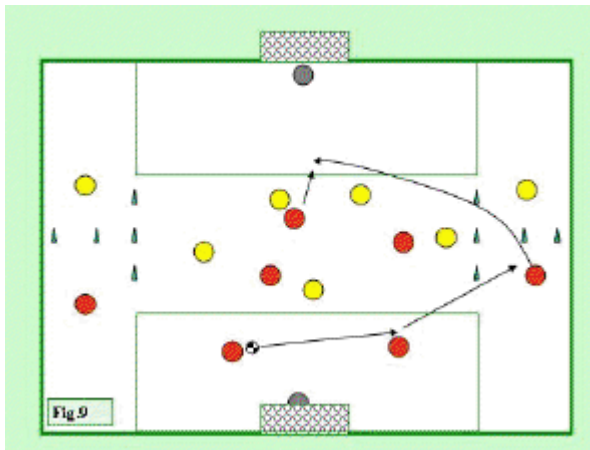


**Άσκηση 7:** Στην άσκηση του σχήματος 7 βλέπουμε έναν συνδυασμό τριών παικτών που καταλήγει σε σουτ προς την εστία από τον παίκτη που μεταβιβάζει και κινείται στον κενό χώρο.

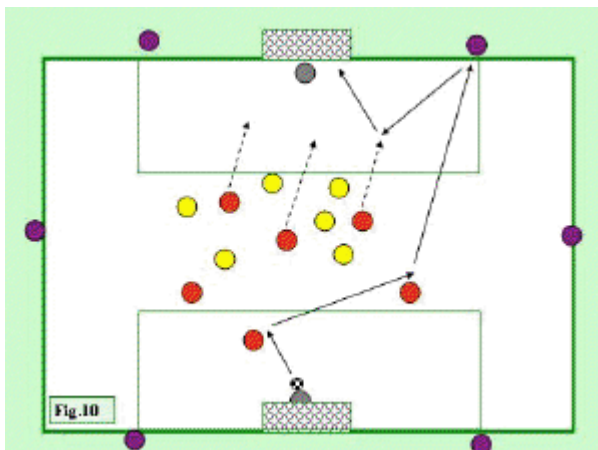


**Άσκηση 8:** Στην άσκηση του σχήματος 8 αγωνίζονται στον χώρο που είναι οριοθετημένος, δυο ομάδες των τεσσάρων παικτών με δυο μπαλαντέρ που παίζουν με την ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας. Στόχος της ομάδας είναι να διατηρήσουν την κατοχή της μπάλας και όταν οι συνθήκες και η τοποθέτηση της άλλης ομάδας το επιτρέψει να προωθηθεί ένας από τους μπαλαντέρ στον κενό χώρο για να υποδεχτεί κάθετη μεταβίβαση και να σκοράρει απέναντι στην μοναδική εστία χωρίς να μαρκάρεται.

# Soccer Tactics



**Άσκηση 9:** Η άσκηση τους σχήματος 9 περιγράφει παιχνίδι 7v7 στο μισό γήπεδο. Στόχος για την κάθε ομάδα είναι να διατηρήσει την κατοχή της μπάλας και να εκτελέσει τελική πάσα ή σέντρα από τους παίκτες που κινούνται στους πλαγίους διαδρόμους σε κάποιο συμπαίκτη τους που θα κινηθεί στο βάθος της αντίπαλης άμυνας.



**Άσκηση 10:** Στο σχήμα 10 παρατηρούμε μία άσκηση 6v6 στο μισό γήπεδο. Έξι ουδέτεροι παίκτες παίζουν σε προκαθορισμένες θέσεις και τέρμα μπορεί να επιτευχθεί μόνο μετά από μεταβιβάσεις της μπάλας μέσω αυτών των παικτών.

Οι ουδέτεροι παίκτες αλλάζουν μετά από συγκεκριμένο χρόνο (π.χ. 6 λεπτά)