



Προπόνηση από τον Oswaldo de Oliveira Filho με την Κορίνθιας,  
πρώην προπονητή της Φλαμένγκο, Σάο Πάολο, Βάσκο Ντα Γκάμα και  
Φλουμινένσε.

**Παιχνίδι σε περιορισμένο χώρο με έμφαση στην κατοχή και  
κυκλοφορία της μπάλας.**



### **Στόχος**

Αύξηση της ικανότητας της κατοχής της μπάλας της ομάδας, σε καταστάσεις υψηλού πρέσινγκ του αντιπάλου.

### **Οργάνωση**

- 3 ομάδες των τεσσάρων ατόμων ( 4 εναντίον 4 συν 4 περιφερειακοί παίκτες )

## **Διάρκεια**

- Ενότητες των 3 λεπτών.
- Περίοδοι ξεκούρασης των 2 λεπτών.
- Ο αριθμός των ενοτήτων εξαρτάται από το ποσοστό της αποτελεσματικότητας της προπόνησης.

## **Κανόνες**

- Το μέγιστο 3 επαφές της μπάλας μέσα στο χώρο που γίνεται η άσκηση.
- 1 επαφή για τους παίκτες που είναι έξω από τις γραμμές.
- Σε κάθε ενότητα των 3 λεπτών: Μία ομάδα αμύνεται, και η άλλη κάνει κατοχή της μπάλας με την βοήθεια των παιχτών που βρίσκονται απέξω.
- Οι ομάδες αλλάζουν ρόλους κάθε 3 λεπτά.

## **Σημεία έμφασης.**

- Μαρκάρισμα μαν του μαν.
- Ξεμαρκάρισμα από τον αντίπαλο.
- Δημιουργία τριγώνων.
- Ταχύτητα στις μεταβιβάσεις και κίνηση.
- Αλλαγή παιχνιδιού.

## **Σκοράρισμα.**

- Η διατήρηση της κατοχής της μπάλας είναι το ζητούμενο, με τον προπονητή να επιζητά την ποιότητα.