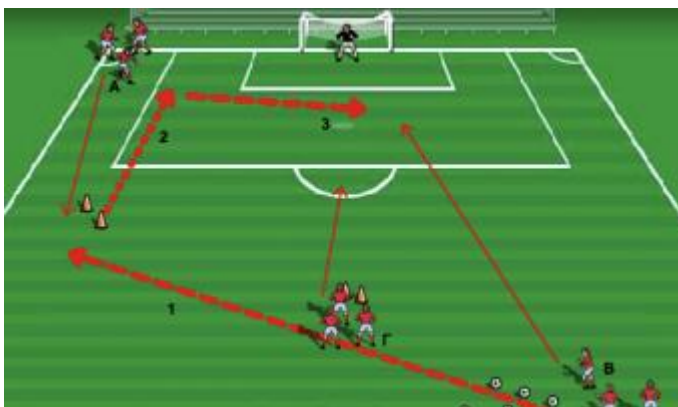
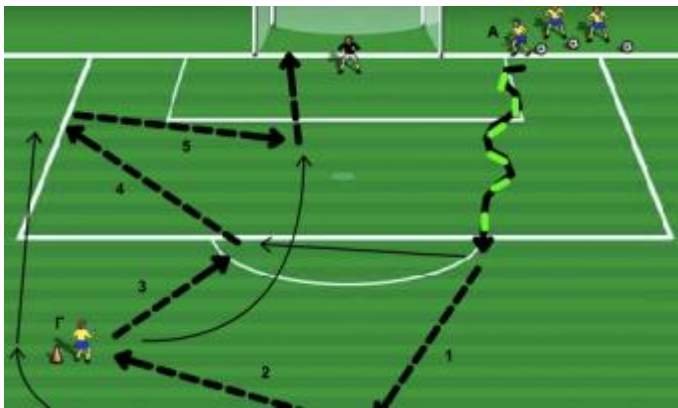
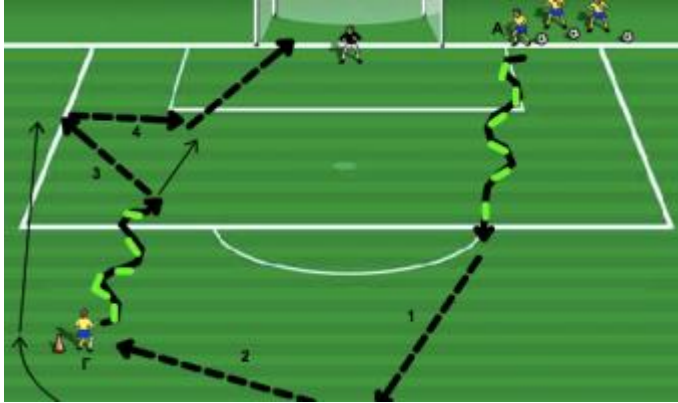


ΣΕΝΤΡΑ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΦΑΣΗΣ

Προπόνηση Ακαδημιών της Chelsea για σέντρα και τελείωμα φάσης

Ο παίκτης Α ντριμπλάρει την μπάλα και δίνει πάσα στον κεντρικό παίκτη Β. Ο Β δίνει πάσα στην πτέρυγα στον Γ και μετακινείται και αυτός προς την πτέρυγα, για να προωθηθεί στη συνέχεια στο ύψος της μεγάλης περιοχής. Ο Γ κινείται εμπρός με την μπάλα και παίζει το 1-2 με τον Β. Ο Γ πραγματοποιεί το σουτ στην εστία.

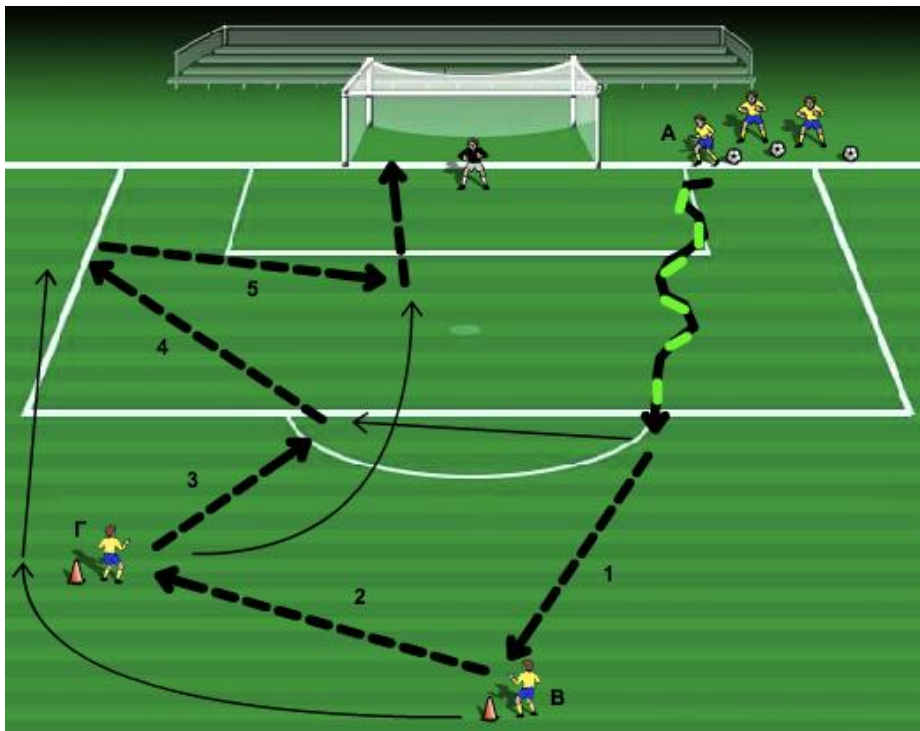


- Προηγούμενο
- 1 / 3
- Επόμενο

Στην επόμενη επίθεση, ο παίκτης που βρίσκεται στην οριζόντια γραμμή παίρνει την θέση του κεντρικού παίκτη και ο κεντρικός παίκτης παίρνει την θέση του πλάγιου. Ο πλάγιος παίκτης ξεκουράζεται μέχρι τον επόμενο γύρο.

Παραλλαγή με ενισχυμένο βαθμό δυσκολίας

Ο παίκτης Α ντριμπλάρει την μπάλα μέχρι το ημικύκλιο της περιοχής και δίνει πάσα στον κεντρικό παίκτη Β. Ο Α κινείται προς την ενεργή πτέρυγα. Ο Β δίνει πάσα στον πλάγιο Γ και κινείται και αυτός προς την πτέρυγα με κίνηση οβερλάπινγκ για να προωθηθεί στο ύψος της περιοχής. Ο Γ δίνει στον Α που δίνει με τη μία στον προωθημένο Β, ο οποίος βγάζει σέντρα για τον Γ.



Υποδομές (U-14) : Προπόνηση της PSV Eindhoven για σέντρα και τελείωμα φάσης

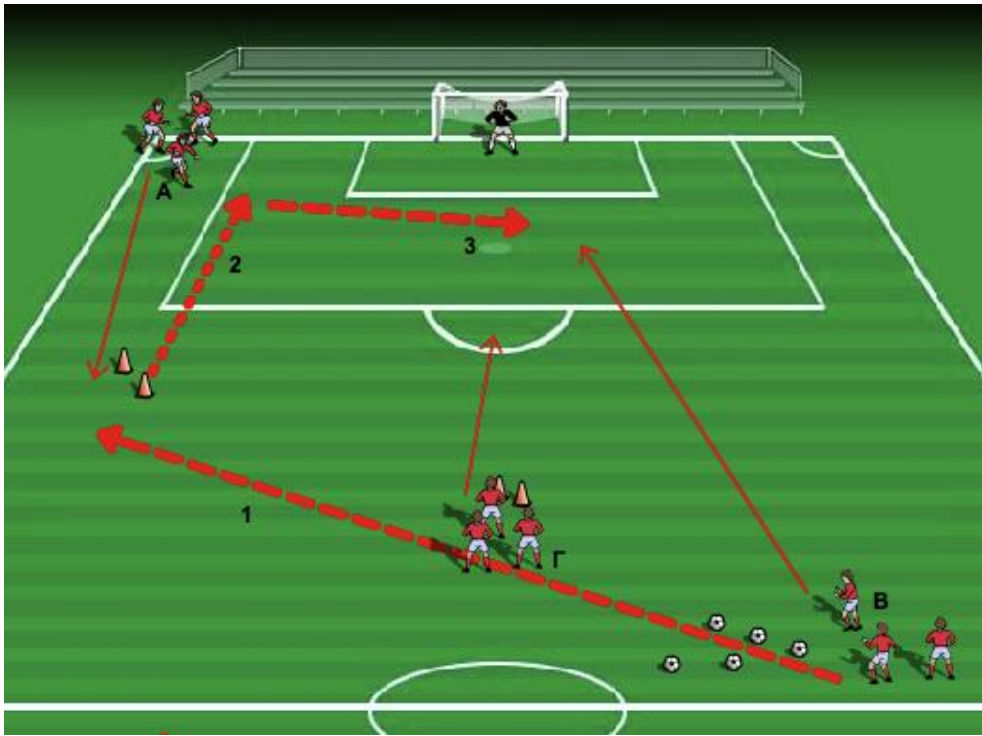
Ηλικία: 14

Ζέσταμα

Οι παίκτες σχηματίζουν ζεύγη. Ξεκινώντας από τη γραμμή του τέρματος, τρέχουν μέχρι τη σέντρα πραγματοποιώντας διάφορες κινήσεις: περιστρέφοντας τους ώμους, τα χέρια, κάνοντας σκίπινγκ, αλματάκια με ψηλά γόνατα. Αλματάκια με τις φτέρνες πίσω κτλ.

Σέντρα και τελείωμα φάσης

Τοποθετούμε 3 γκρουπ παικτών όπως στο σκίτσο.



Ο παίκτης 1 τρέχει προς τους κώνους.

Ο παίκτης 2 κάνει αλλαγή παιχνιδιού με μια μεγάλη μπαλιά προς τους κώνους.

Ο παίκτης 1 παίρνει την μπάλα και τρέχει παράλληλα στην πλάγια γραμμή της περιοχής, προς το τέρμα.

Ο παίκτης 1 βγάζει σέντρα στον παίκτη 2, ο οποίος πρέπει να κάνει το σουτ.

Στην άσκηση τοποθετούμε και ένα τρίτο γκρουπ, οι παίκτες του οποίου τρέχουν προς την εστία για να «καλέσουν» την μπάλα.

Η άσκηση δουλεύεται και από τις δύο πλευρές και με παραλλαγές στον τύπο της σέντρας.