

Συνδυασμός τεχνικής & τακτικής στην προπόνηση υποδομών

Paul Seebauer

Ασκήσεις και εφαρμογές για την βελτίωση της ταχύτητας.

Συμβουλές για την εκτέλεση των ασκήσεων.

Καταρχήν πρέπει να γίνει ο σχεδιασμός και η διαμόρφωση των ασκήσεων σύμφωνα με τις παρακάτω απαιτήσεις:

- Οι παίκτες προθερμαίνονται πάνω στις διαδρομές που
- Οι ασκήσεις θα πρέπει να έχουν έντονο το στοιχείο του
- Απαραίτητα διαστήματα ξεκούρασης. Η διάρκεια και η συχνότητα των διαλλειμάτων εξαρτάται από
- Οι αποστάσεις των σπριντ κυμαίνονται από
- Τα σπριντ πραγματοποιούνται πάνω σε εφαρμογές με



Συμβουλές για την εκτέλεση των ασκήσεων.

Καταρχήν πρέπει να γίνει ο σχεδιασμός και η διαμόρφωση των ασκήσεων σύμφωνα με τις παρακάτω απαιτήσεις:

- Οι παίκτες προθερμαίνονται πάνω στις διαδρομές που θα πραγματοποιήσουν, τρέχοντας στο 1/3 ή στα 2/3 του μέγιστου ρυθμού.
- Οι ασκήσεις θα πρέπει να έχουν έντονο το στοιχείο του συναγωνισμού για να αυξάνουν το κίνητρο των παικτών.
- Απαραίτητα διαστήματα ξεκούρασης. Η διάρκεια και η συχνότητα των διαλλειμάτων εξαρτάται από το πόσα άτομα αποτελούν το κάθε γκρουπ και την κατάσταση των παικτών. Γενικός κανόνας: Για κάθε σπριντ 15 μέτρων έχουμε το λιγότερο 45 δευτερόλεπτα ξεκούραση. Το κάθε σετ αποτελείται από 5 έως 8 σπριντ της ίδιας απόστασης με 1 λεπτό ξεκούρασης μεταξύ τους και μόλις τελειώσει το σετ, ανάπαυση τουλάχιστον 3 λεπτών. Η αύξηση του χρόνου ξεκούρασης μεταξύ των σπριντ πραγματοποιείται όταν οι παίκτες προπονούνται σε καταστάσεις 1 εναντίον 1, στην ολοκλήρωση φάσης σε εστία και γενικότερα σε περιπτώσεις όπου μεγαλώνει η επιβάρυνση.
- Οι αποστάσεις των σπριντ κυμαίνονται από 5 έως 25 μέτρα.
- Τα σπριντ πραγματοποιούνται πάνω σε εφαρμογές με μπάλα για να εξασκείται ταυτόχρονα και η τεχνική.

Σπριντ με μπάλα και ολοκλήρωση φάσης.

Όταν τα σπριντ πραγματοποιούνται με μπάλα, αυξάνεται το κίνητρο των παικτών και οι συνθήκες πλησιάζουν προς την πραγματικότητα του αγώνα.

Επίσης η έναρξη της ταχύτητας μπορεί να δοθεί π.χ. με την κίνηση ενός αντιπάλου, ή την κίνηση της μπάλας προς ένα σημείο, εξασκώντας παράλληλα την γρήγορη αντίδραση των ποδοσφαιριστών σε παρόμοιες καταστάσεις του παιχνιδιού. Όταν οι ταχύτητες περιέχουν και ολοκλήρωση της φάσης προς μία εστία η προπόνηση αποκτά άλλη δυναμική και ακρίβεια.

Τέλος πρέπει να αναφέρουμε ότι ο ανταγωνισμός αυξάνει την προσήλωση και το κίνητρο των παικτών.

Ενότητες.

Οι παρακάτω ενότητες διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων, το οποίο σταδιακά αυξάνεται.

Ενότητα 1.

A) Σπριντ συναγωνισμού με πλασέ στην εστία.

Οργάνωση

- Σχηματίζουμε μία γραμμή με 2 κώνους μπροστά και κοντά στην εστία (η απόσταση προσαρμόζεται ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών).
- Πίσω από τη γραμμή δημιουργούμε 2 διαδρομές ζιγκ-ζαγκ με κώνους και στον τελευταίο βάζουμε από μία μπάλα.
- Δημιουργούμε 2 γκρουπ παικτών (μέχρι 6 ζευγάρια το κάθε γκρουπ) όπου το καθένα τοποθετείται πίσω από την αντίστοιχη διαδρομή.
- Ένα ζευγάρι παικτών τοποθετείται δίπλα από τα δοκάρια.

Λειτουργία

- Με την εντολή του προπονητή, ο πρώτος παίκτης του κάθε γκρουπ τρέχει ανάμεσα από τους κώνους, παίρνει την μπάλα και πηγαίνει με αυτή μέχρι την γραμμή όπου και πλασάρει στην αντίστοιχη γωνία του τέρματος. Μετά το πλασέ πηγαίνει και τοποθετείται δίπλα από το δοκάρι.
- Δημιουργούμε συνθήκες συναγωνισμού στα ζευγάρια π.χ. ποιος παίκτης θα ολοκληρώσει σωστά και πιο γρήγορα την άσκηση;
- Οι παίκτες που βρίσκονται δίπλα από τα δοκάρια παίρνουν τη μπάλα, την τοποθετούν στην αρχική της θέση και κατευθύνονται στο τέλος του κάθε γκρουπ.

B) Σπριντ συναγωνισμού και 1 εναντίον 1.

Οργάνωση

- Δημιουργούμε 2 ομάδες παικτών που τοποθετούνται πίσω από μία ευθεία που ορίζεται από 5 κώνους και έχει μήκος 15 μέτρα. Απέναντι από τον τρίτο κώνο της ευθείας και σε απόσταση 5 μέτρων βάζουμε έναν έκτο κώνο.
- Οι παίκτες γίνονται ζευγάρια (μέχρι 4) και το πρώτο ζευγάρι τοποθετείται στον κώνο έναρξης δηλαδή τον 3ο.
- Ο παίκτης Α είναι ο επιθετικός και ο Β είναι ο αμυντικός.
- Τοποθετούμε 2 μπάλες αριστερά και δεξιά από τον 3ο κώνο.

Λειτουργία

- Ο παίκτης Α με το σήμα του προπονητή, σπριντάρει στον 6ο κώνο.
- Ταυτόχρονα ο Β τρέχει στον αριστερό ή δεξιό κώνο και κάνει μία πλήρη περιστροφή.
- Ο Α μόλις φτάσει στον 6ο κώνο, επιλέγει μία από τις δύο μπάλες και κατευθύνεται στην αριστερή ή δεξιά εστία που σχηματίζονται από τους τελευταίους και τους προτελευταίους κώνους της ευθείας.
- Ο Β μόλις ολοκληρώσει την περιστροφή, τρέχει να υπερασπιστεί την εστία την οποία ο Α προσπαθεί να περάσει με τη μπάλα.
- Μετά οι παίκτες αλλάζουν ρόλους.

Γ) 1 εναντίον 1 και σουτ στην εστία.**Οργάνωση**

- Δημιουργούμε ένα τρίγωνο με κώνους που η κάθε πλευρά του είναι 12 μέτρα.
- Ένα ζευγάρι παικτών ο Α και ο Β τοποθετούνται στον κώνο έναρξης όπως φαίνεται στο σχήμα.
- 1 μπάλα βρίσκεται μέσα στο τρίγωνο.
- Μια εστία με τερματοφύλακα υπάρχει κοντά στο τρίγωνο.

Λειτουργία

- Ο αμυντικός παίκτης Β, τρέχει στον κώνο που βρίσκεται πιο κοντά στο τέρμα.
- Ταυτόχρονα ο επιθετικός παίκτης Α, τρέχει προς τον κώνο που βρίσκεται πιο μακριά από την εστία, παίρνει τη μπάλα και κατευθύνεται με αυτή προς το τέρμα.
- Ο αμυντικός προσπαθεί να ανακόψει τον επιθετικό.
- Ο επιθετικός επιχειρεί να ντριμπλάρει τον αμυντικό μέσα στο τρίγωνο και αμέσως μόλις περάσει την πλευρά του τριγώνου που είναι παράλληλη με την εστία σουτάρει προς αυτή.
- Μετά ακολουθεί το επόμενο ζευγάρι και οι πρώτοι παίκτες αλλάζουν ρόλους.

Ενότητα 2.**Α) Σπριντ συναγωνισμού με στοιχεία τεχνικής.****Οργάνωση**

- Τα ζεύγη των παικτών τοποθετούνται πίσω από μία γραμμή που σχηματίζεται με κώνους.
- Σε απόσταση 5 μέτρων σχηματίζουμε μία δεύτερη γραμμή όπου μετά από αυτή τοποθετούμε 2 μπάλες.

Λειτουργία

- Με την εντολή του προπονητή το ζευγάρι τρέχει απέναντι, ο κάθε παίκτης παίρνει τη μπάλα του, περνάει τη γραμμή, σταματάει τη μπάλα με τη σόλα του παπουτσιού, αλλάζει κατεύθυνση πηγαίνοντας προς τα πίσω, αφήνει τη μπάλα στην αρχική της θέση και σπριντάρει προς την θέση εκκίνησής του.
- Μόλις ο παίκτης της κάθε ομάδας τερματίζει, συνεχίζει ο επόμενος.

Παραλλαγή

- Σταμάτημα της μπάλας με το εσωτερικό, εξωτερικό, κ.τ.λ.

B) Σπριντ συναγωνισμού με ολοκλήρωση σε εστία.

Οργάνωση

- Σχηματίζουμε με κώνους 2 τετράγωνα μπροστά από μία εστία (η απόστασή τους από το τέρμα είναι ανάλογη του επιπέδου των παιδιών). Πίσω από τα τετράγωνα υπάρχει από ένας κώνος.
- Με κάθετες ράβδους ή κώνους δημιουργούμε 2 μικρές εστίες μέσα στο μεγάλο τέρμα.
- Δημιουργούμε 2 γκρουπ όπου οι παίκτες είναι ζευγάρια μεταξύ τους, και τοποθετούνται στο σημείο έναρξης που φαίνεται στο σχήμα.
- Ενδιάμεσα από την εστία και το τετράγωνο και σε λίγο πλάγια θέση, βρίσκεται για κάθε ομάδα από ένας παίκτης που κάνει πάσα.
- Δίπλα από το κάθε δοκάρι υπάρχει ένας παίκτης της κάθε ομάδας.

Λειτουργία

- Με την εντολή του προπονητή ο παίκτης Α στο σημείο έναρξης δίνει τη μπάλα στον πασαδόρο Β, ο οποίος χωρίς κοντρόλ την επιστρέφει μέσα στο τετράγωνο. Ο παίκτης Α αφού δώσει την πάσα σπριντάρει στον κώνο που βρίσκεται πίσω από το τετράγωνο και μετά κατευθύνεται μέσα σε αυτό για να ξαναπάρει τη μπάλα. Φτάνοντας κοντά στη μπάλα είναι υποχρεωμένος χωρίς κοντρόλ να σουτάρει ή να πλασάρει στην απέναντι μικρή εστία.
- Η άλλη ομάδα κάνει ακριβώς την ίδια διαδικασία ταυτόχρονα.
- Ο παίκτης που βρίσκεται δίπλα από το δοκάρι μαζεύει τη μπάλα και πηγαίνει στη θέση του πασαδόρου Β. Ο Β πηγαίνει στη θέση του Α για να σουτάρει, ενώ ο Α κατευθύνεται στο δοκάρι και η άσκηση συνεχίζεται.

Γ) Σπριντ συναγωνισμού με ολοκλήρωση σε εστία.

Παραλλαγή της προηγούμενης άσκησης

Οργάνωση

- Ίδια ακριβώς οργάνωση με την προηγούμενη άσκηση.

Λειτουργία

- Η άσκηση τώρα ξεκινάει με τον παίκτη Β να έχει τη μπάλα στα χέρια και να κάνει πάσα στον Α για κεφαλιά.
- Ο Α κάνει την κεφαλιά προς τον Β, και τρέχει προς τον κώνο πίσω από το τετράγωνο.
- Ο παίκτης Β επιστρέφει τη μπάλα μέσα στο τετράγωνο έτσι ώστε ο Α χωρίς κοντρόλ να σουτάρει ή να πλασάρει στην απέναντι μικρή εστία.
- Οι μετατοπίσεις των παικτών γίνονται όπως πριν.

Ενότητα 3.

A) 1η άσκηση με λήψη απόφασης.

Οργάνωση

- Ο τερματοφύλακας βρίσκεται στην εστία του.
- Ο Α βρίσκεται στον κώνο έναρξης (όπως στο σχήμα).
- Ο Β είναι τοποθετημένος στην γραμμή του τέρματος.
- Μία μπάλα βρίσκεται στους κώνους, δεξιά και διαγώνια από την θέση έναρξης του Α.

Λειτουργία

- Με την εντολή του προπονητή ο παίκτης Α σπριντάρει στους κώνους που βρίσκεται η μπάλα και αφού την πάρει κατευθύνεται προς την εστία.
- Ο παίκτης Β σπριντάρει με κατεύθυνση το εσωτερικό της διάταξης και αφού περάσει ανάμεσα από τους 2 κώνους, είναι υποχρεωμένος να περάσει μέσα από την αριστερή ή δεξιά εστία και αρχίζει να μαρκάρει τον παίκτη Α.
- Ο παίκτης Α κινείται γρήγορα με τη μπάλα και προσπαθεί να αποφύγει τον Β τρέχοντας ανάμεσα από την αριστερή ή δεξιά εστία. Μόλις περάσει την εστία σουτάρει στο τέρμα.
- Σκοπός του Β είναι να εμποδίσει τον Α να περάσει μία από τις δύο εστίες. Μόλις αυτό γίνει, αφήνει ανενόχλητο τον Α να σουτάρει.

Παρατηρήσεις.

- Προσέχουμε την τοποθέτηση των κώνων ώστε η απόσταση προς τη μπάλα που θα πρέπει να διανύσει ο Α να είναι η ίδια με αυτή του Β.
- Αλλαγές ρόλων και καθηκόντων των παικτών.

B) 2η άσκηση με λήψη απόφασης.

Οργάνωση

- Οι παίκτες Α και Β τοποθετούνται στους κώνους έναρξης.
- Διαγώνια και σε ίση απόσταση από τον Α και τον Β τοποθετείται ο κώνος Γ.
- Στη νοητή προέκταση του Γ τοποθετούνται 2 μικρές εστίες με κώνους. Αριστερά και δεξιά τους δημιουργούμε άλλες 2 μεγαλύτερες εστίες τοποθετημένες διαγώνια ως προς τις πρώτες.
- Μία μπάλα υπάρχει μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μικρής εστίας.

Λειτουργία

- Με το σήμα του προπονητή ο Α και ο Β ξεκινούν ταυτόχρονα και τρέχουν στον κώνο Γ. Αφού φτάσουν εκεί αλλάζουν κατεύθυνση και πηγαίνουν προς τις μικρές εστίες.
- Αφού περάσει μέσα από τις 2 μικρές εστίες ο Α παίρνει τη μπάλα και έχει ως στόχο να τρέξει με αυτή ανάμεσα από την αριστερή ή δεξιά εστία με τις μεγαλύτερες διαστάσεις.
- Ο Β περνάει την πρώτη μικρή εστία και εισέρχεται στο χώρο που βρίσκεται ο Α με τη μπάλα, με σκοπό να τον εμποδίσει να περάσει με τη μπάλα ανάμεσα από την εστία που έχει επιλέξει.

Παρατηρήσεις.

- Η απόσταση από τον κώνο έναρξης μέχρι τη μπάλα δεν πρέπει να ξεπερνά τα 15 μέτρα.