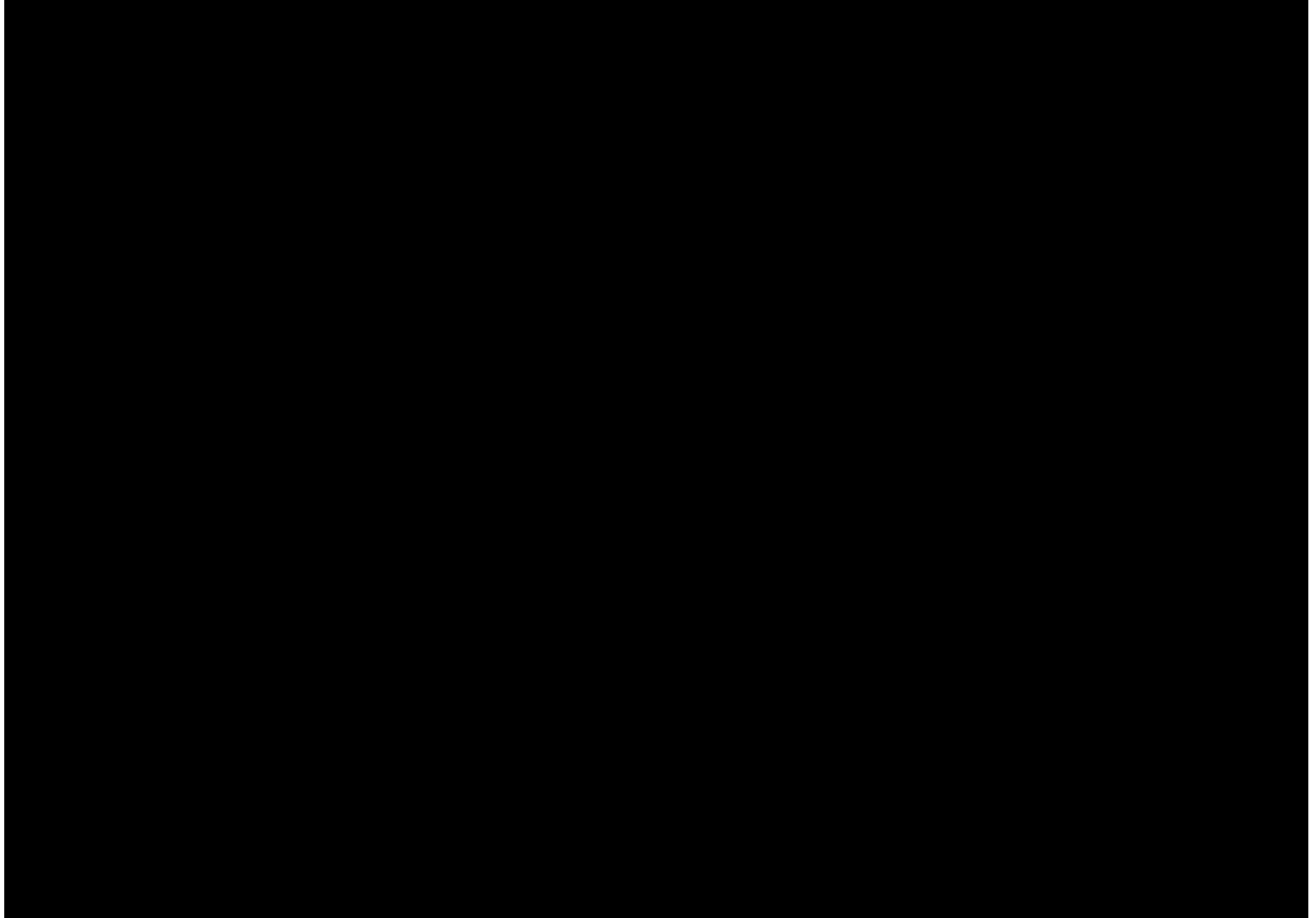


Ανάλυση

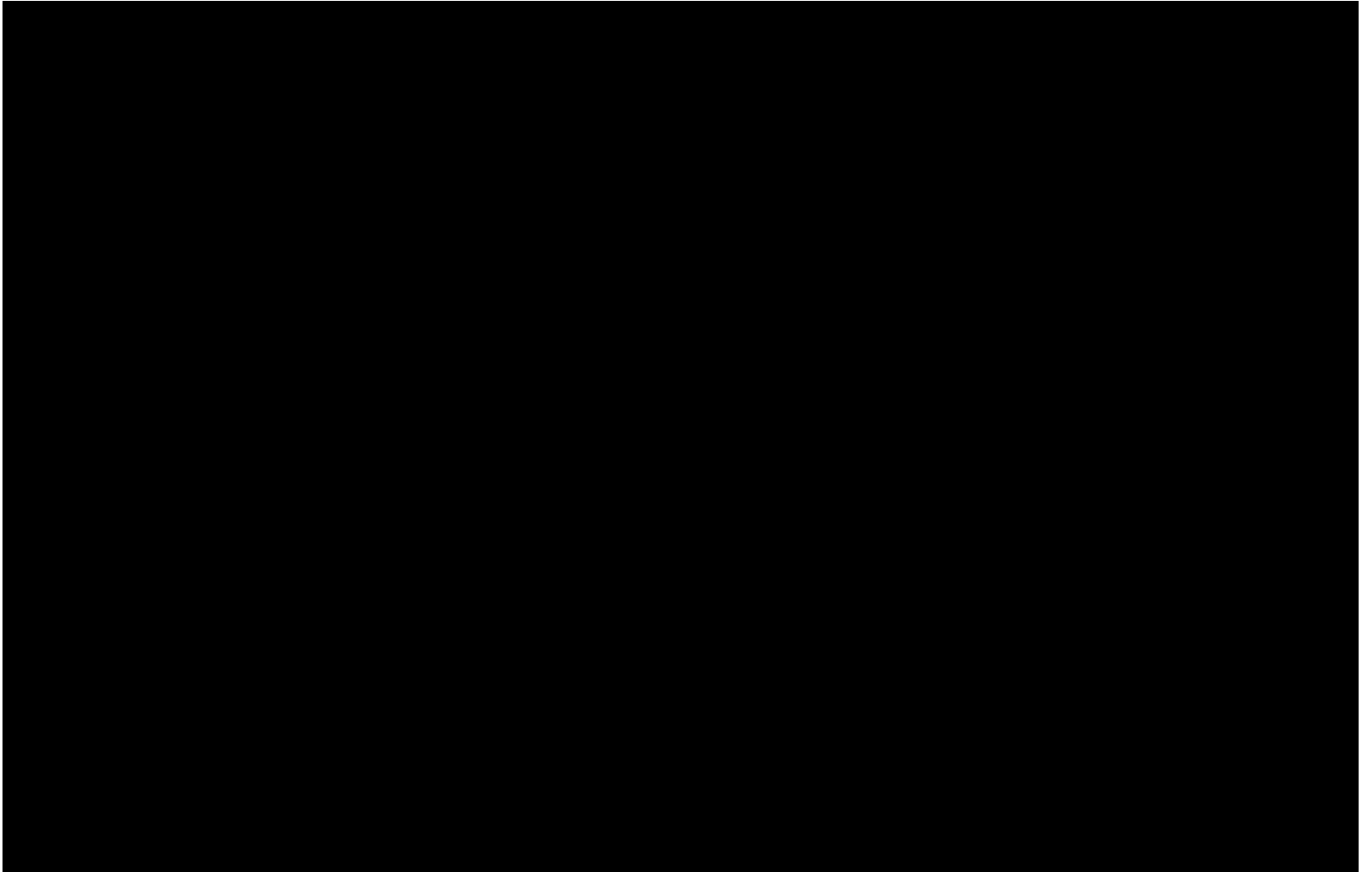
22 αγωνιστική



VIDEO

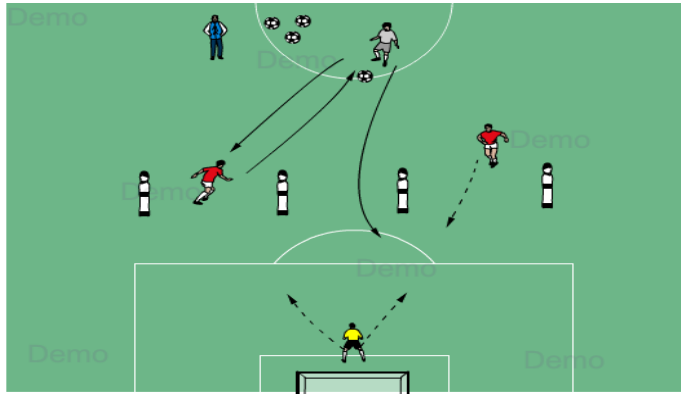


VIDEO

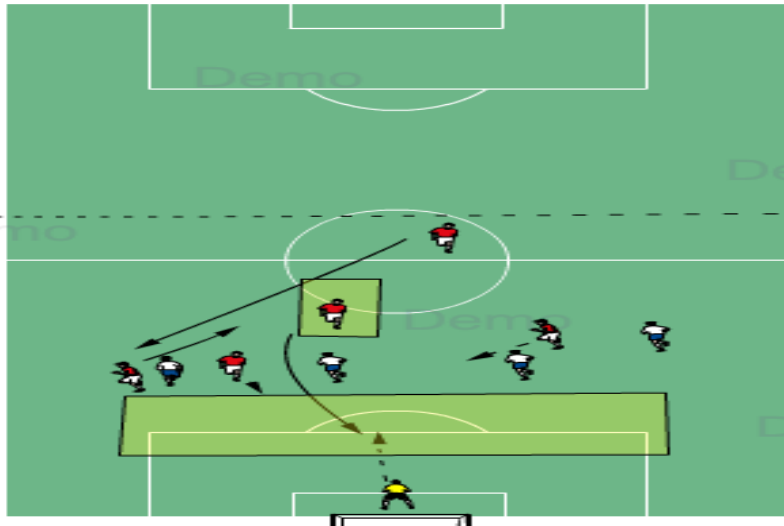


ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

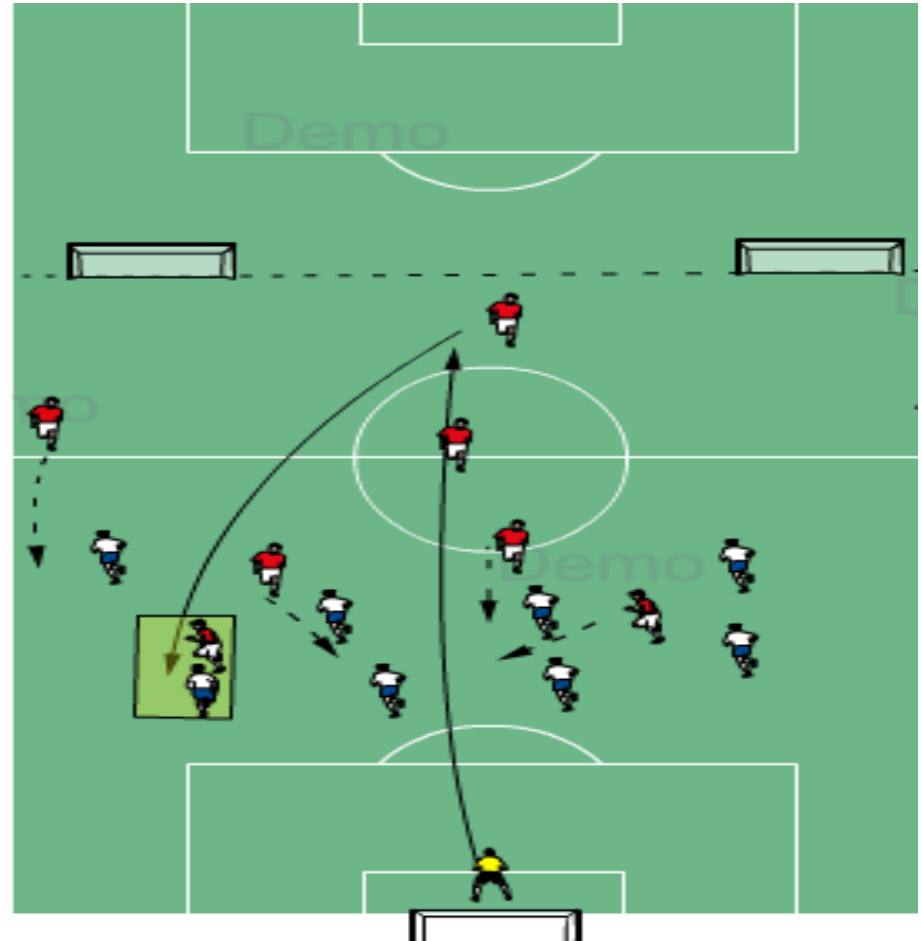
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 15'



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 15'



ΠΑΙΧΝΙΔΙ 25'



ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Η ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΙ ΤΟΝ Τ/Φ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ:

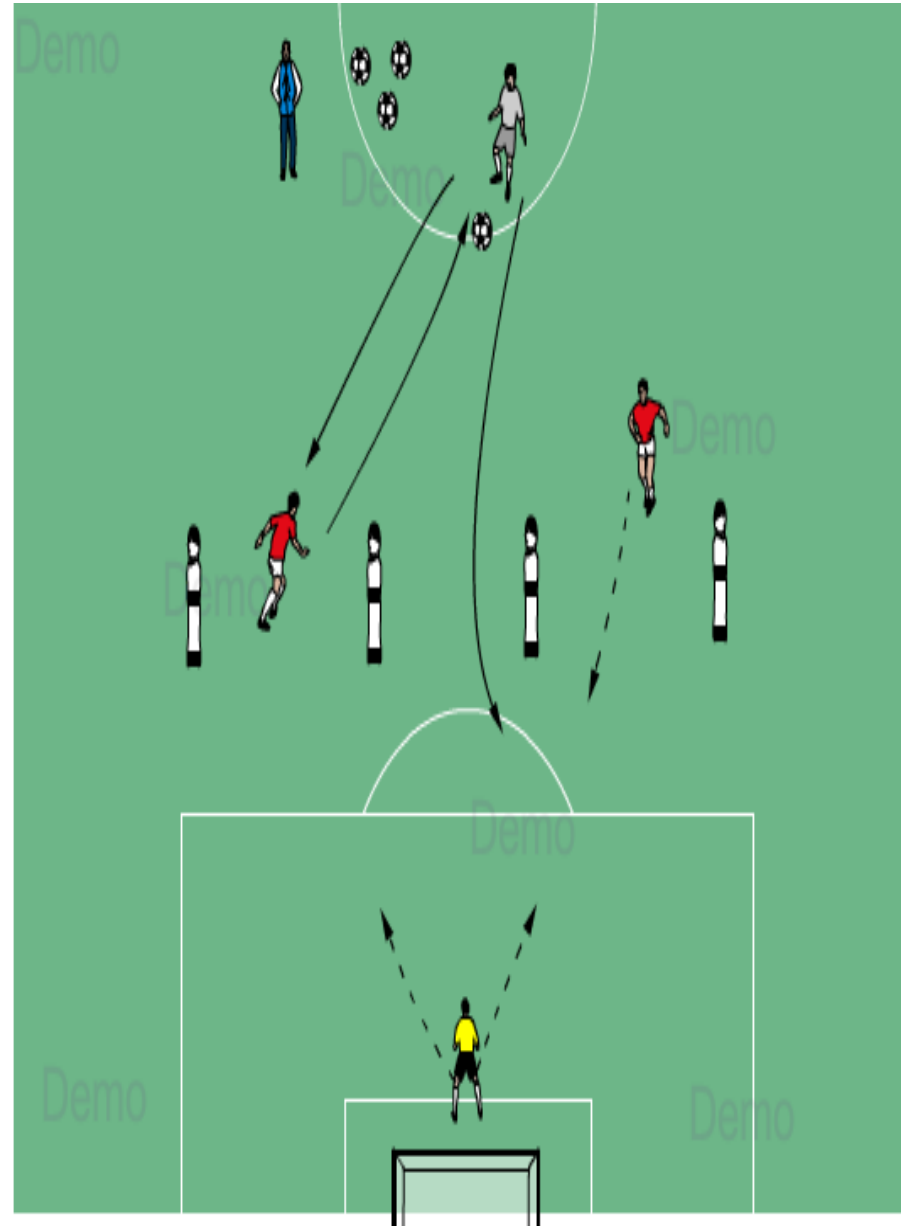
- 2/4 ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΜΕ 1 ΕΣΤΙΑ.
- 4 Τ/Φ.
- 4 ΑΝΔΡΙΚΕΛΑ
- 2+1 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ:

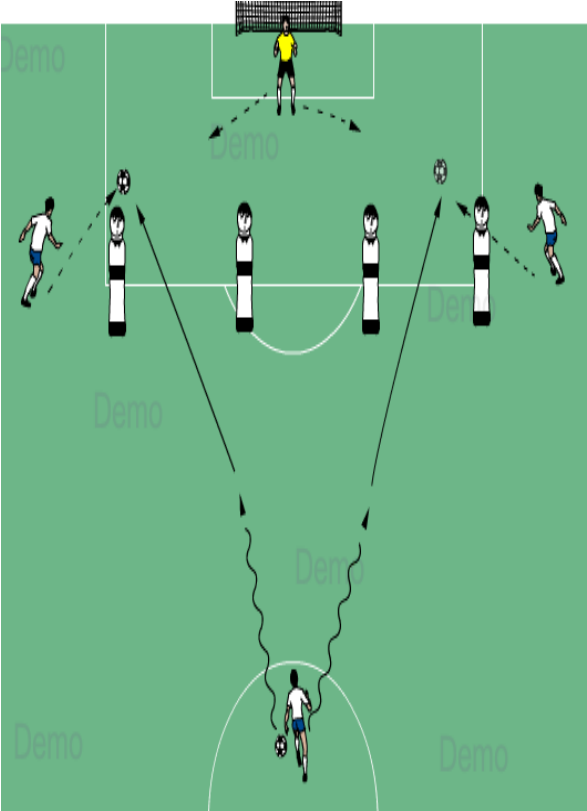
- ΑΡΧΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ.
- ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤ'Α ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΟΥΤ.
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ) ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ.
- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΘΕΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΚΑΙ ΣΟΥΤ.
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Τ/Φ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ Τ/Φ.
- ΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΕΚΤΕΛΟΥΝ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΟΣΟ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΕΙΣ ΤΟΥΣ.



ΣΤΟΧΟΣ : ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΠΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ½ ΓΗΠΕΔΟΥ ➤ 4 ΟΜΟΙΩΜΑΤΑ ➤ 3 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ➤ 4 ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ <p><u>ΧΡΟΝΟΣ</u> 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο ΠΑΙΚΤΗΣ-ΚΑΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΤΗΝ ΟΔΗΓΕΙ & ΤΗΝ ΠΑΣΣΑΡΕΙ ΣΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΙΝΗΘΕΙ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΟΥ ΟΜΟΙΩΜΑΤΟΣ- ΑΥΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ & ΑΠΟ ΤΗΝ ΆΛΛΗ ΠΛΕΥΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΡΟΠΟ. ➤ Ο Τ/Φ ΕΪΝΑΙ ΣΕ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ & ΕΠΕΜΒΑΙΝΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Η ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΟΥ Τ/Φ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ & Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΝ Τ/Φ ΣΤΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΝΑ ΒΓΕΙ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ Η΄ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΟΥ ΄ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ. • Η ΠΟΡΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ Η ΜΠΑΛΛΑ (ΣΥΓΚΛΙΝΟΥΣΑ Η΄ ΑΠΟΚΛΙΝΟΥΣΑ) & ΕΑΝ ΕΪΝΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΙΣΗΜΗ Η΄ ΕΪΝΑΙ ΗΔΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΟΡΙΖΟΥΝ ΑΝΑΛΟΓΑ & ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ Τ/Φ. 	

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Η ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΙ ΤΟΝ Τ/Φ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ:

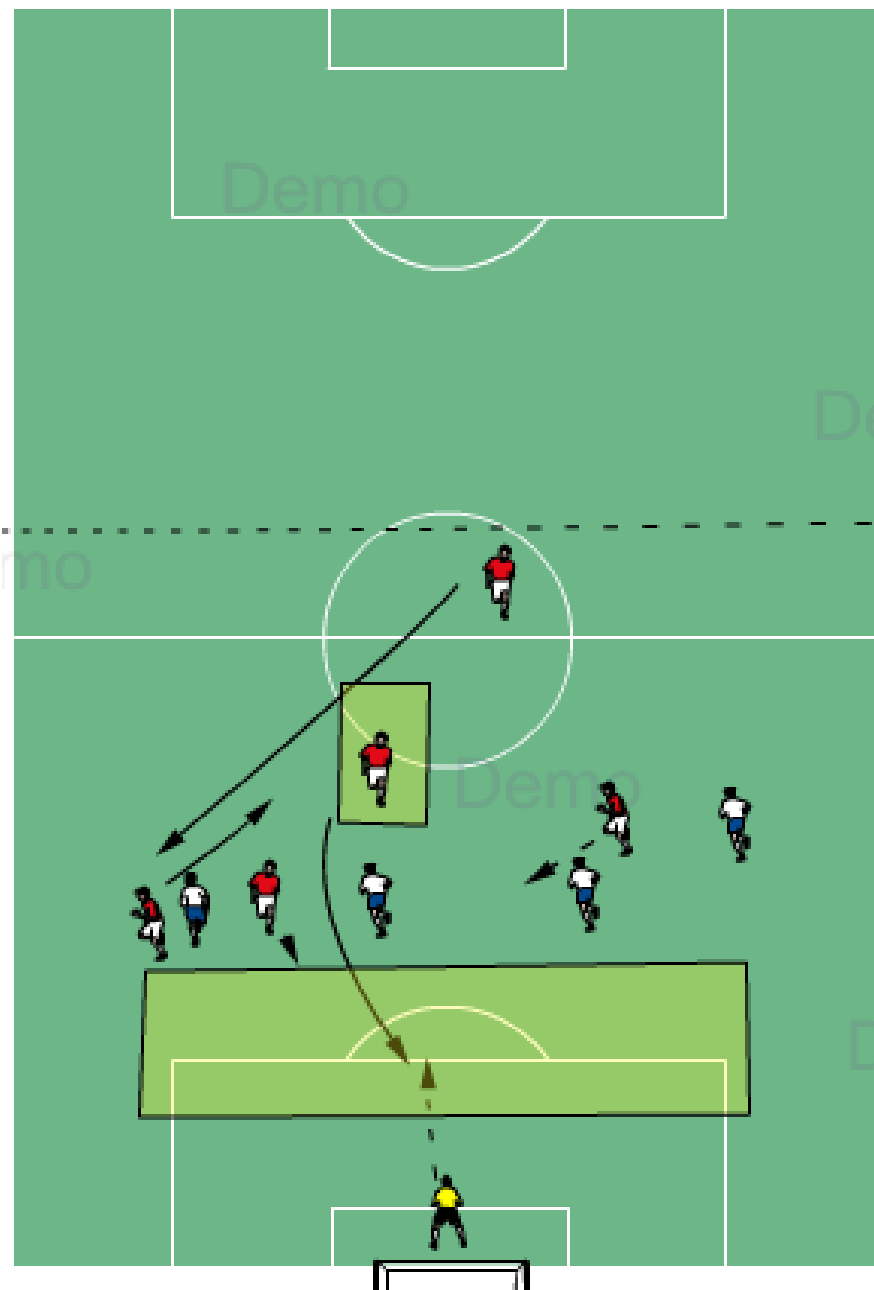
- 2/4 ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΜΕ 3 ΕΣΤΙΕΣ.
- 4 V 4

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ:

- ΑΡΧΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ.
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ , ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ) ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ.
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΎΤΑΝ ΑΝΑΚΤΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΚΑΙ ΓΚΟΛ ΣΤΙΣ 2 ΕΣΤΙΕΣ.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Τ/Φ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΤΗΝ ΑΜΥΝΟΜΕΝΗ ΟΜΑΔΑ.
- ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΜΕ ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗ .
- Η ΕΠΙΘΗΘΕΜΕΝΗ ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΗΣΕΙ ΧΩΡΟΥΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΓΚΟΛ.



ΣΤΟΧΟΣ : ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΠΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
	<p>ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ</p> 	<p>➤ ½ ΓΗΠΕΔΟΥ</p> <p>➤ 7V6+1</p> <p>➤ 3 ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ</p> <p>➤ ΜΠΑΛΛΕΣ</p> <p>ΧΡΟΝΟΣ 15 min.</p> <p>➤ ΕΝΑΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΟΔΗΓΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΖΩΝΗ & ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΜΕ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</p>	<p><input type="checkbox"/> ΟΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ ΉΤΑΝ ΠΕΡΑΣΕΙ Ο ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΚΑΝΟΥΝ ΓΡΗΓΟΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΙΣΩ</p> <p><input type="checkbox"/> ΉΤΑΝ ΓΙΝΕΙ Η ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΚΑΝΟΥΝ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΉΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΡΑΣΕΙ Η ΜΠΑΛΛΑ ΑΠΌ ΤΑ ΜΕΣΟΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ</p> <p><input type="checkbox"/> ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ- ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</p> <p><input type="checkbox"/> ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ ΝΑ ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΉΣΤΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ.</p> <p><input type="checkbox"/> ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΉΣ ΘΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ</p>	

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Η ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΙ ΤΟΝ Τ/Φ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ:

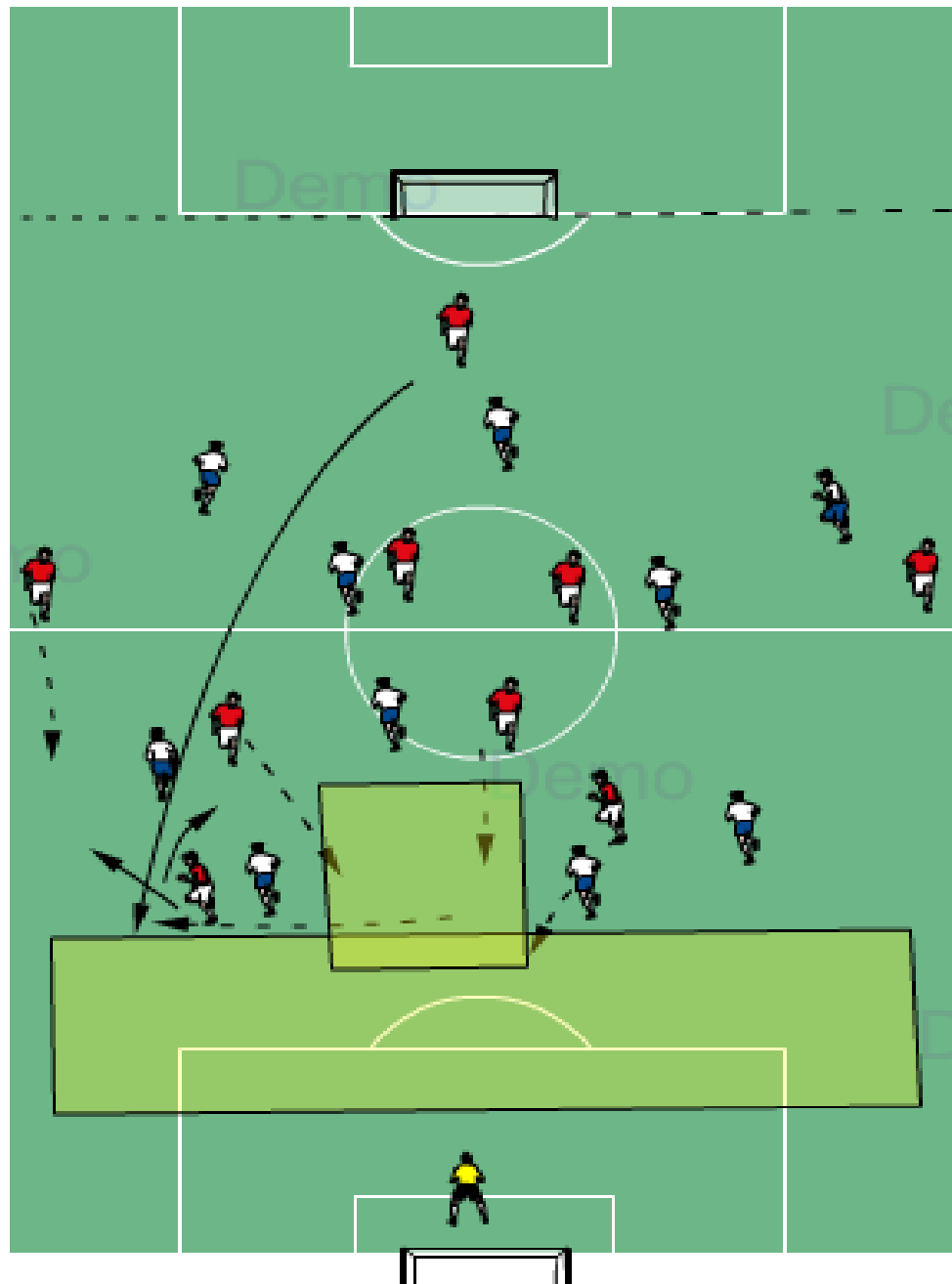
- $\frac{3}{4}$ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΜΕ 2 ΕΣΤΙΕΣ.
- 10 V 9

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΑ:

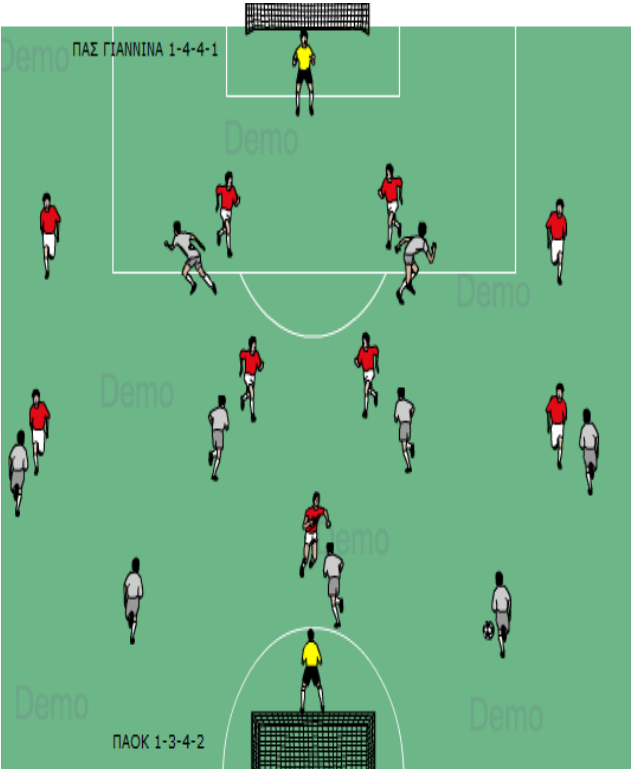
- ΑΡΧΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ.
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ , ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ) ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ.
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΎΤΑΝ ΑΝΑΚΤΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Τ/Φ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΤΗΝ ΑΜΥΝΟΜΕΝΗ ΟΜΑΔΑ.
- ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΜΕ ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗ .
- Η ΕΠΙΘΗΘΕΜΕΝΗ ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΗΣΕΙ ΧΩΡΟΥΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΓΚΟΛ.



ΣΤΟΧΟΣ : ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΠΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Α/ Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ- ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
	<p>ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ</p>  <p>ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ 1-4-4-1</p> <p>ΠΑΟΚ 1-3-4-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ½ ΓΗΠΕΔΟΥ ➤ 1+9V1+9 ➤ ΧΡΟΝΟΣ 2X10 min. ➤ ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ (ΚΟΚΚΙΝΟΙ) 1-4-4-1 ➤ ΠΑΟ (ΑΣΠΡΟΙ) 1-3-4-2 ➤ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΞΕΚΙΝΑ ΠΑΝΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΠΡΗ ΟΜΑΔΑ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΤΗΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΟΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ & ΟΤΑΝ ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΗ ΜΠΑΛΛΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΕ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ο Τ/Φ ΝΑ ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΟΥ ΓΡΑΜΜΗ & ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΛΥΣΕΙΣ. ❑ ΟΙ ΑΜΥΝΟΜΕΝΟΙ ΝΑ ΠΕΡΝΟΥΝ ΓΡΗΓΟΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΙΣΩ & ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ & ΜΕ ΤΟΝ Τ/Φ 	