

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Επιβαρύνσεις σε διάφορες  
στάνταρ - μορφές παιχνιδιού

# 1 εναντίον 1

Βασικές - Μορφές παιχνιδιού:

- Σε μια μεγάλη εστία με τερματοφύλακα
- Σε μια μικρή εστία με κώνους
- Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες
- Σε 2 μικρές εστίες με κώνους
- Πέρασμα τελικής γραμμής

# 1 εναντίον 1

Ιδανική επιβάρυνση:

- 6-8 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 15''
- Μονομαχίες που κρατούν πάνω από 15'' διακόπτονται

# 1 εναντίον 1

Προπονητικοί στόχοι:

- Με μικρές και έντονες επιβαρύνσεις γρήγορη παραγωγή ενέργειας
- Εξάσκηση στις μονομαχίες
- Βελτίωση της ταχύτητας απόφασης
- Εξάσκηση της ταχύτητας παιχνιδιού
- Ικανότητα συγκέντρωσης και ικανότητα επιβολής

# 2 εναντίον 2

Βασικές - Μορφές παιχνιδιού:

- Σε μια μεγάλη εστία με τερματοφύλακα
- Σε μια μικρή εστία με κώνους
- Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες
- Σε 2 μικρές εστίες με κώνους
- Πέρασμα τελικής γραμμής

# 2 εναντίον 2

Ιδανική επιβάρυνση:

- 5-6 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 30'' - 60''
- Ενεργητικό διάλειμμα 3- 4' μεταξύ των επαναλήψεων

# 2 εναντίον 2

Προπονητικοί στόχοι:

- Με μικρές και έντονες επιβαρύνσεις γρήγορη παραγωγή ενέργειας
- Μέγιστη ικανότητα συγκέντρωσης στα ατομικά όρια
- Εξάσκηση της συμπεριφοράς στις μονομαχίες και της ικανότητας επιβολής
- Συνεργασία με ελαστική εφαρμογή επιθετικών τακτικών μέσα σε υποομάδες  
( 1-2, overlapping, παραλαβή-παράδοση παίχτη και μπάλας)

# 3 εναντίον 3

Βασικές - Μορφές παιχνιδιού:

- Σε μια μεγάλη εστία με τερματοφύλακα
- Σε μια μικρή εστία με κώνους
- Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες
- Σε 2 μικρές εστίες με κώνους
- Πέρασμα τελικής γραμμής

# 3 εναντίον 3

Ιδανική επιβάρυνση:

- 3-4 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 60'' - 90''
- Ενεργητικό διάλειμμα 3' μεταξύ των επαναλήψεων

# 3 εναντίον 3

Προπονητικοί στόχοι:

- Συνεργασία με ελαστική εφαρμογή επιθετικών τακτικών μέσα σε υποομάδες ( 1-2, overlapping, παραλαβή-παράδοση παίχτη και μπάλας)
- Μετατόπιση προς την μπάλα
- Εξάσκηση των μονομαχιών
- Γρήγορη εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση και αντίθετα
- Ταχύτητα παιχνιδιού
- Εξάσκηση της δύναμης θέλησης και της ικανότητας συγκέντρωσης

# 4 εναντίον 4

Βασικές - Μορφές παιχνιδιού:

- Σε μια μεγάλη εστία με τερματοφύλακα
- Σε μια μικρή εστία με κώνους
- Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες
- Σε 2 μικρές εστίες με κώνους
- Σε 4 μικρές εστίες με κώνους
- Πέρασμα τελικής γραμμής

# 4 εναντίον 4

Ιδανική επιβάρυνση:

- 3-4 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 2-3 '
- Ενεργητικό διάλειμμα 3 ' μεταξύ των επαναλήψεων

# 4 εναντίον 4

## **Προπονητικοί στόχοι:**

- Συνεργασία με ελαστική εφαρμογή επιθετικών τακτικών μέσα σε υποομάδες ( 1-2, overlapping, παραλαβή-παράδοση παίχτη και μπάλας)
- Μετατόπιση προς την μπάλα
- Εξάσκηση των μονομαχιών
- Γρήγορη εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση και αντίθετα
- Ταχύτητα παιχνιδιού
- Εξάσκηση της δύναμης θέλησης και της ικανότητας συγκέντρωσης

# 5 εναντίον 5

Βασικές - Μορφές παιχνιδιού:

- Μεταξύ μιας μεγάλης εστίας με Τ/Φ και μιας γραμμής αντεπίθεσης
- Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες
- Σε 3 ή 6 μικρές εστίες με κώνους
- Πέρασμα τελικής γραμμής

# 5 εναντίον 5

Ιδανική επιβάρυνση:

- 3-4 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 4-5 '
- Ενεργητικό διάλειμμα 3 ' μεταξύ των επαναλήψεων

# 5 εναντίον 5

## Προπονητικοί στόχοι:

- Παιχνίδι συνδυασμών με ελαστική εφαρμογή επιθετικών τακτικών συμπεριφορών υποομάδων ( 1-2, overlapping, παραλαβή-παράδοση παίχτη και μπάλας)
- Παιχνίδι μεταξύ 3 παιχτών
- Μεγάλες μεταβιβάσεις, μετατόπιση προς την πλευρά της μπάλας
- Γρήγορη εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση και αντίθετα
- Ταχύτητα παιχνιδιού
- Εξάσκηση της δύναμης θέλησης και της ικανότητας συγκέντρωσης

# 6 εναντίον 6

Βασικές - Μορφές παιχνιδιού:

- Μεταξύ μιας μεγάλης εστίας με Τ/Φ και μιας γραμμής αντεπίθεσης
- Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες
- Σε 3 ή 6 μικρές εστίες με κώνους
- Πέρασμα τελικής γραμμής

# 6 εναντίον 6

Ιδανική επιβάρυνση:

- 2-3 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 6-7 '
- Ενεργητικό διάλειμμα 5 ' μεταξύ των επαναλήψεων

# 6 εναντίον 6

Προπονητικοί στόχοι:

- Γρήγορη παιχνίδι με σίγουρη οργάνωση παιχνιδιού
- Παιχνίδι από τα άκρα
- Μετατόπιση προς την πλευρά της μπάλας
- Γρήγορη εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση και αντίθετα
- Ταχύτητα παιχνιδιού
- Συνεργασία των παιχτών με αλληλο - κοουτσάρισμα

<b>1 εναντίον 1</b>	<b>2 εναντίον 2</b>	<b>3 εναντίον 3</b>
<b>Βασικές – Μορφές παιχνιδιού</b>	<b>Βασικές – Μορφές παιχνιδιού</b>	<b>Βασικές – Μορφές παιχνιδιού</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Σε μια μεγάλη εστία με τερματοφύλακα</li> <li>– Σε μια μικρή εστία με κώνους</li> <li>– Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες</li> <li>– Σε 2 μικρές εστίες με κώνους</li> <li>– Πέρασμα τελικής γραμμής</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Σε μια μεγάλη εστία με τερματοφύλακα</li> <li>– Σε μια μικρή εστία με κώνους</li> <li>– Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες</li> <li>– Σε 2 μικρές εστίες με κώνους</li> <li>– Πέρασμα τελικής γραμμής</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Σε μια μεγάλη εστία με τερματοφύλακα</li> <li>– Σε μια μικρή εστία με κώνους</li> <li>– Σε 2 μεγάλες εστίες με τερματοφύλακες</li> <li>– Σε 2 μικρές εστίες με κώνους</li> <li>– Πέρασμα τελικής γραμμής</li> </ul>
<b>ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ</b>	<b>ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ</b>	<b>ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 15''</li> <li>• Μονομαχίες που κρατούν πάνω από 15'' διακόπτονται</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-6 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 30'' - 60''</li> <li>• Ενεργητικό διάλειμμα 3- 4' μεταξύ των επαναλήψεων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 επαναλήψεις με μέγιστο χρόνο επιβάρυνσης 60'' - 90''</li> <li>• Ενεργητικό διάλειμμα 3' μεταξύ των επαναλήψεων</li> </ul>
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ</b>	<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Με μικρές και έντονες επιβαρύνσεις γρήγορη παραγωγή ενέργειας</li> <li>• Εξάσκηση στις μονομαχίες</li> <li>• Βελτίωση της ταχύτητας απόφασης</li> <li>• Εξάσκηση της ταχύτητας παιχνιδιού</li> <li>• Ικανότητα συγκέντρωσης και ικανότητα επιβολής</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Με μικρές και έντονες επιβαρύνσεις γρήγορη παραγωγή ενέργειας</li> <li>• Μέγιστη ικανότητα συγκέντρωσης στα ατομικά όρια</li> <li>• Εξάσκηση της συμπεριφοράς στις μονομαχίες και της ικανότητας επιβολής</li> <li>• Συνεργασία με ελαστική εφαρμογή επιθετικών τακτικών μέσα σε υποομάδες ( 1-2, overlapping, παραλαβή-παράδοση παίχτη και μπάλας)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεργασία με ελαστική εφαρμογή επιθετικών τακτικών μέσα σε υποομάδες ( 1-2, overlapping, παραλαβή-παράδοση παίχτη και μπάλας)</li> <li>• Μετατόπιση προς την μπάλα</li> <li>• Εξάσκηση των μονομαχιών</li> <li>• Γρήγορη εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση και αντίθετα</li> <li>• Ταχύτητα παιχνιδιού</li> <li>• Εξάσκηση της δύναμης θέλησης και της ικανότητας συγκέντρωσης</li> </ul>