

2^η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΗΝΑΡΙΟ Σ.Π.Π.Ν.ΒΟΙΩΤΙΑΣ

ΘΕΜΑ : ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ



- ΠΕΤΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
- Κ.Φ.Α - ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
- ΚΑΤΟΧΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ UEFA PRO
- ΤΗΛ. 6978-183545
- Mail < gianpetrakis@gmail.com >

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΑΚΤΙΚΗ

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΑΜΥΝΑ
- ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ
- ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΕΠΙΘΕΣΗ
- ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

ΔΥΟ ΦΑΣΕΙΣ

- ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΕΠΙΘΕΣΗ
- ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ ΤΟ ΓΚΟΛ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ , ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ , ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ,
ΚΕΝΩΝ ΧΩΡΩΝ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΦΕΡΟΥΜΕ ΤΗΝ
ΜΠΑΛΑ ΣΥΝΗΘΩΣ , ΣΤΗΝ
ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΑΛΗΣ ΑΜΥΝΑΣ Η΄
ΣΕ ΖΩΤΙΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΥΜΠΑΙΚΤΗ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΛΕΟΝΕΚΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΓΚΟΛ.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘ. ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

**ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ
ΑΝΑΚΤΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ, ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΣΥΝΗΘΩΣ ΝΑ
ΕΠΙΤΕΘΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ**

ΠΟΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΚΑΣΑΝ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΕ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΦΑΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- ΟΛΟΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΑΜΥΝΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ, ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΠΙΣΩ ΚΑΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ.
- ΟΛΟΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΘΕΛΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΕΠΙΤΙΘΕΜΑΣΤΕ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΝΟΡΓΑΝΩΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΓΙΑΤΙ (ΡΟΛΟΣ)

ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΕΠΕΙΔΗ Ο ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΦΑΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΜΕ ΟΧΙΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΗΛΑΔΗ: ΙΣΩΣ

- ΚΑΚΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ
- ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΚΕΝΟΙ ΧΩΡΟΙ
- ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ
- ΚΑΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

ΕΠΙΣΗΣ

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΑΣ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ –ΣΤΥΛ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΕΘΟΥΜΕ

- **ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ**
- **ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΘΕΣΗ**
- **ΑΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**
- **ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΕΠΙΘΕΣΗ**

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

- ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ
- ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΕΚΔΗΛΩΣΟΥΝ ΕΠΙΘΕΣΗ
- ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ (ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ)
- ΕΠΙΜΟΝΗ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΤΕΛΕΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΦΑΣΕΙΣ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

ΔΕΝ ΠΟΥΛΑΜΕ ΕΥΚΟΛΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ
ΣΟΣ.ΣΟΣ ΣΟΣ

ΚΛΕΙΣΤΗ ΜΠΑΛΑ

- ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ

ΑΝΟΙΚΤΗ ΜΠΑΛΑ

- ΓΡΗΓΟΡΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΤ'Α ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ
ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ
- 1. ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ ΠΑΣΑ. (ΠΟΔΙΑ – ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ
ΓΡΑΜΜΕΣ – ΠΛΑΤΗ)
- 2. ΓΡΗΓΟΡΟ ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΑΣ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΕΚΔΗΛΩΣΟΥΝ ΕΠΙΘΕΣΗ

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΟΧΟΥ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

A. ΚΛΕΙΣΤΗ ΜΠΑΛΑ

ΠΙΣΩ – ΜΕΣΑ ΛΥΣΗ (ΚΥΡΙΩΣ)

B. ΑΝΟΙΚΤΗ ΜΠΑΛΑ

- ✓ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΟΝΤΙΝΩΝ ΚΕΝΩΝ ΧΩΡΩΝ
- ✓ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΑ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗΣ ΠΑΣΑΣ
(ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΝΑΛΙΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΟΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ)
- ✓ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ, ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ, ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ, ΚΕΝΩΝ ΧΩΡΩΝ (ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΑΛΗΣ ΑΜΥΝΑΣ)

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

- ΚΑΠΟΙΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ - ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ
- ΤΕΣΣΕΡΙΣ (4) ΕΩΣ ΕΞΙ (6) ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
- ΚΛΕΙΣΤΗ ΜΠΑΛΑ ΠΙΣΩ - ΜΕΣΑ ΛΥΣΗ

ΕΠΙΜΟΝΗ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΑΣΕΩΝ

ΠΟΛΥ ΣΠΟΥΔΑΙΟ

ΣΟΣ ΣΟΣ ΣΟΣ

- 1. ΠΛΑΓΙΑ (ΣΕΝΤΡΑ - ΚΟΨΙΜΟ)
- 2. ΑΞΟΝΑΣ (ΚΑΘΕΤΗ ΔΙΑΓΩΝΙΑ – ΣΚΑΦΤΗ - ΣΟΥΤ)

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

- Η ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΟΣ ΜΑΣ (Κατσούλης Γιαν.)
- Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ - ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
- ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
- ΧΩΡΟΣ ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΣΑΜΕ ΜΠΑΛΑ
- ΠΟΙΟΤΗΤΑ - ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

**Η ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ – ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΟΣ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΜΕ ΣΤΗΝ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ**

ΕΠΙΜΟΝΗ ΣΤΑ ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

**ΚΑΛΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ – ΚΑΛΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ – ΚΑΛΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ -
ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ**

**Ε΄ΑΝ ΔΕΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΑΠΌ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΑΜΥΝΑ
ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ, ΣΕ ΟΠΟΙΟ ΧΩΡΟ
ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ, ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΜΕ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ.**

**ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΤΟ ΑΒΙΑΣΤΟ ΛΑΘΟΣ ΤΟΥ
ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ ΤΟ ΠΙΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟ.

ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ


ΑΤΟΜΙΚΗ – ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ – ΟΜΑΔΙΚΗ

- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ (1Η ΕΠΑΦΗ)
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ - ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ – ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ
- ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΣΑ (ΧΩΡΟΣ - ΧΡΟΝΟΣ)
- ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΟΔΗΓΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ
- ΠΟΙΟΤΗΤΑ - ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ (ΧΩΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ)
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ - ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ
- **ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΤΩΝ ΦΑΣΕΩΝ**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ – ΣΤΥΛ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ
- ΑΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
- ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ – ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ - ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ**

- **ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ**
- **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ**
- **ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ
(ΑΤΟΜΙΚΗ – ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ - ΟΜΑΔΙΚΗ)**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

ΧΩΡΟΣ ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΣΑΜΕ ΜΠΑΛΑ

- (Μπούρσαλης Δημήτρης)
- ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΤΡΙΤΟ
- ΜΕΣΑΙΟ ΤΡΙΤΟ
- ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΤΡΙΤΟ
- ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ – ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- ΘΕΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
- ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝΤΑΣΗ, ΚΑΙ Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.

ΕΠΙΜΟΝΗ ΣΤΑ ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ ΧΩΡΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

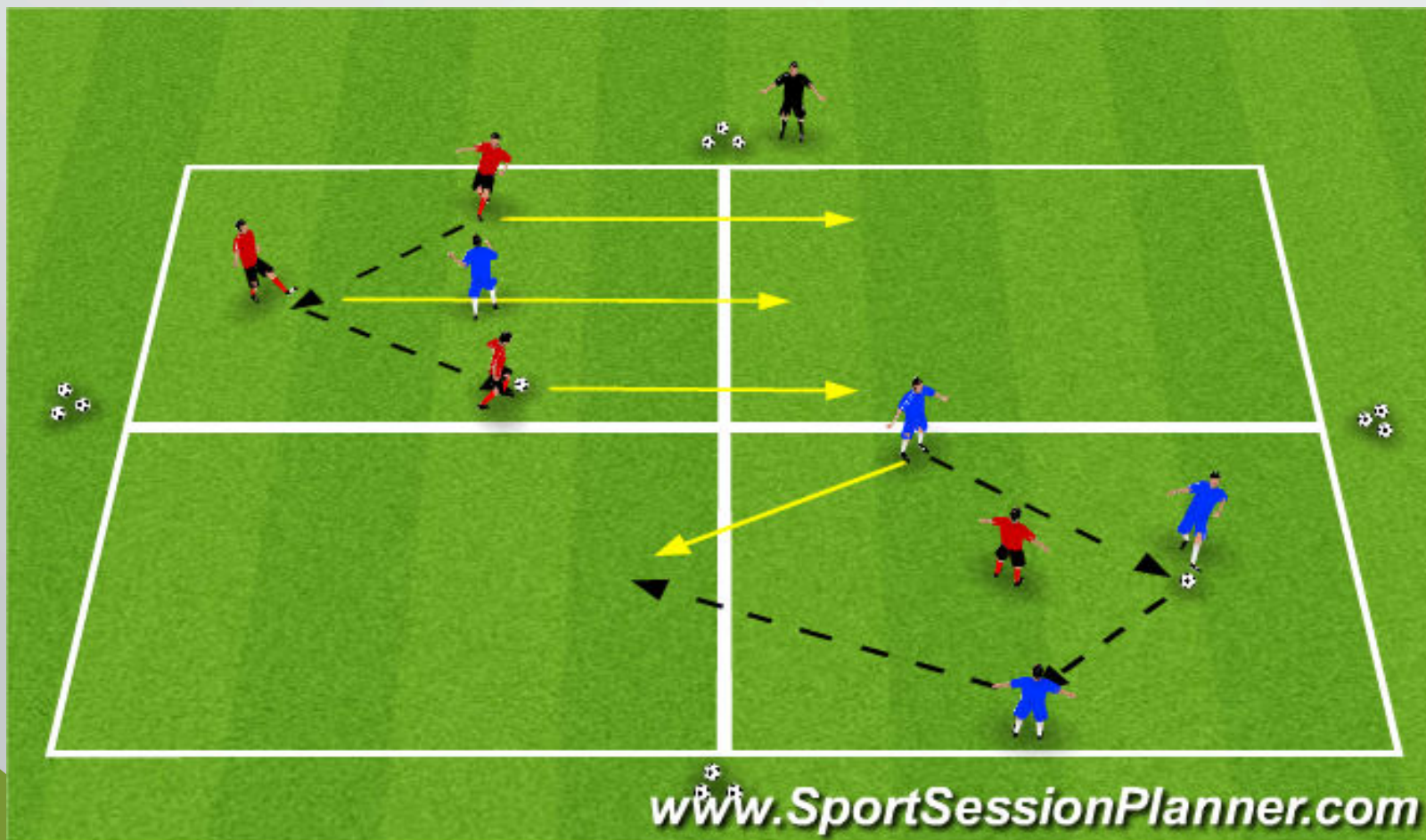
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΥΠ ΟΨΙΝ ΜΑΣ.

1. ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
2. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΕ ΥΠ' ΟΨΙΝ

1. ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ
2. ΙΣΑΡΙΘΜΙΑ – ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ – ΟΛΙΓΑΡΙΘΜΙΑ
3. ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
4. ΔΙΑΛΕΙΜΑ
5. ΕΝΤΑΣΗ
6. ΠΟΣΟΤΗΤΑ
7. ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ
8. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ (Π.Χ ΕΠΑΦΩΝ - ΧΡΟΝΟΥ)
9. ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΕΡΜΑΤΩΝ
10. ΠΑΝΤΑ ΜΠΟΝΟΥΣ
(Π.Χ ΓΚΟΛ - ΠΑΣΕΣ - ΧΡΟΝΟΣ)

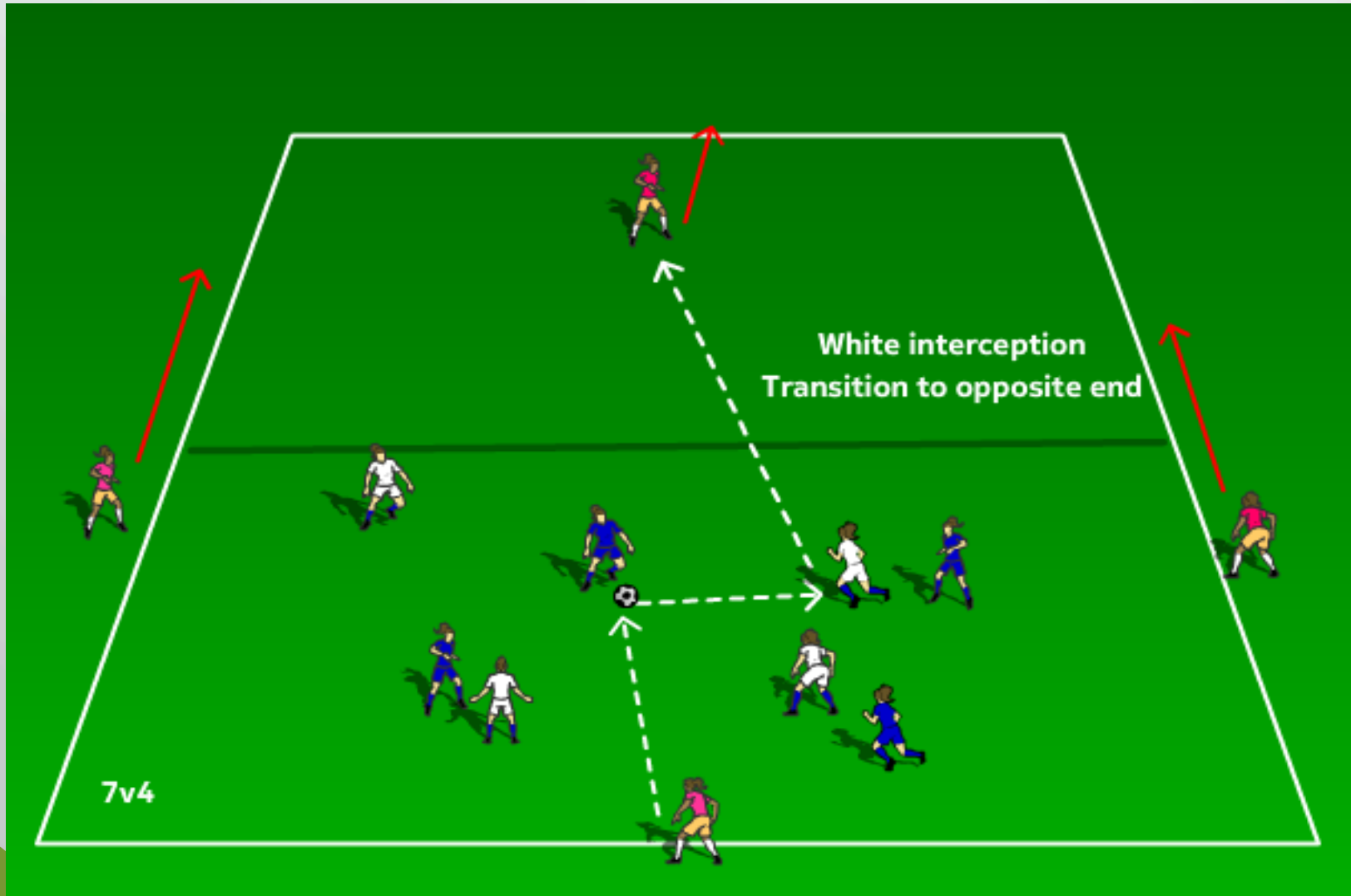
ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ 3V1 – 4V1 – 4V2 - 5V2 Κ.Ο.Κ
Η Α' ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΑΓΗ ΤΕΡΤΡΑΓΩΝΟΥ Η Β' ΟΜΑΔΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ
ΑΛΛΑΓΗ ΜΕΣΑ ΠΑΙΚΤΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΟ



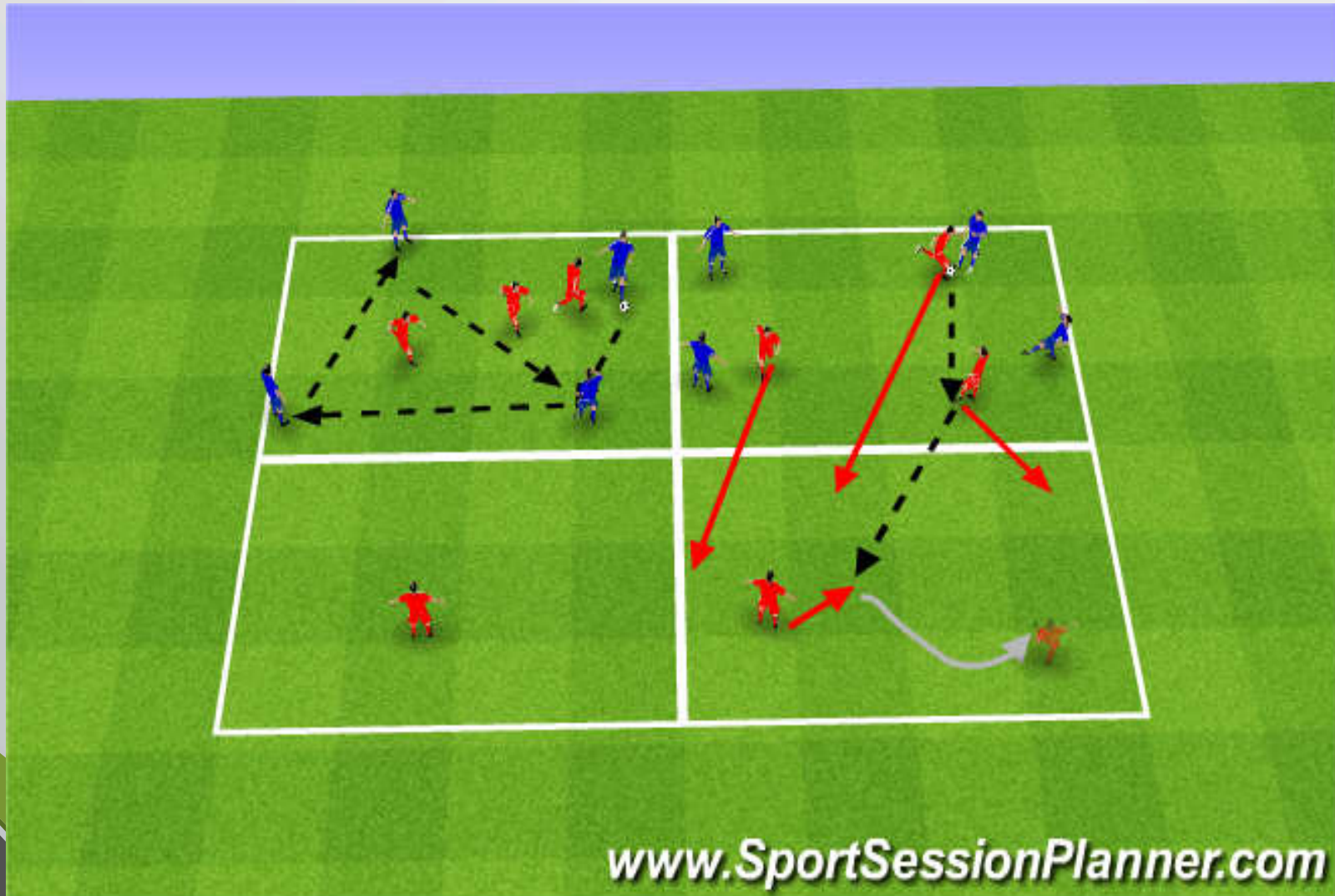
4v2 ΚΑΙ 4V2 ΑΛΛΑΓΗ ΧΩΡΟΥ 2 ΑΜΥΝΟΜΕΝΟΙ



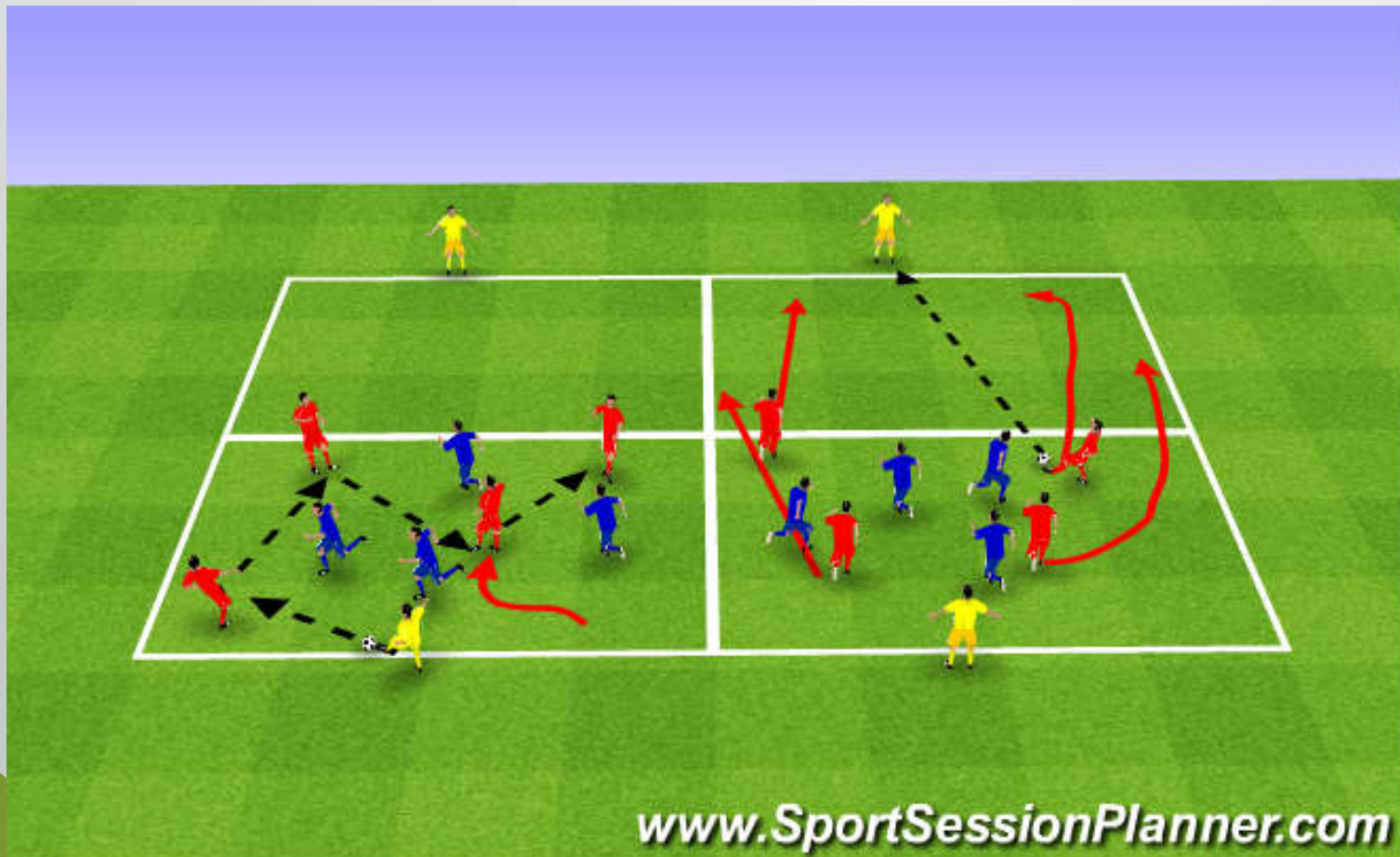
4V4 ΑΛΛΑΓΗ ΧΩΡΟΥ ΜΕ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ 12 ΠΑΙΚΤΕΣ



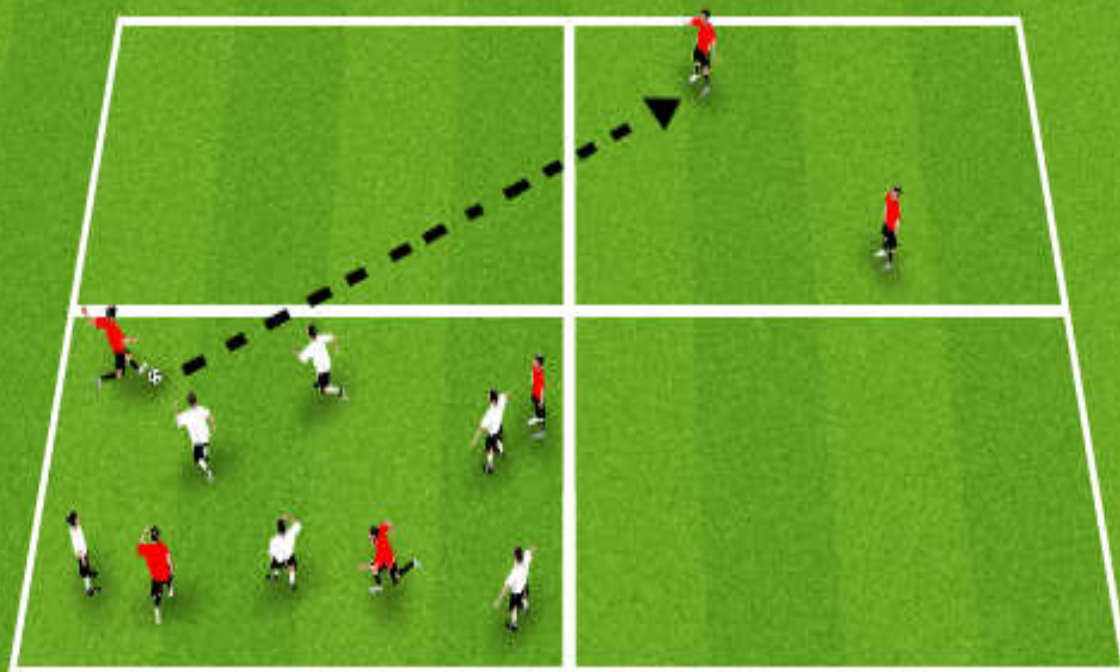
**4V3+1 - 5V4+1 - 6V4+2 ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ ΧΩΡΩΝ
8 ΕΩΣ 12 ΠΑΙΚΤΕΣ**



**4V4 ΚΑΙ 4V4 ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ ΤΕΡΑΓΩΝΩΝ ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ
ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ Α' ΟΜΑΔΑ ΚΑΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΕΝΑ ΧΩΡΟ Β' ΣΤΟΝ
ΑΛΛΟ¹² ΠΑΙΚΤΕΣ 1' ΕΩΣ 3' ΑΛΛΑΓΗ ΡΟΛΩΝ**



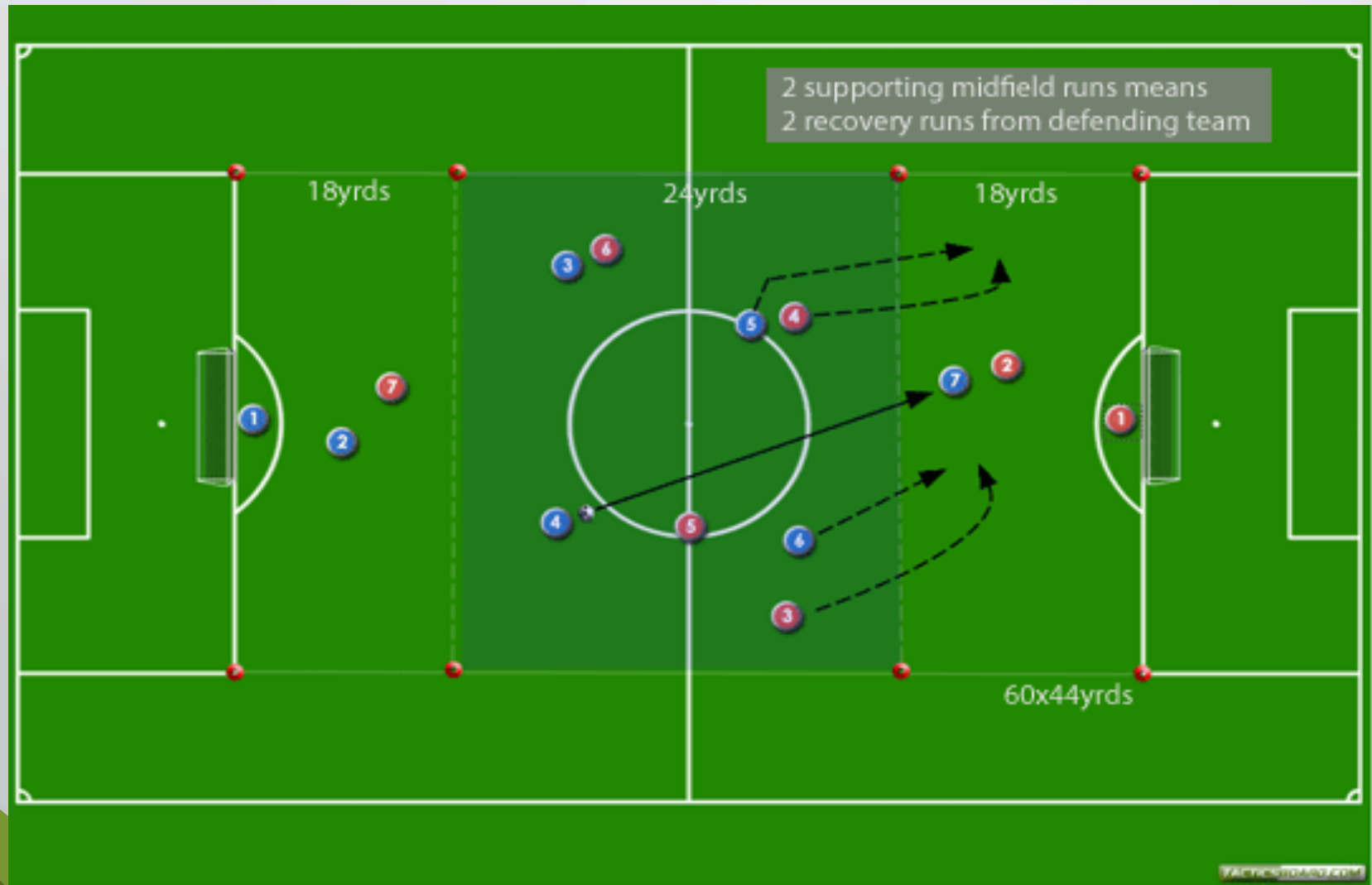
6v4 ΚΑΙ 6V4 ΔΙΑΓΩΝΙΑ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ



**4v4+1 Α' ΟΜΑΔΑ ΓΚΟΛ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΤΕΡΜΑΤΑ
ΚΑΙ 2v1 ΜΕ ΔΙΗΣΔΗΣΗ Η Β' ΟΜΑΔΑ**







ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

Άλλαξε πλευρό...
Ροχαλίζεις!!!
- Γιατί στο άλλο
τι νομίζεις
πως παίζει...
Πάριο???

