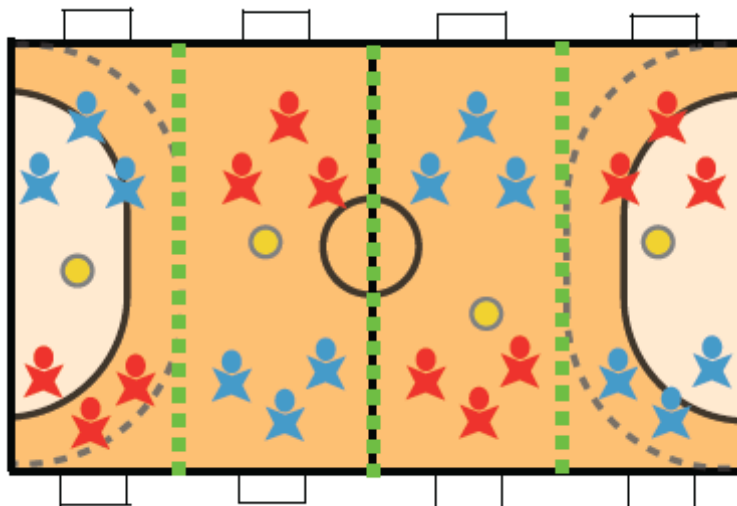


ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΙΚΡΗΣ ΟΨΗΣ (small-side games)

ΗΛΙΑΣ ΖΑΠΑΡΤΙΔΗΣ

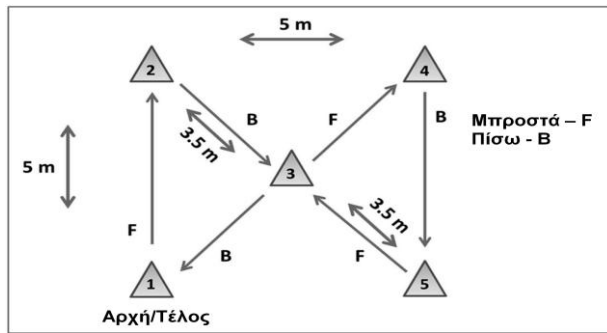


Θα μπορούσαμε να ορίσουμε τα small-side games παιχνίδια που ασκούνται σε μικρούς χώρους, συχνά με προσαρμοσμένους κανόνες και με μικρότερο αριθμό παικτών. Το πλεονέκτημα των παιχνιδιών μικρής όψεως (ΠΜΟ), περιλαμβάνει αυξημένη εμπλοκή και άφθονη επαφή με την μπάλα, συνεχόμενη κίνηση, επιδεξιότητα υπό πίεση, και σαφώς περισσότερες νοητικές λειτουργίες και αποφάσεις τόσο στον επιθετικό όσο και στον αμυντικό χαρακτήρα του παιχνιδιού. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους παίκτες να έχουν μεγαλύτερη εκτίμηση των τεχνικοτακτικών απαιτήσεων του παιχνιδιού. Ο προπονητής μπορεί πάντα να προσαρμόσει αυτά τα παιχνίδια ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες της ομάδας τους σε κάθε ηλικιακό επίπεδο αλλά και σε ενήλικες αθλητές. Η μείωση του αριθμού των παικτών επιτρέπει στον κάθε παίκτη να έχει περισσότερο χρόνο στην κατοχή του την μπάλα, με αποτέλεσμα να έχει και τη δυνατότητα να πραγματοποιεί περισσότερες ρίψεις, πάσες, άλματα, κλπ. Τα ΠΜΟ, είναι μία σύγχρονη προπονητική μέθοδος που έγινε πρόσφατα το επίκεντρο της επιστημονικής έρευνας, λόγω της ικανότητάς της να αναπτύσσει τις φυσικές ικανότητες συγχρόνως με τις αθλητικές τακτικές και τεχνικές δεξιότητες του κάθε αθλήματος, και κυρίως τις **γνωστικές ικανότητες** των παιδιών και των ενηλίκων παικτών. Η μέθοδος αυτή έχει αποκτήσει μεγάλη επιτυχία, ειδικά στο ποδόσφαιρο, όπου προσφέρει πολλά πρακτικά πλεονεκτήματα και που οδήγησε στη δημοτικότητά της ως τρόπου εκμάθησης και προπόνησης του αθλήματος. Τα βασικά οφέλη της προπόνησης μέσω των ΠΜΟ είναι ότι μπορεί να αναπαράγει τα μοτίβα κινήσεων, καθώς και τις φυσιολογικές, τεχνικές και τακτικές απαιτήσεις του πραγματικού παιχνιδιού, ενώ ταυτόχρονα απαιτεί από τους παίκτες να παίρνουν αποφάσεις κάτω από πίεση και κόπωση. Επιπλέον, σε σύγκριση με τον παραδοσιακό τρόπο, τα ΠΜΟ πιστεύεται ότι αυξάνει την ικανότητα σύζευξης των παικτών και τα εσωτερικά κίνητρα, καθώς θεωρείται, ειδική δραστηριότητα η οποία μεγιστοποιεί τον προπονητικό χρόνο με μπάλα. Στη χώρα μας, ακόμη και σήμερα, από την μία μεριά η βασική εκμάθηση των τεχνικών δεξιοτήτων για τα παιδιά γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο, και από την άλλη, η προπόνηση στους ενήλικες

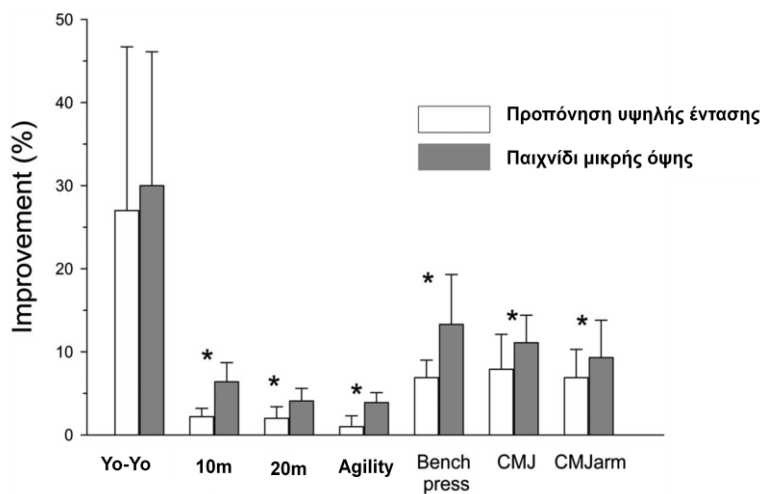
επικεντρώνεται στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων χωρίς τη χρήση της μπάλας.

Το επίπεδο ανάπτυξης των γνωστικών ικανοτήτων του παιδιού και του φθασμένου παίκτη, συνδέεται άμεσα με τις νοητικές και νευρολογικές διεργασίες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ). Οι νοητικές-νευρολογικές διεργασίες, αφορούν έννοιες όπως **αντίληψη, πρόβλεψη, απόφαση, αντίδραση**. Όλες αυτές οι διεργασίες-λειτουργίες που πραγματοποιούνται στο ΚΝΣ, είναι το σημαντικότερο προαπαιτούμενο στοιχείο για την κινητική συμπεριφορά και την ταχύτητα εκδήλωσης, όλων των κινητικο-τεχνικο-τακτικών προσπαθειών που γίνονται στην προπόνηση και στον αγώνα. Οι εμπειρικές αυτές διεργασίες, βελτιώνουν τις ικανότητες των αθλητών να **αντιλαμβάνονται**, και να **επεξεργάζονται** τις απρόβλεπτες πληροφορίες που δέχονται από το περιβάλλον (γήπεδο – συμπαίκτες – αντίπαλοι – μπάλα). Τα τακτικά προβλήματα που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα, απαιτούν δημιουργικότητα για την επίλυσή τους. Δηλαδή, όσες περισσότερες κινητικο-τακτικές εμπειρίες είναι βιωμένες από το παιδί ή τον παίκτη, τόσο αμεσότερη μπορεί να γίνει η νοητική επεξεργασία και ανάλυση, και επομένως αποτελεσματικότερο το σχέδιο δράσης που θα ακολουθήσει ο παίκτης για να υλοποιήσει την αντίδρασή του. Με τα ΠΜΟ, οι συγκεκριμένες ικανότητες μπορούν να βελτιώσουν σταδιακά και σε μεγάλο βαθμό, την αγωνιστική φαντασία, και αθλητική ευφυΐα του παιδιού και του παίκτη. Επιπλέον βοηθά τους παίκτες να αυξήσουν την εμπειρία τους στις δράσεις σύζευξης και στις λήψεις αποφάσεων, σύμφωνα με την εκάστοτε τρέχουσα περιβαλλοντική πληροφορική δυναμική. Έτσι, μέσα από την συγκεκριμένη προπόνηση, το παιδί ή ο φθασμένος παίκτης, θα μπορούν να ανταπεξέρχονται αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, στις διαρκώς μεταβαλλόμενες περιβαλλοντικές προβλέψιμες και απρόβλεπτες καταστάσεις που δημιουργούνται στον αγώνα, σε οποιαδήποτε αγωνιστική κατάσταση υπάρξει.

Όσον αφορά την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων, πρόσφατη μελέτη αναφέρει ότι ένα σχεδιασμένο πρόγραμμα ΠΜΟ, σε σύγκριση με ένα κλασσικό πρόγραμμα προπόνησης φυσικής κατάστασης υψηλής έντασης διαλειμματικής μορφής, επέφερε σημαντικά καλύτερες αποδόσεις (Γράφημα 1) σε χειροσφαιριστές υψηλού επιπέδου, στην αλτική ικανότητα (countermovement με χρήση και χωρίς χρήση χεριών), στην επιτάχυνση (10 και 20 μέτρα), στην ευκινησία (Εικόνα 1) καθώς και στην μέγιστη δύναμη (1 μέγιστη πίεση πάγκου), ενώ δεν επέφερε σημαντικά καλύτερες βελτιώσεις στην αερόβια ικανότητα όπως αυτή μετρήθηκε με το Yo-Yo test.



Εικόνα 1. Handball test ευκινησίας



Γράφημα 1. CMJ = countermovement jump; CMJ arm = countermovement jump με χρήση χεριών

Το πρόγραμμα που εφάρμοσαν οι προπονητές ήταν για διάστημα 8 εβδομάδων και είχε ως εξής: Παιχνίδι handball 3 X 3 στο μισό γήπεδο χωρίς τερματοφύλακες και όπου οι παίκτες έπρεπε να βάλουν γκόλ σε 2 μίνι τέρματα 1,2 X 0,90 μέτρων. Ο μέγιστος χρόνος για εκδήλωση επίθεσης ήταν 30" δεύτερα. Δεν επιτρεπόταν το περπάτημα και η τριπλα. Τα κανονικά φάουλ στην άμυνα τιμωρήθηκαν με αλλαγή κατοχής μπάλας.

Πρόγραμμα Παιχνιδιών Μικρής όψης

1. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 2' 25" ' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη).
2. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 2' 35" ' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη)
3. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 2' 55" ' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη)
4. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 3' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη)
5. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 3' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη)
6. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 3' 10" ' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη)
7. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 3' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη)
8. 2 φορές X (5 επαναλήψεις X 2' 55" ' λεπτά διάρκεια κάθε επανάληψη)

Το διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων ήταν πάντα 1' λεπτό.

Το κλασικό πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης γινόταν επίσης 2 φορές την εβδομάδα από 2 επαναλήψεις την κάθε φορά με εντάσεις στο 90% - 95% και είχε

διάρκεια από 6'15'' - 8'15'' λεπτά, ανάλογα την ημέρα, και παθητική ανάπαυση 15'' δευτερόλεπτα.

Όπως είναι φυσικό, ο αριθμός των παικτών μπορεί να επηρεάσει την ένταση της προπόνησης με ΠΜΟ. Επιπλέον, αρκετοί άλλοι παράγοντες όπως το μέγεθος του γηπέδου που θα επιλεγεί για τα παιχνίδια, η τροποποίηση των κανονισμών, η επέμβαση του προπονητή, η ηλικία των παικτών, οι ιδιαίτεροι στόχοι της προπονητικής μονάδας κλπ, μπορούν επίσης να επηρεάσουν τις φυσιολογικές, τεχνικές και τακτικές αποδόσεις και απαιτήσεις. Πρόσφατα (2016), Τσέχοι προπονητές διερεύνησαν την επίδραση της μείωσης του αριθμού 16χρονων παικτών κατά τη διάρκεια ΠΜΟ, στην καρδιακή συχνότητα, στην ένταση του φορτίου, στην καλυπτόμενη απόσταση και στην ταχύτητα των κινήσεων. Σε κανονικό γήπεδο χειροσφαίρισης (40X20), γινόντουσαν 3 παιχνίδια με τον αριθμό των παικτών να μειώνεται διαδοχικά από 5 εναντίον 5, σε 4 εναντίον 4, και τέλος σε 3 εναντίον 3 συν τους τερματοφύλακες, κάθε παιχνίδι είχε διάρκεια 4 λεπτά με 3 λεπτά διάλειμμα μεταξύ των παιχνιδιών. Οι άμυνες ήταν αποκλειστικά άμυνες ζώνης 5:0, 4:0 και 3:0. Για να εξασφαλισθεί η συνεχόμενη κίνηση, οι δίλεπτες αποβολές και τα πέναλτυ εκτελούνταν με ελεύθερη ρίψη άμεσα. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στους πίνακες 1 – 3.

Πίνακας 1. Αποστάσεις που διανύθηκαν ανάλογα με την ταχύτητα κίνησης των παικτών.

ΠΜΟ	αποστάσεις που διανύθηκαν (m)				
	Συνολική απόσταση	Βάδισμα	Τροχάδην	Γρήγορο τρέξιμο	Μέγιστη ταχύτητα
		0–1.4 m/s	1.4–3.4 m/s	3.4-5.2 m/s	> 5.2 m/s
5 vs 5	476.4 ± 52.1	176.6 ± 38.4	188.4 ± 42.1	99.3 ± 31.6	12.1 ± 3.7
4 vs 4	478.1 ± 72.7	143.1 ± 45.9	199.7 ± 40.4	116.1 ± 33.2	19.2 ± 29.2
3 vs 3	520.6 ± 61.4	139.7 ± 39.3	213.2 ± 39.3	135.2 ± 29.8	32.5 ± 35.9

Πίνακας 2. Καρδιακή συχνότητα και χρόνος που δαπανήθηκε στις ζώνες ΚΣ για κάθε ΠΜΟ

ΠΜΟ	% ΚΣ _{μεγ}	Ζώνες έντασης καρδιακής συχνότητας (%)			
		< 75% ΜΚΣ	75-84% ΜΚΣ	85-90% ΜΚΣ	> 90% ΜΚΣ
5 vs 5	80.4 ± 7.4	4	28	38	30
4 vs 4	84.6 ± 6.3	1	26	31	42
3 vs 3	87.9 ± 4.8	0	21	22	57

ΜΚΣ = Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα

Πίνακας 3. Συχνότητα ακυκλικών δραστηριοτήτων ανά ΠΜΟ.

ΠΜΟ	Επιθέσεις ανά ομάδα				Τεχνικά Λάθη
	Ρίψεις	Πάσσες	Τρίπλες		
5 vs 5	13.3 ± 0.9	13.0 ± 1.5	79.3 ± 9.1	18.8 ± 2.4	3.1 ± 0.9
4 vs 4	16.2 ± 2.6	14.3 ± 2.5	67.2 ± 7.4	19.2 ± 4.2	4.7 ± 1.5
3 vs 3	17.2 ± 1.9	17.3 ± 2.3	66.9 ± 9.5	21.8 ± 4.5	2.8 ± 1.1

Όπως πιθανώς ήταν αναμενόμενο, με τον μειωμένο αριθμό παικτών προκλήθηκαν υψηλότερα φυσιολογικά ερεθίσματα, περισσότερος χρόνος με την μπάλα (εκτός πάσσας), και αυξήθηκε η ταχύτητα κίνησης των παικτών και η ένταση του φορτίου. Οι προπονητές προτείνουν την εφαρμογή των ΠΜΟ σε τακτές προπονητικές μονάδες καθώς θεωρούν πως αποτελεί ολοκληρωμένη προπόνηση. Επιπλέον προτείνουν το παιχνίδι 4 εναντίον 4 (4 vs 4), καθώς περιλαμβάνει περισσότερους παίκτες δημιουργεί πιο περίπλοκες καταστάσεις που πρέπει να λυθούν και τα αγωνιστικά φορτία που δέχονται οι παίκτες σε σχέση με το 3 vs 3 δεν διαφέρουν τόσο σημαντικά.

Από επιστημονική άποψη, μιά αντικειμενική μέθοδος για την αξιολόγηση των τακτικών και τεχνικών δεξιοτήτων των παικτών είναι πρακτικά δύσκολη καθώς δεν υπάρχουν μετρήσιμα στοιχεία. Κάθε παίκτης χρησιμοποιεί ενδεχομένως την προσωπική του τεχνική και η λήψη της τακτικής απόφασης (σωστή ή λάθος), μπορεί να αναδειχθεί μόνο μέσα από το παιχνίδι. Επιπλέον, καθώς ένας παίκτης έρχεται σε επαφή με την μπάλα λιγότερο από το 2% του χρόνου του παιχνιδιού, για την αξιολόγηση της απόδοσης είναι απαραίτητο να λαμβάνουμε υπόψη και τις επιδόσεις των παικτών χωρίς μπάλα. Για τον σκοπό αυτό, στην Ολλανδία έγινε μιά προσπάθεια καταγραφής και αξιολόγησης των τεχνικοτακτικών εποδόσεων σε παιδοσφαιρίστριες πολύ υψηλού επιπέδου ηλικίας 16 ετών. Για την εκτίμηση της απόδοσης, **ο προπονητής της Εθνικής ομάδας**, χρησιμοποίησε τα ΠΜΟ: 3 επιθετικοί εναντίον 2 αμυντικών, συν έναν τερματοφύλακα σε κανονικών διαστάσεων τέρματα και σε γήπεδο μήκους 40 μέτρων και πλάτους 25 μέτρων (Εικόνα 2). Χρησιμοποιήθηκε βιντεοκάμερα συχνότητας 30Hz. Ανάλογα με το αποτέλεσμα, οι παίκτριες κέρδιζαν πόντους για τις ενέργειες που πραγματοποίησαν. Η κατανομή των πόντων ήταν a priori και η βαθμολογία γινόταν από αναγνωρισμένους προπονητές. Παράδειγμα: όταν ένας παίκτης πασάρει την μπάλα μπροστά σε συμπαίκτη του και εκείνος άμεσα περάσει την μπάλα μπροστά, κερδίζει 2 πόντους. Καταγράφηκαν και αναλύθηκαν όλες οι τεχνικοτακτικές κινήσεις των αθλητριών με βαθμολογία από -9 (αρνητική) έως 12 πχ: Φάουλ μέσα στην μικρή περιοχή, δλδ. πέναλτυ, ή κακώς εκτελεσμένη παγίδα offside (-3 πόντοι), προωθημένη πάσα σε συμπαίκτη με θέση για σουτ (5 πόντοι), ο

επιτιθέμενος κερδίζει την μονομαχία και ξεπερνά τον αμυντικό (5 πόντοι), ο επιτιθέμενος διατηρεί την κατοχή της μπάλας αλλά δεν ξεπερνά τον αμυντικό (3 πόντοι). Συνολικά καταγράφηκαν 53 αμυντικές και επιθετικές δραστηριότητες. Οι προπονητές – ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι αυτό το σύστημα αξιολόγησης με ΠΜΟ, φαίνεται να είναι ένα καλό και αντικειμενικό εργαλείο που μπορεί να εξετάσει και τις δύο επιδόσεις (με και χωρίς μπάλα) των παικτών και να τους διαφοροποιήσει ανάλογα με τις αποδεκτές ή μη ικανότητές τους. Επιπλέον παρέχει σημαντικές πληροφορίες για τις τακτικές αδυναμίες και την ικανότητα λήψης ορθών και άμεσων αποφάσεων στις απρόβλεπτες καταστάσεις του παιχνιδιού.



Εικόνα 2. ΠΜΟ στο ποδόσφαιρο

Σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να πούμε ότι μπορεί να αντικατασταθεί η κλασσική προπόνηση φυσικής κατάστασης και τεχνικής δεξιότητας. Είναι ζωτικής σημασίας και δεν πρέπει να αφαιρεθεί για τίποτα. Ωστόσο, ως προπονητές πρέπει να παρέχουμε στους παίκτες την ευκαιρία να αναπτύξουν και να βελτιώσουν περαιτέρω αυτές τις τεχνικές και τις ικανότητες, μέσα σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον αγώνων. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα παιχνίδια μικρής όψης είναι σημαντικά και γι 'αυτό κάθε προπονητής (από ηλικιακά μέχρι εθνικές ομάδες), πρέπει να αρχίσει να τα συμπεριλαμβάνει στον προπονητικό σχεδιασμό του. Αυτό μπορεί να σημαίνει παιχνίδια 3v3, 2v3, 2v2, 4v3, κλπ. Όλοι οι διαφορετικοί συνδυασμοί είναι αποτελεσματικοί με το δικό τους μοναδικό τρόπο. Χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση παιχνιδιού, προκαλούμε τους παίκτες να **σκέφτονται για το τι πραγματικά κάνουν και γιατί**. Μέσω του παιχνιδιού, της διδασκαλίας και της χρήσης σχολίων μου, οι παίκτες διδάσκονται να χρησιμοποιούν την κατάλληλη τεχνική στο **σωστό χρόνο και χώρο**, ενώ βρίσκονται κάτω από τις καταστάσεις πίεσης που δημιουργούνται από ένα παιχνίδι.

Πλεονεκτήματα ΠΜΟ

Λιγότεροι παίκτες στο γήπεδο σημαίνει ότι κάθε παίκτης θα έχει περισσότερο χρόνο με μπάλα και στη συνέχεια περισσότερες ευκαιρίες για να πάρει αποφάσεις (και να βελτιώσει τη λήψη έξυπνων αποφάσεων) και να εργαστεί για τις δεξιότητές του σε μια ανταγωνιστική κατάσταση.

Με τους νέους παίκτες, συνήθως δουλεύουμε πολύ σε 2v1, 3v2 καταστάσεις που βασίζονται στο παιχνίδι. Παρέχουμε επιλογές για κατάλληλες αποφάσεις και στη συνέχεια μια περίοδο κατά την οποία οι παίκτες μπορούν απλά να εξασκηθούν χωρίς να ανησυχούν για αποτυχία ή λάθη. Δημιουργούμε προοδευτικά 4v3 και 5v4 όταν οι παίκτες έχουν μια καλύτερη αίσθηση και κατανόηση του παιχνιδιού και είναι σε θέση να πάρουν σε κάθε περίπτωση τις σωστές αποφάσεις.

Στο παιχνίδι 7v7 αυτό που συμβαίνει συνήθως είναι μόνο 2-3 παίκτες που κυριαρχούν. Ελέγχουν τη μπάλα κατά το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου και παίρνουν κατά πολύ τις περισσότερες επιθέσεις (συνήθως λόγω των προπονητών που θέλουν να κερδίσουν). Ο κίνδυνος με τις πλήρεις εκδόσεις του παιχνιδιού για τους νεαρούς παίκτες είναι ότι οι κυρίαρχοι παίκτες θα συνεχίσουν να έχουν καλές ευκαιρίες για να λάβουν αποφάσεις και να απολαύσουν το παιχνίδι και οι αδύναμοι παίκτες θα καταλήξουν μακριά και έξω από το πραγματικό παιχνίδι.

Δεν μπορούμε και δεν πρέπει, να προσπαθήσουμε να διδάξουμε την πλήρη 7v7 έκδοση του παιχνιδιού στα παιδιά. Υπάρχουν πάρα πολλές επιλογές, πάρα πολλές πολύπλοκες καταστάσεις όπου οι νέοι παίκτες απλά θα χαθούν. Σε πολλές περιπτώσεις οι προπονητές των μικρών ηλικιών προσπαθούν να διδάξουν σύνθετα συστήματα και στρατηγικές σε πολύ αρχάριους παίκτες, ενώ θα μπορούσαν να τους προετοιμάσουν περισσότερο τακτικά τη συγκεκριμένη στιγμή, και δεν κάνουν τίποτα για την ανάπτυξη των παιδιών μακροπρόθεσμα. Είναι σχεδόν αδύνατο και εντελώς παράλογο να περιμένουμε από τα παιδιά να κατανοήσουν αμέσως την πλήρη έκδοση του παιχνιδιού. Αυτό δεν θα συμβεί ύστερα από πολλά χρόνια εκπαίδευσης.

Εάν όλοι οι προπονητές διδάσκουν ασκήσεις που λειτουργούν με τεχνική χωρίς αντιπάλους και χωρίς να χρειαστεί να αξιολογήσουν πολλαπλές αποφάσεις ως σενάριο σε ένα παιχνίδι, τότε όταν ο παίκτης τελικά αντιμετωπίζει ανταγωνισμό απλά δεν θα ξέρει πώς να χρησιμοποιήσει την ικανότητα που έχουν διδαχθεί. Η τακτική προσέγγιση, η οποία είναι μια δομική και γνωστική προσέγγιση, δίνει έμφαση στην τακτική συνειδητοποίηση ως βάση για τη λήψη αποφάσεων στο παιχνίδι, με τους νεαρούς αθλητές να ανακαλύπτουν πότε και γιατί χρειάζονται δεξιότητες σε ένα πλαίσιο παιχνιδιού. Στο τακτικό (εποικοδομητικό) παράδειγμα προπόνησης, ο παίκτης μαθαίνει επίσης τις κινήσεις στην επίθεση με και χωρίς την

μπάλα στο χέρι. Στην τεχνική έκδοση της άσκησης, η τεχνική μαθαίνονταν μεμονωμένα με μία μόνο πιθανή λύση – είναι οι τυπικές ασκήσεις όπου ο αθλητής μεταβιβάζει την μπάλα, υποδέχεται την μπάλα και σουτάρει. Στην έκδοση αυτή δεν υπάρχει καμία απαίτηση να πρέπει να αξιολογούμε την καλύτερη λύση ορισμένων δυνατοτήτων εκείνη τη στιγμή, επειδή υπάρχει μόνο ένα πιθανό και άκαμπτο αποτέλεσμα.

Στην τακτική εκδοχή της άσκησης, η τεχνική μαθένεται σε μια κατάσταση που βασίζεται στον αγώνα, σύμφωνα με την οποία ο παίκτης πρέπει να πραγματοποιήσει το ίδιο σενάριο κίνησης με και χωρίς την μπάλα, αλλά αυτή τη φορά ο παίκτης έχει να λάβει **ταυτόχρονα** πρόσθετες αποφάσεις. Πχ.:

- Να σουτάρω ή να επιστρέψω την μπάλα στον κεντρικό αν δεν έχω τις περισσότερες πιθανότητες να σκοράρω;
- Είναι η καλύτερη λύση να αντιμετωπίσω και να νικήσω τον αμυντικό ή μήπως θα πρέπει να σουτάρω άμεσα μόλις πάρω την μπάλα;
- Έλαβα την μπάλα με τέτοια ταχύτητα και κινητική κατάσταση έτσι ώστε να κερδίσω την μάχη με τον αμυντικό;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ζάκας, Α. (2009). Προπόνηση φυσικής κατάστασης. Θεσσαλονίκη. Αυτοέκδοση.

Ζέρβας, Ι.Ε. (2006). Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά. Αθήνα. Αυτοέκδοση.

Jan Bělka, J., Hůlka, K., Safár, M., Dusková, L., et al. (2016). Time-motion analysis and physiological responses of small-sided team handball games in youth male players: Influence of player number. *Acta Gymnica*, 1-6.

Dello Iacono, A., Eliakim, A., and Meckel, Y. (2015). Improving fitness of elite handball players: small-sided games vs high-intensity intermittent training. *J Strength Cond Res* 29(3), 835–843.

Coutinho, D., Reis, S., Gonçalves, B., et al. (2016). Manipulating the number of players and targets in team sports. *Small-Sided Games during Physical Education classes. Revista de Psicología del Deporte* 25, 169-177.

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., et al. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. *J Strength Cond Res* 28, 3594–3618.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., et al. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41, 199–220.

van Maarseveen, M., Oudejans, P. & Savelsbergh, G. (2017). System for notational analysis in small-sided soccer games. *Int J Sports Sci Coaching*, 12(2) 194–206.

Harrington, S. (2017). Handball: The importance of Small Sided Games. www.Thehandball.Academy.

Iacono, A. D., Eliakim, A. & Meckel, Y. (2015). Effect of contact and no-contact small-sided games on elite handball players. *J Strength Cond Res*, 29(3):835-43.