

## ΕΚΘΕΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ ΣΤΟ EHF-GOALKEEPER SUMMIT 2025

ΟΜΙΛΙΑ 1<sup>η</sup>. MATS OLSSON & MATTIAS ANDERSSON. Ανάγνωση του χεριού και της κατεύθυνσης του σουτ

Παρουσιάζονται ασκήσεις που σημειώνουν τις θέσεις μετακίνησης και τοποθέτησης στα σουτ από τα 9m, από τα 6m και από τα εξτρέμ.

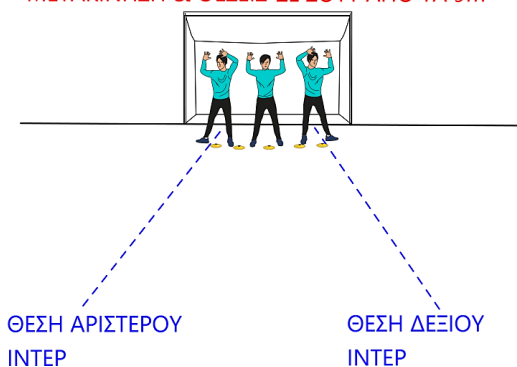
Τα σημεία που τόνισαν οι ομιλητές είναι ότι ο τερματοφύλακας **δεν μπορεί να είναι σε διαρκή εγρήγορση** και παρατεταμένη προσοχή όλη την ώρα, με τα χέρια ψηλά, οπότε θεωρούν ότι πρέπει στην φάση της μετακίνησης να υπάρχει μία χαλαρή στάση του σώματος, μια προετοιμασία-ενεργοποίηση όταν πλησιάζει να εκδηλωθεί επίθεση και την κύρια απόκρουση όταν γίνει το σουτ.

Σε όλες τις ασκήσεις βάζουν τον τερματοφύλακα να κινείται να πάρει θέση πριν το σουτ δηλαδή να μην είναι στημένος και τοποθετημένος και να περιμένει το σουτ. Επίσης τον βάζουν να **διαβάσει την κίνηση του επιθετικού και το χέρι του**.

Ήταν εντυπωσιακό το γεγονός ότι στο τέλος του σεμιναρίου οι νεαροί τερματοφύλακες που έκαναν τις ασκήσεις, είχαν μάθει να τοποθετούνται και να διαβάζουν τον αντίπαλο.

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ &amp; ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΑ ΣΟΥΤ ΤΩΝ 9m

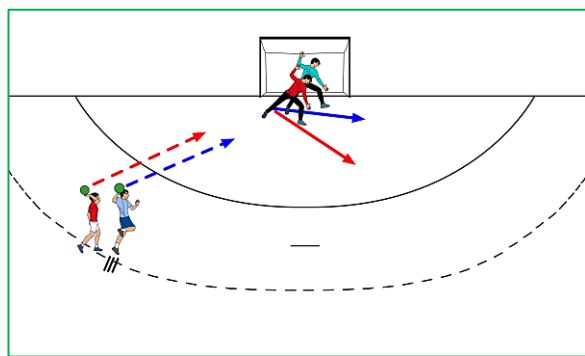
## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ &amp; ΘΕΣΕΙΣ ΣΕ ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΑ 9m



Οι ομιλητές αναφέρουν ότι η σωστότερη θέση ετοιμότητας είναι η **θέση του πυγμάχου** όπου ο τερματοφύλακας έχει τα χέρια συσπειρωμένα κοντά στο στήθος του ενώ μετακινείται γραμμικά πολύ χαλαρά και παίρνει τη θέση ετοιμότητας ελέγχοντας με τεντωμένο χέρι την θέση του δοκαριού.

Όσον αφορά τα σουτ από τα 9m, η τοποθέτηση του τερματοφύλακα είναι περίπου στο 1m από το δοκάρι. Φτάνει μέχρι εκεί και **όχι πιο κοντά**, έτσι ώστε να καλύπτει εύκολα την κλειστή γωνία και να είναι και μικρότερη η μακρινή.

## ΦΟΡΑ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΑ 9m

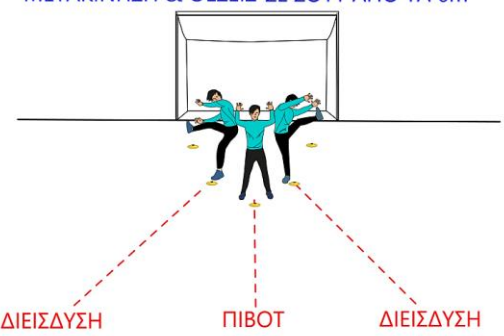


Συγκεκριμένα τονίζουν ότι, αν το σουτ του ίντερ γίνει από το έδαφος, τότε ο τερματοφύλακας κάνει κίνηση ελαφρά προς τα έξω (κόκκινη γραμμή).

Αν το σουτ του ίντερ γίνει με άλμα ο τερματοφύλακας πρέπει να κάνει κίνηση με φορά λίγο προς τα πίσω για να φτάνει όσο μπορεί την απέναντι πάνω γωνία (μπλε γραμμή).

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ &amp; ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΑ ΣΟΥΤ ΤΩΝ 6m

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ &amp; ΘΕΣΕΙΣ ΣΕ ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΑ 6m



Όσον αφορά τις διεισδύσεις και τα σουτ από τα πύβω, ο τερματοφύλακας βγαίνει προς τα έξω αντίστοιχα περίπου ως στα σημάδια, εγκαταλείποντας τη γραμμική πλαϊνή μετακίνηση.

Ο τερματοφύλακας αποκρούει με τεντωμένο πόδι-μισή βεντάλια ή με λυγισμένο γόνατο ή με το ισχίο (ελαφρά στροφή).

**ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΑ ΣΟΥΤ ΤΩΝ ΕΞΤΡΕΜ**

Στην τοποθέτηση του τερματοφύλακα όσον αφορά τα σουτ από το εξτρέμ, πρέπει

1<sup>ο</sup>. πάντα το στήθος του τερματοφύλακα να είναι απέναντι στον σουτέρ.

2<sup>ο</sup>. πρέπει να βγαίνει τόσο που να πιάνει το δοκάρι με τεντωμένο το χέρι του,

3<sup>ο</sup>. να είναι πάντα σε ισορροπία στα δυο του πόδια έχοντας σταθερό τον κορμό

**SOS:** Στα σουτ από θέση των εξτρέμ, βάζουμε τον τερματοφύλακα να κινηθεί για να πάρει θέση πριν το σουτ, δηλαδή να μην είναι στημένος και να περιμένει το σουτ.

**ΖΩΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΓΚΟΛ ΑΠΟ ΠΛΑΓΙΑ**

Οι τερματοφύλακες πρέπει να έχουν στο νου τους, ότι το πραγματικό τέρμα (διαθέσιμος χώρος) για γκολ, είναι όσο ένα στρώμα γυμναστικής και ως εκ τούτου, δεν πρέπει οι τερματοφύλακες να κάνουν μεγάλες και άχρηστες κινήσεις.

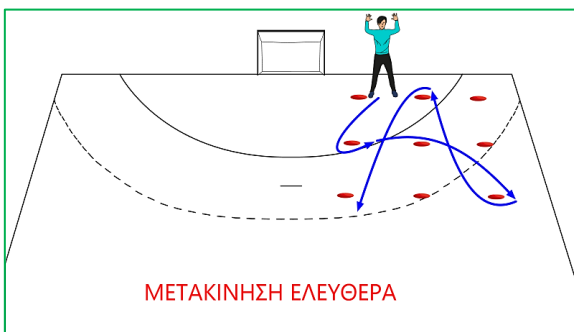
**ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΔΙΩΝ**

Στην εργασία των ποδιών οι ομιλητές προτείνουν να μη γίνεται σε ευθεία πχ. απορρίπτουν τις ασκήσεις με την σκάλα ladder, γιατί ο τερματοφύλακας α) κοιτά κάτω και β) κινείται στις μύτες των ποδιών (που δεν πρέπει στο παιχνίδι του να κινείται στις μύτες).

Θεωρούν ότι η σωστή θέση πρέπει να είναι με όλο το πέλμα κάτω, με λίγο λυγισμένα γόνατα και ελαφρά κάμψη του κορμού μπροστά, με τα χέρια συσπειρωμένα στο στήθος, όπως του πυγμάχου.



Στην 1η άσκηση ο τερματοφύλακας μετακινείται μπρος-πίσω από ένα κεντρικό σημείο προς τα 3 έξω ελεύθερα όπου θέλει, κάνοντας κινήσεις ή με τεντωμένο το πόδι ή με το λυγισμένο γόνατο.



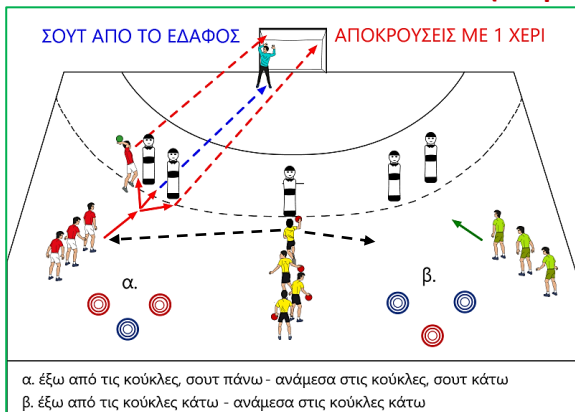
Στην 2η άσκηση ο τερματοφύλακας μετακινείται μόνος του και ελεύθερα όπου θέλει, από κώνο σε κώνο, χωρίς να επιτρέπεται μόνο, να κάνει ευθεία μπροστινή κίνηση.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ INTER-9m (διάβασμα κίνησης)**

Τα ίντερ σουτάρουν με 1 βήμα από το έδαφος. Γίνονται 2 σουτ από την μια μεριά, 2 απ' την άλλη κοκ.

Στην 1η παραλλαγή όλοι σουτάρουν ευθεία επάνω, στην 2η παραλλαγή όποιος σουτάρει απέναντι, σουτάρει πάνω, ενώ όποιος σουτάρει στην κοντινή γωνία, σουτάρει κάτω.

**SOS:** οι αποκρούσεις πρέπει να γίνονται με το ένα χέρι για οικονομία. Η εξήγηση είναι ότι αν γίνει η κίνηση με τα 2 χέρια, οι έξω στροφείς του ώμου του πίσω χεριού, περιορίζουν το μήκος κίνησης του μπροστινού χεριού).

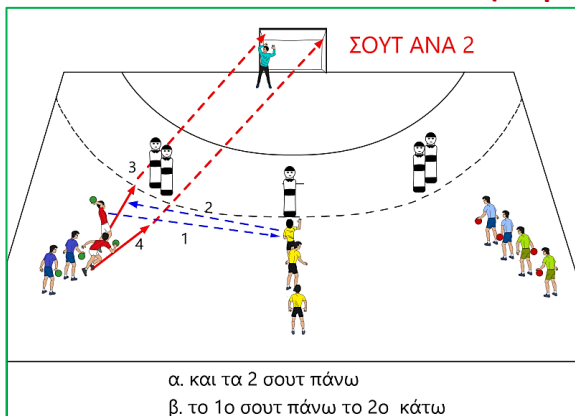
**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ INTER-9m (διάβασμα χεριού)**

Ο playmaker κάνει απειλή και πασάρει σε όποιο ίντερ θέλει (ο τερματοφύλακας δεν ξέρει που θα πάει η μπάλα).

Ο ίντερ, αν σουτάρει έξω από τις κούκλες, σουτάρει στην ευθεία πάνω, ενώ αν σουτάρει ανάμεσα από τις κούκλες, σουτάρει κάτω (1η παραλλαγή).

Στη 2η παραλλαγή ο ίντερ που σουτάρει έξω από τις κούκλες σουτάρει κάτω, ενώ όποιος σουτάρει ανάμεσα στις κούκλες, σουτάρει πάνω.

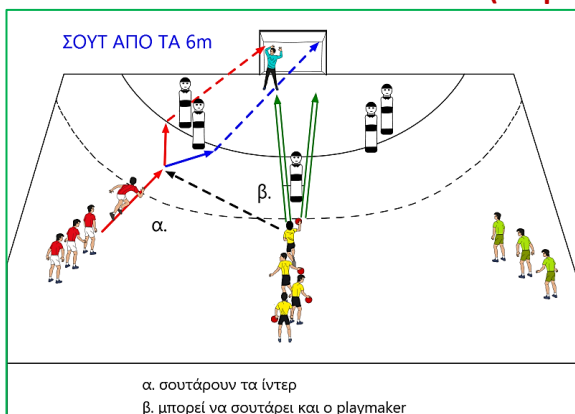
**SOS:** οι αποκρούσεις πρέπει να γίνονται με το ένα χέρι για οικονομία.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ INTER-9m (διάβασμα κίνησης & γρήγορη προσαρμογή)**

Τα ίντερ έχουν μπάλες και σουτάρουν ανά δύο. Το 1ο ίντερ πασάρει στο playmaker, το playmaker του την επιστρέφει και αυτό σουτάρει έξω από τις κούκλες. Κατευθείαν από πίσω ο 2ος inter σουτάρει στην απέναντι πλευρά.

Στην 1η παραλλαγή και τα δύο σουτ γίνονται ευθεία στις πάνω γωνίες, ενώ στην 2η παραλλαγή το 1ο σουτ γίνεται ευθεία πάνω, το 2ο ευθεία κάτω.

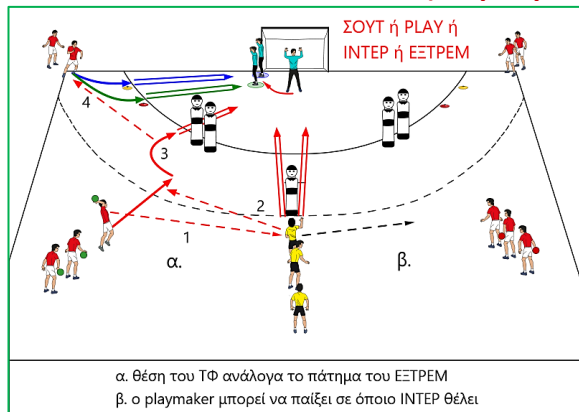
Οι αποκρούσεις γίνονται με το γόνατο, με το χέρι ή με το ισχίο (στροφή).

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ INTER-9m (διάβασμα κίνησης & γρήγορη προσαρμογή)**

Στην 1η παραλλαγή οι playmaker με μπάλες κάνουν απειλή και πασάρουν στο ίντερ που σουτάρει.

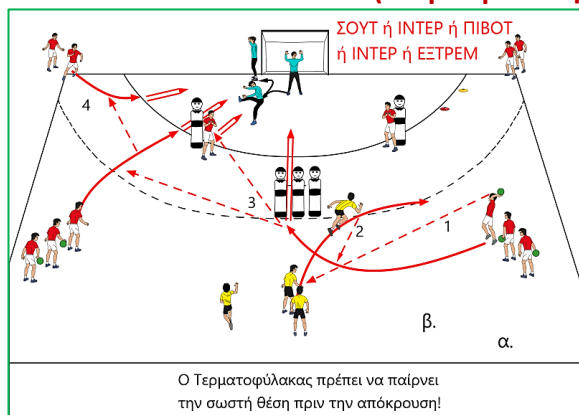
Ο ίντερ πάει στην ευθεία ανάμεσα στις κούκλες που είναι η μία στα 6m και η άλλη μέσα από την γραμμή και μόλις πάρει την μπάλα, επιλέγει προς ποιά κατεύθυνση θα πάει. Ο τερματοφύλακας στέκεται ανάμεσα στους κώνους απέναντι στον επιθετικό. Ο ίντερ από τη μεριά που περνάει, σουτάρει με άλμα από τα 6m στην ευθεία του πάνω.

Στην 2η παραλλαγή ο playmaker μπορεί να σουτάρει.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ PLAY-INTER-ΕΞΤΡΕΜ (διάβασμα κίνησης & γρήγορη προσαρμογή)**

Στην 1η παραλλαγή ο ίντερ κάνει απειλή και πασάρει στον playmaker ο οποίος μπορεί να σουτάρει, ή να δώσει κόντρα πάσα στον ίντερ που περνάει εξωτερικά από τις κούκλες και μπορεί να σουτάρει ή μπορεί να δώσει στον εξτρέμ που σουτάρει από διαφορετικό διάδρομο (κώνοι). Ανάλογα με το χώρο που θα σουτάρει ο εξτρέμ, ο τερματοφύλακας παίρνει την ανάλογη τοποθέτηση.

Στην 2η παραλλαγή ο playmaker μπορεί να πασάρει και στο άλλο ίντερ και όχι απαραίτητα να κάνει κόντρα, έτσι ώστε ο τερματοφύλακας να μην ξέρει την αλληλουχία της κίνησης-εκδήλωσης της επίθεσης.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ (διάβασμα κίνησης & γρήγορη προσαρμογή)**

Ο ίντερ πασάρει στο playmaker που κάνει διασταύρωση με αυτόν. Ο ίντερ μπορεί να σουτάρει απ τα 9m ή πασάρει σε ένα από τα δύο πίβοτ που σουτάρουν, ή να δώσει στον άλλο ίντερ που κάνει διείσδυση και σουτάρει ή μπορεί να δώσει με τη σειρά του στο εξτρέμ.

**SOS:** Ο τερματοφύλακας πρέπει να τοποθετείται σωστά σε κάθε φάση της επίθεσης, επειδή δεν ξέρει μέχρι την τελευταία στιγμή από που θα γίνει το σουτ.

## ΟΜΙΛΙΑ 2<sup>η</sup>. MATS OLSSON & MATTIAS ANDERSSON. Αμυντικές τακτικές – συνεργασία με τον τερματοφύλακα

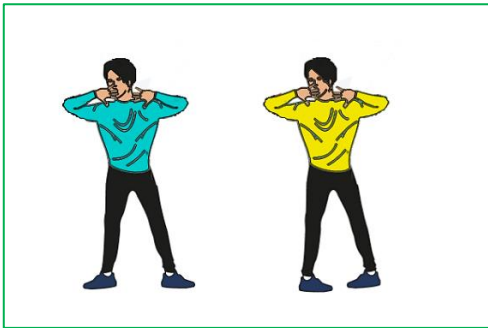
Οι ομιλητές παρουσιάζουν κάποιες ασκήσεις κινητικότητας των ισχίων. Δίνουν ιδιαίτερη έμφαση σε αυτό το μέρος του σώματος, εξηγώντας ότι όταν ο τερματοφύλακας κάνει πλάγια κίνηση για απόκρουση **δεν πρέπει να στρίβει και ο κορμός**, άρα χρειαζόμαστε την κινητικότητα των ισχύων ώστε ο κορμός να "βλέπει" μπροστά, και το πόδι να πηγαίνει πλάγια ή πίσω (χαρακτηριστικό παράδειγμα η 1<sup>η</sup> άσκηση: περπάτημα Τσάρλι Τσάπλιν)

Ακολουθούν ασκήσεις σουτ με εμπόδιο μπροστά, όπου ο τερματοφύλακας πρέπει να διαβάζει τον επιθετικό και το σουτ, ενώ στη δεύτερη ενότητα του θέματος ασχολούνται με τον αμυντικό - βάζοντάς τον να είναι πλήρως ενεργητικός) και τη συνεργασία του με τον τερματοφύλακα. Επίσης ο τερματοφύλακας δεν ξέρει ποιος θα σουτάρει, οπότε πρέπει να πάρει θέση τελευταία στιγμή (μεθοδολογική επισήμανση= *όπως γίνεται στον αγώνα*).

Επίσης σε κάποιες ασκήσεις εισάγουν επιπλέον ακολουθούμενες της κύριας, ενέργειες (σε γκολ → γρήγορη σέντρα, σε απόκρουση → 2<sup>ο</sup> σουτ όπου βάζουν τον τερματοφύλακα αφού αποκρούσει να προετοιμαστεί για ένα δεύτερο σουτ, ενώ αν δεχτεί γκολ να κάνει γρήγορη σέντρα όπως και να αντιμετωπίσει παιχνίδι 2vs1).

### 1<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ

#### ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΤΣΑΡΛΙ ΤΣΑΠΛΙΝ



Οι τερματοφύλακες περπατούν με τις μύτες των ποδιών να δείχνουν προς τα μέσα μετά περπατούν με τις μύτες των ποδιών να δείχνουν προς τα έξω ή περπατούν εναλλάσσοντας ένα βήμα προς τα έξω, ένα βήμα προς τα μέσα κοκ

Τα χέρια βρίσκονται στη στάση μποξέρ

#### ΠΡΟΒΟΛΗ ΑΠΟ ΓΟΝΑΤΙΣΗ



Ο τερματοφύλακας είναι στη γονάτιση, με τα χέρια στη θέση μποξέρ και ανοίγει το πόδι πλάγια λυγισμένο σε προβολή και το χέρι προτεταμένο.

Επιστρέφει στην γονάτιση και εκτελεί με το άλλο πόδι.

*(δεν μπόρεσα να βρω αξιόπιστη φωτογραφία, οπότε η εικόνα είναι προϊόν του ChatGPT)*

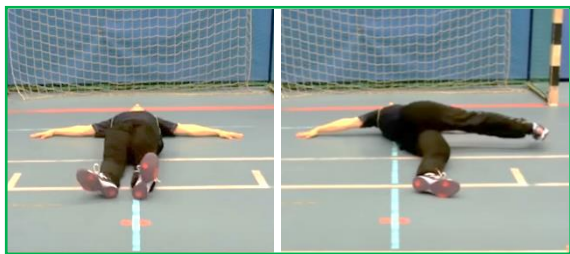
#### ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΕ ΜΠΟΚ ΑΠΟ ΓΟΝΑΤΙΣΗ



Ο τερματοφύλακας είναι στη γονάτιση με τα χέρια στη θέση μποξέρ και ανοίγει το πόδι πλάγια λυγισμένο σε προβολή πάνω σε μποκ και το χέρι προτεταμένο.

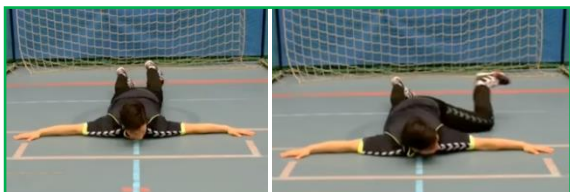
Επιστρέφει στην γονάτιση και εκτελεί με το άλλο πόδι.

*(δεν μπόρεσα να βρω αξιόπιστη φωτογραφία, οπότε η εικόνα είναι προϊόν του ChatGPT)*

**ΑΡΣΗ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟΥ ΠΟΔΙΟΥ**

Ο τερματοφύλακας είναι ξαπλωμένος σε ύπτια θέση, με τα χέρια ανοιχτά και φέρνει το αντίθετο πόδι να ακουμπήσει τον τεντωμένο χέρι.

Μετά αλλάζει πόδι κι επαναλαμβάνει κοκ

**ΑΡΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ**

Ο τερματοφύλακας είναι ξαπλωμένος μπρούμυτα με τα χέρια ανοιχτά και φέρνει το ένα **γόνατο λυγισμένο** και προσπαθεί να ακουμπήσει το χέρι.

Μετά αλλάζει πόδι κι επαναλαμβάνει κοκ

**ΑΡΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ**

Ο τερματοφύλακας ακουμπώντας όλο το κορμί είναι με πρόσωπο στον τοίχο.

Σηκώνει το γόνατο να πλησιάσει τον αγκώνα του και μετά σηκώνει το άλλο πόδι από την άλλη μεριά κοκ

**ΑΡΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΕ ΠΛΑΤΗ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ**

Ο τερματοφύλακας ακουμπώντας όλο το κορμί είναι με πλάτη στον τοίχο.

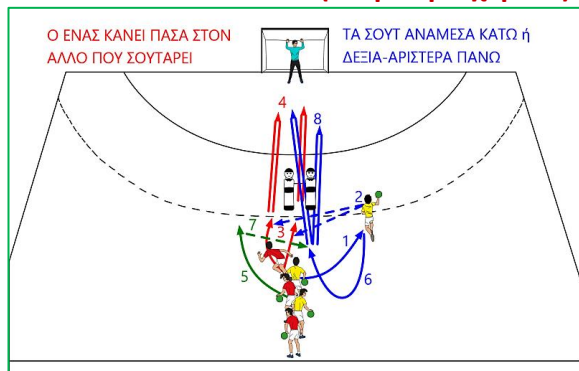
Σηκώνει το γόνατο να πλησιάσει τον αγκώνα του και μετά σηκώνει το άλλο πόδι από την άλλη μεριά κοκ

**ΠΡΟΒΟΛΗ ΠΛΑΓΙΑ ΣΕ ΤΟΙΧΟ**

Ο τερματοφύλακας στέκεται δίπλα σε ένα τοίχο, στον οποίο κάνει προβολή πλάγια ψηλά το πόδι και το χέρι προτεταμένο

(Στη φωτογραφία είναι παίκτρια γηπέδου γιατί δεν μπόρεσα να βρω καλύτερο σχήμα -που εξηγεί την απουσία κίνησης του χεριού του τερματοφύλακα που δεν απεικονίζεται)

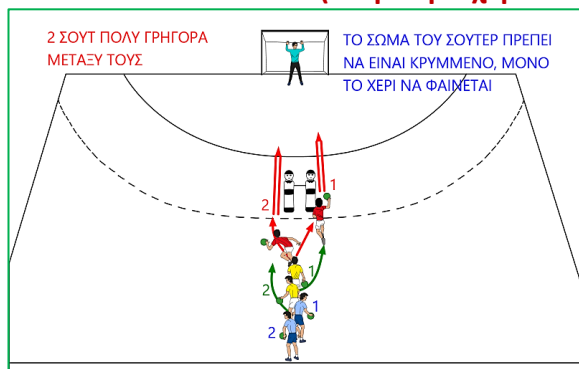
**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΡΛΑΥΜΑΚΕΡ (διάβασμα χεριού)**



Όλοι οι παίκτες στη θέση του playmaker με μπάλες εκτός από τον πρώτο στη σειρά. Στα 9m βρίσκονται δυο κούκλες ώστε ο τερματοφύλακας να μην έχει καθαρό πεδίο. Ο 2ος παίκτης που έχει μπάλα, κάνει απειλή εξωτερικά και πασάρει στον 1ο παίκτη που πάει αντίθετα και σουτάρει: είτε έξω από τις κούκλες ευθεία πάνω είτε ανάμεσα στις κούκλες κάτω.

Ακολουθώντας ο 2ος παίκτης που έχει μείνει χωρίς μπάλα δέχεται πάσα από τον 3<sup>ο</sup> παίκτη που κάνει απειλή αντίθετα. Σουτάρει ανάμεσα στις δύο κούκλες κάτω ή εξωτερικά απ' αυτές και ευθεία πάνω.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΠΛΑΥΜΑΚΕΡ (διάβασμα χεριού & γρήγορη προσαρμογή)**



Όλοι οι παίκτες στη θέση του playmaker με μπάλες, άτυπα χωρισμένοι σε ζευγάρια. Γίνονται δύο σουτ πολύ γρήγορα μεταξύ τους ώστε να μην υπάρχει χρόνος σταματήματος.

Ακολουθούν 2 νέα σουτ κοκ. Τα σουτ γίνονται στην ευθεία, ενώ οι σουτέρ φροντίζουν να είναι το σώμα τους κρυμμένο πίσω από τις κούκλες και να φαίνεται μόνο το χέρι.

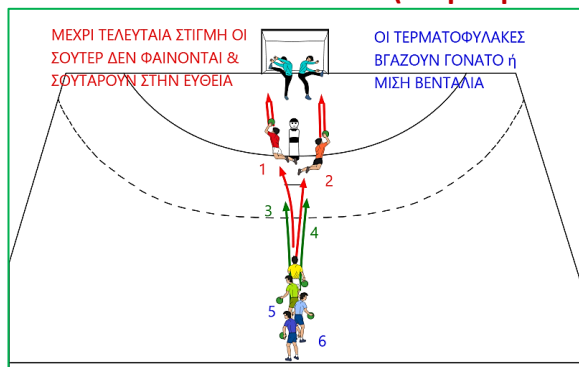
**ΣΟΥΤ ΑΠΟ PLAYMAKER (διάβασμα κίνησης, διάβασμα χεριού & γρήγορη προσαρμογή)**



Όλοι οι παίκτες στη θέση του playmaker έχοντας μπάλες. Ο προπονητής κρατάει οριζόντια μια ράβδο (ή άλλο).

Οι σουτέρ σουτάρουν από δεξιά η από αριστερά (1<sup>η</sup> επιλογή ΤΦ) ενώ αν σουτάρουν πάνω από την ράβδο σουτάρουν ευθεία πάνω, ενώ αν σουτάρουν κάτω από την ράβδο, σουτάρουν διαγώνια κάτω (2<sup>η</sup> επιλογή ΤΦ).

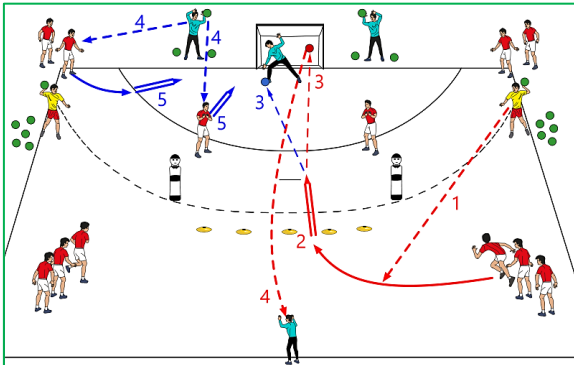
**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΠΛΑΥΜΑΚΕΡ – 6m (διάβασμα κίνησης & γρήγορη προσαρμογή)**



Όλοι οι παίκτες στη θέση του playmaker έχοντας μπάλες.

Η κούκλα βρίσκεται στα 6m. Οι σουτέρ κινούνται προς την κούκλα (δεν φαίνονται μέχρι την τελευταία στιγμή), και περνάνε δεξιά ή αριστερά και σουτάρουν απ' τα 6m στην ευθεία τους.

Ο τερματοφύλακας βγάζει χέρι-γόνατο η κάνει μισή βεντάλια.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ INTER-10m (διάβασμα κίνησης, γρήγορη προσαρμογή & γρήγορη 2<sup>η</sup> ενέργεια)**

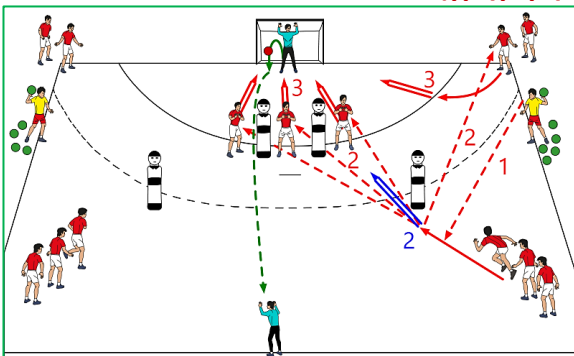
ΑΝ 1ο ΣΟΥΤ ΓΚΟΛ -> ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΕΝΤΡΑ  
ΑΝ 1ο ΣΟΥΤ ΟΧΙ ΓΚΟΛ -> 1 ΕΞΤΡΑ ΣΟΥΤ

Οι παίκτες στην θέση του ίντερ, 2 πύβι, 2 εξτρέμ, 2 πασέρ στην ψηλή θέση εξτρέμ και 2 τερματοφύλακες πίσω από το τέρμα με επιπλέον μπάλες.

Ο ίντερ παίρνει πάσα και σουτάρει από τα 10m (πρέπει να έχει αποφασίσει από πριν που θα σουτάρει- να μην αλλάξει δηλαδή γωνία στην πορεία).

Αν ο τερματοφύλακας δεχτεί γκολ, δίνει πάσα για γρήγορη σέντρα σε παίκτη στο κέντρο. Αν αποκρούσει ή χαθεί το σουτ, ο βοηθός απ τη μεριά που πήγε η μπάλα, πασάρει στον πύβι ή στον εξτρέμ της ίδιας μεριάς, που σουτάρουν.

Ο πύβι και ο εξτρέμ δείχνουν που θα σουτάρουν, δηλαδή στην κλειστή ή στην ανοιχτή γωνία.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ INTER-ΠΙΒΟΤ-ΕΞΤΡΕΜ (γρήγορη προσαρμογή & γρήγορη πάσα για σέντρα)**

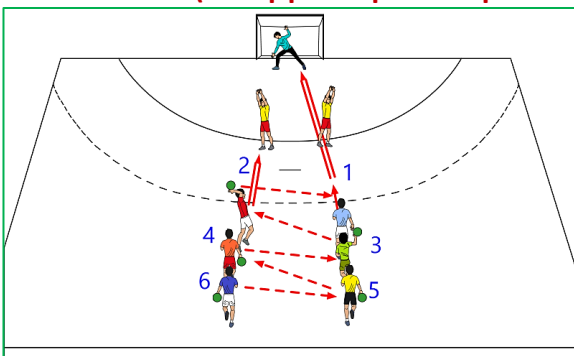
ΣΟΥΤ INTER ή ΠΑΣΑ & ΣΟΥΤ ΕΞΤΡΕΜ ή ΠΙΒΟΤ

Οι παίκτες είναι στις θέσεις του ίντερ, 2 εξτρεμ, 3 πύβι και δύο πασέρ στην ψηλή θέση εξτρέμ.

Ο ίντερ παίρνει πάσα και σουτάρει από τα 9m ή πασάρει σε ένα πύβι ή στο εξτρέμ που σουτάρει ή στην απέναντι γωνία πάνω ή στην κλειστή γωνία κάτω.

Αν ο τερματοφύλακας δεχθεί γκολ, πιάνει τη μπάλα και δίνει πάσα για γρήγορη σέντρα.

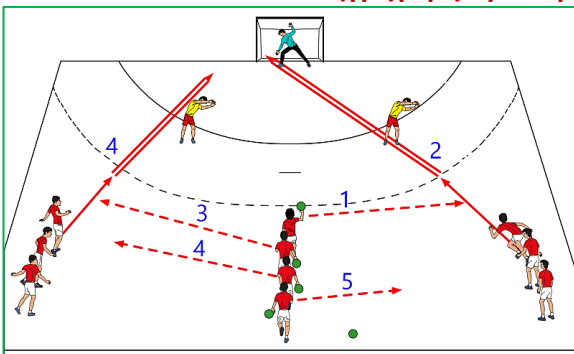
**SOS:** Οι τερματοφύλακες πρέπει να βλέπουν και να διαβάζουν το χέρι, δεν πρέπει να αποφασίζουν πολύ νωρίς!!!

**2<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ****ΣΟΥΤ ΑΠΟ 9m (συνεργασία με τον αμυντικό)**

Όλοι οι παίκτες με μπάλες εκτός από τον πρώτο σε δύο στήλες περίπου στο ύψος το δοκαριών. 2 αμυντικοί κάνουν μπλοκ και το κάνουν πριν το σουτ για να διαβάζουν οι τερματοφύλακες τον ευάλωτο χώρο.

Οι σουτέρ κάνουν βασικό σουτ από το έδαφος.

Ο 2ος παίκτης με τη μπάλα κάνει απειλή, δίνει στον 1ο παίκτη που δεν έχει μπάλα να σουτάρει. Ακολουθώντας αυτός έχοντας μείνει χωρίς μπάλα, υποδέχεται απ τον 3ο παίκτη και σουτάρει με τη σειρά του κοκ

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΑ INTER - 9m (γρήγορη προσαρμογή & συνεργασία με τον αμυντικό)**

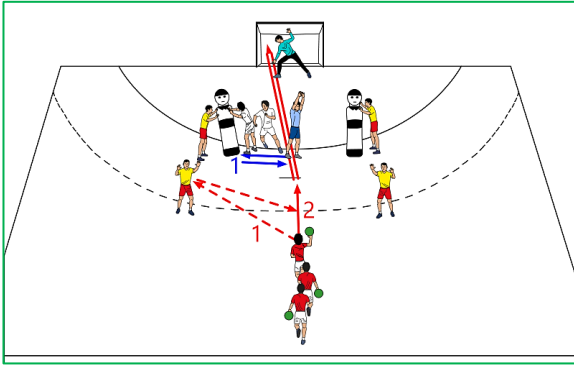
Ο PLAYMAKER ΔΕΝ ΔΙΝΕΙ ΠΑΣΑ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΣΕΙΡΑ

Οι παίκτες στις 3 περιφερειακές θέσεις με τις μπάλες στους κεντρικούς.

2 αμυντικοί βρίσκονται στα 7 m μπροστά στα ίντερ και κάνουν μπλοκ, σκύβοντας ελαφρά προς την μια πλευρά, ώστε να αφήνουν ακάλυπτη μια γωνία.

Ο κεντρικός κάνει απειλή και δίνει πάσα στο ένα ίντερ που σουτάρει.

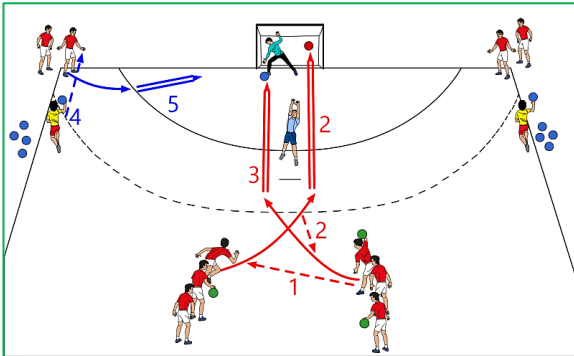
Ο κεντρικός δεν δίνει πάσα στην ίδια πλευρά, αλλά αλλάζει σειρά.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΟ PLAYMAKER - 9m (συνεργασία με τον αμυντικό)**

Όλοι οι παίκτες με μπάλα στη θέση του playmaker, 2 πασέρ στα 9, ένας αμυντικός, 2 κούκλες και δύο βοηθοί που στηρίζουν τις κούκλες.

Ο playmaker δίνει πάσα στον πασέρ, ξαναπαίρνει και σουτάρει.

Ο αμυντικός πάει προς τη μεριά που πήγε η 1<sup>η</sup> πάσα, σπρώχνει την κούκλα και επιστρέφει στην κεντρική θέση να κάνει μπλοκ, στον playmaker που σουτάρει.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ - 9m (συνεργασία με τον αμυντικό & γρήγορη προσαρμογή)**

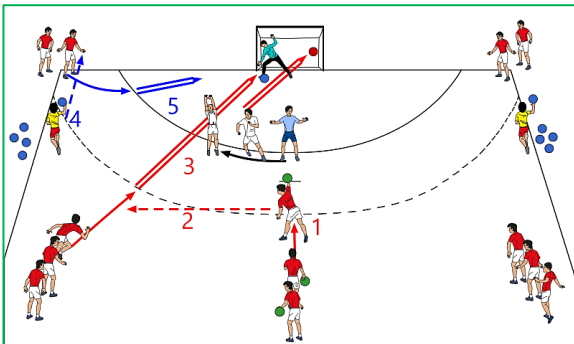
ΑΝ ΤΟ ΣΟΥΤ ΤΩΝ ΙΝΤΕΡ ΜΠΕΙ ΓΚΟΛ Η ΦΑΣΗ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ  
ΑΝ ΤΟ ΣΟΥΤ ΤΩΝ ΙΝΤΕΡ ΔΕΝ ΜΠΕΙ ΓΚΟΛ ΤΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ 1 ΣΟΥΤ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΕΡΙΑ ΠΟΥ ΠΗΓΕ Η ΜΠΑΛΑ

Οι παίκτες σε ζευγάρια σε δύο στήλες στο κέντρο, οι εξτρέμ στη θέση τους και δύο πασέρ στην πάνω θέση του εξτρέμ και 1 κεντρικός αμυντικός.

Ο 1<sup>ος</sup> επιθετικός από το πρώτο ζευγάρι κάνει πάσα στον 2<sup>ο</sup> που κάνει σταυρό. Μπορεί να σουτάρουν και οι δύο (& ο 1ος παίκτης πάνω στο σταυρό & ο 2<sup>ος</sup> μετά τον σταυρό). Έτσι ο μπλοκέρ και ο τερματοφύλακας δεν ξέρουν ποιος θα σουτάρει.

Αν το σουτ χαθεί, γίνεται ένα 2<sup>ο</sup> σουτ από το εξτρέμ, από τη μεριά που πήγε η μπάλα στο 1<sup>ο</sup> σουτ.

Αν το σουτ μπει γκολ, σταματάει η φάση.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΟ ΙΝΤΕΡ - 9m (γρήγορη προσαρμογή & συνεργασία με τον αμυντικό)**

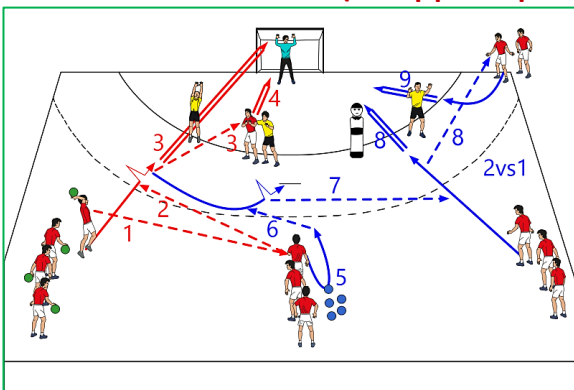
ΑΝ ΤΟ ΣΟΥΤ ΤΩΝ ΙΝΤΕΡ ΜΠΕΙ ΓΚΟΛ Η ΦΑΣΗ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ  
ΑΝ ΤΟ ΣΟΥΤ ΤΩΝ ΙΝΤΕΡ ΔΕΝ ΜΠΕΙ ΓΚΟΛ ΤΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ 1 ΣΟΥΤ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΕΡΙΑ ΠΟΥ ΠΗΓΕ Η ΜΠΑΛΑ

Όλοι οι παίκτες στις 3 περιφερειακές θέσεις με τις μπάλες στο playmaker, οι εξτρέμ στις θέσεις τους, 1 αμυντικός και 2 πασέρ στην πάνω θέση του εξτρέμ.

Ο playmaker κάνει απειλή (ενώ ο αμυντικός και ο τερματοφύλακας βρίσκονται μπροστά του) και δίνει πάσα σε ένα ίντερ (σε όποια μεριά θέλει) που σουτάρει. Ο αμυντικός μετακινείται και κάνει μπλοκ.

Αν το σουτ χαθεί, γίνεται ένα επιπλέον σουτ από τα εξτρέμ απ' την ίδια μεριά

Αν το σουτ μπει γκολ, τότε σταματάει φάση.

**ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΟ ΙΝΤΕΡ - 9m (συνεργασία με τον αμυντικό & γρήγορη προσαρμογή)**

Οι παίκτες στις 3 περιφερειακές θέσεις με τις μπάλες στο playmaker, 1 πίβοτ, 2 εξτρέμ και 3 αμυντικοί.

Η άσκηση γίνεται από την μια πλευρά. Ο playmaker πασάρει στο ίντερ, που μπορεί να σουτάρει ή να δώσει στον πίβοτ να σουτάρει. Η άμυνα παίζει κανονικά με μπλοκ.

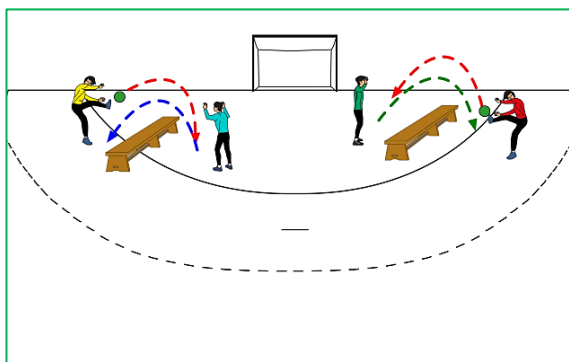
Αμέσως μετά το σουτ ο playmaker πιάνει μια νέα μπάλα και πασάρει στο ίδιο ίντερ, που έρχεται κυκλικά προς το κέντρο, κάνει άλμα και δίνει πάσα στον απέναντι ίντερ, οποίος με την σειρά του, παίζει 2vs1 με το εξτρέμ.

### ΟΜΙΛΙΑ 3<sup>η</sup>. MATS OLSSON & MATTIAS ANDERSSON. Διασκεδαστικά παιχνίδια για την εκπαίδευση στη λήψη αποφάσεων σε επιθετικές μεταβάσεις και καταστάσεις κενής εστίας (empty goal)

Παρουσιάζονται παιχνίδια στα οποία, το αντικείμενο έρχεται από μπροστά στον παίκτη, χωρίς να ξέρει που θα πάει, έτσι ώστε να προσαρμόζεται στην μπάλα που έρχεται. Προστίθεται διάφορων ειδών αντικείμενα και μπαλάκια και εισάγεται και η ισορροπία πάνω σε πάγκο.

Στο τέλος σε παιχνίδια 3vs3 και 6vs6 εξασκούνται οι συνεργασίες με τον αμυντικό, οι τοποθετήσεις και οι βασικές κινήσεις του τερματοφύλακα.

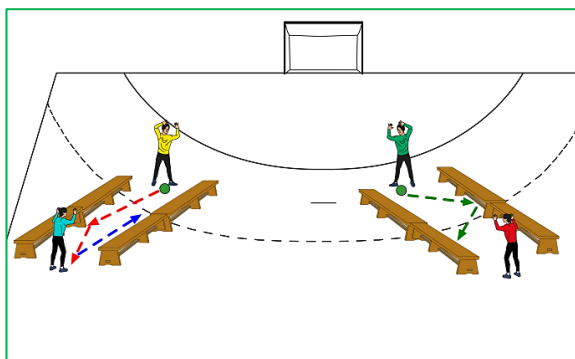
#### ΠΟΔΟΒΟΛΕΨ



Οι τερματοφύλακες σε ζευγάρια παίζουν ποδοβόλεϋ με έναν πάγκο ανάμεσά τους.

Ο μόνος κανόνας είναι ότι η μία επαφή γίνεται με το ένα πόδι, η επόμενη επαφή με το άλλο πόδι κοκ

#### ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Τέσσερις πάγκοι πλαγιασμένοι ενωμένοι ανά δύο φτιάχνουν έναν διάδρομο, όπου εκεί παίζουν ποδόσφαιρο οι τερματοφύλακες 1vs1.

Προσπαθούν να βάλουν γκολ με μία επαφή.

*(Στο σχήμα οι πάγκοι φαίνονται όρθιοι, γιατί δεν υπήρχε σχεδιαστική δυνατότητα να εμφανιστούν πλαγιασμένοι).*

#### ΦΤΕΡΟΜΠΑΛΑ

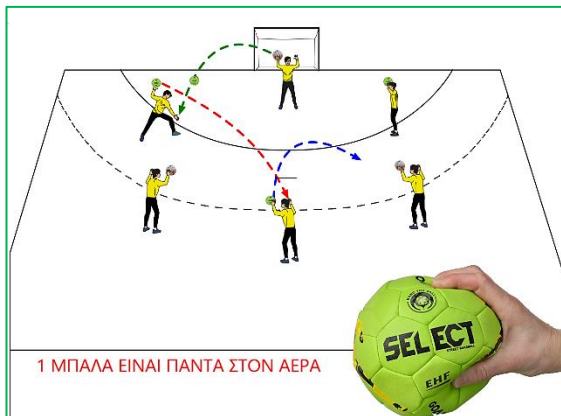


α. ΠΑΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ - β. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ - γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

Οι τερματοφύλακες παίζουν ανά δύο, με ένα μπαλάκι με φτερά.

Το χτυπάνε, μία με το ένα χέρι, μία με το άλλο.

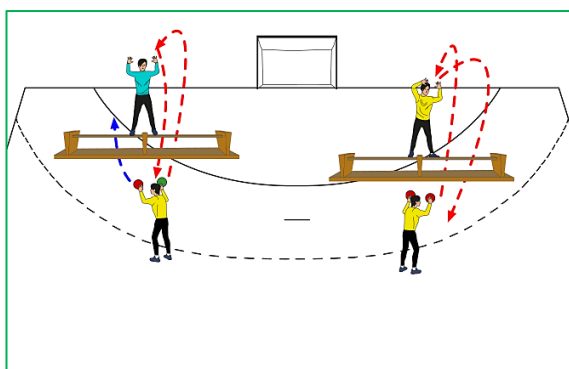
- Στην 1<sup>η</sup> παραλλαγή παίζουν με τα χέρια,
- στην 2<sup>η</sup> παραλλαγή παίζουν με τα χέρια σε οριοθετημένες περιοχές και
- στην 3<sup>η</sup> παραλλαγή παίζουν με τα πόδια.

**ΜΑΛΑΚΕΣ ΜΠΑΛΕΣ**

Οι τερματοφύλακες είναι σε ένα κύκλο και όλοι κρατάνε μια μαλακή μπάλα. Επίσης μία μπάλα είναι πάντα στον αέρα.

Πετάει ο ένας την δική του μπάλα σε έναν άλλο παίκτη και πιάνει αυτήν που ταξιδεύει.

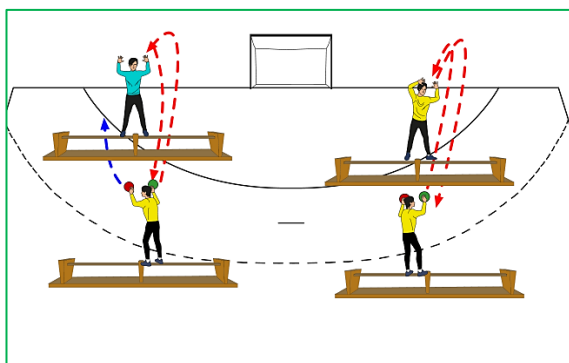
Ο άλλος με τη σειρά του πετάει τη δική του σε κάποιον άλλο και πιάνει αυτή που του έρχεται κοκ.

**ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**

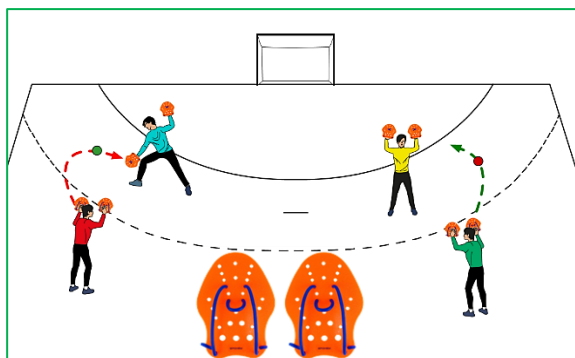
Ένας τερματοφύλακας βρίσκεται επάνω σε ένα αναποδογυρισμένο πάγκο και ισορροπεί.

Ένας συμπαίκτης από κάτω κρατά 2 μπάλες, 1 σε κάθε χέρι.

Ο τερματοφύλακας μετακινείται ελαφρά και υποδέχεται από τον συμπαίκτη την μπάλα με το ένα χέρι και την ξαναδίνει.

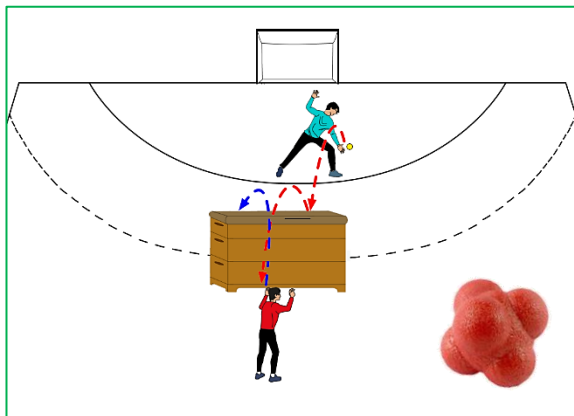
**ΠΑΣΑ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**

Και οι δυο τερματοφύλακες είναι επάνω σε έναν αναποδογυρισμένο πάγκο ο καθένας και κάνουν πάσα και υποδοχή, με μία ή δύο μπάλες ο ένας στον άλλο.

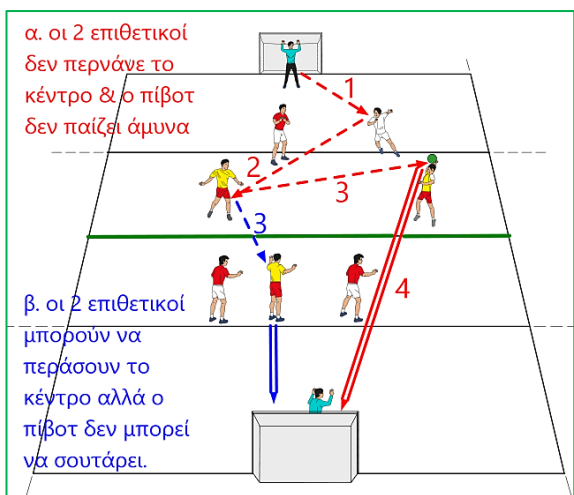
**ΡΑΚΕΤΕΣ**

Οι τερματοφύλακες παίζουν ανά δύο, έχοντας στα χέρια τους πτερύγια κολύμβησης (σαν ρακέτες).

Χτυπάνε ένα μπαλάκι ο ένας στον άλλο.

**ΠΙΓΚ-ΠΟΓΚ ΣΕ ΠΛΙΝΘΙΟ**

Οι τερματοφύλακες ανά 2 έχουν ανάμεσά τους ένα πλινθίο και με ένα μπαλάκι με προεξοχές που αναπηδάει παίζουν με τα χέρια τους σαν πιγκ-πογκ, αναπηδώντας το μπαλάκι πάνω στον πάγκο.

**3vs3 ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ ΒΟΛΛΕΪ**

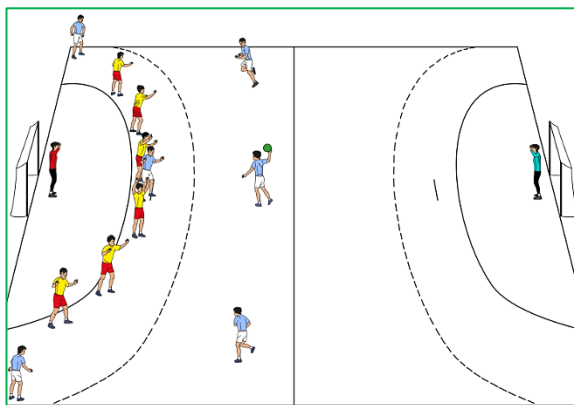
Δύο ομάδες που αποτελούνται από τρεις παίκτες και ένα τερματοφύλακα, παίζουν 3vs3 στις γραμμές του γηπέδου βόλλεϊ, όπου οι γραμμές των 6m οριοθετούν την περιοχή τερματοφύλακα και η κεντρική γραμμή, το όριο που **δεν μπορούν να περάσουν** κάποιοι παίκτες (στην ουσία οδηγεί σε σουτ από απόσταση 9 m).

Ο παίκτες της κάθε ομάδας είναι πίσω από την κεντρική γραμμή και ένας μπροστά από αυτήν (πίβος).

Στην πρώτη παραλλαγή, οι δύο πίσω επιθετικοί που δεν περνάνε το κέντρο (άρα οδηγούνται σε σουτ από τα 9m) και ο πύβος που δεν μπορεί να παίζει άμυνα (άρα μόνο σουτάρει όταν μένει ελεύθερος), προσπαθούν να βάλουν γκολ δίνοντας μέχρι 3 πάσες. Οι αντίπαλοι 2 αμυντικοί μαρκάρουν ή το πύβος ή μπλοκάρουν το μακρινό σουτ.

Στην δεύτερη παραλλαγή, οι δύο πίσω επιθετικοί μπορούν να περνάνε το κέντρο (άρα να κάνουν σουτ από τα 6m) και ο πύβος δεν μπορεί να σουτάρει (άρα βοηθάει κάνοντας σκριν ή παίζοντας άμυνα στην 1<sup>η</sup> πάσα).

Το παιχνίδι κατευθύνει τους τερματοφύλακες, στην 1<sup>η</sup> παραλλαγή, να δέχονται σουτ από απόσταση 9m+ με μπλοκ ή ξαφνικά από το πύβος, αξιολογώντας και το πότε θα δεχτούν σουτ (3πάσες), ενώ στην 2<sup>η</sup> παραλλαγή, να δέχονται σουτ από απόσταση 6m με πίεση και σε ξαφνικά αλλαγμένο χώρο και αξιολογώντας το πότε θα δεχτούν σουτ (3πάσες).

**6vs6**

Οι παίκτες χωρισμένοι σε δύο ομάδες παίζουν 7vs7.

Η μόνη συνθήκη είναι ότι γίνονται δύο επιθέσεις στην σειρά, για να πάει η αμυνόμενη ομάδα στην επίθεση.

