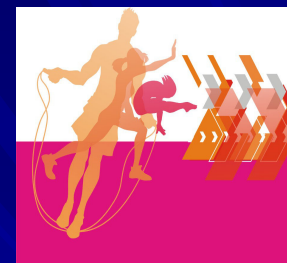


**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΣΗΣ  
Κ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**



**Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΣΗΣ Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ  
ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣ. ΑΓΩΓΗΣ**



**ΘΕΜΑ: Η σύνθεση των στόχων και το γνωστικό  
περιεχόμενο στη διδασκαλία του ποδοσφαίρου**

**«Στοιχεία τεχνικής, τακτικής και  
κανονισμών ποδοσφαίρου»**

**Εισηγητής Ρίζος Στέλιος**

# Το γήπεδο

Μήκος 90-120 m

Πλάτος 45-90 m

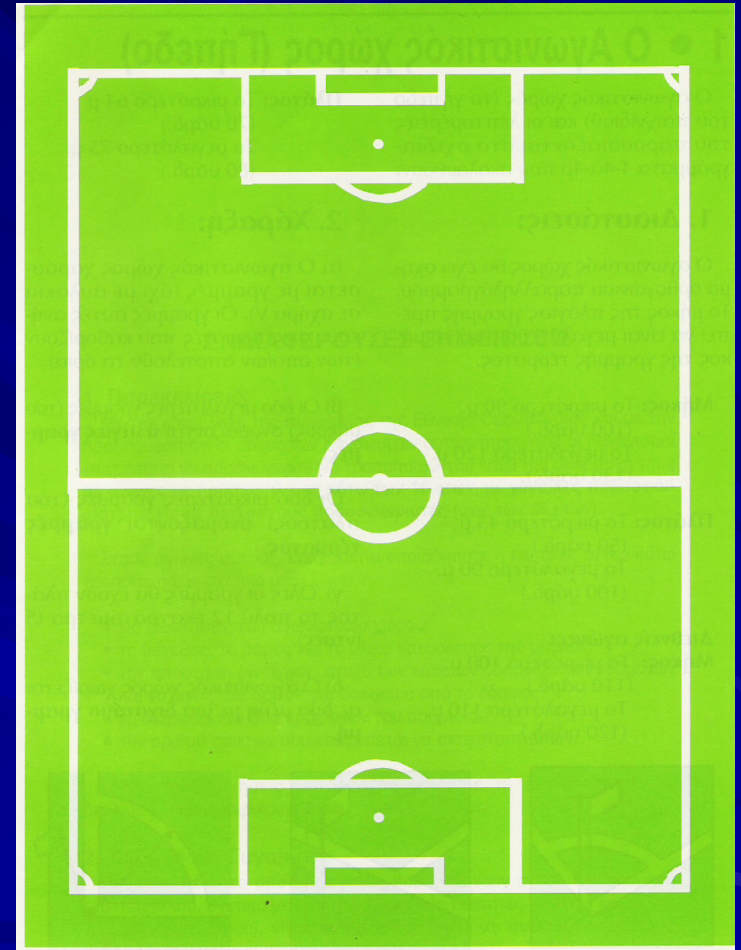
Διεθνείς αγώνες

100-110μήκος

64-75 πλάτος

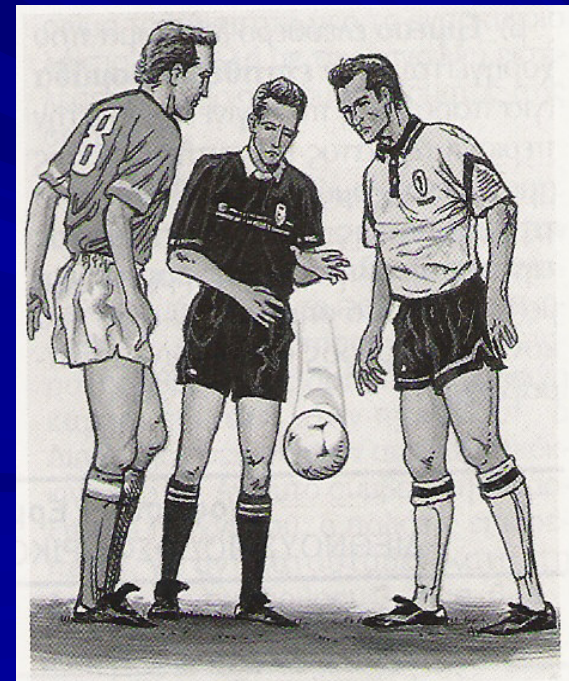
**Ακατάλληλο** λόγω καιρικών συνθηκών (επαναλαμβάνεται)

**Αντικανονικό** Είναι υπεύθυνη η γηπεδούχος ομάδα (π.χ. δεν υπάρχουν γραμμές, δίχτυα, διαφορετικές διαστάσεις τερμάτων)



# Μπάλα

- Νο 5 διαστάσεις ,68-70cm περιφέρεια
- 410-450 gr βάρος
- Από επιτρεπόμενα υλικά
- Ο διαιτητής την επιλέγει.  
Αν σκάσει σταματάει το παιχνίδι και ξαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητού





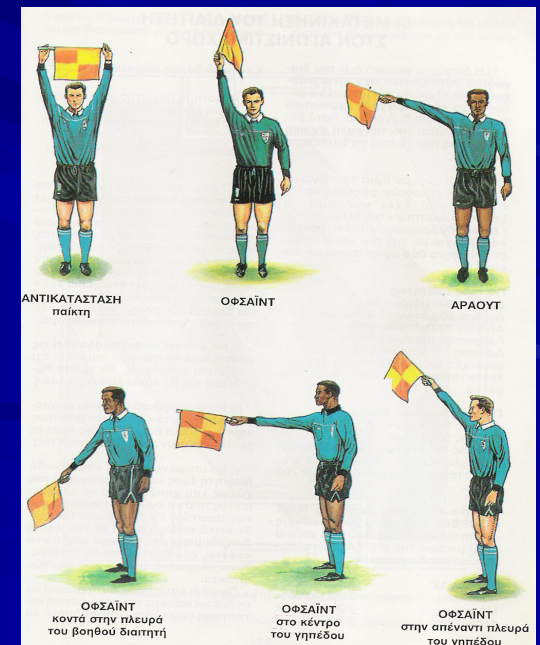
# Αριθμός παιχτών-τριων

- Κάθε ομάδα 11 βασικούς και 7 αναπληρωματικούς
- Επιτρέπονται μέχρι 3 αλλαγές
- Γίνονται στο κέντρο του γηπέδου και σε διακοπή του παιχνιδιού
- Παίχτης που αλλάζει δεν ξαναχρησιμοποιείται
- Παίχτης που μπαίνει αλλαγή μπορούμε να τον ξαναλλάξουμε
- Ο αγώνας ξεκινάει και με 9 παίκτες
- Όταν μια ομάδα μείνει με λιγότερο από 7 παίκτες ο αγώνας σταματά σε βάρος της



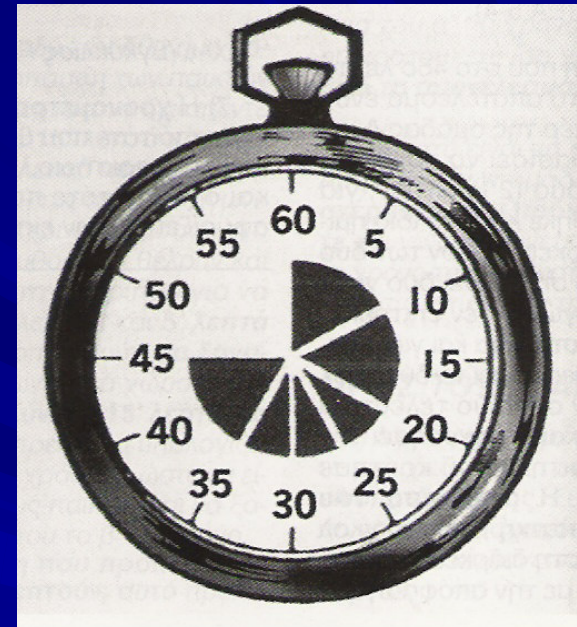
# Διαιτησία

- Ένας διαιτητής
  - Απόλυτος άρχοντας του αγώνα
  - Μοναδικός χρονομέτρης
  - Συμπληρώνει το φύλλο αγώνα
- Δύο βοηθοί (επόπτες γραμμών)
  - Ελέγχουν τις γραμμές, οφσάιντ, τα φάουλ που γίνονται κοντά τους, συμμετέχουν στις αλλαγές Ο αγώνας γίνεται και χωρίς αυτούς αν συμφωνήσουν οι ομάδες
- 4<sup>ος</sup> διαιτητής σε μεγαλύτερα πρωταθλήματα



# Διάρκεια αγώνα

- Δύο ημίχρονα των 45 λεπτών με 15λεπτη διακοπή
- Παράταση 2X15 λεπτά αν πρέπει να βγει νικητής
- Οι καθυστερήσεις παίζονται στο τέλος κάθε ημιχρόνου



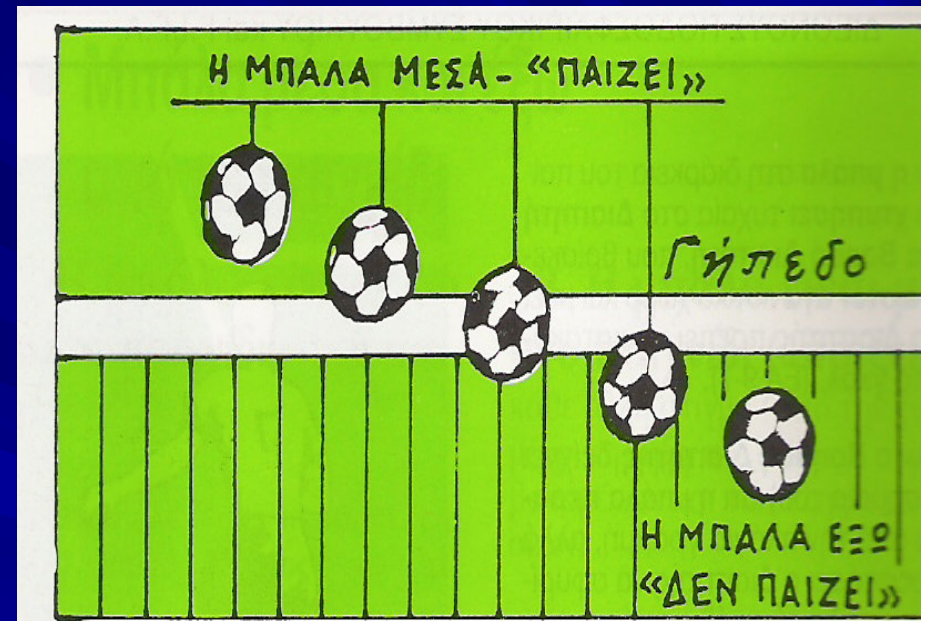


# Έναρξη αγώνα

- Σέντρα γίνεται στη αρχή κάθε ημιχρόνου και ημιχρόνων παράτασης, και όταν επιτυγχάνεται γκολ
- Χτυπάμε τη μπάλα προς το αντίπαλο γήπεδο
- Μπορεί να σημειωθεί τέρμα απευθείας
- Κάθε ομάδα βρίσκεται στο δικό της γήπεδο
- Η ομάδα που κερδίζει στη κλήρωση διαλέγει γήπεδο, η άλλη σέντρα

# Μπάλα έξω από το παιχνίδι

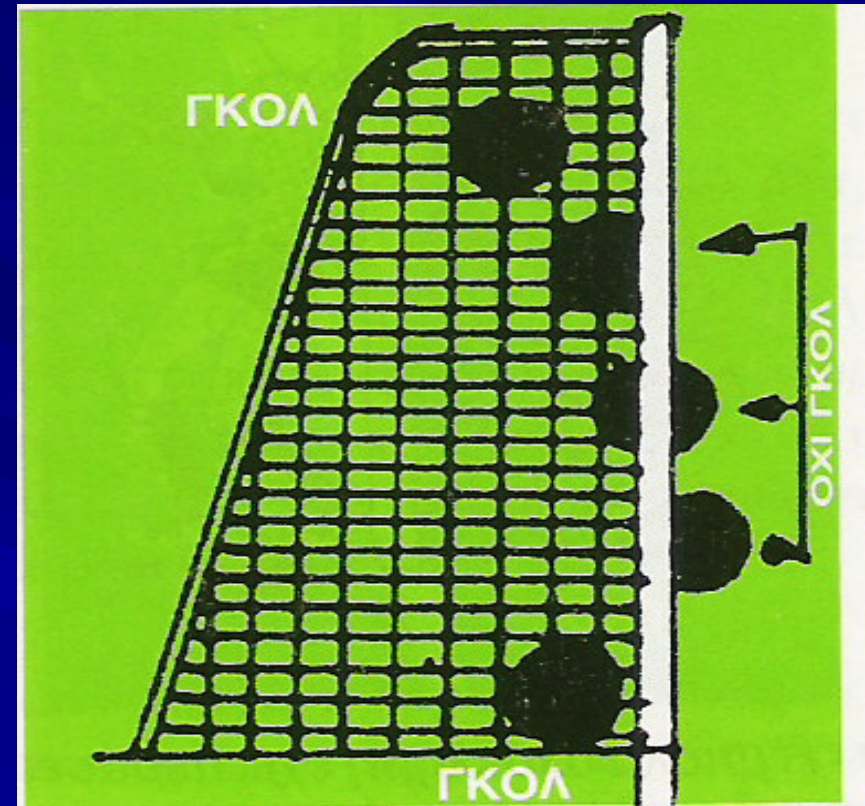
- Όταν περάσει ολόκληρη στο έδαφος ή στον αέρα τις πλάγιες ή τις γραμμές τέρματος του γηπέδου
- Σε κάθε σφύριγμα του διαιτητού το παιχνίδι σταματά





# ΓΚΟΛ

- Επιτυγχάνεται όταν περάσει ολόκληρη η μπάλα τη γραμμή της εστίας στο έδαφος ή στον αέρα



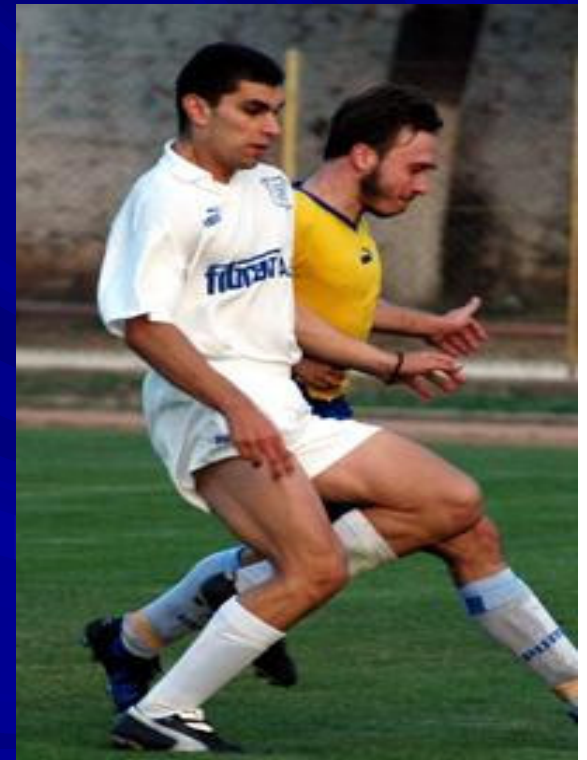
18 - Πότε σημειώνεται γκολ.

# Ποινές

- Χωρίζονται σε πειθαρχικές
  - Κίτρινη κάρτα
  - Κόκκινη κάρτα (δίνονται στο αγώνα, στο ημίχρονο, και μετά το τέλος του αγώνα)
- Τεχνικές
  - Άμεσα φάουλ
  - Έμμεσα Φάουλ

# Κίτρινη κάρτα

- Διαμαρτυρία
- Καθυστέρηση
- στο τείχος όταν δεν τηρούνται οι αποστάσεις
- φεύγει ή επανέρχεται στο αγωνιστικό χώρο χωρίς την άδεια του διαιτητή
- αντιαθλητική συμπεριφορά
- Πολύ δυνατό φάουλ



# Κόκκινη κάρτα

- Βίαιη –ανάρμοστη διαγωγή
- Βρώμικο και βάνανσο παιχνίδι
- Χέρι όταν η μπάλα κατευθύνεται στα δίχτυα
- Φάουλ σε τελευταίο παίκτη που είναι έτοιμος να σημειώσει γκολ
- Δεύτερη κίτρινη κάρτα
- Τάκλιγκ με στόχο τα πόδια του αντιπάλου



·footbæ



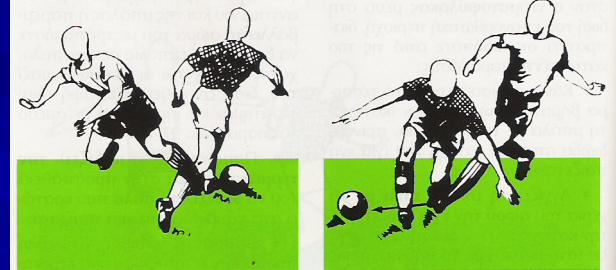
# Άμεσα φάουλ

- Μπορεί να σημειωθεί απευθείας τέρμα
- Η μπάλα είναι ακίνητη και χτυπιέται μετά από νεύμα ή σφύριγμα διαιτητού
- Αυτός που χτυπά δεν μπορεί να κάνει διπλό χτύπημα
- Χτυπιέται στο σημείο που γίνεται
- Λακτίζει, πηδά πάνω σε αντίπαλό, χτυπά, σπρώχνει, κρατά, φτύνει, κάνει τάκλιγκ στα πόδια και όχι στη μπάλα, τρικλοποδιά

Άρθρο 12 - ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΜΟΣΤΗ ΔΙΑΓΩΓΗ



44 - Τρικλοποδιά κατά αντίπαλου. Τιμωρείται με **άμεσο** λάκτισμα.



45 - Ο παίκτης με το μαύρο παντελονάκι **προσποιείται** ότι ο αντίπαλός του κάνει τρικλοποδιά. **Δεν είναι παράβαση. Δεν τιμωρείται.**

46 - Ο παίκτης με τη λευκή φανέλα έχει λακτίσει τη μπάλα και στη συνέχεια ο αντίπαλός του «**βρίσκει**» το πόδι του και πέρφτει (ο αντίπαλος). **Δεν είναι παράβαση. Δεν τιμωρείται.**

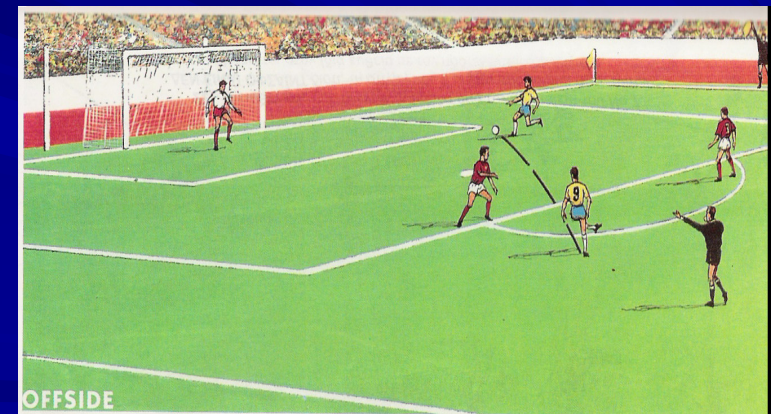
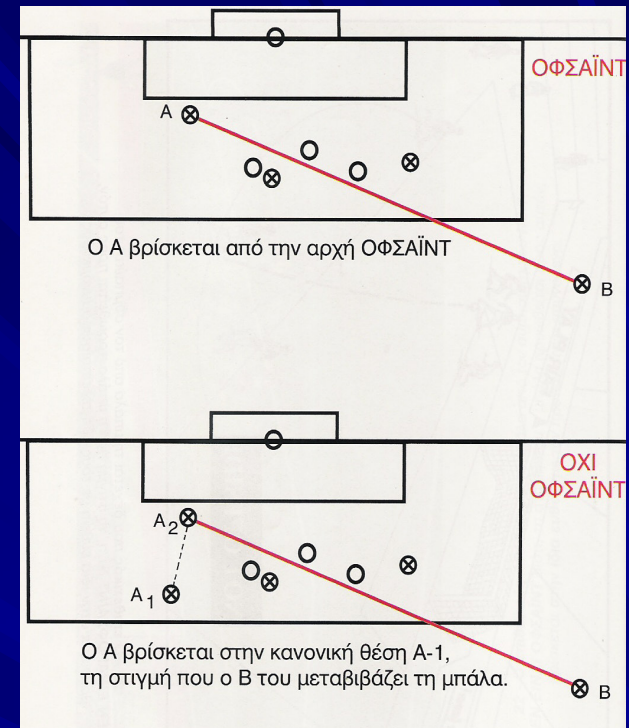
# Έμμεσα φάουλ

- Δεν σημειώνεται απευθείας γκολ παρά μόνο αν χτυπήσει σε συμπαίκτη ή αντίπαλο (δίνεται άουτ)
- Φράγμα, οφάιντ, καθυστέρηση, επιστροφή στον τερματοφύλακα, κάτω από το γόνατο και την πιάνει,
- Πιάνει τη μπάλα μετά από πλάγιο συμπαίκτη του



# ΟΦΣΑΪΝΤ

- Ένας παίχτης θεωρείται οφσάιντ όταν τη στιγμή που του «μεταβιβάζεται» η μπάλα από πίσω ανάμεσα σ' αυτόν και την εστία υπάρχει μόνον ένας αντίπαλος
- Δεν τιμωρείται ένας παίχτης αν και είναι οφσάιντ
  - Όταν δεν επηρεάζει το παιχνίδι
  - όταν δέχεται τη μπάλα από κορνερ, αράουτ, από τέρματος λάκτισμα,
  - όταν βρίσκεται στο δικό του μισό γήπεδο



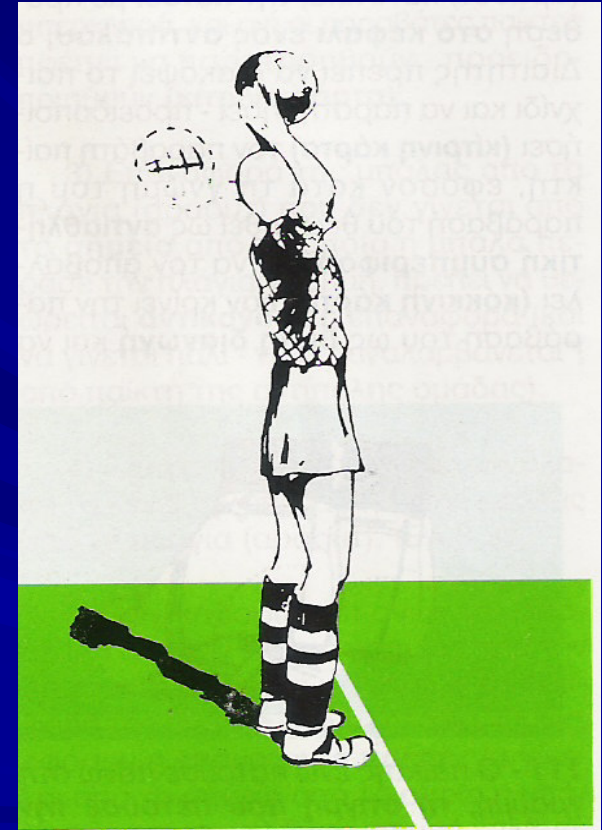
21 - Ο επιθετικός που δέχεται τη μπάλα από τον συμπαίκτη του No 9, ΕΙΝΑΙ ΟΦΣΑΪΝΤ διότι, τη στιγμή που η μπάλα προωθείται προς αυτόν, βρίσκεται πιο κοντά στην αντίπαλη γραμμή τέρματος

- από τη μπάλα και
- τον προτελευταίο αμυνόμενο και
- κερδίζει ένα πλεονέκτημα ευρισκόμενος σ' αυτή τη θέση.



# Πλάγιο άουτ (αράουτ)

- Επαναφέρεται η μπάλα από τη πλάγια γραμμή του γηπέδου στο σημείο που βγήκε
- Δεν μπαίνει απευθείας γκολ
- Δεν υπάρχει οφσάιντ
- Δεν μπορεί να την πιάσει με τα χέρια ο συμπαίχτης τερματοφύλακας
- Εκτελείται με τα δύο χέρια και πίσω από το κεφάλι
- Και τα δύο πόδια πατάνε στο έδαφος, γραμμή ή έξω από το γήπεδο
- Λάθος σημαίνει αλλαγή
- Ο αντίπαλος μπορεί να τοποθετηθεί σε απόσταση 2 m





# Κόρνερ

- Είναι η επαναφορά της μπάλας από τη γωνία της τελικής γραμμής όταν αυτή βγαίνει από αμυνόμενο
- Δεν υπάρχει οφσάιντ
- Μπαίνει απευθείας γκολ



-czech\_1-

# Από τέρματος λάκτισμα

- Είναι η επαναφορά της μπάλας όταν αυτή βγαίνει από τον επιτιθέμενο από τη τελική γραμμή
- Για να είναι εντός παιδιάς πρέπει να βγει έξω από την επανορθωτική περιοχή
- Δεν υπάρχει οφάιντ
- Η μπάλα τοποθετείται σε οποιοδήποτε σημείο της μικρής περιοχής
- Μπορεί να σημειωθεί τέρμα απευθείας

# Πέναλτι

- Όταν ο αμυντικός κάνει παράβαση που τιμωρείται με άμεσο φάουλ αλλά είναι μέσα στη επανορθωτική (μεγάλη) περιοχή τότε η αντίπαλη ομάδα εκτελεί πέναλτι
- Από τα 11 μέτρα
- Αν χτυπήσει δοκάρι δεν μπορεί να ξαναχτυπήσει ο ίδιος
- Όλοι οι άλλοι παίκτες βρίσκονται έξω από το τόξο
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να κινείται μόνο πάνω στη γραμμή τέρματος



# Το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι όπου αναπτύσσονται

- δεξιότητες χειρισμού στήριξης και ισορροπίας,
- όλα τα είδη και οι τρόποι μετακίνησης με ή χωρίς τη μπάλα,
- προσανατολισμός,
- αίσθηση του χώρου και του χρόνου,
- Έχουμε καλλιέργεια του ρυθμού,
- της γνώσης και αντίληψης του σώματος
- της κιναισθησης.



# Δεξιότητες χειρισμού:

## 1. Πέταγμα

- Σταθερή θέση ισορροπίας
- Δύο χέρια, ένα χέρι από κάτω- δυο χέρια- ένα χέρι από πάνω
- Αντίθετο πόδι σε προβολή
- Το βλέμμα στο χώρο ρίψης ή το στόχο

## 2. Χτύπημα

**Χέρια, πόδια, κεφάλι ή τη χρησιμοποίηση οργάνου (ρακέτα, μπάστούνι κ.λ.π.)**

**Απαιτείται:**

- ✓ Καλή θέση ισορροπίας
- ✓ Το βλέμμα στο αντικείμενο
- ✓ Το πόδι επαφής ακολουθεί τη πορεία της μπάλας (υπάρχει Follow though)

## 3. Υποδοχή και πιάσιμο

- ❖ Να λειτουργήσουν οι μηχανισμοί απόσβεσης της ορμής της μπάλας
- ❖ Καλή αντιληπτική ικανότητα ως προς το χρόνο, το χώρο την ταχύτητα και την κατεύθυνση της κίνησης του αντικειμένου

# Στο ποδόσφαιρο έχουμε:

## ■ Χειρισμό με τα πόδια

εκτός πλάγιας επαναφοράς (αράουτ)

Τερματοφύλακας εκτελεί όλους τους χειρισμούς  
(χτύπημα, πέταγμα, υποδοχή- πιάσιμο  
χρησιμοποιώντας όλα τα μέρη του σώματος

## ■ Μεγάλους χώρους

(προσανατολισμός αίσθηση του χώρου)

## ■ Πολλούς συμπαίχτες και αντιπάλους

(Συντονισμό, συγχρονισμό)

# Σχολικά βιβλία

- Καλή προσπάθεια;
- Λάθη; Διορθώνονται.
- Καλύτερες προσεγγίσεις ; Βεβαίως και μπορούν να γίνουν

# Τεχνικά στοιχεία

- Μεταβίβαση-πάσα
- Σουτ
- Υποδοχή- έλεγχος της μπάλας
- Κεφαλιά
- Ντριντπλα (dribble)
  - Οδήγημα της μπάλας
  - Παιχνίδια και ασκήσεις εξοικείωσης με τη μπάλα-προσπονήσεις
- Τακλιγκ (Tackling)
- Δεξιότητες τερματοφύλακα



# Μεταβίβαση

■ Με το εσωτερικό

Το πόδι ισορροπίας 10-15 cm δίπλα στη μπάλα και «βλέπει» προς την κατεύθυνση της πάσας.

Άξονας του ποδιού κάθετος προς την κατεύθυνση της πάσας  
Μεγάλη επιφάνεια. Το πόδι επαφής ακολουθεί την πορεία της μπάλας

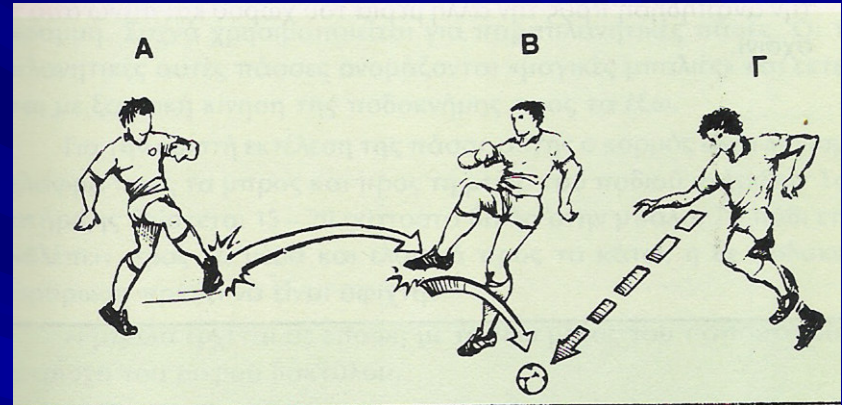
Χέρια απλωμένα και χαλαρά

Η ποδοκνημική άρθρωση και τα δάχτυλα σφιχτά



# Με το εσωτερικό όταν η μπάλα βρίσκεται στον αέρα

- Ισχύουν όλα τα προηγούμενα
- Βλέπουμε απόλυτα τη μπάλα που κινείται προς εμάς
- Έγκαιρη τοποθέτηση για καλή ισορροπία
- Η κατεύθυνση της μπάλας εξαρτάται από την κλίση της ποδοκνημικής αλλά και ολόκληρου του σώματος



# •Μεταβίβαση με το εξωτερικό μέρος του ποδιού - Πάσα εκτροπής

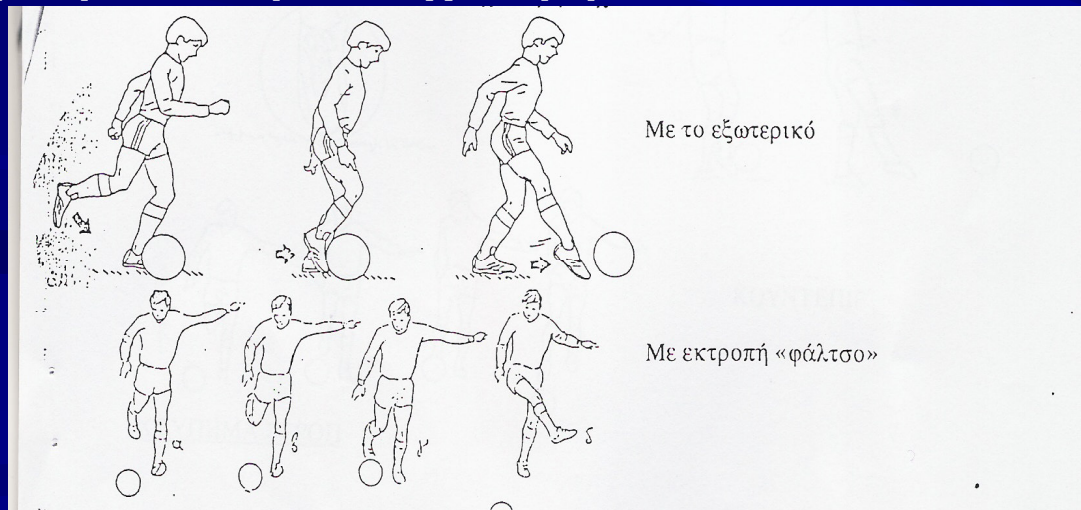
Κορμός λυγισμένος ελαφρά μπροστά και το πόδι στήριξης γύρω στα 20 cm δίπλα στη μπάλα

Το πόδι επαφής- εκτέλεσης «βλέπει» προς τα μέσα και κάτω με την ποδοκνημική να είναι σφιχτή

Χτυπά το έξω μέρος του παπουτσιού περίπου στο μικρό δάχτυλο

Το γόνατο του ποδιού επαφής είναι πάνω από τη μπάλα

Το πόδι εκτέλεσης ακολουθεί πάντα τη μπάλα. Για εκτροπή – φάλτσο μετά το χτύπημα το πόδι ακολουθεί τη πορεία της μπάλας υπό γωνία και η ποδοκνημική είναι λίγο πιο χαλαρή



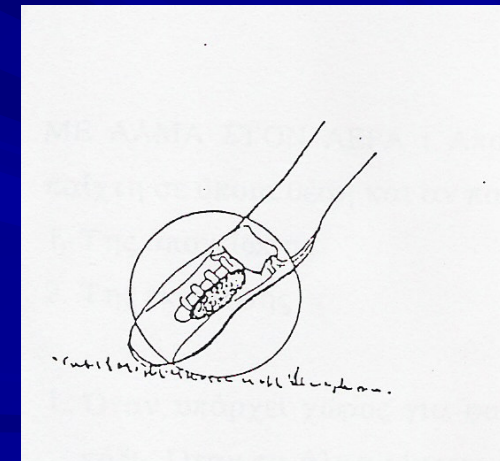
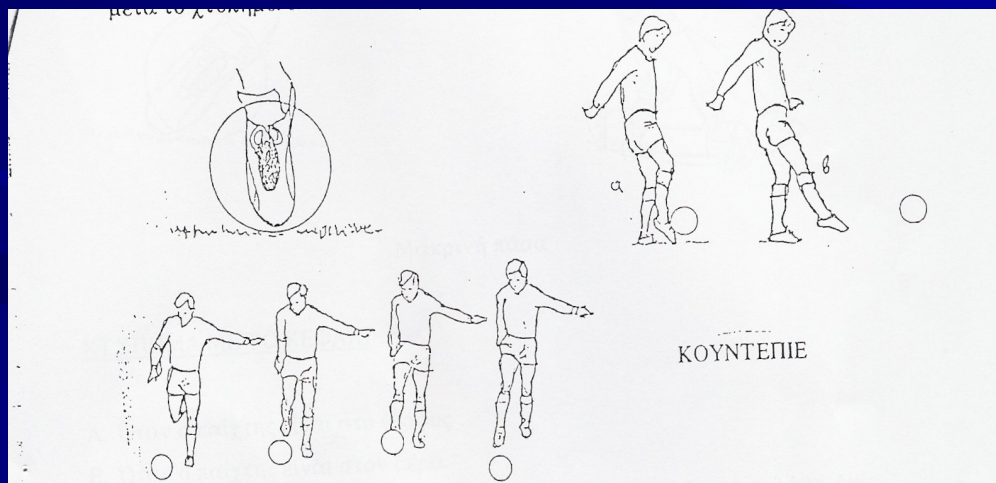
# Χτύπημα ΚΟΥ-ΝΤΕ- ΠΙΕ

Το πόδι στήριξης είναι πιο μακριά από τις άλλες φορές περίπου στα 25-30 cm

Όταν θέλουμε να σουτάρουμε πιο δυνατά μεταφέρουμε το βάρος του σώματος από το πόδι στήριξης προς τη μπάλα( πόδι επαφής)

Η μύτη του παπουτσιού βλέπει προς τα κάτω και έξω. Το σημείο επαφής εντοπίζεται στα κορδόνια του παπουτσιού

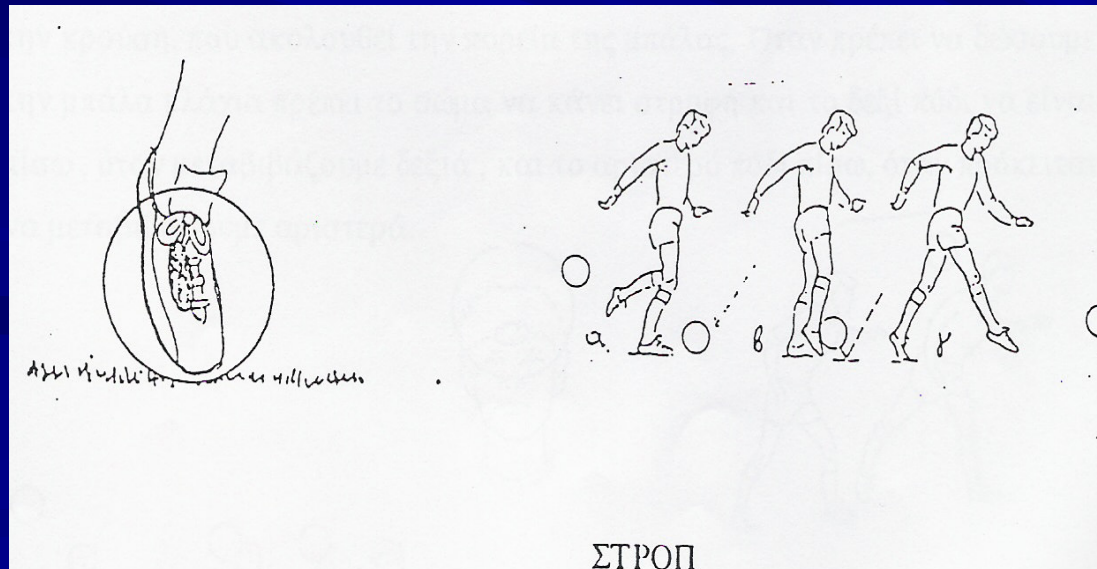
Η προσέγγιση της μπάλας για πιο τεχνικό σουτ γίνεται όχι κάθετα αλλά υπό γωνία





# Χτύπημα ΣΤΡΟΠ

- Ο κορμός μπροστά.
- Έχουμε πλήρη επαφή του ποδιού με τη μπάλα
- Χτυπάμε με όλα τα μέρη του ποδιού
- Χρειάζεται πολύ καλός συγχρονισμός του ποδιού με τη μπάλα αμέσως μετά την αναπήδησή της
- Το πόδι εκτέλεσης δεν ακολουθεί για πολύ τη μπάλα



# ΣΟΥΤ

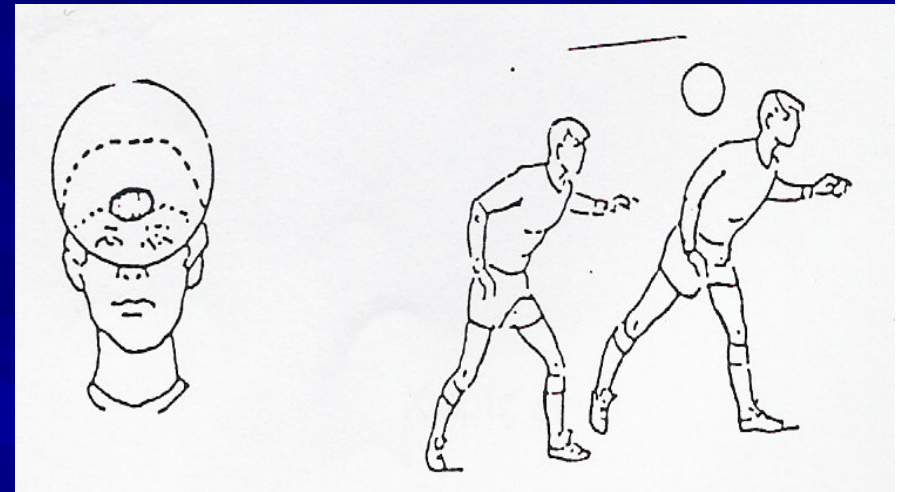
- Όταν με οποιοδήποτε χτύπημα με το πόδι προσπαθούμε όχι να μεταβιβάσουμε αλλά να στείλουμε τη μπάλα στην εστία
- Σουτ μπάλας που είναι στο έδαφος
- Μπάλα που αναπηδά
- Μπάλα που βρίσκεται στο αέρα (βολέ)



# Χτύπημα με το κεφάλι

## ■ Χωρίς άλμα

- Το μέτωπο χτυπά την μπάλα
- Το δυνατό μας πόδι είναι συνήθως μπροστά
- Η κίνηση ξεκινά από τα πόδια και τελειώνει με τους μύες του αυχένα
- Τα χέρια και η λεκάνη έρχονται μπροστά και τραβάνε με το χτύπημα προς τα πίσω
- Έμφαση δίνουμε στο κεφάλι να ακολουθεί τη πορεία της μπάλας μετά τη κρούση
- Αν αλλάξω κατεύθυνση στη μπάλα το αντίστοιχο πόδι βρίσκεται πίσω



# Κεφαλιά με άλμα

- Χωρίζεται σε δυο φάσεις

- Της απογείωσης

- Της εκτέλεσης

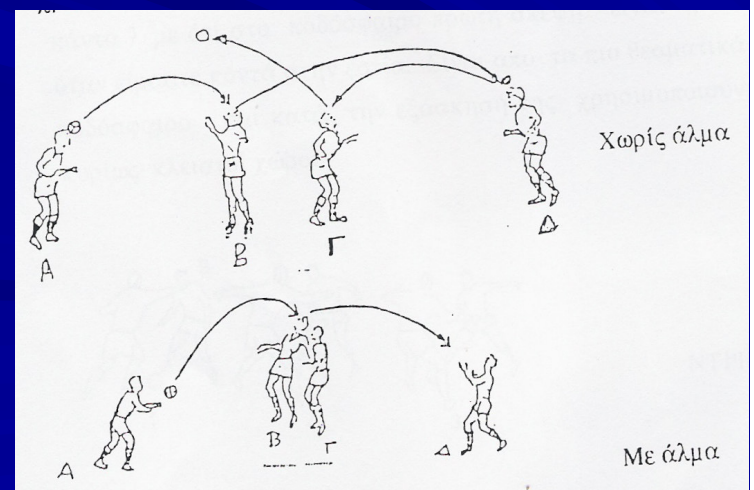
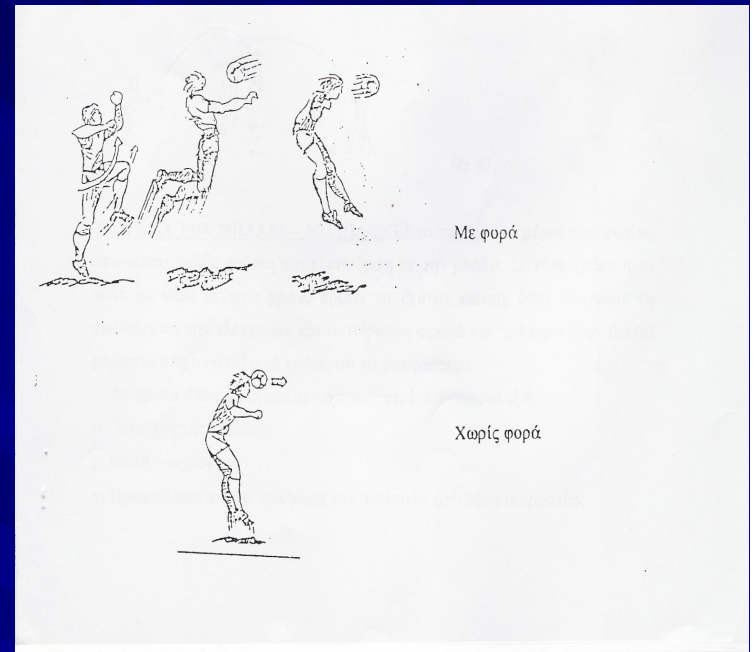
Όταν υπάρχει χώρος η απογείωση γίνεται συνήθως με το ένα πόδι

Όταν το άλμα γίνεται από στάση ή υπάρχει συνωστισμός παιχτών τότε γίνεται με τα δύο πόδια

Μετά την απογείωση τα πόδια λυγίζουν στα γόνατα και πίσω, τα χέρια στη πρόταση και η λεκάνη μπροστά

Ύστερα ενώ τα μάτια είναι πάντα «καρφωμένα» στη μπάλα τα χέρια και λεκάνη κινούνται προς τα πίσω και το κεφάλι με τα πόδια μπροστά

Μπαλόνια μικρότερες και ελαφρύτερες μπάλες κ.λ.π.

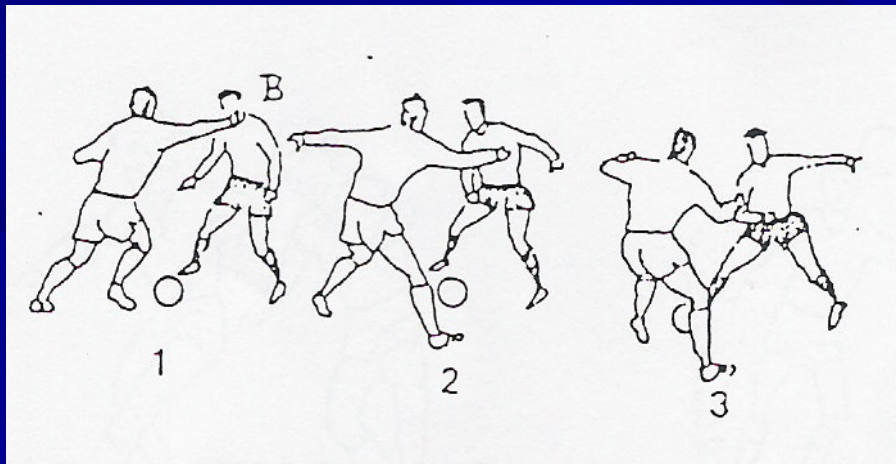




# Ντριπλα

Οι προϋποθέσεις για μια πετυχημένη ντριπλα είναι οι εξής:

- Έλεγχος της μπάλας
- Καλή ισορροπία
- Προηγείται προσποίηση για βγάλουμε τον αντίπαλο εκτός ισορροπίας
- Γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης
- Συνήθως ντριπλάρουμε προς την αδύνατη πλευρά του αντιπάλου



# Ντρίπλα

Η ντρίπλα γίνεται όταν

- Ο παίχτης είναι κοντά στην εστία και με αυτή έρχεται σε θέση για σουτ
- Δεν υπάρχει ελεύθερος συμπαίκτης
- Ο συμπαίκτης που πρόκειται να τροφοδοτηθεί είναι σε θέση οφσάιντ



# Ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με τη μπάλα

## ■ Οδηγήμα της μπάλας- Μεθοδικές υποδείξεις

- Δεν βλέπουμε αποκλειστικά και μόνο τη μπάλα. Αυτή είναι πάντα στο οπτικό μας πεδίο όχι όμως το βλέμμα καρφωμένο μόνο πάνω της. «ψηλά το κεφάλι»
- Σε κάθε βηματισμό πρέπει να έχουμε επαφή με τη μπάλα. Είναι λάθος να τη χτυπούμε και να κάνουμε κάποια βήματα μέχρι να την ξαναχτυπήσουμε
- Τα χέρια παίζουν σημαντικό ρόλο στην ισορροπία μας και στις αλλαγές κατεύθυνσης που απαιτούνται.
- Απαραίτητα ζητάμε και το αριστερό ή δεξί πόδι (όχι το ένα και μετά το άλλο.
- Στην αρχή οι κινήσεις πρέπει να γίνονται ΑΡΓΑ. Πρέπει να κατανοήσουν τα παιδιά ότι η ταχύτητα έρχεται μέσα από την επανάληψη. Το να κάνουν μια άσκηση γρήγορα αλλά «τσαπατσούλικά» το λάθος είναι διπλό. Αυτή η παρατήρηση αφορά όλες τις ασκήσεις στο ποδόσφαιρο, μέχρι και τις πιο δύσκολες τακτικές.

# Ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με τη μπάλα

- Κυλίσματα της μπάλας
  - Στο κύλισμα της μπάλας με την σχάρα του παπουτσιού εκτός των παραπάνω παρατηρήσεων θα πρέπει:
- το πόδι στήριξης να βρίσκεται πιο μπροστά από τη μπάλα
- η λεκάνη πιο χαμηλά
- η θέση των χεριών ανοικτά για να μεγαλώνουμε το εκτόπισμά μας.





# Ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με τη μπάλα

- Συνεχή χτυπήματα της μπάλας εναλλάξ ανάμεσα στα πόδια με το εσωτερικό.

- Ψηλά το κεφάλι

- Τα πόδια στα δάκτυλα όσο μπορούμε

Η ξεκούραση γίνεται με το ίδιο χτύπημα κάθε φορά που αλλάζουμε κατεύθυνση, πιο αργά και πατώντας όλο το πέλμα.

# Ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με τη μπάλα

- . Κοντρόλ και στροφές με τη μπάλα
  - Απαραίτητα ίσο αριθμό στροφών με το εσωτερικό και το εξωτερικό του κάθε ποδιού.
  - Ανάμεσα σε κάθε στροφή 5-6 χτυπήματα οδήγημα της μπάλας (για να μη ζαλίζονται)
  - Χαμηλώνουμε αρκετά το κέντρο βάρους
  - Καλή χρησιμοποίηση των χεριών



Το λάθος που συνήθως γίνεται από τα παιδιά είναι ότι αφήνουν τη μπάλα σχεδόν ακίνητη και γυρνούν αυτά γύρω της, με αποτέλεσμα να την αφήνουν έκθετη στον αντίπαλο. Στο λάθος αυτό λειτουργούν λίγο φυγόπινα.

# Ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης με τη μπάλα

- Οδήγημα της μπάλας- σταμάτημα με τη σχάρα- ξεκίνημα αλλαγή κατεύθυνσης
- Οδήγημα της μπάλας- σταμάτημα- πάρσιμο με το άλλο πόδι σταμάτημα κ.λ.π.
- προσποίηση ντρίπλα προς την αντίθετη κατεύθυνση με το εξωτερικό του αντίθετου ποδιού.
- Πέρασμα του ποδιού πάνω από τη μπάλα, πάρσιμο με το εσωτερικό ή εξωτερικό του ίδιου ποδιού.
- Πέρασμα του ποδιού πάνω από τη μπάλα, πάρσιμο με το εξωτερικό ή εσωτερικό του αντίθετου ποδιού.
- Συνεχόμενα περάσματα πάνω από τη μπάλα και κόψιμο προς όποια κατεύθυνση θέλουμε.

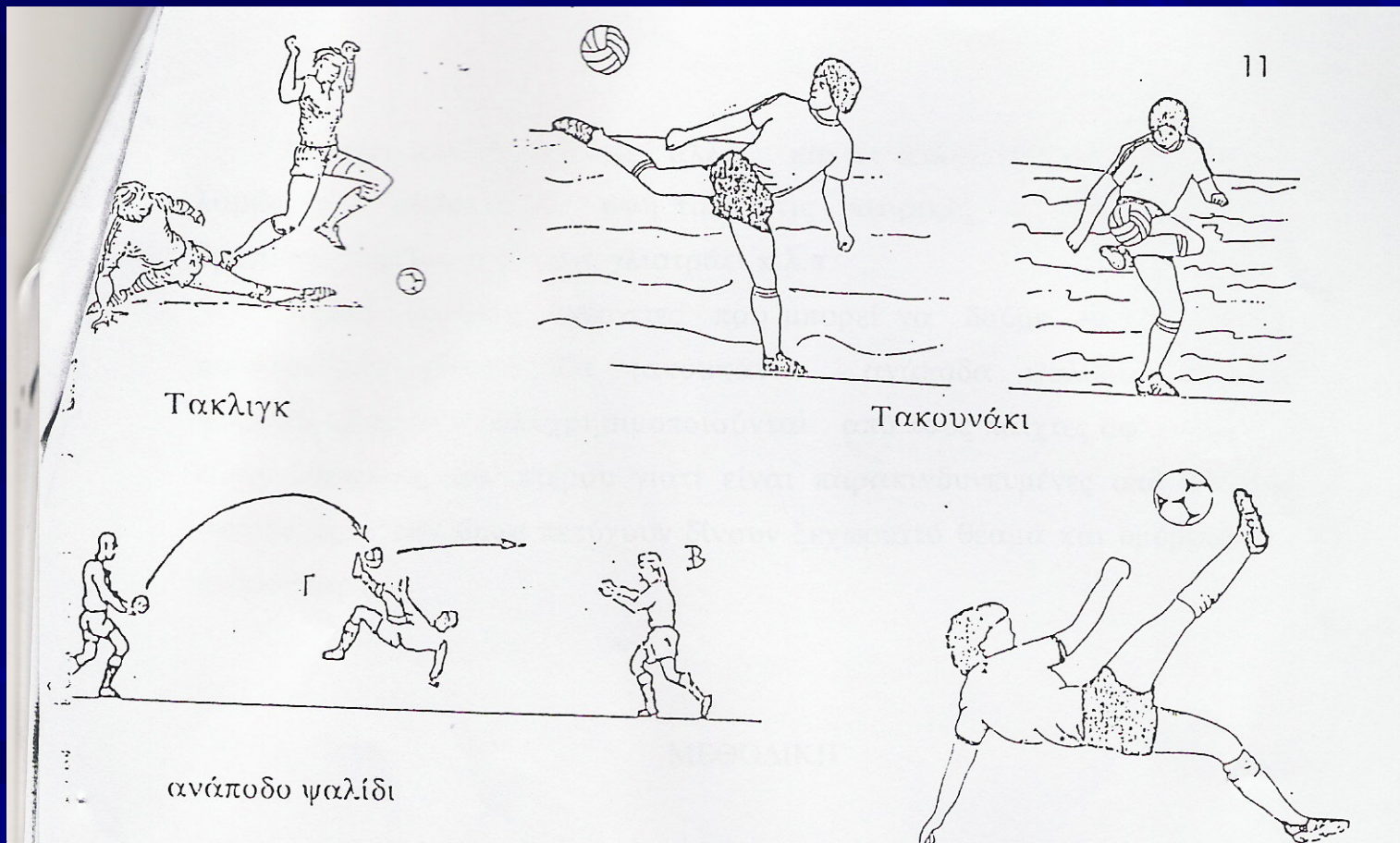


# Έλεγχος της μπάλας στον αέρα- ασκήσεις

- Ένα χτύπημα της μπάλας στο αέρα και μια αναπήδηση στο έδαφος
  - Δύο χτυπήματα και μια αναπήδηση
  - Τρία χτυπήματα και μια αναπήδηση
  - Χτύπημα της μπάλας –αναπήδηση-χτύπημα με το άλλο πόδι
  - Συνεχόμενα χτυπήματα με το ένα πόδι (και το άλλο)
  - Συνεχόμενα χτυπήματα εναλλάξ
  - Χτυπήματα και με τα άλλα μέρη των ποδιών
  - Χτυπήματα με όλα τα μέρη του σώματος εκτός των χεριών
- 
- Παρατηρήσεις και υποδείξεις που συνήθως κάνουμε:
  - Τώρα πρέπει το βλέμμα να είναι καρφωμένο στη μπάλα
  - Χτυπάμε τη μπάλα λίγο πριν σκάσει στο έδαφος
  - Γρήγορη τοποθέτηση του σώματος για καλύτερη ισορροπία
  - Η ποδοκνημική άρθρωση όχι απόλυτα σφιχτή
  - Στοιχειώδες χαμήλωμα του μέλους και όλου του σώματος κατά την υποδοχή



# Άλλα χτυπήματα



# Μεθοδολογία

- Κάθε παιδί και μια μπάλα
- Ανά δύο, τρεις ή τέσσερις
- Αγωνιστικά τετράγωνα- μικρές ομάδες
- Παιχνίδια κατοχής με περιορισμούς ή μπόνους
- Παιχνίδια αρίθμησης
- Οι ασκήσεις να τελειώνουν στην εστία

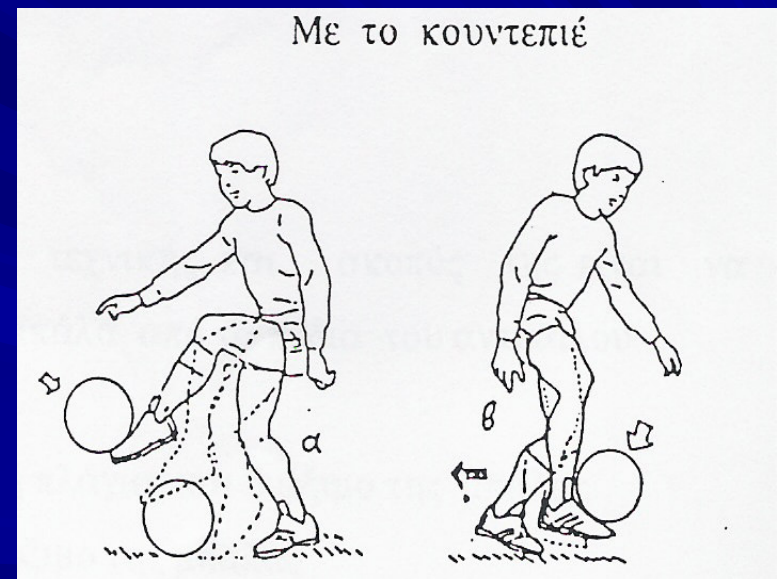
**ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

# Υποδοχή

- Υποδοχή συρτής μεταβίβασης
- Υποδοχή μπάλας που αναπηδά
- Υποδοχή ψηλής πάσας

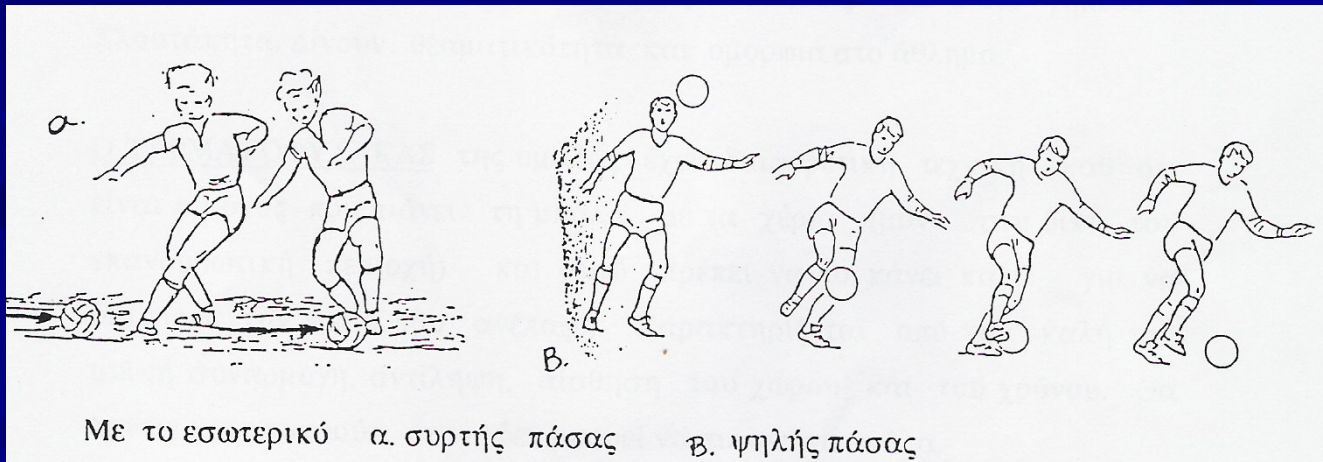
Μπορεί να γίνει

- Με το εσωτερικό του ποδιού
- Με το εξωτερικό του ποδιού
- Με το ΚΟΥ-ΝΤΕ-ΠΙΕ
- Με τη σόλα
- Με το μηρό
- Με τη κοιλιά
- Με το στήθος
- Με το κεφάλι



# Υποδοχή

- Έγκαιρη τοποθέτηση του σώματος και καλή ισορροπία όταν δεχόμαστε τη μπάλα
- Όσο πιο τεχνίτης είναι ο παίχτης τόσο αργότερα αποφασίζει το πώς θα σταματήσει τη μπάλα
- Το μέρος του σώματος που σταματά θα πρέπει να είναι όσο γίνεται πιο χαλαρό και ήρεμο
- Όταν γίνεται η επαφή πρέπει να τραβηχτεί προς τα πίσω και να ακολουθήσει τη πορεία της μπάλας με σκοπό να σβήσει την ορμή της.
- Το πρώτο κοντρολ όχι προς οποιαδήποτε κατεύθυνση





# Τάκλιγκ

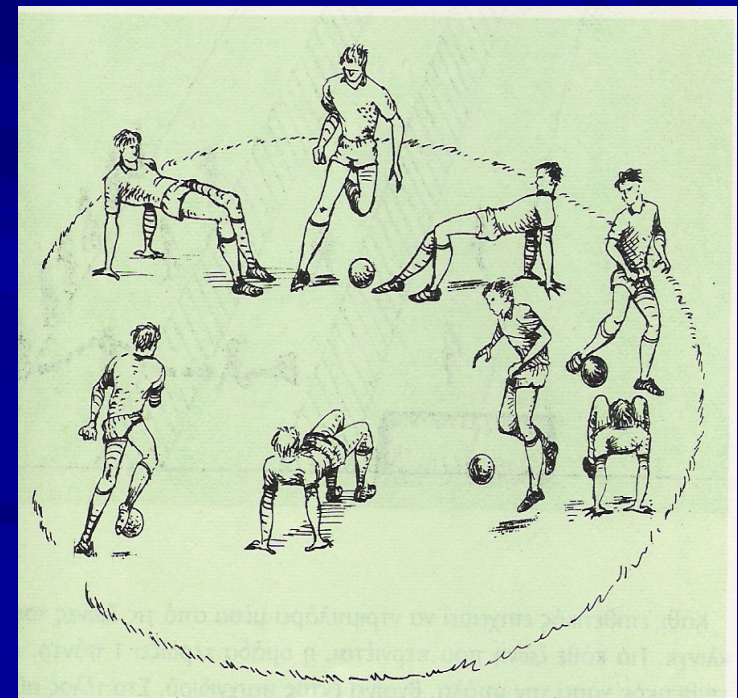
Έχουμε

- Τάκλιγκ μπροστά ή πλάγια και διώξιμο της μπάλας
- Τάκλιγκ με γλίστρημα και διώξιμο της μπάλας
- Τάκλιγκ με γλίστρημα μπροστά ή πλάγια και μπλοκάρισμα της μπάλας

Ένα πετυχημένο τάκλιγκ προϋποθέτει

- Αυτοπεποίθηση- αποφασιστικότητα
- Σωστό timing χωρίς να επηρεάζεται από τις προσποιήσεις του αντιπάλου
- Οδήγημα του αντιπάλου σε περιορισμένο χώρο π.χ. πλάγια ή προς το κόρνερ
- Κάνουμε το τάκλιγκ όταν ο αντίπαλος προσπαθεί να ελέγξει τη μπάλα

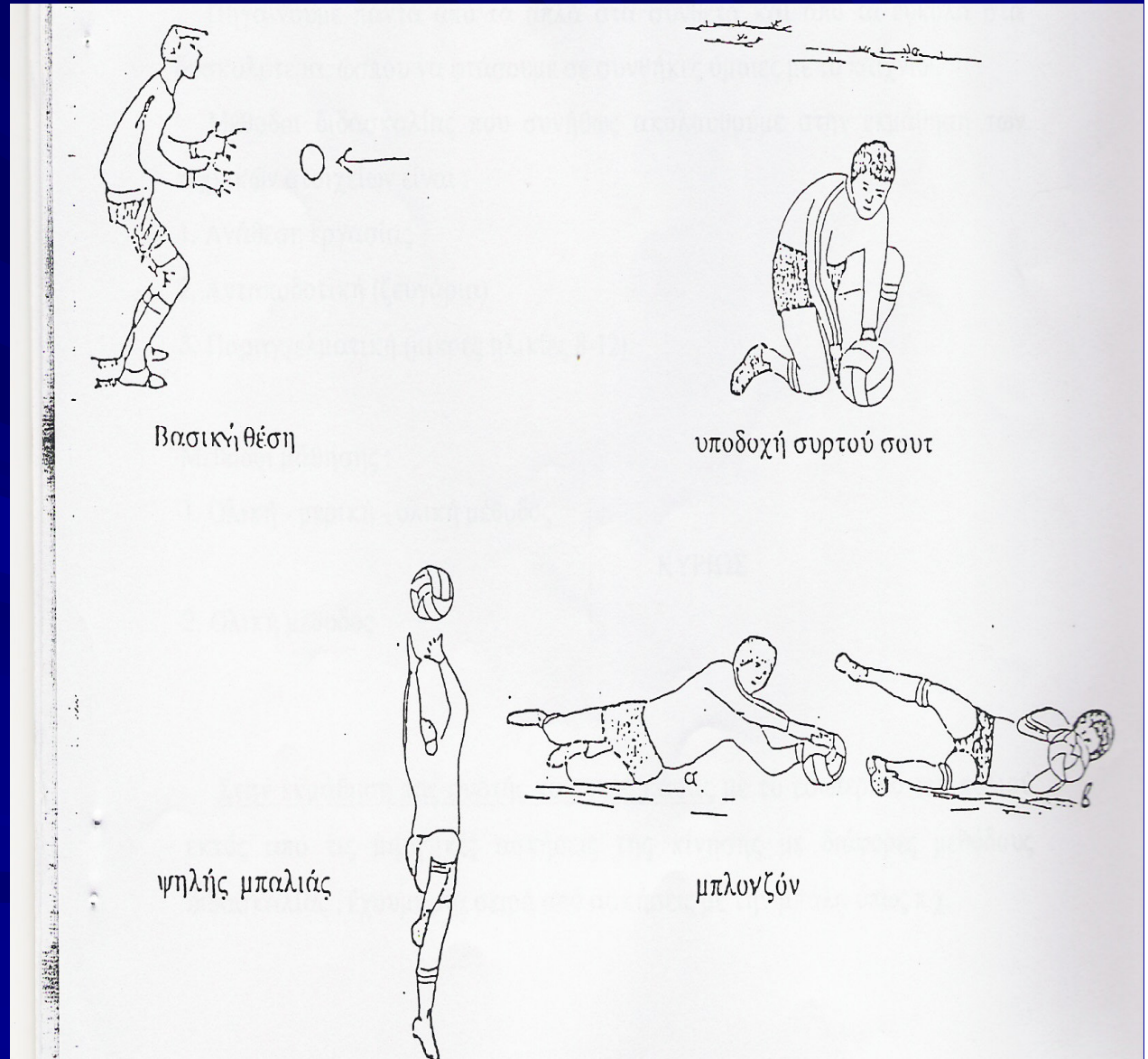
Παιχνίδι τα καβουράκια (ύπτια στήριξη) ή  
ανά δύο (ο ένας στην εδραία θέση και κάνει προβολές σε μπάλα)



# Τερματοφύλακας

## Προσόντα

- Καλό χειρισμό με χέρια και πόδια
- Θαρραλέος, ήρεμος αποφασιστικός ψύχραιμος, ριψοκίνδυνος παρατηρητικός
- Τείχος
- Επιστροφές δεν μπλοκάρει)
- Να παίζει έξω από την εστία του
- Παίζει από την αντίθετη πλευρά



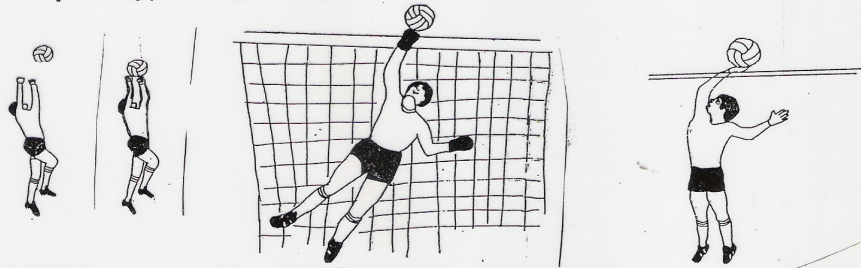


# Τερματοφύλακας-μεταβιβάσεις- ΤΑΚΤΙΚΗ

Πλευρικά με πτώση----->



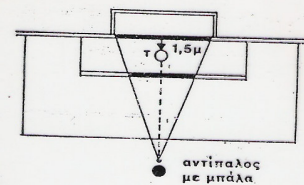
Αποκρούσεις με ένα ή δυο χέρια, με παλάμη->



Μεταβιβάσεις----->

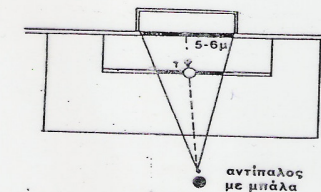


Σχήμα 222

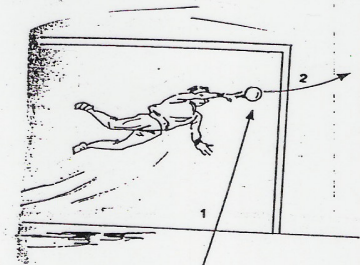
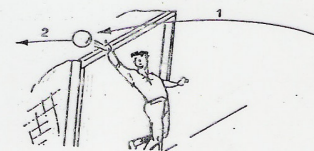
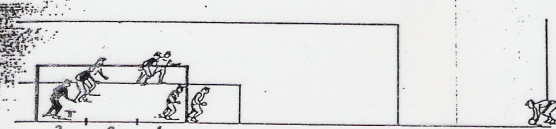


αντίπαλος  
με μπάλα

## ΤΑΚΤΙΚΗ



αντίπαλος  
με μπάλα



# Στοιχεία Τακτικής

- Βασικές αρχές ομαδικού παιχνιδιού σε άμυνα και επίθεση
- Βασικές αρχές ομαδικού παιχνιδιού
  - Κατοχή της μπάλας
  - Συνοχή στις γραμμές
  - Αλλαγή ρυθμού
  - Αλλαγή παιχνιδιού (πλευράς γηπέδου)

# Βασικές αρχές άμυνας

- Μαρκάρισμα
- Βάθος και κάλυψη στην άμυνα
- Μετακίνηση στην άμυνα
- Πίεση –καθυστέρηση και υποχώρηση στην άμυνα
- Συγκέντρωση στην άμυνα
- Ισορροπία στην άμυνα
- Έλεγχος και αυτοσυγκράτηση στην άμυνα
- Αριθμητική υπεροχή



# Βασικές αρχές επίθεσης

- Ξεμαρκάρισμα
- Βάθος στην επίθεση
- Πλάτος στην επίθεση
- Ευκινησία και αλλαγή θέσεων
- Διείσδυση και αιφνιδιασμός
- Αυτοσχεδιασμός και παρατηρητικότητα
- Αριθμητική υπεροχή

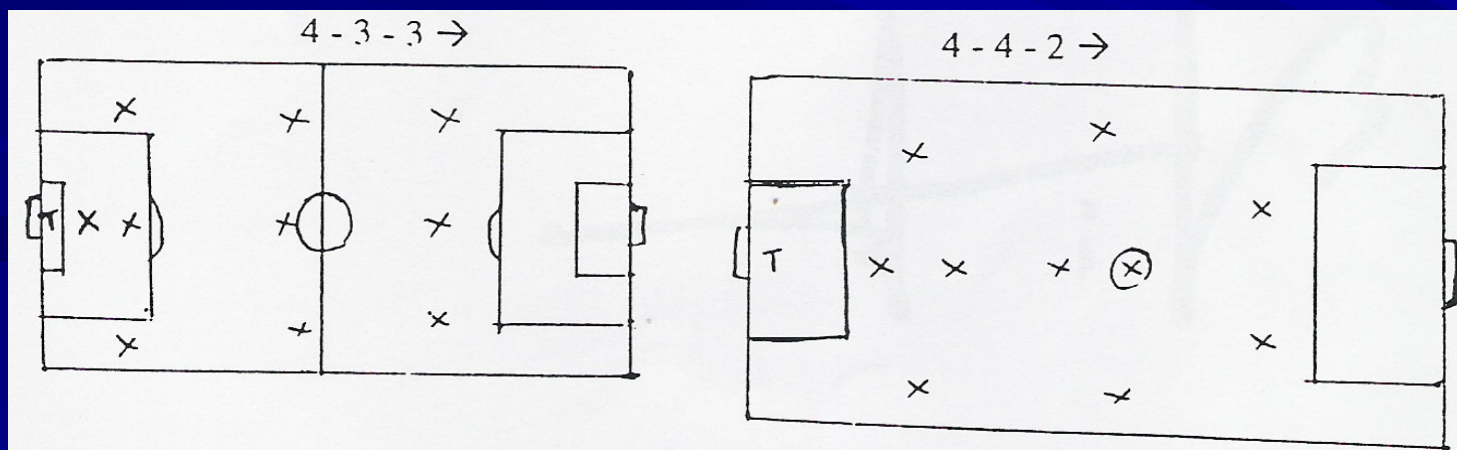
# Ποιοι παράγοντες την καθορίζουν

- Δυνατότητες της ομάδας μας
- Σημασία του αγώνα
- Δυνατότητες του αντιπάλου
- Περιστασιακά δεδομένα

Έχουμε Γενική τακτική,

Ειδική τακτική (γνωστά και υπάρχοντα στοιχεία για την αντίπαλη ομάδα, άγνωστες και απρόβλεπτες καταστάσεις)

Τακτική ειδικών αποστολών



# Απρόβλεπτες καταστάσεις

## ■ Αποβολές

## ■ Αέρας

- Ευνοϊκός (χαμηλά η μπάλα, προσεχτικές και όχι πολύ δυνατές μεταβιβάσεις, επιθετικό παιχνίδι με πολλά σουτ)
- Αντίθετος (Κάτω η μπάλα, δυνατές και κυρίως κάθετες μεταβιβάσεις, στενότερο μαρκάρισμα για να μη γίνουν πολλά σουτ από τους αντιπάλους, καλύψεις στο τερματοφύλακα)

# Απρόβλεπτες καταστάσεις

## ■ Βρεγμένο γήπεδο

- Κοντινές και ακριβείς μεταβιβάσεις πάνω στο συμπαίχτη μας
- Χαμηλά σουτ
- Πιο χαλαρό και προσεχτικό μαρκάρισμα με προσεχτικά τάκλιγκ
- Μεγάλες επιφάνειες όταν διώχνουμε
- Καλύψεις στον τερματοφύλακα
- Προτιμούνται μικρόσωμοι παίκτες

## • Λασπωμένο γήπεδο

- Μακρινές και ψηλές μεταβιβάσεις  
Badluck2.mpe
- Δεν «κουβαλάμε» τη μπάλα
- Προσέχουμε μήπως «κολλήσει»
- Ο τερματοφύλακας αν δεν είναι σίγουρος αποκρούει με γροθιές

# Μαρκάρισμα

■ Έχουμε τέσσερις (4) περιπτώσεις (τρόπους) να αποσπάσουμε την μπάλα όταν μαρκάρουμε έναν αντίπαλο, η σειρά προτίμησης συνήθως είναι:

- 1. Να πάρουμε την μπάλα. πριν φτάσει σ' αυτόν «βγαίνοντας» πρώτοι μπροστά.
- 2. Να του την αποσπάσουμε την ώρα που προσπαθεί να την κοντρολάρει.
- 3. Αν ήδη έχει γίνει κάτοχος της μπάλας τον πιέζουμε πριν γυρίσει μέτωπο προς εμάς και του την αποσπάμε με προβολή την ώρα που προσπαθεί να γυρίσει.
- 4. Αν έχει προλάβει να γυρίσει, τότε τον επιτηρούμε όχι με μέτωπο, αλλά σώμα και πόδια λοξά προς τα εκεί που πρόκειται να κινηθεί, κλείνοντάς του περισσότερο το «καλό» του πόδι. Προσπαθούμε να τον παρασύρουμε προς τα πλάγια ή κόρνερ, να του μικρύνουμε τον χώρο και με επέμβαση την κατάλληλη στιγμή να του αποσπάσουμε την μπάλα.



# Τακτική στις στημένες φάσεις

- Φάουλ (κομπίνες)
- Κόρνερ (Σκριν, πρώτο δοκάρι)
- Αράουτ ( ξαναπαίρνει αυτός που εκτελεί, ή σκριν)
- Πέναλτυ (Σειρά εκτέλεσης)



# Ευχαριστώ για τη προσοχή σας

