

# Διδασκαλία Ποδοσφαίρου

Μέθοδοι Προπόνησης και Προπόνηση  
Τεχνικής

# Φάσεις Ανάπτυξης και Ωρίμανσης

Οι φάσεις ανάπτυξης και ωρίμανσης των νεαρών αθλητών χωρίζονται σε 4 στάδια.

- 1<sup>η</sup> Φάση : Νηπιακή και πρώτη σχολική ηλικία (5-8 χρονών)
- 2<sup>η</sup> Φάση : Σχολική ηλικία (8-12 ετών)
- 3<sup>η</sup> Φάση : Προεφηβική ηλικία (12-14 ετών)
- 4<sup>η</sup> Φάση : Εφηβική ηλικία (14-18 ετών)

# Μέθοδοι Διδασκαλίας

Οι μέθοδοι διδασκαλίας είναι 4 και είναι οι εξής:

- Η συνθετική ή ολική μέθοδος
- Η αναλυτική μέθοδος
- Η Μέθοδος ολικής μάθησης και
- Η περίπλοκη μέθοδος

# Συνθετική ή ολική μέθοδος

Με τη συνθετική ή ολική μέθοδο η τεχνική εκτελείται σε όλη της τη μορφή, όπως αυτή παρουσιάζεται στην τελική της μορφή. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται :

- Όταν διδάσκουμε απλές τεχνικές ασκήσεις
- Στα πρώτα χρόνια της ποδοσφαιρικής μύησης
- Στην αρχή της διδασκαλίας μια τεχνικής (για να μπορούν οι παίκτες να έχουν ολόκληρη την εικόνα της τεχνικής).

# Αναλυτική μέθοδος

- Με την αναλυτική μέθοδο αναλύεται μια τεχνική στα επί μέρους στοιχεία που την αποτελούν και ο προπονητής διδάσκει το κάθε στοιχείο ξεχωριστά. Χρησιμοποιείται :
- Όταν πρέπει ο προπονητής να διδάξει δύσκολες και σύνθετες ασκήσεις τεχνικής
- Όταν θέλουμε να διορθώσουμε επιμέρους λάθη τεχνικής
- Όταν ο προπονητής προσπαθεί να διδάξει κινήσεις τακτικής που πρέπει να τελειοποιηθούν
- Κυρίως σε αθλητές 10 ετών και πάνω

# Μέθοδος μερικής μάθησης

Με τη μέθοδο της μερικής μάθησης, τα επί μέρους «κομμάτια» που αναλύθηκαν και εξασκήθηκαν με την αναλυτική μέθοδο, ενώνονται το ένα με το άλλο και έτσι ολοκληρώνεται η τεχνική επιδεξιότητα. Με τη μέθοδο αυτή εξαλείφονται λάθη που παρουσιάζονται στην άσκηση.

# Περίπλοκη μέθοδος

Η μέθοδος αυτή είναι αποτέλεσμα της ολικής μεθόδου και της αναλυτικής. Με τη μέθοδο αυτή ο παίχτης εξασκείται σε υποθετικές καταστάσεις του παιχνιδιού, που μοιάζουν με τον αγώνα. Με τη μέθοδο αυτή ο παίχτης εξασκείται :

- Από πλευράς τεχνικής σε όλα τα είδη χτυπήματος της μπάλας (εσωτερικό, εξωτερικό, κουτεπιέ κ.α)
- Από πλευράς τακτικής στη σωστή τοποθέτηση
- Από πλευράς φυσικής κατάστασης, σε άλματα, ταχύτητα, αλλαγή κατεύθυνσης κ.α.
- Από πλευράς ψυχολογίας προετοιμάζονται οι παίχτες για τον αγώνα

Με την περίπλοκη μέθοδο ο προπονητής αρχίζει τη διδασκαλία :

- ◉ Με έναν παίχτη, ατομικά
- ◉ Με 2 παίχτες, αλλά χωρίς αντίπαλο και
- ◉ Συνδυαστικά από συνθήκη 1 vs 1 μέχρι να φτάσει στο 11 vs 11.

# Πλεονέκτημα της Περίπλοκης μεθόδου

- Το πλεονέκτημα της περίπλοκης μεθόδου βρίσκεται στο γεγονός ότι οι παίχτες στην προπόνηση συνηθίζουν να αντιμετωπίζουν αγωνιστικές συνθήκες.

# Η Τεχνική στο Ποδόσφαιρο

Τα βασικά στοιχεία της τεχνικής είναι :

- Το σταμάτημα της μπάλας (κοντρόλ)
- Η πάσα
- Το σουτ
- Η ντρίμπλα
- Η κεφαλιά
- Το τάκλινγκ

# Κοντρόλ : Βασικές αρχές

- Η επιλογή του μέρος του σώματος για το σταμάτημα της μπάλας (στήθος, μηρός, πέλμα, εσωτερικό – εξωτερικό-κουτεπιέ)
- Ο παίχτης δεν περιμένει τη μπάλα αλλά κινείται προς την μπάλα και την «υποδέχεται».
- «Σβήσιμο» της δύναμης της μπάλας με οπισθοχώρηση της επιφάνειας επαφής του σώματος.

# Τεχνική του κοντρόλ με το εσωτερικό

- Το κοντρόλ της μπάλας με το εσωτερικό μέρος του ποδιού είναι το κατάλληλο όταν η μπάλα κυλάει στο έδαφος. Το σώμα του παίχτη «βλέπει» τη μπάλα και είναι στραμμένο προς την κατεύθυνση που θα κοντρολάρει τη μπάλα. Το γόνατο είναι ελαφρώς λυγισμένο και το πόδι κάνει μια μικρή κίνηση προς τα πίσω για να απορροφήσει τη δύναμη της μπάλας.

# Τεχνική του κοντρόλ με το εξωτερικό

- Το κοντρόλ με το εξωτερικό μέρος του ποδιού διευκολύνει την επόμενη κίνηση του παίχτη, καθώς παίρνει τη μπάλα αμέσως στην κατεύθυνση που θέλει και δημιουργεί σύγχυση στον αντίπαλο που δεν μπορεί να προβλέψει την κατεύθυνση. Το πόδι έρχεται σε επαφή με τη μπάλα με το πέλμα και τα δάχτυλα προς τα κάτω και έξω. Το εξωτερικό μέρος του ποδιού έρχεται σε επαφή με τη μπάλα αφού κάνει πρώτα την κίνηση απορρόφησης της δύναμης της μπάλας.

# Τεχνική του κοντρόλ με ΤΟ ΚΟΥΤΕΠΙΕ

- Από τα πιο συνηθισμένα κοντρόλ κατά τα διάρκεια ενός αγώνα είναι αυτό με το κουτεπιέ. Ο παίχτης σε αυτή την περίπτωση κινείται προς τη μπάλα, οι ώμοι του είναι σε ευθεία με την τροχιά της μπάλας, σηκώνει το πόδι από το έδαφος και υποδέχεται τη μπάλα λίγο πριν αυτή σκάσει στο έδαφος. Το πόδι στήριξης είναι λυγισμένο, τα χέρια ανοιχτά για ισορροπία. Υποδέχεται την μπάλα με το κουτεπιέ και φέρνει το πόδι στο έδαφος, ενώ η μπάλα πέφτει ακριβώς μπροστά.

# Τεχνική του κοντρόλ με το μηρό

- Όταν η μπάλα έρχεται από ψηλά ο παίχτης κάνει το κοντρόλ με το πάνω μέρος του μηρού. Ο μηρός έρχεται προς το σώμα, σε γωνία  $90^\circ$  με την πορεία της μπάλας. Το πόδι στήριξης είναι χαλαρό, ενώ ο μηρός κάνει κίνηση προς τα κάτω όταν έρθει σε επαφή με τη μπάλα για να απορροφήσει τη δύναμη.

# Τεχνική του κοντρόλ με το στήθος

- Ένα από τα πλέον δύσκολα κοντρόλ, είναι το κοντρόλ με το στήθος. Ο παίχτης τοποθετεί το σώμα του στην πορεία της μπάλας, τα χέρια είναι προς τα έξω λυγισμένα στους αγκώνες. Το σώμα γέρνει προς τα πίσω και τα γόνατα λυγίζουν ώστε να απορροφήσουν τη δύναμη της μπάλας και να επιτευχθεί καλύτερη ισορροπία. Η μπάλα πρέπει να έρθει σε επαφή με το κέντρο του στήθους. Όταν η μπάλα έρθει σε επαφή με το στήθος, τότε ο παίχτης τεντώνει το σώμα του απότομα για ώστε να πέσει η μπάλα ακριβώς μπροστά του.

# Τεχνική της πάσας

Υπάρχουν 4 είδη πάσας :

- Με το εσωτερικό μέρος του ποδιού,
- Με το εξωτερικό μέρος του ποδιού,
- Με το κουτεπιέ και
- Η σκαφτή πάσα.

# Η πάσα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού

- Χρησιμοποιείται πιο συχνά γιατί είναι ιδανική για την ακρίβεια για μικρές και μεσαίες αποστάσεις. Το πόδι στήριξης τοποθετείται δίπλα στην μπάλα και βλέπει προς τον στόχο. Το πόδι που θα χτυπήσει τη μπάλα κινείται σαν εκκρεμές, με την κίνηση να ξεκινάει από πίσω, το γόνατο λίγο λυγισμένο, το εσωτερικό μέρος του ποδιού σχηματίζει γωνία  $90^\circ$  με τον στόχο, ώστε μεγαλύτερη επιφάνεια του ποδιού να έρθει σε επαφή με τη μπάλα. Το πόδι πηγαίνει προς τη μπάλα με το πέλμα σε ίση στάση και χτυπάει τη μπάλα στο κέντρο της, ώστε να μην πάρει ύψος.

# Η πάσα με το κουτεπιέ

- Η πάσα με το κουτεπιέ χρησιμοποιείται για μεγάλες αποστάσεις. Το πόδι στήριξης βρίσκεται δίπλα στη μπάλα, το σώμα είναι ελαφρώς προς τα πίσω και το χτύπημα της μπάλας γίνεται χαμηλά, ώστε να σηκωθεί από το έδαφος και να πάρει ύψος. Τα δάχτυλα του ποδιού στήριξης, καθώς και οι ώμοι βλέπουν προς την κατεύθυνση που θέλουμε να δώσουμε τη μπάλα.

# Πάσα με το εξωτερικό μέρος του ποδιού

- Το πόδι στήριξης τοποθετείται μπροστά και λίγο πιο μακριά από τη μπάλα, ώστε το πόδι που θα χτυπήσει την μπάλα να έχει χώρο να κινηθεί. Τα δάχτυλα είναι προς τα κάτω και το γόνατο σταθερό. Το πόδι χτυπάει τη μπάλα στο κέντρο της με το έξω μέρος.

# Σκαφτή πάσα

- Όταν ο αντίπαλος είναι μεταξύ μπάλας και συμπαίχτη ο μόνος τρόπος μεταβίβασης της μπάλας είναι η ψηλή, σκαφτή πάσα. Το πόδι που θα χτυπήσει τη μπάλα είναι λυγισμένο στο γόνατο, με το πέλμα πιο πίσω από το μηρό. Το πόδι χτυπάει τη μπάλα στο κάτω μέρος της και ακολουθεί την πορεία της μπάλας προς τα μπροστά. Το σώμα είναι ελαφρώς λυγισμένο προς τα πίσω.

# Ντρίπλα : Βασικές αρχές

- Καλός έλεγχος της μπάλας και διατήρησή της κοντά στο σώμα
- Καλή ισορροπία του παίχτη, ώστε να μπορεί να ντριμπλάρει ξαφνικά και γρήγορα και να αλλάξει κατεύθυνση
- Το βλέμμα του παίχτη πρέπει να είναι μπροστά και όχι κάτω
- Η ντρίμπλα – προσποίηση πρέπει να πραγματοποιηθεί στον κατάλληλο χρόνο, όταν πλησιάζει ο παίχτης τον αντίπαλο, αλλά πριν να φτάσει πολύ κοντά, ώστε να έχει ο αντίπαλος τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή με τη μπάλα

# ΣΟΥΤ : Βασικές αρχές

- Το πόδι θα πρέπει να αιωρείται από πίσω μέχρι να έρθει σε επαφή με τη μπάλα (πλήρης κίνηση)
- Το πόδι στήριξης θα πρέπει να είναι δίπλα στη μπάλα και να παραμένει στο έδαφος σταθερά
- Τα δάχτυλα του ποδιού στήριξης θα πρέπει να «δείχνουν» προς την κατεύθυνση που θέλουμε να στείλουμε τη μπάλα
- Χτύπημα της μπάλας στο κέντρο της, ώστε να πάει χαμηλά
- Το σώμα θα πρέπει να είναι προς τα εμπρός και πάνω από τη μπάλα
- Το πόδι πρέπει να ακολουθεί την πορεία της μπάλας προς τα εμπρός.

# Κεφαλιά

Έχουμε 2 είδη κεφαλιάς :

- Όταν ο παίχτης πατάει στο έδαφος και
- όταν ο παίχτης είναι στον αέρα μετά από άλμα.

Επίσης 2 είναι και τα είδη σε σχέση με την τακτική :

- Η επιθετική κεφαλιά που έχει στόχο την επίτευξη τέρματος ή την πάσα σε συμπαίκτη και
- Την αμυντική κεφαλιά που έχει σαν στόχο την απομάκρυνση της μπάλας από το χώρο της άμυνας

# Κεφαλιά : Βασικές αρχές όταν ο παίχτης είναι στο έδαφος

- Τα πόδια είναι η βάση στήριξης από την οποία δημιουργείται η δύναμη και ο έλεγχος της μπάλας.
- Ο παίχτης στηρίζεται με τα πόδια ανοιχτά ή με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω για καλή ισορροπία και με δυνατότητα να εκτείνει το σώμα του. Το κεφάλι και το στήθος είναι στην ίδια ευθεία.
- Το κεφάλι και το σώμα κινούνται μπροστά και γρήγορα προς τη μπάλα.
- Η μπάλα θα χτυπηθεί με το μέτωπο και
- Τα μάτια είναι πάντα ανοιχτά κοιτώντας το στόχο
- Στην αλλαγή κατεύθυνσης της μπάλας ο λαιμός και το κεφάλι γυρίζουν κατά τέτοιο τρόπο ώστε το μέτωπο να έρθει σε επαφή με τη μπάλα.

# Κεφαλιά : Βασικές αρχές όταν ο παίχτης είναι στον αέρα

- Το άλμα γίνεται με το ένα πόδι μετά από 3-4 βήματα για ώθηση για μεγαλύτερο άλμα
- Το ελεύθερο πόδι και τα χέρια κινούνται ταυτόχρονα με δύναμη προς τα πάνω
- Το σώμα ανεβαίνει και εκτείνεται χωρίς να κρύβεται ο λαιμός
- Το σώμα κινείται γρήγορα και το μέτωπο θα χτυπήσει τη μπάλα, ενώ τα μάτια παραμένουν ανοιχτά
- Η κεφαλιά θα πρέπει να πραγματοποιηθεί όταν ο παίχτης βρίσκεται στο υψηλότερο σημείο του άλματος.