



**ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  
ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ**

# **Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗ & ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**Φαμίσης Κωνσταντίνος  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα**

# ΟΡΙΣΜΟΣ

- Με την έννοια «τεχνική του ποδοσφαίρου» εννοούμε όλες εκείνες τις κινήσεις που εκτελούνται και που θα πρέπει να εφαρμόζονται κατά την διάρκεια του παιχνιδιού.
- Καλύπτει έναν βασικό ρόλο στην διδασκαλία του παιχνιδιού.
- Ειδικότερα το να γνωρίζει κανείς τις κινήσεις με την μπάλα είναι απαραίτητο.

# ΟΡΙΣΜΟΣ

- Ο ορισμός «παίκτης του ποδοσφαίρου» δεν είναι δυνατόν να δοθεί σε κάποιον που δεν είναι καν ικανός να κλωτσήσει την μπάλα, να την παίξει με το κεφάλι, να την κοντρολάρει, να την σταματήσει κ.ο.κ.
- Για να είναι ποδοσφαιριστής κάποιος, πρέπει να γνωρίζει καλά την τεχνική του ποδοσφαίρου.

# **ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

- **Σταμάτημα της μπάλας (stopping)**
- **Μεταβίβαση της μπάλας (pass)**
- **Μεταφορά της μπάλας (control)**
- **Προσποίηση και ξεπέραςμα του αντιπάλου με την μπάλα (dribbling)**
- **Δυνατό χτύπημα της μπάλας (shoot)**
- **Κεφαλιά (heading)**

# **ΥΠΟΔΙΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

- **Μεγάλη ποικιλία από κινήσεις παρατηρείται στο ποδόσφαιρο και είναι δύσκολο να τις ξεχωρίσει κανείς μεταξύ τους, κι αυτό γιατί ξεχωριστά σπάνια φαίνονται στην διάρκεια ενός αγώνα.**
- **Θα υποδιαιρέσουμε όμως για ευκολία την τεχνική του ποδοσφαίρου σε δύο ομάδες:**
  1. **Κινήσεις με τη μπάλα, και**
  2. **Κινήσεις δίχως τη μπάλα**

# **ΥΠΟΔΙΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

- 1. Στις κινήσεις με τη μπάλα διακρίνουμε:**
  - α. πάσα ή μεταβίβαση**
  - β. σουτ**
  - γ. κεφαλιά**
  - δ. κοντρόλ (οδήγημα της μπάλας)**
  - ε. ντρίπλα**
  - στ. προσποίηση με τη μπάλα**
  - ζ. αράουτ**
  - η. τεχνική του τερματοφύλακα**

# **ΥΠΟΔΙΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

**2. Στις κινήσεις χωρίς τη μπάλα διακρίνουμε:**

**α. το τρέξιμο (μπρος-πίσω-αριστερά-δεξιά)**

**β. τα διάφορα άλματα**

**γ. τις προσποιήσεις του σώματος**

# **ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΗΛΙΚΙΩΝ**

- **Πολλές έρευνες πάνω στο θέμα προπόνηση και μάθηση κατέληξαν στον παρακάτω διαχωρισμό των ηλικιών, σε σχέση πάντα με τη δυνατότητα εκμάθησης της τεχνικής του ποδοσφαίρου:**  
**Α. 8-10 ετών: κατηγορία junior (προσέγγιση του αθλήματος, πολυπλευρικότητα της προπόνησης).**



# ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΗΛΙΚΙΩΝ

**B. 10-12 ετών:** κατηγορία προπαιδικού (βασική μάθηση της τεχνικής).

**Γ. 13-14 ετών:** κατηγορία παιδικού (τελειοποίηση της μάθησης της τεχνικής).

**Δ. 15-16 ετών:** κατηγορία εφηβικού (αυτοματοποίηση της τεχνικής).

**Ε. 17-18 ετών:** κατηγορία πλήρους ωρίμανσης (υψηλή απόδοση).

# ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΗΛΙΚΙΩΝ

- Ο διαχωρισμός αυτός δεν είναι απόλυτος. Είναι δυνατό να παρουσιαστεί και διαφοροποιημένος ( $\pm 1$  έτος) από χώρα σε χώρα ή ακόμα και από νομό σε νομό εντός Ελλάδος.
- Ο καθορισμός είναι στην αρμοδιότητα των τοπικών ενώσεων, διότι δεν υπάρχει ενιαίος σχεδιασμός από την Ε.Π.Ο.
- Πάντως, η διαφορά του ενός έτους ανά κατηγορία δε μεταβάλλει τη διαδικασία εκμάθησης της τεχνικής στα στάδια ανάπτυξης που αναφέρθηκαν.

# ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- Οι παράγοντες που επηρεάζουν την εκμάθηση της τεχνικής είναι:

## Αρχές μάθησης

- Διάρκεια
- Διάλειμμα
- Αριθμός επαναλήψεων
- Συχνότητα
- Διόρθωση
- Αξιολόγηση
- Εφαρμογή

## Συναρμοστικές ικανότητες

- Ισορροπία
- Ρυθμός
- Μυϊκή αίσθηση
- Νευρομυϊκή συναρμογή
- Επιδεξιότητα

# **ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ**

- **Οι αρχές μάθησης διαφοροποιούνται (αυξομειώνονται) στις διάφορες φάσεις ανάπτυξης, ενώ οι βιολογικές προσαρμογές βελτιώνονται μεταβάλλοντας και τους στόχους, της τεχνικής.**
- **Δημιουργούνται καινούργια δεδομένα τα οποία διευκολύνουν τους προπονητές στην εισαγωγή νέων στοιχείων, ώστε όταν ολοκληρωθεί η μάθηση της τεχνικής στην αναπτυξιακή φάση (όλες οι ηλικίες) να αποτελούν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό έργο, το οποίο θα διακρίνεται σε κάθε αγώνα.**

# **ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ**

- **Ο προπονητής οφείλει να γνωρίζει ότι το παιδί των 8-10 ετών διαθέτει σύμφωνα τα εξής:**
  - **Αυτοσυγκέντρωση**
  - **Προσανατολισμό της κίνησης**
  - **Δυνατότητα συνδυασμού δύο ασκήσεων**
  - **Αυξημένα αντανακλαστικά**
  - **Δυνατότητα αλλαγής ρυθμού**
  - **Παρατηρητικότητα**
  - **Διάθεση και ενθουσιασμό για μάθηση**
  - **Επίμονη για αποτέλεσμα**

# ΣΤΟΧΟΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

## Α. 10-12 ετών: κατηγορία προπαιδικού

- Δίνεται έμφαση στα κινηματικά χαρακτηριστικά της άσκησης, στη νοητική αντίληψη της κίνησης, στους παράγοντες εξάρτησης και επηρεασμού της σωστής εκτέλεσης, όπως π.χ. τη σωστή τοποθέτηση του σώματος ή του σκέλους που χειρίζεται την μπάλα.
- Κατά τη διεξαγωγή της άσκησης δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα στη σωστή εκτέλεση παρά στο αποτέλεσμα που θα έχει.

# ΣΤΟΧΟΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

## B. 13-14 ετών: κατηγορία παιδών

- **Επιδιώκουμε ταυτόχρονα με τη μάθηση των κινηματικών χαρακτηριστικών και τη δυναμική πλέον εκτέλεση (σ' αυτή την κατηγορία το κόρνερ εκτελείται από την κανονική τον θέση).**
- **Επιμένουμε στην ταχύτητα και ακρίβεια της εκτέλεσης, δηλαδή μας ενδιαφέρει και το γρήγορο αποτέλεσμα.**
- **Προσθέτουμε συνεπώς χρονικό περιορισμό στην άσκηση ή αυξάνουμε τον αριθμό των επαναλήψεων.**

# ΣΤΟΧΟΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

## Γ. 15-16 ετών: κατηγορία εφήβων

- Σε αυτό το στάδιο επιδιώκουμε σωστή, δυναμική, εκρηκτική και αυτοματοποιημένη πολλές φορές εκτέλεση.
- Περνάμε ακόμη στην εφαρμογή των τεχνικών μέσα από παιχνίδι με συνθήκες αγώνα, αλλά και περιορισμούς όταν επιθυμούμε 1-2 στόχους ως κύριους ή και περισσότερους σε ελεύθερο παιχνίδι, κυρίως για αξιολόγηση της αποκτημένης μάθησης.



## Ποσοτικά στοιχεία επιβαρύνσεων της τεχνικής στις ηλικίες 10-16

<b>Στόχοι ανά ΠΜ τεχνικής</b>	<b>1-2</b>	<b>2-3</b>	<b>3-4</b>
<b>Ποσοτικές επιβαρύνσεις</b>	<b>10-12 ετών</b>	<b>13-14 ετών</b>	<b>15-16 ετών</b>
<b>Διάρκεια προπόνησης</b>	<b>70' - 80'</b>	<b>75' - 85'</b>	<b>80' - 90'</b>
<b>Διάρκεια άσκησης</b>	<b>2' - 3'</b>	<b>3' - 4'</b>	<b>4' - 5'</b>
<b>Αριθμός επαναλήψεων</b>	<b>10-15</b>	<b>15 - 20</b>	<b>20 - 30</b>
<b>Αριθμός ασκήσεων</b>	<b>5-6</b>	<b>6-8</b>	<b>8-10</b>
<b>Διάλειμμα μεταξύ ασκήσεων</b>	<b>Μέχρι να δοθεί η επόμενη άσκηση</b>	<b>2' - 3'</b>	<b>1' - 2'</b>
<b>Σύνολο ΠΜ ανά ΜΙΚ</b>	<b>2-3</b>	<b>1-2</b>	<b>1-2</b>
<b>Σύνολο ΠΜ ανά έτος</b>	<b>70-80</b>	<b>40-50</b>	<b>30-40</b>
<b>Διάρκεια αγώνα</b>	<b>2x30'</b>	<b>2x35'</b>	<b>2x40'</b>
<b>Συχνότητα αγώνων</b>	<b>1:14 μέρες</b>	<b>1:7 μέρες</b>	<b>1:7 μέρες</b>
<b>Σύνολο αγώνων ανά έτος</b>	<b>15-20</b>	<b>20-25</b>	<b>25-35</b>
<b>Θεωρητικές προπονήσεις</b>	<b>35-40 ώρες</b>	<b>20-25 ώρες</b>	<b>15-20 ώρες</b>

# **ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ**

## **1. Ασκήσεις εκμάθησης τεχνικής του σταματήματος**

- **1:0. Μόνος απέναντι σε τοίχο**
- **1:1. Στο έδαφος-αέρα εναλλάξ**
- **2:1. Ο μεσαίος εκτελεί, οι εξωτερικοί βοηθούν**
- **3:1. Αγωνιστικό τετράγωνο με ένα σταμάτημα**
- **4:1. Σε κύκλο με σταμάτημα και επιστροφή μόνο για το μεσαίο παίχτη**
- **2:2. Ποδόσφαιρο – τένις με ένα σταμάτημα**
- **5:5. Σε χώρο 30x30μ. κυκλοφορία της μπάλας με περιορισμό στις δύο επαφές**

# ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

## 2. Ασκήσεις εκμάθησης τεχνικής της μεταβίβασης

- **1:0. Μεταβιβάσεις συνεχείς από επιστροφή σε τοίχο-πάγκο**
- **1:1. Κοντινές-μακρινές μεταβιβάσεις σε έδαφος-αέρα και με τα δύο πόδια σε στάση και σε κίνηση**
- **2:1. Ο μεσαίος εκτελεί, οι εξωτερικοί είναι βοηθοί**

# ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

## 2. Ασκήσεις εκμάθησης τεχνικής της μεταβίβασης

- 3:1. Συνεχείς μεταβιβάσεις από τον μέσο προς διαφορετικές κατευθύνσεις
- 4:1. Αγωνιστικό τετράγωνο με μία επαφή (κορόιδο)
- 2:2. Μεταβιβάσεις κάθετες και χιαστί σε σχήμα 10x10μ.
- 5:5. Μίνι δίτερμα με δύο επαφές (30x30μ.)

# ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

## 3. Ασκήσεις εκμάθησης του σουτ

- 1:0. Εκτέλεση σουτ σε κίνηση
- 1:1. Εκτέλεση ο ένας στον άλλο σαν ΤΦ και Π
- 2:1. Εκτέλεση από τους έξω, ο εσωτερικός ως ΤΦ
- 1:2. Εκτέλεση σε δύο ΤΦ συγχρόνως
- 5:5. Εκτέλεση με συναγωνισμό σε δύο ομάδες

# ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

## 4. Ασκήσεις εκμάθησης τεχνικής της κεφαλιάς

- 1:0. Σε κίνηση προς τον ΤΦ
- 1:0. Σε «κρεμασμένη» μπάλα
- 1:0. Σε τοίχο με επιστροφή
- 1:0. Σε συνεχείς κεφαλιές
- 1:1. Συνεχείς κεφαλιές μεταξύ δύο παικτών

# ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

## 4. Ασκήσεις εκμάθησης τεχνικής της κεφαλιάς

- 2:1. Ο μεσαίος εκτελεί, οι εξωτερικοί βοηθούν
- 4:1. Ο κεντρικός παίζει με όλους σε κύκλο
- 3:3. Βόλει με κεφαλιές
- 6:6. Χάντμπολ στο μισό γήπεδο χέρι-κεφάλι
- 2:2:2. Πλάγιες σέντρες για κεφαλιές σε στόχο

# **ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ**

- **Πρόκληση ενδιαφέροντος**
- **Εξήγηση – κατανόηση**
- **Επίδειξη**
- **Επανάληψη**



# **ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ**

- **Για να γίνει διόρθωση σφαλμάτων από τον προπονητή είναι απαραίτητη η γνώση ορισμένων αρχών όπως:**
  - 1. Διορθώνονται πρώτα τα ουσιώδη και κύρια σφάλματα και στη συνέχεια διορθώνονται τα επουσιώδη και δευτερεύοντα σφάλματα**
  - 2. Πρώτα διορθώνονται τα σφάλματα και στη συνέχεια γίνεται η εκτέλεση της τεχνικής με ταχύτητα και δύναμη.**

# **ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ**

- 3. Ουδέποτε πρέπει να επαναλαμβάνεται συνειδητά μια λαθεμένη άσκηση, γιατί έτσι προπονούνται τα σφάλματα, με συνέπεια δύσκολα να απαλειφθούν.**
- 4. Ποτέ δεν πρέπει να διορθώνονται πολλά σφάλματα μαζί. Το βάρος της προσοχής ρίχνεται σ' ένα στοιχείο της τεχνικής και ποτέ σε πολλά μαζί.**
- 5. Μια γρήγορη εκτέλεση οδηγεί συχνά σε σφάλματα.**

# ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

6. Μια προοδευτική αναζήτηση της ταχύτητας, δεν θα προκαλέσει πάντοτε μια παράλληλη διόρθωση σφαλμάτων.
7. Η διόρθωση πρέπει να γίνεται με την κανονική ταχύτητα της κίνησης. Η διόρθωση πριν από την ταχύτητα αποδείχτηκε λάθος. Ο παίκτης που εκτελεί αργά μια κίνηση, θ' αλλάξει τη φόρμα της, όταν θελήσει να την εκτελέσει πιο γρήγορα.

# ΑΙΤΙΕΣ ΛΑΘΩΝ

- Ως αιτίες λαθών πρέπει να ονομάσουμε τις εξής:
  1. Ανεπαρκείς γνώσεις για τις σχέσεις των κινητικών διαδικασιών.
  2. Ελλειπείς γνώσεις και ανεπαρκείς ικανότητες σε επί μέρους τομείς, όπως:
    - α) βασική συμπεριφορά στην τακτική,
    - β) αρχές, μέσα και μέθοδοι της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τακτικής,

# ΑΙΤΙΕΣ ΛΑΘΩΝ

γ) αρχές, μέσα και μέθοδοι της ομαδικής επιθετικής και αμυντικής τακτικής.

3. Έλλειψη συγκέντρωσης και άλλες μορφές λανθασμένης συμπεριφοράς που οφείλονται σε ψυχολογικούς παράγοντες.

4. Ανεπαρκείς σωματικές προϋποθέσεις.

# **ΣΤΟΧΟΙ ΠΟΥ ΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ**

- **Πρώτος στόχος των προπονητών στις μικρές ηλικίες είναι η ανίχνευση-ανεύρεση ταλαντούχων παιδιών.**
- **Σήμερα κανείς δεν πιστεύει ότι είναι δυνατό να «φτιάξουμε» έναν ποδοσφαιριστή εάν αυτός δεν κατέχει κληρονομικά το ταλέντο για το ποδόσφαιρο.**

# **ΣΤΟΧΟΙ ΠΟΥ ΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ**

- Τα προικισμένα παιδιά μαθαίνουν εύκολα και γρήγορα οποιαδήποτε κινητική δεξιότητα, προπάντων στις μικρές ηλικίες, όπου ο εγκέφαλος είναι «ανοικτός» για καινούριες εγγραφές.
- Ακόμη, θεωρείται βέβαιο ότι μόνο τέτοια άτομα (ταλέντα) είναι δυνατό να φτάσουν σε επίπεδα υψηλής απόδοσης, ακολουθώντας μία μακρόχρονη διαδικασία ορθολογικά δομημένης προπόνησης.

# ΣΤΟΧΟΙ ΠΟΥ ΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- Ένας παίχτης για να φτάσει σε πολύ υψηλό επίπεδο απόδοσης είναι καθοριστικός παράγοντας να έχει «χαρίσματα» (να είναι γενετικά προκαθορισμένο-ταλέντο) και αυτό φαίνεται από νωρίς (6-8 ετών), ενώ με τη συστηματική προπόνηση από μικρή ηλικία μπορεί να «φτιαχτεί» και ο καλός ποδοσφαιριστής.



# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Για να αποδώσει τα μέγιστα η εκμάθηση, ο προπονητής είναι απαραίτητο να γνωρίζει και τη θεωρητική ανάλυση των στοιχείων της τεχνικής με βάση τις αρχές της βιομηχανικής.
- Να γνωρίζει, δηλαδή, ποιοι είναι οι νόμοι της φυσικής με βάση τους οποίους εξηγούνται όλα τα τεχνικά στοιχεία.
- Από τι εξαρτάται η καλή εκτέλεσή τους.

# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Από τι επηρεάζεται και με ποιες αντιπροσωπευτικές ασκήσεις πλησιάζουμε στην κατανόησή τους όσο το δυνατόν καλύτερα.
- Εδώ, λοιπόν, τίθεται και το ζήτημα κατά πόσο μορφωμένος θα πρέπει να είναι ο προπονητής στις μικρές ηλικίες και κατά πόσο θεωρείται απαραίτητο οι εξειδικευμένοι προπονητές να διδάσκουν στις μικρές ηλικίες.

# **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- **Κέλλης, Σ., Δραμπής, Κ., Λιάπης, Δ., Μούγιος, Β., Σάλτας, Π., Τερζίδης, Ι. (1996). Το ποδόσφαιρο στην παιδική και εφηβική ηλικία, (σσ.25-65), Θεσ/νίκη: Σάλτο.**
- **Wolfgang, K., Detlef, K. (1991). Προπόνηση ποδοσφαίρου στην κατηγορία παιδών, (σσ.17-25), Θεσ/νίκη: Σάλτο.**