



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ
&
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



ΘΕΩΡΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ Ι

ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ - ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

**ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ, *PhD*
ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ.**

**ΘΩΜΑΣ ΜΕΤΑΞΑΣ, *PhD*
ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑΣ
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ.**

ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- Οι παίκτες πρέπει να μάθουν πώς να υποδέχονται σωστά τη μπάλα, έτσι ώστε να τη διατηρήσουν στην κατοχή τους και να την οδηγήσουν στην επόμενη ενέργεια, χωρίς να χαθεί ο ρυθμός της αγωνιστικής φάσης
- Η σωστή υποδοχή και ο έλεγχος της μπάλας εξαρτάται από τη γωνία και το ύψος προσέγγισης της μπάλας, την ταχύτητα και την απόσταση της επερχόμενης μπάλας, από την κινητική κατάσταση του παίκτη και τις ενέργειες των αντιπάλων στη ανάλογη φάση του αγώνα

ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- Ο παίκτης υποδέχεται τη μπάλα κυρίως
 - με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ποδιού
 - με το κουντεπιέ (ταρσό) ή με το πέλμα
 - με το στήθος ή με το μηρό
- Στη συνέχεια τη θέτει κάτω από τον έλεγχό του
- Και εκτελεί την επόμενη κίνηση (οδήγημα, πάσα, ντρίπλα, σουτ)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΧΑΜΗΛΑ



ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ



ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ



ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΤΟ ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ



ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΤΟ ΜΗΡΟ



ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- **Κίνηση του παίκτη στην πορεία της μπάλας (κοντά στη μπάλα) και σωστή τοποθέτηση με καλή ισορροπία**
- **Γρήγορη και προσεκτική ματιά για έλεγχο της τοποθέτησης των αντιπάλων**
- **Το μέρος του σώματος που θα έρθει σε επαφή με τη μπάλα υποχωρεί ελαφρά για την απόσβεση της δύναμης της μπάλας**
- **Γρήγορη απόφαση για τον τρόπο της υποδοχής**
- **Γρήγορη σκέψη και ενέργεια για την επόμενη κίνηση (οδήγημα, κοντρόλ, πάσα, ντρίπλα)**

ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- Η πορεία της μπάλας δεν υπολογίζεται σωστά
- Το μέρος του σώματος που έρχεται σε επαφή με τη μπάλα κινείται προς αυτήν αντί να τραβηχτεί ελαφρά προς τα πίσω
- Οι μύες που συμμετέχουν στην κίνηση είναι σφιχτοί
- Λάθος στην επιλογή του τρόπου της τεχνικής

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- Από την μεταβίβαση (πάσα) γεννιέται το ομαδικό παιχνίδι και χαρακτηρίζει τη συνεργασία τουλάχιστον δύο παικτών στο παιχνίδι
- Σωστή και με ακρίβεια μεταβίβαση σημαίνει καλή τροφοδότηση, και επομένως επιτυγχάνεται η καλή κυκλοφορία και κατοχή της μπάλας
- Όσο μεγαλύτερο είναι το ποσοστό ακρίβειας στις μεταβιβάσεις (passing game) σε μια ομάδα, τόσο αυξάνει το ποσοστό επιτυχίας για τη νίκη

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ

- Ποιότητα της τεχνικής
- Εύρος της τεχνικής (είδη μεταβίβασης)
- Επιλογή της τεχνικής (ποιότητα απόφασης)
 - Εδώ απαιτείται:
Αντίληψη, εκτίμηση, απόφαση για εκτέλεση της επιλεγμένης τεχνικής κάτω από την πίεση του χώρου, του χρόνου και των αντιπάλων

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΕ ΜΙΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

- Η προσποίηση
- Επιλογή του κατάλληλου χρόνου (timing)
- Η ταχύτητα και δύναμη της πάσας

Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΣΩΣΤΗ ΑΠΟΦΑΣΗ

Η απόφαση θα στηρίζεται στα παρακάτω στοιχεία:

- Στην παρατήρηση του παιχνιδιού με ψηλά το κεφάλι
- Στη θέση των αντιπάλων παικτών
- Στο χώρο του γηπέδου
- Στη γνώση της τεχνικής ικανότητας
- Στην τακτική

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- 1. Αν ένας παίκτης δεν μπορεί να πασάρει με ακρίβεια χωρίς αντίσταση αντιπάλου, τότε σίγουρα δεν θα μπορέσει να χρησιμοποιήσει την πάσα στο παιχνίδι**
- 2. Αν ένας παίκτης δεν μπορεί να πασάρει με ακρίβεια σε πάσα εδάφους, τότε σίγουρα δεν θα μπορέσει να πασάρει με μεγαλύτερη ακρίβεια σε μεγάλες μεταβιβάσεις**
- 3. Αν ένας παίκτης δεν μπορεί να πασάρει με ακρίβεια σε κοντινή απόσταση τότε δεν θα μπορέσει να πασάρει με ακρίβεια σε μακρινή απόσταση.**

ΕΙΔΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ

- **Ανάλογα με το ύψος της μπάλας διακρίνουμε τις:**
 - **Μεταβιβάσεις εδάφους (συρτές μεταβιβάσεις)**
 - **Μεταβιβάσεις ψηλές**
- **Ανάλογα με την κατεύθυνση της μπάλας διακρίνουμε τις:**
 - **Κάθετες μεταβιβάσεις**
 - **Διαγώνιες μεταβιβάσεις**
 - **Πλάγιες μεταβιβάσεις**
- **Ανάλογα με την επιφάνεια του ποδιού που χτυπά τη μπάλα διακρίνουμε τις μεταβιβάσεις:**
 - **Με το εσωτερικό του ποδιού**
 - **Με το εσωτερικό ή το εξωτερικό κουντεπιέ**
 - **Με ολόκληρο το κουντεπιέ**

ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ

Ειδικές μεταβιβάσεις που εκτελούνται στο παιχνίδι ανάλογα της φάσης του αγώνα

- 1. Μεταβίβαση (χτύπημα) βολέ**
- 2. Μεταβίβαση (χτύπημα) demi βολέ**
- 3. Μεταβίβαση (χτύπημα) πλάγιο βολέ από πλάγια θέση**
- 4. Μεταβίβαση (χτύπημα) με ανάποδο ψαλίδι**
- 5. Μεταβίβαση (χτύπημα με τακουνάκι)**

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ

- Είναι ταχύτερες και από τον γρηγορότερο παίκτη
- Κουράζουν λιγότερο και βοηθούν στην οικονομία δυνάμεων
- Γρήγορη προώθηση του παιχνιδιού στην επίθεση με τη χρησιμοποίηση μεγάλων μεταβιβάσεων
- Με την καλή κυκλοφορία και το παιχνίδι κατοχής της μπάλας προσφέρουν κυριαρχία στο παιχνίδι

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ

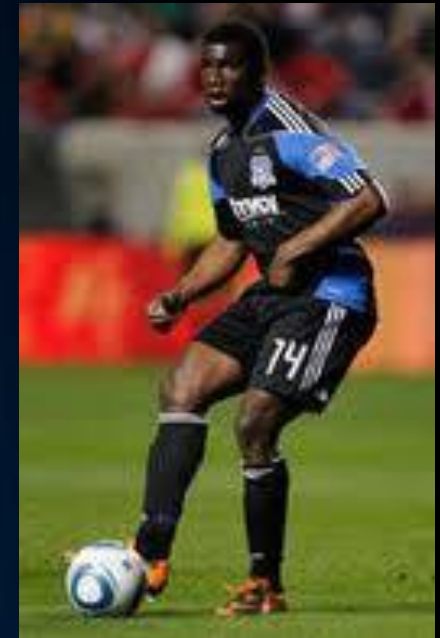
Οι μεταβιβάσεις που θα πρέπει να αποφεύγονται είναι:

- Στην περιοχή μπροστά στην εστία
- Οι παράλληλες μεταβιβάσεις
- Όταν εκτελούνται άσκοπα και από φόβο ευθύνης
- Όταν παρεμποδίζονται από τον αντίπαλο
- Όταν εκτελούνται προς τα πίσω χωρίς την πίεση του αντιπάλου

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

Χρησιμοποιείται στο παιχνίδι κυρίως για:

- Κοντινή μεταβίβαση
- Χαμηλή μεταβίβαση
- Άμεση μεταβίβαση
- Για πάσα εφαρμογής του 1-2



ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΗΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Πόδι στήριξης:

Τοποθετείται δίπλα στη μπάλα με τη μύτη του ποδιού περισσότερο προς την κατεύθυνση της μπάλας. Το γόνατο είναι λυγισμένο.

Πόδι χτυπήματος:

Το πόδι στρέφεται προς τα έξω στην άρθρωση του ισχίου και είναι λυγισμένο στο γόνατο. Το πόδι είναι σταθερό στον αστράγαλο και το εσωτερικό του ποδιού δείχνει προς την κατεύθυνση της πάσας. Η αιώρηση του ποδιού είναι συνήθως μικρή.



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ – ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΑ ΛΑΘΗ

ΠΙΘΑΝΑ ΛΑΘΗ

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Η καλύτερη εγγύηση ακρίβειας για μεταβιβάσεις μικρής απόστασης

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Δεν ενδείκνυται για μακρινή τροφοδότηση ή για δυνατό σουτ. Δεν παράγεται μεγάλη δύναμη

1. Το πόδι στήριξης τοποθετείται μακριά και πίσω από τη μπάλα
2. Το πόδι χτυπήματος μετά το χτύπημα τεντώνει
3. Η μπάλα χτυπιέται κάτω από το κέντρο της
4. Η επιφάνεια του εσωτερικού μέρους του ποδιού που έρχεται σε επαφή με τη μπάλα δεν δείχνει προς το συγκεκριμένο στόχο της μεταβίβασης
5. Το σώμα του παίκτη είναι σε υπερέκταση προς τα πίσω

ΜΕΓΑΛΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

Χρησιμοποιείται στο παιχνίδι κυρίως για:

1. Για μεταβίβαση της μπάλας σε συμπαίκτη, ο οποίος βρίσκεται σε μακρινή απόσταση
2. Για αλλαγή παιχνιδιού
3. Για μεταβίβαση της μπάλας στο συμπαίκτη μας, όταν η χαμηλή πάσα δεν ενδείκνυται λόγω παρεμβολής του αντιπάλου
4. Για εκτέλεση κόρνερ
5. Για σέντρες
6. Για εκτέλεση βολέ από τον τερματοφύλακα
7. Για τροφοδότηση παικτών που βρίσκονται στην αντίπαλη περιοχή (γέμισμα).



ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΗΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Πόδι στήριξης:

Το πόδι στήριξης τοποθετείται δίπλα και πίσω από τη μπάλα. Η μύτη του ποδιού στήριξης δείχνει προς την κατεύθυνση της μπάλας.

Πόδι χτυπήματος:

Η αιώρηση του ποδιού χτυπήματος είναι συνήθως μεγάλη για να δοθεί αντίστοιχη δύναμη. Το χτύπημα της μπάλας γίνεται με το εσωτερικό, εξωτερικό ή ολόκληρο το «κουντεπιέ»



ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΗΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Κορμός

Το σώμα πρέπει να έχει μικρή κλίση προς τα πίσω

Επιφάνεια επαφής της μπάλας:

- Η μπάλα πρέπει να χτυπηθεί κάτω από τη μεσαία οριζόντια γραμμή της



ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ

- Το πόδι στήριξης τοποθετείται κοντά και δίπλα στη μπάλα
- Το πόδι χτυπήματος μετά το χτύπημα τεντώνει
- Η μπάλα χτυπιέται στο κέντρο της ή πάνω από τον οριζόντιο άξονα
- Το σώμα του παίκτη είναι σε κλίση προς τα εμπρός

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ