



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ
&
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΘΕΩΡΙΑ
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ II

ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ
ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

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



**ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ
ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ





ΤΑΚΤΙΚΗ

	U-10	11-12	13-14	15-16	17+
ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	+++ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	+++ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	+++	+++
ΥΠΟ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	+ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	+++ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	+++ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	+++ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	+ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 11:11	++	+++





ΤΑΚΤΙΚΗ

- Όπως δείχνει ο προηγούμενος πίνακας η τακτική εξασκείται σταδιακά μέσω της:
 1. Παιγνιώδους μορφής
 2. Διδασκαλίας
 3. Εκπαίδευσης
 4. προπόνησης





ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Όλες οι μορφές της τακτικής (ατομική, υποομαδική, ομαδική) μαθαίνονται αρχικά μέσα από το παιχνίδι και από παιγνιώδεις ασκήσεις.
- Δε νοείται να κάνουμε στις ηλικίες κάτω των 10 ετών εξειδικευμένη εξάσκηση στοιχείων τακτικής, εξαιτίας της μειωμένης αντιληπτικής νοητικής ανάπτυξης των παιδιών.





ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

- Η διδασκαλία της τακτικής αναφέρεται στα βασικά σημεία εκμάθησης ενός τακτικού θέματος.
- Ακολουθεί τα εξής χρονολογικά στάδια στα επιμέρους είδη της τακτικής:
 1. Ατομική τακτική 11-12 ετών
 2. Υποομαδική τακτική 13-14 ετών





ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Η εκπαίδευση ενός τακτικού στοιχείου αναφέρεται στο λόγο (γιατί) για τον οποίο εφαρμόζεται το κάθε τακτικό στοιχείο στην κάθε ηλικία με την παρακάτω σειρά
 1. Ατομική τακτική 13 – 14 ετών
 2. Υποομαδική τακτική 15-16 ετών





ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η προπόνηση αναφέρεται στον σκοπό που το τακτικό στοιχείο εξυπηρετεί την ομαδική τακτική στα παρακάτω στάδια:

1. Ατομική τακτική 15 – 16 ετών
2. Υποομαδική τακτική 17+ ετών
3. Ομαδική τακτική 18+ ετών





ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

- Η σειρά εξάσκησης της ατομικής τακτικής είναι:
 1. Διδασκαλία 11 - 12 ετών
 2. Εκπαίδευση 13 - 14 ετών
 3. Προπόνηση 15+ (1^ο & 2^ο επίπεδο)





ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 11 - 12 ΕΤΩΝ

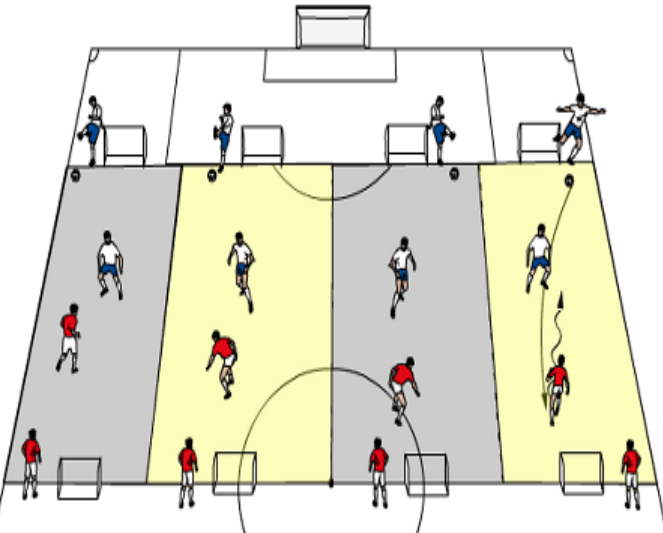
- Μεθοδολογική σειρά:
 - a. ΘΕΩΡΙΑ
 - b. ΠΡΑΞΗ
 1. Επίδειξη- παθητική μορφή
 2. Ενεργητική μορφή
 3. Αγωνιστικό παιχνίδι
 4. Τελικό παιχνίδι



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

ΣΤΟΧΟΣ: Διδασκαλία ατομικής αμυντικής τακτικής. Ο αντίπαλος κινείται με μέτωπο και η απόσταση είναι κοντινή (11-12 ετών)

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1 2</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ -ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>Χωρίζουμε το μισό γήπεδο σε 4 ζώνες όπως φαίνεται στο σχήμα. Στις δύο τελικές γραμμές των ζωνών υπάρχει από μία εστία. 4 παίκτες βρίσκονται σε κάθε ζώνη. Μία μπάλα σε κάθε ζώνη. Ο ένας αμυνόμενος μεταβιβάζει την μπάλα στο πρώτο επιτιθέμενο, οποίος κινείται προς τον άλλο αμυνόμενο με μέτωπο και μαρκάρεται σε κοντινή απόσταση. Το οδήγημα της μπάλας είναι ελεγχόμενο ώστε να μπορούμε να επικεντρωθούμε στην τοποθέτηση του αμυνομένου. Αλλαγή θέσεων και ρόλων. Η άσκηση εκτελείται από το άλλο ζευγάρι.</p>	<p><u>Απαραίτητος εξοπλισμός:</u> μπάλες, κώνοι, φορητή εστία, διαχωριστικά φανελάκια (8+8). <u>Αριθμός παικτών:</u> 16+2 τ/φ</p> 	<p>ΤΑΚΤΙΚΗ: Ο ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΣΤΑ ΠΛΑΓΙΑ:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ο αμυντικός κλείνει τον εσωτερικό διάδρομο προς την εστία. •Τοποθετείται πλευρικά, σε απόσταση περίπου 2μ. και «βγάζει» τον επιτιθέμενο πλάγια. •Χαμηλό κέντρο βάρους και πατάει στις μύτες ώστε να έχει ευκινησία. •Παρακολουθεί μόνο την μπάλα. •Κάνει προσποιήσεις στον επιτιθέμενο. 	

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη αλλά τώρα ο επιτιθέμενος οδηγεί ενεργητικά με σκοπό να προσπεράσει τον αμυνόμενο και να πετύχει τέρμα. Ο αμυνόμενος προσπαθεί με σωστή τοποθέτηση να αποσπάσει την μπάλα και να πετύχει τέρμα στην απέναντι εστία.</p> <p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Τοποθετούμε μια φορητή εστία περίπου στο κέντρο του γηπέδου. Οι παίκτες παίζουν 4v4 σε δύο εστίες με τ/φ. Κάθε παίκτης κινείται στην ζώνη του. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα μπαίνουν μέσα οι άλλοι 8 παίκτες.</p> <p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8v8+2 τ/φ Παιχνίδι 8v8 με δύο τ/φ σε χώρο περίπου 55X70μ. Έμφαση δίνουμε στο μαρκάρισμα του αντιπάλου σε κοντινή απόσταση, όταν αυτός κινείται με μέτωπο προς τον αμυντικό. Σχηματισμός 2-3-3v3-3-2</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Μόλις ο επιτιθέμενος προσπαθήσει να τον προσπεράσει τοποθετεί το σώμα του μπροστά από του αντιπάλου (σταυρώνει) και του αποσπά την μπάλα. • Αποφεύγει το τάκλιγκ και να γυρίσει πλάτη στον επιτιθέμενο. <p>Ο ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΑ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πλάγια τοποθέτηση του αμυντικού ώστε να μπλοκάρει το δυνατό πόδι του αντιπάλου. • Οι υπόλοιπες ενέργειες είναι ίδιες με την παραπάνω περίπτωση. 	



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 13 - 14 ΕΤΩΝ

- Μεθοδολογική σειρά:

A. ΘΕΩΡΙΑ

B. ΠΡΑΞΗ

1 Επίδειξη

1. Παθητική μορφή

2. Ενεργητική μορφή

3. Αγωνιστικό παιχνίδι

4. Τελικό παιχνίδι



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

ΣΤΟΧΟΣ: Εκπαίδευση ατομικής αμυντικής τακτικής. Ο αντίπαλος κινείται με μέτωπο (13-14 ετών)

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ</p> <p>ΑΠΛΗ-ΑΡΓΟΣ ΡΥΘΜΟΣ</p> <p>Χωρίζουμε το μισό γήπεδο σε 4 ζώνες, όπου σε κάθε μία κινείται ένας από τους αμυντικούς. Στην κεντρική γραμμή τοποθετούμε 2 μικρές φορητές εστίες. Η επιτιθέμενη ομάδα είναι τοποθετημένη σε διάταξη 3-3 και η αμυνόμενη σε 4-1. Η επιτιθέμενη ομάδα εκδηλώνει συνεχώς επιθέσεις σε αργό ρυθμό και κάθε παίκτης της αμυνόμενης μαρκάρει στη ζώνη ευθύνης του.</p> <p>ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>Όπως πριν , αλλά τώρα το παιχνίδι είναι ενεργητικό και η αμυνόμενη ομάδα εφαρμόζοντας σε κάθε ζώνη ατομικό μαρκάρισμα προσπαθεί να κλέψει την μπάλα και να πετύχει τέρμα στις μικρές εστίες με 4-5 μεταβιβάσεις το πολύ.</p>	<p><u>Απαραίτητος εξοπλισμός:</u> μπάλες, κώνοι, 1 μεγάλη φορητή εστία, δύο μικρές φορητές εστίες, διαχωριστικά φανελάκια (8+8).</p> <p><u>Αριθμός παικτών:</u> 16+2 τ/φ</p> 	<p>ΤΑΚΤΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Σωστή τοποθέτηση του σώματος •Οπισθοχώρηση •Αμυντικές προσποιήσεις •Παρατήρηση της μπάλας •Timing •Επανάκτηση της μπάλας 	

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
4.	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p> <p>Στον ίδιο χώρο και με τις ζώνες πάλι καθορισμένες τοποθετούμε στην κεντρική γραμμή μια μεγάλη φορητή εστία με τ/φ. Οι δύο ομάδες με την ίδια διάταξη παίζουν παιχνίδι 6ν5 χωρίς περιορισμούς. Κάθε παίκτης κινείται στη ζώνη του.</p>		<p>Ο προπονητής δίνει έμφαση στο ατομικό μαρκάρισμα των παικτών.</p>	
5.	<p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p> <p>6ν6+2 τ/φ</p> <p>Στη γραμμή του κέντρου τοποθετούμε μια μεγάλη φορητή εστία με τ/φ. Οι δύο ομάδες παίζουν παιχνίδι 6ν6 με την εξής διάταξη: η επιτιθέμενη ομάδα 3-3 και η αμυνόμενη ομάδα 4-2.</p>			



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (1^ο ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ) 15 - 16 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

- 1 Θεωρητική προσέγγιση
 1. Επιλογή λύσεων
 2. Παιχνίδι ενεργητικό (μεγάλη συχνότητα επανάληψης των λύσεων)
 3. Ανατροφοδότηση
 4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
 5. Αξιολόγηση



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

(2^ο ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ)
17+ ΕΤΩΝ

- Προπονούμε το πρόβλημα που αντιμετωπίζει η ομάδα μας αμυντικά η επιθετικά
- **Μεθοδολογική σειρά:**
 1. Παιχνίδι (φάση προσανατολισμού)
 2. Παιχνίδι (φάση εκμάθησης)
 3. Παιχνίδι (Φάση εφαρμογής)
 4. Αξιολόγηση

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

ΣΤΟΧΟΣ: Προπόνηση ατομικής αμυντικής τακτικής (15-16 ετών).

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ: Εντοπισμός προβλήματος: Αμυντική συμπεριφορά σε: Α) 1v1 στα πλάγια και στο κεντρικό άξονα Β) 1v2 στα πλάγια Γ) overlap Δ) «1-2».</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ 8v8+2 τ/φ Τοποθετούμε μια εστία 10μ. πάνω από την γραμμή της αντίπαλης μεγάλης περιοχής με τ/φ. Χωρίζουμε το γήπεδο στη μέση και στα πλάγια οριοθετούμε 2 ζώνες. Οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας αγωνίζονται σε σχηματισμό 2-3-3 (δύο μπακ), ενώ της αμυνόμενης σε 4-3-1. Η επιτιθέμενη ομάδα προσπαθεί να εφαρμόσει τις παραπάνω περιπτώσεις και η αμυνόμενη ομάδα να επανακτήσει την μπάλα. Αν τα καταφέρει με 5 πάσες προσπαθεί να πετύχει τέρμα.</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ Ι 8v8+2 Τ/Φ</p> <p>Στο γήπεδο δεν υπάρχουν ζώνες πλέον.</p>	<p>Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, κώνοι, φορητή εστία, διαχωριστικά φανελάκια (8+8). Αριθμός παικτών: 16+2 τ/φ</p> 	<p>ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ Παροχή πληροφοριών σχετικά με την σωστή εφαρμογή και την αποτελεσματικότητα της ατομικής τακτικής μέσα στο παιχνίδι.</p>	



ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

- Η σειρά εξάσκησης στην υποομαδική τακτική είναι:
 1. Διδασκαλία 13 - 14 ετών
 2. Εκπαίδευση 15 - 16 ετών
 3. Προπόνηση 17+ (1^ο & 2^ο επίπεδο)





ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 13 - 14 ΕΤΩΝ

- Μεθοδολογική σειρά:
 1. Επίδειξη
 2. Παθητική μορφή
 3. Ενεργητική μορφή
 4. Αγωνιστικό παιχνίδι
 5. Τελικό παιχνίδι





ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 15 - 16 ΕΤΩΝ

- Μεθοδολογική σειρά:

A. ΘΕΩΡΙΑ

B. ΠΡΑΞΗ

1. Επίδειξη
2. Παθητική μορφή
3. Ενεργητική μορφή
4. Αγωνιστικό παιχνίδι
5. Τελικό παιχνίδι

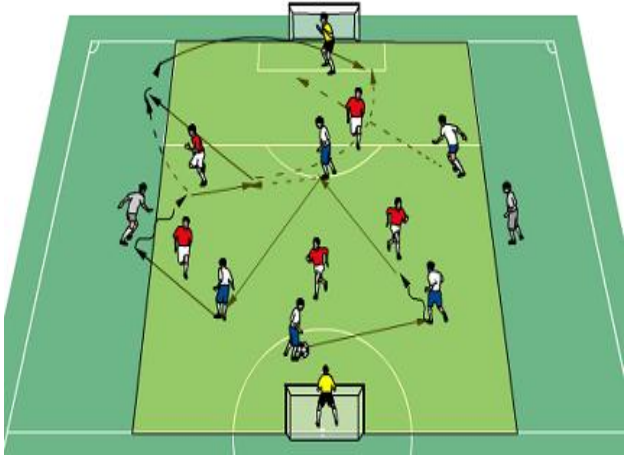


ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: Διδασκαλία του «1-2» (ΗΛΙΚΙΑ 12-13 ΕΤΩΝ)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ-ΕΠΙΔΕΙΞΗ</p> <p>ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ : Οι παίκτες χωρισμένοι όπως στο σχήμα. Ο πρώτος παίκτης μεταβιβάζει απέναντι και κινείται πλάγια από τον κόνο για υποστήριξη. Ο πρώτος παίκτης της άλλης ομάδας υποδέχεται την μπάλα και την οδηγεί προς τον κόνο και παίζει το «1-2» με τον συμπαίκτη του. Αλλαγή θέσεων. Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΙΚΑ.</p> <p>ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>Ένας παίκτης από τους τέσσερις είναι τώρα αμυντικός. Η εκτέλεση είναι ίδια όπως και πριν. Αλλαγή αμυνομένου μετά από κάποιες επαναλήψεις.</p> <p>Αρχικά ο αμυνόμενος ενεργεί παθητικά και στην συνέχεια ενεργητικά.</p>		<p>Αρχικά εξηγούμε στους παίκτες με λίγα λόγια <u>τι</u> είναι το «1-2», <u>που</u> γίνεται και <u>πως</u> γίνεται και στην συνέχεια κάνουμε επίδειξη.</p> <p>ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Για τον κάτοχο της μπάλας <ul style="list-style-type: none"> - Κατεύθυνση (προς τον αντίπαλο) - Ρυθμός - Απόσταση πασαρίσματος - Ακρίβεια πάσας - Σπριντ μετά τη μεταβίβαση • Για τον παίκτη «τείχος» <ul style="list-style-type: none"> - Ξεμαρκάρισμα και Προσφορά (στήριγμα) - Τοποθέτηση - Ακρίβεια πάσας - Κίνηση για προσφορά 	

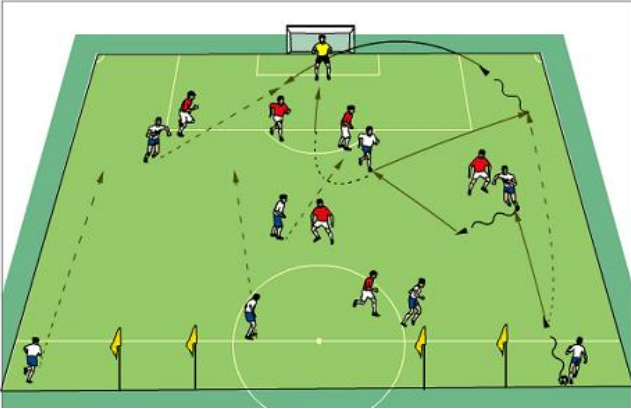
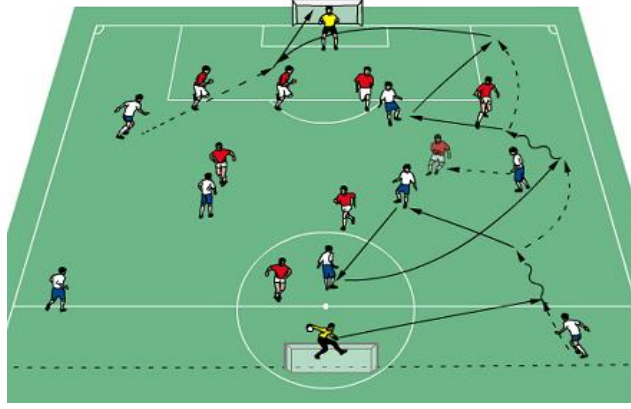
Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>5.</p>	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5v5+2 ουδέτεροι+2 τ/φ Σε χώρο όπως φαίνεται στο σχήμα (ο οποίος ρυθμίζεται ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των παικτών) οι παίκτες παίζουν ένα παιχνίδι 5v5 +2 τ/φ. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της μπάλα έχει και δύο επιπλέον παίκτες ως στηρίγματα στα πλάγια με τους οποίους μπορούν να παίξουν το «1-2». Στόχος είναι να πετύχουν τέρμα κάνοντας τουλάχιστον μια φορά το «1-2», είτε με τα πλάγια στηρίγματα, είτε με κάποιον άλλο συμπαίκτη μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Κάθε τέρμα που επιτυγχάνεται μ' αυτό τον τρόπο μετράει διπλό. ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Αν στο αρχικό, κυρίως, στάδιο διδασκαλίας του «1-2» δεν μπορούν οι παίκτες να εκτελέσουν το «1-2» με την παραπάνω σχέση, τότε μπορούμε να προσθέσουμε ένα επιπλέον ουδέτερο παίκτη μέσα στον αγωνιστικό χώρο ο οποίος και αυτός θα ενισχύει την ομάδα κάτοχο της μπάλας.</p> <p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 6v6+2 τ/φ στο μισό γήπεδο</p>	<p>Απαραίτητος εξοπλισμός: κόνι, μπάλες, 6 + 6 φανελάκια διαφορετικού χρώματος, 2 φανελάκια τρίτου χρώματος. Αριθμός παικτών: 12 +2 τερματοφύλακες</p> 	<p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: Οπτική επικοινωνία μεταξύ των παικτών για την επίτευξη του συντονισμού των μεταβιβάσεων. Λεκτική επικοινωνία από τον παίκτη «τοίχο» αρχικά κατά την προσφορά και το ξεμαρκάρισμα και κατόπιν για νέα βοήθεια μετά το «1-2»</p>	
<p>6.</p>				

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΣΤΟΧΟΣ: Εκπαίδευση του «1-2»(14-15 ΕΤΩΝ)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ -ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1. 2.</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ-ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΑΠΛΗ-ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ-ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ Χωρίζουμε το μισό γήπεδο σε τρεις ζώνες, όπως φαίνεται στο σχήμα. Στις δύο πλάγιες ζώνες ακολουθεί σέντρα μετά το «1-2», ενώ στην κεντρική ζώνη ακολουθεί σουτ. Ο πρώτος παίκτης από τη πλάγια ζώνη οδηγεί την μπάλα προς τον αντίπαλο που είναι μπροστά του και ενεργεί παθητικά ενώ ταυτόχρονα ο συμπαίκτης του απέναντι ξεμαρκάρεται για να προσφερθεί για πάσα. Αφού γίνει το «1-2» ο παίκτης σεντράρει για τον συμπαίκτη του που βρίσκεται στην περιοχή. Μετά την σέντρα αλλαγή θέσεων μεταξύ των δύο παικτών στην πλάγια ζώνη. Μετά το τελείωμα της φάσης από τον επιτιθέμενο παίκτη, ένας άλλος παίκτης από την μεσαία ζώνη ξεκινάει να οδηγεί την μπάλα προς τον παθητικό αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά του ενώ ο επιθετικός προσφέρεται για μεταβίβαση. Παίζουν το «1-2» και ο κεντρικός παίκτης σουτάρει. Ο σέντερ φορ αλλάζει και γίνεται κεντρικός ενώ ο σουτέρ γίνεται επιθετικός και συμμετέχει στην ενέργεια που ξεκινάει από την τρίτη ζώνη, κ.ο.κ.</p>	<p><u>Απαραίτητος εξοπλισμός:</u> 2 μικρές φορητές εστίες, 1 μεγάλη φορητή εστία, φανελάκια διαφορετικού χρώματος (9+8), μπάλες, οριοθέτες. <u>Αριθμός παικτών:</u> 16 παίκτες, 2 τ/φ</p> 	<p>Σ' αυτό το επίπεδο ο στόχος μας είναι να κατανοήσουν οι παίκτες το γιατί γίνεται το «1-2»: Α) για σέντρα από τα πλάγια Β) για σουτ στον κεντρικό άξονα ΤΕΧΝΙΚΗ: • Προσποίηση • Ακρίβεια στις μεταβιβάσεις • Σωστό οδήγημα • Σέντρα • Σουτ ΤΑΚΤΙΚΗ: • Ξεμαρκάρισμα • Προσφορά • Σωστή γωνία υποστήριξης ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ • Οπτική • Λεκτική</p>	

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ -ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
3.	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Παιχνίδι 8v6 +1 τ/φ και δύο μικρές εστίες στο κέντρο. Η μία ομάδα (8 παίκτες) επιτίθεται συνεχώς στην κανονική εστία προσπαθώντας να επιτύχει γκολ μετά από «1-2». Η διάταξη είναι 2-3-3 με δύο πλάγιους μπακ. Όταν η αντίπαλη ομάδα (6 παίκτες) κερδίσει την μπάλα αντεπιτίθεται στις δύο μικρές εστίες με 5 πάσες το πολύ. Για την επιτιθέμενη ομάδα υπάρχουν άλλοι δύο μπακ οι οποίοι συμμετέχουν εναλλάξ στις επιθέσεις.</p>	 		
4.	<p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8v8 +2τ/φ Τοποθετούμε μια εστία 15-20 μέτρα κάτω από την κεντρική γραμμή. Δύο ομάδες παίζουν 8v8 σε με δύο τ/φ και κάθε γκολ που επιτυγχάνεται μετά από «1-2» μετράει διπλό.</p>			



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

(1^ο ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ)
16+ ετών

- Μεθοδολογική σειρά:
 1. Επιλογή λύσεων
 2. Παιχνίδι ενεργητικό (μεγάλη συχνότητα επανάληψης των λύσεων)
 3. Ανατροφοδότηση
 4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
 5. Αξιολόγηση

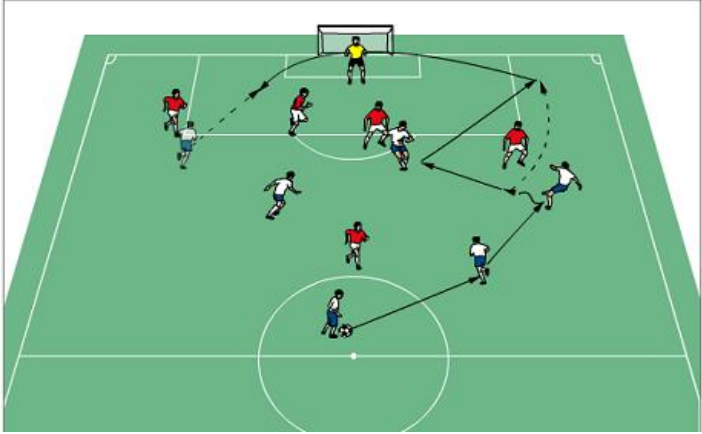
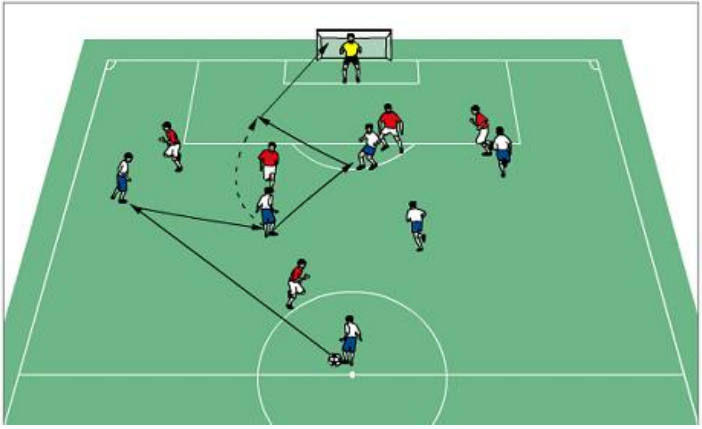


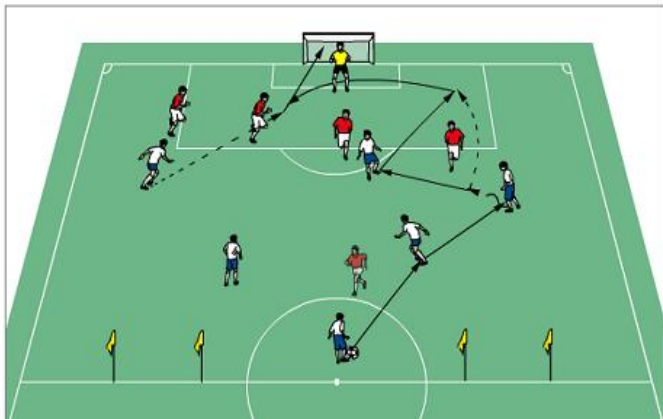
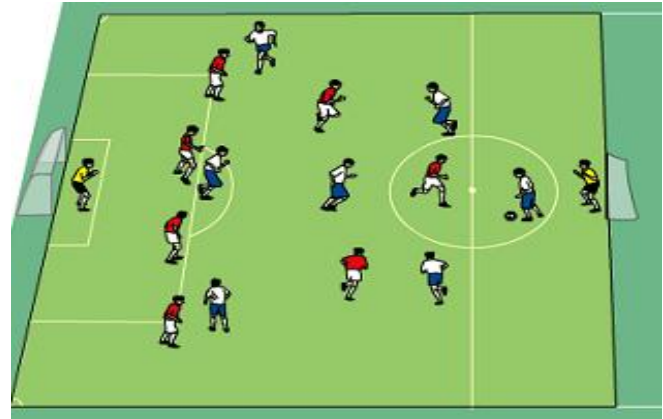
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Διάσπαση ενισχυμένης άμυνας με «1-2»

ΣΤΟΧΟΣ: Προπόνηση-Καθοδήγηση «1-2»

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
1.	<p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΛΥΣΕΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑ: 4-3-3 1^Η ΑΣΚΗΣΗ 8v6 1^Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ: Εφαρμογή του «1-2» από τα άκρα με την συμμετοχή του ακραίου επιθετικού με τον φορ.</p> <p>2^Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ: Εφαρμογή του «1-2» από τον κεντρικό άξονα με την συμμετοχή ενός κεντρικού χαφ και του φορ.</p>	 	<p>Επιλογή του «1-2» σαν μέσο για τη διάσπαση μιας ενισχυμένης άμυνας.</p> <p>ΤΕΧΝΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ακρίβεια –δύναμη μεταβίβασης • Προσποίηση • Γρήγορο οδήγημα • Ταχύτητα τρεξίματος απελευθέρωσης <p>ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσφορά • Ξεμαρκάρισμα • Γωνία υποστήριξης • Κινητικότητα • Επιθετικό βάθος • Πλάτος 	

A/A	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
2.	<p>ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8v6+1 τ/φ με εφαρμογή των παραπάνω περιπτώσεων</p> <p>Η ομάδα των 5 παικτών όταν κερδίσει την μπάλα επιτίθεται σε μια από τις φορητές εστίες στο κέντρο με 4 μεταβιβάσεις.</p>		<p>Εφαρμογή των παραπάνω περιπτώσεων σε ελεύθερο παιχνίδι 6v5 +1τ/φ, χωρίς διακοπές και διορθώσεις.</p>	
3.	<p>ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ</p>		<p>Παροχή πληροφοριών σχετικά με την εκτέλεση και την αποτελεσματικότητα των παραπάνω περιπτώσεων μέσα στο παιχνίδι.</p>	
4.	<p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 7v7 +2 τ/φ στα 3/4 του γηπέδου</p>	 <p>Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, 2 φορητές εστίες, φανελάκια διαφορετικού χρώματος (7+7) Αριθμός παικτών: 14 + 2 τ/φ</p>		

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

(2^ο ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ)

17+ ΕΤΩΝ


- Προπονούμε το πρόβλημα που αντιμετωπίζει η ομάδα μας αμυντικά ή επιθετικά.
- Μεθοδολογική σειρά:
 1. Παιχνίδι (Φάση προσαρμογής)
 2. Παιχνίδι (Φάση εκμάθησης)
 3. Παιχνίδι (Φάση εφαρμογής)
 4. Αξιολόγηση

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Διάσπαση ενισχυμένης άμυνας με «1-2»

ΣΤΟΧΟΣ: Παιχνίδι από τα άκρα .εφαρμογή του «1-2»

ΕΠΙΠΕΔΟ 2

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
1.	<p>Παιχνίδι προσανατολισμού 8V6 + 1 τ/φ και δύο φορητές εστίες 10m. Κάτω από την κεντρική γραμμή.</p> <p>Σχηματισμός: Επιτιθέμενη ομάδα (άσπρη): 2-3-3 Αμυνόμενη ομάδα (κόκκινη): 4-2</p> <p>Δύο ομάδες παίζουν 8v6 +1 τ/φ σε μία κανονική εστία και δύο φορητές 10μ. κάτω από την κεντρική γραμμή. Η επιτιθέμενη ομάδα προσπαθεί να βρει λύσεις με «1-2» και να διασπάσει την ενισχυμένη άμυνα.</p> <p>Αν οι αμυντικοί κερδίσουν την μπάλα τότε μπορούν να πετύχουν γκολ στις δύο φορητές εστίες με 5 πάσες.</p>		<p>Επιλογή του «1-2» σαν μέσο για τη διάσπαση ενισχυμένης άμυνας.</p> <p>ΤΕΧΝΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ακρίβεια-δύναμη πάσας ▪ Προσποίηση ▪ Ταχύτητα οδηγήματος ▪ Ταχύτητα απελευθέρωσης <p>ΤΑΚΤΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ξεμαρκάρισμα ▪ Προσφορά ▪ Γωνία υποστήριξης ▪ Κινητικότητα ▪ Επιθετικό βάθος ▪ Πλάτος 	

A/A	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4</p>	<p>Παιχνίδι μάθησης</p> <p>Παιχνίδι εφαρμογής</p> <p>Αξιολόγηση</p>	<p>A</p>  <p><u>Απαραίτητος εξοπλισμός:</u> μπάλες, 2 φορητές εστίες, φανελάκια (8+8) <u>Αριθμός παικτών:</u> 16+2 τ/φ</p>	<p>Παροχή πληροφοριών σχετικά με την εκτέλεση και την αποτελεσματικότητα των παραπάνω περιπτώσεων στο παιχνίδι.</p>	



ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΩΝ

Στα θέματα της τακτικής των γραμμών (αμυντικά και επιθετικά), η πορεία εξάσκησης ακολουθεί την εξής σειρά:

1. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 13 – 14 ετών
2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 15 – 16 ετών
3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 17+ (1^ο & 2^ο επίπεδο)





ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 13- 14 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

1. Επίδειξη (των αμυντικών ή επιθετικών συμπεριφορών, πάντα στην λογική των αριθμητικών σχέσεων μέσα από τους σχηματισμούς που χρησιμοποιεί κάθε ομάδα).
2. Παθητική μορφή (ρυθμός χαμηλός από την αντίπαλη ομάδα)
3. Ενεργητική μορφή
4. Αγωνιστικό παιχνίδι
5. Τελικό παιχνίδι



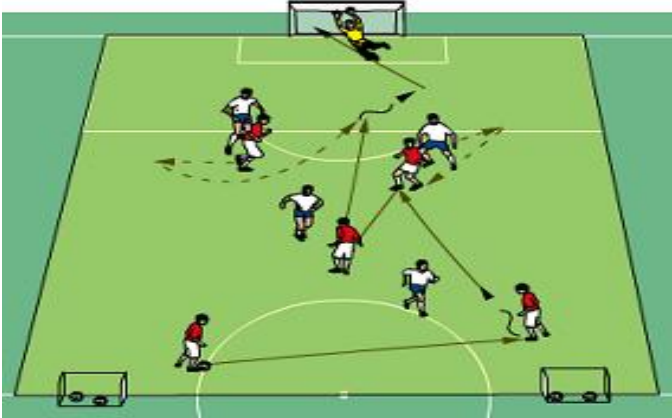
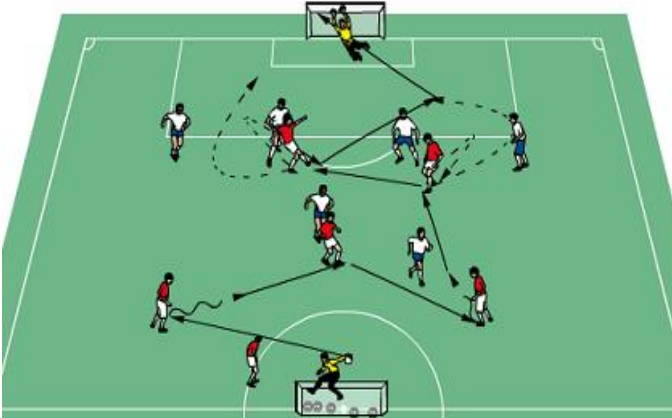
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: Διδασκαλία επιθετικής συμπεριφοράς των 2 φορ στη σχέση 1+2v2 (13-14 ετών)

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1</p> <p>2</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ</p> <p>ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>Οριοθετούμε ένα χώρο διαστάσεων περίπου 40Χ40μ. όπου κινούνται οι δύο φορ με τον 1 χαφ απέναντι στα δύο στόπερ.</p> <p>Αρχικά σε απλή μορφή οι παίκτες εκτελούν διάφορες μορφές συνεργασίας:</p> <p>Α) δημιουργία χώρου από τον ένα φορ και εκμετάλλευση από τον δεύτερο φορ σε τελική πάσα από τον χαφ (σχ.1)</p>	<p>Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, κώνοι, 1 μεγάλη φορητή εστία, 2 μικρές φορητές εστίες, διαχωριστικά φανελάκια (6+6).</p> <p>Αριθμός παικτών: 12+2 τ/φ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 10px 0;">ΣΧ.1</div> 	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσποίηση • Αλλαγή κατεύθυνσης • Μεταβίβαση (κάθετη-διαγώνια-στα πόδια –στο χώρο) • Οδήγημα • Σουτ <p>ΤΑΚΤΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ξεμαρκάρισμα • Προσφορά • Υποστήριξη • «1-2» <p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</p> <p>Οπτική και λεκτική επαφή μεταξύ των παικτών.</p>	

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
3.	<p>Β) δημιουργία χώρου και εκμετάλλευση από τον ίδιο φορ (σχ.2) σε τελική πάσα από τον χαφ και</p> <p>Γ) «1-2» μεταξύ των δύο φορ (σχ.3).</p> <p>ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ Οι επιτιθέμενοι παίκτες εκτελούν τις παραπάνω κινήσεις ενώ οι αμυνόμενοι μαρκάρουν παθητικά.</p>	<p>ΣΧ.2</p>		
4.	<p>ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ Ίδια άσκηση με την παραπάνω , αλλά τώρα οι αμυνόμενοι εφαρμόζουν ενεργητική πίεση. Όταν κερδίσουν την μπάλα προσπαθούν με 4 μεταβιβάσεις να πετύχουν γκολ στις δύο μικρές εστίες.</p>	<p>ΣΧ.3</p>		

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
4.	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5v4 +1 τ/φ Επεκτείνουμε την τελική γραμμή του αγων. χώρου μέχρι το κέντρο του γηπέδου και τοποθετούμε πάλι δύο μικρές φορητές εστίες . Προσθέτουμε στην επιτιθέμενη ομάδα δύο επιπλέον χαφ (οι οποίοι μόνο μεταβιβάζουν την μπάλα) και στην αμυνόμενη ομάδα άλλους δύο χαφ οι οποίοι μαρκάρουν του 3 αντίπαλους χαφ. Η επιτιθέμενη ομάδα προσπαθεί να επιτεθεί εφαρμόζοντας επιθετικές συνεργασίες μεταξύ των δύο φορ και του επιθετικού χαφ , ενώ η αμυνόμενη ομάδα , όταν κερδίσει την μπάλα προσπαθεί να πετύχει γκολ ,χωρίς περιορισμούς , στις μικρές εστίες.</p>			
5.	<p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 6v6+ 2 τ/φ Τοποθετούμε στο χώρο του κέντρου μια κανονική εστία με τ/φ. Η αμυνόμενη ομάδα είναι σε διάταξη 4-2 και η επιτιθέμενη σε διάταξη 4-2 με ρόμβο. Έμφαση δίνουμε στην συνεργασία των δύο φορ.</p>			



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 15- 16 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

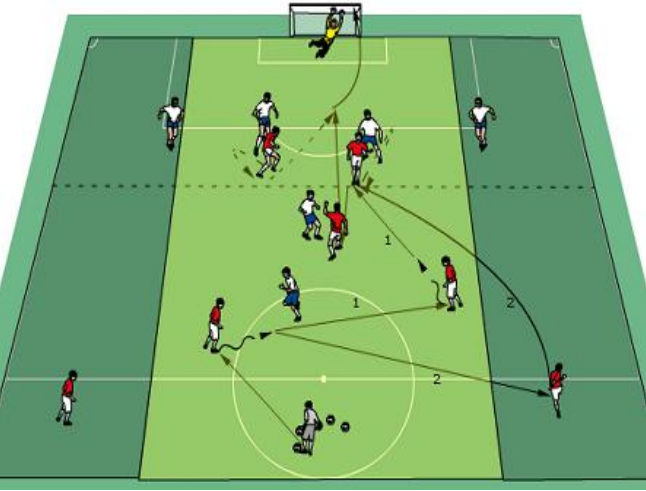
- A. **Θεωρία** (επειδή οι παίκτες γνωρίζουν ήδη τις αμυντικές ή επιθετικές συμπεριφορές στις αντίστοιχες του αντιπάλου, γι' αυτό απλά τις υπενθυμίζουμε σε θεωρητική βάση).
- B. **Πράξη**
 - 1. Παιχνίδι σε αργό ρυθμό
 - 2. Παιχνίδι ενεργητικό
 - 3. Αγωνιστικό παιχνίδι
 - 4. Τελικό παιχνίδι

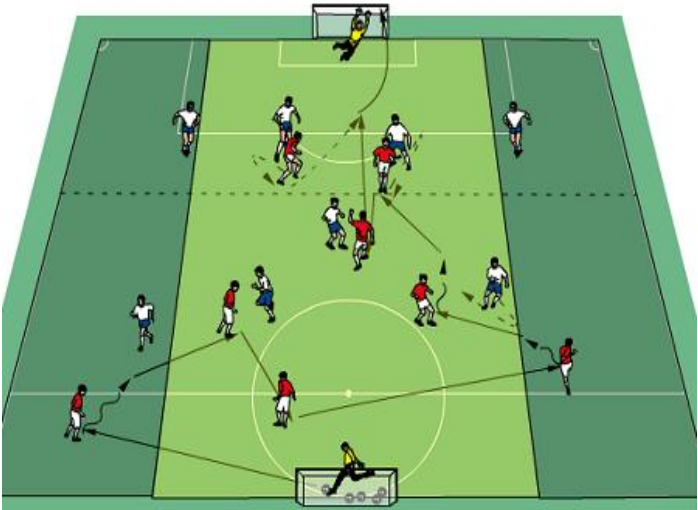


ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: Εκπαίδευση επιθετικής συμπεριφοράς των 2 φορ (15-16 ετών)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1 2</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ</p> <p>ΑΠΛΗ- ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>Σε χώρο 60Χ70μ. περίπου οριοθετούμε τρεις ζώνες: δύο πλάγιες πλάτους περίπου 15μ. η καθεμία και μια κεντρική πλάτους 30μ. Χωρίζουμε το γήπεδο, επίσης, με μια γραμμή περίπου στα 25μ. από την εστία, σε δύο μέρη. Η αμυνόμενη ομάδα είναι σε διάταξη 4-1-1, ενώ η επιτιθέμενη σε 2-3-2. Οι δύο φορ συνεργάζονται μεταξύ τους και με τον επιθετικό χαφ παίρνοντας πάσα από οπουδήποτε ακόμη και από τους μπακ σε άμεση επίθεση, με παθητική αντίσταση των αντιπάλων.</p>	<p><u>Απαραίτητος εξοπλισμός:</u> μπάλες, κώννοι, 1 μεγάλη φορητή εστία, 2 μικρές φορητές εστίες, διαχωριστικά φανελάκια (8+8+1).</p> <p><u>Αριθμός παικτών:</u> 16+2 τ/φ</p> 	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσοποίηση • Αλλαγή κατεύθυνσης • Μεταβίβαση (κάθετη-διαγώνια-στα πόδια –στο χώρο) • Μεγάλη μεταβίβαση • Υποδοχή • Οδήγημα • Σουτ <p>ΤΑΚΤΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ξεμαρκάρισμα • Προσφορά • Υποστήριξη • «1-2» <p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</p> <p>Οπτική και λεκτική επαφή μεταξύ των παικτών.</p>	

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
3.	<p>ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>Όπως παραπάνω, αλλά η αντίσταση των αμυνομένων είναι ενεργητική. Κανένας παίκτης δεν μπαίνει σε άλλη ζώνη. Όταν οι αμυνόμενοι κερδίσουν την μπάλα τότε προσπαθούν να αντεπιτεθούν και με 4-5 μεταβιβάσεις να μεταφέρουν την μπάλα στον ουδέτερο παίκτη το κέντρο του γηπέδου.</p>			
4.	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p> <p>Στον ίδιο χώρο προσθέτουμε στην επιτιθεμένη ομάδα ένα αμυντικό χαφ (ρόμβος) και η αμυνόμενη ομάδα παίζει σε διάταξη 4-4 σε ευθεία. Κάθε παίκτης κινείται στο χώρο του. Στόχος είναι η συνεργασία των δύο φορ στον χώρο τους με οποιοδήποτε παίκτη .</p>			

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
5.	<p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p> <p>8v8+ 2 τ/φ</p> <p>Στον ίδιο χώρο , αφαιρώντας τις ζώνες οι δύο ομάδες παίζουν παιχνίδι 8v8 με δύο τ/φ . Η διάταξη των δύο ομάδων παραμένει η ίδια.</p>			



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

(1^ο επίπεδο καθοδήγησης) 16 – 17 ετών


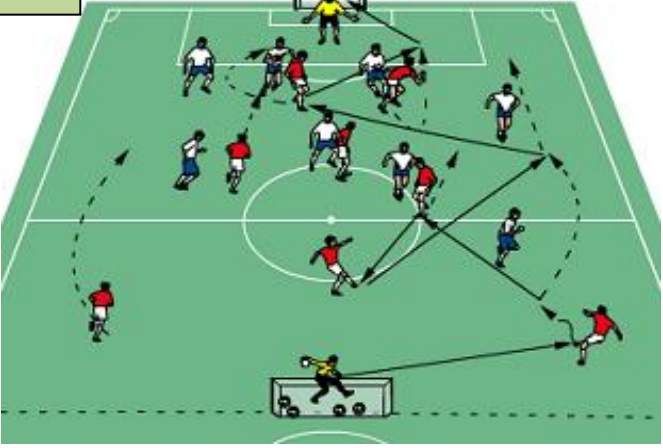
- Προπονούμε το πρόβλημα που παρουσιάζει η ομάδα μας στην αμυντική ή επιθετική συμπεριφορά μιας γραμμής.
- Μεθοδολογική σειρά:
 1. Επιλογή λύσεων (ο προπονητής παρουσιάζει 2-3 λύσεις)
 2. Παιχνίδι ενεργητικό
 3. Ανατροφοδότηση
 4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
 5. Αξιολόγηση




ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: Προπόνηση επιθετικής συμπεριφοράς των 2 φόρ (16-17 ετών)

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1</p> <p>2</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ</p> <p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΛΥΣΕΩΝ:</p> <p>Περίπου 10μ. έξω από την μεγάλη περιοχή τοποθετούμε μία φορητή εστία με τ/φ. Η επιτιθέμενη ομάδα είναι σε διάταξη 2-4-2 με ρόμβο στο κέντρο, ενώ η αμυνόμενη ομάδα σε διάταξη 4-4 σε ευθεία.</p> <p>Η αμυνόμενη ομάδα αμύνεται αρχικά παθητικά .</p> <p>Η επιτιθέμενη ομάδα κυκλοφορώντας την μπάλα προσπαθεί να εφαρμόσει τις παρακάτω περιπτώσεις:</p> <p>Α) χιαστί κίνηση των 2 φορ σε σέντρα από τα πλάγια (Σχ.1)</p>	<p><u>Απαραίτητος εξοπλισμός:</u> μπάλες, κώνοι, 1 μεγάλη φορητή εστία, 2 μικρές φορητές εστίες, διαχωριστικά φανελάκια (8+8+1).</p> <p><u>Αριθμός παικτών:</u> 16+2 τ/φ</p> <p>Σχ.1</p>	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσποίηση • Αλλαγή κατεύθυνσης • Μεταβίβαση (κάθετη-διαγώνια-στα πόδια –στο χώρο) • Μεγάλη μεταβίβαση • Υποδοχή • Οδήγημα • Σουτ <p>ΤΑΚΤΙΚΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ξεμαρκάρισμα • Προσφορά • Υποστήριξη • «1-2» <p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</p> <p>Οπτική και λεκτική επαφή μεταξύ των παικτών.</p>	

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
	<p>Β) άμεση επίθεση από τον πλάγιο μπακ στον φορ (Σχ.2) και</p> <p>Γ) προσποίηση του ενός φορ και «1-2» με τον δεύτερο φορ.</p>	<p>Σχ.2</p>  <p>Σχ.3</p> 		

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ –ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Οι δύο ομάδες παίζουν ελεύθερα για 5' περίπου προσπαθώντας να εφαρμόσουν τις παραπάνω περιπτώσεις.</p> <p>ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ</p> <p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (Με διορθώσεις). 8v8+ 2 τ/φ Στον ίδιο χώρο οι δύο ομάδες παίζουν 8v8 με δύο τ/φ και την ίδια διάταξη. Ο προπονητής σταματάει για να διορθώσει τυχόν λάθη στην συνεργασία των φορ.</p>		<p>Παροχή πληροφοριών σχετικά με την εκτέλεση και την αποτελεσματικότητα των παραπάνω περιπτώσεων μέσα στο παιχνίδι.</p>	



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

(2^ο επίπεδο καθοδήγησης)
17+ ετών

- Προπονούμε το πρόβλημα που παρουσιάζει η ομάδα μας στην αμυντική ή επιθετική συμπεριφορά μιας γραμμής.
- **Μεθοδολογική σειρά:**
 1. Παιχνίδι προσανατολισμού. Ο προπονητής καθοδηγεί την αντίπαλη ομάδα δίνοντας τρόπους συμπεριφοράς επιμένοντας στην διατήρηση του σχηματισμού .(εμφάνιση του προβλήματος).
 2. Παιχνίδι εκμάθησης (για λύσεις του προβλήματος)
 3. Ανατροφοδότηση
 4. Παιχνίδι εφαρμογής
 5. Αξιολόγηση

