



Study Group
Scheme

Καλώς ήλθατε στο
μάθημα Θεωρίας
της Διδακτικής
Ποδοσφαίρου Ι



1. **U-6 ΕΤΩΝ: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ- ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3:3 η 4:4**
2. **U-8 ΕΤΩΝ: «ΠΑΙΧΝΙΔΙ-ΑΣΚΗΣΗ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ»**
3. **U-10 ΕΤΩΝ: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ**
4. **U 11-14 ΕΤΩΝ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**
5. **U 15-16 ΕΤΩΝ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (1^ο επίπεδο καθοδήγησης)**
6. **U-17+: ΕΤΩΝ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2^ο επίπεδο καθοδήγησης)**





ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (5-6 ΕΤΩΝ)

- Στις ηλικίες μέχρι 6 ετών ο βασικός στόχος είναι η γνωριμία των τεχνικών στοιχείων μέσω παιχνιδιών και παιγνιωδών ασκήσεων, με σκοπό την διασκέδαση του παιδιού μέσα από τη δημιουργία ευχάριστου περιβάλλοντος. Ψυχοκινητικά παιχνίδια θα πρέπει να είναι το επίκεντρο των δραστηριοτήτων της ηλικίας αυτής
- Απαραίτητη προϋπόθεση το παιχνίδι να γίνεται μέσα από μικρές αριθμητικές σχέσεις (3V3 – 4V4).







Τα παιχνίδια πρέπει να κατέχουν μια σημαντική αναλογία
στα περιεχόμενα της προπόνησης:

***ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΥΡΗΝΑΣ
ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ***





- Το παιχνίδι πρέπει να είναι το κεντρικό κομμάτι της προπόνησης:
- τα παιχνίδια πρέπει να παίζονται συνήθως σε μικρή κλίμακα [4 εναντίον 4 έως 6 εναντίον 6] και συχνά τροποποιημένα ως προς τους κανόνες για να τονίσουν ένα συγκεκριμένο στόχο προπόνησης.

Η μέθοδος επομένως που προτείνεται ένθερμα είναι:

Παιχνίδι / Εξάσκηση τεχνικών ενεργειών / παιχνίδι





«ΠΑΙΧΝΙΔΙ-ΑΣΚΗΣΗ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ» (7-8 ΕΤΩΝ)

- Αν και το μεγαλύτερο μέρος της προπονητικής μονάδας καταλαμβάνει το παιχνίδι, ωστόσο τα παιδιά θα πρέπει να αρχίσουν να έρχονται σε επαφή με απλές ασκήσεις και κινητικές δραστηριότητες.
- Για το λόγο αυτό, η μέθοδος **«παιχνίδι – άσκηση - παιχνίδι»** θεωρείται ότι είναι η πιο ενδεδειγμένη μέθοδος για το ηλικιακό αυτό επίπεδο.





ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ (9-10 ΕΤΩΝ)

- Η διδασκαλία αναφέρεται στον τρόπο που ο ποδοσφαιριστής μαθαίνει τα **βασικά** σημεία εκτέλεσης του τεχνικού στοιχείου
- Συνδυασμός **δύο** τεχνικών στοιχείων





ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ (9-10 ΕΤΩΝ)

- Μεθοδολογική σειρά

A. Θεωρία

B. Πράξη

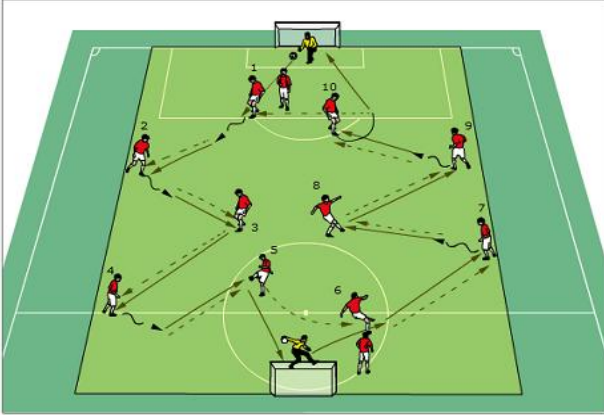
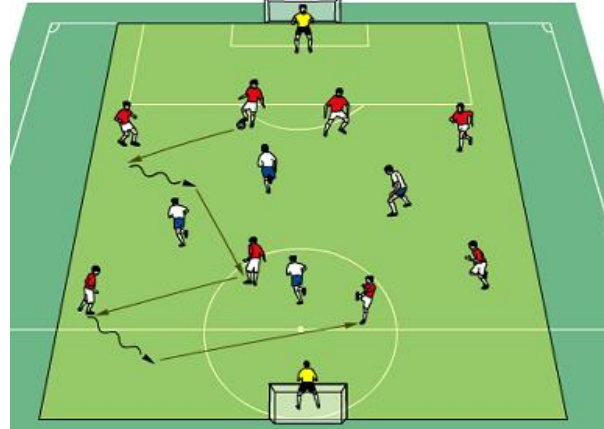
- Επίδειξη
- Απλή μορφή
- Παθητική - ενεργοπαθητική μορφή
- Αγωνιστικό παιχνίδι
- Τελικό παιχνίδι

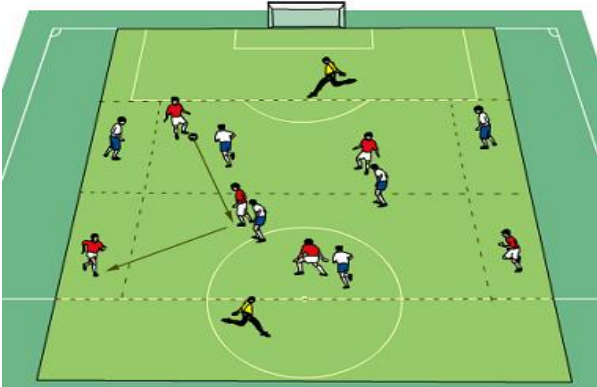
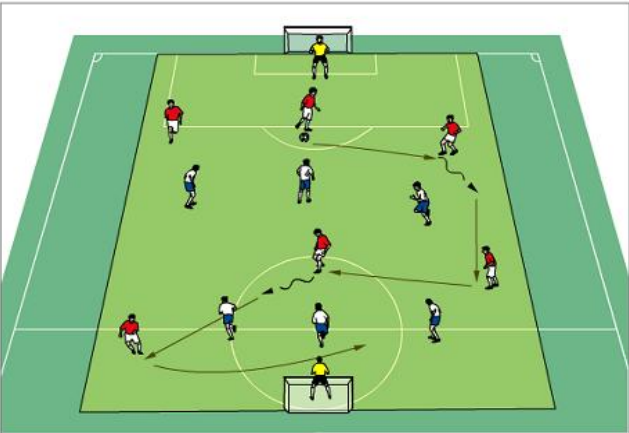


ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

ΣΤΟΧΟΣ: Διδασκαλία της μικρής μεταβίβασης (9-10 ετών)

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ</p> <p>ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ Οι παίκτες είναι τοποθετημένοι όπως φαίνεται στο σχήμα σε διάταξη 4-2-4 και σε ανάλογο με την ηλικία τους γήπεδο παιχνιδιού. Δύο τ/φ ξεκινούν ταυτόχρονα την άσκηση μεταβιβάζοντας την μπάλα στους παίκτες 1 και 6. Αυτοί με την σειρά τους μεταβιβάζουν στους 2 και 7, αυτοί στους 3 και 8, ώσπου οι παίκτες 5 και 10 τελειώνουν με πλασάρισμα στους τ/φ, κ.ο.κ. Μετά από κάθε μεταβίβαση ακολουθεί αλλαγή θέσης.</p> <p>ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ 8v4 +2 τ/φ Οι παίκτες βρίσκονται σε διάταξη όπως δείχνει το σχήμα. Η Α ομάδα σε διάταξη 4-4 και η Β ομάδα σε ρόμβο. Ενεργοπαθητικό παιχνίδι από τις δύο ομάδες. Αλλαγή ρόλων μετά από λίγα λεπτά.</p>	<p>Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, φανελάκια (6+6), φορητή εστία, οριοθέτες. Λοιθμός παικτών: 12 + 2 τ/φ</p>  	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> •Κίνηση προς την μπάλα σχεδόν σε ευθεία γραμμή •Το πόδι στήριξης πατάει δίπλα από την μπάλα με κατεύθυνση προς τον στόχο •Το πόδι μεταβίβασης αιωρείται προς τα πίσω λυγισμένο στο γόνατο και κατόπιν κινείται προς την μπάλα με έξω στροφή. •Την στιγμή της επαφής χτυπάει την μπάλα με το εσωτερικό μέρος του άκρου ποδιού στο κέντρο με την μύτη ελαφρώς ανασηκωμένη και την άρθρωση της ποδοκνημικής σφιχτή. •Μετά το χτύπημα ακολουθεί την πορεία της μπάλας. 	

Α/ Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
3.	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2+4v4+2 με δύο τ/φ Σε χώρο , όπως φαίνεται στο σχήμα δύο ομάδες των 4 παικτών έχοντας σαν στήριγμα τον τερματοφύλακά τους και δύο παίκτες στις πλάγιες ζώνες της επίθεσης της καθεμιάς παίζουν παιχνίδι κυκλοφορίας. Οι τερματοφύλακες χρησιμοποιούν μόνο τα πόδια. Κάθε ομάδα προσπαθεί να μεταφέρει την μπάλα από τον ένα τα/φ στον άλλο.</p>		<p>ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσφορά και ξεμαρκάρισμα • Γωνία – απόσταση υποστήριξης <p>ΑΝΤΙΛΗΨΗ: Περιφερειακή όραση</p> <p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: Συνεχής λεκτική επικοινωνία μεταξύ των παικτών</p>	
4.	<p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 6v6+2 τ/φ Τελικό παιχνίδι όπου 6v6 παίζουν σε δύο εστίες με τερματοφύλακες. Έμφαση δίνουμε στις σωστές μεταβιβάσεις της μπάλας μεταξύ των παικτών.</p>			



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (11- 14 ΕΤΩΝ)

- Η εκπαίδευση των τεχνικών στοιχείων αναφέρεται στον τρόπο που το στοιχείο αυτό (τεχνικό) χρησιμοποιείται μέσα στο παιχνίδι, τι επιδιώκεται μ' αυτό το στοιχείο, και ποιος είναι ο τελικός στόχος
- Με άλλα λόγια πως το τεχνικό στοιχείο εξυπηρετεί τα τακτικά στοιχεία στα οποία εξασκούνται σε αυτό το ηλικιακό επίπεδο.





ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (11-14) ΕΤΩΝ

- Μεθοδολογική σειρά

A. Θεωρία

B. Πράξη

1 Επίδειξη

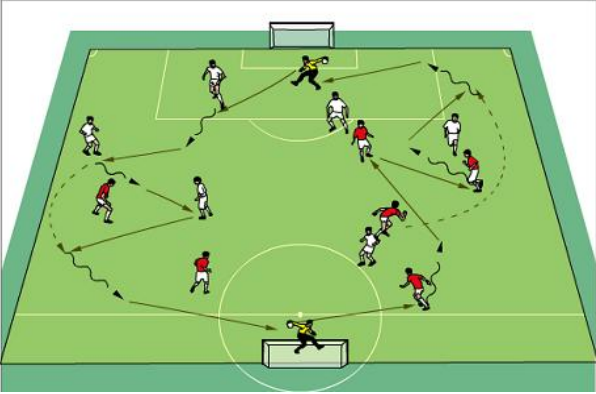
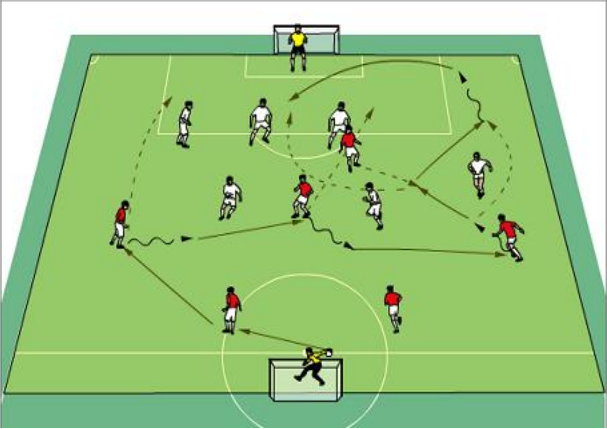
1. Απλή μορφή
2. Παθητική μορφή
3. Ενεργητική μορφή
4. Αγωνιστικό παιχνίδι
5. Τελικό παιχνίδι



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: Εκπαίδευση της μικρής μεταβίβασης (11-14 ετών)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ -ΕΠΙΔΕΙΞΗ</p> <p>ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>Η Α ομάδα είναι τοποθετημένη με διάταξη 2-3-1 ενώ η Β ομάδα με διάταξη 4-2. Η άσκηση ξεκινάει από τους τ/φ ταυτόχρονα . Οι δύο ομάδες κυκλοφορούν την μπάλα, δίνοντας έμφαση στην τεχνική της μεταβίβασης και προσπαθούν να εφαρμόσουν στοιχεία ατομικής τακτικής (πάσα στα πόδια , στο χώρο) και υποομαδικής τακτικής («1-2», overlap).</p> <p>ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>6v6 +1 τ/φ</p> <p>Οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας βρίσκονται σε σχέση 2-3-1 και κυκλοφορούν την μπάλα με σκοπό να βρεθούν σε θέσεις ώστε να εφαρμόσουν την υποομαδική επιθετική τακτική («1-2», overlap) με σωστές μεταβιβάσεις. Η αντίπαλη ομάδα είναι σε διάταξη 4-2.</p>	<p>Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, φορητή εστία,</p>  	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ακρίβεια ▪ Δύναμη-ταχύτητα ▪ Προσποίηση ▪ Timing <p>ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ΠΟΤΕ; Όταν ο συμπαίκτης ξεμαρκάρεται και ζητάει την μπάλα. ▪ ΠΟΥ; Στην πορεία του συμπαίκτη που προσφέρεται και στο κατάλληλο πόδι. ▪ ΠΩΣ; Γρήγορη αντίληψη της αγωνιστικής κατάστασης και χρήση του κατάλληλου μέρους του ποδιού. 	

Α/ Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ- ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
3.	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2+4v4+2 + 2 τ/φ Χωρίζουμε το γήπεδο διαστάσεων 50X60μ. στη μέση ενώ χαράσσουμε δύο πλάγιες ζώνες πλάτους 10μ. η καθεμία. Τοποθετούμε και μία δεύτερη εστία στην απέναντι τελική γραμμή του γηπέδου. Η κάθε ομάδα έχει στο αντίπαλο μισό γήπεδο και στις πλάγιες ζώνες από δύο παίκτες (ένα σε κάθε ζώνη), ως στηρίγματα. Οι παίκτες παίζουν παιχνίδι 4v4 έχοντας σαν στηρίγματα τους ακραίους παίκτες εφαρμόζοντας την μικρή μεταβίβαση σε καταστάσεις επιθετικής υποομαδικής τακτικής.</p>		<p><u>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</u> <input type="checkbox"/> Λεκτική και οπτική</p>	
4.	<p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 6v6+2 Τ/Φ</p>			



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1^ο Επίπεδο καθοδήγησης (15-16 ΕΤΩΝ)

Αναφέρεται στη σημασία και τον τρόπο που αυτό το στοιχείο προπονείται μέσα στο παιχνίδι

- Με άλλα λόγια, πως το τεχνικό στοιχείο μπορεί να εφαρμοστεί και να εξυπηρετήσει την ομαδική τακτική (η μικρή μεταβίβαση χρησιμοποιείται στο παιχνίδι κατοχής της μπάλας, ο συνδυασμός μικρής - μεγάλης μεταβίβασης στις αντεπιθέσεις κ.τ.λ)





ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (15- 16 ΕΤΩΝ)

- Μεθοδολογική σειρά:
1^ο επίπεδο καθοδήγησης

A. Θεωρία

B. Πράξη

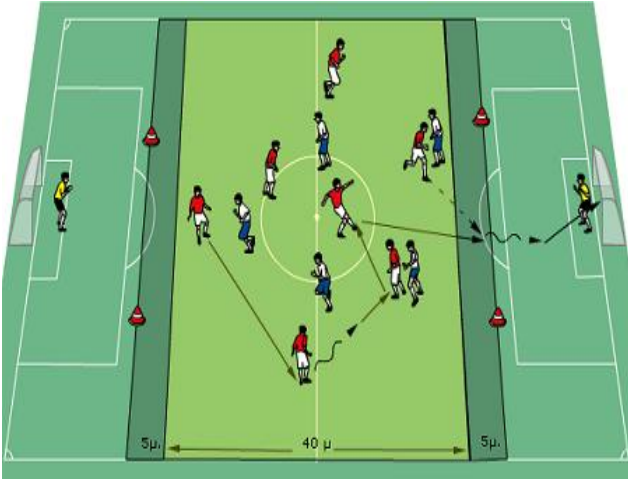
1. Παρουσίαση λύσεων (επίδειξη)
2. Ενεργητικό παιχνίδι (μεγάλη συχνότητα επανάληψης των λύσεων – φάση μάθησης)
3. Ανατροφοδότηση (μέθοδος κατευθυνόμενης επιμόρφωσης)
4. Παιχνίδι με διορθώσεις
5. Αξιολόγηση

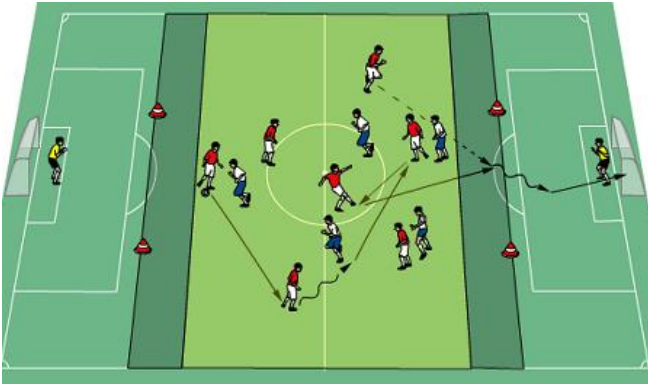
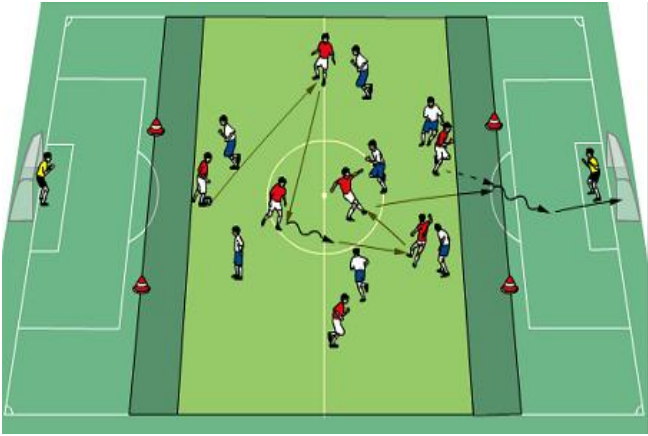


ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΠΡΟΒΛΗΜΑ:

ΣΤΟΧΟΣ: Προπόνηση της μικρής μεταβίβασης (15-16 ετών) **1^ο ΕΠΙΠΕΔΟ**

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1. 2.</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗ ΛΥΣΕΩΝ Ορίζουμε μια ζώνη πλάτους 40μ. (20+20μ. εκατέρωθεν της κεντρικής γραμμής) και δύο άλλες ζώνες πλάτους 5μ. η καθεμία στις δύο πλευρές της κεντρικής. Στις τελικές γραμμές αυτών των ζωνών τοποθετούμε από μία εστία με κώνους. Οι παίκτες πρέπει να συναντούν την μπάλα στις τελικές ζώνες πριν περάσουν μέσα από την εστία των κώνων και τελειώσουν την φάση. 1^η περίπτωση 7v5+2 τ/φ Επίδειξη τελικής μεταβίβασης με συνεργασία των δύο φορ και του επιθετικού χαφ. Σχηματισμός επιτιθέμενης ομάδας 1-4-2 με ρόμβο στο κέντρο. Σχηματισμός αμυνόμενης ομάδας 2-2-1.</p>	<p>Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, φανελάκια (7+7), κώνοι, οριοθέτες Αριθμός παικτών: 14+2 τ/φ</p> 	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ακρίβεια ▪ Δύναμη-ταχύτητα ▪ Προσποίηση ▪ Timing <p>ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ΠΟΤΕ: Όταν ο συμπαίκτης ξεμαρκάρεται και ζητάει την μπάλα. ▪ ΠΟΥ: Στην πορεία του συμπαίκτη που προσφέρεται και στο κατάλληλο πόδι-πάσα στο χώρο ▪ ΠΩΣ: Γρήγορη αντίληψη της αγωνιστικής κατάστασης και χρήση του κατάλληλου μέρους του ποδιού. <p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Λεκτική και οπτική 	

Α/ Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p><u>2^η περίπτωση:</u> 7v5 +2 τ/φ Επίδειξη τελικής μεταβίβασης με τελικό αποδέκτη έναν από τους πλάγιους χαφ Σχηματισμός επιτιθέμενης ομάδας 1-4-2 Σχηματισμός αμυνόμενης ομάδας 2-2-1</p> <p>ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 7v5 +2 τ/φ με εφαρμογή των παραπάνω λύσεων.</p> <p>ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ</p> <p>ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ 7v7 +2 τ/φ</p>	 	<p>Εφαρμογή των παραπάνω λύσεων σε ελεύθερο παιχνίδι 7v5 +2τ/φ, χωρίς διακοπές και διορθώσεις.</p> <p>Διατήρηση του σχηματισμού</p> <p>Παροχή πληροφοριών σχετικά με την εκτέλεση και την αποτελεσματικότητα των παραπάνω λύσεων μέσα στο παιχνίδι.</p>	



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (17+)

2^ο επίπεδο καθοδήγησης

- Μεθοδολογική σειρά:
 - A. Θεωρία**
 - B. Πράξη**
 1. Παιχνίδι (φάση προσανατολισμού)
 2. Παιχνίδι (φάση εκμάθησης)
 3. Παιχνίδι (φάση εφαρμογής)
 4. Αξιολόγηση



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

ΠΡΟΒΛΗΜΑ:

ΣΤΟΧΟΣ: Προπόνηση της μικρής μεταβίβασης (17+ ετών) **2^ο ΕΠΙΠΕΔΟ**

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
<p>1. 2.</p>	<p>ΘΕΩΡΙΑ Παιχνίδι προσανατολισμού Ορίζουμε μια ζώνη πλάτους 40μ. (20+20μ. εκατέρωθεν της κεντρικής γραμμής) και δύο άλλες ζώνες πλάτους 5μ. η καθεμία στις δύο πλευρές της κεντρικής. Στις τελικές γραμμές αυτών των ζωνών τοποθετούμε από μία εστία με κώνους πλάτους περίπου 30 μ. Οι παίκτες πρέπει να συναντούν την μπάλα στις τελικές ζώνες πριν περάσουν μέσα από την εστία των κώνων και τελειώσουν την φάση. Σχηματισμός επιτιθέμενης ομάδας 1-4-2 με ρόμβο στο κέντρο. Σχηματισμός αμυνόμενης ομάδας 2-2-1. Επειδή οι παίκτες γνωρίζουν ήδη την τελική πάσα και την εφαρμογή της γι' αυτό παίζουν ελεύθερο παιχνίδι χωρίς διακοπές προσπαθώντας να την εφαρμόσουν.</p>	<p>Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, φανελάκια (7+7), κώνοι, οριοθέτες Αριθμός παικτών: 14+2 τ/φ</p> 	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ακρίβεια ▪ Δύναμη-ταχύτητα ▪ Προσποίηση ▪ Timing <p>ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ΠΟΤΕ: Όταν ο συμπαίκτης ξεμαρκάρεται και ζητάει την μπάλα. ▪ ΠΟΥ: Στην πορεία του συμπαίκτη που προσφέρεται και στο κατάλληλο πόδι-πάσα στο χώρο ▪ ΠΩΣ: Γρήγορη αντίληψη της αγωνιστικής κατάστασης και χρήση του κατάλληλου μέρους του ποδιού. <p>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Λεκτική και οπτική 	

Α / Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ- ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
3 . 4 . 5	<p>Φάση εκμάθησης</p> <p>Φάση εφαρμογής</p> <p>7v7 +2 τ/φ</p> <p>Αξιολόγηση</p>		<p>Διατήρηση του σχηματισμού</p> <p>Παρέχουμε πληροφορίες για το αν εφάρμοσαν την τελική πάσα ή αν όχι και προτείνουμε αν είναι αναγκαίο κάποιες λύσεις.</p>	