



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ  
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ  
ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ  
&  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



# **ΘΕΩΡΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ Ι**

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

### **ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ**

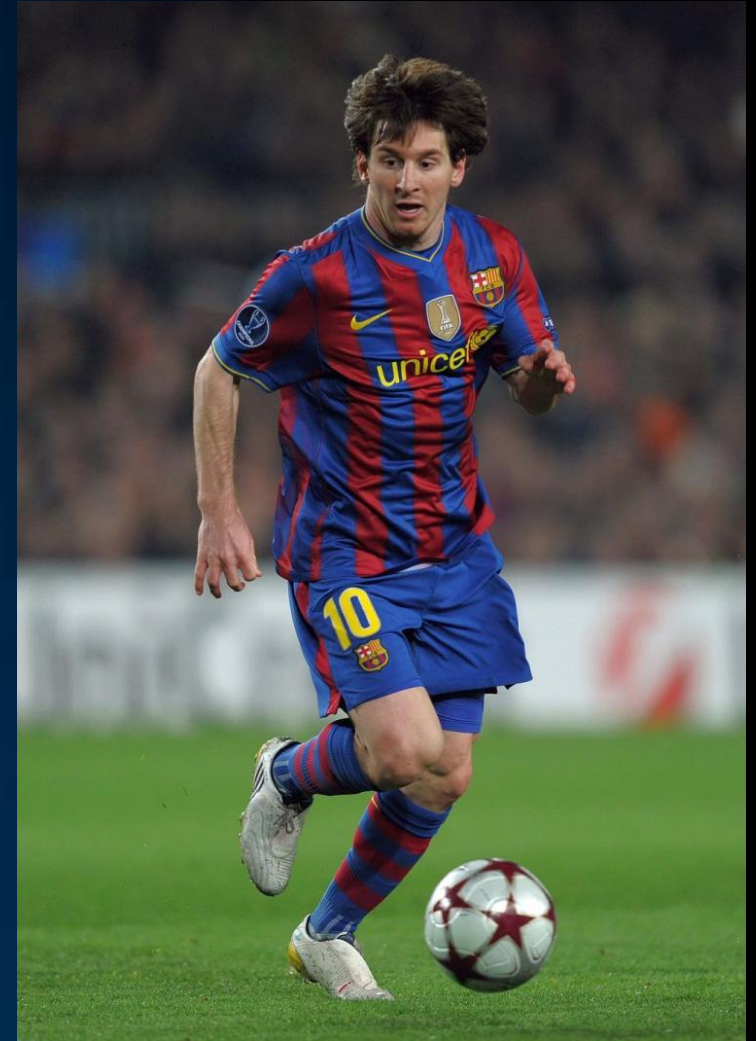
**ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ, *PhD*  
ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ.**

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

# Ορισμός

Τεχνική στο ποδόσφαιρο είναι οι διάφορες κινήσεις, με ή χωρίς μπάλα, που εκτελεί ο παίκτης χωρίς την πίεση αντιπάλου.

Με την προπόνηση τεχνικής επιδιώκεται η ιδανικότερη εκτέλεση μιας κίνησης. Έτσι, με βάση τις προσωπικές και ατομικές ικανότητες του κάθε παίκτη επιτυγχάνεται η «ατομική τεχνική».



# Για την ιδανική εκτέλεση μιας τεχνικής κίνησης παίζουν ρόλο οι παρακάτω παράγοντες:

- Το κεντρικό νευρικό σύστημα
- Φυσικοί παράγοντες
- Ανατομικοί παράγοντες
- Νοητικοί παράγοντες
- Η φάση κινητικής ανάπτυξης του ατόμου και το επίπεδο μάθησης
- Ψυχικοί παράγοντες
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες



# Το μοντέρνο ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται από:

1. Ποιότητα τεχνικής
2. Εύρος της τεχνικής
3. Ταχύτητα σκέψης και ενέργειας
4. Εκτέλεση υψηλού επιπέδου τεχνικής κάτω υπό την πίεση του χρόνου, του χώρου, των αντιπάλων

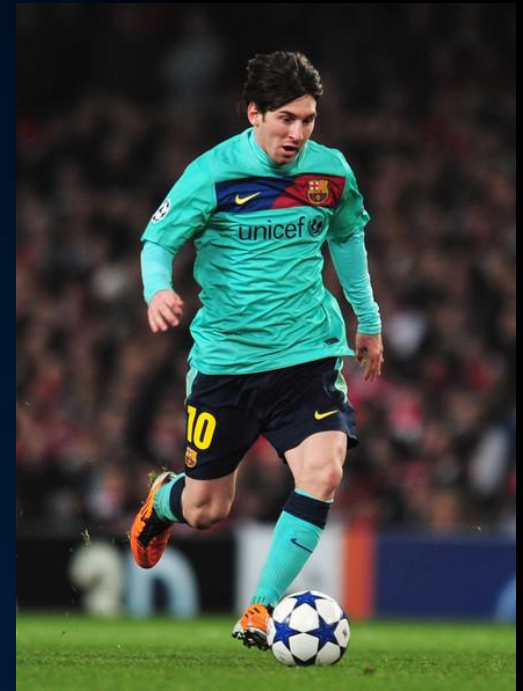


**Επομένως,** η εκτέλεση της τεχνικής στον αγώνα, κάτω από την πίεση του αντιπάλου, του χρόνου και του χώρου, σε συνδυασμό με νοητικές και ψυχικές ικανότητες καθορίζει το επίπεδο της αγωνιστικής ικανότητας και την **ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ** του παίκτη.

# Ορισμός

**ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ** είναι η εκτέλεση των διαφόρων ποδοσφαιρικών κινήσεων στον αγώνα με τη χρήση της τεχνικής, των φυσικών και των νοητικών ικανοτήτων (εκτέλεση της τεχνικής κάτω από την πίεση του χώρου, του χρόνου και του αντιπάλου).

**ΣΤΟΧΟΣ** είναι η λύση των προβλημάτων των διαφόρων αγωνιστικών ενεργειών.



## Ποια στοιχεία συνθέτουν την τεχνική των παικτών υψηλού επιπέδου;



- 1. Ποικιλία τεχνικών ενεργειών και ακρίβεια στην εφαρμογή τους**
- 2. Αναπτυγμένη αντίληψη και απόλυτος έλεγχος της μπάλας στον αγώνα κάτω από την πίεση του αντιπάλου, του χρόνου και του χώρου**
- 3. Ταχύτητα εκτέλεσης των τεχνικών στοιχείων**
- 4. Χρησιμοποίηση και των δύο ποδιών.**

# Παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξη της τεχνικής

- Η προσπάθεια των επιθετικών να προσπερνούν τους αντιπάλους με διαφορετικούς τρόπους
- Η απαιτητικότητα των θεατών
- Ο συνδυασμός θέαμα και προσπάθεια
- Η επίδειξη

## Αλληλεπίδραση Τεχνικής, Φυσικής κατάστασης και Τακτικής

Οι διάφορες κινήσεις τεχνικής, οι φυσικές ικανότητες και οι τακτικές ενέργειες ενός παίκτη αποτελούν βασικά στοιχεία για την απόδοσή του στον αγώνα και βρίσκονται σε μια αλληλεξάρτηση.

# Επομένως:

Η τεχνική, η τακτική και η φυσική κατάσταση θα πρέπει στο μοντέρνο ποδόσφαιρο να εκπαιδεύονται, συνήθως ενιαία, και όχι μεμονωμένα.

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

```
graph TD; A[ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ] --> B[κινήσεις χωρίς μπάλα]; A --> C[κινήσεις με μπάλα];
```

κινήσεις χωρίς  
μπάλα

κινήσεις με  
μπάλα



# Κινήσεις χωρίς μπάλα

- Βάδισμα
- Τρέξιμο (χαμηλή, μέτρια & υψηλή ένταση)
- Σπριντ
- Διάφορες εκκινήσεις
- Γυρίσματα και απότομα σταματήματα
- Άλματα
- Πεσίματα
- «Τζαρτζάρισμα»
- Κινήσεις για τάκλινγκ

# Κινήσεις με μπάλα

- Το οδήγημα (μεταφορά) της μπάλας
- Η μεταβίβαση της μπάλας
- Η υποδοχή και ο έλεγχος της μπάλας
- Η προσποίηση και η ντρίπλα
- Το σουτ
- Η κεφαλιά
- Το τάκλινγκ (απόσπαση της μπάλας)
- Η τεχνική του τερματοφύλακα



# ΟΔΗΓΗΜΑ (μεταφορά) ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Οδήγημα της μπάλας είναι η ικανότητα του παίκτη να ελέγχει και να μεταφέρει τη μπάλα σε χώρο ανάλογο με τον στόχο της αγωνιστικής ενέργειας.



# Η χρησιμοποίηση και η σημασία του οδηγήματος της μπάλας στο παιχνίδι

- Οδήγημα της μπάλας σε κενούς χώρους (για άνοιγμα του παιχνιδιού και ξεμαρκάρισμα των συμπαικτών)
- Οδήγημα της μπάλας μακριά από τον αντίπαλο (για αποφυγή του αντιπάλου)
- Οδήγημα της μπάλας για να κερδίσω χρόνο
- Οδήγημα της μπάλας για να φέρω ηρεμία στην ομάδα
- Οδήγημα της μπάλας σε ένα χώρο, ώστε να πασάρω ξαφνικά σε άλλο χώρο
- Οδήγημα της μπάλας προς τον αντίπαλο για να τον προκαλέσω και να δημιουργήσω κενό χώρο (overlap)
- Οδήγημα της μπάλας στα πόδια του συμπαίκτη (παράδοση - παραλαβή)

# ΜΟΡΦΕΣ ΟΔΗΓΗΜΑΤΟΣ

1. Οδήγημα με σχεδόν όρθιο το κορμί και ψηλά το κεφάλι, όταν ο αντίπαλος είναι μακριά.



# ΜΟΡΦΕΣ ΟΔΗΓΗΜΑΤΟΣ

2. Οδήγημα με το κορμί να είναι ελαφρά λυγισμένο, όταν ο αντίπαλος είναι κοντά, για προστασία της μπάλας και αλλαγή κατεύθυνσης.



# Βασικά σημεία εκτέλεσης

1. Ο παίκτης πρέπει να οδηγεί τη μπάλα, και όχι η μπάλα τον παίκτη
2. Το σώμα πρέπει να κλίνει ελαφρά εμπρός. Έτσι δημιουργείται καλύτερη ισορροπία και καλύπτεται καλύτερα η μπάλα.
3. Ο παίκτης πρέπει να έρχεται σε επαφή με τη μπάλα σε κάθε βήμα και σε υψηλό ρυθμό παιχνιδιού.
4. Η μπάλα να είναι κοντά στον παίκτη
5. Το βλέμμα του παίκτη δεν πρέπει να κατευθύνεται στη μπάλα αλλά στο χώρο, ώστε να ελέγχονται οι συμπαίκτες και οι αντίπαλοι (περιφερική όραση)

# Βασικά σημεία εκτέλεσης

6. Όταν το οδήγημα της μπάλας γίνεται κοντά σε αντίπαλο, τότε το σώμα να βρίσκεται μεταξύ μπάλας και αντιπάλου (οδήγημα με το εξωτερικό πόδι)
7. Το οδήγημα της μπάλας να μπορεί να γίνεται και με τα δυο πόδια εναλλάξ.
8. Να υπάρχει ρυθμός (ποικιλία) στην κίνηση
9. Το οδήγημα της μπάλας γίνεται με το «κουτεπιέ» για το οδήγημα της μπάλας σε ευθεία κατεύθυνση και με την εσωτερική επιφάνεια ή την εξωτερική επιφάνεια του ποδιού για αλλαγή κατεύθυνσης.



# **Πότε πρέπει να αποφεύγεται**

- 1. Όταν υπάρχει δυνατότητα μεταβίβασης**
- 2. Όταν το μαρκάρισμα του αντιπάλου είναι έντονο και ο αντίπαλος ασκεί πίεση και υπάρχει κίνδυνος να χαθεί η μπάλα**
- 3. Στην αμυντική ζώνη και ιδιαίτερα κοντά στην εστία**
- 4. Σε κακό αγωνιστικό χώρο**

# Λάθη κατά την κίνηση

1. Κακός συγχρονισμός (δεν υπάρχει ρυθμός και αρμονία στην κίνηση)
2. Το οδήγημα της μπάλας σε γρήγορο ρυθμό γίνεται με το εσωτερικό αντί με το εξωτερικό του ποδιού (επιβράδυνση της κίνησης)
3. Το βλέμμα του παίκτη είναι μόνο στη μπάλα (έλλειψη περιφερικής όρασης)

# Συμβουλές για την προπόνηση

- Οι παίκτες να εξασκούνται σε όλα τα είδη και τις μορφές οδηγήματος της μπάλας
- Να γίνεται εξάσκηση και των δύο ποδιών (ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες)
- Να δίνεται ρυθμός και ταχύτητα στην κίνηση κατά τη διάρκεια της προπόνησης (όπως συμβαίνει στον αγώνα)
- Ενθάρρυνση και παρότρυνση των μικρών ποδοσφαιριστών



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ** για την προσοχή σας