



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ
&
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



ΘΕΩΡΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ Ι

ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

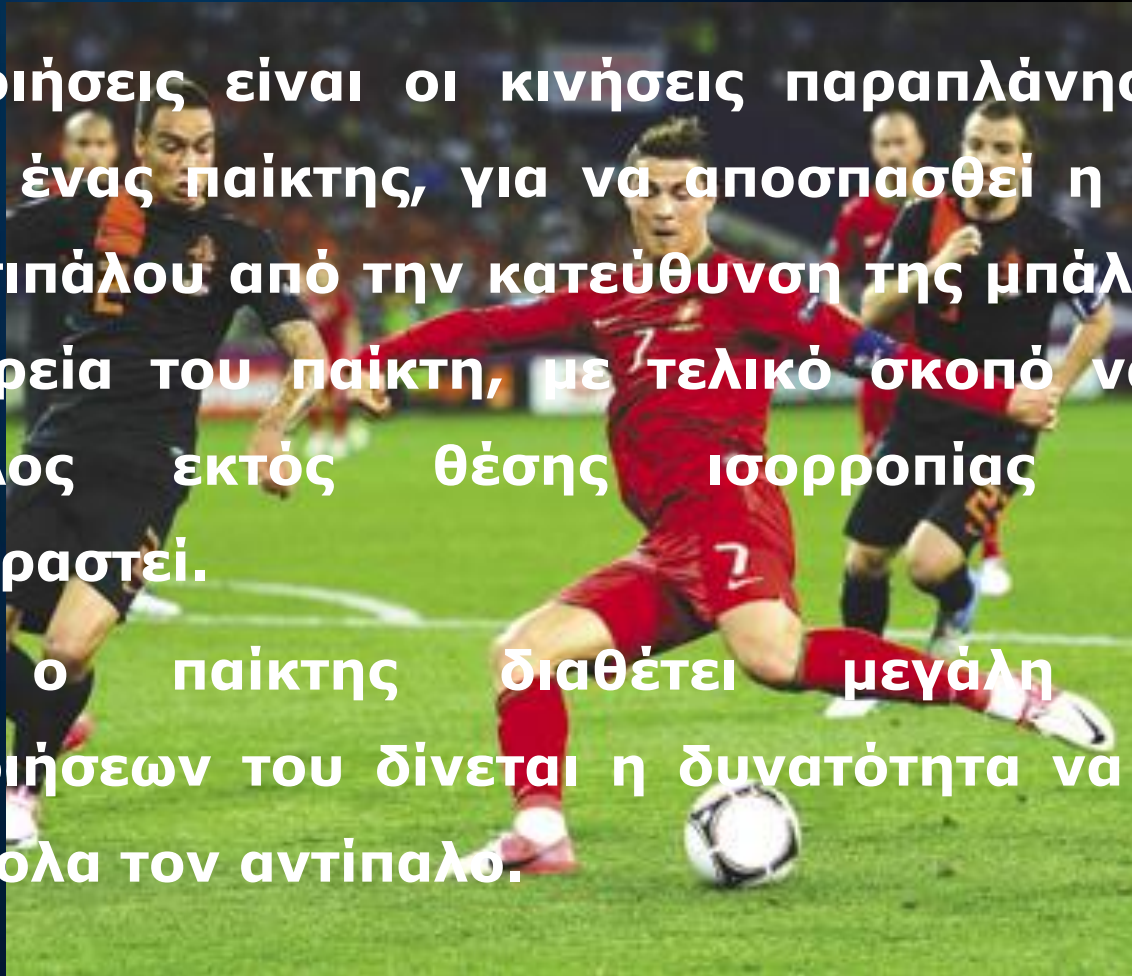
ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ – ΝΤΡΙΠΛΑ ΚΑΙ ΣΟΥΤ

**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 της προσποίησης

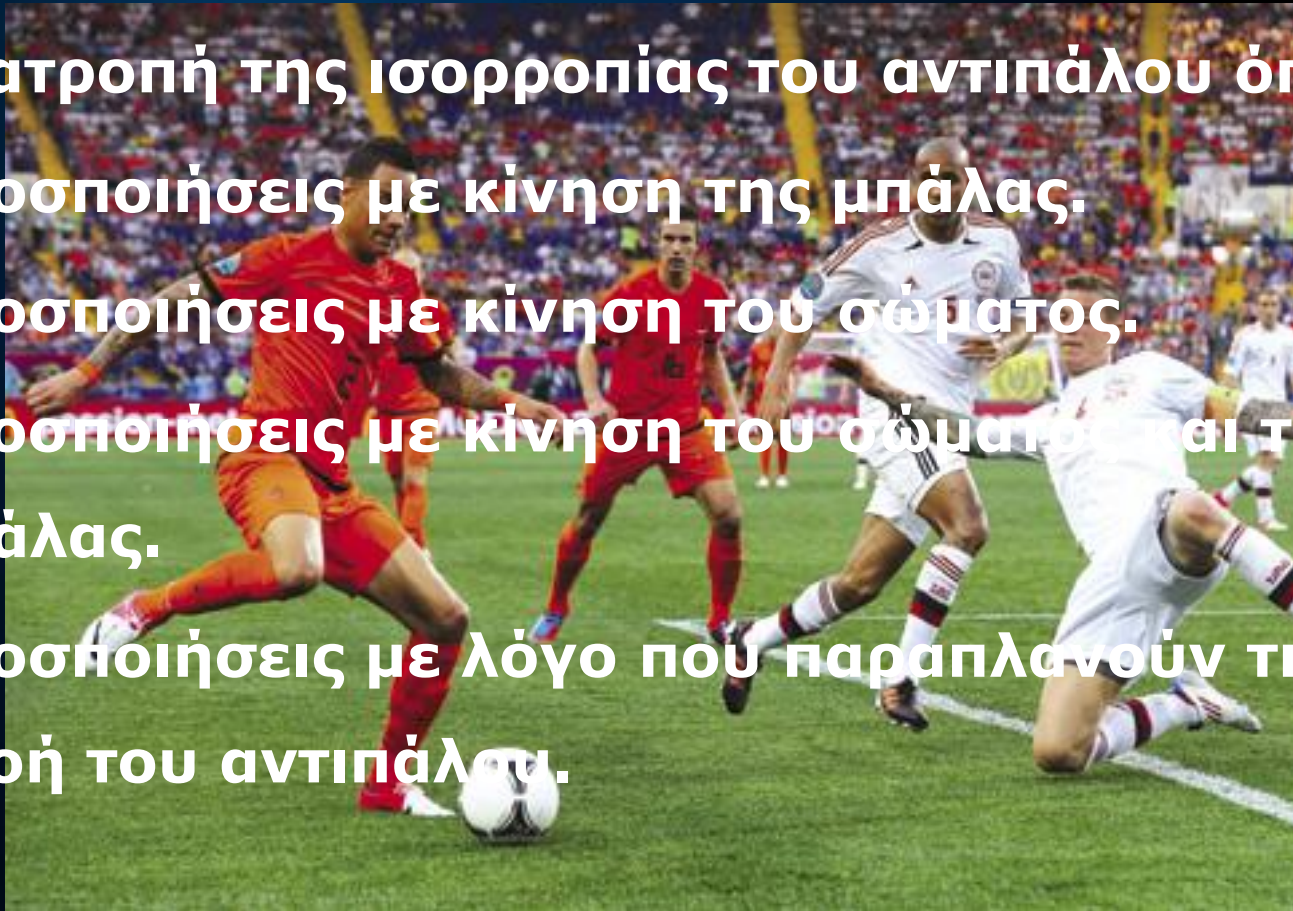
- Προσποιήσεις είναι οι κινήσεις παραπλάνησης, που εκτελεί ένας παίκτης, για να αποσπασθεί η προσοχή του αντιπάλου από την κατεύθυνση της μπάλας ή από την πορεία του παίκτη, με τελικό σκοπό να βγει ο αντίπαλος εκτός θέσης ισορροπίας και να προσπεραστεί.
- Όταν ο παίκτης διαθέτει μεγάλη ποικιλία προσποιήσεων του δίνεται η δυνατότητα να ξεπερνά πιο εύκολα τον αντίπαλο.



Είδη προπονήσεων

Υπάρχουν πολλά είδη προπονήσεων με στόχο την ανατροπή της ισορροπίας του αντιπάλου όπως:

- προπονήσεις με κίνηση της μπάλας.
- προπονήσεις με κίνηση του σώματος.
- προπονήσεις με κίνηση του σώματος και της μπάλας.
- προπονήσεις με λόγο που παραπλανούν την ακοή του αντιπάλου.



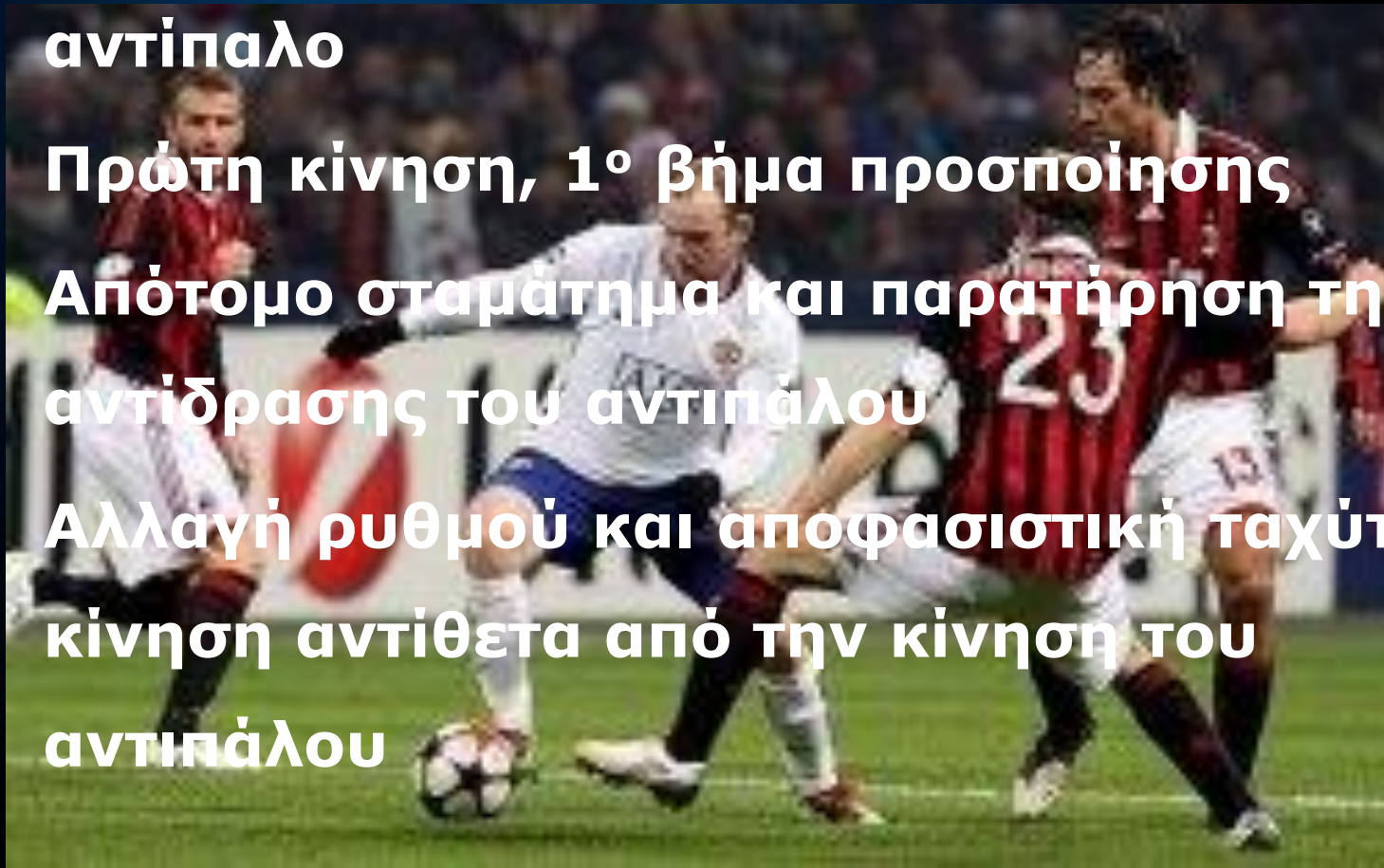
Τα βασικά στάδια μιας προσποίησης είναι:

1. Τα μάτια είναι με κατεύθυνση πάνω στον αντίπαλο

2. Πρώτη κίνηση, 1^ο βήμα προσποίησης

3. Απότομο σταμάτημα και παρατήρηση της αντίδρασης του αντιπάλου

4. Αλλαγή ρυθμού και αποφασιστική ταχύτατη κίνηση αντίθετα από την κίνηση του αντιπάλου



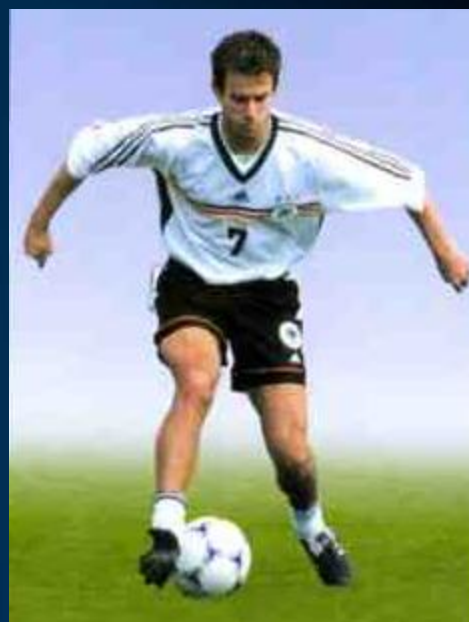
Μονή προσποίηση



Διπλή προποίηση



Πέρασμα του ποδιού πάνω από τη μπάλα

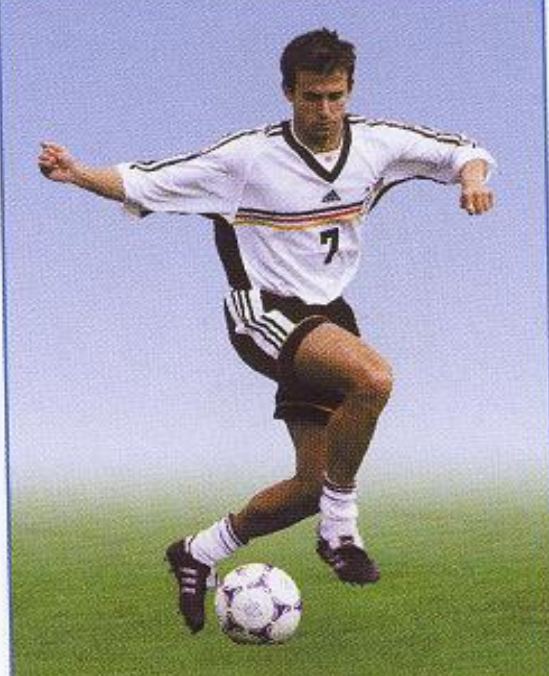


Η προποίηση για σουτ

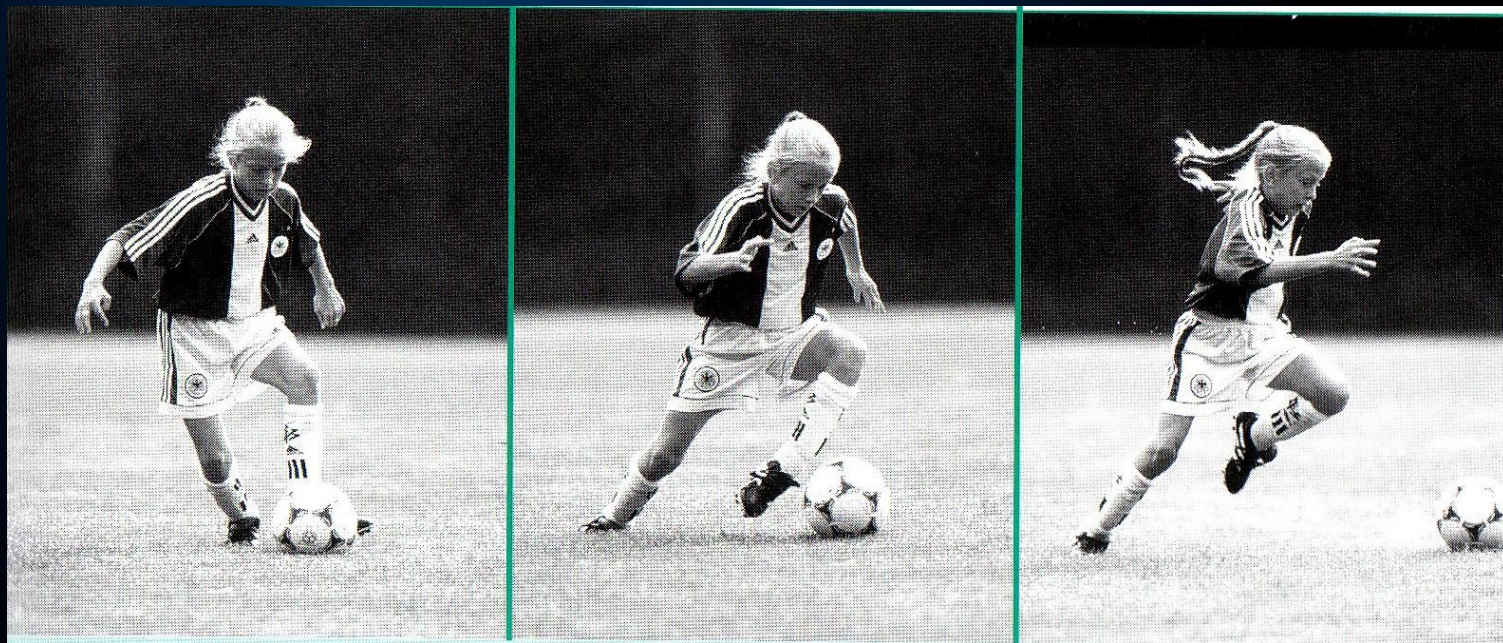


Rivelino -Trick

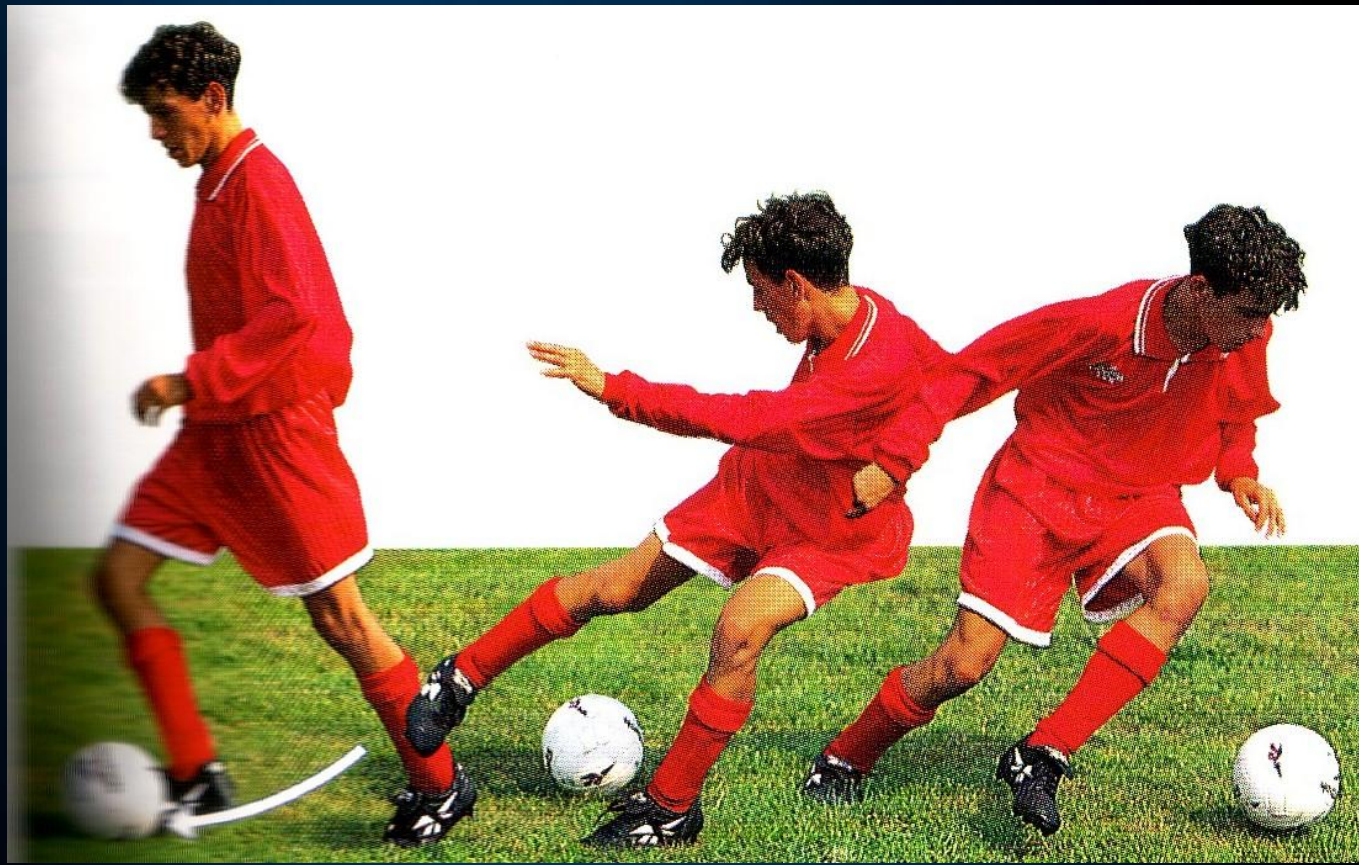
Rivelino-Trick



Προσποίηση MATHIEWS



Προσποίηση ΚΡΟΪΦ



ΝΤΡΙΠΛΑ

- Ντρίπλα είναι η ικανότητα του παίκτη να προσπερνά με επιτυχία τον αντίπαλο



Χρήση της ντρίμπλας στο παιχνίδι

Οι λόγοι που αποφασίζει και πραγματοποιεί την ενέργεια της ντρίμπλας ένας ποδοσφαιριστής είναι:

- Για να βρεθεί σε θέση βολής (σουτ)
- Για να βρεθεί σε θέση σέντρας
- Για να βρεθεί σε θέση μεταβίβασης
- Για να δημιουργήσει αριθμητική υπεροχή
- Για να σπάσει την αμυντική ισορροπία της αντίπαλης ομάδας (ενισχυμένη άμυνα, τεχνητό οφσάιντ)
- Όταν δεν υπάρχουν ελεύθεροι συμπαίκτες για μεταβίβαση
- Για να κερδίσει και να δημιουργήσει χώρο
- Για να προωθήσει το παιχνίδι προς τα εμπρός

Για την εκτέλεση της ντρίπλας πρέπει να ληφθούν υπόψη τα παρακάτω βασικά σημεία:

- 1. Ο έλεγχος και το σίγουρο οδήγημα της μπάλας πριν από την ντρίπλα**
- 2. Παρατήρηση του γύρω χώρου (παρατηρητικότητα)**
- 3. Προσποίηση και ανατροπή της ισορροπίας του αντιπάλου (ποικιλία προσποιήσεων με στόχο το ξεπέραςμα και από τις δύο πλευρές του αντιπάλου)**
- 4. Αλλαγή κατεύθυνσης**
- 5. Αλλαγή ρυθμού**
- 6. Η εκτέλεση της ντρίπλας να συνδυάζεται με μεταβίβαση, σέντρα, σουτ**

Πότε η ντρίμπλα δεν είναι συνήθως χρήσιμη:

- Στην αμυντική ζώνη
- Όταν γίνεται για επίδειξη και χωρίς στόχο
- Όταν ένας παίκτης χρησιμοποιεί τη ντρίμπλα για να προωθήσει μια επιθετική ενέργεια, ενώ θα μπορούσε να πασάρει προς τον συμπαίκτη του επιταχύνοντας το ρυθμό του παιχνιδιού. Η ντρίμπλα επιβραδύνει το ρυθμό του παιχνιδιού

ΣΟΥΤ



Είδη σουτ

- Το σουτ με το κουντεπιέ (ταρσό)
- Το σουτ με το εσωτερικό ή εξωτερικό κουντεπιέ
- Το σουτ βολέ
- Το γυριστό σουτ
- Το σουτ με ανάποδο ψαλιδάκι



Το σουτ μπορεί να εκτελεστεί:

- Μετά από κοντρόλ
- Μετά από ντρίπλα
- Μετά από πάσα εδάφους
- Μετά από σέντρα (ψηλή μεταβίβαση)

ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΟΥΤΕΡ

- Εντός της Μεγάλης Περιοχής
- Εκτός της Μεγάλης Περιοχής

Προέλευση της μπάλας

Η μπάλα έρχεται προς τον σουτέρ

- Από πίσω
- Κόντρα προς τον σουτέρ
- Πλάγια
- Ο σουτέρ δέχεται τη μπάλα με πλάτη προς την εστία (προσποίηση, γύρισμα, σουτ)

Η σημασία των συμμετεχόντων μυών

Εκτός της τεχνικής, σημαντικό ρόλο παίζει στην εκτέλεση ενός δυνατού σουτ η δύναμη των μυών που συμμετέχουν στην κίνηση (πρόσθιοι και οπίσθιοι μηριαίοι μύς, γαστροκνήμιος, γλουτιαίος κ.λ.π.)

Τα σουτ μπορούν να γίνουν:

- Χαμηλά – ψηλά σουτ
- Σουτ προς το μακρινότερο δοκάρι του ΤΦ
- Σουτ μετά από αναπήδηση της μπάλας ή απ' ευθείας χτυπήματα από απρόοπτες μεταβιβάσεις μέσα στη μεγάλη περιοχή



Επίθεση κατά του ΤΦ (ΤΕΤ-α-ΤΕΤ)

- Πλησίασμα
- Παρατήρηση της κίνησης του ΤΦ
- Απόφαση
 - Να σουτάρει/πλασάρει πλάγια ή να περάσει τη μπάλα από πάνω
 - Να ντριπλάρει
- Εκτέλεση



Πότε συνήθως δεν πρέπει να γίνεται το σουτ;

- Όταν ο αντίπαλος βρίσκεται κοντά και είναι σίγουρο ότι θα αποκρούσει τη μπάλα
- Όταν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη και το ποσοστό για επιτυχία είναι πολύ μικρό
- Όταν η γωνία για σουτ είναι πολύ μικρή ($>30^\circ$) και ο ΤΦ έχει κλείσει τη γωνία



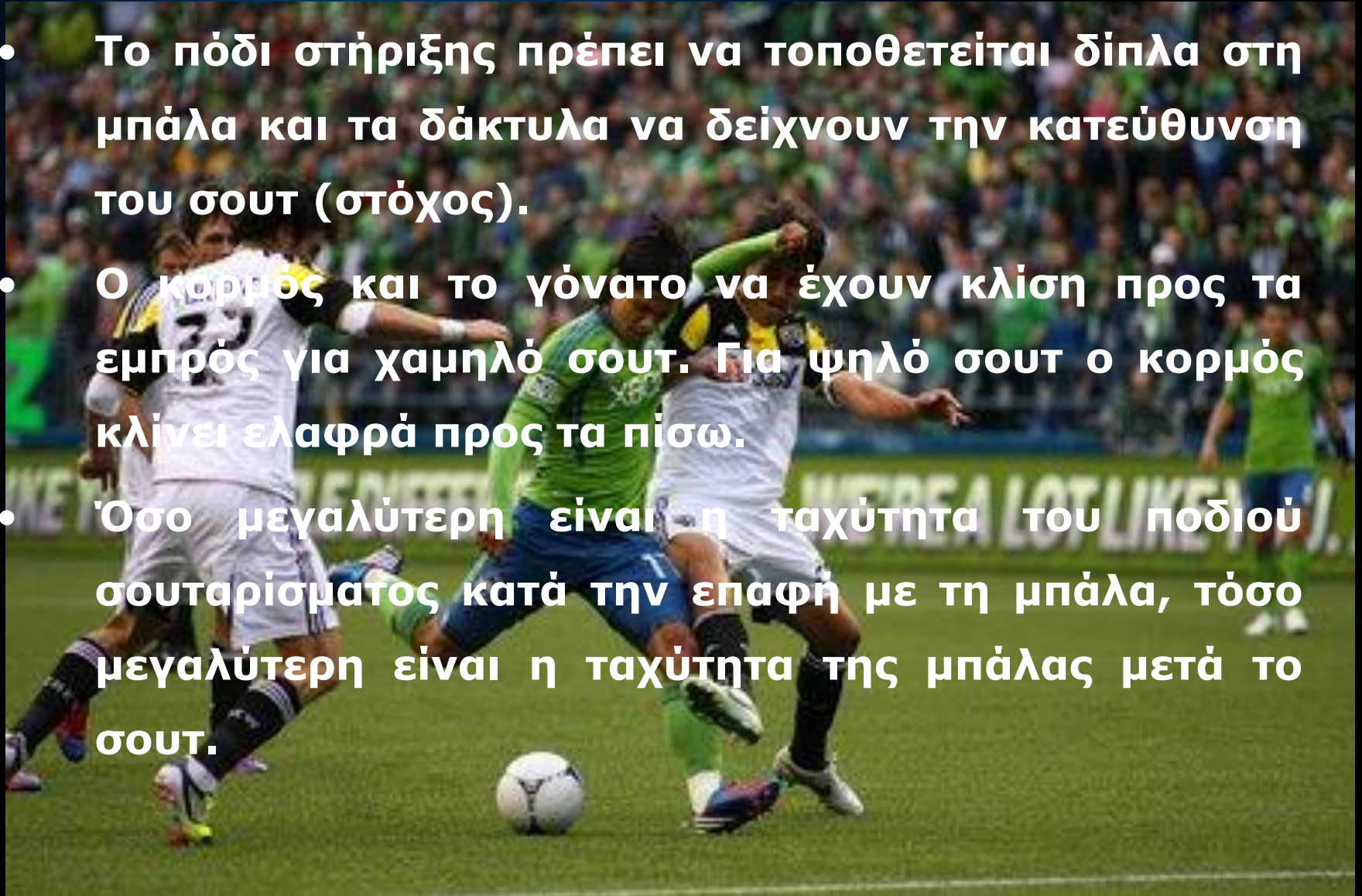
Γιατί δεν σουτάρουν οι παίκτες όταν βρίσκονται εκτός της μεγάλης περιοχής?

- 1. Δεν υπάρχει σωστή εκτίμηση ότι μπορούν να σουτάρουν με επιτυχία**
- 2. Πείθουν τον εαυτό τους ότι δεν έχουν αρκετά δυνατό σουτ**
- 3. Αίσθημα φόβου αποτυχίας και θα δεχτούν κριτική**



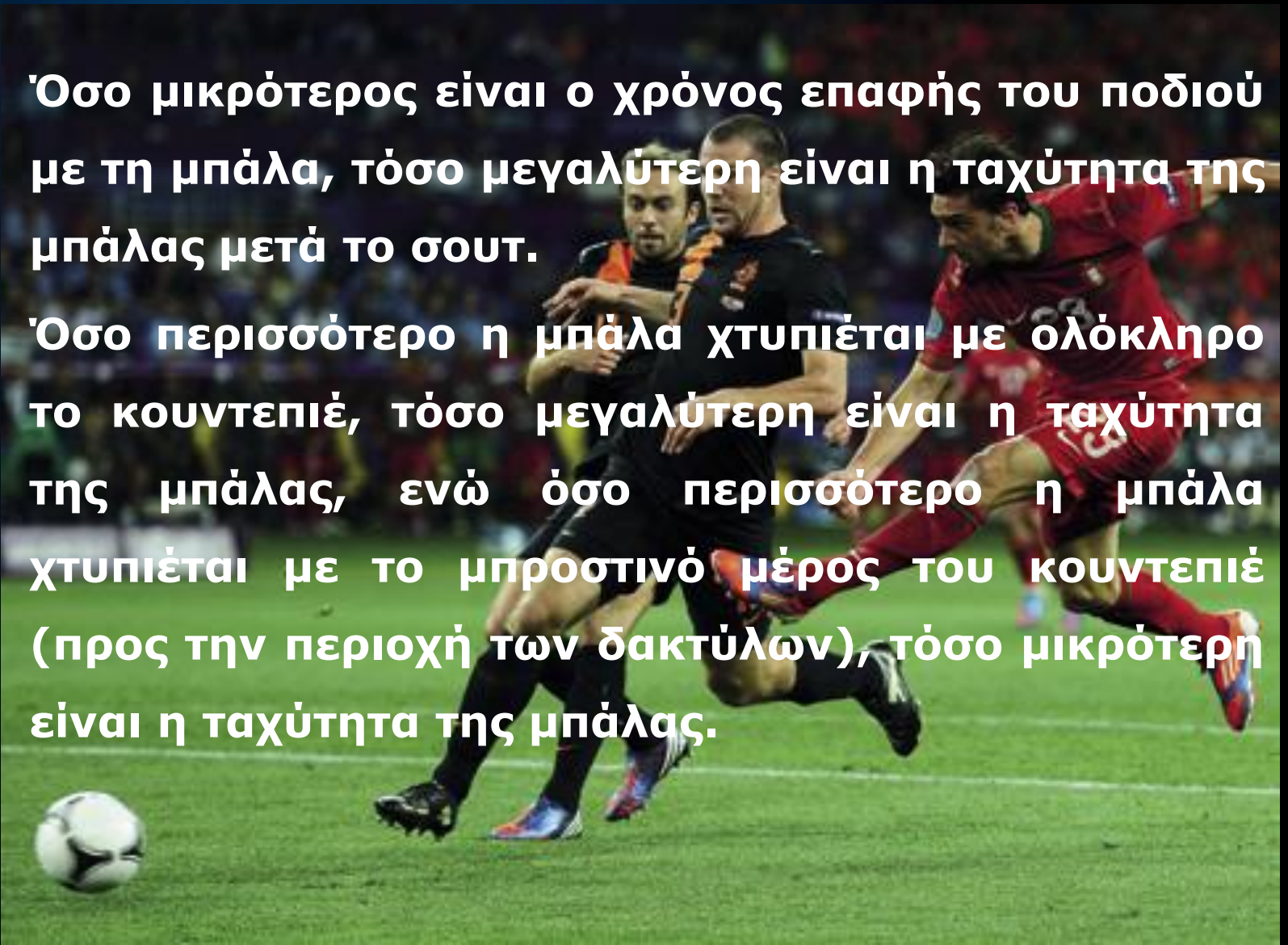
Συμβουλές για την προπόνηση

- Το πόδι στήριξης πρέπει να τοποθετείται δίπλα στη μπάλα και τα δάκτυλα να δείχνουν την κατεύθυνση του σουτ (στόχος).
- Ο κορμός και το γόνατο να έχουν κλίση προς τα εμπρός για χαμηλό σουτ. Για ψηλό σουτ ο κορμός κλίνει ελαφρά προς τα πίσω.
- Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα του ποδιού σουταρίσματος κατά την επαφή με τη μπάλα, τόσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα της μπάλας μετά το σουτ.



Συμβουλές για την προπόνηση

- Όσο μικρότερος είναι ο χρόνος επαφής του ποδιού με τη μπάλα, τόσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα της μπάλας μετά το σουτ.
- Όσο περισσότερο η μπάλα χτυπιέται με ολόκληρο το κουντεπιέ, τόσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα της μπάλας, ενώ όσο περισσότερο η μπάλα χτυπιέται με το μπροστινό μέρος του κουντεπιέ (προς την περιοχή των δακτύλων), τόσο μικρότερη είναι η ταχύτητα της μπάλας.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

- **Η οργάνωση της πρακτικής εξάσκησης να είναι σωστή ανάλογη με το στόχο προπόνησης και σε ρεαλιστικές συνθήκες (αγωνιστικά παιχνίδια)**
- **Οι παίκτες πρέπει να ενθαρρύνονται για να ρισκάρουν και να σουτάρουν**
- **Ο σουτέρ να παρατηρεί τη θέση του ΤΦ**
- **Ο σουτέρ να παρατηρεί τους άλλους παίκτες και το χώρο γύρω από την εστία**

- **Παρατήρησε την τεχνική του χτυπήματος της μπάλας σε σχέση με:**
 - Τη θέση του ποδιού στήριξης
 - Τη θέση του ποδιού χτυπήματος και της επαφής με τη μπάλα
 - Αν ο παίκτης πριν το χτύπημα κοίταξε το στόχο
 - Ο παίκτης να δώσει σημασία στην ακρίβεια του σουτ
 - Ο παίκτης πρέπει να εκτιμήσει πότε πρέπει και πότε δεν πρέπει να σουτάρει
 - Παρατήρησε την επιδεξιότητα των παικτών να επιλέγουν σωστές λύσεις

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ