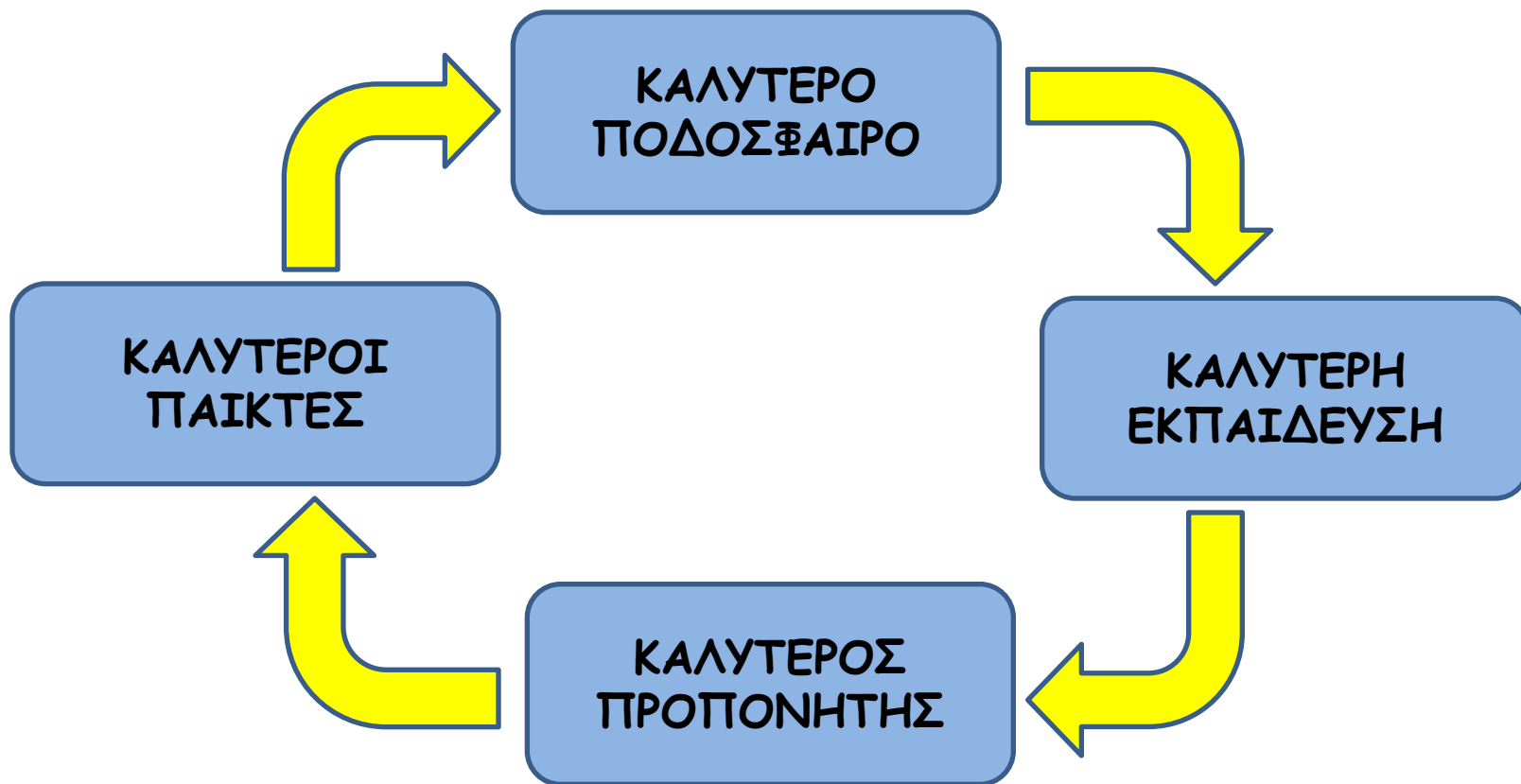




# **Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

# Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



# Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΗΜΕΡΑ

- Εμπειρικές γνώσεις
- Έλλειψη μεθοδολογίας
- Έλλειψη μακροχρόνιου προγραμματισμού
- Νίκη
- Προσωπική ανέλιξη μέσω του παιδικού ποδοσφαίρου

**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ**

**ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

**ΚΟΟΥΤΣΑΡΙΣΜΑ**

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ  
ΤΩΝ ΤΑΛΕΝΤΩΝ**

**Όσο περισσότερο εξειδικευμένοι είναι οι προπονητές τόσο περισσότερο αξιοποιούνται και εξελίσσονται τα ταλέντα**

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ Ο ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

- 👍 **ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ**
- 👍 **ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ Ο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ**
- 👍 **ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**
- 👍 **ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

# Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

- Η σημαντικότερη αποστολή του προπονητή των αναπτυξιακών ηλικιών:
  - Αθλητική
  - Κοινωνική
  - Ψυχολογική
  - Εκπαιδευτική ανάπτυξη των παιδιών

# Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Οι νίκες και οι ήττες δεν μπορούν και δεν πρέπει να συγκριθούν μ' αυτό που το ποδόσφαιρο μπορεί να προάγει:

- Τη δημιουργία μελλοντικών πολιτών και
- Την καθοδήγηση των νέων στην κοινωνική ενσωμάτωση σ' όλα τα ηλικιακά επίπεδα.

# Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

- Η εκπαιδευτική αποστολή του προπονητή είναι να μεταφέρει γνώση και κοινωνικές αξίες στα παιδιά.

Για να το πετύχει αυτό πρέπει:

- Να γνωρίζει τα παιδιά
- Να αντιλαμβάνεται τα χαρακτηριστικά τους και
- Να λαμβάνει υπ' όψη την ηλικία και τις ικανότητες τους.





«Η φύση όρισε ότι τα παιδιά θα πρέπει να είναι παιδιά πριν γίνουν ενήλικες. Αν εμείς προσπαθήσουμε να αλλάξουμε την φυσική αυτή ροή, τα παιδιά θα φτάσουν στην ενηλικίωση πρώιμα, αλλά χωρίς περιεχόμενο και δύναμη»

J.J ROUSSEAU

# ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

# ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Γνώση/πληροφορίες για το ποδόσφαιρο και την προπονητική, προπόνηση ηλικιακά και αναπτυξιακά κατάλληλη = ο προπονητής ως ειδικός

# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Η ικανότητα να επιλέγει και να μεταδίδει τις κατάλληλες προπονητικές αρχές λαμβάνοντας υπ' όψη τα χαρακτηριστικά της εκάστοτε ηλικίας= ο προπονητής ως δάσκαλος

# ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Η ικανότητα να εφαρμόζει τις προπονητικές ιδέες σε μια ποικιλία διαφορετικών σε μέγεθος γκρουπ και καταστάσεων (μικρός χώρος κτλ.)  
= ο προπονητής ως οργανωτής

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Η ικανότητα να παίζει τον ρόλο του γονέα. Η συμπεριφορά του και οι ηθικές και κοινωνικές ικανότητές του επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την εξέλιξη του παιδιού= ο προπονητής ως παιδαγωγός.

# ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Η ικανότητα να εμπνέει με την παρουσία του, τον τρόπο δράσης του, τον τρόπο λειτουργίας του, την εμφάνισή του= ο προπονητής ως μοντέλο.

## Οι 5 αισθήσεις ...

- Η αίσθηση της ασφάλειας
- Η αίσθηση του ευπρόσδεκτου
- Η αίσθηση του καλού παίκτη  
(εξασφάλιση επιτυχιών)
- Η αίσθηση της ομάδας
- Η αίσθηση της σημαντικότητας  
(αναγνώριση- δημιουργικότητα)

ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ





# **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ**

- 1. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΟΥΝ**
- 2. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ**
- 3. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΝ ΛΑΘΗ - ΑΠΟΚΤΟΥΝ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ**
- 4. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ**
- 5. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ, ΦΙΛΙΑ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**
- 6. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ**

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 1. ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
  - ❖ Οικογενειακή κατάσταση
  - ❖ Ενδιαφέροντα
  - ❖ Απόδοση στα μαθήματα

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 2.ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
  - ❖ Θετική ατμόσφαιρα στην προπόνηση
  - ❖ Θετικές εμπειρίες (πολλά γκολ, μεγάλες εστίες, πολλές επαφές,...)
  - ❖ Θετική συμπεριφορά προς όλους και κυρίως απέναντι στα παιδιά.

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 3.ΘΕΜΕΛΙΩΣΤΕ ΤΗΝ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
  - ❖ Η ανάληψη ευθυνών  
παίζει σημαντικό ρόλο  
στην προσωπική  
ανάπτυξη των παιδιών.
  - ❖ Αναθέστε ρόλους και  
καθήκοντα



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 4. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ
  - ❖ Διασκέδαση και απόλαυση του παιχνιδιού.
  - ❖ Εξαρτάται: από το πόσο ελκυστική είναι η προπόνηση, από τους στόχους του κάθε παιδιού και το επίπεδό του.

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 5. ΧΤΙΣΤΕ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ
  - ❖ Χώροι καλωσορίσματος και κλεισίματος
  - ❖ Ομαδικές εργασίες
  - ❖ Ρεαλιστική αντιμετώπιση του αποτελέσματος
  - ❖ Αποδοχή νέων ή λιγότερο ικανών παικτών

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 6.ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ
  - ❖ Ενδιαφέρον για ΟΛΑ τα παιδιά
  - ❖ Να βλέπετε τα παιδιά ως ανθρώπους και όχι ως σκαλοπάτια προσωπικής ανέλιξης
  - ❖ Να είστε κοντά στα παιδιά ως βοηθοί, σύμβουλοι, φίλοι
  - ❖ Να έχετε χιούμορ
  - ❖ Να αποφεύγετε την κριτική

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

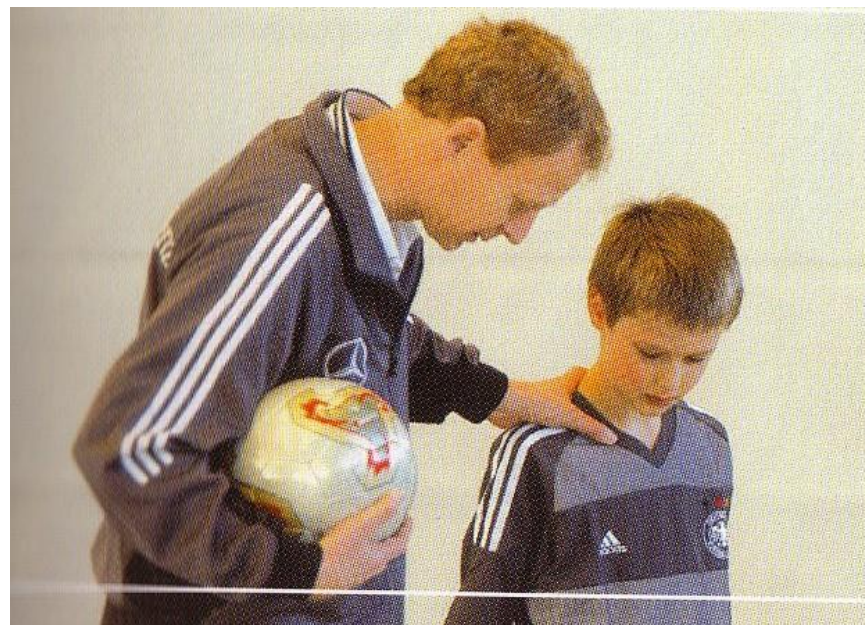
## • 7. FAIR – PLAY (FIFA, 2010)

- Play fair
- Παίξε για τη νίκη, αλλά δέξου με αξιοπρέπεια την ήττα
- Σεβάσου τους κανόνες του παιχνιδιού
- Σεβάσου τους αντιπάλους, τους συμπαίκτες, τους διαιτητές, τους επισήμους και τους θεατές
- Προώθησε το ποδόσφαιρο
- Σεβάσου αυτούς που βοήθησαν το ποδόσφαιρο.
- Απέρριψε τη διαφθορά, τα ναρκωτικά, το ρατσισμό, τη βία, το ριψοκίνδυνο παιχνίδι και τους άλλους κινδύνους.
- Βοήθησε τους άλλους να αντισταθούν στα παραπάνω.
- Κατήγγειλε αυτούς που προσπαθούν να καταστρέψουν το ποδόσφαιρο
- Χρησιμοποίησε το ποδόσφαιρο να κάνει τον κόσμο καλύτερο



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Διορθώστε.**  
....Μην αφήνετε να μαθαίνουν πράγματα με λάθος τρόπο.
- **Επικοινωνήστε**  
....στη γλώσσα των παιδιών



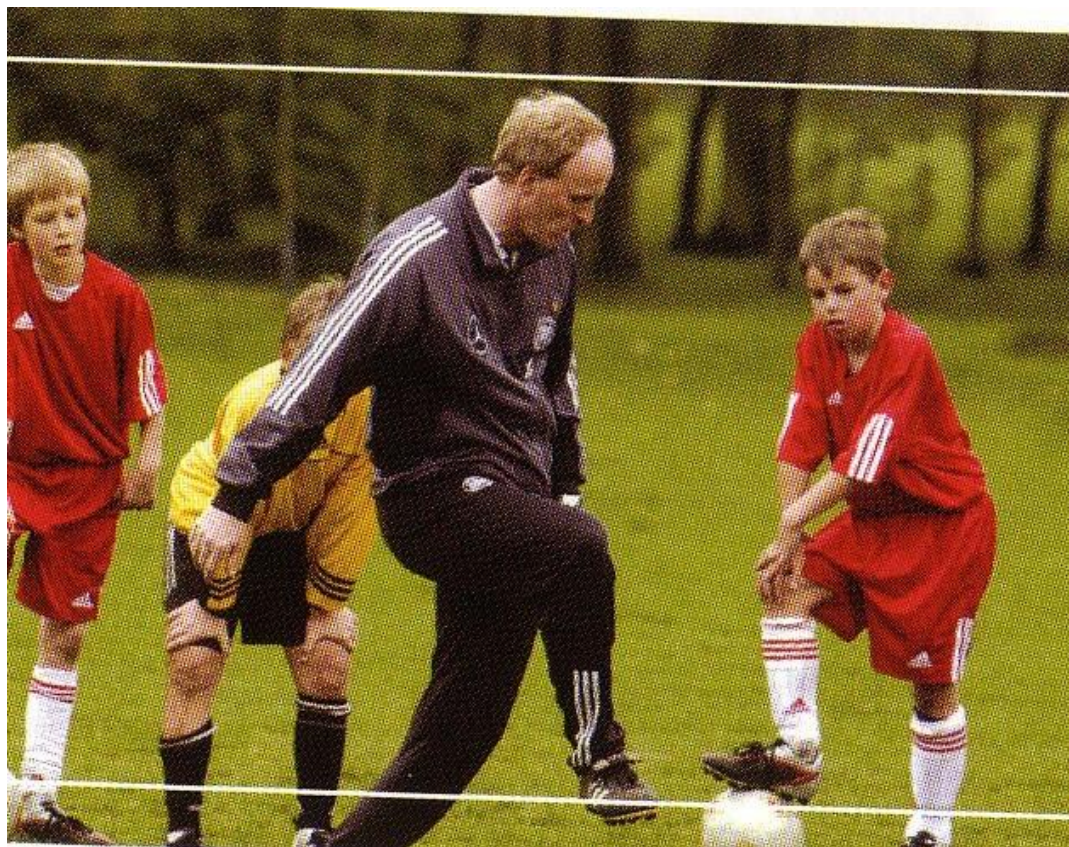
# Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

- ΣΥΜΠΑΙΚΤΗΣ
- ΔΑΣΚΑΛΟΣ
- ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
- ΦΙΛΟΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΟΣ
- ΕΙΡΗΝΟΠΟΙΟΣ
- ΠΡΟΣΧΑΡΟΣ
- ΠΡΟΤΥΠΟ



# ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

## ΤΕΧΝΙΚΗ και ΤΑΚΤΙΚΗ



# ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

## ΤΕΧΝΙΚΗ και ΤΑΚΤΙΚΗ

- Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΡΕΠΕΙ
  - Να γνωρίζει τα βασικά τεχνικά στοιχεία και να μπορεί να τα επιδείξει
  - Να γνωρίζει τι διδάσκουμε (τεχνική, τακτική)
  - Να γνωρίζει γιατί το διδάσκουμε (χαρακτηριστικά ηλικίας)
  - Να γνωρίζει πότε το διδάσκουμε (μακροχρόνιος προγραμματισμός)
  - Να γνωρίζει πως το διδάσκουμε (μεθοδολογία)

# ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ

- Επικρατεί μια λανθασμένη νοοτροπία στην πλειονότητα των προπονητών αναπτυξιακών ηλικιών όπου η τακτική καταλαμβάνει ένα πολύ μεγάλο τμήμα της προπόνησης σε βάρος της τεχνικής και της νευρομυϊκής συναρμογής.

## ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ (ΤΙ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ;)

- Στις αναπτυξιακές ηλικίες πρέπει να ακολουθείται η εξής σειρά όσον αφορά την τεχνική και την τακτική:
- Η νευρομυϊκή συναρμογή προηγείται πάντα: γνωριμία με τον χώρο, με το σώμα, απόκτηση κινητικών εμπειριών μέσω ενός ασκησιολογίου κινήσεων με και χωρίς την μπάλα.

# ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ

Τα τεχνικά και τακτικά στοιχεία πρέπει να δομούνται με μια σειρά:

- Αρχικά, **διδάσκονται** τα στοιχεία τεχνικής που εξασφαλίζουν πολλές επαφές με την μπάλα (π.χ, οδήγημα) και ακολουθούν όλα υπόλοιπα με την κεφαλιά και το τάκλιγκ να διδάσκονται τελευταία.
- Η ατομική τακτική **διδάσκεται** πρώτα με παιγνιώδεις ασκήσεις και αργότερα μεθοδολογικά.

# ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ

- Ακολουθεί η **εκπαίδευση** των τεχνικών στοιχείων μέσω στοιχείων της υποομαδικής τακτικής (π.χ,1-2) και η αμυντική και επιθετική υποομαδική τακτική.
- Τέλος, η τεχνική **προπονείται** μέσα από την ομαδική τακτική και προπονείται η τακτική της ομάδας.



# ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ (ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ;)

- Πάντοτε ο προπονητής των αναπτυξιακών ηλικιών πρέπει να λαμβάνει ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ υπ' όψη του :
  - ✓ Τα σωματικά χαρακτηριστικά
  - ✓ Τα ψυχικά χαρακτηριστικά και
  - ✓ Τα κινητικά χαρακτηριστικά της εκάστοτε ηλικίας ώστε να δομεί την προπόνησή του.



# ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ (ΠΟΤΕ ΤΑ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ;)

- Στο πλαίσιο του μακροχρόνιου προγραμματισμού ο προπονητής των αναπτυξιακών ηλικιών αφού λάβει υπ' όψη του τα χαρακτηριστικά της ηλικίας πρέπει να διδάσκει εκείνα τα τεχνικά ή τακτικά στοιχεία που **πρέπει** και **μπορούν** να μάθουν τα παιδιά στο ηλικιακό επίπεδο που βρίσκονται.

# ΚΟΥΤΣΑΡΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ





# ΚΟΥΤΣΑΡΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

## Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ:

- Να είναι σημείο αναφοράς για τα παιδιά
- Να αποφασίζει ποιος θα παίξει, που θα παίξει και πως θα παίξει η ομάδα
- Να εξασφαλίζει ότι οι παίκτες θα παίζουν σε διάφορες θέσεις
- Να εξασφαλίσει τη διασκέδαση των παιδιών και την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα
- Να έχει ιδανική συμπεριφορά
- Να επικοινωνεί στη γλώσσα των παιδιών

- Να ενθαρρύνει τους παίκτες
- Να μη χρησιμοποιεί αρνητικά σχόλια
- Να περιορίζει τα σχόλια των γονιών έξω από τον αγωνιστικό χώρο
- Να αλλάζει τους παίκτες ιδανικά, έτσι ώστε όλοι οι παίκτες να πάρουν τον ίδιο χρόνο παιχνιδιού.
- Να μην κρίνει το διαιτητή

- Να μοιράζετε την ευτυχία των παικτών
- Στο ημίχρονο: να εξασφαλίζει ηρεμία, να δίνει συγκεκριμένες οδηγίες και να ενθαρρύνει τα παιδιά.
- Μετά τον αγώνα, να δέχεται με αξιοπρέπεια το αποτέλεσμα.



# ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ

## Τρόποι για να συμπεριλάβετε τους γονείς

- Ως βοηθούς προπονητή
- Ως παρατηρητές/μάννατζερ
- Ως βοηθούς σε ταξίδια και σε διοργανώσεις
- Για ατομική στήριξη (π.χ. εμπύχωση παικτών)
- Συμπλήρωση φύλλων αγώνος/συμμετοχή ως διαιτητές
- Οδήγηση, πλύσιμο ρούχων, ποτά στο ημίχρονο
- Τηλεφωνική αλυσίδα

## Η καλή επικοινωνία με τους γονείς εξασφαλίζει:

- Την σωστή παρουσίαση του εαυτού σας
- Την γνώση των πιθανών προβλημάτων των παιδιών





## Τρόποι επικοινωνίας με τους γονείς

- Μοίρασμα φυλλαδίων με πληροφορίες
- Συγκέντρωση γονέων στην αρχή της σεζόν
- Γρήγορες ανακοινώσεις μετά τις προπονήσεις και τους αγώνες
- Τακτικές συναντήσεις με τους γονείς
- Ανεπίσημες συνεντεύξεις με τους γονείς
- Συναντήσεις με καθένα γονιό ξεχωριστά
- Επιστολή
- [..\..\Αγαπητοί γονείς.doc](#)



Η επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από  
μια ανταλλαγή πληροφοριών.

**Δημιουργεί θετική  
ατμόσφαιρα**

# ΚΩΔΙΚΑΣ ΓΟΝΕΩΝ

- Θυμηθείτε ότι τα παιδιά παίζουν ποδόσφαιρο για τον εαυτό τους.
- Ενθαρρύνετε τα παρά να τα αναγκάζετε.
- Ενθαρρύνετε τα να σέβονται τους κανόνες.
- Μην τα επιπλήττετε για κάποιο τεχνικό ή τακτικό λάθος.
- Θυμηθείτε ότι τα παιδιά μαθαίνουν από τα παραδείγματα.
- Ενθαρρύνετε και τις δύο ομάδες στο παιχνίδι.
- Συγχαρείτε και τις δύο ομάδες ανεξαρτήτως αποτελέσματος.
- Αποφύγετε τις βρισιές και την κακή συμπεριφορά.
- Σεβαστείτε τις αποφάσεις των προπονητών, των διαιτητών και μάθετε στα παιδιά να κάνουν το ίδιο.