



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ-ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Εκπαίδευση και εξειδίκευση χρειάζονται όχι μόνο τα ταλέντα και οι παίκτες, αλλά και οι προπονητές

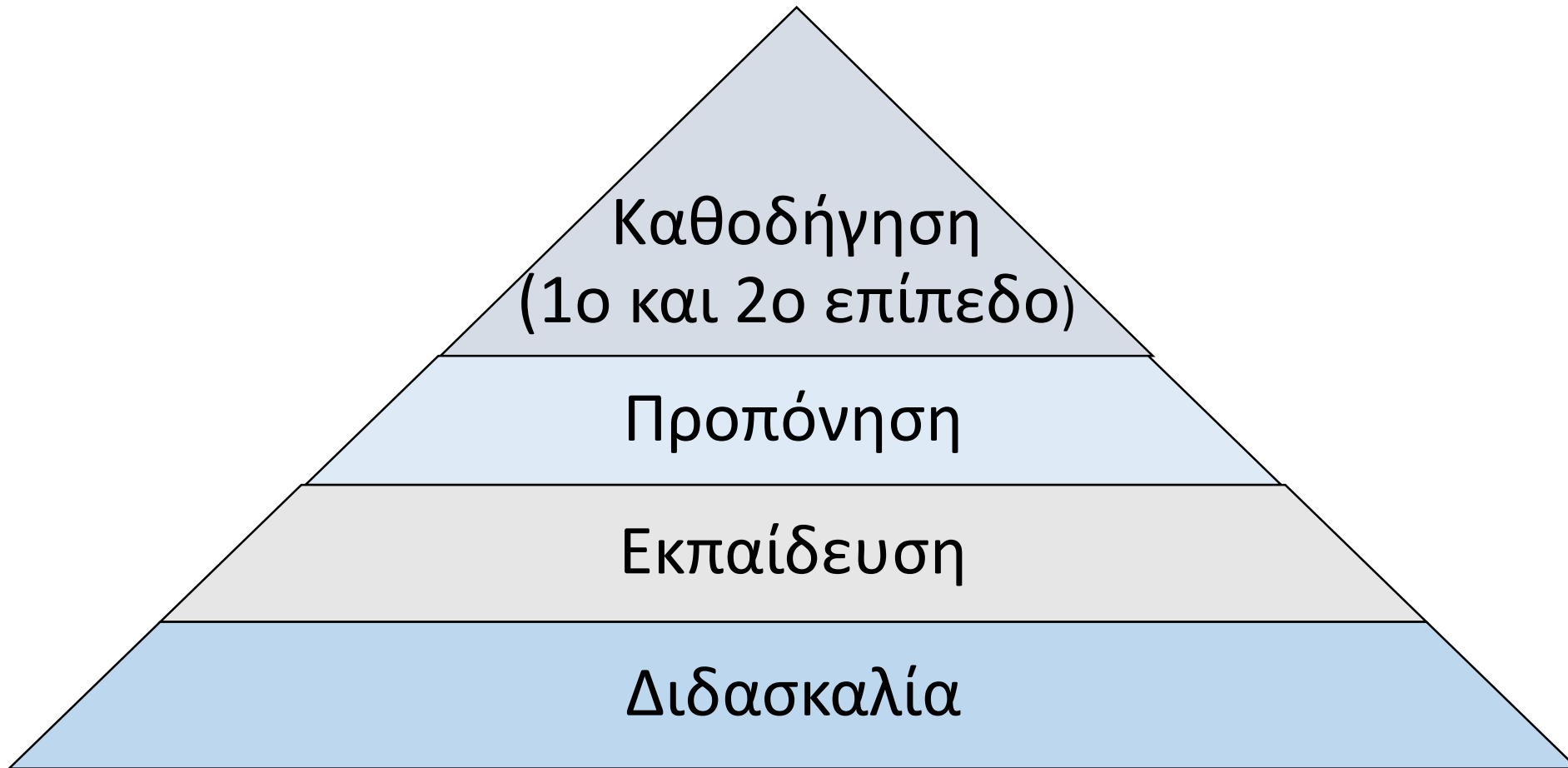
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

**ΕΝΙΑΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ
ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΤΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

- **ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
(ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ)**
- **ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**
- **ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ**
- **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΛΑΘΩΝ -
ΔΙΟΡΘΩΣΗ**

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

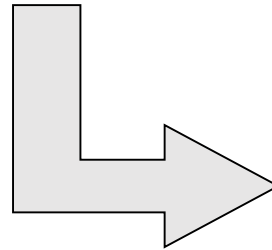
Επίπεδα Εκπαίδευσης



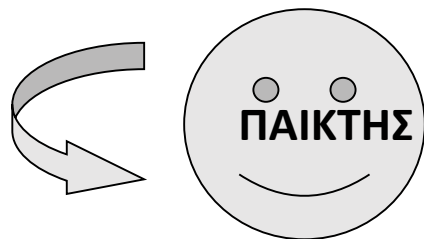
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Παιδαγωγική-διδασκτική και μεθοδική λειτουργία

Βιολογική λειτουργία

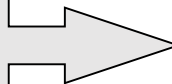
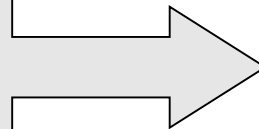


Μάθηση



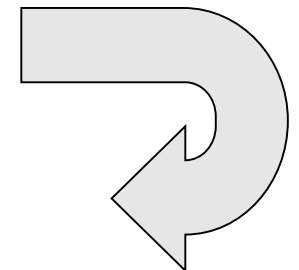
**Ερέθισμα
Άσκηση**

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ



Δράση

**Οργανική
προσαρμογή**



- Στην **παιδαγωγική-διδασκτική λειτουργία** προκαλούνται δια μέσω μετάδοσης πληροφοριών προσαρμογές (μάθηση) στη κινητική συμπεριφορά του παίκτη (π.χ. τεχνικοτακτική συμπεριφορά)
- Στη **βιολογική λειτουργία** τα προγραμματισμένα και επαναλαμβανόμενα κινητικά ερεθίσματα προκαλούν μορφολογικές και οργανικές προσαρμογές.

Ποιες οι απαιτήσεις για τον προπονητή ;

- Γενικές και ειδικές γνώσεις διαφόρων επιστημών (π.χ. Προπονησιολογίας, αθλητιατρικής, αθλητικής ψυχολογίας, αθλητικής παιδαγωγικής, κοινωνιολογίας κ.α.),
- Εμπειρίες,
- Ψυχικά χαρίσματα (κατανόηση των παικτών, ικανότητα να επιβάλλεται, υπομονή κλπ.)



Παιδαγωγική-διδασκτική και μεθοδική λειτουργία



Η Παιδαγωγική και διδακτική ασχολείται με τα περιεχόμενα της εκπαίδευσης/προπόνησης και με τον τρόπο της διδασκαλίας

Τι είναι διδασκαλία ;

Διδασκαλία είναι μια λειτουργία, στην οποία ο προπονητής προσπαθεί να μεταδίδει γνώσεις στους ποδοσφαιριστές με τη βοήθεια διαφόρων μεθόδων

Στόχοι Διδασκαλίας

1

- Η συνεργασία προπονητή με παίκτη

2

- Η μετάδοση γνώσεων προς τον παίκτη

3

- Η Ανατροφοδότηση (Αναγνώριση Λαθών – Διόρθωση)

4

- Η βελτίωση της απόδοσης

Η Διδασκαλία πριν

- Οι αποφάσεις για την οργάνωση και διεξαγωγή της προπόνησης λαμβάνονταν αποκλειστικά από τον προπονητή

Η Διδασκαλία σήμερα

- Οι παίκτες συμμετέχουν περισσότερο στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για την εκτέλεση της προπόνησης



Μέθοδοι Διδασκαλίας στην Προπόνηση



Ποιες είναι ;

- **ΟΛΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ**
- **ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ – ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ**
- **ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**
- **ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**

Ποια τα χαρακτηριστικά της Ολικής Μεθόδου ;

- ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ Η ΚΙΝΗΣΗ ΣΥΝΟΛΙΚΑ
- ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΕΚΤΕΛΟΥΝ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΣΥΝΕΧΕΙΑ
- Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΤΙΣ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΝ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΔΙΟΡΘΩΝΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ
- ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΑΠΛΕΣ Η ΓΝΩΣΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
- ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΑΘΗΣΗ
- ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΕ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ
- ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΤΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

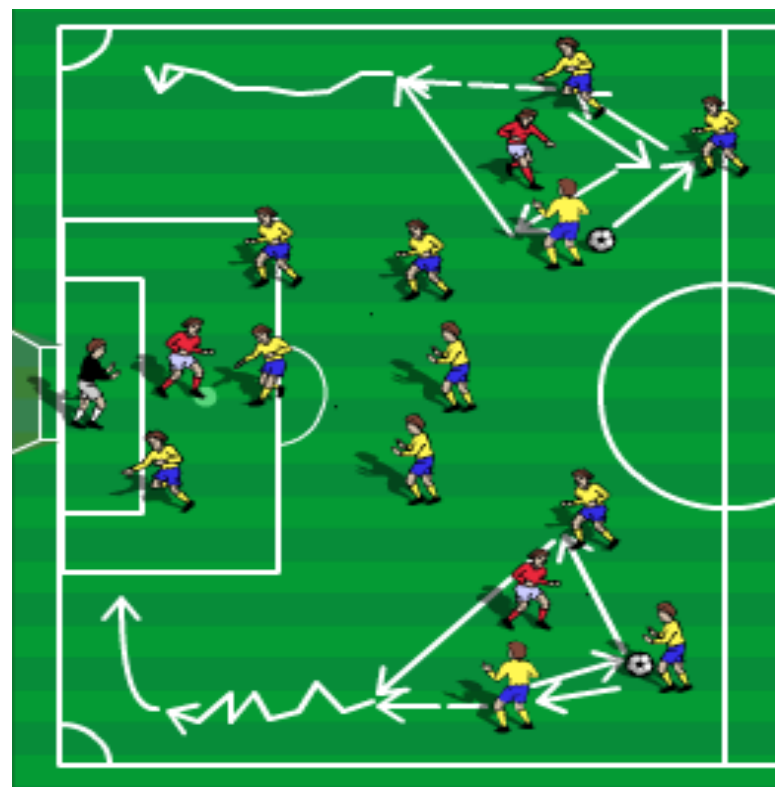
Ποια τα χαρακτηριστικά της Αναλυτικής – Προοδευτικής Μεθόδου ;

- **ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΜΕΡΗ – ΚΟΜΜΑΤΙΑ**
- **ΚΑΛΗ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**
- **ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΩΝ ΜΕΡΩΝ**
- **ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΟΛΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΔΙΔΑΧΘΕΙ – ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ – ΜΕ ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Η ΚΙΝΗΣΗ**

Είναι κατάλληλη για δύσκολες τεχνικές ή τακτικές κινήσεις / ασκήσεις

Ποια τα χαρακτηριστικά της Μεθόδου των Αγωνιστικών Ασκήσεων;

- ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ, ΤΑΚΤΙΚΗΣ, ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
- ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ



Ποια τα χαρακτηριστικά της Μεθόδου του Παιχνιδιού ;

- Το κινητικό στοιχείο μαθαίνεται μέσα από το παιχνίδι με πολλές επαναλήψεις
- Παράλληλα ο παίκτης εκτελεί και άλλες τεχνικές και τακτικές κινήσεις
- Ο Προπονητής βελτιώνει τα λάθη κατά την διάρκεια του παιχνιδιού
- Γρήγορη μάθηση στις πραγματικές απαιτήσεις του παιχνιδιού
- Πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το επίπεδο δεκτικότητας των παικτών
- Θα πρέπει να ακολουθούμε την αρχή της προοδευτικότητας

Εφαρμόζεται όταν θέλουμε από τους παίκτες να βρουν λύσεις μέσα από το παιχνίδι



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ (ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ) ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ

ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

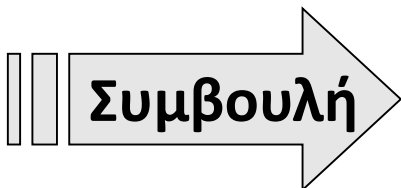
Β. ΠΡΑΞΗ

- Επίδειξη
- Εξάσκηση σε απλή μορφή (Ατομικά, σε δυάδες, τριάδες κλπ.- χωρίς και με εμπόδια - κώνοι)
- Εξάσκηση με παθητική αντίσταση αντιπάλου
- Εξάσκηση με ενεργητική αντίσταση αντιπάλου
- Εξάσκηση σε μορφή αγωνιστικών μικρών παιχνιδιών με εστίες (Πίεση Χώρου – Χρόνου) (Π.χ. Παιχνίδι αρχικά με υπεραριθμία, (Παιχνίδι 3:3+1, 4:4+2, 4:4+1, 5:5+2, 5:5+1 κλπ) και στη συνέχεια σε ισαριθμία 4:4, 5:5, 6:6 κλπ.)
- Κανονικό παιχνίδι

Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Κατά τη θεωρητική ανάλυση, ο προπονητής:

- ✓ Περιγράφει και αναλύει με λίγα λόγια το θέμα που θα διδάξει-προπονήσει στην πράξη
(Χρησιμοποίηση εποπτικών μέσων διδασκαλίας, όπως Φωτογραφίες, Video, CD κλπ.)
- ✓ Τονίζει την αξία και τη χρησιμότητά του στον αγώνα.
- ✓ Επισημαίνει τα βασικά σημεία και τα πιθανά λάθη, τα οποία μπορεί να παρατηρηθούν κατά την εφαρμογή του.



Η θεωρία δεν πρέπει να αποβαίνει σε βάρος της πράξης



Β. ΠΡΑΞΗ

Επίδειξη :

- **Από τον προπονητή ή από παίκτες που εκτελούν πολύ καλά τη διδασκόμενη τεχνική κίνηση.**

Β. ΠΡΑΞΗ

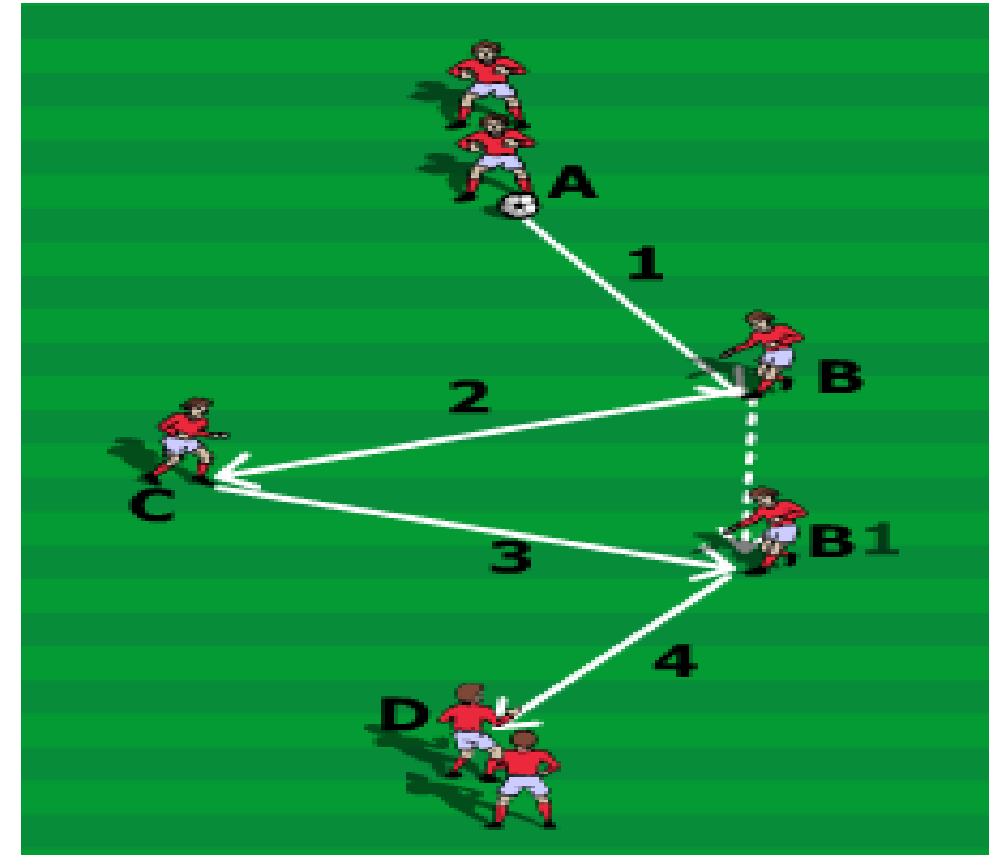
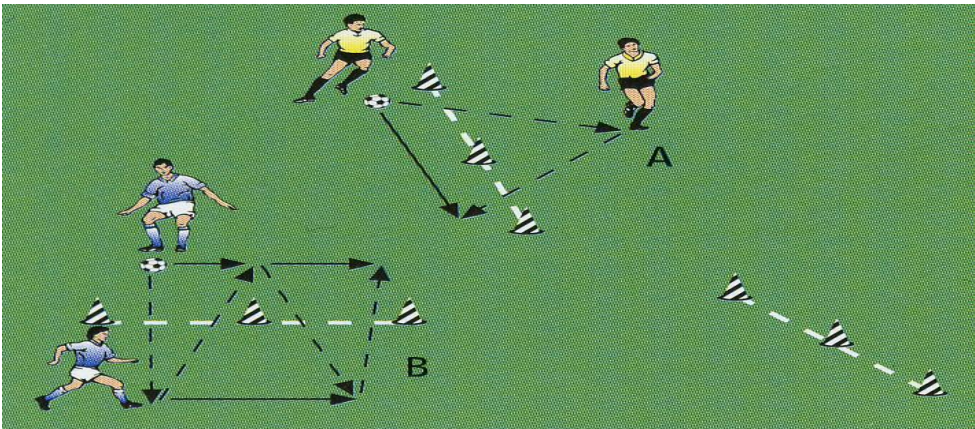
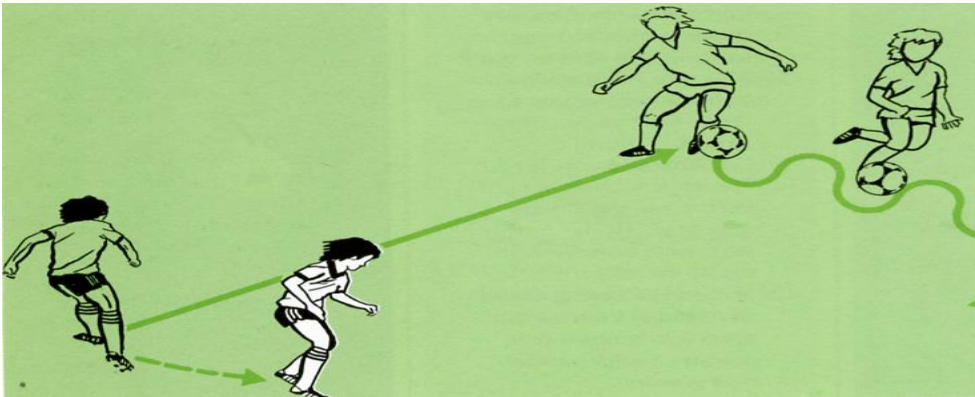
Επίδειξη σε απλή μορφή (χωρίς αντίσταση αντιπάλου)

Στόχος :

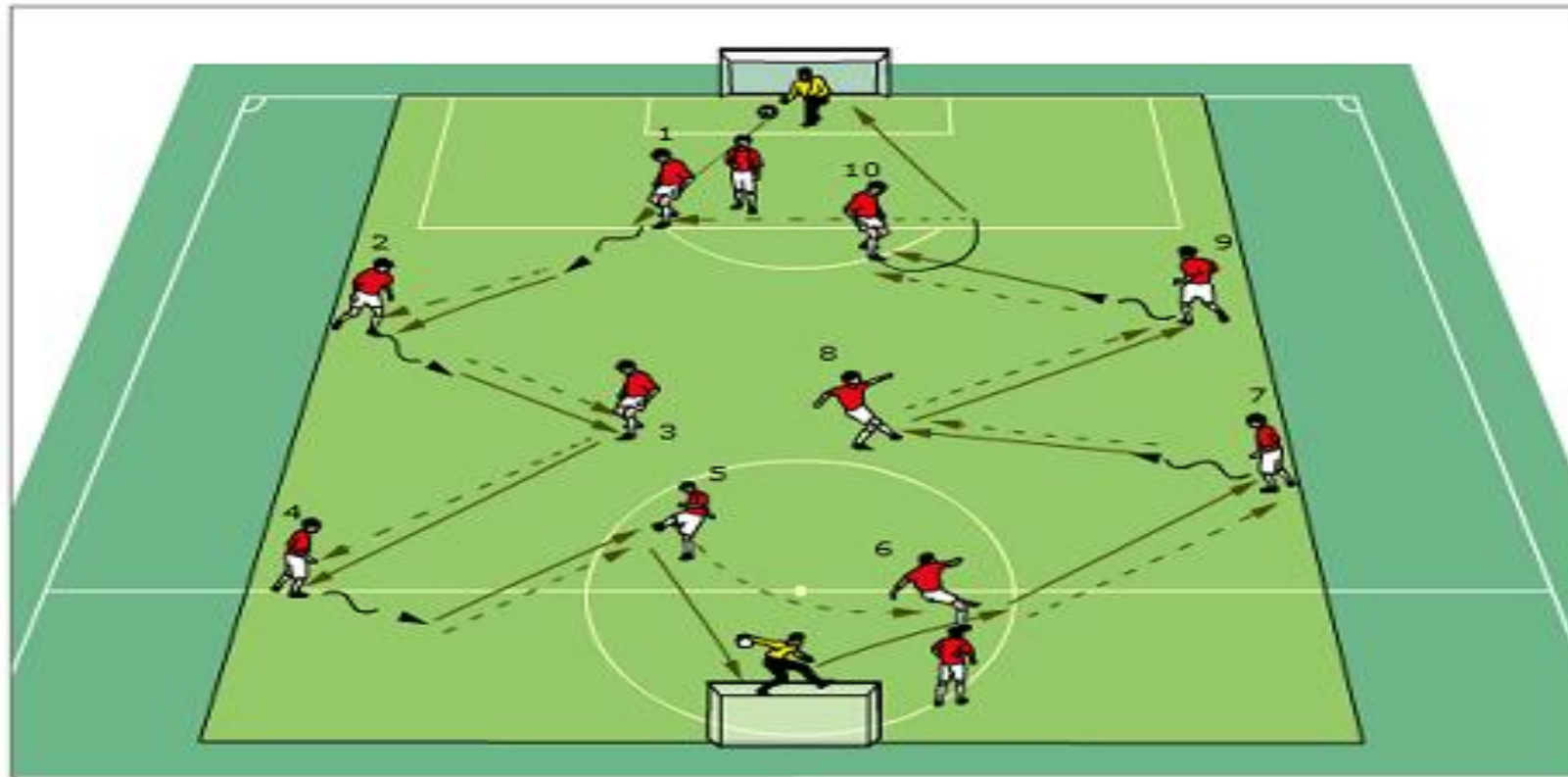
- Στην απλή μορφή, οι παίκτες βελτιώνουν και τελειοποιούν τις τεχνικές-τακτικές κινήσεις, οι οποίες είναι αναγκαίες για την αποτελεσματική εκτέλεση κάθε ενέργειας στο παιχνίδι.
- Εδώ, ο προπονητής επιμένει πολύ στη σωστή εκτέλεση της κίνησης και, επιπλέον, διορθώνει άμεσα τα διάφορα λάθη που παρατηρούνται.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

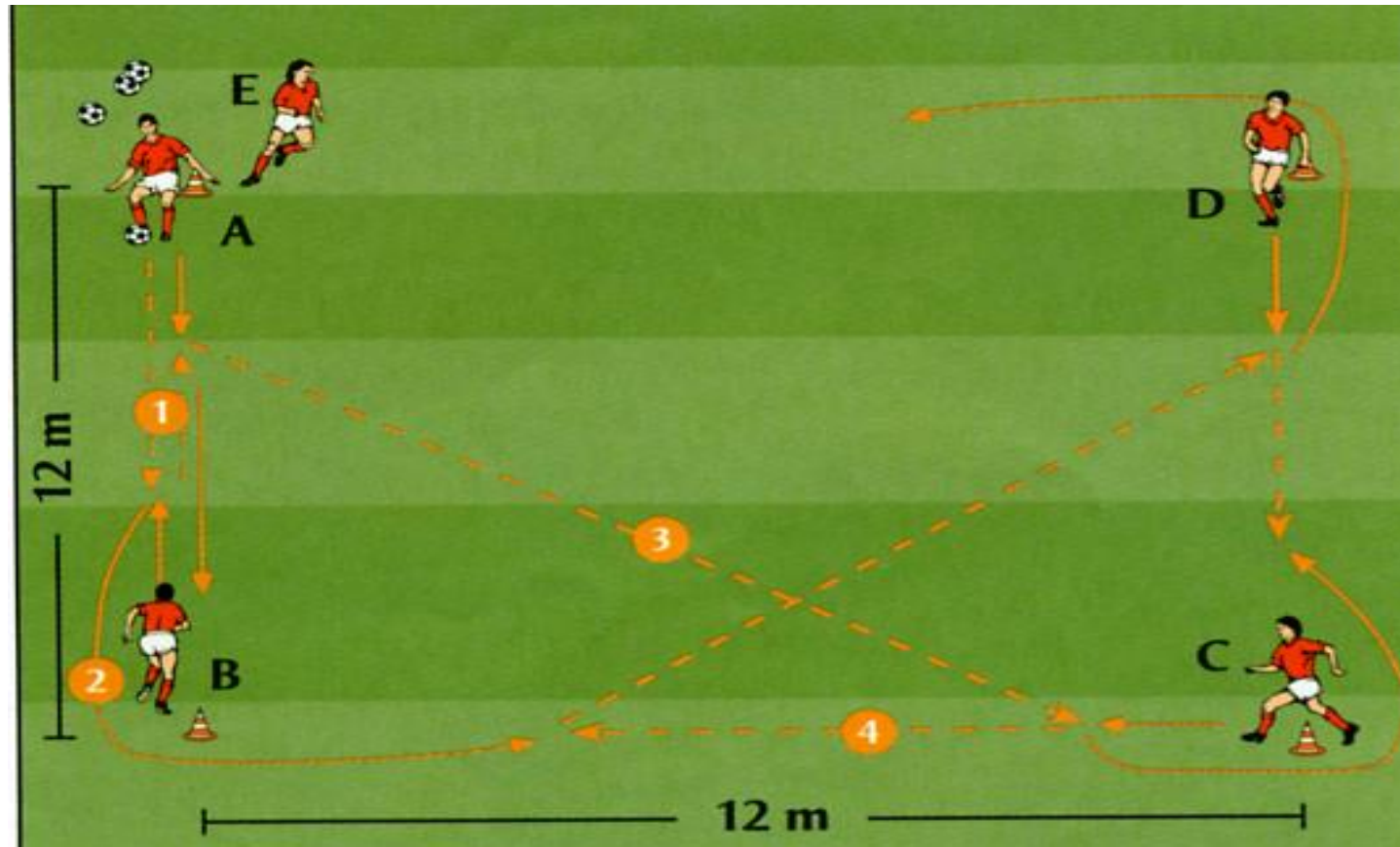


ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ (Μεθοδολογική προσέγγιση της σχολής) ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ

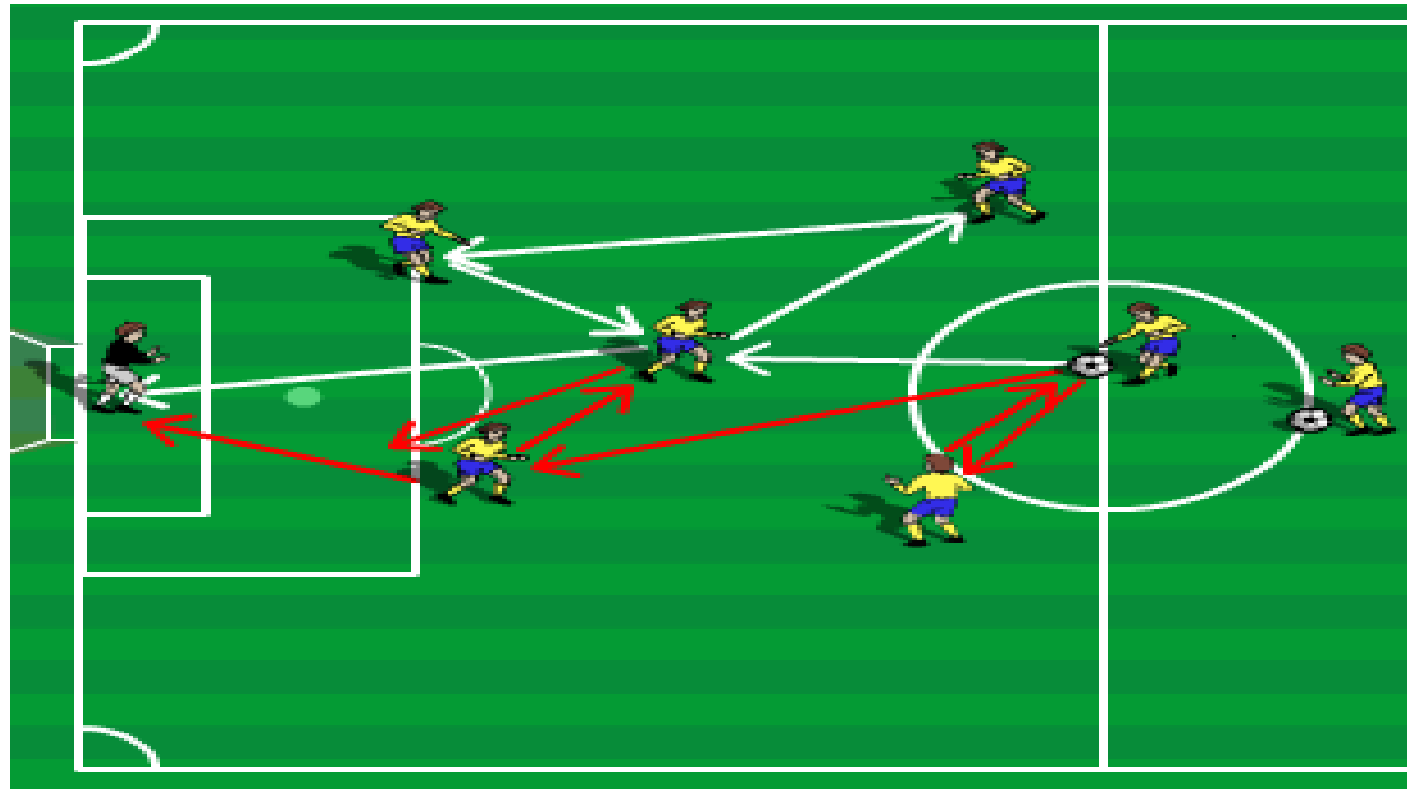
(Εκπαίδευση : γενικές ασκήσεις)



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ (Μεθοδολογική προσέγγιση της σχολής)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αγωνιστική τεχνική σε υποομάδες με βάση τις θέσεις



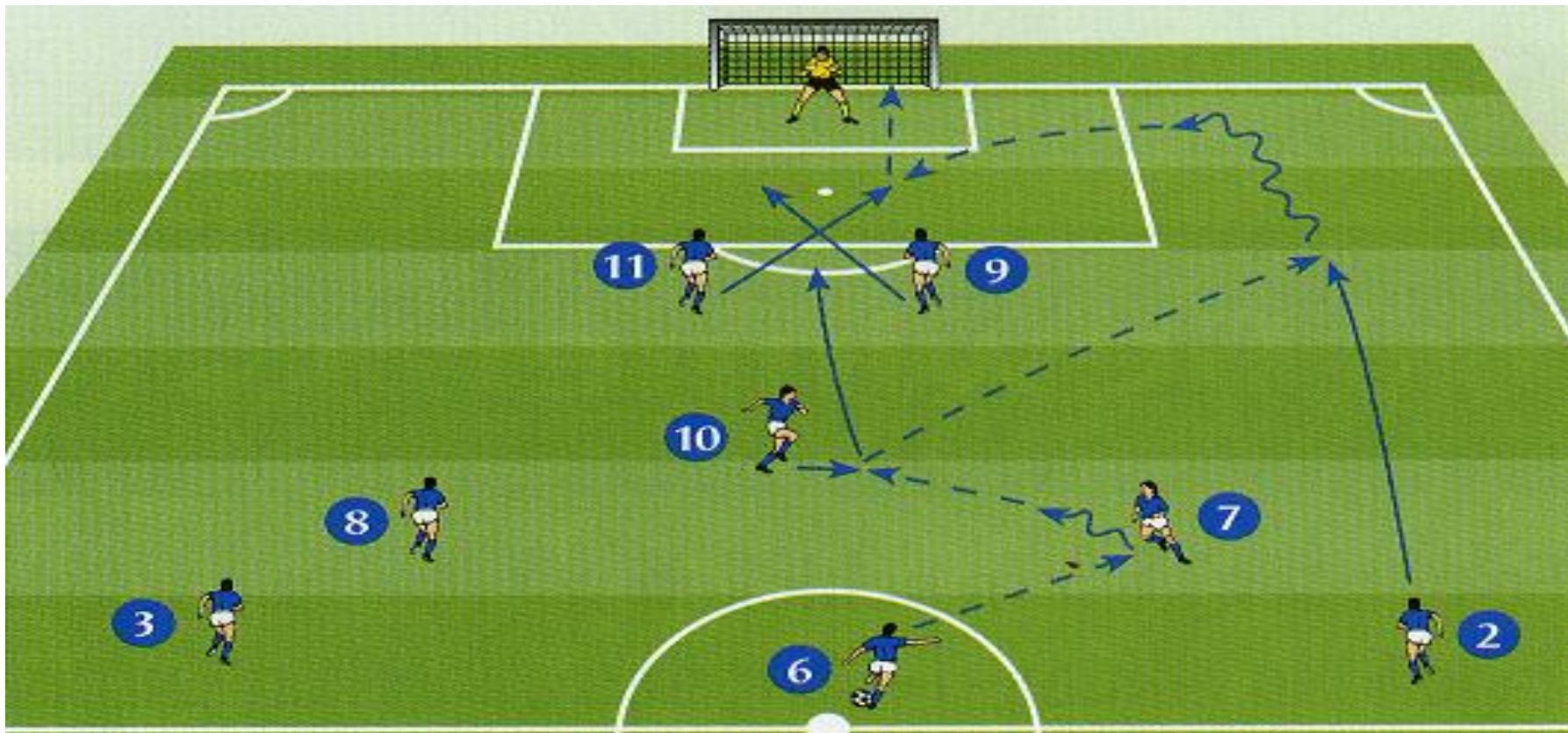
ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ (Μεθοδολογική προσέγγιση της σχολής)

(Προπόνηση)
Τεχνική θέσεων στο σύστημα



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ

(Προπόνηση) Προπόνηση θέσεων στο 1-4-4-2
Συνδυαστικές ασκήσεις χωρίς αντίπαλο

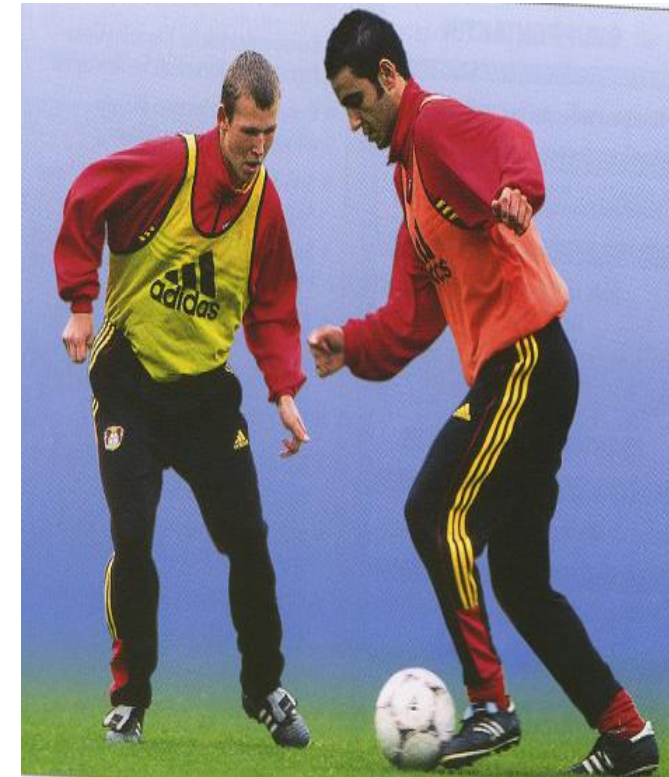


Β. ΠΡΑΞΗ

Εξάσκηση με παθητική αντίσταση αντιπάλου

Ο προπονητής θα πρέπει:

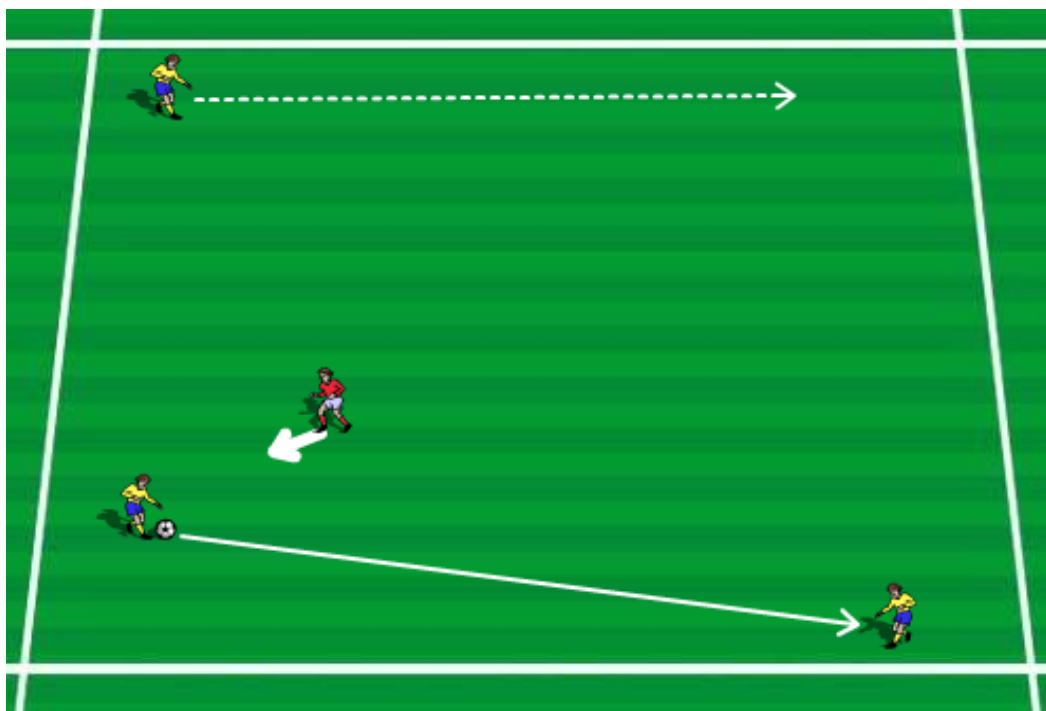
- Να καθορίζει την παθητική αντίσταση των αντιπάλων (π.χ. οι αντίπαλοι να μαρκάρουν, χωρίς να κερδίζουν την μπάλα).



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

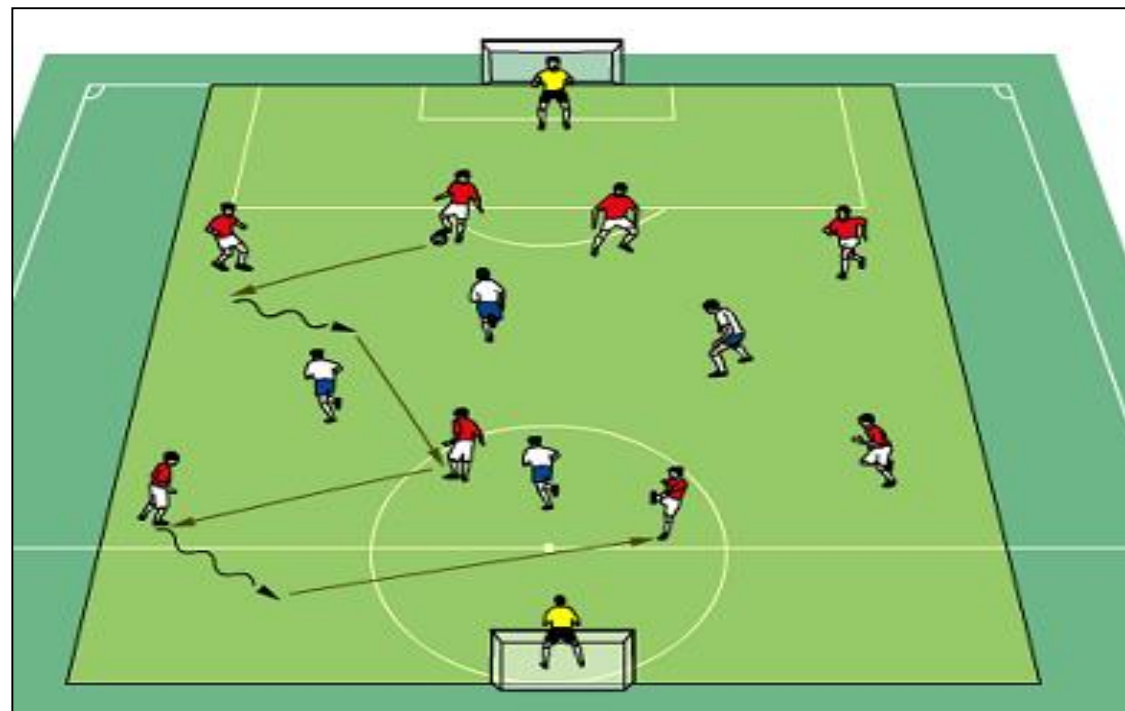
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ – Γενικές Ασκήσεις

Παιχνίδι 3 vs 1



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

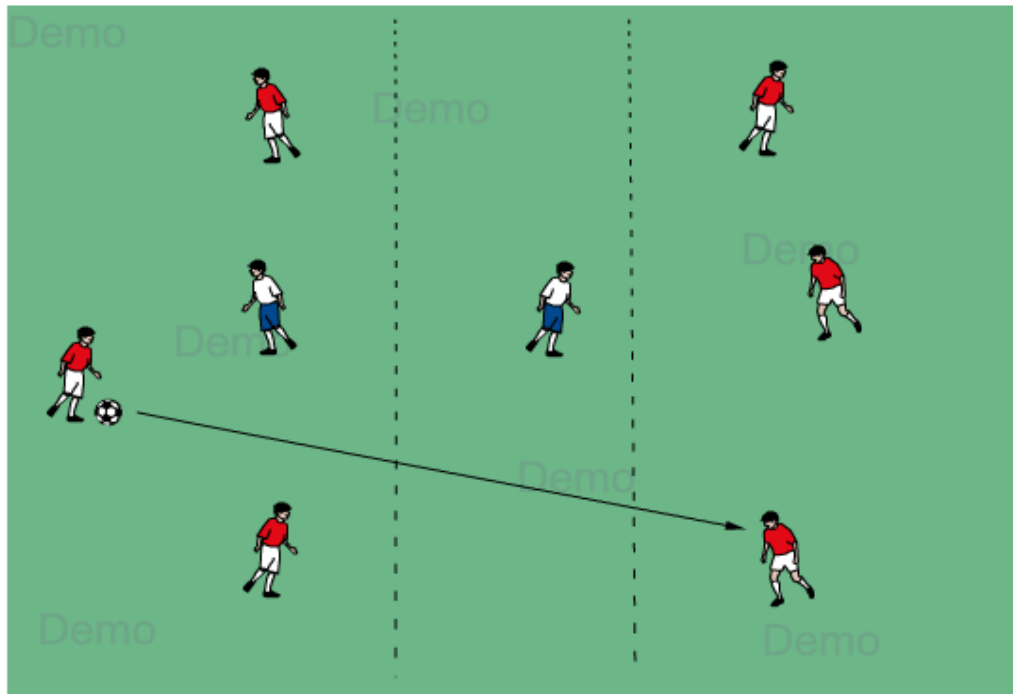
Μεθοδολογική προσέγγιση της σχολής



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

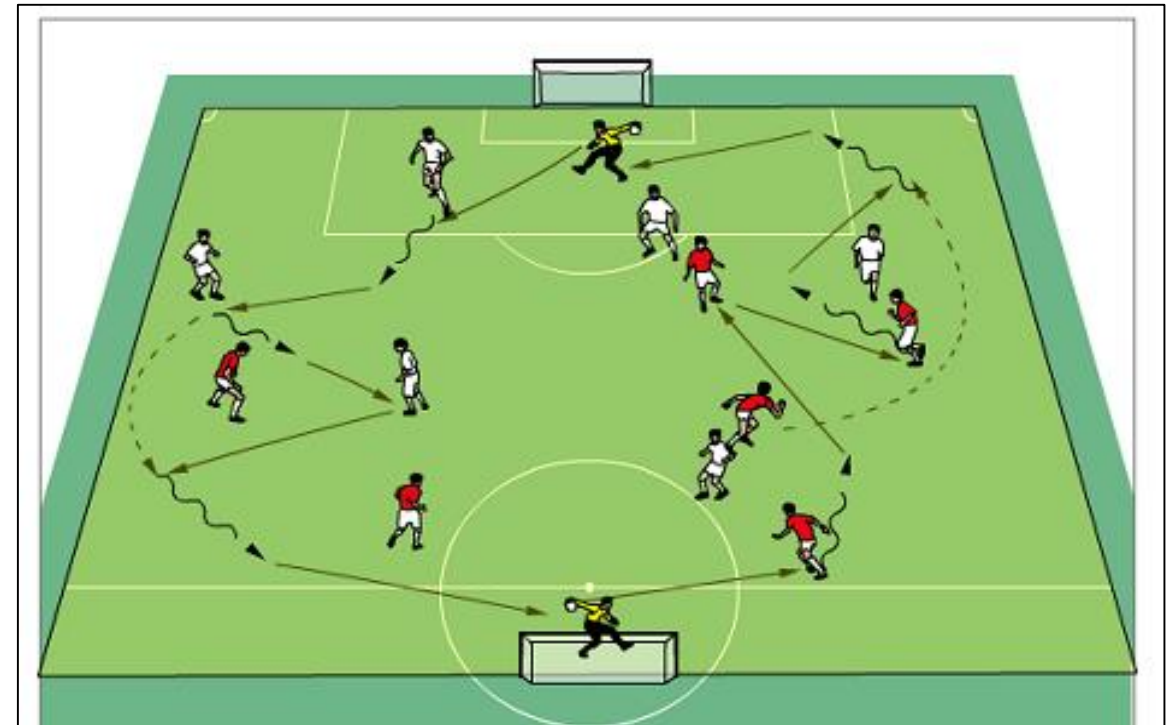
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – Γενικές Ασκήσεις

Παιχνίδι 3 vs 1 + 3 vs 1



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Μεθοδολογική προσέγγιση της σχολής



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

- Βελτίωση και η σταθεροποίηση της τεχνικής κάτω από την πίεση του χώρου και του χρόνου (οι συνθήκες πλησιάζουν περισσότερο την αγωνιστική μορφή).
- Εδώ, ο βαθμός της δυσκολίας πρέπει να ρυθμίζεται έτσι, ώστε να μπορούν αρχικά οι παίκτες να εκτελούν αβίαστα τις διάφορες ενέργειες.

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ – Γενικές Ασκήσεις

Παιχνίδι 3 vs 1 σε τρεις ζώνες



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΟΡΦΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

- Βελτίωση και σταθεροποίηση της τεχνικής σε συνθήκες που να πλησιάζουν περισσότερο την αγωνιστική μορφή.
- Πραγματοποιούνται σε διάφορες – μικρές αριθμητικές σχέσεις παιχνίδια σε μικρούς χώρους

Διάφορα Παραδείγματα

Παιχνίδι 4 vs 4

- Εδώ, η αριθμητική αναλογία των παικτών μπορεί να είναι ίδια ή διαφορετική (4:4, 5:5 κλπ.), ώστε ο βαθμός της δυσκολίας να αντιστοιχεί όσο το δυνατόν περισσότερο στην πραγματικότητα (η δυσκολία να στηρίζεται στην αρχή της προοδευτικότητας).
- Παίζεται παιχνίδι 4 εναντίον 4 με ή χωρίς τερματοφύλακες. Εκτελούνται συνεχείς μικρές μεταβιβάσεις με στόχο το γκολ. Οι παίκτες τοποθετούνται με βάση κάποιον σχηματισμό.

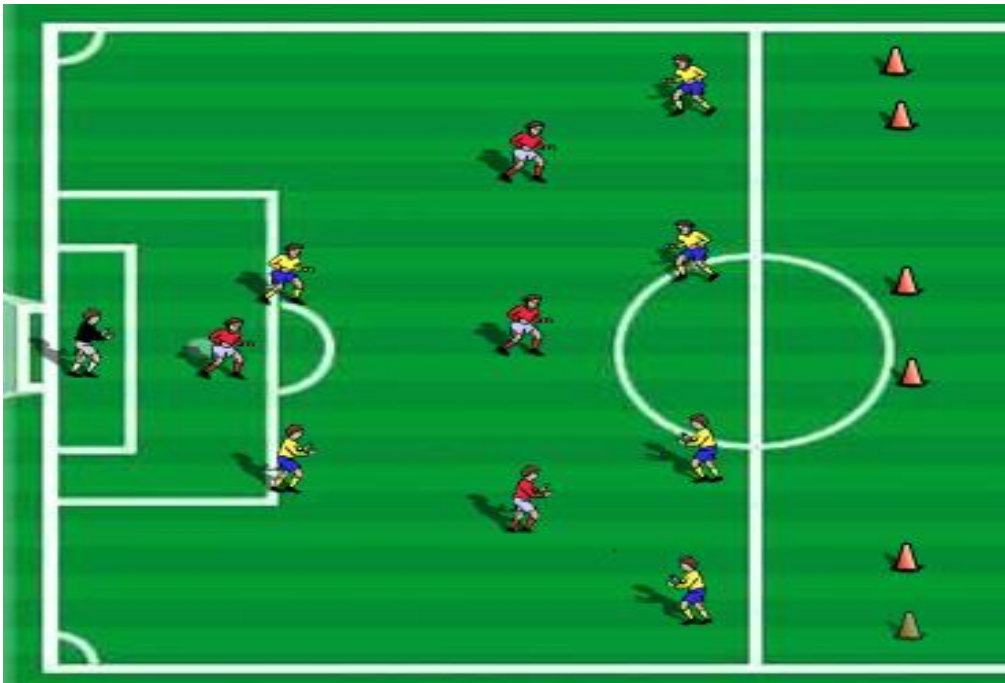
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ



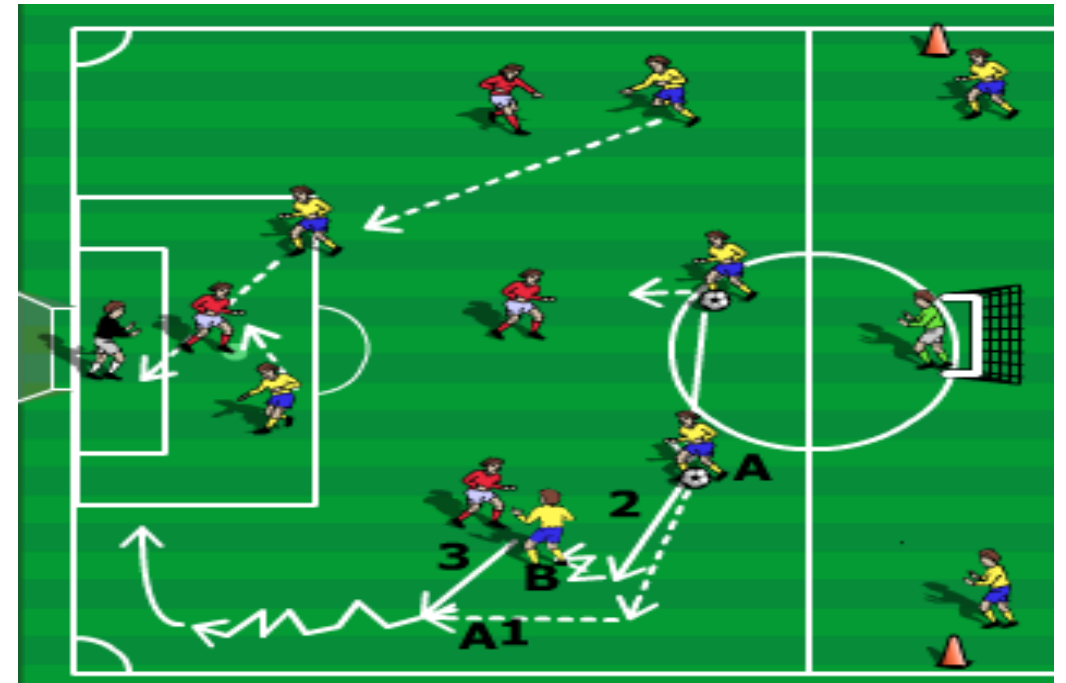
Διάφορα Παραδείγματα

Παιχνίδι 6 vs 4 + 1

Οι παίκτες βελτιώνουν και σταθεροποιούν την τεχνική σε ρεαλιστικές αγωνιστικές συνθήκες αρχικά με υπεραριθμία και προοδευτικά σε ισαριθμία (π.χ. 6:6 κλπ.), αλλά με διάφορους περιορισμούς



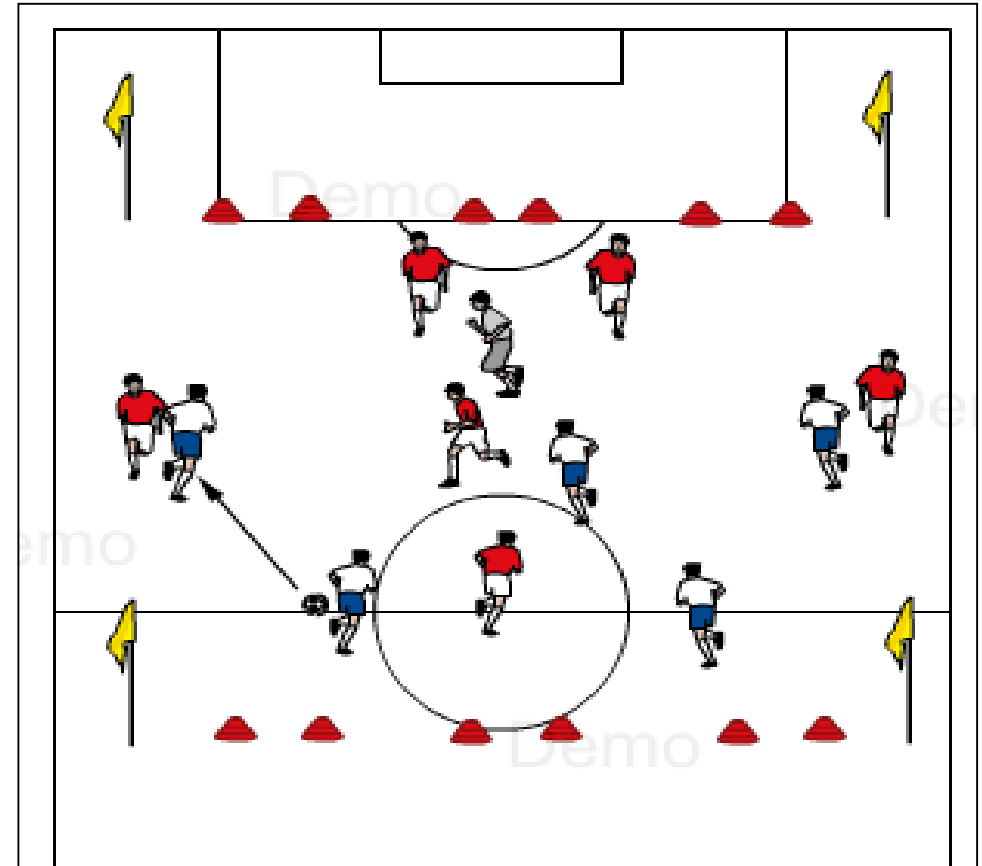
Εκπαίδευση-Προπόνηση 6+1 vs 4 +1



Διάφορα Παραδείγματα

Σχηματισμός : 1-4-2-3-1

Εκπαίδευση-Προπόνηση
Παιχνίδι 6 vs 6



Διάφορα Παραδείγματα

Αγωνιστικό παιχνίδι 7 vs 7 με περιορισμούς

Προπόνηση

- Παιχνίδι 6 εναντίον 7 με περιορισμούς
- Επιθετική ανάπτυξη με συνεχείς μικρές μεταβιβάσεις με στόχο το σουτ για γκολ.
- Η αμυνόμενη ομάδα όταν αποκτήσει την μπάλα αντεπιτίθεται. Μέχρι 5 μεταβιβάσεις πρέπει να τελειώσει η επίθεση.

Σχηματισμός: 1-2-3-1 vs 1-4-2



Σχηματισμός: 1-4-2 vs 1-4-2



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΟΡΦΗ ΑΓΩΝΑ / ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Οι παίκτες βελτιώνουν και σταθεροποιούν τις τεχνικοτακτικές ενέργειες σε ρεαλιστικές αγωνιστικές συνθήκες (π.χ. 6 vs 6, 7 vs 7, 8 vs 8).
- Εδώ οι παίκτες βρίσκονται μπροστά σε πραγματικές καταστάσεις του αγώνα

Διάφορα Παραδείγματα

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι παίκτες βελτιώνουν και σταθεροποιούν την τεχνική σε ρεαλιστικές αγωνιστικές συνθήκες (π.χ. 7 vs 7).

Σχηματισμός: 3-3 vs 3-3, ή 3-2-1 vs 3-2-1



Εκπαίδευση-Προπόνηση

Οι παίκτες βελτιώνουν και σταθεροποιούν την τεχνική σε ρεαλιστικές αγωνιστικές συνθήκες (π.χ. 7vs7,8vs8 κλπ) με βάση το σύστημα των δύο ομάδων



Προπόνηση σε μορφή αγώνα



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Η θεωρία δεν πρέπει να αποβαίνει σε βάρος της πράξης
- Να λαμβάνεται υπόψη η ηλικία και η δεκτική ικανότητα των παικτών
- Η εκπαίδευση να ακολουθεί την εξής πορεία:
 - Σε μικρές ηλικίες: Επίδειξη – Εξάσκηση από την απλή μορφή έως την αγωνιστική μορφή, αλλά προοδευτικά σε διαφορετικές ημέρες.
 - Σε έφηβους και ερασιτέχνες: Θεωρία– Εξάσκηση από την απλή μορφή έως τη μορφή αγώνα.
 - Σε ώριμους παίκτες: Θεωρία- Εξάσκηση με παθητική ή ενεργητική αντίσταση έως τη μορφή του αγώνα.

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

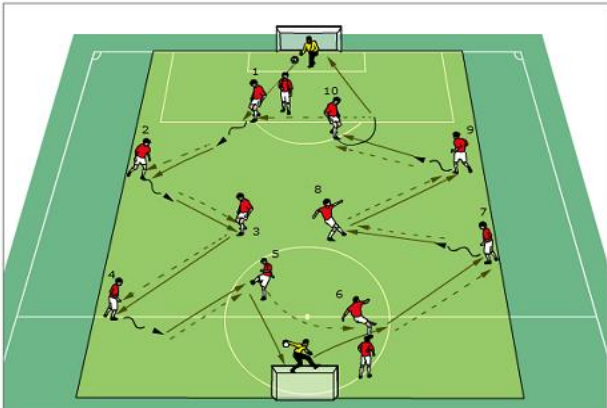
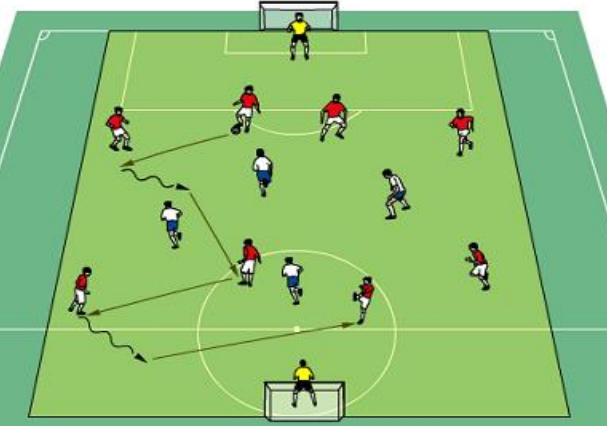
Μεθοδολογική σειρά :

A. Θεωρία

B. Πράξη

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

ΣΤΟΧΟΣ: Διδασκαλία της μικρής μεταβίβασης

A/A	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
1.	ΘΕΩΡΙΑ	Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, φανελάκια (8+8), φορητή εστία, Κώνοι. Αριθμός παικτών: 12 + 2 τ/φ	ΤΕΧΝΙΚΗ •Κίνηση προς την μπάλα •Πόδι στήριξης •Πόδι χτυπήματος •Επιφάνεια επαφής με τη μπάλα •Κορμός •Κατεύθυνση ποδιού •Το κεφάλι ψηλά –Βλέπουμε που πασάρουμε	
1.1	ΕΠΙΔΕΙΞΗ			
2.	ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ Οι παίκτες είναι τοποθετημένοι όπως φαίνεται στο σχήμα και σε ανάλογο με την ηλικία τους γήπεδο παιχνιδιού. Δύο τ/φ ξεκινούν ταυτόχρονα την άσκηση μεταβιβάζοντας την μπάλα. Μετά από κάθε μεταβίβαση ακολουθεί αλλαγή θέσης.			
3.	ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ 8v4 +2 τ/φ Οι παίκτες βρίσκονται σε διάταξη όπως δείχνει το σχήμα. Παιχνίδι με παθητική αντίσταση αντιπάλων . Αλλαγή ρόλων μετά από λίγα λεπτά.			
4.	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ 8v4 +2 τ/φ Οι παίκτες βρίσκονται σε διάταξη όπως δείχνει το σχήμα. Παιχνίδι με ενεργητική αντίσταση αντιπάλων . Αλλαγή ρόλων μετά από λίγα λεπτά.			

A/A	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
5.	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5v5+2 με δύο τ/φ Οι 2 ουδέτεροι παίζουν και με τις 2 ομάδες. Κάθε ομάδα προσπαθεί να μεταφέρει την μπάλα από τον ένα τ/φ στον άλλο. Σχηματισμός για την κάθε ομάδα 3-2		ΤΑΚΤΙΚΗ • Προσφορά και ξεμαρκάρισμα • Γωνία – απόσταση υποστήριξης ΑΝΤΙΑΛΗΨΗ: Περιφερική όραση ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: Συνεχής λεκτική επικοινωνία μεταξύ των παικτών	
6.	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.			

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Μεθοδολογική σειρά με την αναλυτική-προοδευτική μέθοδο:

A. Θεωρητική ανάλυση του επιλεγμένου θέματος

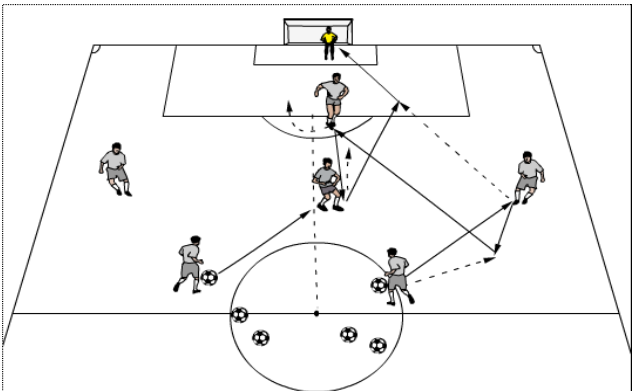
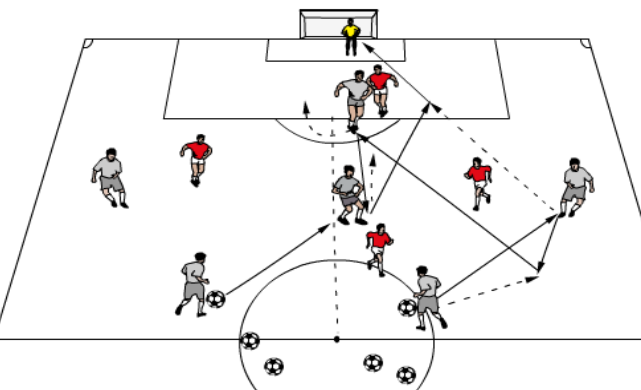
B. Πράξη

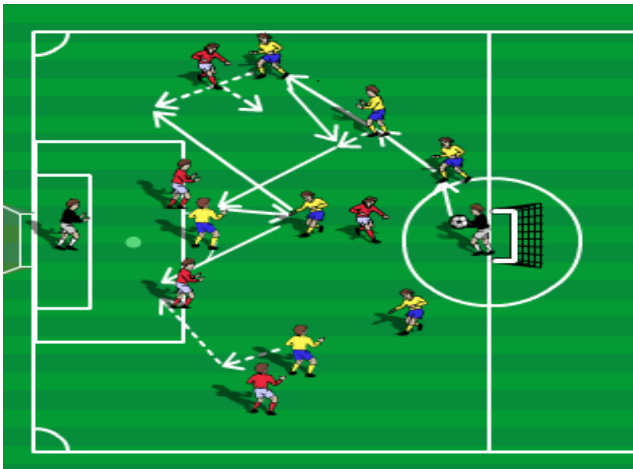
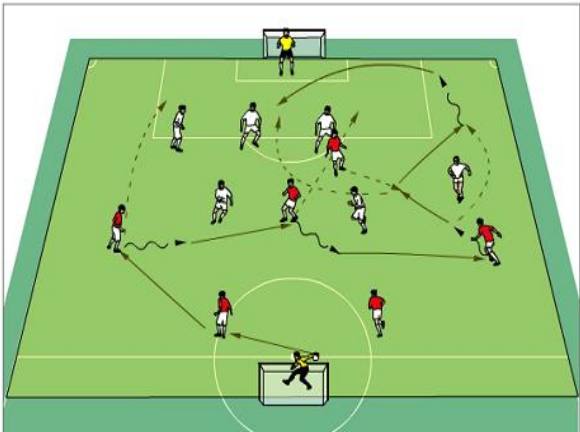
- 1. Επίδειξη**
- 2. Απλή μορφή**
- 3. Παθητική μορφή**
- 4. Ενεργητική μορφή**
- 5. Αγωνιστικό παιχνίδι**
- 6. Τελικό παιχνίδι**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Π.Ο

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

A/A	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
1. 2. 3.	ΘΕΩΡΙΑ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ Οι παίκτες 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», διπλή πάσα κλπ.). Οι κινήσεις εκτελούνται εναλλάξ δεξιά - αριστερά	Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, φορητή εστία, φανελάκια (6+6), κώνοι. Αριθμός παικτών: 12+2 τ/φ  	<u>ΤΕΧΝΙΚΗ</u> ▪Ακρίβεια ▪Δύναμη-ταχύτητα ▪Προσποίηση ▪Timing <u>ΤΑΚΤΙΚΗ</u> ▪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.	
4. 5.	ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ 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», κλπ.) με σωστές μεταβιβάσεις. Η αντίπαλη ομάδα είναι σε διάταξη 4-2. Οι κινήσεις εκτελούνται εναλλάξ δεξιά - αριστερά			

A/A	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ- ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
6.	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 7V5+ 2 Τ/Φ ή 6V6 + 2 Τ/Φ Με περιορισμούς. Οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας βρίσκονται σε σχέση 2-3-1 και κυκλοφορούν την μπάλα δεξιά ή αριστερά σε υποομάδες με σκοπό να βρεθούν σε θέσεις ώστε να εφαρμόσουν την υποομαδική επιθετική τακτική («1-2», διπλή πάσα κλπ.) με σωστές μεταβιβάσεις. Η αντίπαλη ομάδα είναι σε διάταξη 4-2 και αμύνεται ενεργητικά. Η αμυνόμενη ομάδα όταν κερδίσει την μπάλα προσπαθεί με 5 μεταβιβάσεις να κάνει τελείωμα	Απαραίτητος εξοπλισμός: μπάλες, φορητή εστία, φανελάκια (6+6), κώνοι. Αριθμός παικτών: 12+2 τ/φ  	ΤΕΧΝΙΚΗ ▪ Ακρίβεια ▪ Δύναμη-ταχύτητα ▪ Προσποίηση ▪ Timing ΤΑΚΤΙΚΗ ▪ 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. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ☐ Λεκτική και οπτική	
7.	ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 6V6 + 2 Τερματ.			

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (Προοδευτική Μέθοδος)

Μεθοδολογική Σειρά

- Α. ΘΕΩΡΙΑ
- Β. ΠΡΑΞΗ
 - Απλή μορφή (Επίδειξη λύσεων με βάση το σύστημα)
 - Παθητικό - ενεργητική μορφή
 - Αγωνιστικό παιχνίδι
 - Τελικό παιχνίδι

Εξάσκηση χωρίς αντίσταση αντιπάλου

- Εδώ οι παίκτες εξασκούνται στις τεχνικοτακτικές κινήσεις που ζητά ο προπονητής
- Δίνεται έμφαση στη λεπτομέρεια και στην ακριβή εκτέλεση των κινήσεων



Εξάσκηση με παθητική αντίσταση αντιπάλου

Ο προπονητής θα πρέπει:

- Να καθορίζει την παθητική αντίσταση των αντιπάλων (π.χ. οι αντίπαλοι να μαρκάρουν, χωρίς να κερδίζουν την μπάλα).



Εξάσκηση με ενεργητική αντίσταση αντιπάλου

- Βελτίωση και η σταθεροποίηση των κινήσεων κάτω από την πίεση του χώρου και του χρόνου (οι συνθήκες πλησιάζουν περισσότερο την αγωνιστική μορφή).
- Εδώ, ο βαθμός της δυσκολίας πρέπει να ρυθμίζεται έτσι, ώστε να μπορούν αρχικά οι παίκτες να εκτελούν αβίαστα τις διάφορες ενέργειες.
- Αν χρειάζεται, ο προπονητής θα πρέπει:
 - Να τοποθετεί διαφορετικούς περιορισμούς.



Εξάσκηση με μορφή αγωνιστικού παιχνιδιού

- Βελτίωση και η σταθεροποίηση των κινήσεων κάτω από την πίεση του χώρου και του χρόνου (οι συνθήκες πλησιάζουν περισσότερο την αγωνιστική μορφή).
- Εδώ, ο βαθμός της δυσκολίας πρέπει να ρυθμίζεται έτσι, ώστε να μπορούν αρχικά οι παίκτες να εκτελούν αβίαστα τις διάφορες ενέργειες.
- Αν χρειάζεται, ο προπονητής θα πρέπει:
 - Να τοποθετεί διαφορετικούς περιορισμούς.



Εξάσκηση με μορφή αγώνα / κανονικού παιχνιδιού

- Οι παίκτες βελτιώνουν και σταθεροποιούν τις κινήσεις σε ρεαλιστικές αγωνιστικές συνθήκες (π.χ. 6 vs 6, 8 vs 8).
- Εδώ οι παίκτες βρίσκονται μπροστά σε πραγματικές καταστάσεις του αγώνα





ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ 1^ο ΕΠΙΠΕΔΟ)

Αναφέρεται στην σημασία και τον τρόπο που αυτό το στοιχείο ολοκληρώνεται μέσα στο παιχνίδι.

- Με άλλα λόγια πως το τεχνικό-τακτικό στοιχείο μπορεί να εφαρμοστεί και να εξυπηρετήσει την ομαδική τακτική.
- Εφαρμογή του τεχνικού – τακτικού στοιχείου κάτω από το πρίσμα του συστήματος

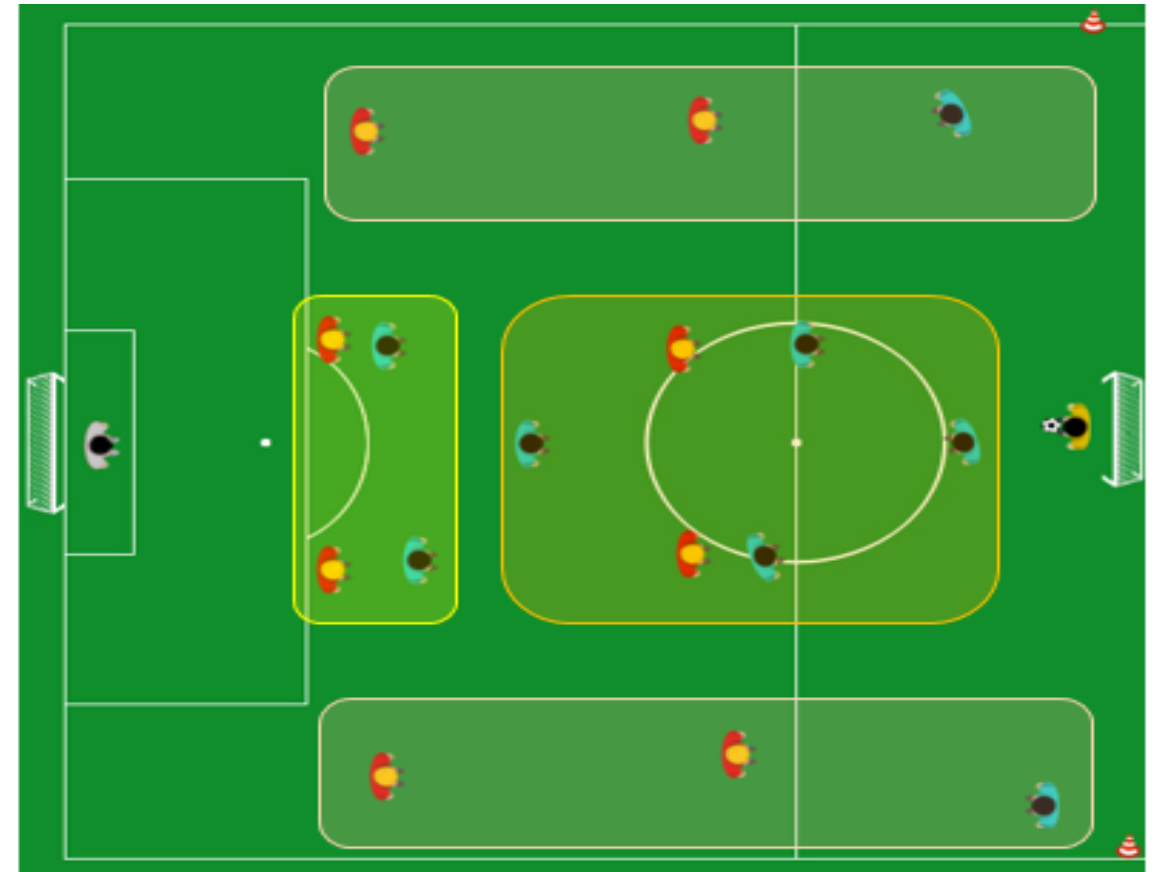
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ 1^ο ΕΠΙΠΕΔΟ)

Μεθοδολογική σειρά: 1^ο επίπεδο

A. Θεωρία

B. Πράξη

1. Παρουσίαση λύσεων
2. Ενεργητικό παιχνίδι
3. Ανατροφοδότηση
4. Παιχνίδι με διορθώσεις



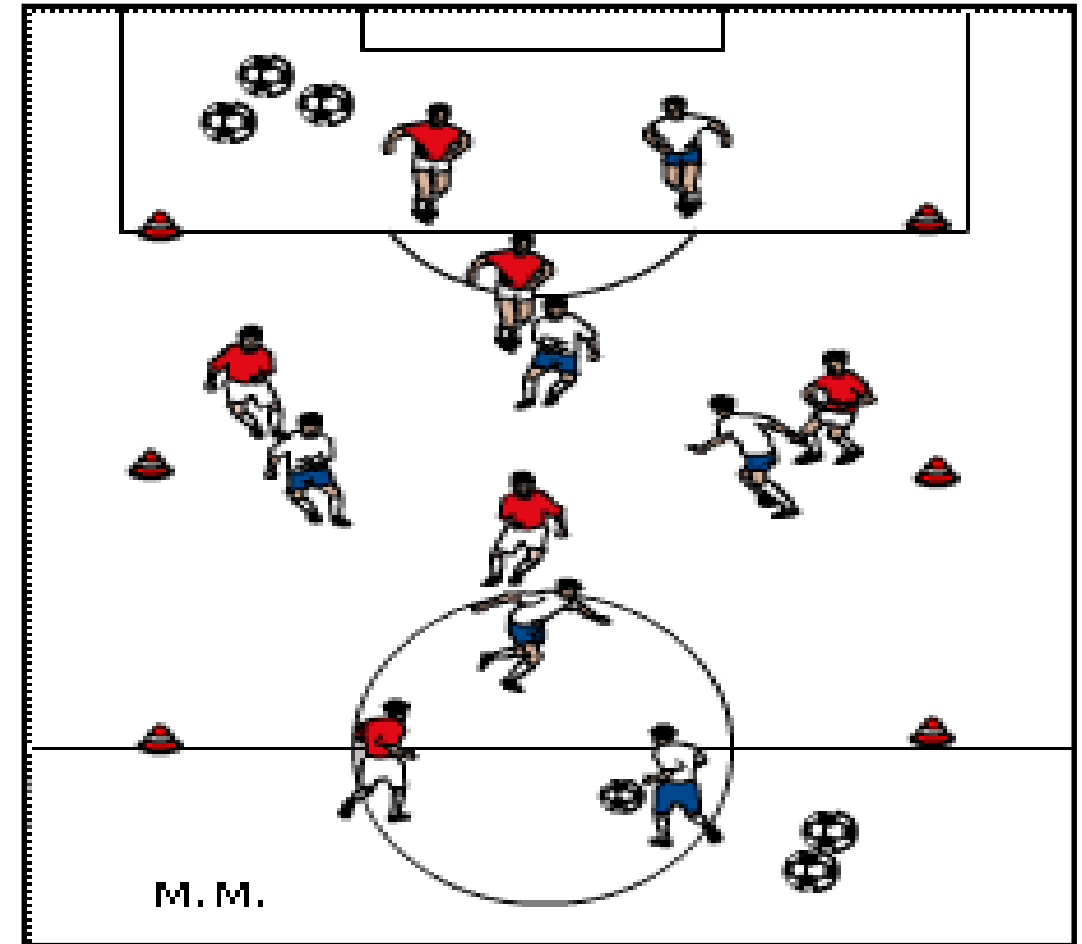


Παράδειγμα μια τακτικής κίνησης: Πάσα 1-2

- Διδασκαλία
- Εκπαίδευση
- Προπόνηση
- Καθοδήγηση

Τα βήματα της καθοδήγησης στην προπόνηση με τη μέθοδο παιχνιδιού

1. Η σωστή σχεδίαση και καλή οργάνωση της προπόνησης για την επίλυση του προβλήματος
2. Οι συγκεκριμένες οδηγίες στους παίκτες (επίδειξη λεκτική-οπτική – Δίνουμε τις λύσεις)
3. Η εξάσκηση χωρίς οδηγίες και διορθώσεις
4. Συγκεκριμένες οδηγίες προς τους παίκτες (Ποιοτική ανατροφοδότηση με επίδειξη)
5. Εξάσκηση (παιχνίδι) με διόρθωση των λαθών





ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

**ΚΑΤΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟ
ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΜΒΟΥ**

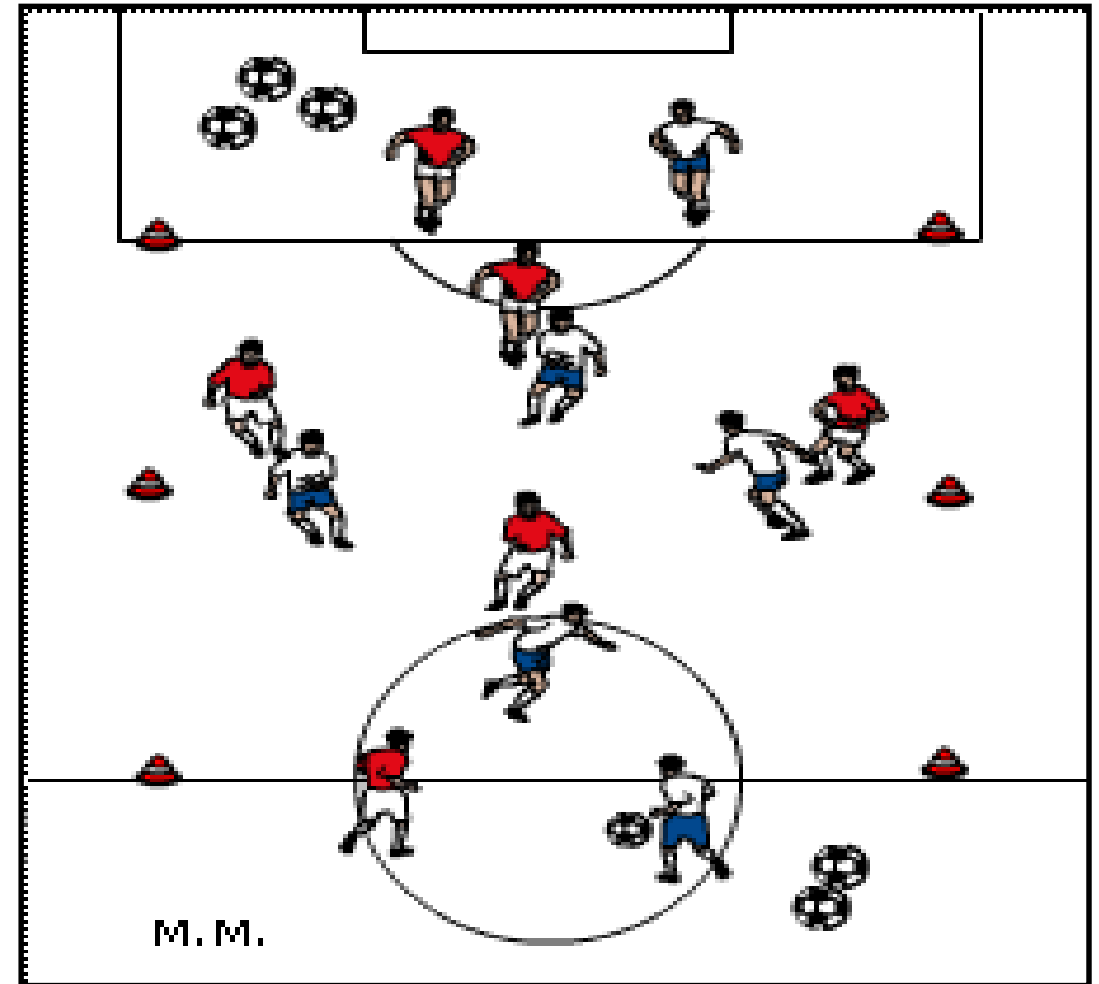
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 vs 4 +2 ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

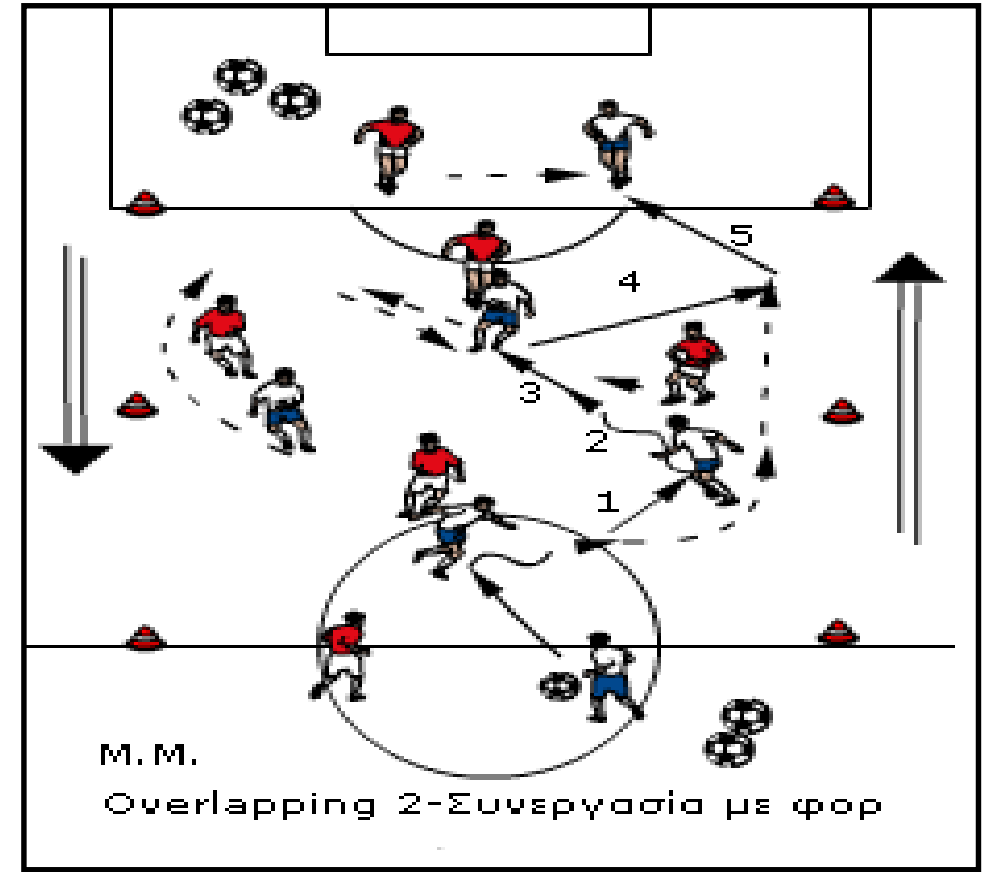
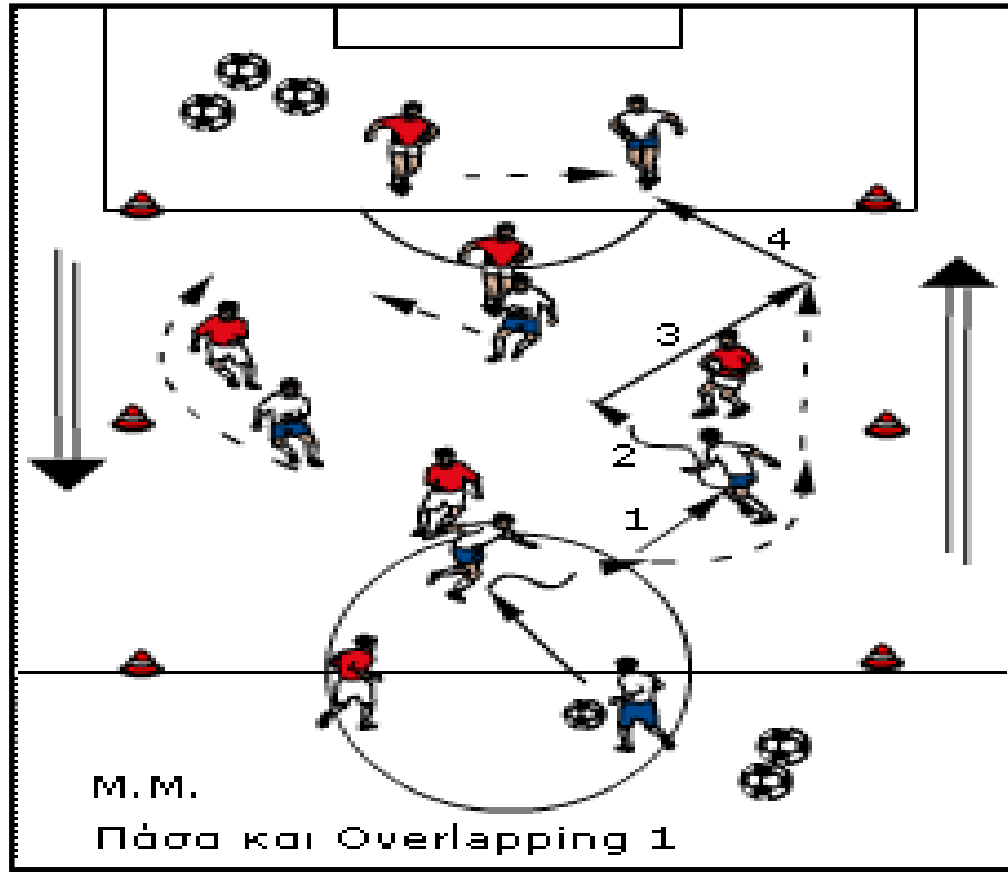
1. Οργάνωση της προπόνησης για την επίλυση του προβλήματος

2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Λίγα λόγια για τα βασικά σημεία του παιχνιδιού και τις βασικές λύσεις



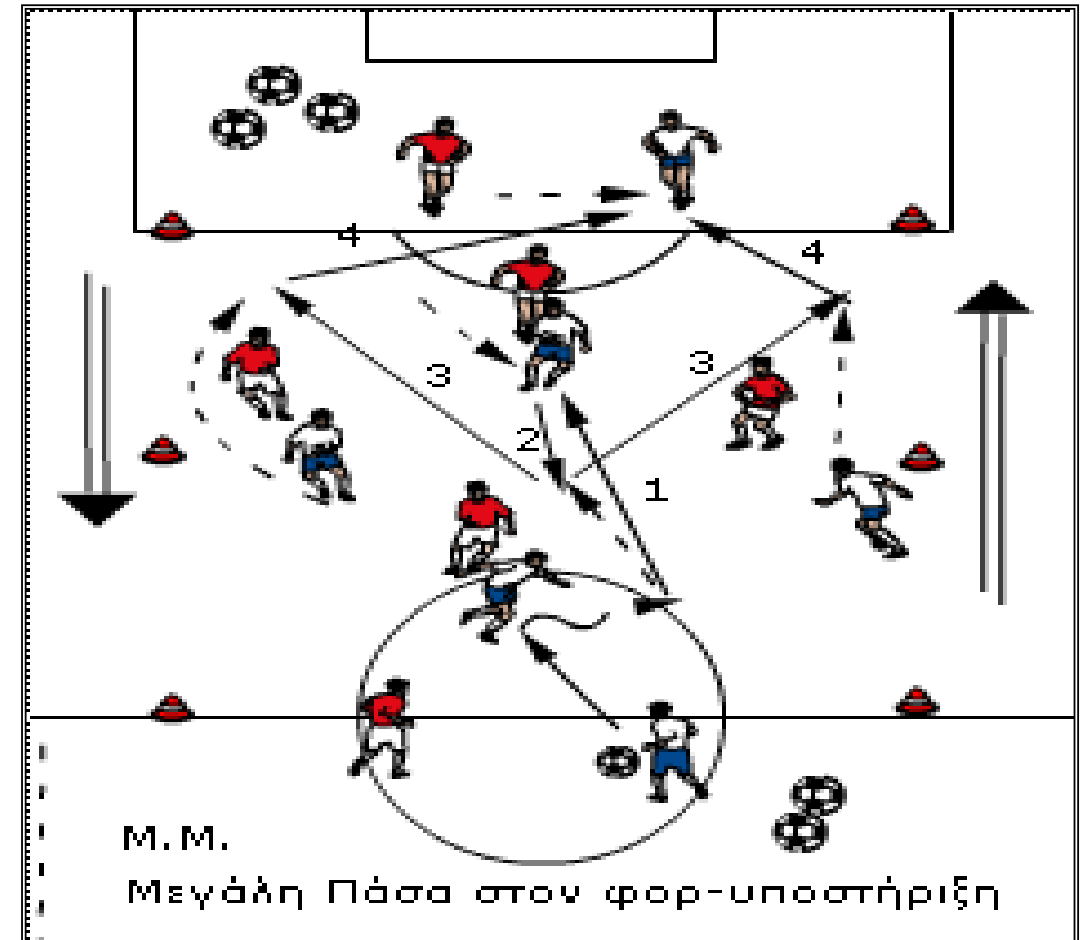
3. Επίδειξη των λύσεων με βάση το σχηματισμό Σε απλή – παθητική μορφή Ανάλογα του επιπέδου Λύση 3: Overlapping (Παραλλαγή 1 και 2)



Επίδειξη των λύσεων Σε απλή – παθητική μορφή (Ανάλογα του επιπέδου)

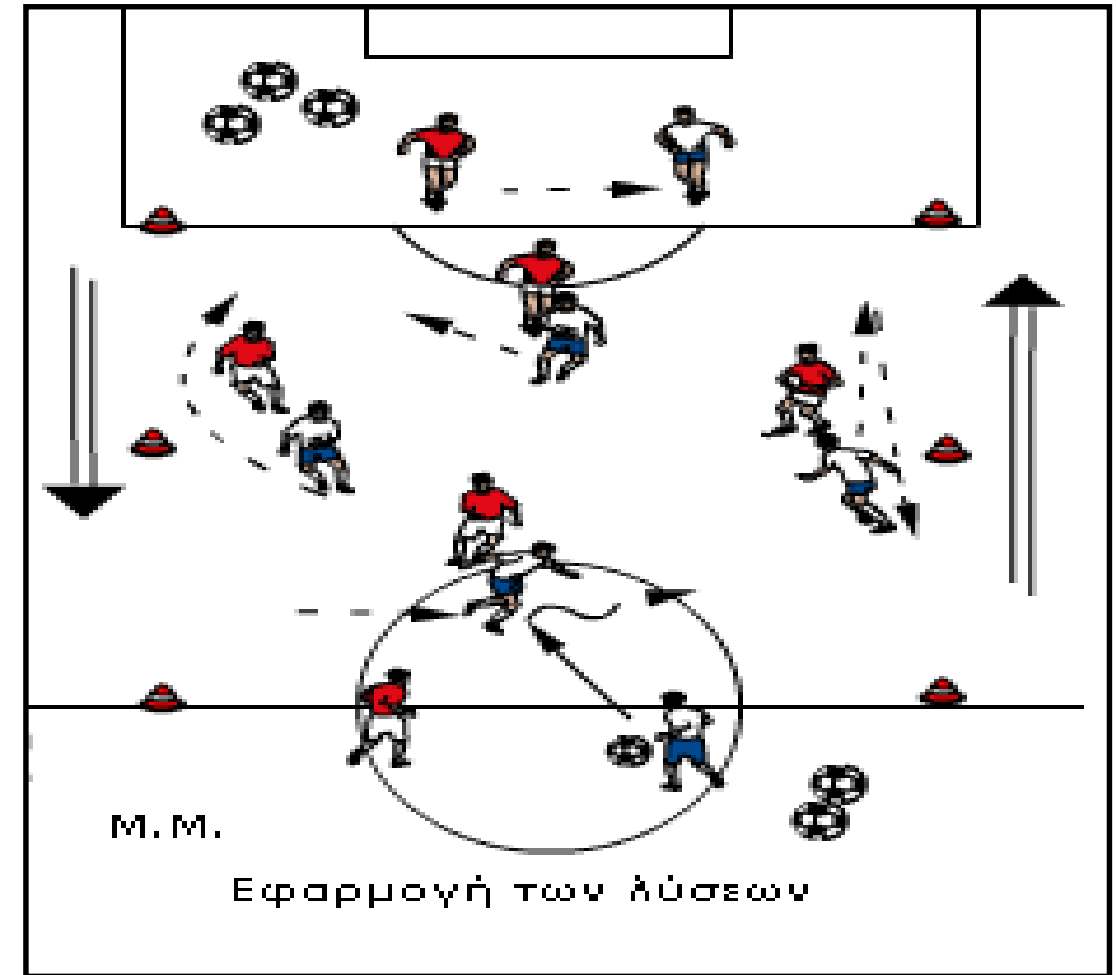
Λύση 2:

Πάσα στον Φορ και
υποστήριξη από τον
κεντρικό χαφ και
από τους ακραίους
χαφ



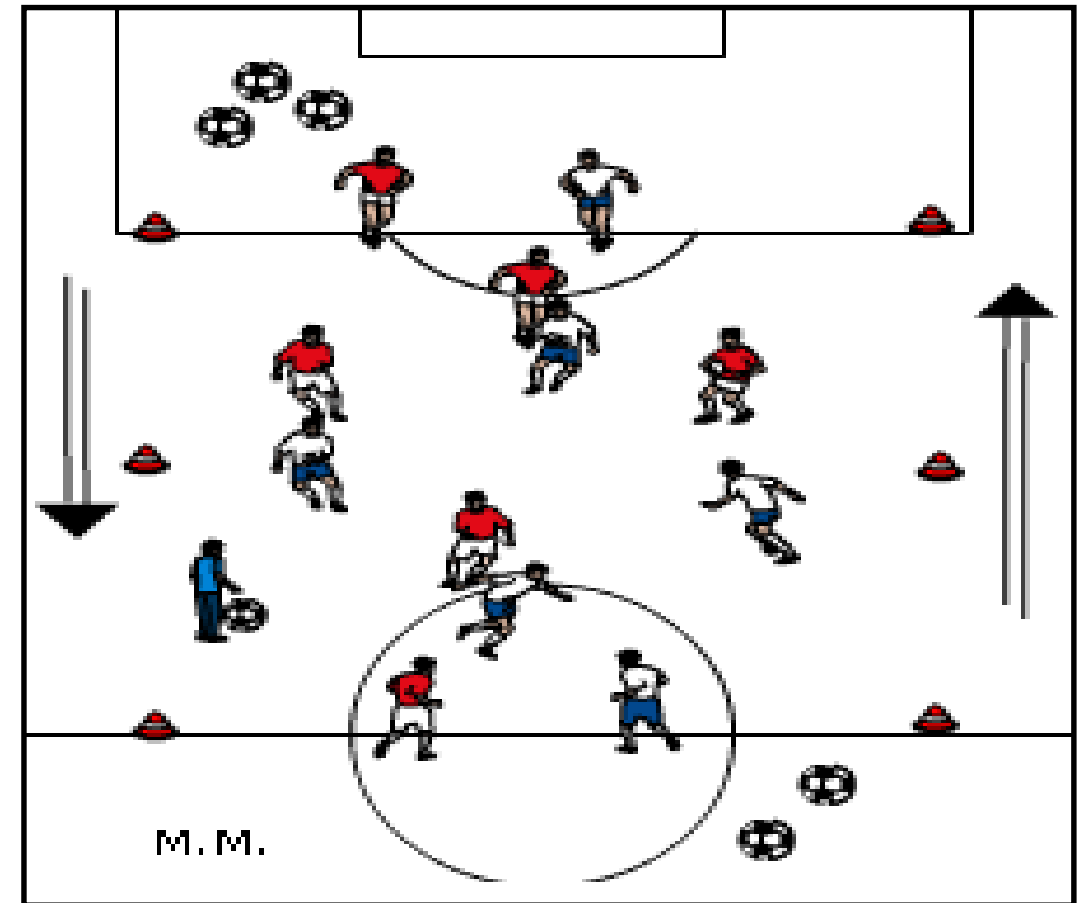
4. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΧΩΡΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΛΥΣΕΩΝ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ, ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ
- Εφαρμογή των λύσεων που δόθηκαν
- Καθορισμός του ρόλου και της αντίστασης των αντιπάλων
- Ο προπονητής παίρνει τη σωστή θέση για την παρατήρηση του παιχνιδιού



5. Ποιοτική ανατροφοδότηση

- Διακοπή του παιχνιδιού διατηρώντας το σχηματισμό
- Οδηγίες προς τους παίκτες με επίδειξη
- Όχι πολλά λόγια, αλλά δίνουμε έμφαση στα βασικά σημεία
- Ερωτήσεις προς τους παίκτες για τη σωστή λύση



6. Παιχνίδι με διόρθωση των λαθών

- Διατήρηση του σχηματισμού
- Διατήρηση του βάθους και πλάτους
- Εφαρμογή των λύσεων ανάλογα της φάσεως
- Ο προπονητής διαβάζει το παιχνίδι, καθοδηγεί απέξω και παρεμβαίνει ποιοτικά ανάλογα της περίπτωσης





ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ (ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΑ ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ)

	Κ10	Κ11-12		Κ 1 3 - 1 4	Κ15-16	Κ17+
ΤΕΧΝΙΚΗ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ			ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	
ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ
ΥΠΟ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΧΝ ΙΔΙΑ		ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 11:11		ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ/ΚΑΘΟ ΔΗΓΗΣΗ



ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

ΟΡΙΣΜΟΣ:

Ανατροφοδότηση είναι οι πληροφορίες που δίνονται στους παίκτες σχετικά με τη σωστή ή λανθασμένη εκτέλεση των κινήσεών τους

ΠΟΥ, ΠΟΤΕ, ΠΩΣ ΔΙΝΕΤΑΙ;

Ατομική ή ομαδική Ανατροφοδότηση

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ή αμέσως μετά την άσκηση

Δίνεται με λόγια, χειρονομίες ή σύμβολα

ΕΙΔΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

- **Εσωτερική:** Όταν το ίδιο άτομο απευθύνεται στον εαυτό του (πχ. παίκτης-παίκτης)
- **Εξωτερική:** Όταν απευθύνεται σε άλλο άτομο (πχ. προπονητής-παίκτης)
 - Θετική/ποιοτική
 - Αρνητική
 - Ασαφής

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

- **Ατομική και ομαδική.**
- **Δίνεται κατά τη διάρκεια αλλά , κυρίως, αμέσως μετά την εκτέλεση.**
- **Δίνεται με λόγια ή και χειρονομίες.**
- **Σύντομη και σαφής.**
- **Περιεκτική και εξειδικευμένη (Δεν πρέπει να περιέχει πολλά σημεία διόρθωσης).**
- **Γίνεται με ερωτήσεις (Δημιουργία σκεπτόμενων ποδοσφαιριστών)**

Βασικά ερωτήματα στη διαδικασία της προπόνησης

- Ποιοί είναι οι στόχοι της προπόνησης
- Ποιές μεθόδους εκπαίδευσης θα επιλέξω για να πετύχω τον επιθυμητό στόχο
- Ποιά θα είναι η διδακτική μου συμπεριφορά
- Πως θα οργανώσω καλύτερα την προπόνηση
- Πως και πότε θα δώσω στους παίκτες την ανατροφοδότηση
- Πως θα δημιουργήσω στους παίκτες μου ένα κλίμα ευχαρίστησης
- Πως θα αξιολογήσω ότι οι παίκτες μου και εγώ πετύχαμε τους στόχους μας