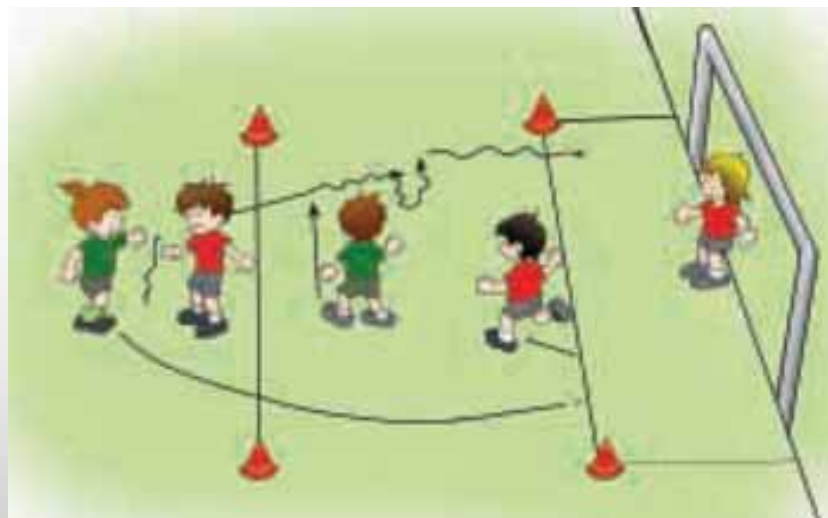


# *Το Ποδόσφαιρο στην Α/θμια και Β/θμια Εκπ/ση* *Τεχνική- Τακτική-Κανονισμοί*



**Ξανθή Κωνσταντινίδου MSc**  
**ΚΦΑ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ**  
**Προπονήτρια Ποδοσφαίρου**



# ΓΗΠΕΔΟ

- **Ακατάλληλο** λόγω καιρικών συνθηκών (πάγος, βροχή, χιόνι, ομίχλη, αέρας). Αναβάλλεται το παιχνίδι από τον διαιτητή. Επαναλαμβάνεται την επόμενη μέρα
- **Αντικανονικό** . Υπεύθυνη η γηπεδούχος ομάδα. (δεν έχουν χαραχθεί ή λείπουν κάποιες γραμμές, δεν υπάρχουν τέρματα ή διαφέρουν σε διαστάσεις, δεν υπάρχουν δίχτυα στα τέρματα)

**Σημαντικό:** Μεγάλο εύρος στις διαστάσεις αλλά πάντα ορθογώνιο

# ΜΠΑΛΑ

- Διαστάσεις 68-70 εκ. 450-410 γρ.
- Πίεση 0,6-1,1 ατμόσφαιρες
- Ο διαιτητής επιλέγει την μπάλα. Πρέπει να υπάρχουν 6 εφεδρικές στα πλάγια
- Εάν «σκάσει» σταματάει αυτόματα ο αγώνας. Επαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητού.

# ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

- 11 βασικοί και μέχρι 7 μάξιμουμ αναπληρωματικοί ( $11+7=18$ )
- Ο αγώνας ξεκινάει και με 9 παίκτες-τριες
- Ο αγώνας συνεχίζεται μέχρι και με 7 παίκτες-τριες μιας ομάδας

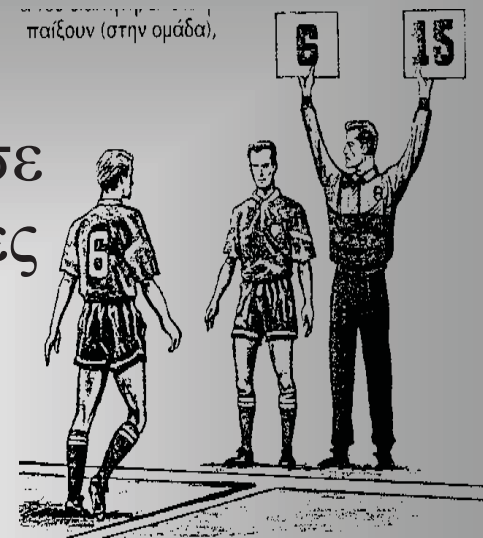
# ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΚΤΗ

οι δύο σπαστήρες που είναι  
παίξουν (στην ομάδα),



- Στο κέντρο του γηπέδου
- Πρέπει να ζητηθεί από τον διαιτητή
- Γίνεται σε διακοπή του παιχνιδιού

- Επιτρέπονται **μέχρι τρεις αλλαγές** σε επίσημους αγώνες. Σε φιλικούς όσες έχουν συμφωνηθεί.
- Όποιος παίκτης γίνεται αλλαγή δεν μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί.
- Ο παίκτης που μπαίνει στον αγώνα μπορεί να γίνει πάλι αλλαγή.
- Επιτρέπεται εσωτερική αλλαγή τερματοφύλακα αρκεί να ενημερωθεί ο διαιτητής και να γίνει σε διακοπή του αγώνα.



# ΣΤΟΛΗ ΠΑΙΚΤΩΝ

- Φανέλα, σορτς , κάλτσες
- Παπούτσια με τάπες ή σχάρα
- Καλαμίδες υποχρεωτικά
- Υποχρεωτική η ευπρεπής εμφάνιση(σηκωμένες κάλτσες, μέσα η φανέλα)
- Απαγορεύονται οτιδήποτε αντικείμενο(σκουλαρίκια,δακτυλίδια,αλυσίδες,σταυροί)
- Οι τερματοφύλακες άλλο χρώμα από τις ομάδες
- Το κολάν ίδιο χρώμα με το σορτς
- Παίκτης αποβάλλεται προσωρινά έως να συμμορφωθεί.



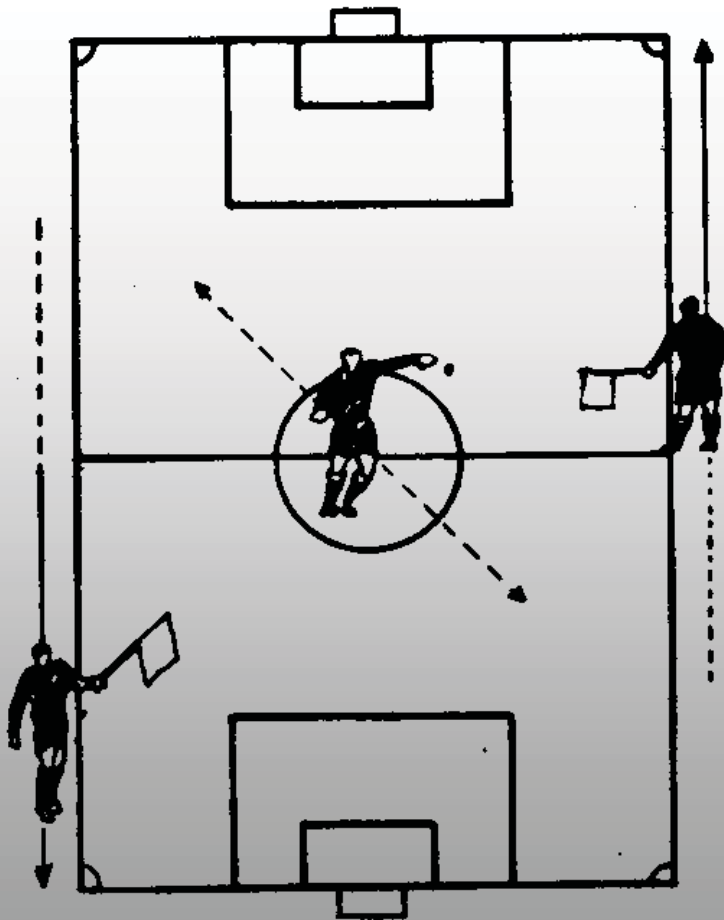
# ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΑΓΩΝΑ

- 1 Διαιτητής
- 2 βοηθοί διαιτητού (επόπτες γραμμών)
- 4ος διαιτητής (στα επαγγελματικά πρωτ/ματα)
- Το φύλλο αγώνος συμπληρώνεται στην αρχή και το τέλος του αγώνα από τον διαιτητή

# ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

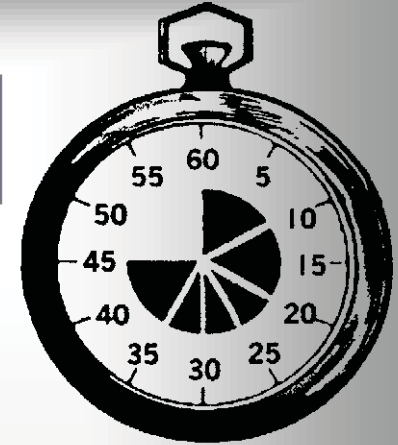
- Απόλυτος άρχοντας του αγώνα
- Μοναδικός χρονομέτρης του αγώνα
- Συμπληρώνει το φύλλο αγώνος
- Εάν τραυματιστεί αντικαθίσταται από τον Α΄βοηθό ή τον 4ο διαιτητή (εάν υπάρχει)

# Βοηθοί διαιτητού



- Ελέγχουν τις γραμμές του γηπέδου(άουτ, κόρνερ, πλάγιο άουτ, γκολ)
- Ελέγχουν το οφσάιντ
- Τα φασουλ που γίνονται κοντά τους (και τα πέναλτι)
- Αγώνας μπορεί να γίνει χωρίς βοηθούς ,αρκεί να συμφωνήσουν οι ομάδες

# ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ



- Δύο ημίχρονα των 45' με διακοπή έως 15'
- Αποκλειστικός χρονομέτρης ο διαιτητής
- Οι καθυστερήσεις παίζονται στο τέλος κάθε ημιχρόνου
- Παράταση 2x15' σε ισοπαλία όταν πρέπει να βγει νικητής (χωρίς διακοπή παρά μόνο για αλλαγή εστίας)

# ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ(ΣΕΝΤΡΑ)

- Σέντρα γίνεται στην αρχή κάθε ημιχρόνου, παράτασης και μετά από κάθε γκολ (από την αντίπαλη ομάδα)
- Γίνεται κλήρωση ανάμεσα στις δύο ομάδες
- Η ομάδα που κερδίζει διαλέγει γήπεδο , η άλλη κάνει σέντρα



- Κάθε ομάδα πρέπει να βρίσκεται στο δικό της γήπεδο.
- Η μπάλα λακτίζεται προς τα εμπρός
- Ο αγώνας ξεκινάει με την μετακίνηση της μπάλας και όχι το σφύριγμα.
- Μπορεί να σημειωθεί απευθείας γκολ

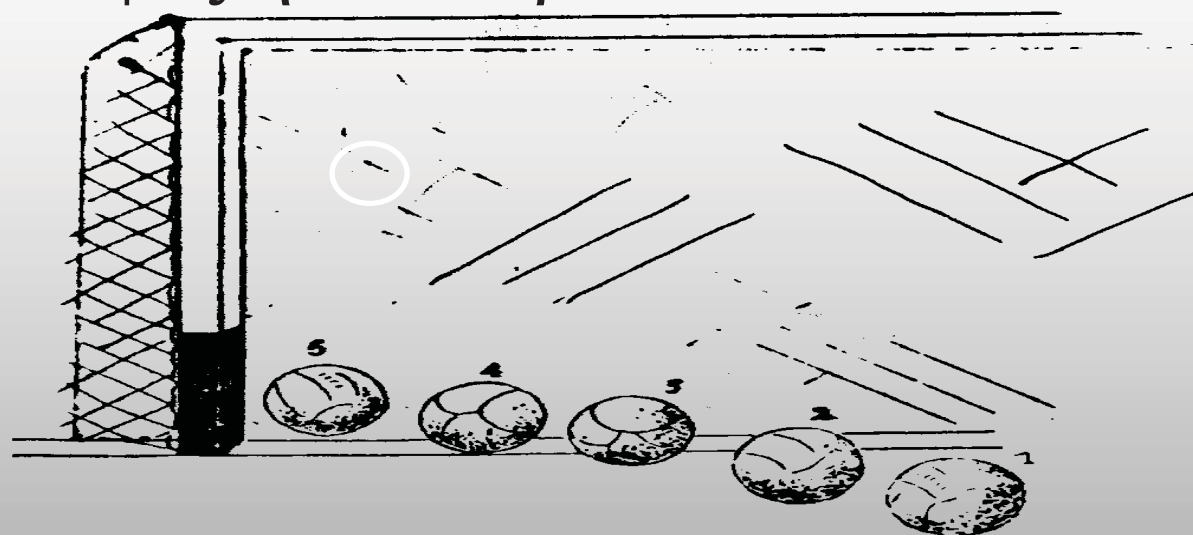
## ΜΠΑΛΑ ΜΕΣΑ & ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Η μπάλα είναι έξω από το παιχνίδι όταν:

- Περάσει ολόκληρη από το έδαφος ή τον αέρα έξω από τις γραμμές του γηπέδου
- Σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή

# ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΕΡΜΑΤΟΣ(ΓΚΟΛ)

Γκολ επιτυγχάνεται όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη την γραμμή της εστίας από το έδαφος ή τον αέρα.



— 1-2-3-4 δεν είναι γκολ  
— 5 είναι γκολ

Γκολ μπορεί να πετύχει κάθε παίκτης –και ο τερματοφύλακας - στην αντίπαλη ή την δική του εστία (αυτογκόλ) με κάθε μέλος του σώματος εκτός από το χέρι

# ΠΟΙΝΕΣ

## ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΕΣ

- Κίτρινη κάρτα
- Κόκκινη κάρτα(αποβολή)

Μπορούν να δοθούν και κατά το ημίχρονο πριν την έναρξη και μετά το το τέλος του αγώνα.

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Άμεσα φαουλ
- Έμεσα φαουλ

Δίνονται μόνο όταν η μπάλα παίζεται



## Κίτρινη κάρτα

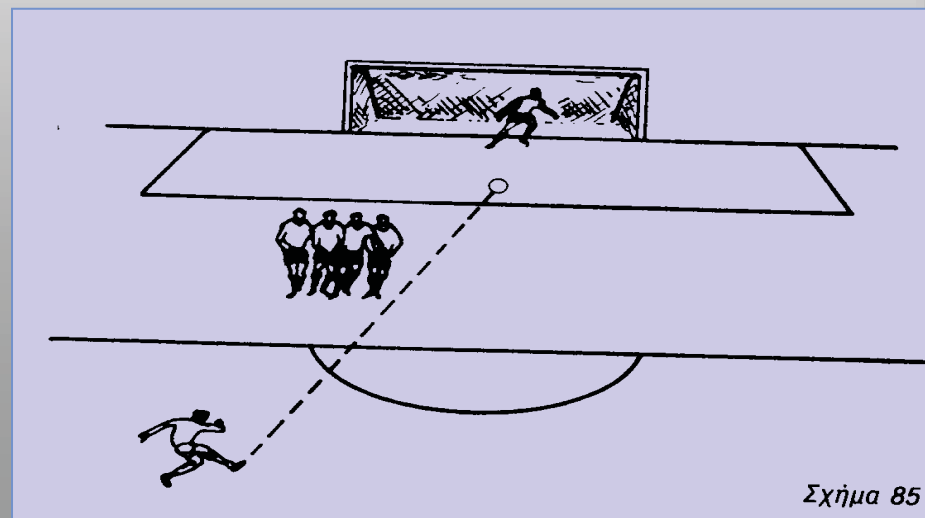
- Αντιαθλητική συμπεριφορά
- Διαμαρτυρία
- Καθυστέρηση
- Μη τήρηση αποστάσεων στο τείχος
- Επιμονή στην παραβίαση κανονισμών
- Εγκαταλείπει ή επανέρχεται στον αγωνιστικό χώρο χωρίς την άδεια του διαιτητή

## Κόκκινη κάρτα

- Βρώμικο-βάνουσο παιχνίδι
- Βίαιη-Ανάρμοστη διαγωγή
- Η μπάλα με το χέρι ενώ κατευθύνεται στα δίχτυα
- Ο τελευταίος παίκτης που κάνει φαουλ σε αντίπαλο που ετοιμάζεται για γκολ
- Τακλιν με στόχο τα πόδια αντιπάλου
- Δύο κίτρινες κάρτες

## Άμεσα φάουλ

- Είναι τα φάουλ με τα οποία μπορεί να σημειωθεί απευθείας γκολ
- Οι αντίπαλοι παίκτες κατά την εκτέλεση πρέπει να βρίσκονται 9.15μ μακριά από την μπάλα
- Η μπάλα είναι ακίνητη, ο διαιτητής δίνει σήμα
- Απαγορεύεται να την αγγίξει ο ίδιος παίκτης



Σχήμα 85

## Παραβάσεις που τιμωρούνται με άμεσα φάουλ

- Κλωτσιά ή πρόθεση κλωτσιάς
- Τρικλοποδιά ή απόπειρα
- Πήδημα κατά αντιπάλου
- Παίξιμο της μπάλας με το χέρι με πρόθεση( και ο τερματοφύλακας εκτός μεγάλης περιοχής)
- Χτύπημα(μπουνιά) ή πρόθεση
- Σπρώξιμο αντιπάλου
- Κράτημα αντιπάλου
- Φτύσιμο

- Μαρκάρισμα  
αντικανονικό (σκαμνάκι,  
με τον αγκώνα, από  
δύο αντιπάλους



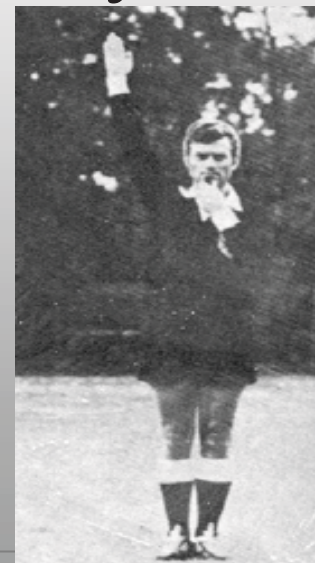
- Τάκλιν με στόχο τα  
πόδια αντιπάλου



## Έμμεσα φαουλ

Έμμεσα είναι τα φαουλ με τα οποία δεν μπορεί να σημειωθεί απευθείας γκολ, αλλά πρέπει να παρεμβληθεί κάποιος άλλος παίκτης (συμπαίκτης ή αντίπαλος)

**Ο διαιτητής έχει σηκωμένο το χέρι  
έως την εκτέλεση.**



# Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φαουλ

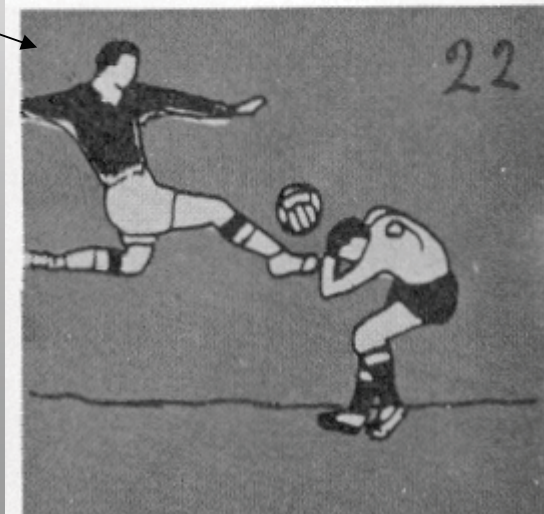
## 1. Επικίνδυνο παίξιμο

α.ενεργητικό

β.παθητικό

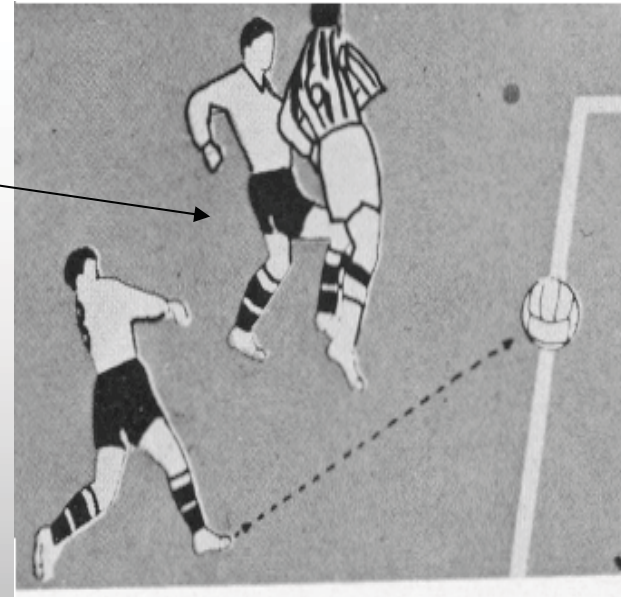


## 2. Εμποδίζει τερματοφύλακα να διώξει την μπάλα



## Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φάουλ

3. Κάνει φράγμα. Εμποδίζει αντίπαλο να πλησιάσει την μπάλα (σκριν)
4. Είναι σε θέση οφσάιντ
5. Κοντράρει αντικανονικά παίκτη που σουτάρει
6. Εκτελεστής φάουλ αγγίζει την μπάλα 2<sup>η</sup> φορά πριν την αγγίξει άλλος παίκτης.



## Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φαουλ

### 7. Ο τερματοφύλακας όταν:

- Καθυστερεί το παιχνίδι (6'')
- Πιάσει την μπάλα που του επιστρέφει με πρόθεση συμπαίκτης του
- Ξαναπιάσει την μπάλα χωρίς να την έχει αγγίξει άλλος παίκτης.
- Πιάσει την μπάλα μετά από πλάγιο άουτ που εκτελεί συμπαίκτης του.



# ΠΑΙΚΤΗΣ ΟΦΣΑΙΝΤ

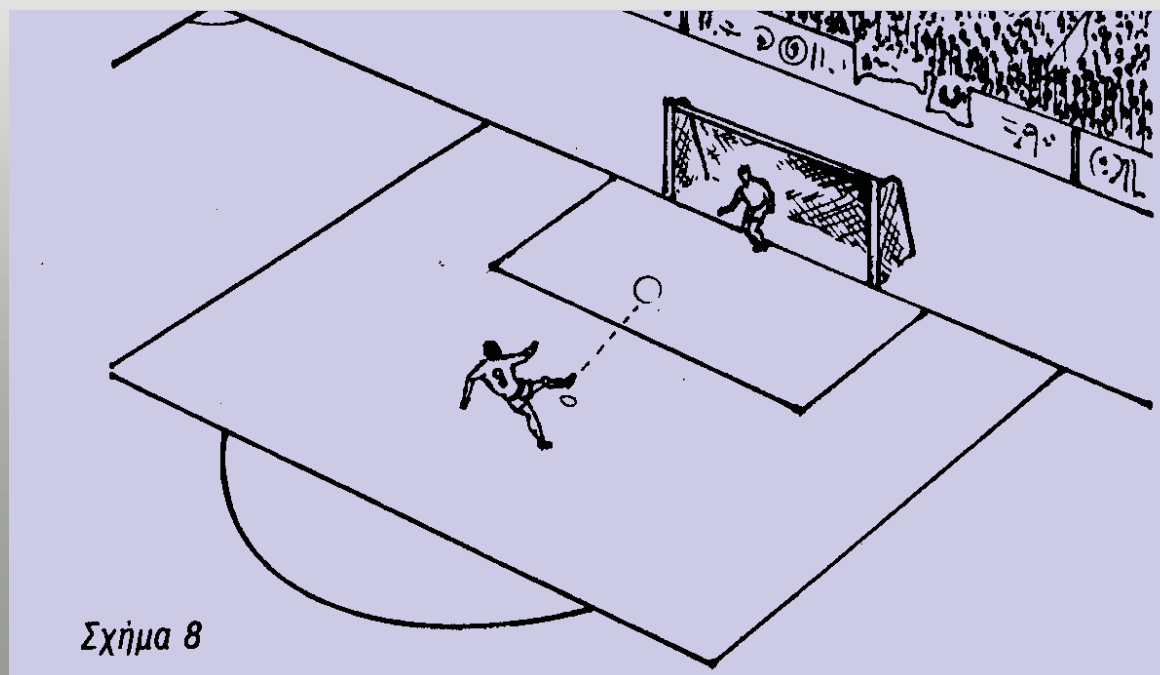
Παίκτης θεωρείται σε θέση οφσάιντ όταν την στιγμή που του μεταβιβάζεται η μπάλα από συμπαίκτη, από πίσω, ανάμεσα σ' αυτόν και την εστία υπάρχει μόνο ένας αντίπαλος παίκτης(συνήθως είναι ο Τερματοφύλακας)

## Παίκτης οφσάιντ που δεν τιμωρείται

- Όταν δεν επηρεάζει το παιχνίδι
- Όταν βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τον δεύτερο αμυντικό παίκτη την στιγμή της μεταβίβασης
- Όταν δέχεται την μπάλα από πλάγιο
- Όταν δέχεται την μπάλα από τέρματος λάκτισμα
- Όταν δέχεται την μπάλα από κόρνερ
- Όταν βρίσκεται στο δικό του γήπεδο

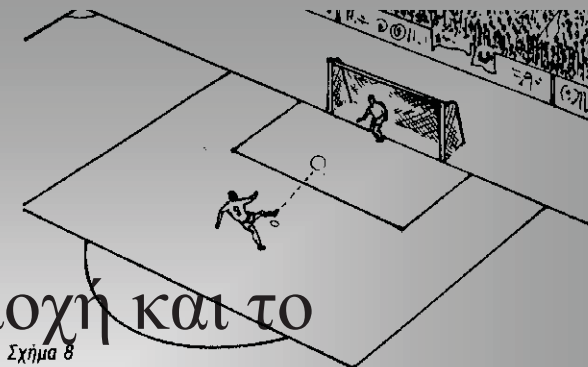
# ΠΕΝΑΛΤΙ

Όταν ένας **αμυντικός** υποπίπτει σε μια από τις **10 παραβάσεις** που τιμωρούνται **με άμεσο φάουλ** μέσα στην **μεγάλη του** περιοχή τότε η αντίπαλη ομάδα εκτελεί πέναλτι



Σχήμα 8

- Η απόσταση είναι ακριβώς **11μ**
- Όλοι οι παίκτες είναι έξω από την περιοχή και το ημικύκλιο
- Εάν η μπάλα κτυπήσει στο δοκάρι απαγορεύεται να την χτυπήσει πάλι ο ίδιος παίκτης
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να κινείται μόνο επάνω στην γραμμή της εστίας.
- Αντικαθίσταται ο τερματοφύλακας



Εάν προσκρούσει σε **ξένο σώμα**

- πριν περάσει τη γραμμή- επανάληψη
- εάν χτυπήσει οπουδήποτε πριν-ελεύθερο διαιτητού .

# ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ ΠΕΝΑΛΤΙ

## Εκτελούνται όταν πρέπει να βγει νικητής

- Εκτελεί 5 πέναλτι εναλλάξ η κάθε ομάδα
- Σε περίπτωση ισοπαλίας εκτελείται από ένα εναλλάξ έως ότου αστοχήσει μία ομάδα (και 2η φορά ο κάθε παίκτης εάν εκτελέσουν και οι 11)
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να αλλάξει πριν και κατά την διάρκεια των πέναλτι
- Όλοι οι παίκτες βρίσκονται στο κέντρο του γηπέδου



# ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ ΠΕΝΑΛΤΙ

## Επιλογή παικτών

- Ο πρώτος και ο τελευταίος εκτελεστής να είναι οι καλύτεροι
- Μην πιέζετε ένα μαθητή που δεν θέλει να εκτελέσει
- Ο τερματοφύλακας διαλέγει μια γωνία και πέφτει

# ΠΛΑΓΙΑ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ (ΑΡΑΟΥΤ)

Είναι η επαναφορά της μπάλας από την πλάγια γραμμή του γηπέδου

- Δεν μπαίνει απευθείας γκολ
- Δεν υπάρχει οφσάιντ
- Δεν μπορεί ξανά να την αγγίξει ο ίδιος παίκτης
- Δεν μπορεί να την πιάσει με τα χέρια ο Τερματοφύλακας



# Εκτέλεση Αράουτ

- Με τα χέρια από την αντίπαλη ομάδα
- Από το ίδιο σημείο περίπου
- Η μπάλα πίσω από το κεφάλι
- Και τα δύο πόδια πατάνε στο έδαφος
- Λάθος εκτέλεση σημαίνει αλλαγή
- Ο αντίπαλος σε απόσταση 2μ



# ΑΠΟ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑ

Η επαναφορά της μπάλας όταν βγαίνει από την τελική γραμμή από τον επιτιθέμενο

Η μπάλα για να είναι στο παιχνίδι πρέπει να βγει έξω από την μεγάλη περιοχή(αλλιώς δίνεται επανάληψη)

- Η μπάλα τοποθετείται σε οποιοδήποτε σημείο της μικρής περιοχής
- Δεν υπάρχει οφσάιντ
- Μπαίνει απευθείας γκολ



# ΓΩΝΙΑΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ (ΚΟΡΝΕΡ)

Η επαναφορά της μπάλας από την γωνία του γηπέδου όταν βγαίνει από την τελική γραμμή



- μπαίνει απευθείας γκολ
- εκτελείται από την πλευρά που βγαίνει η μπάλα.
- δεν υπάρχει οφσαιντ

# ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΔΙΑΙΤΗΤΟΥ

Επαναρχίζει το παιχνίδι που διακόπηκε από αιτία που δεν είχε σχέση με τους κανονισμούς

- Τραυματισμός
- Ξένο σώμα στο γήπεδο



# ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

## Στο φύλλο αγώνος

- Για αντικανονικό γήπεδο
- Κακό ορισμό διαιτητή
- Πλαστοπροσωπία παίκτη

## Στην διοργανώτρια αρχή

- Κακή εφαρμογή κανονισμών
- Αντικανονική συμμετοχή παίκτη

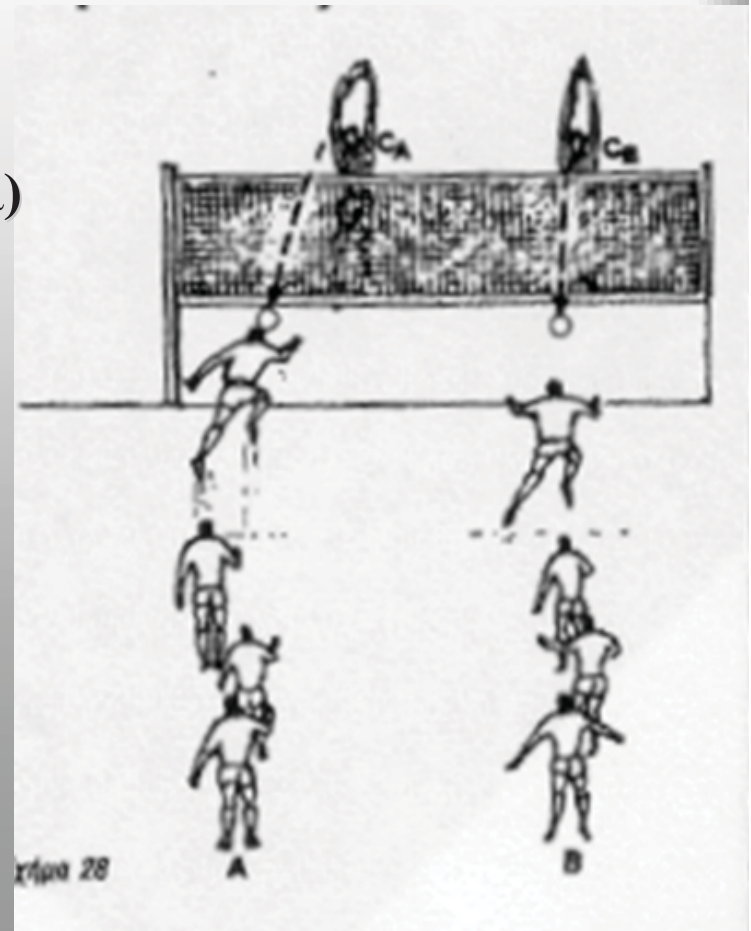
# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- Πάσα(μεταβίβαση της μπάλας)
- Υποδοχή της μπάλας (σταμάτημα)
- Οδήγημα -προώθηση της μπάλας
- Τρίπλα (προσπέραση αντιπάλου)
- Κεφαλιά
- Σουτ (λάκτισμα)
- Δεξιότητες τερματοφύλακα

# ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΧΩΡΩΝ

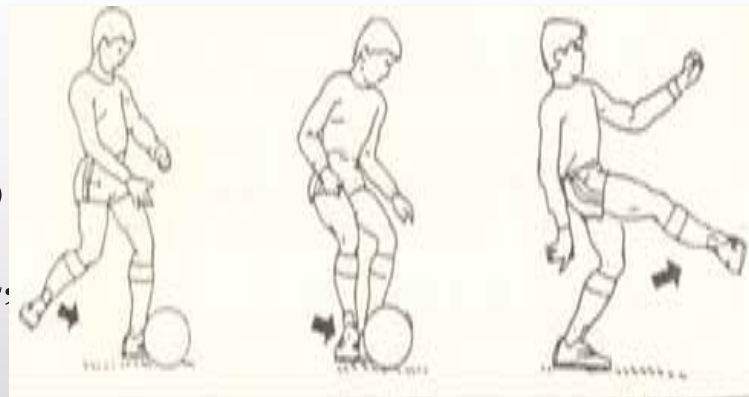
Αξιοποίηση γηπέδων των άλλων αθλοπαιδιών για την διδασκαλία της τεχνικής-τακτικής του Ποδοσφαίρου

- Βόλει
- Μπάσκετ (κεφαλιά με στόχο το καλάθι)
- Χαντμπολ



# Μεταβίβαση της μπάλας

- το πόδι στήριξης να πατάει δίπλα στη μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και να σημαδεύει το στόχο
- το πόδι που θα κτυπήσει τη μπάλα, αιωρείται πίσω ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο, το μέρος του ποδιού (εσωτερικό, κουντεπιέ, εξωτερικό) συναντά τη μπάλα στο κέντρο της
- το σώμα βρίσκεται πάνω από τη μπάλα.



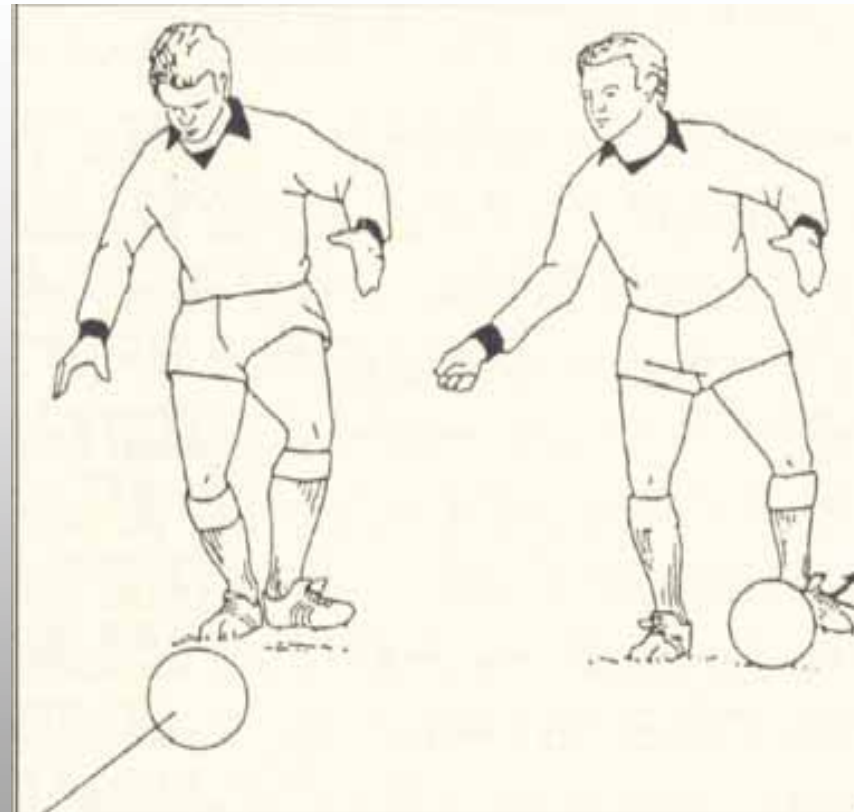
Μεταβίβαση με το εσωτερικό



Μεταβίβαση με το κουντεπιέ

# Υποδοχή της μπάλας

- γρήγορη και σωστή επιλογή του καταλληλότερου μέρους του ποδιού για την υποδοχή της μπάλας
- τοποθέτηση του σώματος στην πορεία της μπάλας και διατήρηση της ισορροπίας του
- ελαφρά υποχώρηση του ποδιού μετά από την επαφή με τη μπάλα για απορρόφηση της δύναμης της.





# Μεθοδολογία μεταβίβαση-υποδοχή

- Μεταβίβαση-υποδοχή σε σταθερό εμπόδιο (τοίχο)
- Μεταβίβαση συνέχεια στον τοίχο χωρίς υποδοχή
- Σε ζεύγη σε σταθερή απόσταση (5-10μ) μεταβίβαση-υποδοχή
- Σε ζεύγη σε σταθερή απόσταση (5-10μ) από στάση με μία επαφή.
- Σε ζεύγη και σταθερή απόσταση να υποδέχονται και να μεταβιβάζουν τη μπάλα σε κίνηση
- Σε ζεύγη και σταθερή απόσταση 15-20μ. εκτελούν ψηλές μεταβιβάσεις και υποδέχονται τη μπάλα από στάση (με το εσωτερικό του κυρίαρχου ποδιού).
- Σε τετράγωνο 10X10μ, 4 παίκτες υποδέχονται, μεταβιβάζουν τη μπάλα και μετακινούνται εκεί που πασάρουν (ακολουθούν τη μπάλα).
- Η ίδια άσκηση χωρίς υποδοχή (μία επαφή).
- Απλές μορφές κοροΐδου 4:1, 5:2

# Οδήγημα μπάλας



- Προώθηση της μπάλας με το ένα ή τα δύο πόδια (με το εσωτερικό- εξωτερικό-κουντεπιέ)
- να υπάρχει επαφή με τη μπάλα κάθε 2-3 διασκελισμούς (έλεγχος της μπάλας)
- το κεφάλι να είναι όρθιο με το βλέμμα στο γήπεδο (ανά 2-3 βήματα σηκώνουμε το κεφάλι)

# Οδήγημα μπάλας-μεθοδολογία

- Προασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα
- Οδήγημα της μπάλας έως σταθερό σημείο και επιστροφή
- Οδήγημα της μπάλας περιμετρικά από γραμμές γηπέδων
- Οδήγημα της μπάλας με πέρασμα ανάμεσα από κώνους (σλάλομ)
- Οδήγημα της μπάλας με πίεση αντιπάλου (που ακολουθεί παθητικά )
- Οδήγημα της μπάλας και ντρίπλα κώνου με προσποίηση
- Οδήγημα της μπάλας και ντρίμπλα αντιπάλου που αμύνεται παθητικά
- Οδήγημα της μπάλας και ντρίμπλα αντιπάλου που αμύνεται ενεργητικά

# Κεφαλιά

- κλίση του κορμού και του κεφαλιού προς τα πίσω(τόξο), χέρια μπροστά
- τα μάτια ανοιχτά με το βλέμμα εστιασμένο στη μπάλα
- το κεφάλι έρχεται σε επαφή με τη μπάλα στο κέντρο της με το μέτωπο
- την στιγμή του κτυπήματος ο κορμός και το κεφάλι έρχονται με δύναμη μπροστά και τα χέρια πίσω



# Κεφαλιά μεθοδολογία

- Σε ζευγάρια (ή 3-4 άτομα) πέταγμα της μπάλας μπροστά μας και κεφαλιά απέναντι
- Σε ζευγάρια (ή 3-4 άτομα) πέταγμα της μπάλας ο απέναντι και κεφαλιά
- Κεφαλιές συνεχόμενες
- Οι παραπάνω ασκήσεις με κίνηση
- Οι παραπάνω ασκήσεις με φιλέ βόλεου ενδιάμεσα
- Σε εστία με στόχο το γκολ

# Σουτ

- το πόδι στήριξης να πατάει δίπλα στη μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και σημαδεύει το στόχο
- το πόδι που θα κτυπήσει τη μπάλα, αιωρείται πίσω λυγισμένο στο γόνατο και συνεχίζει την αιώρησή του προς τα μπρος και μετά το κτύπημα της μπάλας
- το πόδι κτυπά τη μπάλα στο κέντρο της
- ο κορμός βρίσκεται πάνω από τη μπάλα



# Σουτ μεθοδολογία

- Σουτ αφήνοντας την μπάλα από τα χέρια(μετά από στάση ή τρέξιμο)
- Σουτ αφήνοντας την μπάλα από τα χέρια να σκάσει πρώτα στο έδαφος(μετά από στάση ή τρέξιμο)
- Σουτ στην εστία σε σταθερή μπάλα και απόσταση 15-20μ.απο την εστία
- Σουτ στην εστία μετά από 10-15μ. οδήγημα
- Σουτ στην εστία απευθείας μετά από μεταβίβαση (μία επαφή)

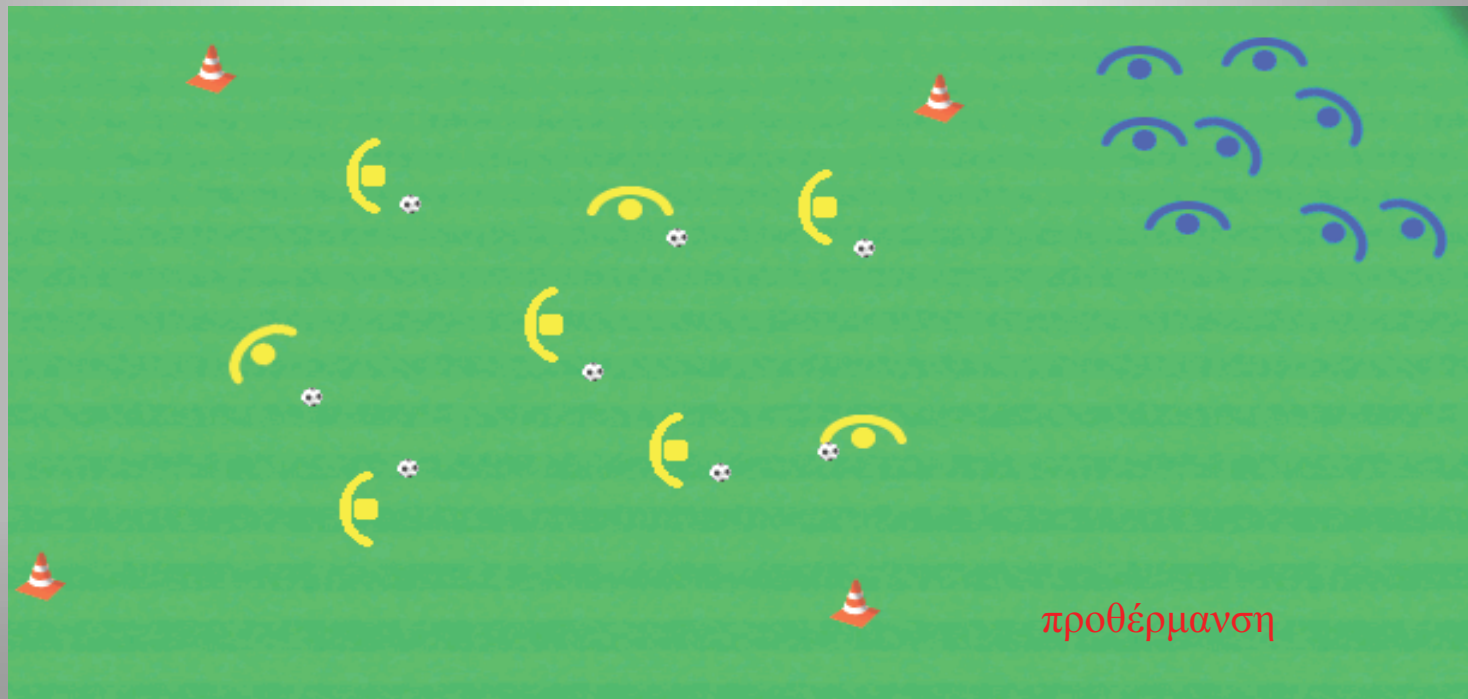
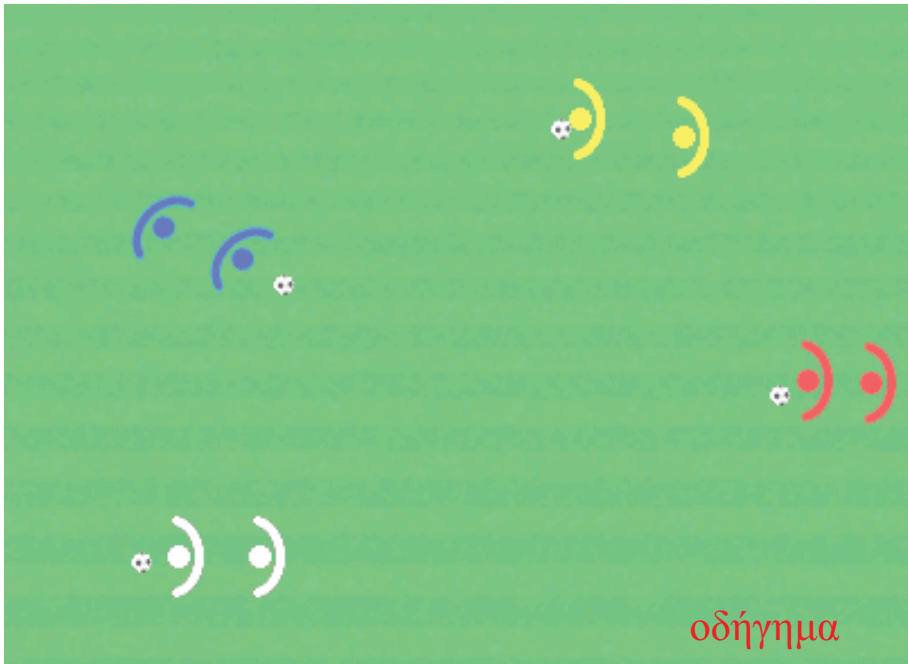


Ποδόσφαιρο με τρίπλες



πόρτες







Άσκηση σουτ



Κορόιδο



Παιχνίδι σουτ

# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

1. Ατομική τακτική (Μαρκάρισμα-ξεμαρκάρισμα)
2. Συνεργασία παικτών-Συνδυασμός «ένα-δύο»
3. Εφαρμογή βασικών αρχών του ομαδικού παιχνιδιού σε άμυνα και επίθεση
4. Συστήματα 4-4-2 4-3-3

# ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ

ΑΜΥΝΤΙΚΗ

Ατομική

Υποομάδων

Ομαδική

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

# ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΟ- ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

## 1. Μέθοδος ασκήσεων

Με απλή μορφή χωρίς αντίπαλο

Με παθητικό αντίπαλο

Με ενεργητικό αντίπαλο

2. Μέθοδος παιχνιδιού (εξάσκηση  
τεχνικοτακτικών ενεργειών μέσα από  
αγωνιστικά παιχνίδια)

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

- Βελτίωση φυσικής κατάστασης-τεχνικής-τακτικής συμπεριφοράς
- Μεγάλη συμμετοχή παιδιών-καλύτερος έλεγχος
- Ευχάριστος τρόπος άσκησης
- ✓ Ορίζουμε χώρους με κώνους 10x10, 15x20, 20x30, (γήπεδα χάντμπολ, μπάσκετ) με μικρότερες εστίες
- ✓ Διαμορφώνουμε τους κανονισμούς
- ✓ Αυξομειώνουμε τον αριθμό των παικτών(1:1, 2:1, 3:2,4:4,5:5,6:6 κ.α)

**Μικρότερος χώρος απαιτεί καλύτερη τεχνική**  
**Μεγαλύτερος χώρος απαιτεί φυσική κατάσταση**

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

## ΗΛΙΚΙΑ 6-10 ετών

Παιχνίδια: 1:1 2:2 3:3 4:4

Αγώνες: 7:7 σε χώρο 55 χ 36μ

6:6 σε χώρο 40χ36μ

- Επίτευξη-αποσόβηση γκολ
- Μαρκάρισμα-ξεμαρκάρισμα-Απλή συνεργασία
- Χαρά του παιχνιδιού με την συμμετοχή όλων

ΟΧΙ 11:11 σε ολόκληρο ή στο 1/2 του γηπέδου



**ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

**ΗΛΙΚΙΑ 10-12 ετών (Ε-ΣΤ' Δημοτικού)**

Παιχνίδια: 4:4 έως 7:7

χωρίς εξειδίκευση θέσεων

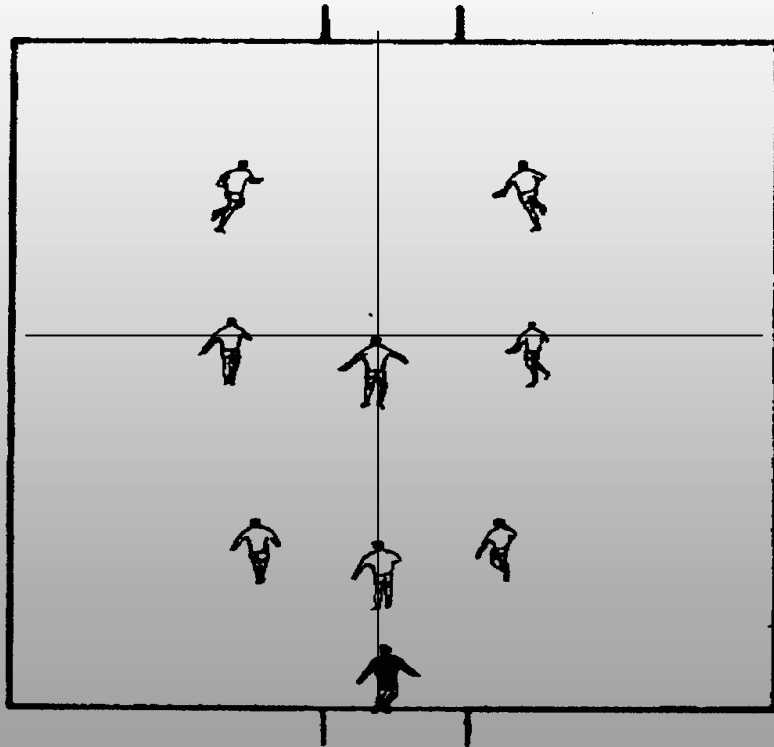
**ΗΛΙΚΙΑ 12-14 ετών (Γυμνάσιο)**

Παιχνίδια: 4:4 έως 11:11

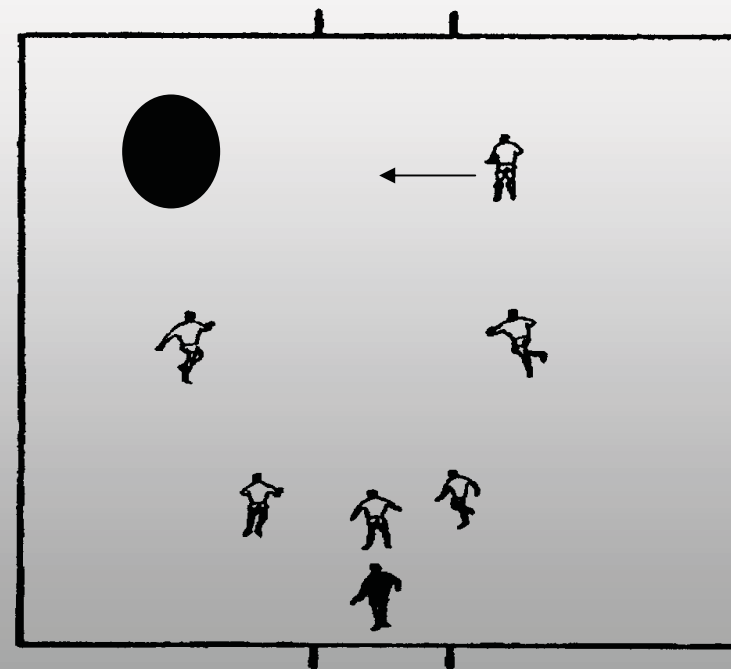


# Παιχνίδι σε μικρότερο χώρο

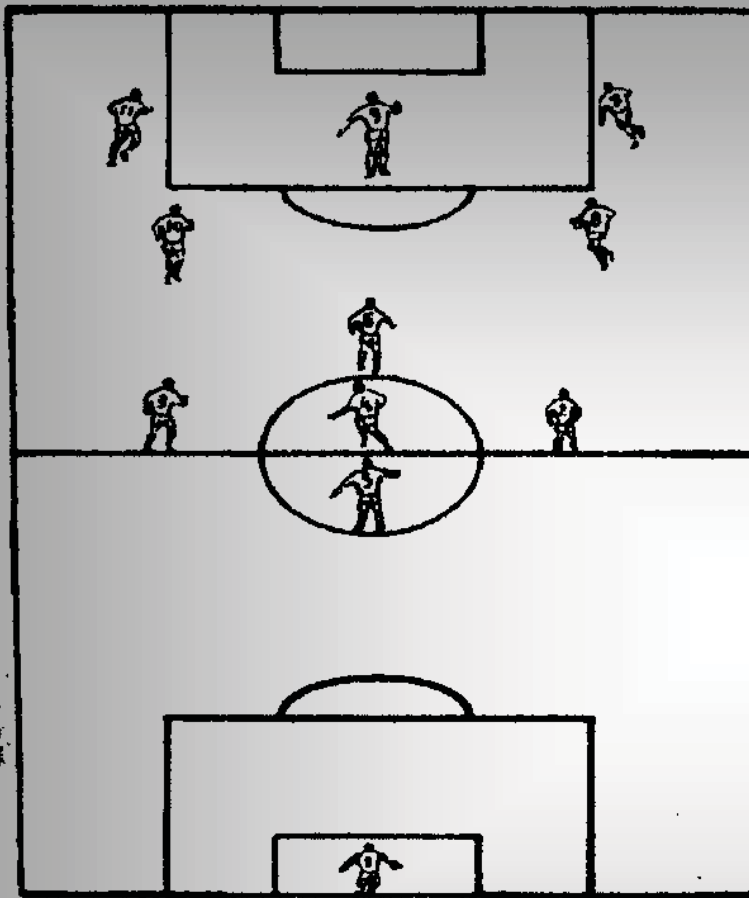
**9 Ε 9**



**7 Ε 7**

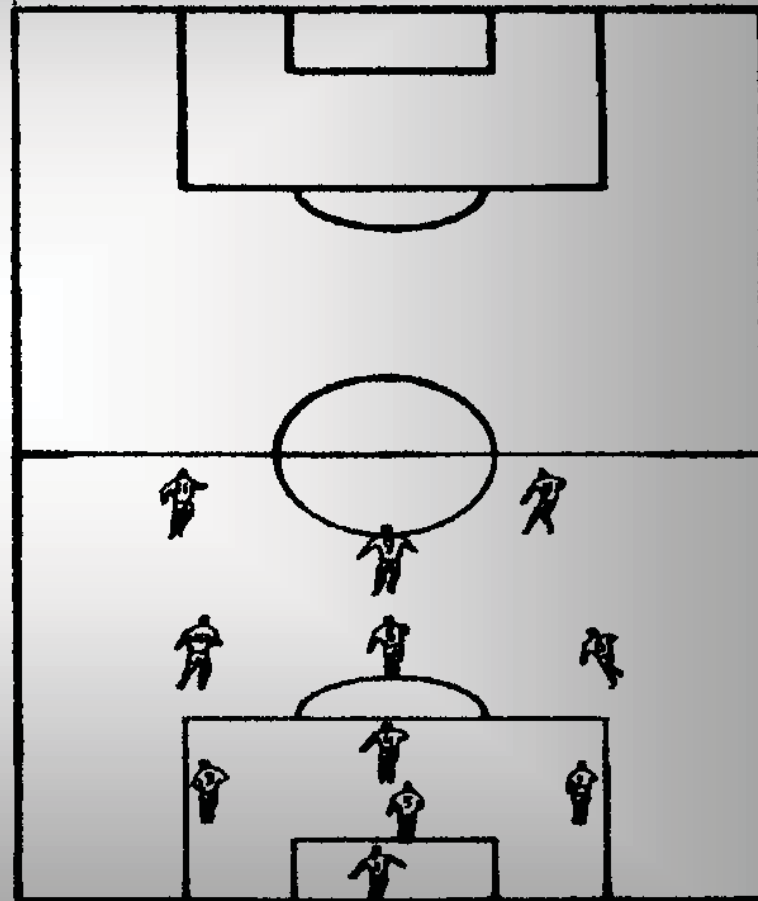


Επίθεση ↓



Σχήμα 64

ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ



Σχήμα 65

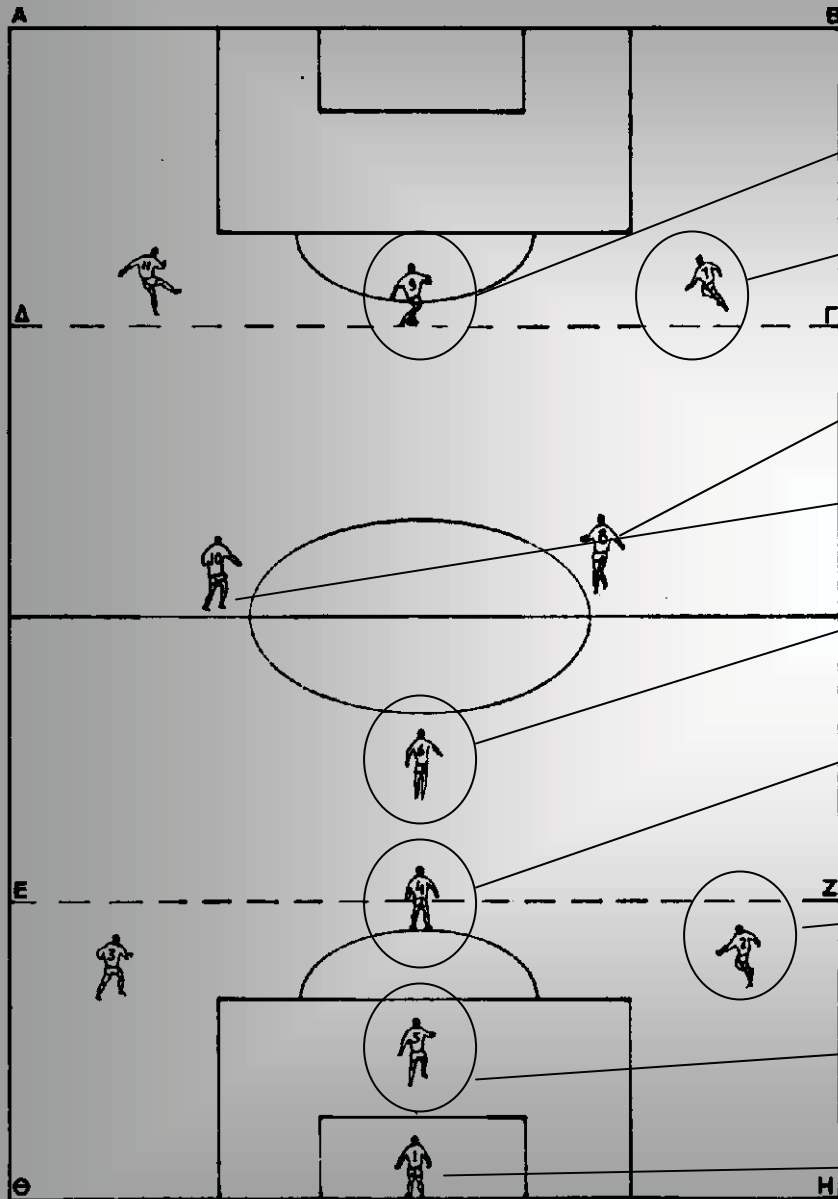
## Παιχνίδι σε μικρότερο χώρο

- Η άμυνα περισσότερους από το κέντρο
- Το κέντρο περισσότερους παίκτες από την επίθεση
- Να υπάρχει συνοχή στην ομάδα
- Να κρατάνε οι μαθητές τους ρόλους τους

## Προσαρμογή κανονισμών σε μεικτό αγώνα

- Για να μετρήσει το γκολ πρέπει να έχει περάσει η μπάλα και από κορίτσι
- Τα γκολ κοριτσιών μετράνε διπλά
- Τα αγόρια παίζουν την μπάλα με δύο επαφές
- Τα φάουλ εκτελούνται μόνο από κορίτσια

# ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ



- Σεντερ-φορ
- Εξτρεμ
- Χαφ δεξί
- Χαφ αριστερό
- Αμυντικό χαφ
- Στόπερ (σέντερ μπακ)
- Ακραίος μπακ
- Λίμπερο
- Τερματοφύλακας

# Σύστημα 4-4-2



Σύστημα 4-3-3 με άμυνα ζώνη

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

- Σε κάθε μάθημα να περιλαμβάνεται αρκετή κίνηση, ώστε να μεγιστοποιούνται τα οφέλη της υγείας των παιδιών (περίπου 20 λεπτά συνεχούς δραστηριότητας)
- Η ασφάλεια των παιδιών είναι ένα βασικό μέλημα σε αθλήματα επαφής όπως το ποδόσφαιρο. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποθαρρύνονται η επιθετικότητα (λεκτική ή φυσική) και οι βίαιες ενέργειες.
- Η προοδευτική διδασκαλία της τακτικής του παιχνιδιού να ξεκινάει από τα παιχνίδια μικρών ομάδων (για παράδειγμα 2 εναντίον 2, χωρίς τερματοφύλακα). Μία προοδευτική σειρά στη διδασκαλία του ποδοσφαίρου είναι: 3 εναντίον 3 (χωρίς τερματοφύλακα), 3 εναντίον 3 συν τον τερματοφύλακα, 4 εναντίον 4 έως ότου το παιχνίδι φτάσει τους 11 εναντίον 11.
- Το παιχνίδι ανάμεσα σε πολύ μεγάλες (αριθμητικά) ομάδες να αποφεύγεται διότι μειώνεται δραματικά ο χρόνος ενεργής συμμετοχής του κάθε μαθητή. Στην πράξη, να αποφεύγονται μορφές του παιχνιδιού με περισσότερα από 6-7 άτομα ανά ομάδα.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

- Να ενθαρρύνεται ο σχηματισμός ομάδων μικτού φύλου κατά τη διδασκαλία και η συνεργασία μεταξύ των δυο φύλων. Αν η ενθάρρυνση δεν είναι αρκετή για το επιθυμητό αποτέλεσμα, τότε θα πρέπει να γίνουν οι αναγκαίες τροποποιήσεις στους κανονισμούς του παιχνιδιού (π.χ. κάθε αγόρι που έχει την μπάλα στη κατοχή του θα πρέπει να δίνει πάσα σε κορίτσι).
- Τα μαθήματα ποδοσφαίρου, όπως και όλων των αθλοπαιδιών, προσφέρονται για να τονίσει ο εκπαιδευτικός την αξία του «ευ αγωνίζεσθαι»
- Να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση ανταγωνιστικών παιχνιδιών (ιδιαίτερα όταν οι θεμελιώδεις δεξιότητες δεν έχουν αναπτυχθεί ικανοποιητικά), γιατί τότε μεταφέρεται η προσοχή από την εκμάθηση της τεχνικής στη νίκη.
- Να τηρούνται οι βασικές αρχές εξάσκησης, όπως κατάλληλες διατάξεις κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, ενεργητικά διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων κλπ.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

- Επειδή το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι που απαιτεί αρκετό χώρο, κατά την οργάνωση των μαθητών, να καταβάλλεται προσπάθεια για την αξιοποίηση όλου του διαθέσιμου χώρου.
- Να δίνεται έμφαση στην εκμάθηση ατομικών δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου, δηλαδή, μεταβίβαση (πάσα), υποδοχή (έλεγχος) και μετακίνηση (τρέξιμο με και χωρίς την μπάλα) κυρίως με παιγνιώδεις μορφές.
- Πριν δοθεί οποιαδήποτε οδηγία για διορθώσεις, κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, είναι σημαντικό να καταβληθεί προσπάθεια ώστε να εντοπιστούν οι βασικοί παράγοντες που κάνουν ένα παιδί να αποτυγχάνει και στη συνέχεια να αποφασιστεί αν η άσκηση χρειάζεται τροποποίηση.
- Ο εκπαιδευτικός να ζητά από τους μαθητές να εξασκούν και τα δυο τους πόδια (π.χ. σε ασκήσεις για πάσα, ντρίμπλα ή σουτ).