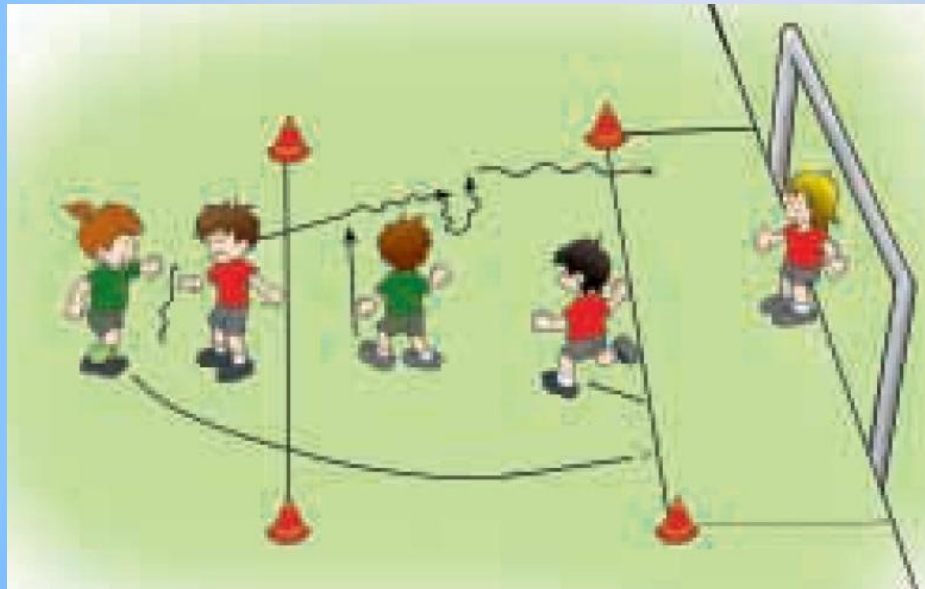


Το Ποδόσφαιρο στο σχολείο

Κανονισμοί- Μέθοδοι διδασκαλίας



Ξανθή Κωνσταντινίδου MSc
Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
Περιφέρειας Θράκης

Ιδιαιτερότητες Ποδοσφαίρου στο Σχολείο

«Κύριε/α, θα κάνουμε μάθημα ή θα παίξουμε ποδόσφαιρο»

Μειονεκτήματα

- Οι μαθητές θεωρούν το Ποδόσφαιρο είναι «πάρτε μπάλα και παίξτε»
- Δεν το θεωρούν αντικείμενο διδασκαλίας
- Δεν είναι αρεστό άθλημα στο χώρο του σχολείου

Ιδιαιτερότητες Ποδοσφαίρου στο Σχολείο

Διδάσκεται δύσκολα σε αγόρια και κορίτσια ταυτόχρονα

- Τα κορίτσια το γνωρίζουν λίγο
- Τα αγόρια νομίζουν ότι γνωρίζουν τα πάντα

Μόνο το 24% των ΚΦΑ διδάσκουν σε αγόρια και κορίτσια το ίδιο

Οι καθηγήτριες ΦΑ πρέπει να το διδάξουν χωρίς να το έχουν διδαχθεί

Ιδιαιτερότητες Ποδοσφαίρου στο σχολείο

Πλεονεκτήματα

- Έχει απλούς κανονισμούς
- Παίζεται ακόμη και με «κακή» τεχνική
- Δεν χρειάζεται ιδιαίτερες εγκαταστάσεις
- Είναι πολύ κινητικό και παίζεται ακόμη και σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες
- Ο αριθμός των μαθητών αυξομειώνεται ανάλογα με το χώρο
- Παίζεται από παιδιά με κάθε σωματότυπο

Ιδιαιτερότητες Ποδοσφαίρου στο σχολείο

Η εύκολη λύση!!

Τα κορίτσια μια μπάλα Βόλεϊ

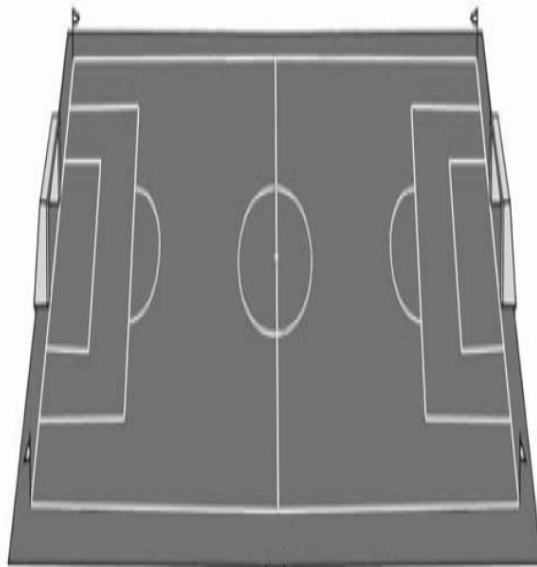
Τα αγόρια μια μπάλα Ποδοσφαίρου

Περιεχόμενα μαθημάτων ποδοσφαίρου

Γ'-Δ' (3 μαθήματα) Ε-ΣΤ' (8 μαθήματα)

Η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, η τεχνική και η τακτική είναι οι παράγοντες τους οποίους οφείλουμε να καλλιεργούμε μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα παιδιά ηλικίας 8-10 ετών. Η βασική τεχνική η οποία μεθοδικά διδάσκεται στα παιδιά της Γ' και Δ' τάξης είναι:

- Μετακίνηση χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα
- Έλεγχος της μπάλας (πάσα)
- Οδήγημα (ντρίμπλα)
- Σουτ
- Σέντρα
- Κεφαλιά



- Προώθηση της μπάλας: «ντρίμπλα».
- Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα».
- Σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος.
- Κλώτσημα της μπάλας: «σουτ».
- Επαναφορά της μπάλας: «αράουτ».
- Χρησιμοποίηση του κεφαλιού.
- Τεχνική του τερματοφύλακα.
- Συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο.
- Παιχνίδι.

Περιεχόμενα 11 μαθημάτων Α΄ Γυμνασίου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Οδήγημα της μπάλας	Προώθηση της μπάλας, ελεγχόμενη οδήγηση της μπάλας.
Μεταβίβαση (Πάσα)	Πάσα με το εσωτερικό, με το μετατάρσιο και με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
Σταμάτημα της μπάλας	Σταμάτημα της μπάλας με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού, με το μηρό, με το στήθος.
Ντρίμπλα (μετακίνηση της μπάλας με ελιγμούς)	Αλλαγές κατεύθυνσης: με το εσωτερικό του ποδιού, με το εξωτερικό του ποδιού, με το μετατάρσιο.
Λάκτισμα της μπάλας (Σουτ)	Σουτ με το μετατάρσιο.
Δεξιότητες τερματοφύλακα	Λαβή μπάλας, απόκρουση σουτ, μεταβίβαση μπάλας με τα χέρια, λάκτισμα της μπάλας.
Χτύπημα με το κεφάλι (Κεφαλιά)	Τεχνική εκτέλεσης επιθετικής και αμυντικής κεφαλιάς.
Πλάγια επαναφορά	Εκτέλεση πλάγιας επαναφοράς. Κανονισμός πλάγιας επαναφοράς.
Επιθετικοί συνδυασμοί	Εφαρμογή επιθετικών συνδυασμών.
Ατομικές αμυντικές δεξιότητες	Εφαρμογή ατομικής αμυντικής τακτικής.

Στόχοι-περιεχόμενα μαθημάτων Γυμνασίου

Β΄ τάξη (6 ώρες)

Γ΄ τάξη (4 ώρες)

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα...

Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

... έχουν επαναλάβει και αφομοιώσει όλες τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος που θα τους επιτρέψει να αποκτήσουν ένα αποδεκτό επίπεδο τεχνικής.

... έχουν μάθει τις βασικές αρχές της ατομικής τακτικής (επιθετικής και αμυντικής) ώστε να μπορούν να συμμετέχουν σε αγώνες ποδοσφαίρου.

... έχουν βελτιώσει τις ικανότητες αντίληψης της τροχιάς της μπάλας, συντονισμού (έλεγχος δύναμης και ταχύτητας), προσανατολισμού στο χώρο.

Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

... έχουν κατανοήσει τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στην εξάσκηση και στον αγώνα.

... έχουν κατανοήσει την έννοια της ευγενούς άμιλλας, του “ευ αγωνίζεσθαι”, του σεβασμού και της παραδοχής της ανωτερότητας του αντιπάλου.

... κατανοήσει τη διαφορετικότητα εξαιτίας της σωματικής ανάπτυξης και των φυσικών ικανοτήτων

Γνωστικός Τομέας

... γνωρίζουν το ρόλο και τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.

... έχουν κατανοήσει την αξία της προσπάθειας και της επανάληψης για τη συνεχή βελτίωση της απόδοσης.

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα...

Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

... μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν τα απαιτούμενα στοιχεία της τεχνικής σε ανταγωνιστικές συνθήκες.

... μπορούν να παίξουν με τα συστήματα παιχνιδιού 4:3:3 και 4:4:2.

Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

... έχουν κατανοήσει την αξία της επικοινωνίας και της συνεργασίας.

... έχουν κατανοήσει τις αρχές του “ευ αγωνίζεσθαι”.

... έχουν αναπτύξει την ικανότητα να επιλύουν μόνοι τις τυχόν διενέξεις τους.

Γνωστικός Τομέας

... γνωρίζουν την ιστορία του αθλήματος.

... μπορούν να περιγράψουν τα βασικά στοιχεία των συστημάτων ανάπτυξης 4:3:3 και 4:4:2.

... μπορούν να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία της αμυντικής αλλά και της επιθετικής τακτικής

... μπορούν να αναφέρουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.

... γνωρίζουν τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης απαγορευμένων ουσιών.

Ποδόσφαιρο: Αυτά που πρέπει να γνωρίζετε...

1) **Κανονισμούς-Ορολογία ποδοσφαίρου**

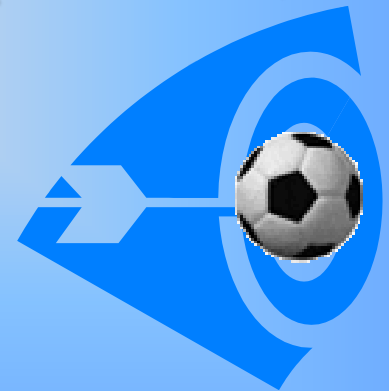
2) **Τεχνική:**

- Σημεία κλειδιά εκτέλεσης βασικών δεξιοτήτων
- Μεθόδους διδασκαλίας της τεχνικής

3) **Τακτική:**

- Μεθόδους διδασκαλίας της τακτικής
- Αγωνιστικά παιχνίδια-Απλούς σχηματισμούς
- Οργάνωση-καθοδήγηση ομάδας στο Δημοτικό (ομάδα 6 παικτών σε γήπεδο mini)
- Οργάνωση-καθοδήγηση ομάδας στο γυμνάσιο & Λύκειο. Συστήματα 4-3-3, 4-4-2

Ποιος είναι ο κυρίαρχος στόχος
της διδασκαλίας του
Ποδοσφαίρου στο σχολείο;



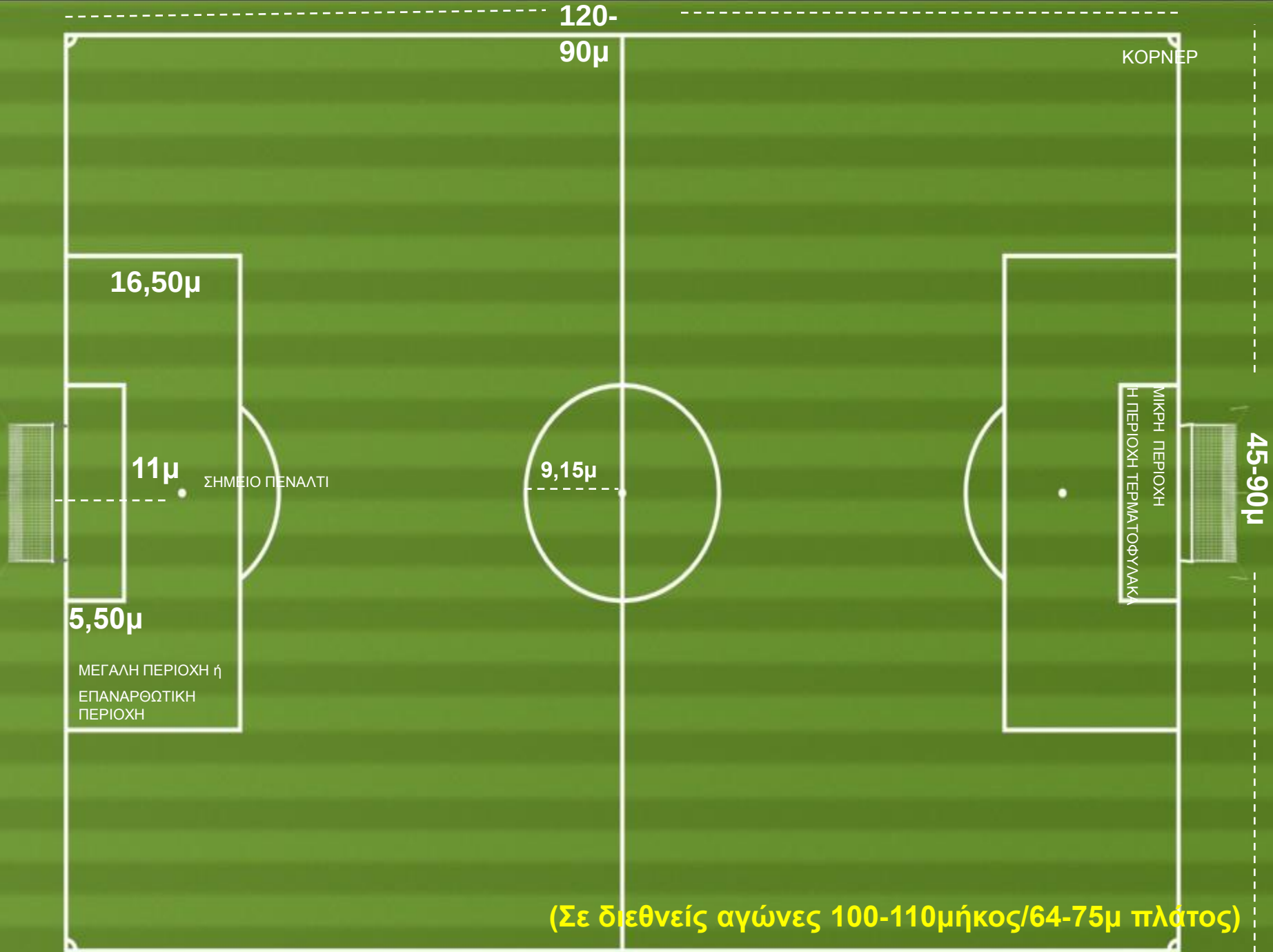
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

- 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.

- ✓ Κανονισμός διαιτησίας- 17 Άρθρα
- ✓ ΚΑΠ (Κανονισμός Αγώνων Ποδοσφαίρου -κανόνες που διέπουν την διεξαγωγή των πρωταθλημάτων-ΕΠΟ)
- ✓ Κανονισμοί ποδόσφαιρο σάλας (mini soccer ή 5x5)



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)No 5
- Ο διαιτητής επιλέγει την μπάλα. Πρέπει να υπάρχουν 6 εφεδρικές στα πλάγια
- Εάν «σκάσει» σταματάει αυτόματα ο αγώνας. Επαναρχίζει με ελεύθερο διαιτητού.
- **Μπάλες μικρότερων διαστάσεων για μικρότερες ηλικίες (No 3 και No 4)**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

- 11 βασικοί και μέχρι 7 μάξιμουμ αναπληρωματικοί ($11+7=18$)
- Στους Σχολικούς αγώνες ($11+6=17$)
- Ο αγώνας ξεκινάει και με 9 παίκτες-τριες
- Ο αγώνας συνεχίζεται μέχρι και με 7 παίκτες-τριες μιας
- ομάδας

ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΚΤΗ



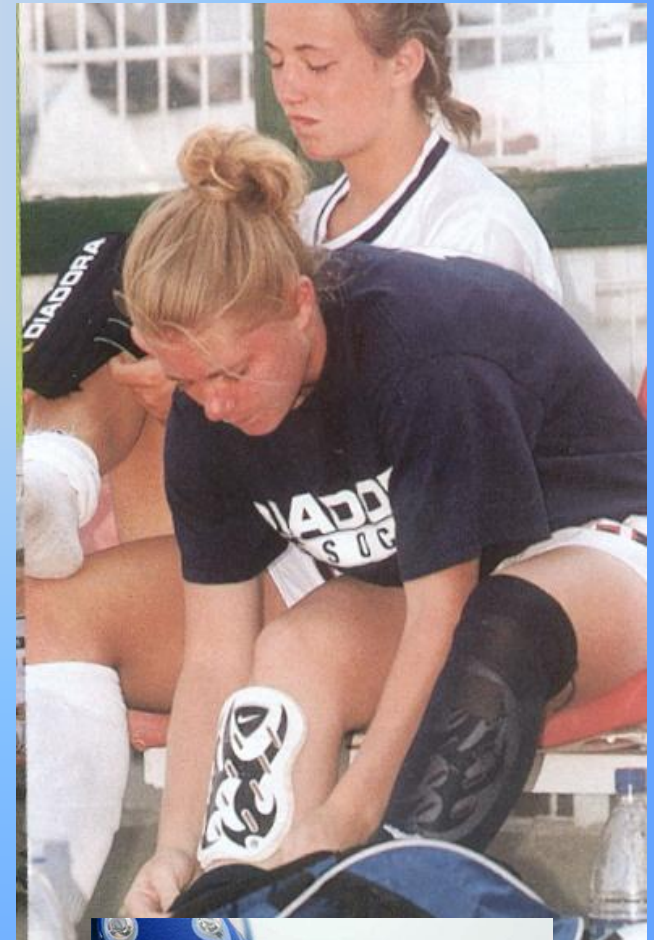
- Στο κέντρο του γηπέδου
- Πρέπει να ζητηθεί από τον διαιτητή
- Γίνεται σε διακοπή του παιχνιδιού



- 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 να φοράνε οτιδήποτε αντικείμενο** (σκουλαρίκια, δακτυλίδια, αλυσίδες, σταυροί, κορδέλες)
- Οι τερματοφύλακες άλλο χρώμα από τις ομάδες και τους διαιτητές
- Το κολάν ίδιο χρώμα με το σορτς
- Παίκτης αποβάλλεται προσωρινά έως να συμμορφωθεί.



ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΑΓΩΝΑ

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



**ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ**

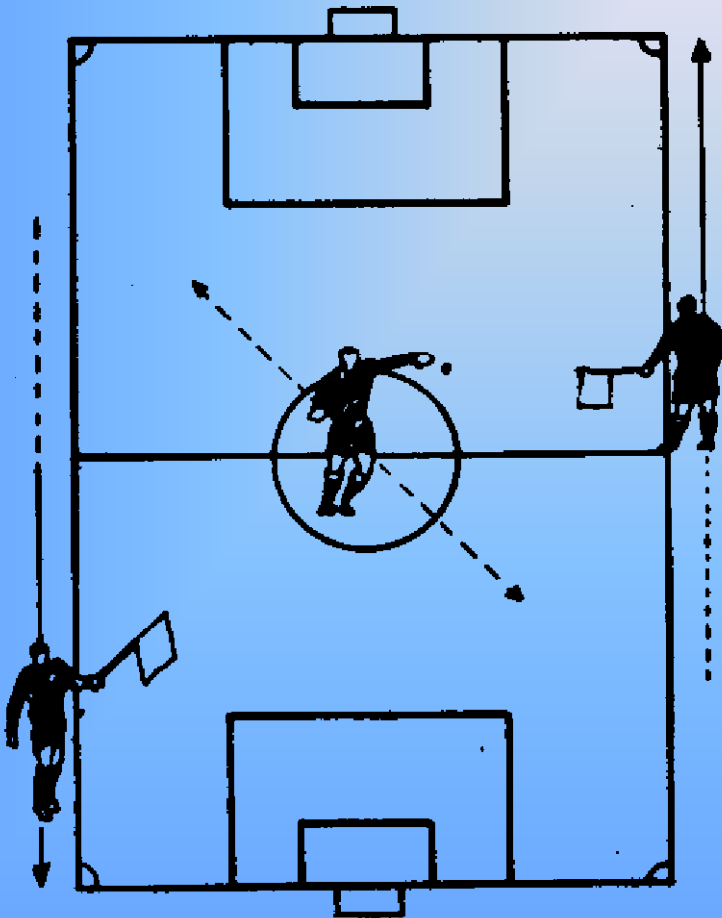


ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

- 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)

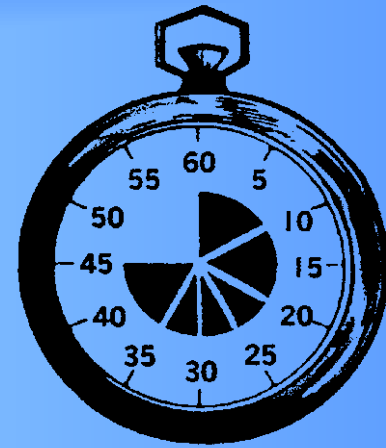


Βοηθοί διαιτητού



- 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)

Στους σχολικούς αγώνες δυο ημίχρονα των 35' λεπτών και σε περίπτωση ισοπαλίας, ακολουθείται η διαδικασία των πέναλτι χωρίς να δοθεί παράταση.

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



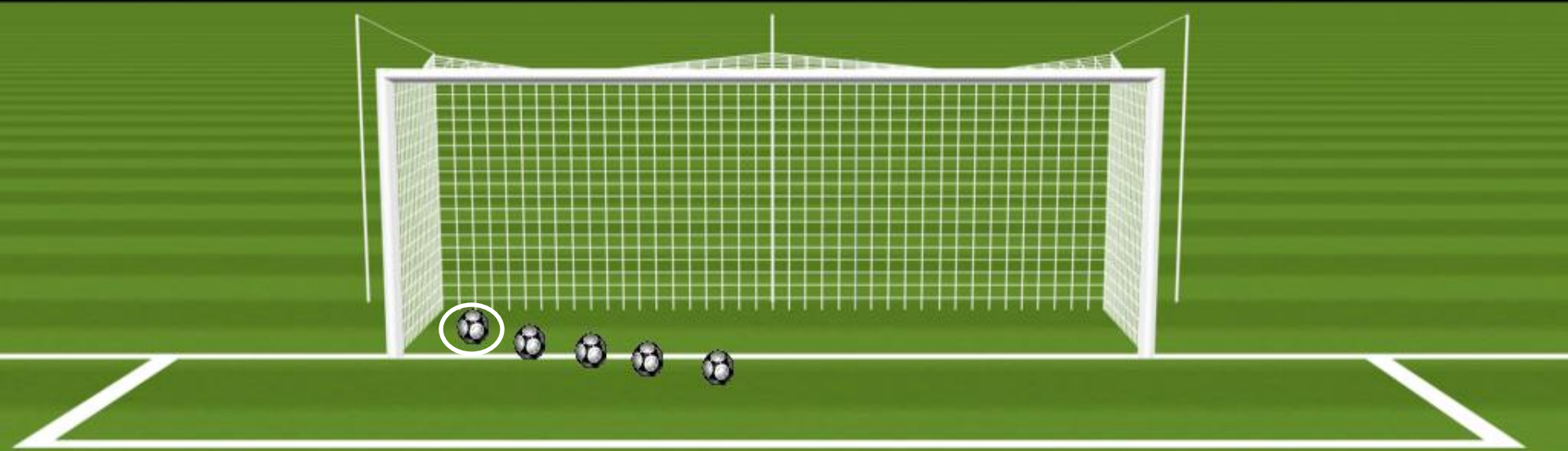
- Κάθε ομάδα πρέπει να βρίσκεται στο δικό της γήπεδο.
- Η μπάλα λακτίζεται προς τα εμπρός
- Ο αγώνας ξεκινάει με την μετακίνηση της μπάλας και όχι το σφύριγμα.
- Μπορεί να σημειωθεί απευθείας γκολ

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.

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 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



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 :
 - α) «σκαμνάκι»
 - β) μαρκάρισμα με τον
αγκώνα
 - γ) μαρκάρισμα 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-τρια (συμπαίκτης ή αντίπαλος)

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



Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φαουλ

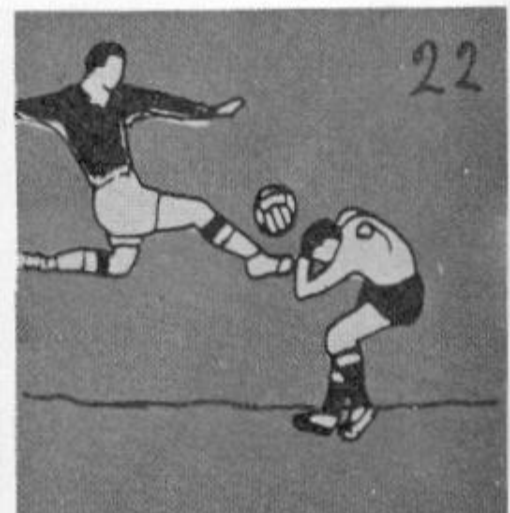
1. Επικίνδυνο παίξιμο

α.ενεργητικό

β.παθητικό



2. Αντίπαλος εμποδίζει τερματοφύλο να διώξει την μπάλα

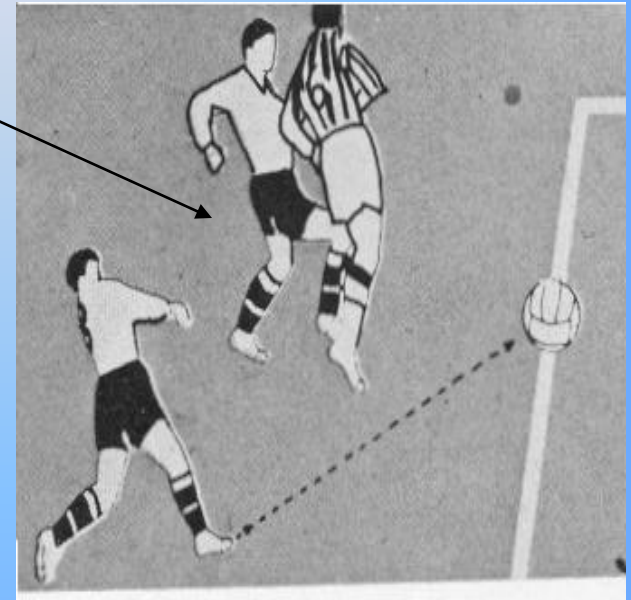


3. Εκτελεστής φάουλ αγγίζει την μπάλα

2^η φορά πριν την αγγίξει άλλος παίκτης

Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φαουλ

4. Παίκτης κάνει φράγμα.
Εμποδίζει αντίπαλο να πλησιάσει
την μπάλα (σκριν)
5. Παίκτης είναι σε θέση
οφσάιντ
6. Αντίπαλος που
κοντράρει αντικανονικά
παίκτη που σουτάρει
(Προβολή)



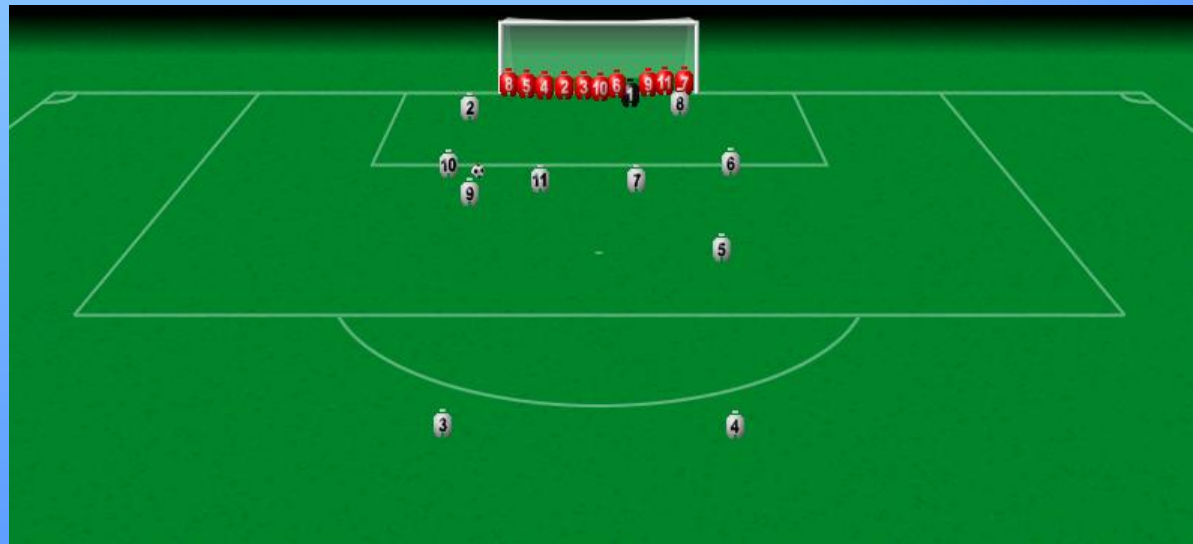
Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φανουλ

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.

Έμμεσα φανουλ

- Μπορούν να εκτελεστούν και μέσα στην μεγάλη περιοχή.
- Σε παραβάσεις που γίνονται μέσα στην μικρή περιοχή, εκτελούνται στο κοντινότερο σημείο της γραμμής της μικρής περιοχής-Μοναδική περίπτωση που το τείχος των αντιπάλων είναι $5,5\mu < 9,15$



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)

ΠΑΙΚΤΗΣ ΟΦΣΑΙΝΤ



Παίκτης δεν είναι οφσάιντ

Όταν βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τον δεύτερο αμυντικό παίκτη την στιγμή της μεταβίβασης



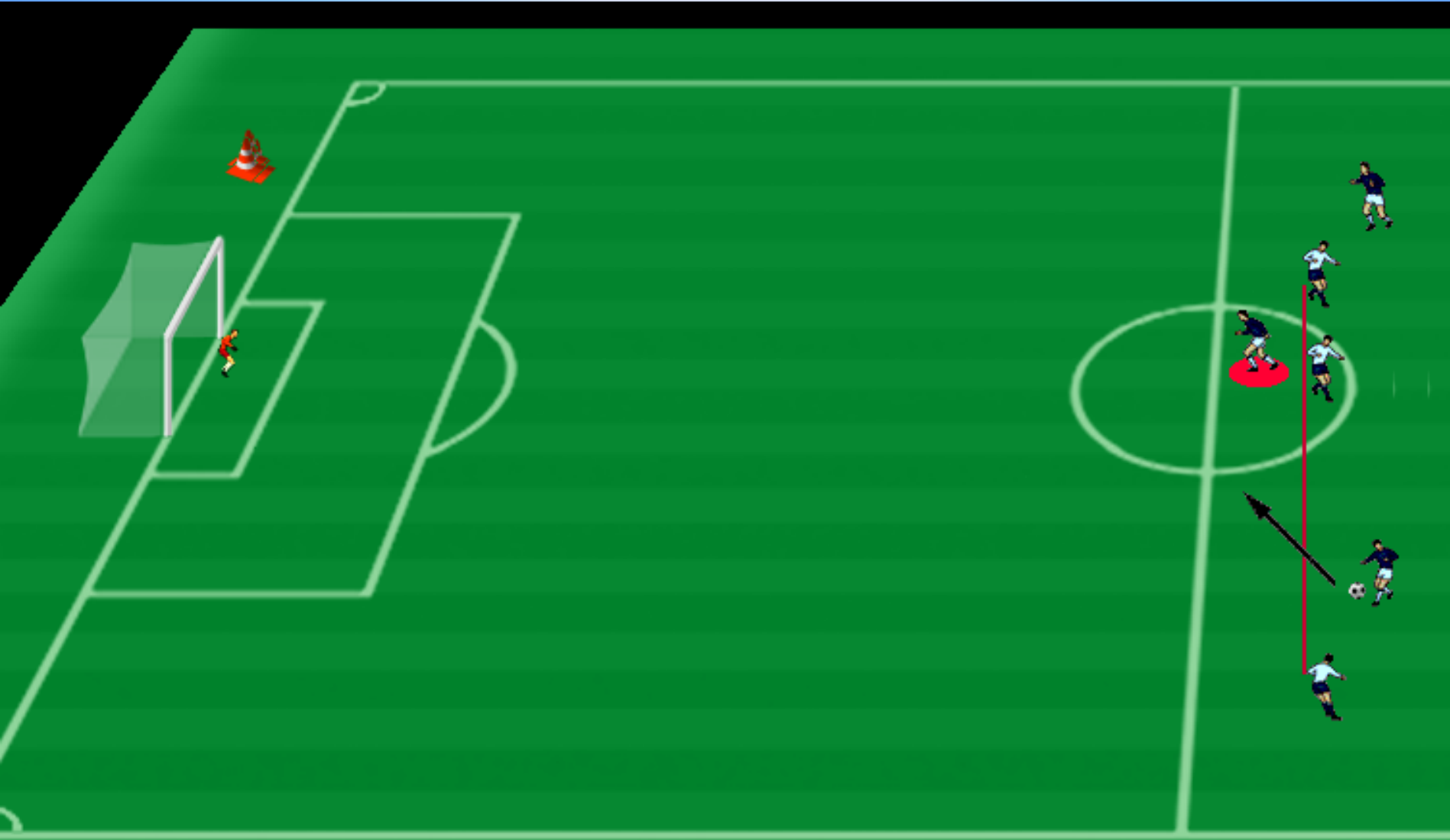
Παίκτης δεν είναι οφσάιντ

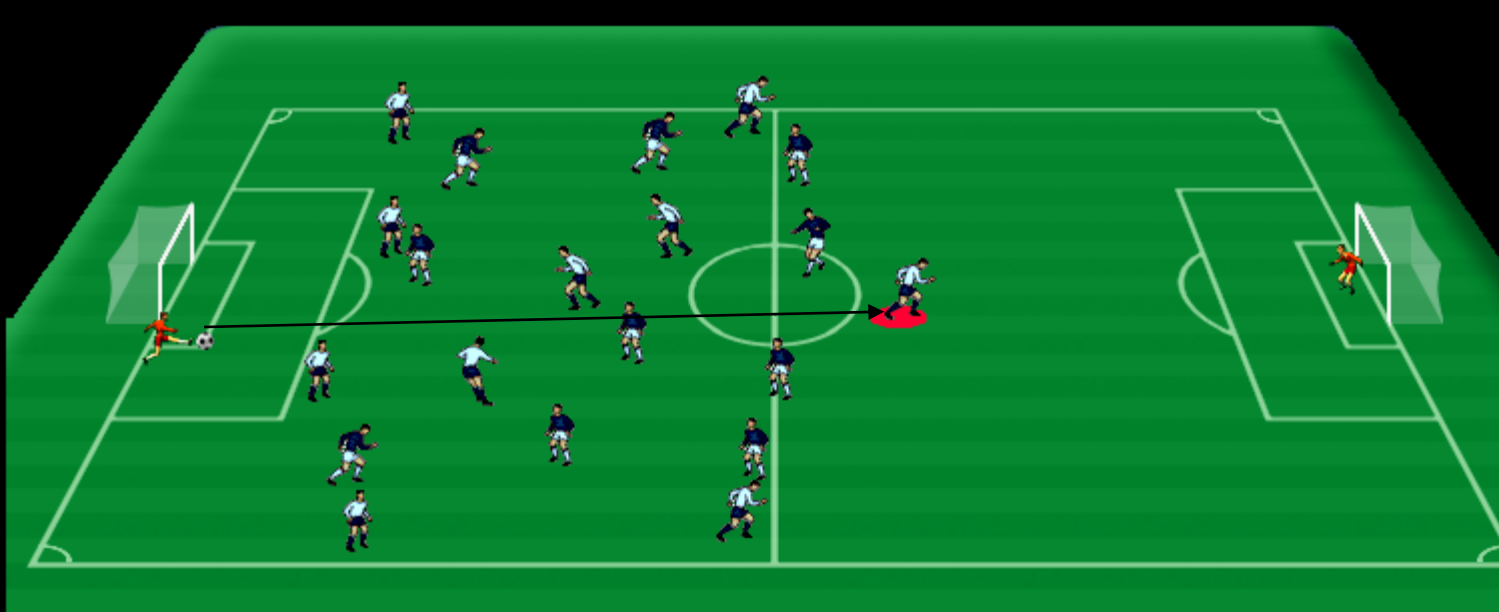
- Όταν δεν επηρεάζει το παιχνίδι



Παίκτης οφσάιντ που δεν τιμωρείται

Όταν βρίσκεται στο δικό του γήπεδο





Όταν δέχεται
την μπάλα από
τέρματος
λάκτισμα

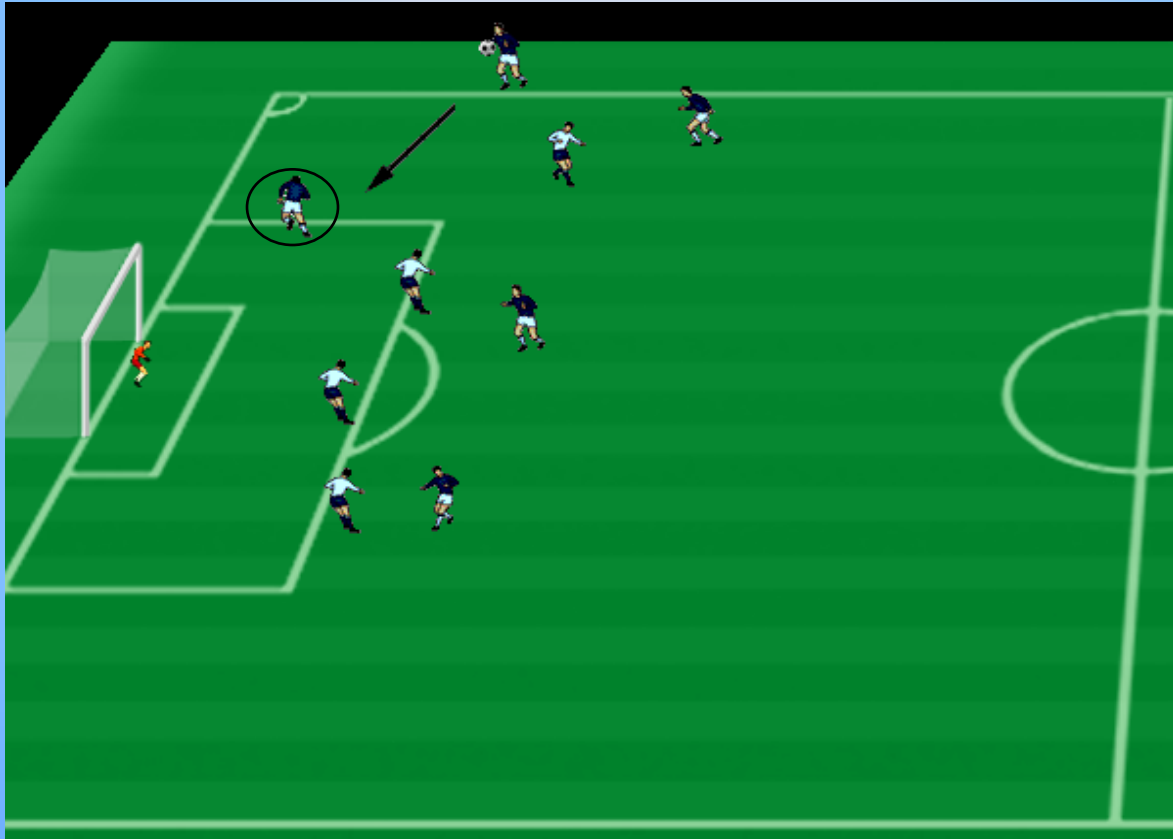
Παίκτης οφσάιντ που δεν τιμωρείται



Όταν δέχεται
την μπάλα από
κόρνερ

Παίκτης οφσάιντ που δεν τιμωρείται

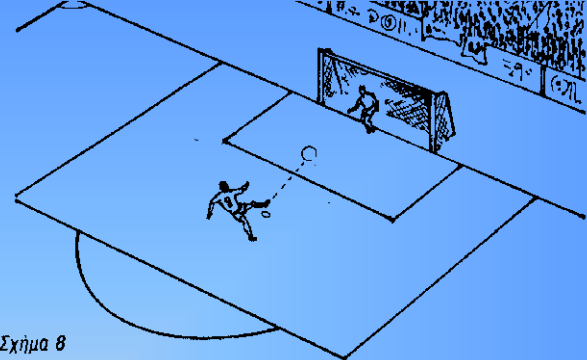
Όταν δέχεται την μπάλα από πλάγιο άουτ



ΠΕΝΑΛΤΙ

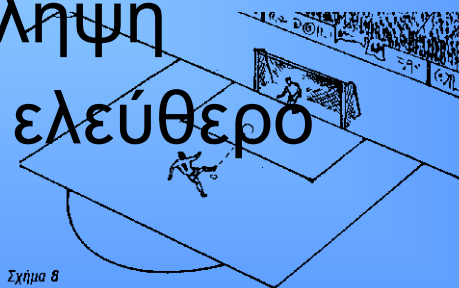
Όταν ένας **αμυντικός** υποπίπτει σε μια από τις **10 παραβάσεις** που τιμωρούνται **με άμεσο φάουλ** μέσα στην **μεγάλη του** περιοχή τότε η αντίπαλη ομάδα εκτελεί πέναλτι





- 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.
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να αντικατασταθεί πριν το πέναλτι

- Σφάλμα εκτελεστή ή συμπαίκτη του σημαίνει:
 - σε περίπτωση γκολ δίνεται επανάληψη
 - σε περίπτωση αουτ η απόκρουσης έμμεσο υπέρ αντιπάλου
- Σφάλμα τερματοφύλακα ή συμπαίκτη του σημαίνει:
 - σε περίπτωση γκολ, μετράει κανονικά
 - σε περίπτωση αουτ η απόκρουσης δίνεται επανάληψη
- Εάν προσκρούσει σε ξένο σώμα:
 - πριν περάσει τη γραμμή δίνεται επανάληψη
 - εάν χτυπήσει οπουδήποτε πριν γίνεται ελεύθερο διαιτητού



ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ ΠΕΝΑΛΤΙ



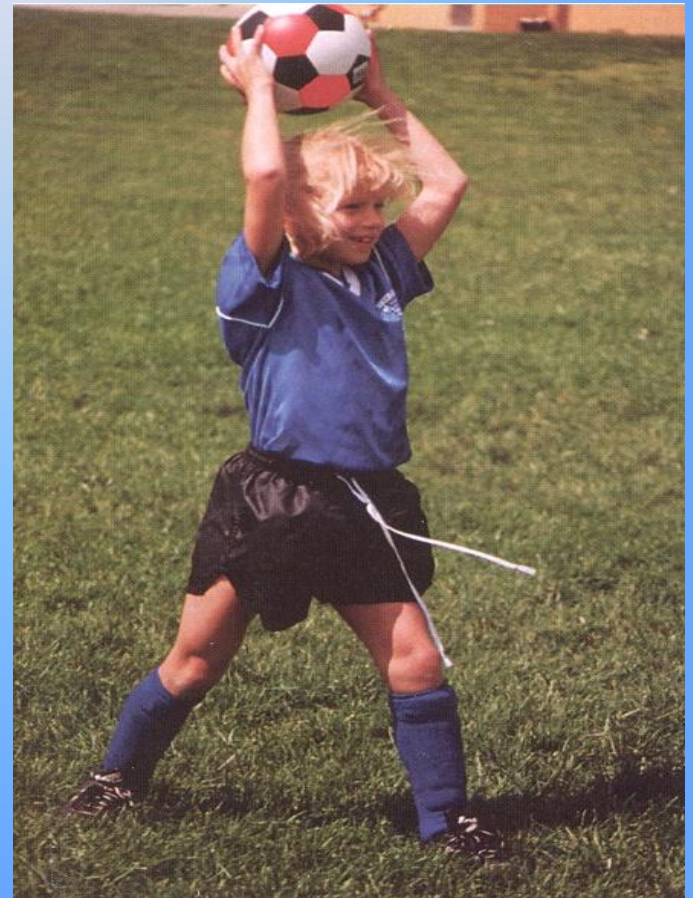
Εκτελούνται όταν πρέπει να βγει νικητής

- 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

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 πλαγίου άουτ

ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ:

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





ΒΟΛΕ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

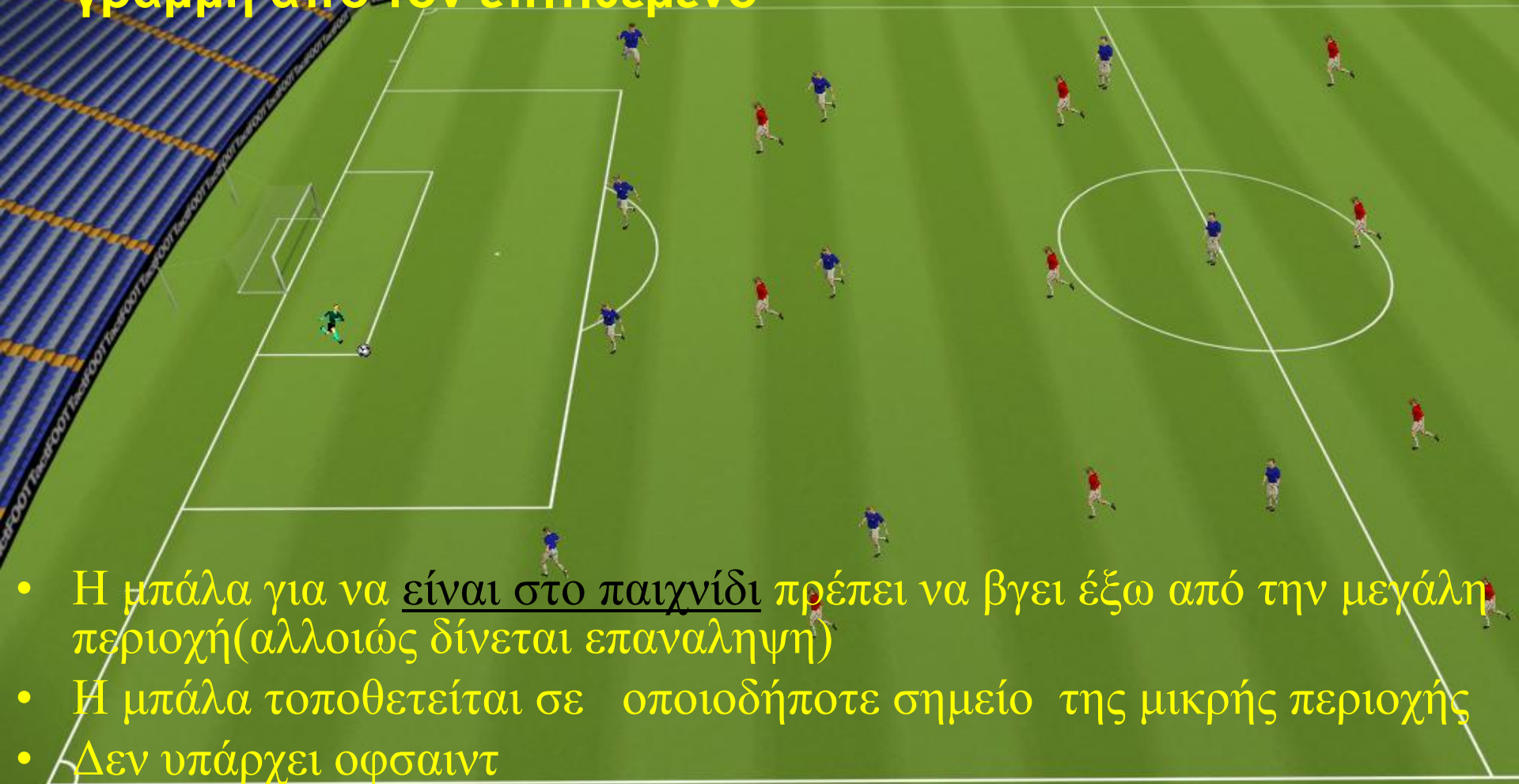


ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΑΠΟ ΛΟΥΤ

ΑΠΟ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑ (ΑΟΥΤ)

www.FacitFootball.com

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 επαναληψη)
- 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

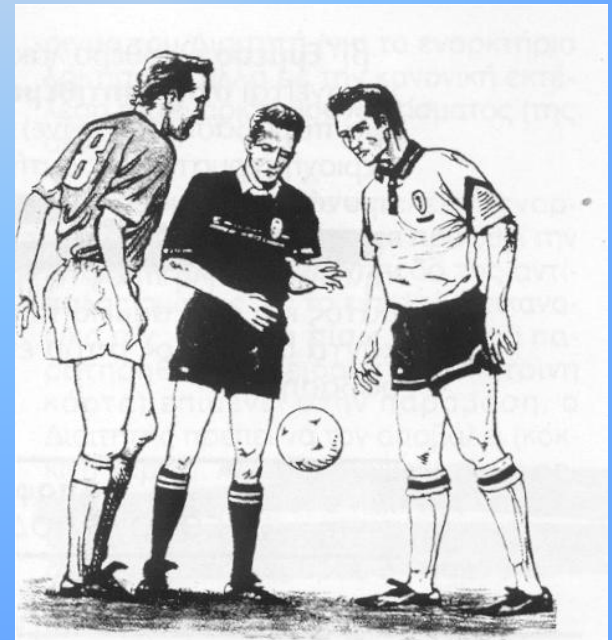


- μπαίνει απευθείας γκολ
- εκτελείται από την πλευρά που βγαίνει η μπάλα.
- δεν υπάρχει οφσάιντ

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

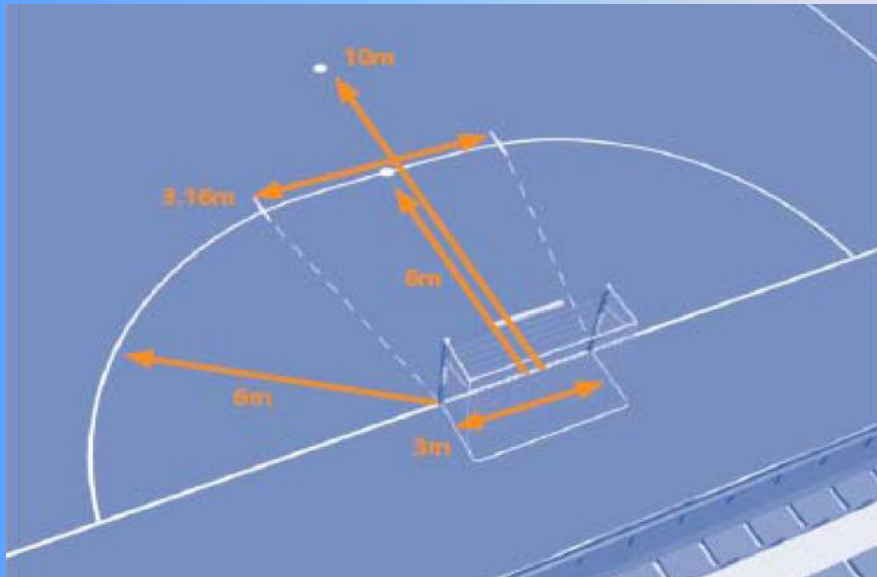
Στην διοργανώτρια αρχή

- Κακή εφαρμογή κανονισμών
- Αντικανονική συμμετοχή παίκτη

Παραλλαγές κανονισμών ποδοσφαίρου 5Χ5



ΓΗΠΕΔΟ 5x5



Μήκος: 25-45μ
Πλάτος: 15-25μ
Πέναλτι: 6μ
2^ο σημείο πέναλτι: 10μ

ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΑΓΩΝΑ 5x5

- 1^{ος} Διαιτητής
- 2^{ος} διαιτητής
- 3^{ος} διαιτητής (υποχρεωτικά σε διεθνείς αγώνες)
- Χρονομέτρης (όταν δεν υπάρχει γίνεται ο διαιτητής)



ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ 5x5

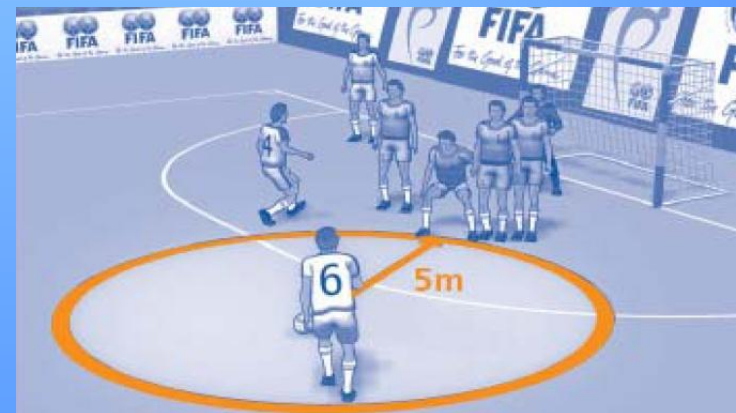
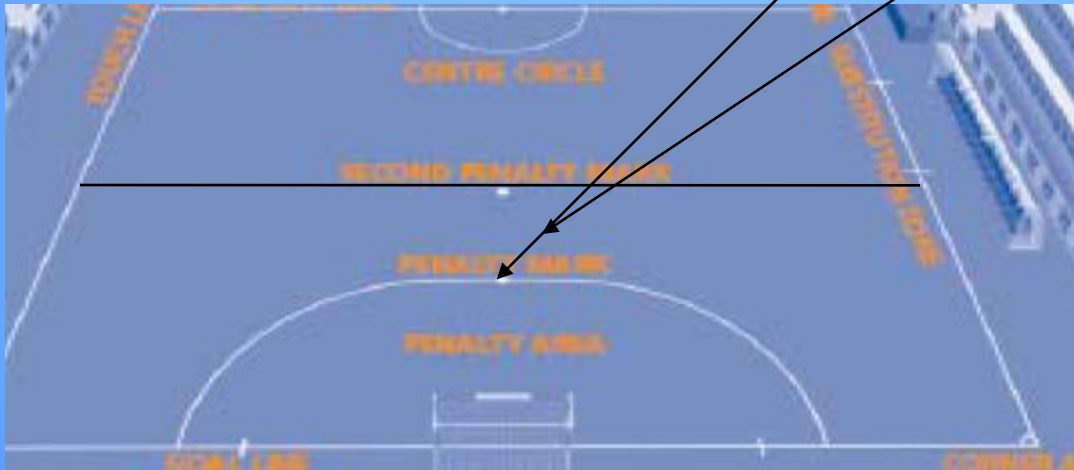
- **Απόφαση 1** Κατά την έναρξη του αγώνα, η κάθε ομάδα πρέπει να αποτελείται από πέντε παίκτες.
- **Απόφαση 2** Αν, στην περίπτωση αποβολής παικτών, σε κάποια ομάδα απομένουν λιγότεροι από τρεις παίκτες (συμπεριλαμβανομένου και του τερματοφύλακα), ο αγώνας πρέπει να σταματήσει.

Οι αλλαγές των παικτών είναι απεριόριστες
Κάθε παίκτης μπορεί να αντικαταστήσει τον Τερματοφύλακα

Παίκτης που αποβάλλεται αντικαθίσταται 2' μετά την αποβολή εκτός αν η ομάδα του δεχθεί γκολ νωρίτερα.

ΦΑΟΥΛ στο 5x5

- Η απόσταση του τείχους στα φάουλ είναι 5 μέτρα
- Μετά τα 5 άμεσα φάουλ (σε κάθε ημίχρονο) οι αντίπαλοι δεν επιτρέπεται να κάνουν τείχος
- Όλοι οι αντίπαλοι πίσω από το σημείο εκτέλεσης
- Πρέπει να εκτελεστεί σε 4''
- Η παράταση είναι συνέχεια του Β' ημιχρόνου
- Φάουλ που γίνεται από αμυντικό μεταξύ κέντρου και 2^{ου} σημείου πέναλτι εκτελείται από το 2^ο σημείο πέναλτι



ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ στο 5x5

- Ο αγώνας διαρκεί 2 x 20' **καθαρά** με διακοπή έως 15'
- Διακόπτεται η χρονομέτρηση κάθε φορά που η μπάλα είναι εκτός αγωνιστικού χώρου
- Κάθε ομάδα δικαιούται time-out 1' για κάθε ημίχρονο
- Το time out δίνεται σε διακοπή του παιχνιδιού στην ομάδα που είχε στην κατοχή της την μπάλα
- Η παράταση διαρκεί 2x5'



5x5 κανονισμοί

- Ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να κρατήσει την μπάλα στα χέρια ή στα πόδια στο δικό του μισό γήπεδο περισσότερο από 4''
- Ελεύθερο Τερματοφύλακα



- Κόρνερ



- Το πλάγιο άουτ εκτελείται **με τα πόδια**. Ο αντίπαλος στα 5μ

Διαφοροποιημένοι Κανονισμοί αγώνων ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΑΣ Δημοτικό

- Απεριόριστες αλλαγές σε νεκρό χρόνο αφού ενημερωθεί ο διαιτητής
- Διάρκεια δύο ημίχρονα των 15 λεπτών
- Το πέναλτι εκτελείται από απόσταση 7 μέτρων.
- Δεν υπάρχει οφσάιντ
- Πλάγιο εκτελείται με τα πόδια
- Απαγορεύεται το τάκλιν
- Ο Τερματοφύλακας δίνει τη μπάλα με τα πόδια μόνο στο δικό του γήπεδο

Διαφοροποιούνται από την ΟΕΣΑ



Πρακτική διδασκαλία κανονισμών

- Να υπάρχει πάντα διαιτητής όταν παίζουν ποδόσφαιρο και να εφαρμόζονται οι κανονισμοί
- Οι μαθητές να περνάνε εναλλάξ όλοι από τον ρόλο του διαιτητή
- Να σταματάει το παιχνίδι για να διορθωθεί μια λάθος εφαρμογή του κανονισμού.

Η εφαρμογή και ο σεβασμός των κανονισμών στο ποδόσφαιρο προσφέρεται για την εκπαίδευση των μαθητών-τριών στο fair play και την σωστή αθλητική συμπεριφορά

*Πως θα διδάξω Ποδόσφαιρο σε
αγόρια και κορίτσια
ταυτόχρονα?*



Ποιος είναι ο κυρίαρχος σκοπός του μαθήματος;

Κινητικός: Βελτίωση δεξιοτήτων

- Εξάσκηση σε ομοιογενείς ομάδες διαφορετικής δυναμικότητας
- Εξατομίκευση διδασκαλίας

Κοινωνικός: Συνεργασία, αποδοχή διαφορετικού

- Εξάσκηση σε ανομοιογενείς ομάδες
- Διαφοροποίηση κανονισμών
- Στυλ μη αποκλεισμού

Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας

Κινητικός στόχος

Διαχωρισμός σε γκρουπ δυναμικότητας (Αγόρια-κορίτσια)

- 1) Ίδιες ασκήσεις κάθε ομάδα, με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας (πχ τα αγόρια πάσες με το αριστερό πόδι ή απευθείας πάσες)
- 2) Διαφορετικό ασκησιολόγιο, ίδιος στόχος (πχ πάσα)
 - Αγόρια παιχνίδι με στόχο (5v5 με 2 επαφές)
 - Κορίτσια ασκήσεις εκμάθησης (πάσες σε τοίχο, πάσες με κίνηση, πάσες ανάμεσα από πόρτες)
- 3) Διαφορετικός κινητικός στόχος
(πχ αγόρια τρίπλα, κορίτσια κεφαλιά)

Κοινωνικός στόχος

Στις ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής:

- οι ομάδες είναι μικτές
 - τα αγόρια λειτουργούν σαν βοηθοί (στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας)
-
- οι δυάδες να είναι **Αγόρι-Κορίτσι**
 - οι τριάδες **Κορίτσι-Αγόρι- Κορίτσι**
 - οι τετράδες 2 **Αγόρια** και 2 **Κορίτσια**

Κοινωνικός στόχος:

Προσαρμογή κανονισμών σε μικτό αγώνα

- Τα αγόρια παίζουν την μπάλα με 1 ή 2 επαφές
- Για να μετρήσει το γκολ πρέπει να έχει περάσει η μπάλα και από κορίτσι
- Τα γκολ κοριτσιών μετράνε διπλά
- Τα φαουλ εκτελούνται μόνο από κορίτσια
- Όποιος έβαλε γκολ, δεν σημειώνει άλλο (κάνει μόνο πάσες)

Κοινωνικός -συναισθηματικός στόχος

Στόχος: οι μαθητές-τριες να αντιληφθούν τις ομοιότητες,
να αποδεχθούν τις διαφορές, να καλλιεργήσουν την
συνεργασία των δύο φύλων

π.χ. Αγώνας: Αγόρια-Κορίτσια

Κανόνες: Όποιος σκοράρει αλλάζει αμοιβαία ομάδα
ή όποιος κάνει φάουλ αλλάζει ομάδα

Σταδιακά δημιουργούνται μικτές ομάδες με καλύτερη ισορροπία στο παιχνίδι

**Επαναλάβετε ένα ίδιο σχεδιασμό σε ένα μάθημα Δημοτικών Χορών
ή Μουσικοκινητικής**

Ζητήστε να τα παιδιά να το σχολιάσουν σε ένα θεωρητικό μάθημα

Τεχνικές διδασκαλίας ποδοσφαίρου σε μικτά τμήματα

Στα κορίτσια

- Προτροπή (είναι πλέον άθλημα και για κορίτσια)
- Ενθάρρυνση (να ξεπεράσουν τον φόβο ότι δεν θα τα καταφέρουν)
- Ελαφριές μπάλες (μπαλόνια, αερόμπαλες, βόλεϊ)

Στα αγόρια

- Κίνητρα (για να έχουν ενδιαφέρον)
- Διαφοροποίηση κανονισμών (για ισορροπία στο παιχνίδι)

Ασκήσεις εξοικείωσης (ηλικία 6-10)

Ασκήσεις εξοικείωσης

- Χτύπημα μπαλονιού με όλα τα σημεία του σώματος, εκτός από το χέρι.









Ασκήσεις εξοικείωσης

Τοποθετούμε την μπάλα μέσα σε δίχτυ

Ασκήσεις:

- για εκμάθηση κεφαλιάς
- κτύπημα με κουντεπιέ



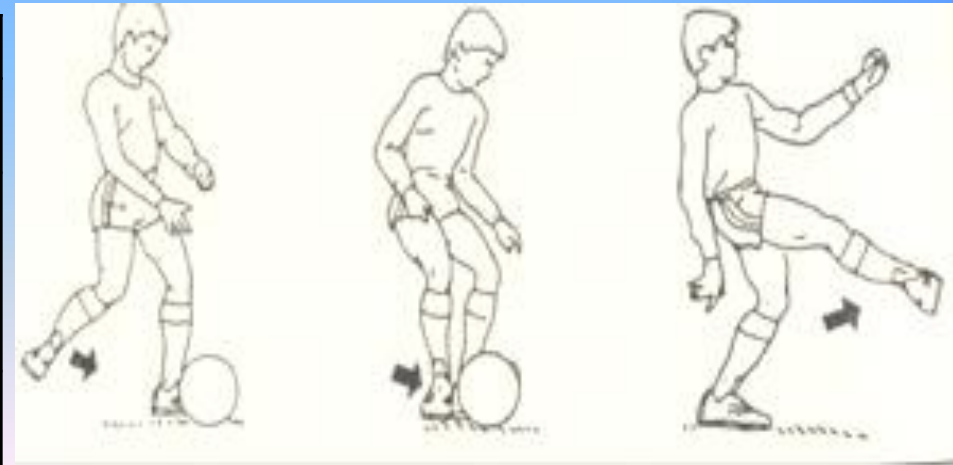


Στυλ διδασκαλίας

1. Η μέθοδος του παραγγέλματος
2. Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας
3. **Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας**
4. **Η μέθοδος του αυτοελέγχου**
5. **Η μέθοδος του μη αποκλεισμού**
6. Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης
7. Η μέθοδος της συγκλίνουσας εφευρετικότητας
8. Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας
9. Του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής
10. Της πρωτοβουλίας του μαθητή
11. Η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας

Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας

Σημεία ελέγχου της πάσας	ΜΑΘΗΤΗΣ Α		ΜΑΘΗΤΡΙΑ Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Το πόδι στήριξης είναι δίπλα από την μπάλα				
2. Το πόδι στήριξης είναι ελαφρά λυγισμένο				
3. Η μύτη του ποδιού στήριξης δείχνει στο σημείο που θέλουμε να στείλουμε την μπάλα				
4. Κτυπάμε την μπάλα στο κέντρο με το εσωτερικό του ποδιού				



Στυλ διδασκαλίας αυτοελέγχου

Φύλλο κριτηρίων

Κριτήρια αξιολόγησης της προώθησης με την μπάλα	Το κριτήριο επιτυγχάνεται;	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1.Κτυπάς την μπάλα στο κέντρο με το εσωτερικό, το εξωτερικό ή το κουντεπτιε για να την προωθήσεις;		
2.Βλέπεις και τον χώρο (ή τον απέναντι συμμαθητή-τρια) όταν προωθείς την μπάλα;		
3.Έχεις την μπάλα κοντά σου (με επαφή ανά 2-3 βήματα), έτσι ώστε να μπορείς να την σταματάς όταν θελήσεις;		



Μη αποκλεισμού - Εξατομίκευσης

Οι μαθητές μαθαίνουν να προσαρμόζουν το βαθμό δυσκολίας της άσκησης στα μέτρα τους.

- Επιλέγουν σε ποια σειρά θα ασκηθούν.
- Εάν δεν αγγίζουν τους κώνους, πηγαίνουν στον επόμενο, εάν αγγίζουν γυρίζουν στον προηγούμενο



Οργάνωση χώρου

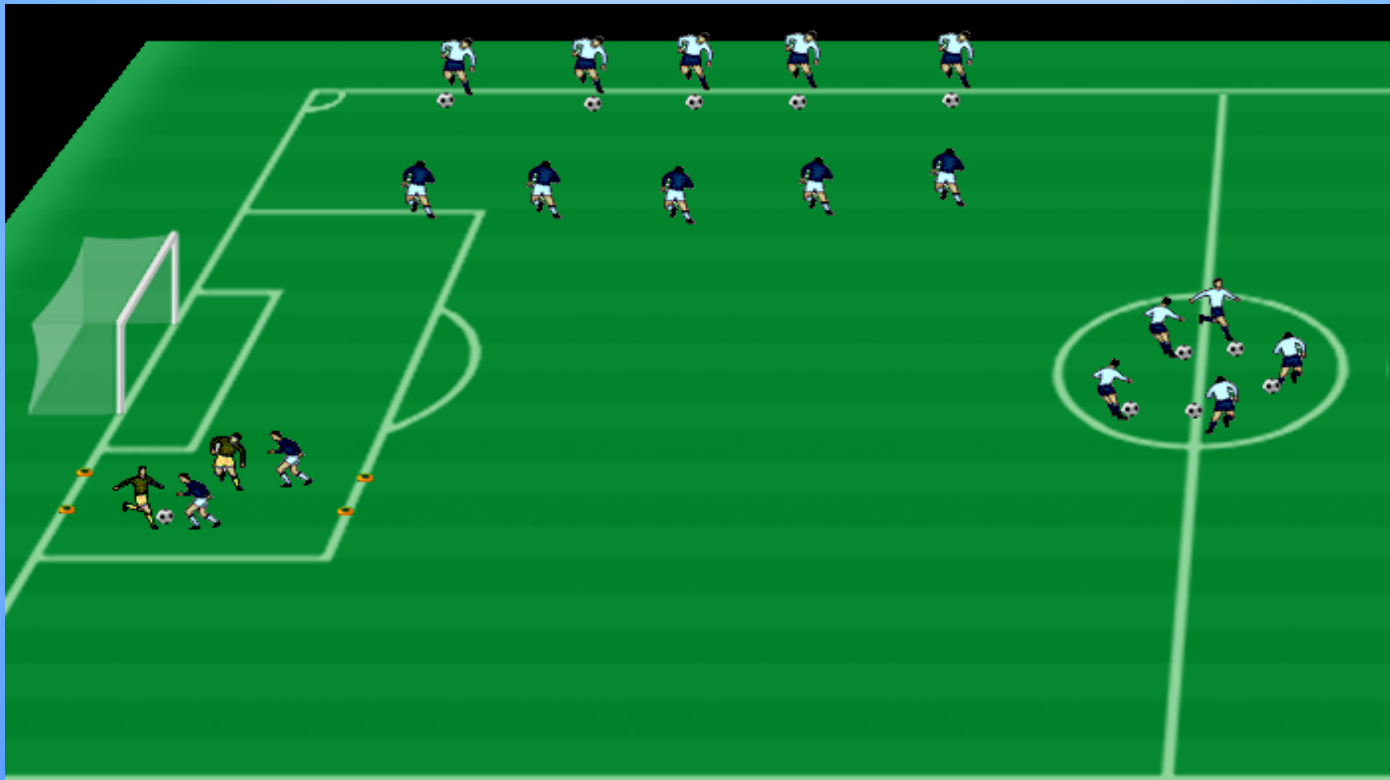
Που θα κάνω μάθημα Ποδοσφαίρου στο σχολείο?

- Γήπεδο ποδοσφαίρου
- Αυλή με γήπεδο αθλοπαιδιών (Μπάσκετ, Βόλεϋ, Χαντμπωλ)
- Αυλή χωρίς γήπεδα αθλοπαιδιών
- Γυμναστήριο κλειστό

Οργάνωση χώρου

Οργάνωση ασκήσεων με χρήση ήδη χαραγμένων σημείων στο γήπεδο

- Μεγάλη περιοχή-Μικρή περιοχή
- Κύκλος σέντρας
- Χώρος μεταξύ κόρνερ-μεγάλης περιοχής



Αξιοποίηση γηπέδων άλλων αθλοπαιδιών



Αξιοποίηση γηπέδων άλλων αθλοπαιδιών



Αξιοποίηση γηπέδων άλλων αθλοπαιδιών



Παιχνίδι σε μικρότερο χώρο

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

Παιχνίδι σε μικρότερο χώρο

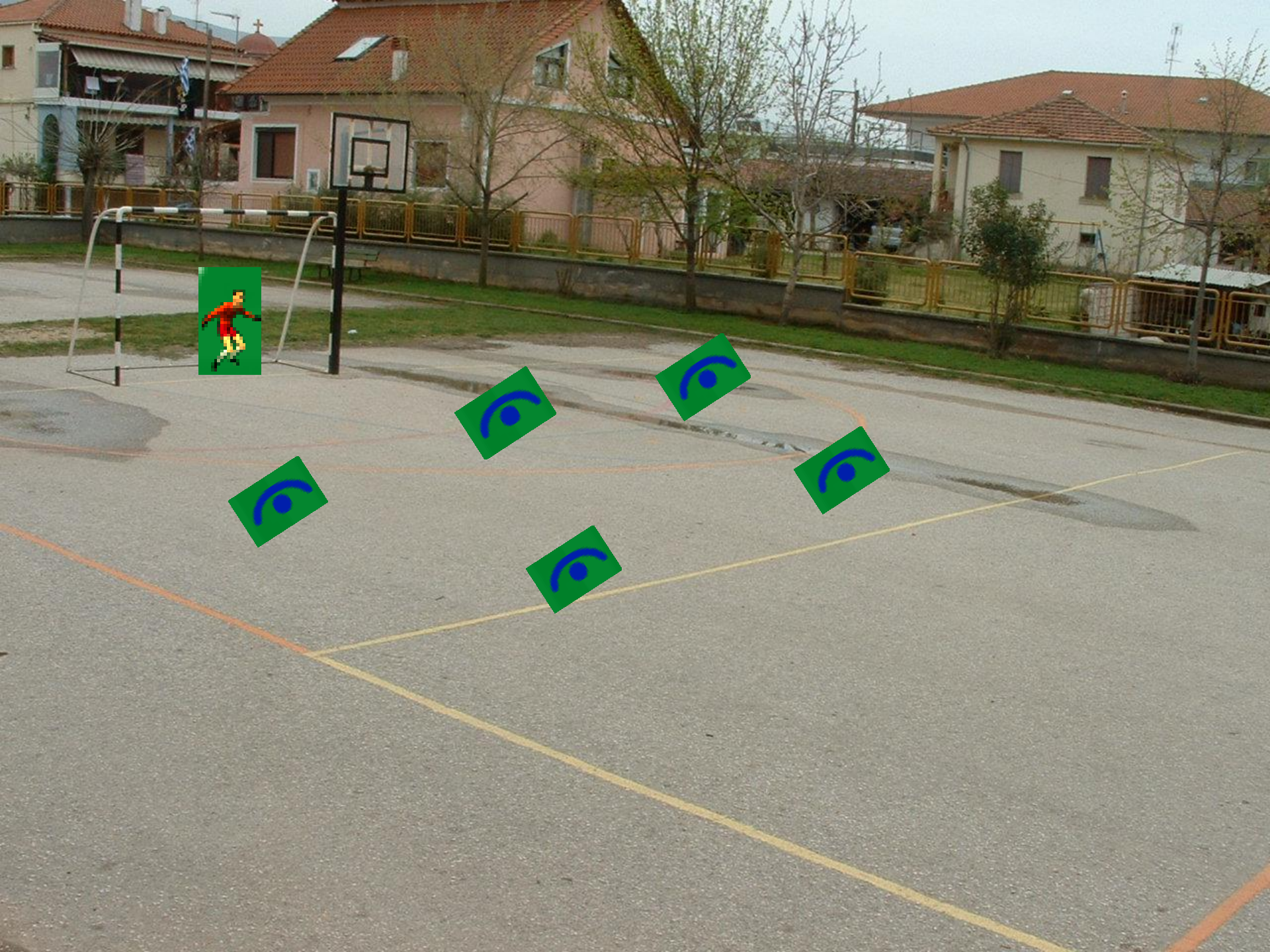


8v8



6v6





ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

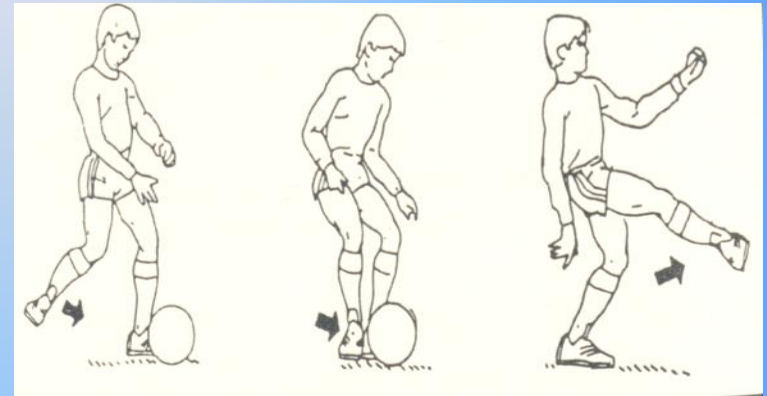
- Οδήγημα (προώθηση) της μπάλας
- Τρίπλα (προσπέραση αντιπάλου)
- Σουτ (λάκτισμα)
- Πάσα (μεταβίβαση της μπάλας)
- Υποδοχή της μπάλας (σταμάτημα)
- Κεφαλιά
- Δεξιότητες τερματοφύλακα
- Τακλιν

Μεταβίβαση της μπάλας

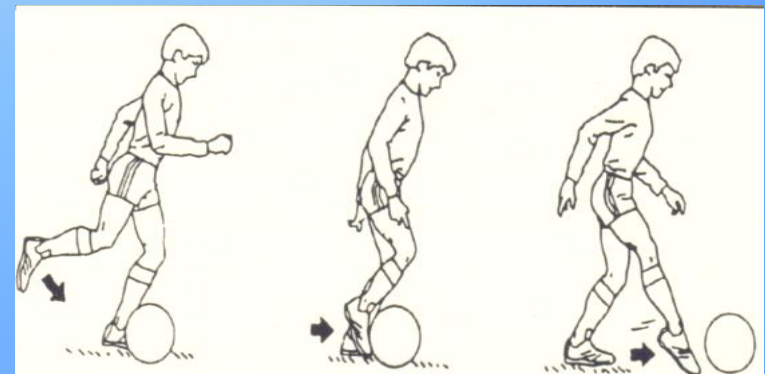
- Με την καμάρια (εσωτερικό ή πλασέ)
- Με το εξωτερικό κουντεπιέ (για μεταβιβάσεις με φάλτσο)
- Με το κουντεπιέ (για μακρινές μεταβιβάσεις)
- Με το τακουνάκι (φτέρνα)

Σημεία κλειδιά:

1. Το πόδι στήριξης να πατάει δίπλα στη μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και να σημαδεύει το στόχο
2. Το πόδι που θα κτυπήσει τη μπάλα, αιωρείται πίσω ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο
3. Το μέρος του ποδιού (εσωτερικό, κουντεπιέ, εξωτερικό) συναντά τη μπάλα στο κέντρο της



Μεταβίβαση με το εσωτερικό

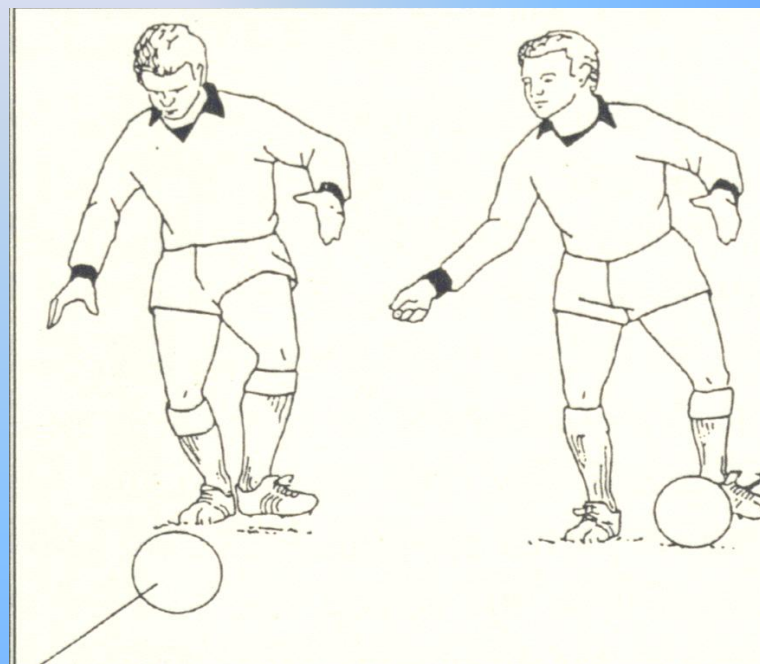


Μεταβίβαση με το κουντεπιέ

Υποδοχή της μπάλας

Σημεία κλειδιά

1. Γρήγορη και σωστή επιλογή του καταλληλότερου μέρους του ποδιού για την υποδοχή της μπάλας
2. Τοποθέτηση του σώματος στην πορεία της μπάλας και διατήρηση της ισορροπίας του
3. Ελαφρά υποχώρηση του ποδιού μετά από την επαφή με τη μπάλα για απορρόφηση της δύναμης (μαξιλάρι όχι τείχος)



Μέρη υποδοχής:

- **Σόλα**
- **Εσωτερικό(καμάρα)**
- Μηρό
- Στήθος
- Κουντεπιέ

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

Σημεία κλειδιά



1. Προώθηση της μπάλας με το ένα ή τα δύο πόδια (με το κουντεπιέ για οδήγημα σε ευθεία. Με το εσωτερικό & εξωτερικό για αλλαγές κατεύθυνσης)
2. να υπάρχει επαφή με τη μπάλα κάθε 2-3 διασκελισμούς (έλεγχος της μπάλας)
3. το κεφάλι να είναι όρθιο με το βλέμμα στο γήπεδο (ανά 2-3 βήματα σηκώνουμε το κεφάλι)

Οδήγημα μπάλας-μεθοδολογία

Μπορούν να ενταχθούν στην προθέρμανση

- 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 ντρίπλ κώνου με προσποίηση
- Οδήγημα της μπάλας και ντρίμπλα αντιπάλου που αμύνεται παθητικά
- Οδήγημα της μπάλας και ντρίμπλα αντιπάλου που αμύνεται ενεργητικά





Κεφαλιά

- Απόκρουση της μπάλας
(Αμυντική κεφαλιά- κτύπημα στο κάτω μισό της μπάλας)
- Μεταβίβαση της μπάλας
- Επίτευξη γκολ (Επιθετική κεφαλιά- κτύπημα στο επάνω μισό της μπάλας)

ΕΙΔΗ ΚΕΦΑΛΙΑΣ

Ανάλογα με την τροχιά και την κατεύθυνση της μπάλας:

- Ψηλοκρεμαστή
- Γυριστή (με φάλτσο)
- Καρφωτή
- Προς τα πίσω



Ανάλογα με την θέση του παίκτη:

- Από το έδαφος (από στάση-με κίνηση)
- Με άλμα (επιτόπιο-με φορα) Ψαράκι

Σημεία κλειδιά εκτέλεσης κεφαλιάς

- Τα μάτια ανοιχτά με το βλέμμα εστιασμένο στη μπάλα
- Το κεφάλι έρχεται σε επαφή με τη μπάλα με το μέτωπο
- Το κεφάλι κινείται προς την μπάλα και όχι το αντίθετο
- Γόνατα ελαφρά λυγισμένα
- Κλίση του κορμού και του κεφαλιού προς τα πίσω(τόξο), χέρια μπροστά πριν το κτύπημα της μπάλας

Μετά την Δ΄ τάξη με ελαφριές μπάλες

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σημεία ελέγχου της κεφαλιάς	ΜΑΘΗΤΗΣ Α		ΜΑΘΗΤΡΙΑ Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Τα μάτια εστιάζονται στην μπάλα και είναι ανοικτά κατά την επαφή του κεφαλιού με την μπάλα;				
2. Ο κορμός δημιουργεί τόξο πριν την επαφή του κεφαλιού με την μπάλα;				
3. Η επαφή της μπάλας γίνεται με το μέτωπο;				
4. Το κεφάλι κινείται προς την μπάλα;				



Κεφαλιά μεθοδολογία

Εξάσκηση όλα τα είδη κεφαλιάς

- 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 βόλει ενδιαμέσα
- Σε εστία με στόχο το γκολ

Σουτ

Σημεία κλειδιά

1. το πόδι στήριξης να πατάει δίπλα στη μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και σημαδεύει το στόχο
2. 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
3. το πόδι κτυπά τη μπάλα στο κέντρο της
4. ο κορμός βρίσκεται πάνω από τη μπάλα



Είδη σουτ

-**Με το κουντεπιέ**

-**Με την καμάρα (πλασε)**

-Με το εξωτερικό κουντεπιέ (σουτ με φάλτσο)

Ανάλογα με τη θέση του σώματος & την τροχιά

-Βολέ

-Πλάγιο βολέ

-Ψαλίδι

-Ντροπκικ

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)

Εξάσκηση σουτ πλασε και κουντεπιέ

- 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)



ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ

ΑΜΥΝΤΙΚΗ

Ατομική

Υποομάδων

Ομαδική

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

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

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Μέθοδος ασκήσεων

- Εξάσκηση των δεξιοτήτων μέσα από ασκήσεις
- Αναφορά σε τακτικές κινήσεις μετά την εκμάθηση των δεξιοτήτων
- Παιχνίδι στο τελικό μέρος

Μειονεκτήματα

- Τα παιδιά μαθαίνουν να εκτελούν την δεξιότητα αλλά δεν μπορούν και να την εφαρμόζουν στο παιχνίδι
- Δεν δίνεται βαρύτητα στην τακτική
- Υπάρχει πρόβλημα με την παρακίνηση, τα παιδιά χάνουν το ενδιαφέρον τους και ρωτούν πότε επιτέλους θα παίξουν

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Μέθοδος παιχνιδιού

Εξάσκηση τεχνικοτακτικών ενεργειών μέσα από αγωνιστικά παιχνίδια

Βήματα μεθόδου:

1. Παιχνίδι
2. Ασκήσεις
3. Παιχνίδι



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

- Βελτίωση φυσικής κατάστασης-τεχνικής-τακτικής συμπεριφοράς
- Μεγάλη συμμετοχή παιδιών-καλύτερος έλεγχος
- Ευχάριστος τρόπος άσκησης
- ✓ Ορίζουμε χώρους με κώνους 10x10, 15x20, 20x30, (γήπεδα χάντμπωλ, 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

16x11μ

30x40μ

4:4

5:5

6:6

40x50μ

5:5

4:4

6:6

7:7

11x11μ

1:1

2:2

3:3

2:2

3:3

4:4

20x16μ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

ΗΛΙΚΙΑ 6-10 ετών

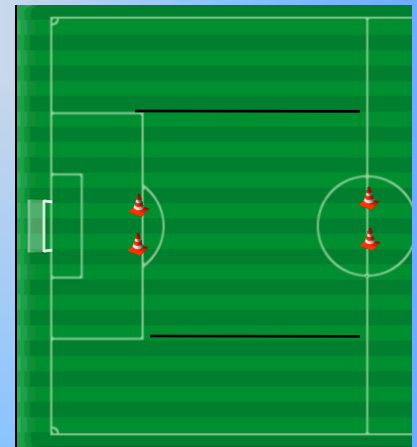
Παιχνίδια: 1:1 2:2 3:3 4:4

Αγώνες: 7: 7 σε χώρο 55 x 36μ

6: 6 σε χώρο 40x36μ

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

ΟΧΙ 11:11 σε ολόκληρο ή στο ½ του γηπέδου



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

ΗΛΙΚΙΑ 10-12 ετών (Ε-ΣΤ΄ Δημοτικού)

Βασικά στοιχεία ατομικής και υποομαδικής
τακτικής

Παιχνίδια: 4:4 έως 7:7

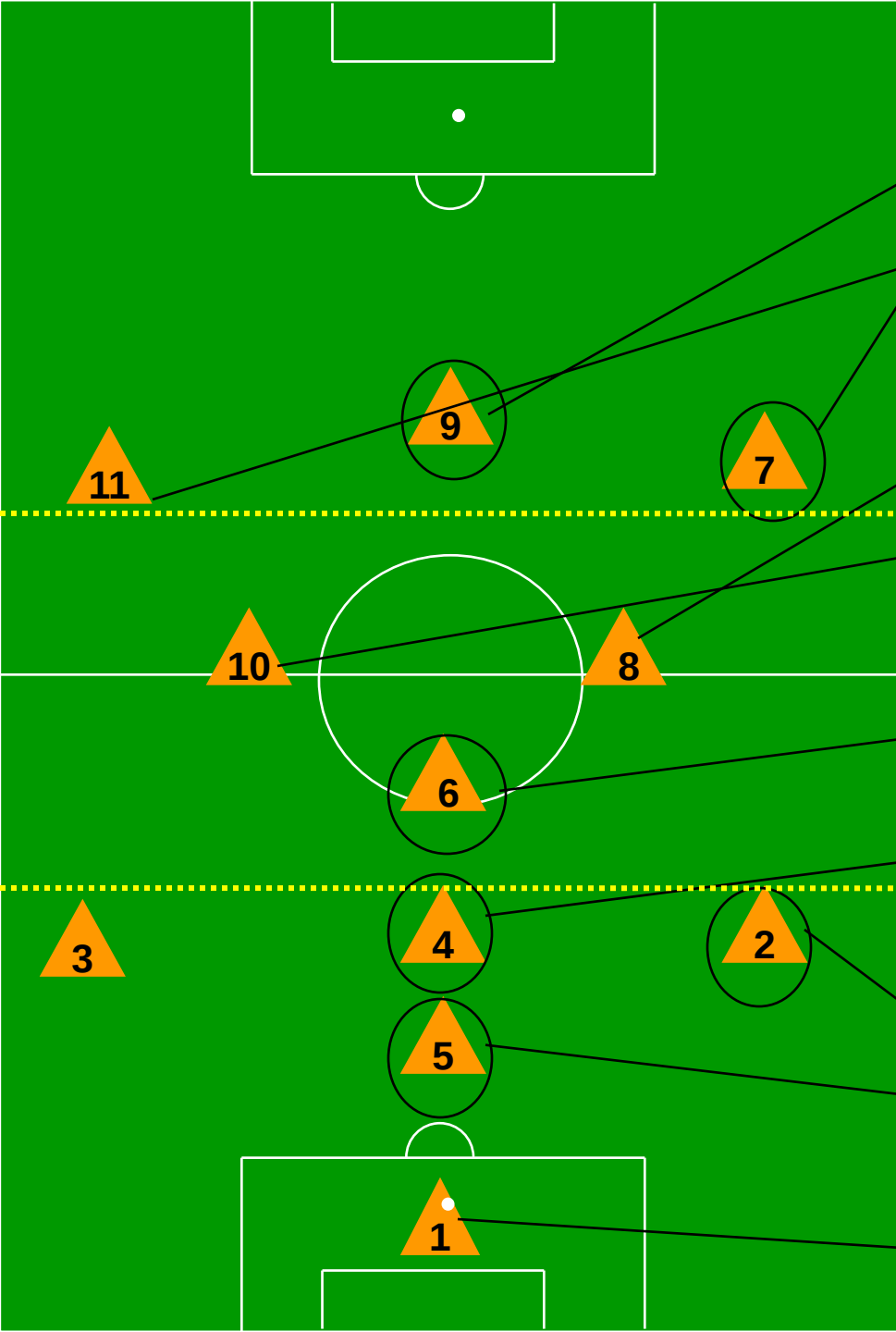
χωρίς εξειδίκευση θέσεων



ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ (σχηματισμοί)

- 4-3-3
- 4-4-2
- 4-5-1
- 3-5-2
- 3-4-3
- 3-6-1

ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ 4-3-3



- Σεντερ-φορ (κεντρικός επιθετικός)
- Εξτρεμ (ακραίος επιθετικός)
- Χαφ δεξί
- Χαφ (μέσος ή κεντρικός αριστερό)
- Αμυντικό (κεντρικό) χαφ
- Στόπερ (σέντερ μπακ ή κεντρικός αμυντικός)
- Ακραίος μπακ (αμυντικός)
- Λίμπερο (ελεύθερος παίκτης)
- Τερματοφύλακας

Σύστημα 4-3-3 με ζώνη στην άμυνα



Σύστημα 4-4-2





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ