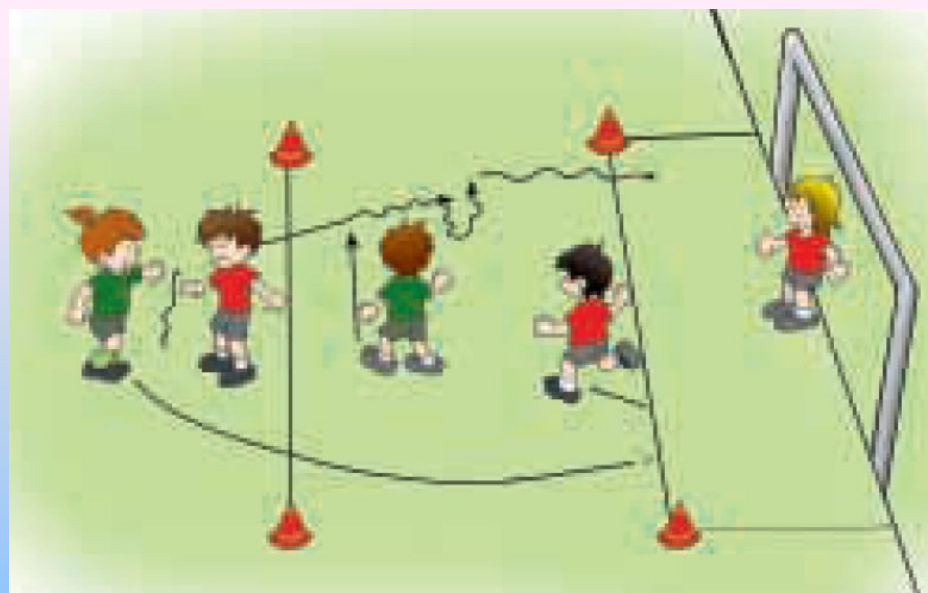


*Το Ποδόσφαιρο στην Α/θμια Εκπ/ση
Κανονισμοί- Μέθοδοι διδασκαλίας τεχνικής-τακτικής*

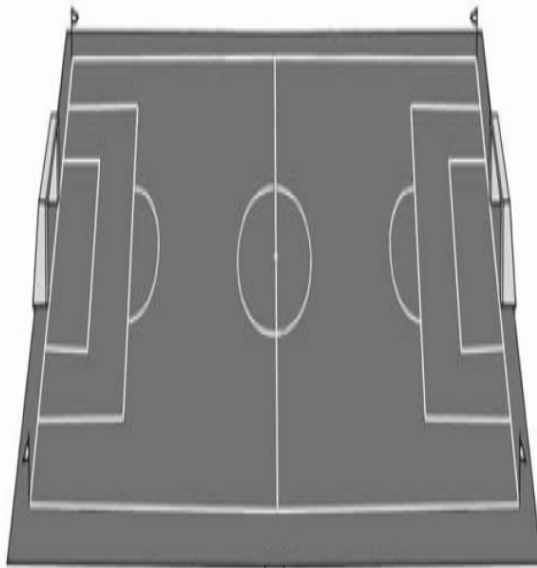


**Ξανθή Κωνσταντίδου MSc
ΚΦΑ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
Προπονήτρια Ποδοσφαίρου**

Τα θέματα μαθημάτων ποδοσφαίρου Γ'-Δ' Ε-ΣΤ'

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.
- Κλώσημα της μπάλας: «σουτ».
- Επαναφορά της μπάλας: «αράουτ».
- Χρησιμοποίηση του κεφαλιού.
- Τεχνική του τερματοφύλακα.
- Συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο.
- Παιχνίδι.

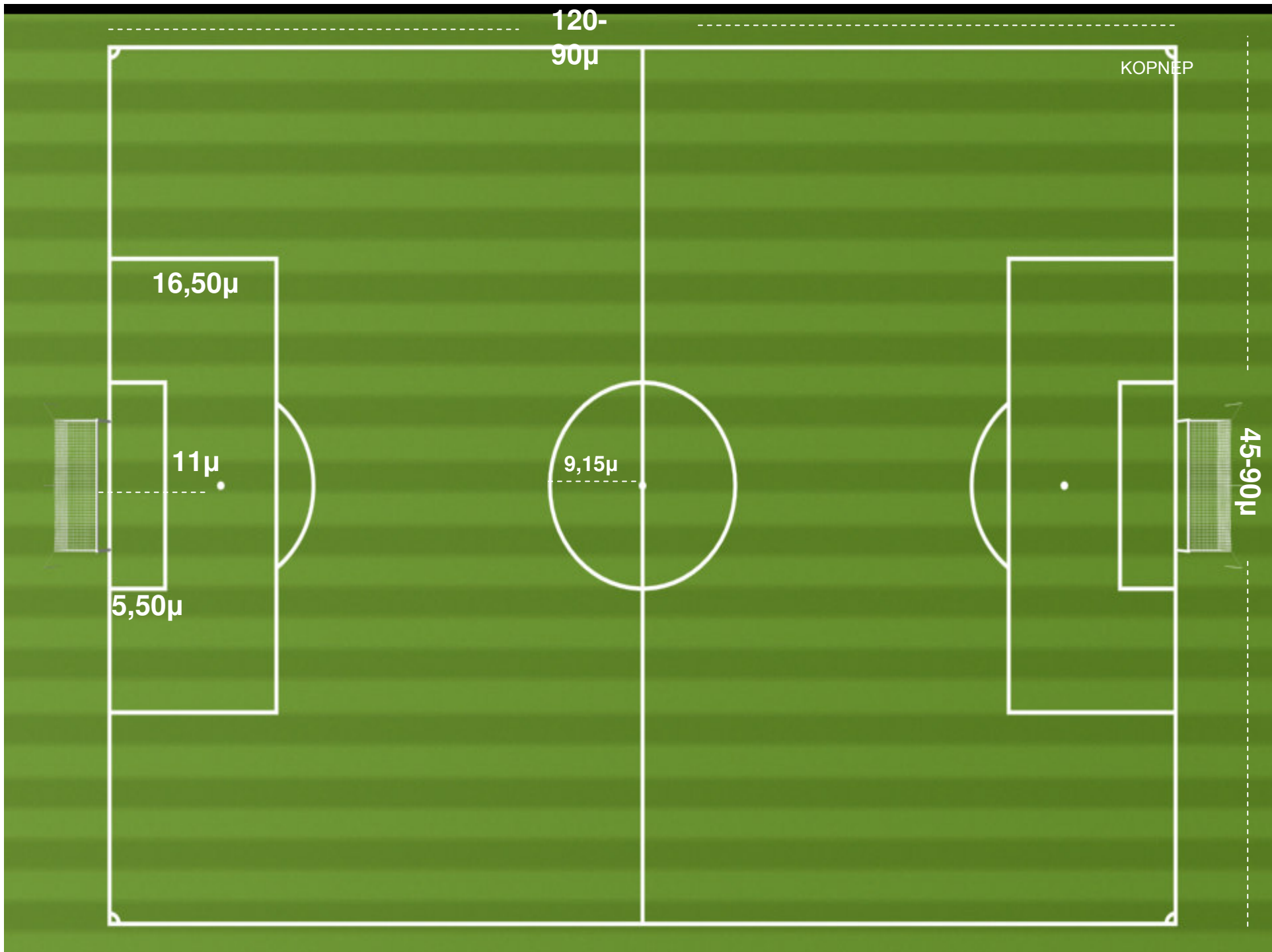
Ποδόσφαιρο: Αυτά που πρέπει να γνωρίζετε...

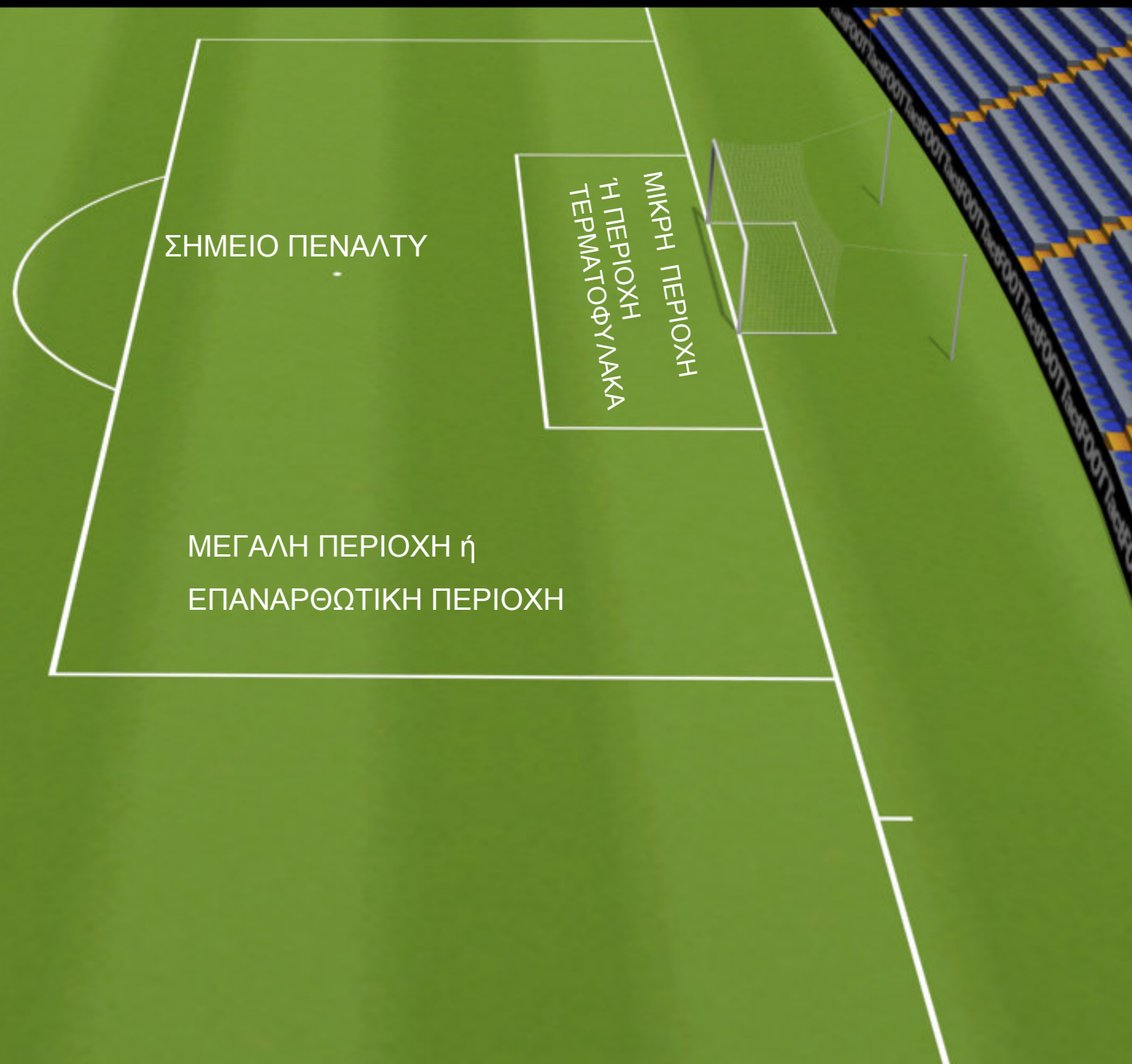
1. **Κανονισμούς-Ορολογία ποδοσφαίρου**
2. **Τεχνική:**
 - Σημεία κλειδιά εκτέλεσης βασικών δεξιοτήτων
 - Μεθόδους διδασκαλίας της τεχνικής στην Α/θμια
3. **Τακτική:**
 - Μεθόδους διδασκαλίας της τακτικής στην Α/θμια
 - Αγωνιστικά παιχνίδια-Απλούς σχηματισμούς
 - Οργάνωση-καθοδήγηση ομάδας στο σχολείο

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Παραλλαγές κανονισμών

ποδοσφαίρου 5x5



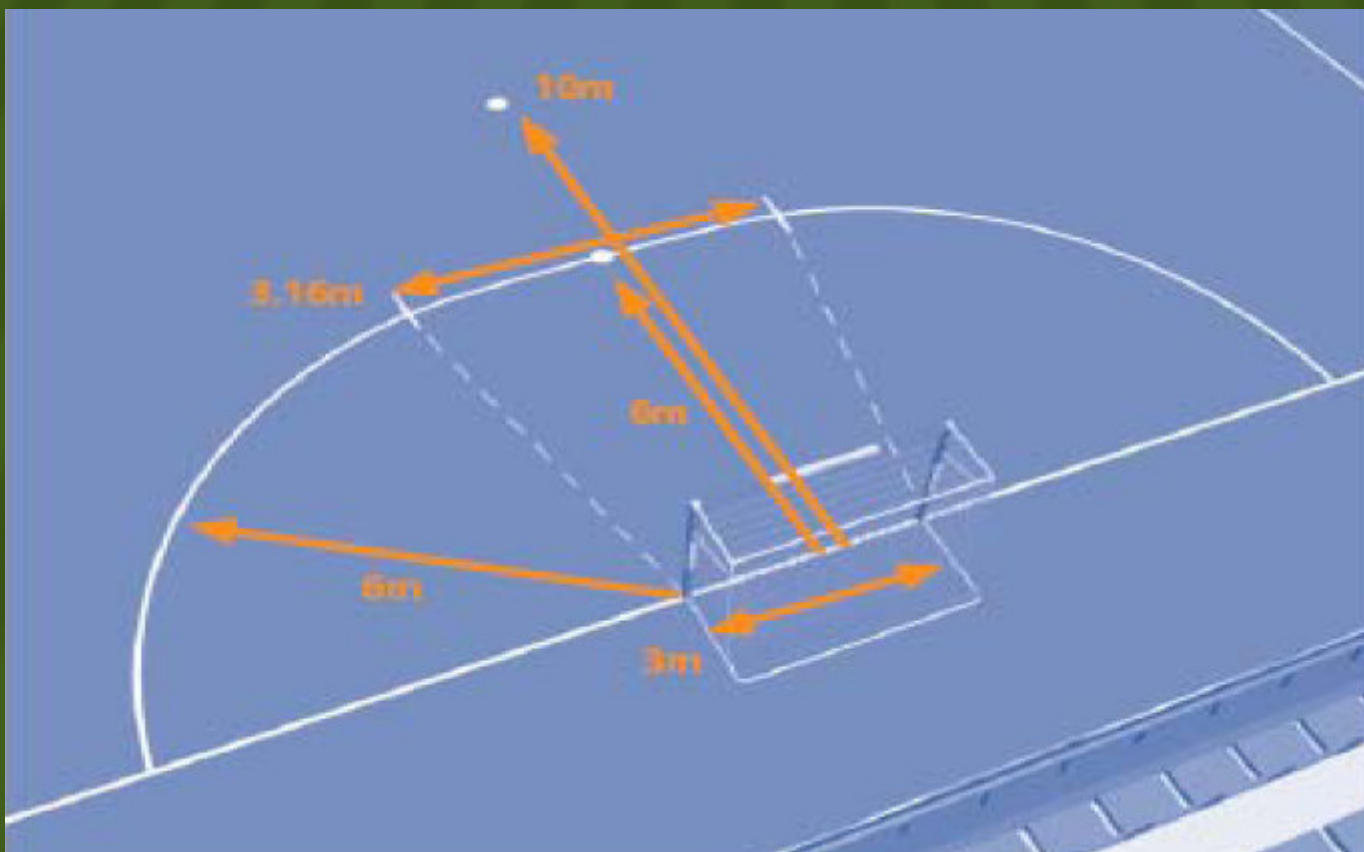


ΓΗΠΕΔΟ 5x5



Μήκος: 25-45μ
Πλάτος: 15-25μ

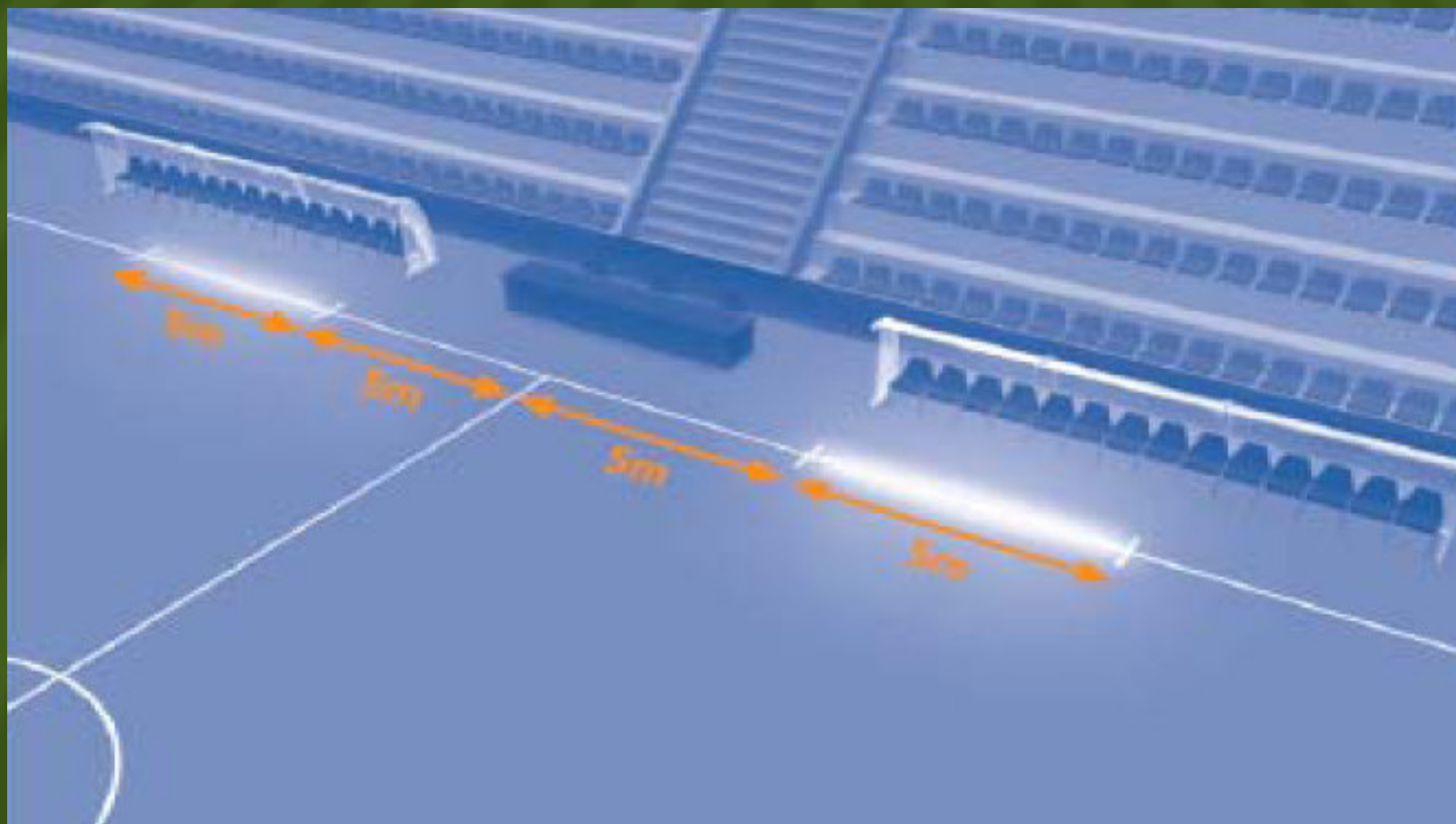
ΓΗΠΕΔΟ 5x5



Πέναλτυ: 6μ

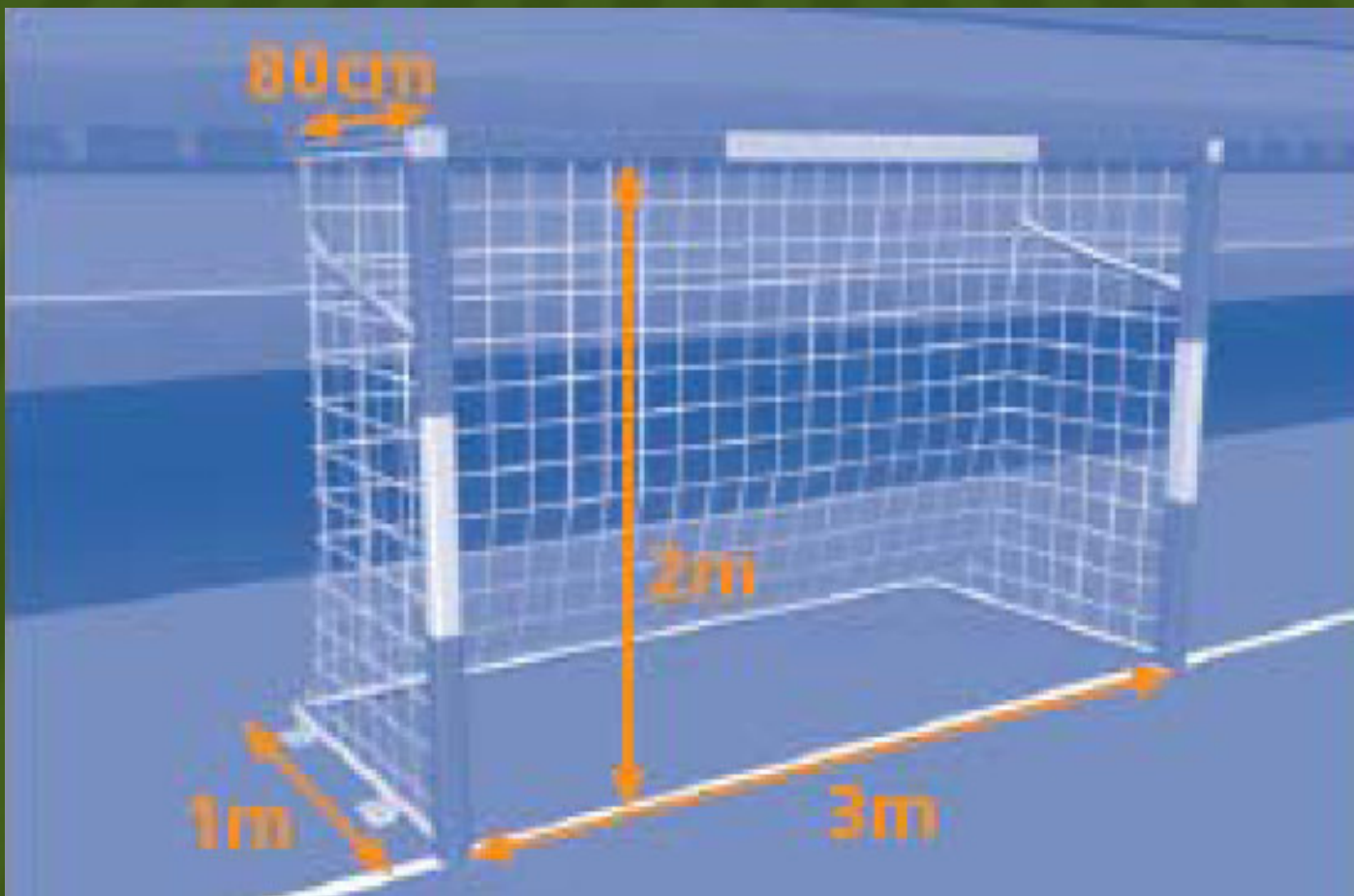
2^ο σημείο πέναλτυ: 10μ

ΓΗΠΕΔΟ 5x5



Ζώνη αλλαγών: 5μ

ΓΗΠΕΔΟ 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
- Ο διαιτητής επιλέγει την μπάλα. Πρέπει να υπάρχουν 6 εφεδρικές στα πλάγια
- Εάν «σκάσει» σταματάει αυτόματα ο αγώνας.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5

- Δερμάτινη ή από άλλο κατάλληλο υλικό • Μέγιστης περιφέρειας 64 cm και ελάχιστης 62 cm
- Μέγιστου βάρους 440 gr και ελάχιστου 400 gr κατά την έναρξη του αγώνα
- Πίεσης ίσης προς 0.4 – 0.6 ατμόσφαιρες (400 – 600 gr/cm²) στο επίπεδο της θάλασσας



Χρησιμοποιήστε μπάλες Βόλεϋ κυρίως για τα μικρές τάξεις και τα κορίτσια

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

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

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5

- **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.

ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΚΤΗ-ΤΡΙΑΣ

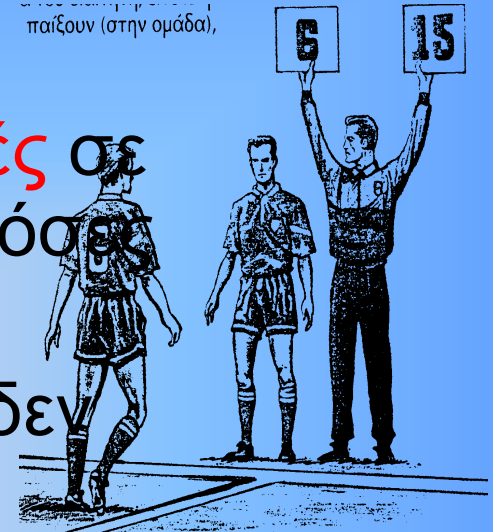
Οι δύο παίκτες που είναι να
παιξουν (στην ομάδα),



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

- Επιτρέπονται **μέχρι τρεις αλλαγές** σε επίσημους αγώνες. Σε φιλικούς όσα 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.

παιξουν (στην ομάδα),



ΑΡΙΘΜΟΣ-ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΑΙΚΤΩΝ στο 5x5

- 5 παίκτες -7 μαξ αναπληρωματικοί
- Αν μια ομάδα μείνει με λιγότερους από 3 παίκτες ο αγώνας σταματάει
- Απεριόριστες αλλαγές
- Σε περίπτωση αποβολής αντικαθίσταται ο παίκτης σε 2' (ή μόλις η ομάδα του δεχθεί τέρμα)

ΣΤΟΛΗ ΠΑΙΚΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

- 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.



- Παπούτσια – τα μόνα επιτρεπόμενα παπούτσια είναι πάνινα ή μαλακά δερμάτινα αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια γυμναστικής με σόλες από ελαστικό ή από παρόμοιο υλικό.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5

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

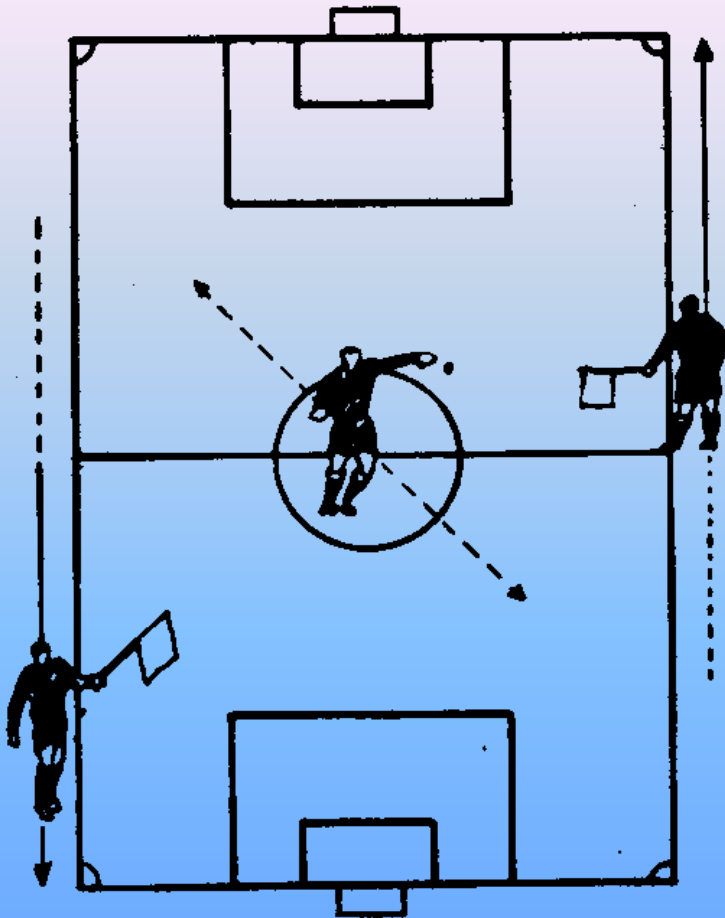


ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

- 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)



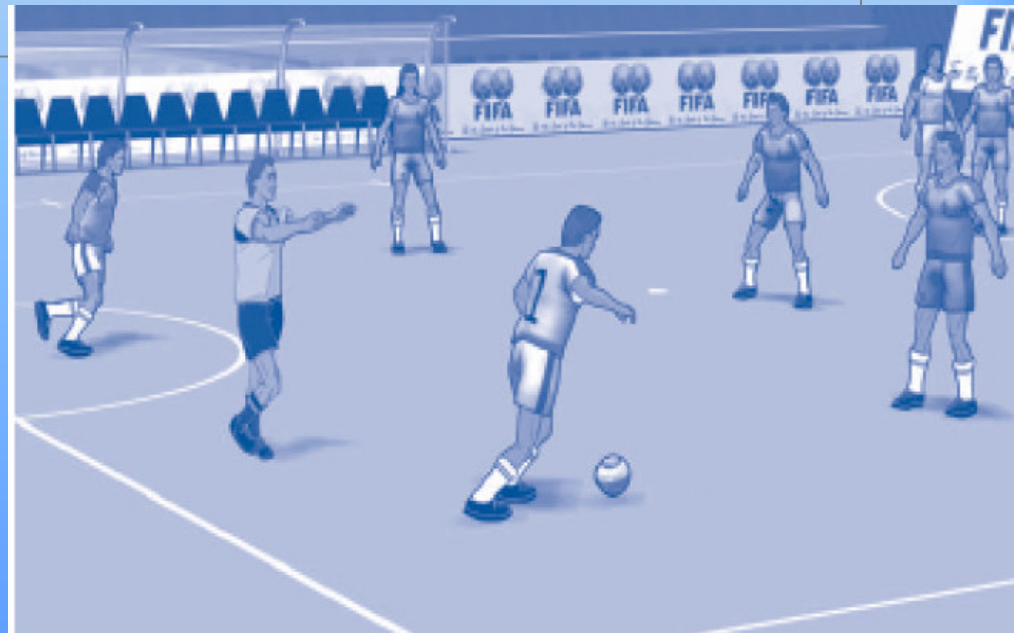
Βοηθοί διαιτητού



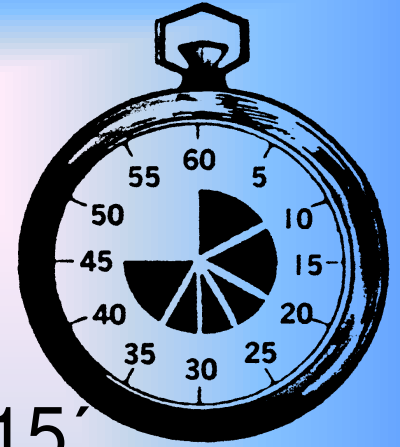
- Ελέγχουν τις γραμμές του γηπέδου(άουτ, κόρνερ, πλάγιο άουτ, γκολ)
- Ελέγχουν το οφσάιντ
- Τα φασουλ που γίνονται κοντά τους (και τα πέναλτι)
- Αγώνας μπορεί να γίνει χωρίς βοηθούς, αρκεί να συμφωνήσουν οι ομάδες

ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΑΓΩΝΑ 5x5

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

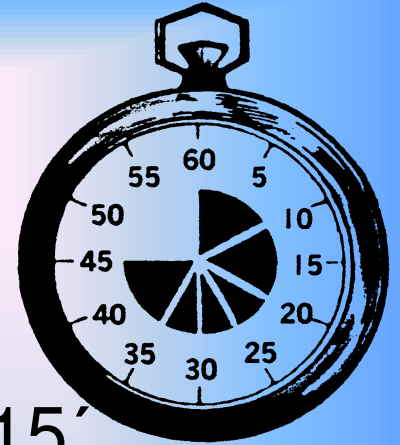


ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ



- 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)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ 5x5



- Δύο ημίχρονα των 20' με διακοπή έως 15'
- Ένα time out του 1' κάθε ημίχρονο για κάθε ομάδα (δίνεται μόνο όταν η ομάδα έχει κατοχή μπάλας)
- Παράταση 2x5'. Δεν υπάρχει time out στην 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:

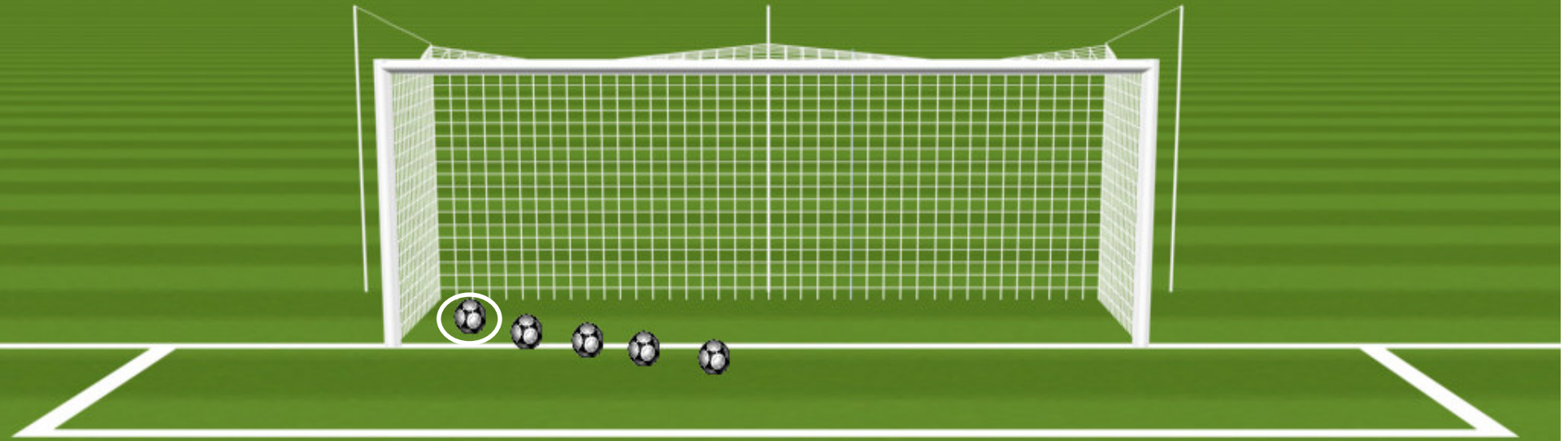
- Περάσει ολόκληρη από το έδαφος ή τον αέρα έξω από τις γραμμές του γηπέδου
- Σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή

ΔΙΑΚΟΠΗ 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

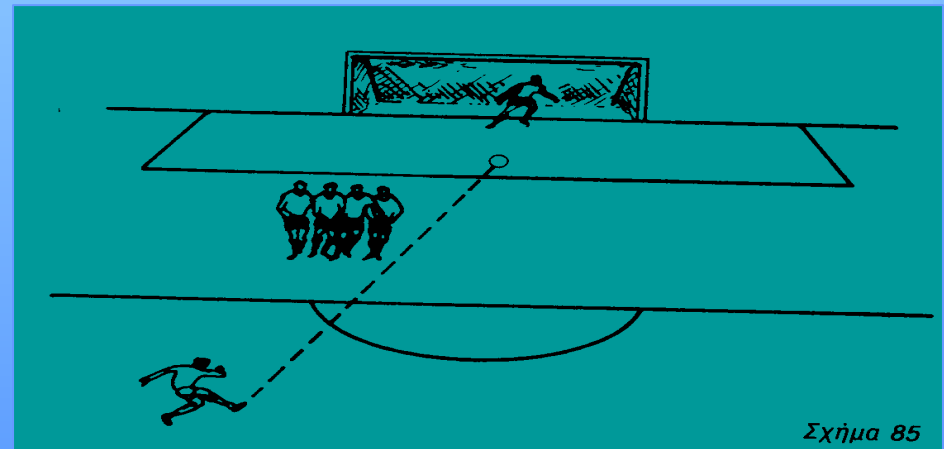
- Αντιαθλητική συμπεριφορά
- Διαμαρτυρία
- Καθυστέρηση
- Μη τήρηση αποστάσεων στο τείχος
- Επιμονή στην παραβίαση κανονισμών
- Εγκαταλείπει ή επανέρχεται στον αγωνιστικό χώρο χωρίς την άδεια του διαιτητή

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
(σκαμνάκι, με τον
αγκώνα, από
δύο αντιπάλους



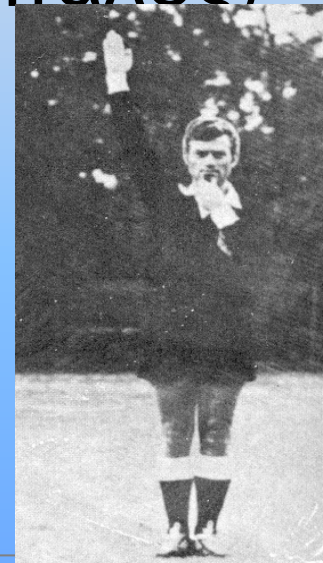
- Τάκλιν με στόχο τα
πόδια αντιπάλου



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

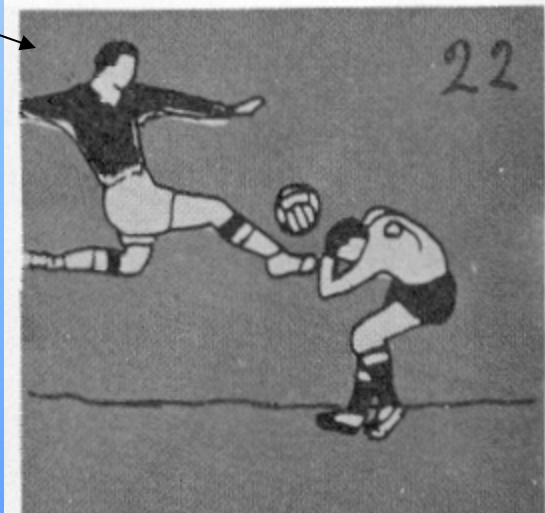
1. Επικίνδυνο παίξιμο

α.ενεργητικό

β.παθητικό

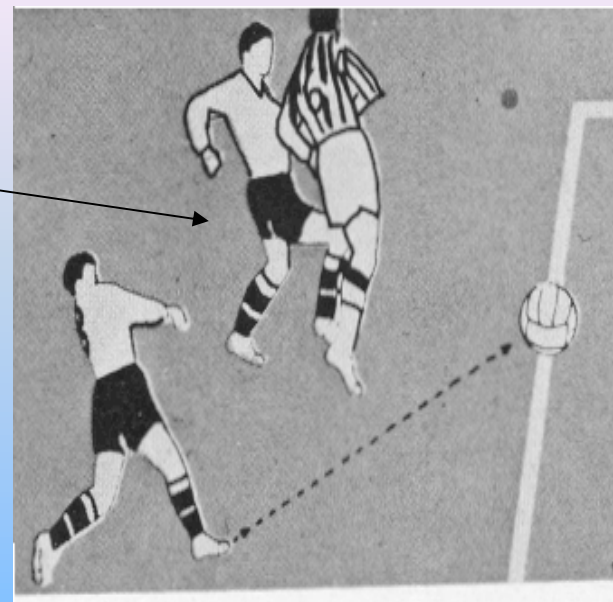


2. Εμποδίζει τερματοφύλακα να διώξει την μπάλα



Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φαουλ

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^η φορά πριν την αγγίξει άλλος παίκτης.



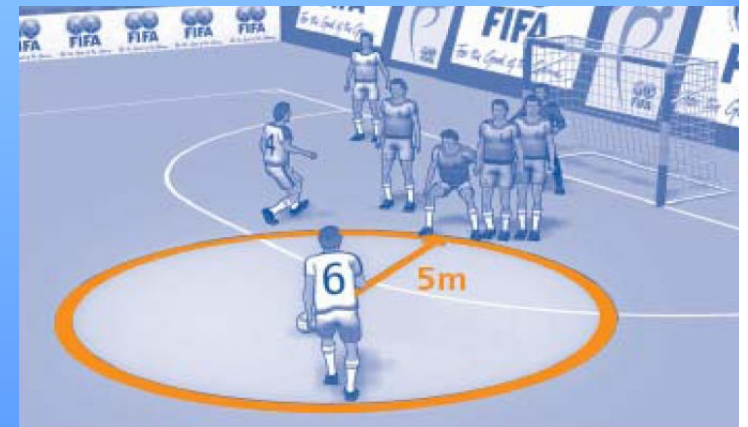
Παραβάσεις που τιμωρούνται με έμμεσα φαουλ

7. Ο τερματοφύλακας όταν:

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

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



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 που δεν είναι οφσάιντ

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



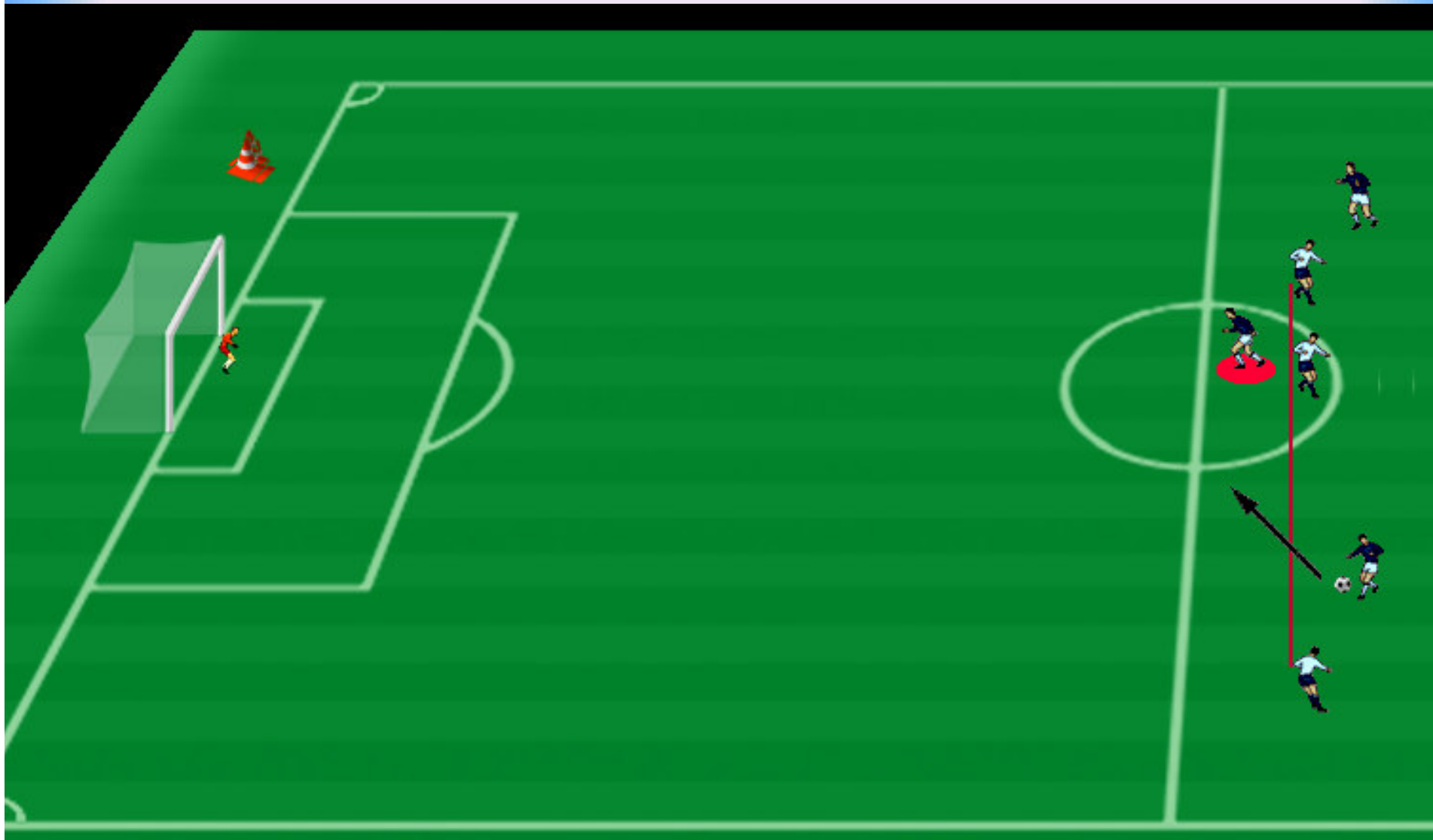
Παίκτης οφσάιντ που δεν τιμωρείται

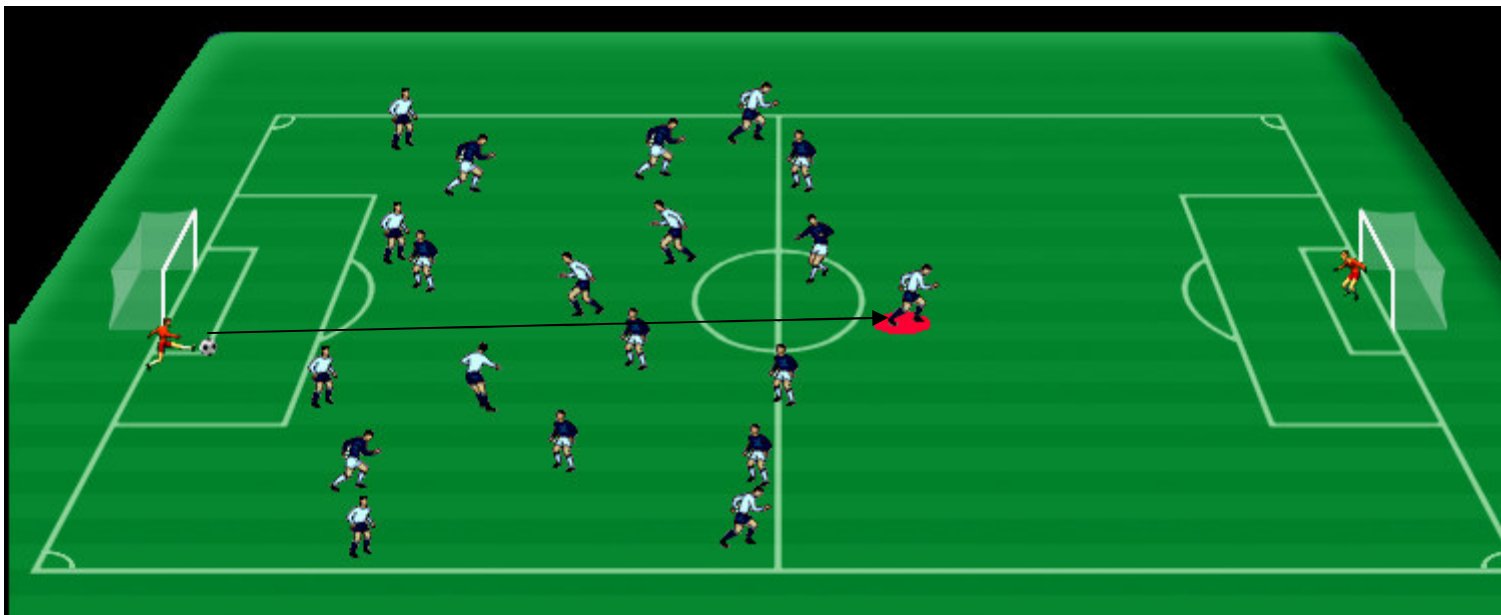
- Όταν δεν επηρεάζει το παιχνίδι



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

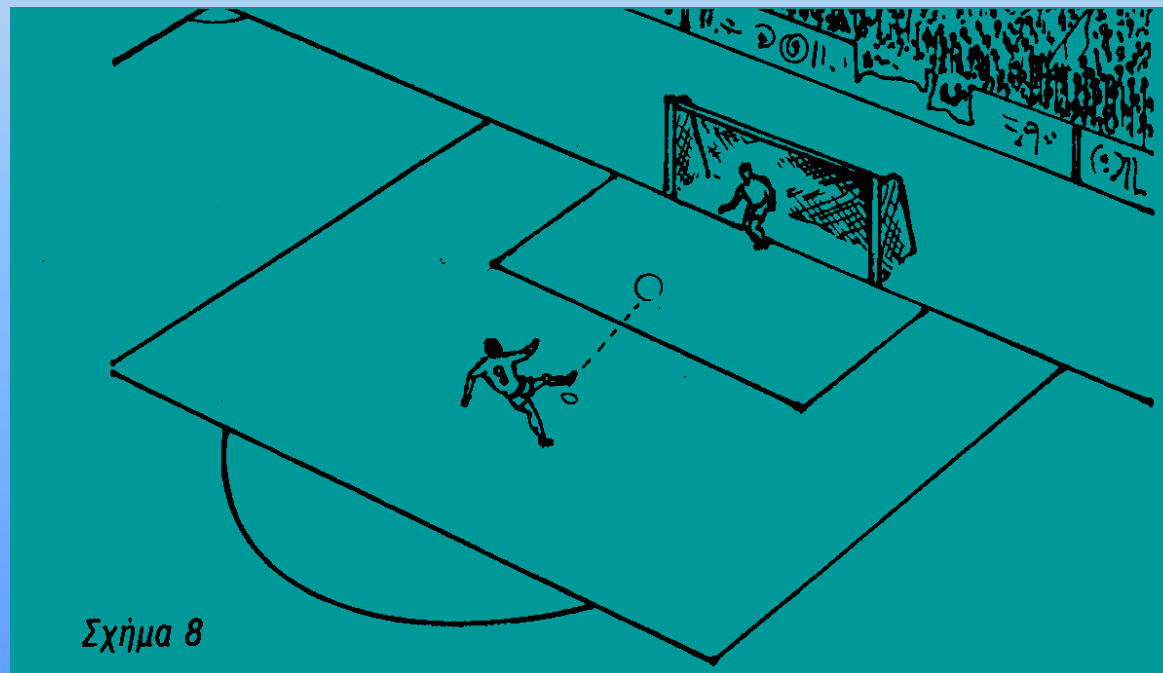
Παίκτης οφσάιντ που δεν τιμωρείται

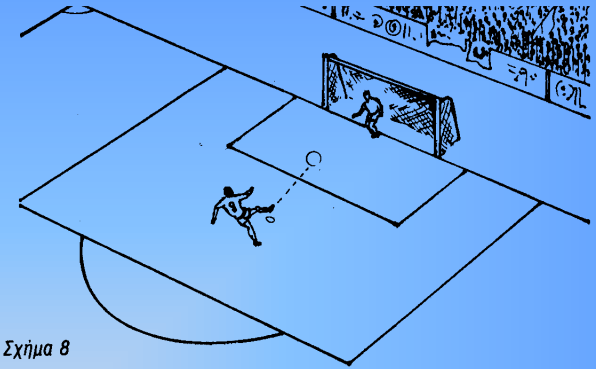
Όταν δέχεται την μπάλα από πλάγιο άουτ



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.
- Αντικαθίσταται ο τερματοφύλακας

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

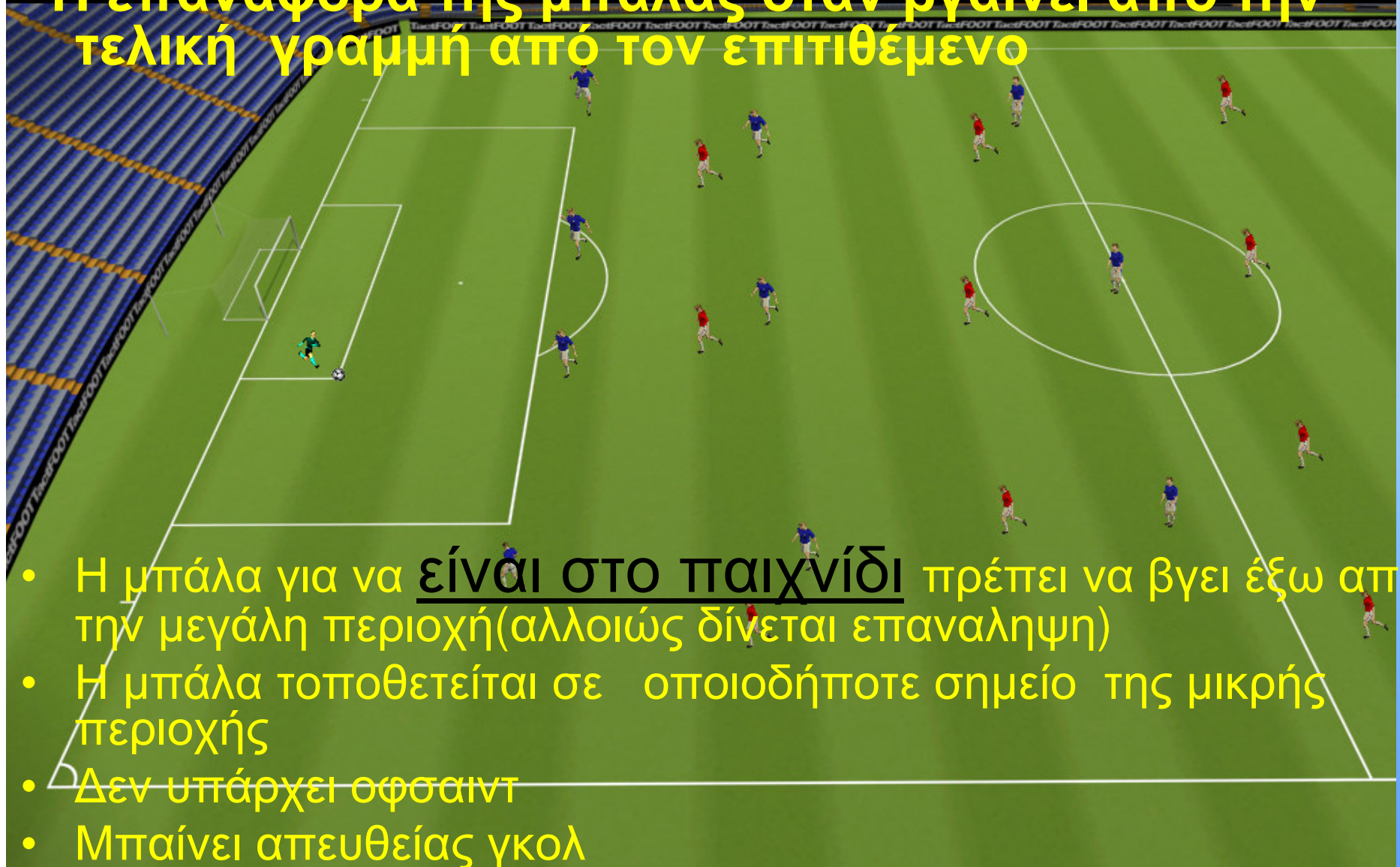
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5

- Εκτελείται με τα πόδια μέσα σε 4''
- Αντίπαλος στα 5μ

ΑΠΟ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑ

www.FactFOOT.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



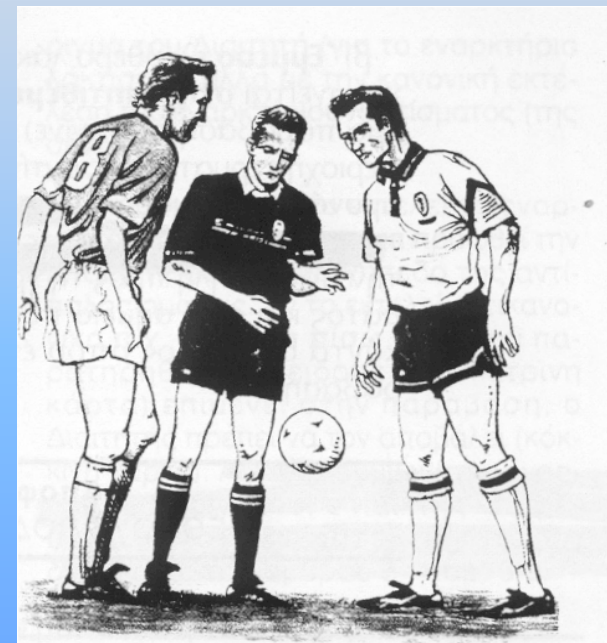
μπαίνει απευθείας γκολ

- 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

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).

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

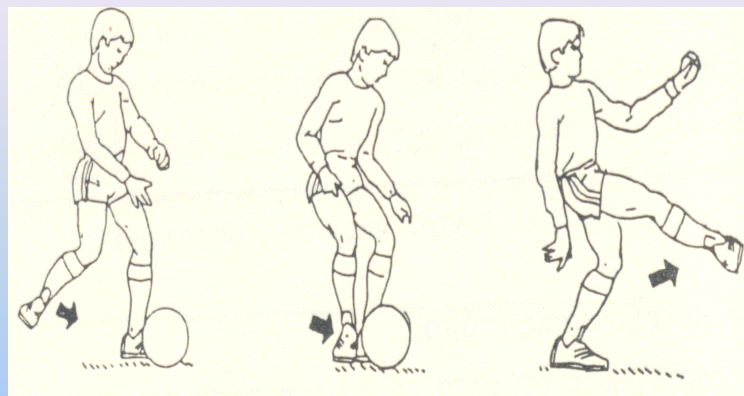
- Πάσα(μεταβίβαση της μπάλας)
- Υποδοχή της μπάλας (σταμάτημα)
- Οδήγημα -προώθηση της μπάλας
- Τρίπλα (προσπέραση αντιπάλου)
- Κεφαλιά
- Σουτ (λάκτισμα)
- Δεξιότητες τερματοφύλακα
- Τακλιν

Μεταβίβαση της μπάλας

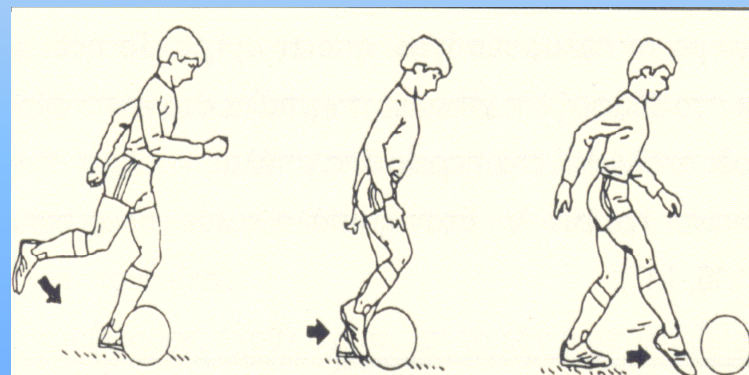
- Με την καμάρα (εσωτερικό ή πλασε)
- Με το εξωτερικό κουντεπιέ (για μεταβιβάσεις με φάλτσο)
- Με το κουντεπιέ (για μακρινές μεταβιβάσεις)
- Με το τακουνάκι (φτέρνα)

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

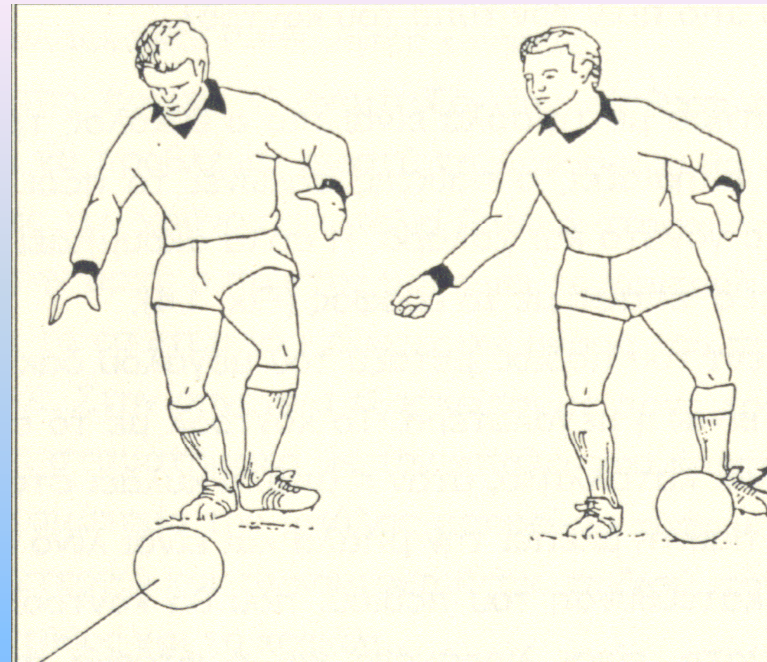


Μεταβίβαση με το κουντεπιέ

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
- ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ**

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



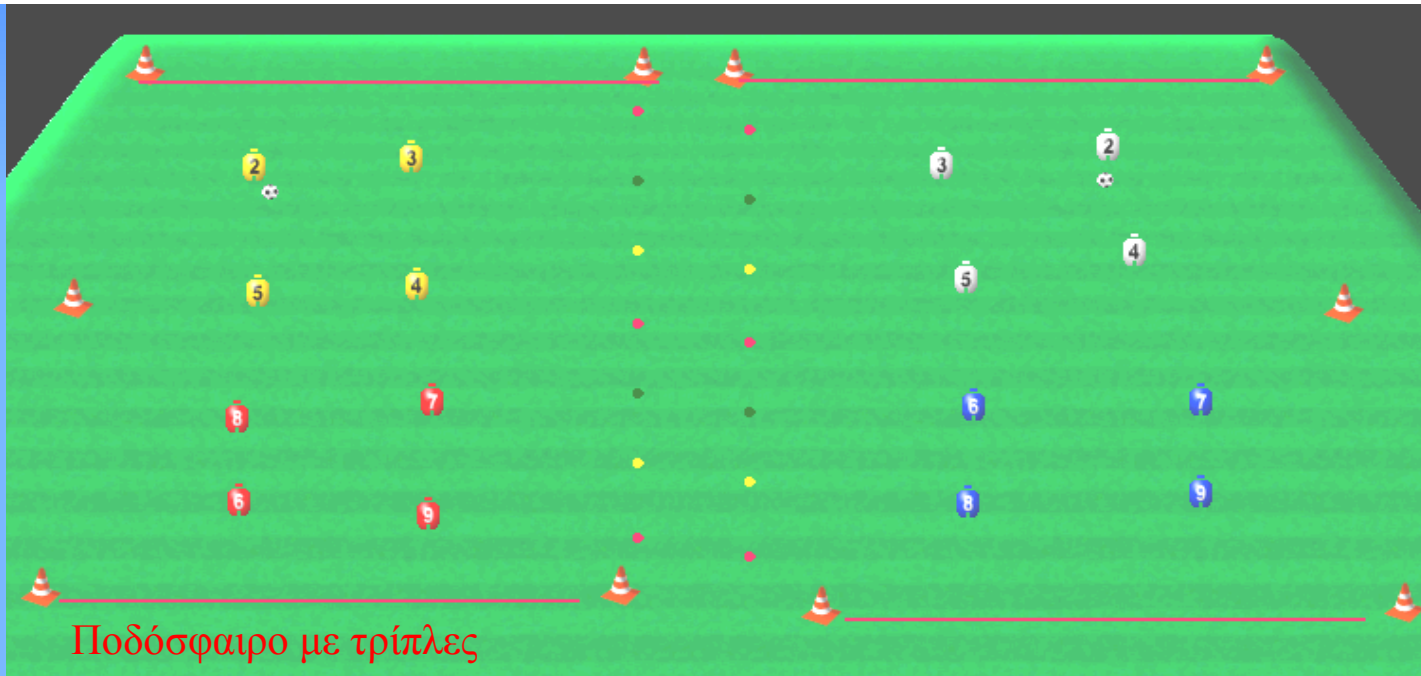
- 1. Προώθηση της μπάλας με το ένα ή τα δύο πόδια (με το κουντεπιέ για οδήγημα σε ευθεία Με το εσωτερικό & εξωτερικό για αλλαγές κατεύθυνσης)**
- 2. να υπάρχει επαφή με τη μπάλα κάθε 2-3 διασκελισμούς (έλεγχος της μπάλας)**
- 3. το κεφάλι να είναι όρθιο με το βλέμμα στο γήπεδο (ανά 2-3 βήματα σηκώνουμε 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 ντρίπλα κώνου με προσποίηση
- Οδήγημα της μπάλας και ντρίμπλα αντιπάλου που αμύνεται παθητικά
- Οδήγημα της μπάλας και ντρίμπλα αντιπάλου που αμύνεται ενεργητικά





Ποδόσφαιρο με τρίπλες



πόρτες



Κεφαλιά

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



Κεφαλιά μεθοδολογία

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: Εξάσκηση όλα τα είδη κεφαλιάς

- Σε ζευγάρια (ή 3-4 άτομα) πτέαγμα της μπάλας μπροστά μας και κεφαλιά απέναντι
- Σε ζευγάρια (ή 3-4 άτομα) πτέαγμα της μπάλας ο απέναντι και κεφαλιά
- Κεφαλιές συνεχόμενες
- Οι παραπάνω ασκήσεις με κίνηση
- Οι παραπάνω ασκήσεις με φιλέ βόλεϋ ενδιάμεσα
- 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)
- 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)



Εξάσκηση σουτ με δεξι-αριστερό



Παιχνίδι σουτ «ρίχνουμε τους κώνους»

Ασκήσεις εξοικείωσης (ηλικία 6-10)

Ασκ

- Χ
- σ

ΓΟΥ



Ασκήσεις εξοικείωσης

Τοποθετούμε την μπάλα μέσα σε δίχτυ.

Ασκήσεις:

- για εκμάθηση κεφαλιάς
- κτύπημα με κουντεπιέ





Μέθοδοι-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

Πλεονεκτήματα

1. Αύξηση του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης
2. Μείωση των ανεπιθύμητων συμπεριφορών
3. Επίδραση στον κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα των μαθητών

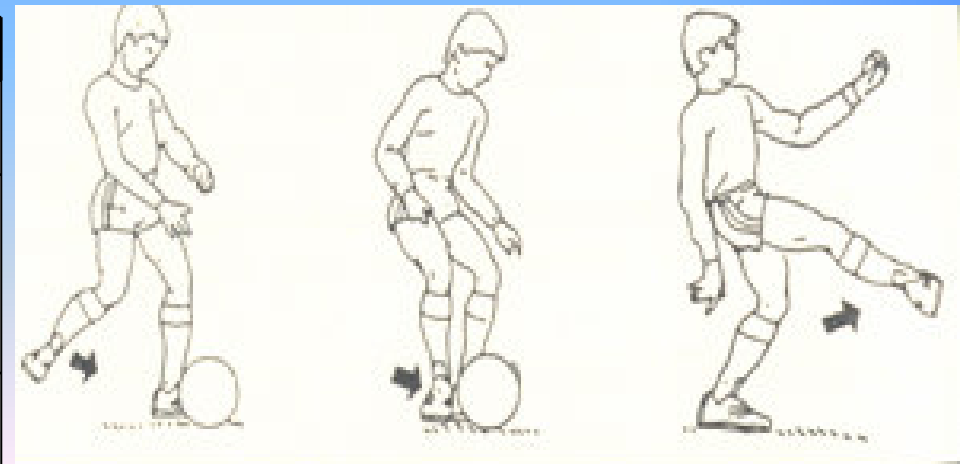
Σημεία προσοχής κατά την εκτέλεση

1. Σωστός σχεδιασμός κάρτας κριτηρίων
2. Κατάλληλη επιλογή ζευγαριών
3. Ανατροφοδότηση στο μαθητή που παρατηρεί
4. Διδασκαλία αρχικά σε ένα ζευγάρι ή μικρή ομάδα
5. Διδασκαλία αρχικά εύκολης άσκησης ή επανάληψη ήδη γνωστής

Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας

Σημεία ελέγχου της πάσας	ΜΑΘΗΤΗΣ Α		ΜΑΘΗΤΡΙΑ Β	
	ΝΑ I	ΟΧΙ	ΝΑ I	ΟΧΙ
1. Το πόδι στηριξης είναι δίπλα				
2. Το πόδι στηριξης είναι ελαφρά λυγισμένο				
3. Η μύτη του ποδιού στηριξης δείχνει				
4. Κτυπάμε την μπάλα στο κέντρο με το εσωτερικό του				

ποδιού



Στυλ αυτοελέγχου

- Μετά από μία ή περισσότερες προσπάθειες (ανάλογα με τη δραστηριότητα), ο μαθητής ελέγχει αν εκτέλεσε σωστά 3-4 κρίσιμα σημεία με τη βοήθεια φύλλου κριτηρίου.
- Η ποσότητα και ποιότητα ανατροφοδότησης μ' αυτό το στυλ υπερτερεί κατά πολύ όλων των άλλων.
- Επιτυγχάνεται γρήγορη μάθηση μιας κινητικής δεξιότητας (ή και γνώσης), η ανάπτυξη αυτονομίας-αυτοκαθορισμού, αυτορύθμισης και υπευθυνότητας
- Ιδανική πρόκληση αφού ο καθένας προσπαθεί να βελτιώσει τον εαυτό του.

Στυλ διδασκαλίας αυτοελέγχου

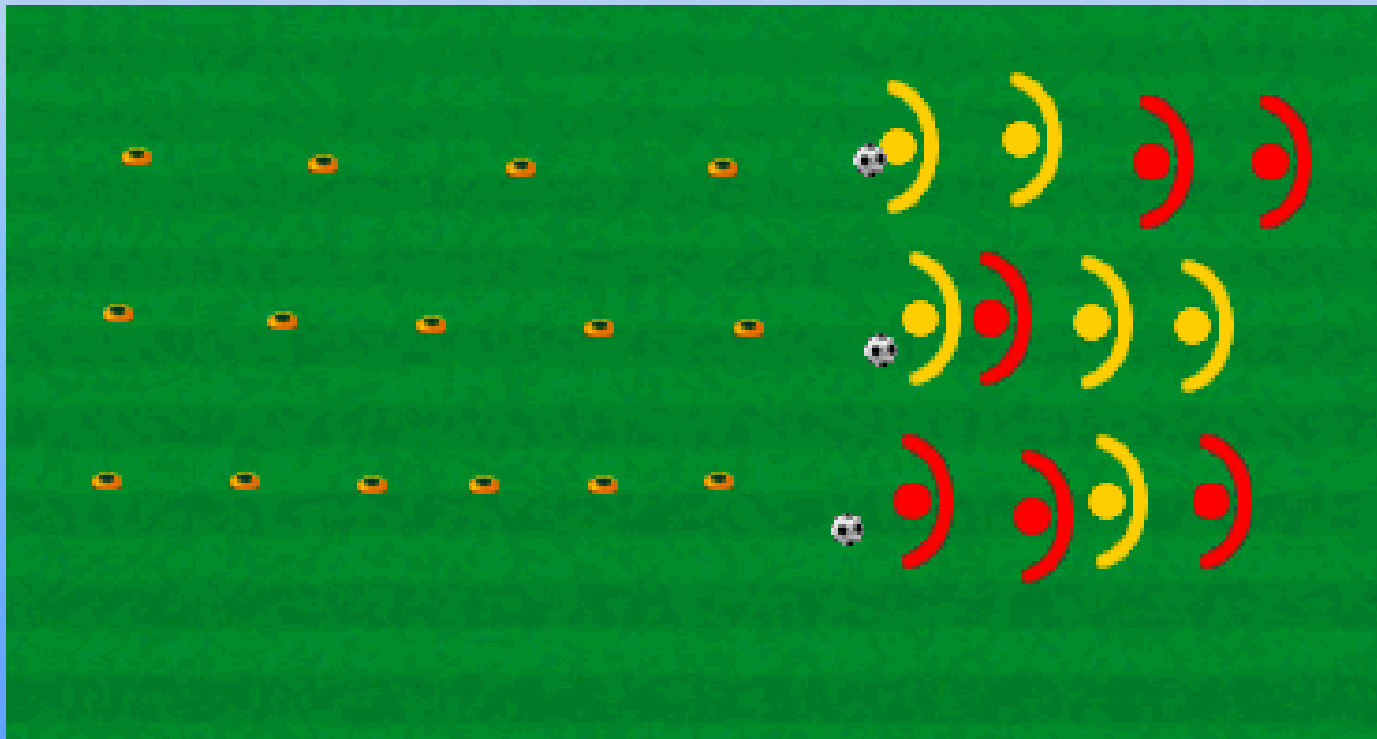
Φύλλο κριτηρίων

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 κουντεπτε 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.
- Κρίσιμο για τη διατήρηση ιδανικής πρόκλησης για όλους τους



Μέθοδοι εκμάθησης δεξιοτήτων

- Μερική-ολική
- Προοδευτική-μερική
- Επαναληπτική μερική
- Ολική-μερική-Ολική
- Ολική
- Αντίστροφης σειράς

Επιλογή μεθόδου:

- πολυπλοκότητα κίνησης
- εμπειρία-ικανότητα μαθητών

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΟ- ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

1. Μέθοδος ασκήσεων(δεξιοτήτων)

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

Μέθοδος ασκήσεων(δεξιοτήτων) 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

2. Μέθοδος παιχνιδιού

Εξάσκηση τεχνικοτακτικών ενεργειών μέσα από αγωνιστικά παιχνίδια

Βήματα μεθόδου:

1. Παιχνίδι
2. Ασκήσεις
3. Παιχνίδι



ΣΤΑΔΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

- **Θεωρία** (σημεία ελέγχου)
- **Επίδειξη** (μέθοδος modeling)
- **Εξάσκηση με απλή μορφή** (οι ασκήσεις με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας)
- Με παθητική αντίσταση αντιπάλου
- Με ενεργητική αντίσταση αντιπάλου
- **Εξάσκηση με παιγνιώδη μορφή**
(τεχνικοτακτικά στοιχεία-εφαρμογή τροποποιημένων κανονισμών)
- **Εξάσκηση σε συνθήκες αγώνα**

Μέθοδος ασκήσεων



Μέθοδος παιχνιδιού



Αγωνιστική μέθοδος

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



ERROR: ioerror
OFFENDING COMMAND: image

STACK: