



Νέα αυτό το μήνα

Διαδικασία εγγραφής, επιλογής/αξιολόγησης και φοίτησης σε σχολή Προπονητών UEFA/ΕΠΟ

Απαιτούμενα δικαιολογητικά για τη σχολή UEFA A

Παράβολα συμμετοχής παρακολούθησης σχολής UEFA/ΕΠΟ

eBook

Η Ποδοσφαιρική Αλφαβήτα



Ασκήσεις Προπονητικής

- 9v9 – Επίθεση με Μετάβαση στην άμυνα – Τερματοφύλακας, Αμυντικοί και Μέσοι
- 9v9 – Παιχνίδι Μικρών Διαστάσεων

Ε.Π.Ο. - Προγραμματισμένες σχολές προπονητών





Ε.Π.Ο. – Προγραμματισμένες Σχολές Προπονητών

UEFA A

Λειτουργία σχολής προπονητών κατηγορίας UEFA A στην ΕΠΣ Πέλλας, το δεύτερο δεκαήμερο του Απριλίου 2022. Καλούνται οι ενδιαφερόμενοι προπονητές να καταθέσουν το σύνολο των απαραίτητων δικαιολογητικών (βλέπε παραπάνω) στην ηλεκτρονική διεύθυνση proponites@epo.gr έως τις 22/3/2022.

Τονίζεται ότι οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να αποστείλουν το σύνολο των δικαιολογητικών σε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα με θέμα: «Όνομα/επώνυμο, ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ UEFA A ΤΗΣ ΠΕΛΛΑΣ», χωρίς την καταβολή παράβολου.

Μετά τη λήξη της προθεσμίας, θα υπάρξει αναλυτική αξιολόγηση και μοριοδότηση των φακέλων από την εκπαιδευτική ομάδα της Ε.Π.Ο.

Οι προπονητές που θα επιλεχθούν, έπειτα από τον έλεγχο και την αξιολόγηση των αιτήσεων, θα ενημερωθούν με προσωπικό ηλεκτρονικό μήνυμα.

Παράβολα συμμετοχής:

Σχολές ΕΠΟ/UEFA

UEFA C / 2 φάσεις: 350 € ανά φάση (275 € υπέρ Ε.Π.Ο., 75 € υπέρ Ε.Π.Σ.)

National C PLUS / 1 φάση: 350 € (275 € υπέρ Ε.Π.Ο., 75 € υπέρ Ε.Π.Σ.)

UEFA B / 2 φάσεις: 450 € ανά φάση (350 € υπέρ Ε.Π.Ο., 100 € υπέρ Ε.Π.Σ.)

National C Futsal / 1 φάση: 350 € (250 € υπέρ Ε.Π.Ο., 100 € υπέρ Π.Ε.Π.Σ.)

UEFA Futsal B / 1 φάση: 1.000 € υπέρ Ε.Π.Ο.

National C Goalkeeper / 1 φάση: 200 € (150 € υπέρ Ε.Π.Ο., 50 € υπέρ Ε.Π.Σ.)

UEFA B Goalkeeper / 1 φάση: 300 € υπέρ Ε.Π.Ο.

UEFA B+C Goalkeeper / 2 φάσεις: 300 € ανά φάση υπέρ Ε.Π.Ο.

UEFA Elite Youth B / 1 φάση: 400 € υπέρ Ε.Π.Ο.

UEFA A Goalkeeper / 2 φάσεις: 650 € ανά φάση υπέρ Ε.Π.Ο.

UEFA A / 3 φάσεις: 600 € ανά φάση (500 € υπέρ Ε.Π.Ο., 100 € υπέρ Ε.Π.Σ.)

UEFA A / 3 φάσεις για απόφοιτους ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα το ποδόσφαιρο:
300 € ανά φάση (250 € υπέρ Ε.Π.Ο., 50 € υπέρ Ε.Π.Σ.)

UEFA A+B / 3 φάσεις: 1.500 € ανά φάση υπέρ Ε.Π.Ο.

UEFA Elite Youth A / 2 φάσεις: 800 € ανά φάση υπέρ Ε.Π.Ο.

UEFA Pro / 2 φάσεις: 2.500 € ανά φάση υπέρ Ε.Π.Ο.

Εκπαιδευτών / 2 φάσεις: 400 € ανά φάση υπέρ Ε.Π.Ο.



Ε.Π.Ο. – Διαδικασία εγγραφής, επιλογής/αξιολόγησης και φοίτησης σε σχολή Προπονητών UEFA/ΕΠΟ

Από τη στιγμή της ανακοίνωσης λειτουργίας μιας σχολής προπονητών στην επίσημη ιστοσελίδα της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας αρχίζει μια σειρά ενεργειών από μέρους του Τμήματος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης, της Διοίκησης της Σχολής και των υποψήφιων προπονητών με σκοπό την επιτυχή ολοκλήρωση όλης της διαδικασίας με την απονομή των διπλωμάτων.

Ως πρώτο βήμα περιγράφεται η αποστολή (ηλεκτρονικά) του συνόλου των δικαιολογητικών του υποψήφιου προς το αρμόδιο Τμήμα της ΕΠΟ μέχρι την καταληκτική ημερομηνία.

Το Τμήμα Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης σε συνεργασία με τη Διοίκηση της Σχολής έχει την υποχρέωση να αναρτήσει στην επίσημη ιστοσελίδα της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας τα ονόματα των υποψήφιων προπονητών που επελέγησαν να φοιτήσουν.

Για την αξιολόγηση και την τελική επιλογή τους, θα λαμβάνονται υπόψη, εκτός των αναγραφόμενων στη σύμβαση προπονητικής UEFA-ΕΠΟ (convention 2015, 2020) και στον Κανονισμό Λειτουργίας Σχολής Προπονητών Ποδοσφαίρου, με σειρά προτεραιότητας, τα παρακάτω προσόντα (οι προπονητές οφείλουν να τα συμπεριλαμβάνουν στο φάκελο υποψηφιότητάς τους):

1. Συμμετοχή στις Εθνικές Ομάδες
2. Επαγγελματική ιδιότητα ως ποδοσφαιριστής
3. Προϋπηρεσία ως προπονητής σε αναγνωρισμένα σωματεία
4. Κατοχή τίτλου σπουδών ανώτατου εκπαιδευτικού ιδρύματος
5. Πιστοποίηση από επίσημο φορέα για γνώση ξένης γλώσσας
6. Πιστοποίηση από επίσημο φορέα για γνώση/χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Οι υποψήφιοι είναι υποχρεωμένοι να καταθέσουν τα παράβολα συμμετοχής στο λογαριασμό που τηρεί η Ε.Π.Ο. στην Τράπεζα Πειραιώς.

Μέχρι έξι (6) μέρες πριν από την έναρξη της σχολής οι υποψήφιοι μπορούν να γνωστοποιήσουν τα κωλύματά τους, προκειμένου η Διοίκηση της Σχολής να προβεί στην αντικατάστασή τους με επιλαχόντες και να μη χάσουν το δικαίωμά τους να φοιτήσουν σε άλλη σχολή εντός διετίας χωρίς την καταβολή νέου παραβόλου.

Μέχρι πέντε (5) μέρες πριν από την έναρξη των μαθημάτων η Διοίκηση της Σχολής οφείλει να αποστείλει τη διδακτέα ύλη ηλεκτρονικά στην διεύθυνση των υποψήφιων εφόσον είναι εφικτό (άλλως θα παραδίδεται στην έναρξη της σχολής με usb).

Σχετικά με τους κανόνες λειτουργίας της σχολής ισχύουν όσα αναγράφονται στον Κανονισμό Λειτουργίας Σχολής Προπονητών Ποδοσφαίρου, όπως επίσης οι επιπλέον οδηγίες που δίδονται από τον υπεύθυνο της σχολής την πρώτη μέρα λειτουργίας της.



Ε.Π.Ο. – Απαιτούμενα δικαιολογητικά για τη σχολή UEFA A

1. Αίτηση του ενδιαφερόμενου.
2. Βεβαίωση ΕΠΟ ή ΕΠΣ ότι υπήρξε ποδοσφαιριστής.
3. Αντίγραφο Ποινικού Μητρώου, όχι παλαιότερο των τριών (3) μηνών.
4. Πιστοποιητικό Εισαγγελικής Αρχής, ότι δεν είναι φυγόποινος ή φυγόδικος, όχι παλαιότερο των τριών (3) μηνών.
5. Ιατρική βεβαίωση περί υγείας από παθολόγο και καρδιολόγο, όχι παλαιότερο των δύο (2) μηνών.
6. Ταυτότητα τριετίας UEFA B σε ισχύ.
7. Υπεύθυνη Δήλωση παραίτησης από ενδεχόμενες αξιώσεις κατά τη διάρκεια της σχολής.
8. Βεβαίωση άσκησης επαγγέλματος σε αναγνωρισμένο σωματείο τουλάχιστον για δύο αγωνιστικές περιόδους ως προπονητής UEFA B (προτεραιότητα οι επικεφαλής προπονητές). Αυτό αποδεικνύεται α. με αντίγραφο του κατατεθειμένου συμφωνητικού στην αρμόδια ΔΟΥ όπου θα προκύπτει η ημερομηνία έναρξης της συνεργασίας του προπονητή με το σωματείο, β. με αντίγραφο του αντίστοιχου εγγράφου κατατεθειμένου στην αρμόδια ΔΟΥ που θα αποδεικνύει την ημερομηνία αποχώρησης του προπονητή. Επίσης, γ. Δελτίο Πιστοποίησης από Ε.Π.Ο./Ε.Π.Σ, όπου αναγράφεται η ιδιότητα του προπονητή.
9. Πιστοποιητικό Σπουδών θεωρημένο. Απολυτήριο Γ' Λυκείου τουλάχιστον.
10. Σύντομο βιογραφικό (προπονητική προϋπηρεσία, πτυχία, κτλ.).
11. Θεωρημένη και υπογεγραμμένη υπεύθυνη δήλωση πράξης συναίνεσης (εφόσον δεν έχει αποσταλεί, βλέπε www.epo.gr, ενότητα Ε.Π.Ο./έγγραφα).



Θέμα

9v9 – Επίθεση με Μετάβαση στην άμυνα – Τερματοφύλακας, αμυντικοί και χαφ

Παιχνίδι 9v9 μικρών διαστάσεων σχεδιασμένο για να βελτιώσει την τεχνική και την τακτική επίγνωση των παικτών όταν παίζουν από την πίσω



Οργάνωση

- ✓ Χώρος 60x50 μέτρα. Κόψτε διαγώνια τα πλάγια από τη μία πλευρά του γηπέδου.
- ✓ Οι Κίτρινοι με 1-4-3-1 & οι Μπλε με 1-2-3-3.
- ✓ Προμήθεια μπάλες σε κάθε γκολ.
- ✓ Ο τερματοφύλακας ξεκινά το παιχνίδι ανά πάσα στιγμή με την μπάλα από την περιοχή του.



Κλειδιά

- Αρχικές θέσεις 2 αμυντικών (4 & 5) - πλάτος, βάθος, & οι δύο πλάγια μπακ ψηλά κοντά στο πλάγιο άουτ.
- Μεσοαμυντικός (6) και 2 προωθημένους χαφ (8 & 10) ποιότητα για υποδοχή με σωστή επιλογή μεταβίβασης και το σχήμα του σώματος (ανοιχτά για να παίξει μπροστά).
- Ποιότητα μεταβίβασης, ακρίβεια και ταχύτητα.
- Γωνίες και απόσταση στήριξης.
- Επικοινωνία.
- Χρησιμοποιείτε συνδυαστικό παιχνίδι για να δημιουργήσετε ευκαιρίες για γκολ.
- Μετάβαση στην άμυνα εάν χαθεί η μπάλα, πρέπει να την κερδίσουν πίσω όσο το δυνατόν γρηγορότερα (Πίεση ως μονάδα).



Σημειώσεις

- Βάλτε τη Μπλε ομάδα να υποχωρήσει και ασκήστε περιορισμένη πίεση στην αρχή για πάρει η μπλε ομάδα πιο εύκολα την κατοχή. Ο ρόλος του τερματοφύλακα πολύ σημαντικός, η ποιότητα των μεταβίβασεων και η λήψη αποφάσεων καθοριστική.



Θέμα

9v9 – Παιχνίδι μικρών διαστάσεων



Περιγραφή

Παιχνίδι 9v9 μικρών διαστάσεων που έχει σχεδιαστεί για να βελτιώνει τους παίκτες στην τεχνική και την τακτική επίγνωση.



Οργάνωση

- ✓ Χώρος 60x50 μέτρα. Κόψτε διαγώνια τα πλάι από τη μία πλευρά του γηπέδου.
- ✓ Στα Κίτρινα + 3 μέσοι + 1 επιθετικός και στα Μπλε τερματοφύλακας + 2 αμυντικοί + 3 χαφ.
- ✓ Οι Κίτρινοι με 1-4-3-1 & οι Μπλε με 1-2-3-3.
- ✓ Προμήθεια μπάλες σε κάθε γκολ.
- ✓ Ο τερματοφύλακας ξεκινά το παιχνίδι ανά πάσα στιγμή με την μπάλα από την περιοχή του.



Κλειδιά

- > Αρχικές θέσεις 2 αμυντικών (4 & 5) - πλάτος, βάθος, ανοιχτό σχήμα σώματος, επίγνωση και σωστή υποδοχή.
- > Μεσοαμυντικός (6) και 2 προωθημένους χαφ (8 & 10) ποιότητα για υποδοχή με σωστή επιλογή μεταβίβασης και το σχήμα του σώματος (ανοιχτά για να παίξει μπροστά).
- > Ποιότητα μεταβίβασης, ακρίβεια και ταχύτητα.
- > Γωνίες και απόσταση στήριξης.
- > Επικοινωνία.
- > Χρησιμοποιείτε συνδυαστικό παιχνίδι για να δημιουργήσετε ευκαιρίες για γκολ.
- > Μετάβαση στην άμυνα εάν χαθεί η μπάλα, πρέπει να την κερδίσουν πίσω όσο το δυνατόν γρηγορότερα (Πίεση ως μονάδα).



Σημειώσεις

- Βάλτε τη Μπλε ομάδα να υποχωρήσει και ασκήστε περιορισμένη πίεση στην αρχή για πάρει η μπλε ομάδα πιο εύκολα την κατοχή. Ο ρόλος του τερματοφύλακα πολύ σημαντικός, η ποιότητα των μεταβίβασεων και η λήψη αποφάσεων καθοριστική.



Από το

Α

24 συναγωνιστικές ασκήσεις
προπόνησης ποδοσφαίρου,
με βάση την... αλφαβήτα!



στο

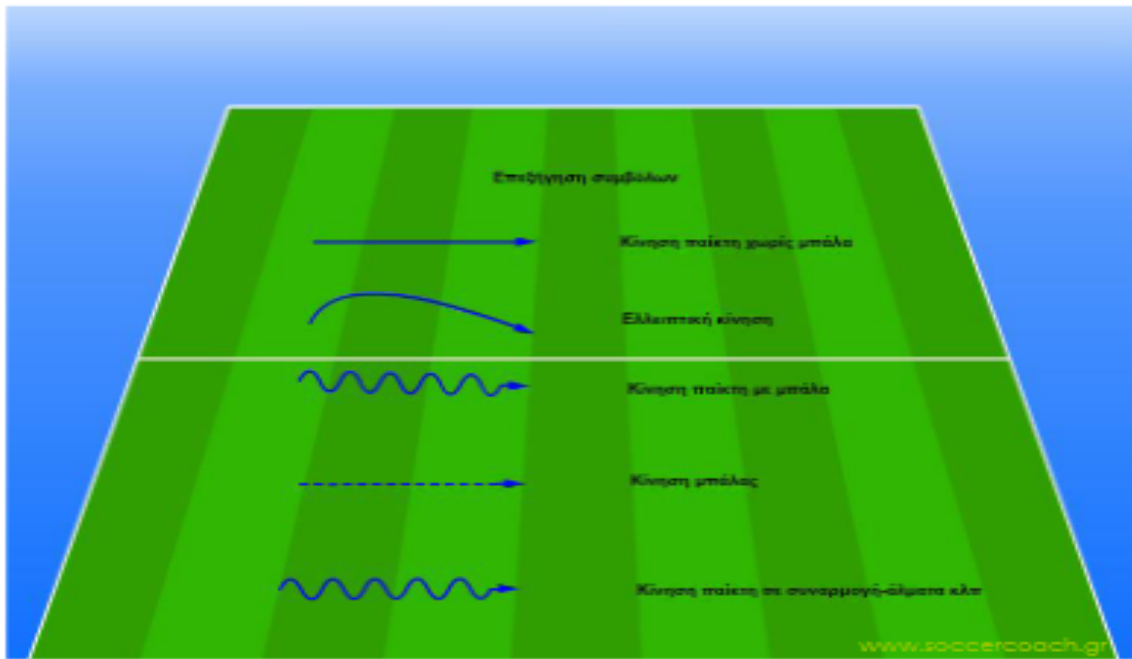
Ω



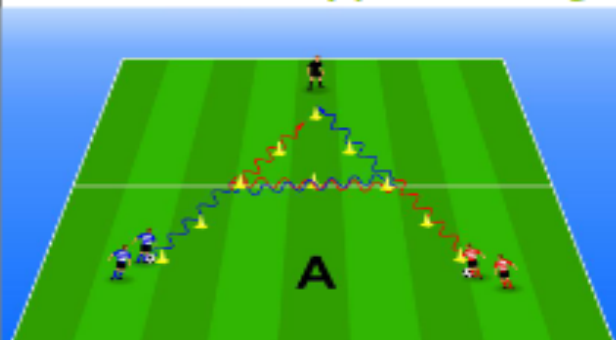
Πρόλογος

- Το εγχειρίδιο περιέχει 24 συναγωνιστικές ασκήσεις ποδοσφαίρου, με βάση την αλφαβήτα. Σε κάθε άσκηση η κίνηση των παικτών δημιουργεί το ανάλογο γράμμα του Ελληνικού αλφαβήτου.
- Οδήγημα μπάλας, πάσες, σουτ, μονομαχίες, ταχύτητα, συναρμογή σε μορφή συναγωνισμού ζευγαριών, σκυταλοδρομίες και απλές συνεργασίες.
- Η μορφή των ασκήσεων επιτρέπει πολλές παραλλαγές-τροποποιήσεις με έμφαση σε μια πιο ελεύθερη μορφή άσκησης, βλέποντας το άθλημα σαν παιχνίδι.
- Κατάλληλες ασκήσεις για σχολεία και χρήση με ανάλογη διαφοροποίηση και σε άλλα αθλήματα (π.χ. μπάλα, μπασκέτα για μπασκετ).

www.soccercoach.gr



A: Οδηγώντας στην κορυφή!



- Οδήγημα με αλλαγές κατεύθυνσης.
- Συναγωνιστική άσκηση για ζευγάρια ή μορφή σκυταλοδρομίας.

Παραλλαγές:

1. Δεξι-αριστερό πόδι, ρολαρίσματα κ.α.
2. Ολόκληρη στροφή σε κάθε κώνο
3. Εστία η πόρτες στο τέλος
4. Χωρίς μπάλα με έμφαση α) στην συναρμογή (σταθμοί) ή β) στην ταχύτητα.

Β: Διεκδίκηση και μονομαχία



- Ταχύτητα με αλλαγές κατεύθυνσης
- Συναγωνιστική άσκηση για ζευγάρια, που καταλήγει σε 1vs1
Παραλλαγές:
- Σταθερή μπάλα
- Πάσα από προπονητή στο χώρο (διεκδίκηση)
- Πάσα από προπονητή σε παίκτη εναλλάξ (εναλλαγή ρόλων)

www.soccercoach.gr

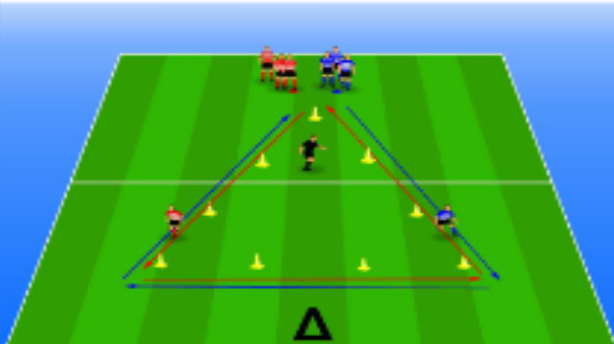
Γ: Οδήγημα και σουτ



- Οδήγημα με αλλαγή κατεύθυνσης και σουτ (πάσα) σε εστία.
- Συναγωνιστική άσκηση για ζευγάρια: ποιος θα σκοράρει πρώτος;
Παραλλαγές:
- Δεξι-αριστερό πόδι με αλλαγή θέσης ομάδων
- Χρήση τερματοφύλακα (μεγαλύτερη εστία)
- 2 μικρές εστίες (κάθε ομάδα τη δική της)

www.soccercoach.gr

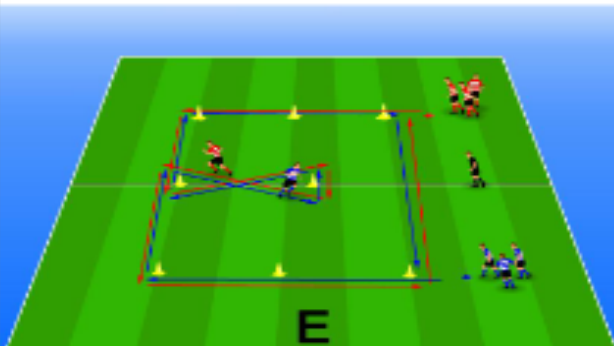
Δ: Ταχύτητα στο τρίγωνο



- Ταχύτητα με αλλαγές κατεύθυνσης.
 - Συναγωνιστική άσκηση για ζευγάρια ή μορφή σκυταλοδρομίας.
- Παραλλαγές:
- Σταθμοί συναρμογής στη διαδρομή
 - Ολόκληρη στροφή σε κάθε κώνο
 - Διαφορετικό τρέξιμο ανά κώνο (μπρος-πλάτη-1 πόδι (κουτσό) κ.α.

www.soccercoach.gr

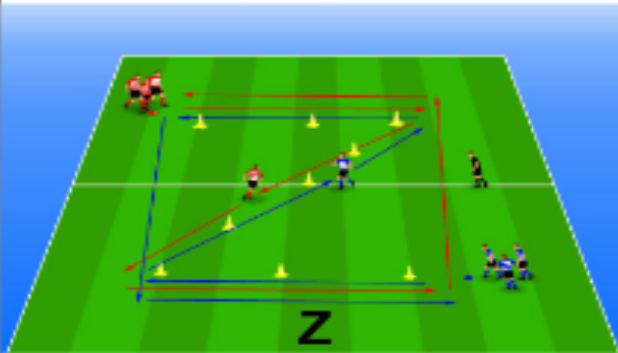
Ε: Σκυταλοδρομία ταχύτητας



- Ταχύτητα με αλλαγές κατεύθυνσης
 - Ο επόμενος ξεκινάει μετά από επαφή
- Παραλλαγές
1. Σταθμοί ταχύτητας ανάμεσα στους κώνους π.χ. πλάτη, 1 πόδι (κουτσό), αλματάκια με 2 πόδια (καγκουρώ) κ.α.
 2. Χρήση μπάλας

www.soccercoach.gr

Z: Το σημάδι του Ζορό



- Συναγωνιστική άσκηση σε ζευγάρια ή σε μορφή σκυταλοδρομίας.
 - Η διαγώνια απόσταση εκτελείται με πλάτη.
- Παραλλαγές
1. Χρήση μπάλας
 2. Εναλλαγή τρόπου κίνησης-τρεξίματος ανά κώνο
 3. Διαφορετική θέση εκκίνησης: Όρθιος, ξαπλωμένος, καθιστός κ.α.

www.soccercoach.gr

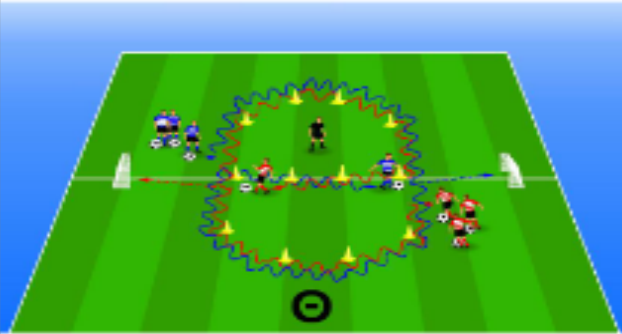
H: Οδηγώντας στο στόχο



- Συναγωνιστική άσκηση με οδήγημα και σουτ: Ποιος θα σκοράρει πρώτος;
 - Εναλλαγή στο οδήγημα (δεξι, αριστερό, πλάγια ρολαρίσματα, προσποιήσεις κ.α.)
- Παραλλαγές
1. Διαφοροποίηση απόστασης σουτ
 2. Διαγώνιο σουτ (σημαδεύουμε το τέρμα της άλλης ομάδας)

www.soccercoach.gr

Θ: Μετρώντας τα γκολ



- Συναγωνιστική άσκηση με οδηγήμα σε κυκλική μορφή
 - Ποιος θα σκοράρει πρώτος;
 - Ποιος θα σκοράρει περισσότερες φορές;
- Παραλλαγή
- Αλλαγή ποδιού (οδηγήμα-εκτέλεση σουτ)

www.soccercoach.gr

Ι: Ταχύτητα και 1 vs 1



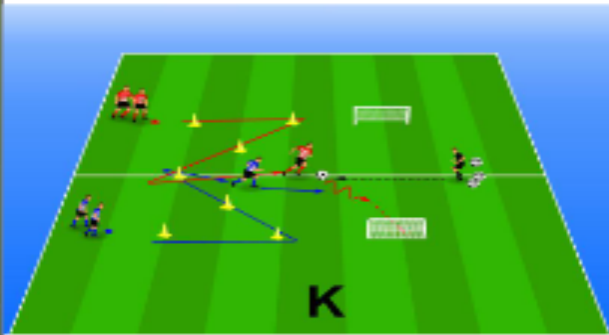
- Ταχύτητα με αλλαγές κατεύθυνσης για την διεκδίκηση της μπάλας, που εξελίσσεται σε 1 vs 1 με στόχο το γκολ.

Παραλλαγές:

1. Σταθερή μπάλα
2. Πάσα από προπονητή
3. Διαφορετική θέση εκκίνησης: Όρθιος, ξαπλωμένος, καθιστός κ.α.

www.soccercoach.gr

Κ: Σκόραρε όπου θες



- Συναγωνιστική άσκηση ταχύτητας και μονομαχίας
- Ο παίκτης σκοράρει σε όποια εστία θέλει

Παραλλαγές:

1. Πρέπει να προηγηθεί επιτυχημένη προσπάθεια, πριν το σουτ στην εστία
2. Δυνατότητα άμεσης εκτέλεσης από τον κάτοχο

www.soccercoach.gr

Λ: Η ανάποδη εστία



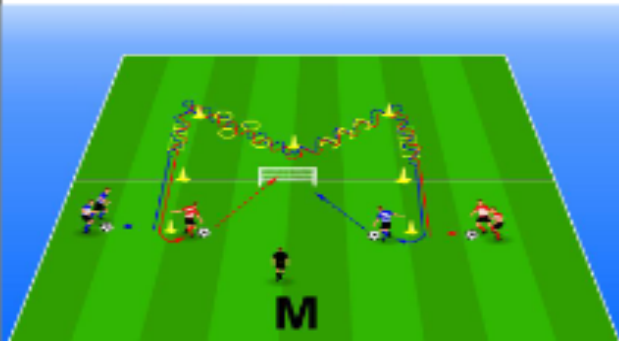
- Ταχύτητα με αλλαγή κατεύθυνσης και οδήγημα σε ανάποδη εστία

Παραλλαγές:

- Σκοράρω στην εστία μου
- Σκοράρω στην εστία του αντιπάλου
- Όποιος σκοράρει πρώτος, προσπαθεί να αποτρέψει το γκολ στον άλλο (2 βαθμοί)

www.soccercoach.gr

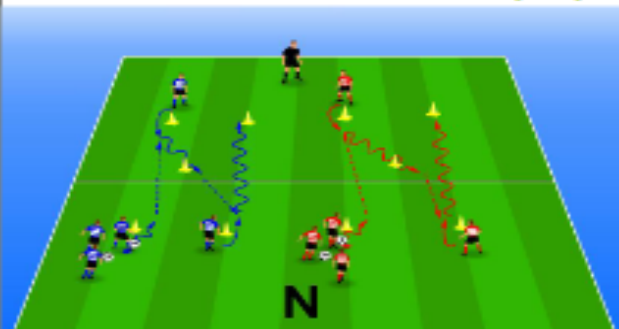
Μ: Συναρμογή και σουτ



- Συναγωνιστική άσκηση με σταθμούς συναρμογής και σουτ (πάσα)
- Ποιος θα σκοράρει πρώτος;
- Παραλλαγές:
 1. Η μπάλα στον τελευταίο κώνο (άμεσο σουτ)
 2. Η μπάλα στον προτελευταίο κώνο (οδήγημα, στροφή και σουτ)

www.soccercoach.gr

Ν: Οι 3 συνεργάτες



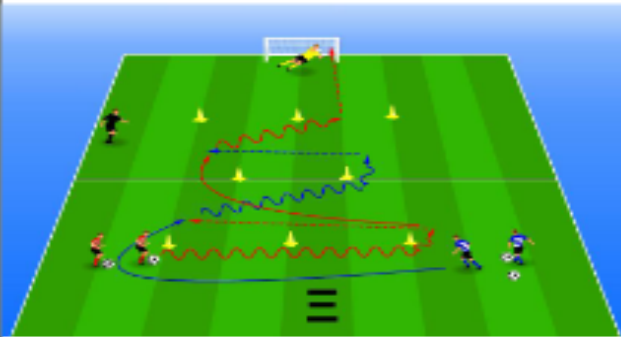
- Συνδυαστική συναγωνιστική άσκηση υποομάδων
- Προσποίηση-πάσα-οδήγημα-πάσα-οδήγημα
- Ποια ζάδα θα φτάσει πρώτη στον τερματισμό;

Παραλλαγές:

 1. Αλλαγή ποδιού
 2. Συγκεκριμένη προσποίηση στον 1^ο και 3^ο κώνο

www.soccercoach.gr

Ξ: Κινήσου στην πλάτη μου



- Συνεργασία με οδήγημα, πάσες, κίνηση στην πλάτη (overlap) και σουτ

Παραλλαγές:

1. Τελείωμα με σουτ
2. Τελείωμα με οδήγημα και 1vs1 με τον τερματοφύλακα
3. Αλλαγή θέσης εκκίνησης (χρήση αντίθετου ποδιού στο σουτ)

www.soccercoach.gr

Ο: Rondo με 2 εσωτερικούς



- Άσκηση συνεργασίας με πάσες και 2 αμυνόμενους (rondo)

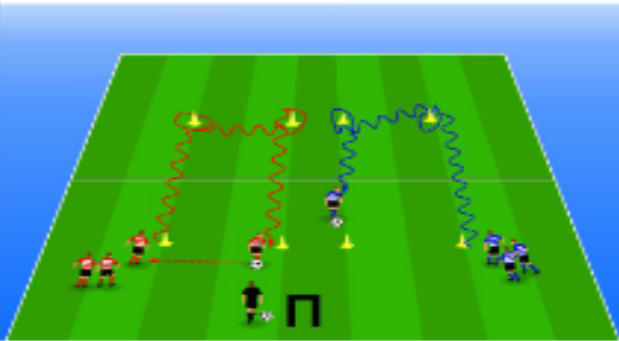
- Κατάλληλη για βελτίωση πάσας

Παραλλαγές

1. Σταθερά ζευγάρια εντός: ποιο ζευγάρι θα "δεχθεί" τις περισσότερες πάσες;
2. Όποιος κάνει λάθος πάσα μπαίνει μέσα-όποιος κερδίσει τη μπάλα βγαίνει

www.soccercoach.gr

Π: Οδήγημα και πάσα



- Συναγωνιστική άσκηση με οδήγημα και πάσα
 - Άσκηση κατάλληλη για σκυταλοδρομία
- Παραλλαγές
1. Αριστερό δεξι-πόδι
 2. Προσποίηση αντί στροφής στους κώνους
 3. Διαφορετικό οδήγημα (κουτεπιέ, μέσα-έξω, ρολαρίσματα κ.α.)

www.soccercoach.gr

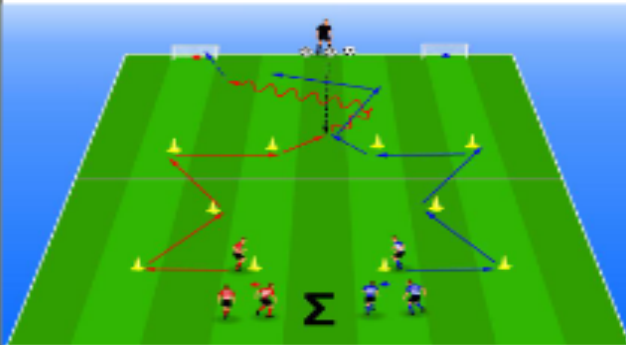
Ρ: Συναρμογή για 1 vs 1



- Άσκηση βελτίωσης συναρμογής που καταλήγει σε 1 vs 1
 - Άσκηση κατάλληλη συναγωνισμό υποομάδων-ζευγαριών
- Παραλλαγές
1. Ο προπονητής δίνει την πάσα για διεκδίκηση
 2. Σταθερή μπάλα διεκδίκησης
 3. Εστία με τερματοφύλακα

www.soccercoach.gr

Σ: Γκολ στο χρώμα



- Συναγωνιστική άσκηση και 1vs1
 - Άσκηση κατάλληλη συναγωνισμό υποομάδων-ζευγαριών
- Παραλλαγές
1. Σκόραρε στο χρώμα σου
 2. Σκόραρε στο χρώμα του αντιπάλου
 3. Σκόραρε στην επιλογή του προπονητή (εκφώνηση)

www.soccercoach.gr

Τ: Συνδυαστικό διαγώνιο σουτ



- Συνδυαστική άσκηση 3άδας και διαγώνιο σουτ
 - Άσκηση κατάλληλη συναγωνισμό υποομάδων
- Παραλλαγές
1. Διαφοροποίηση απόστασης σουτ
 2. Οδήγημα και 1vs1 με τερματοφύλακα

www.soccercoach.gr

Υ: Συνδυαστικό σουτ



- Συνδυαστική άσκηση 3άδας και σουτ
- Άσκηση κατάλληλη συναγωνισμό υποομάδων

Παραλλαγές

1. Διαφοροποίηση απόστασης σουτ
2. Οδήγημα και 1vs1 με τερματοφύλακα

www.soccercoach.gr

Φ: Επιλογή απόστασης σουτ



- Συναγωνιστική άσκηση με ταχύτητα, οδήγημα και σουτ: Ποιος θα σκοράρει πρώτος;
- Ο ποδοσφαιριστής σουτάρει από όποια απόσταση αισθάνεται σίγουρος

Παραλλαγές

1. Διαφοροποίηση απόστασης με αλλαγή θέσης εστιών
2. Τρέξιμο με παραλλαγές ή ασκήσεις συναρμογής ανά κώνο

www.soccercoach.gr

Χ: Ταχύτητα χιαστί και 1 vs 1



- Συναγωνιστική άσκηση με ταχύτητα, χιαστί κίνηση και ελλειπτικό τρέξιμο
- Άσκηση κατάλληλη για 1 vs 1

Παραλλαγές

1. Σταθερή μπάλα
2. Πάσα από προπονητή και διεκδίκηση

www.soccercoach.gr

Ψ: Άνοιξε την πόρτα πρώτος!



- Συναγωνιστική άσκηση με ταχύτητα και οδήγημα: Ποιος θα περάσει πρώτος;
- Άσκηση κατάλληλη για σκυταλοδρομία ή ζευγάρια

Παραλλαγές

1. Διαφοροποίηση απόστασης πόρτας
2. Οδήγημα μπάλας από την αρχή
3. Άνοιξε την πόρτα της άλλης ομάδας

www.soccercoach.gr

Ω: Σκόραρε στην εστία σου



- Συναγωνιστική άσκηση με ταχύτητα και σουτ: Ποιος θα σκοράρει πρώτος;
- Άσκηση κατάλληλη για σκυταλοδρομία ή ζευγάρια

Παραλλαγές

1. Διαφοροποίηση απόστασης σουτ με αλλαγή θέσης εστιών
2. Οδήγημα μπάλας από την αρχή και σουτ

www.soccercoach.gr

Κατευθύνσεις χρήσης ασκήσεων

- Κάθε άσκηση μπορεί πολύ εύκολα να διαφοροποιηθεί σε επίπεδο δυσκολίας. Σε αυτό παίζουν ρόλο η ταχύτητα, ο τρόπος εκτέλεσης, τα περιεχόμενα (σταθμοί). Όλα μαζί ορίζουν τον κύριο στόχο της άσκησης και τους επιμέρους.
- Αν δώσουμε έμφαση στην ταχύτητα, η χρήση μπάλας αφορά μόνο το τελευταίο σκέλος ή δεν χρησιμοποιούμε καθόλου. Επίσης, δεν χρησιμοποιούμε δύσκολους σταθμούς, εμπόδια κλπ.
- Αν στοχεύουμε στην τεχνική, δίνουμε έμφαση στην σωστή εκτέλεση με ελεγχόμενη ταχύτητα, ανάλογη με το επίπεδο
- Αν η συναρμογή είναι ο στόχος, δημιουργούμε σταθμούς ανάμεσα στους κώνους, τοποθετώντας εμπόδια, σκάλες, πιατάκια κ.α.
- Η ίδια άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξασκώντας διαφορετικά αντικείμενα ανά σετ π.χ. στροφή στον κώνο, πρόσπωση στον κώνο, άλμα στον κώνο κλπ.

www.soccercoach.gr



Κατευθύνσεις χρήσης ασκήσεων

- Χρησιμοποιείτε πολλά είδη τρεξίματος-εναλλαγές ανά κώνο, δημιουργώντας σταθμούς: Ελεύθερο τρέξιμο, με πλάτη, με ένα πόδι (κουτσό), άλματα καγκουρώ, τρέξιμο στο πλάι κ.α.
- Δώστε συναγωνισμό στις υποομάδες, είτε με μορφή σκυταλοδρομίας και σετ, είτε μετρώντας νίκες ζευγαριών.
- Φροντίστε για τον συναγωνισμό, με ρύθμιση της ικανότητας των ομάδων και των ζευγαριών.
- Αλλάξτε τους τελικούς στόχους, δημιουργώντας διαφορετικές προκλήσεις: 1 εστία, 2 εστίες, 1 vs 1, χρώματα, οπτική ένδειξη, εκφώνηση κ.α.

www.soccercoach.gr

Κατευθύνσεις χρήσης ασκήσεων

- Ζητήστε από τα παιδιά να βοηθήσουν στο στήσιμο των ασκήσεων και φυσικά στο μάζεμα των υλικών.
- Ρωτήστε τα για παραλλαγές στην εκτέλεση, αλλά και την οργάνωση.
- Δώστε τους τη δυνατότητα, με βάση τα 24 γράμματα, να σας προτείνουν δικές τους ασκήσεις. Αυτό μπορεί να γίνει σε ατομική εργασία ή σε εργασία υποομάδων.

www.soccercoach.gr

Επίλογος

- Σε κάθε περίπτωση, το κυριότερο συστατικό επιτυχίας της άσκησης σε αυτές τις ηλικίες, είναι η χαρά που δίνει στα παιδιά και το ενδιαφέρον που προκαλεί.
- Είναι σημαντικό να υπάρχουν ερεθίσματα και πολλά διαφορετικά κινητικά πρότυπα.
- Και μην ξεχνάτε: Είναι πάντα ένα παιχνίδι!

Βασίλης Παπαδάκης

www.soccercoach.gr

Προπονώντας παιδιά, τι άραγε αξίζει να διδάξεις;



www.soccercoach.gr

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΤΙΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ Ν. ΕΥΒΟΙΑΣ

e-m@gazine



www.sppevias.gr

info@sppevias.gr