

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.**

Διδάσκουσα Ποδοσφαίρου ΤΕΦΑΑ, τ. Ομοσπονδιακή Προπονήτρια Ελληνικής Ομάδας Κωφών Γυναικών, τ. Παίκτης Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου Γυναικών.



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

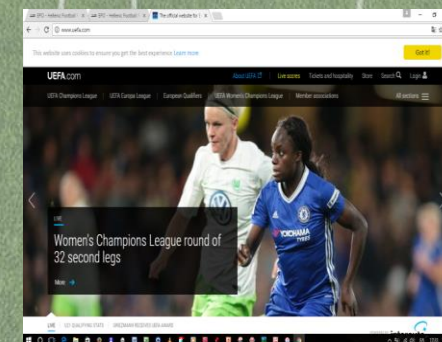
- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

<http://www.epo.gr/>



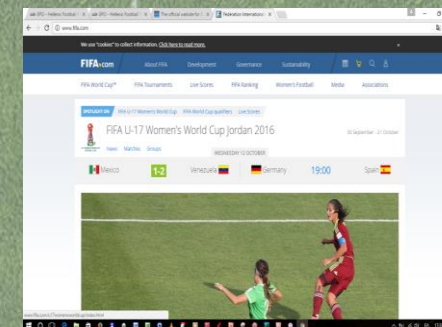
- ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

<http://www.uefa.com/>



- ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

<http://www.fifa.com/>



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

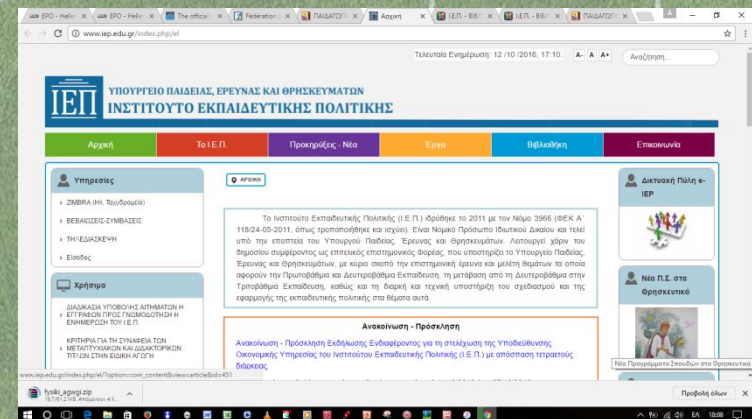
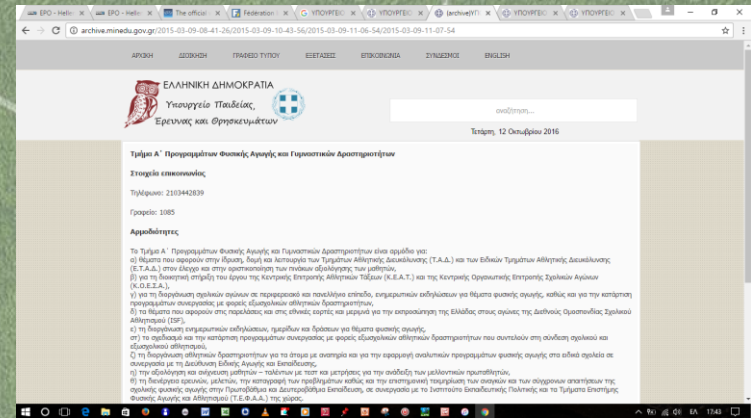
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ/ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

<https://www.minedu.gov.gr/eniaios-dioikitikos-tomeas-protobathmias-kai-deyterobathmias-ekpaideysis/dieythynsi-fysikis-agogis/tmima-a-programmaton-fysikis-agogis>

- ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ  
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ (ΙΕΠ)

<http://www.iep.edu.gr/index.php/el>



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## Κανόνες Παιχνιδιού

FEDERATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION (FIFA)

ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (FIFA)

THE INTERNATIONAL FOOTBALL ASSOCIATION BOARD (IFAB)

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ (IFAB)

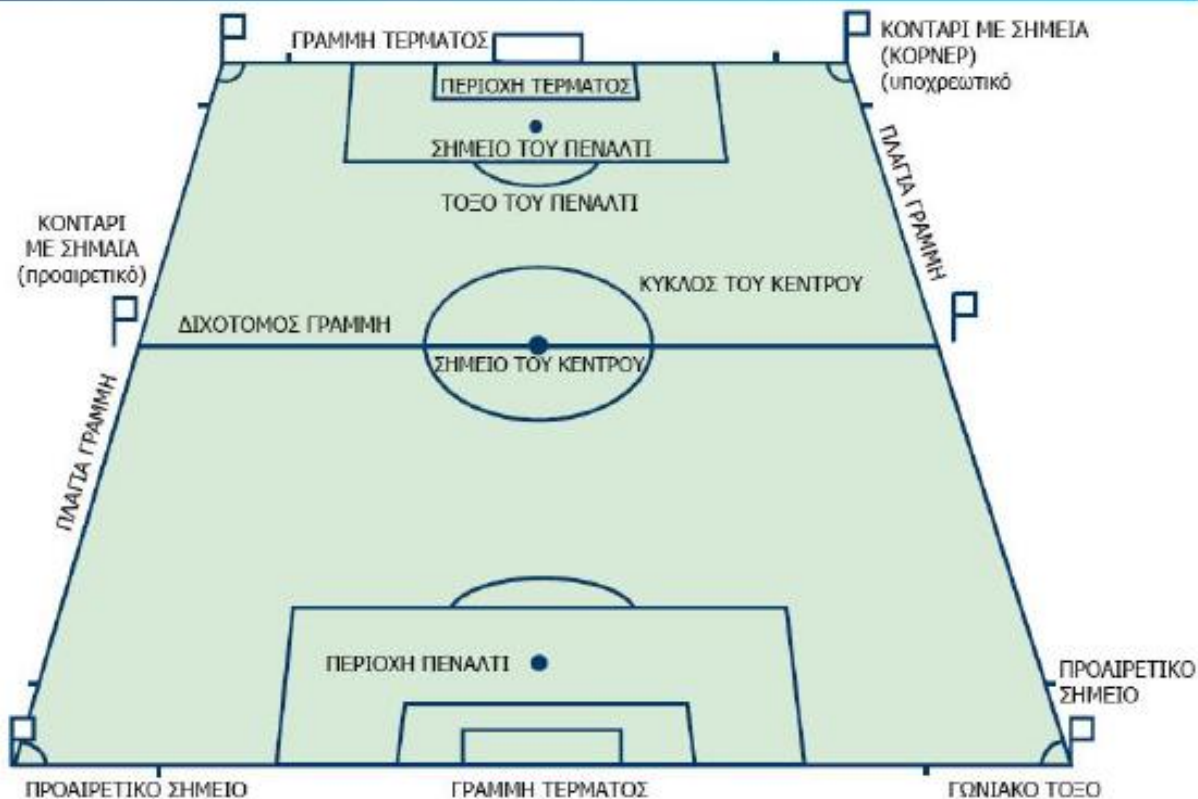


# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ : ΓΗΠΕΔΟ

### Ο Αγωνιστικός Χώρος

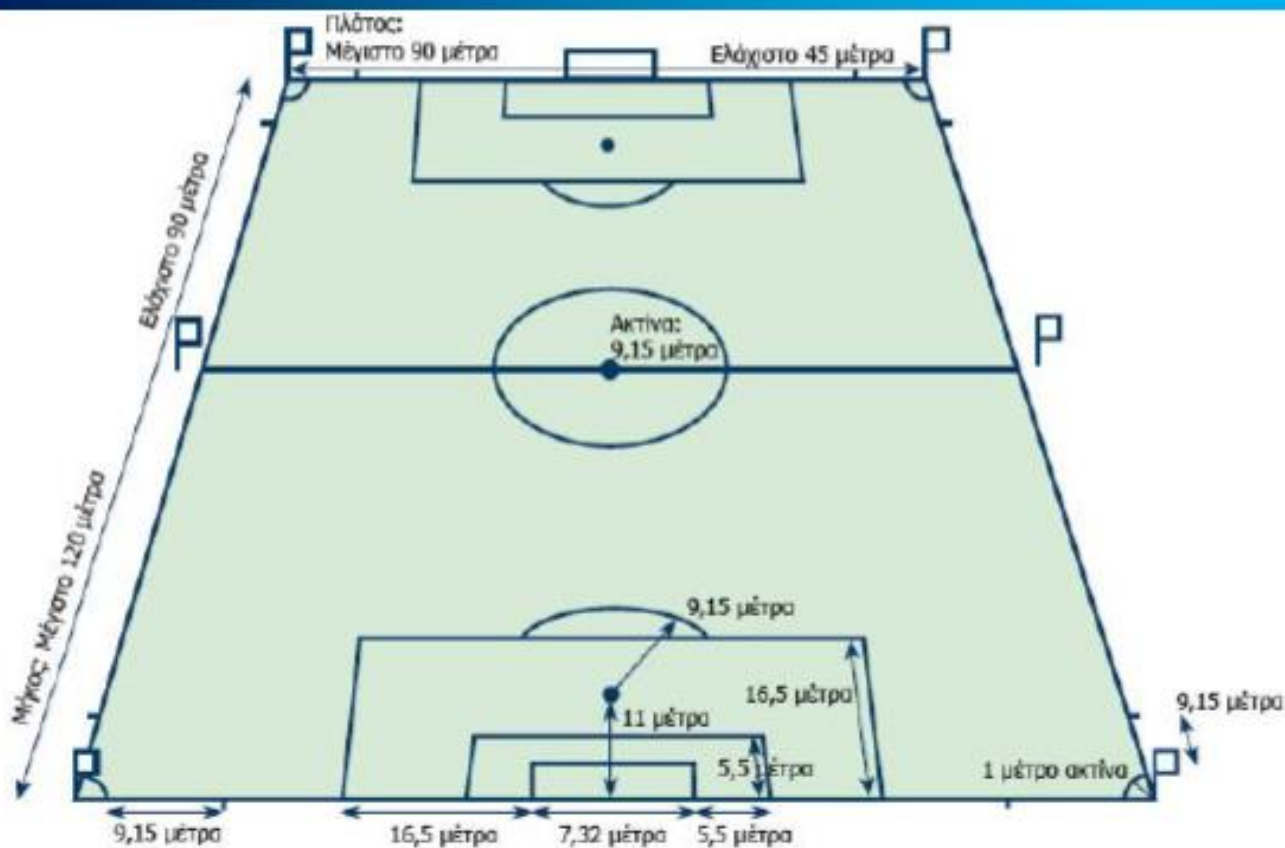


# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ : ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ

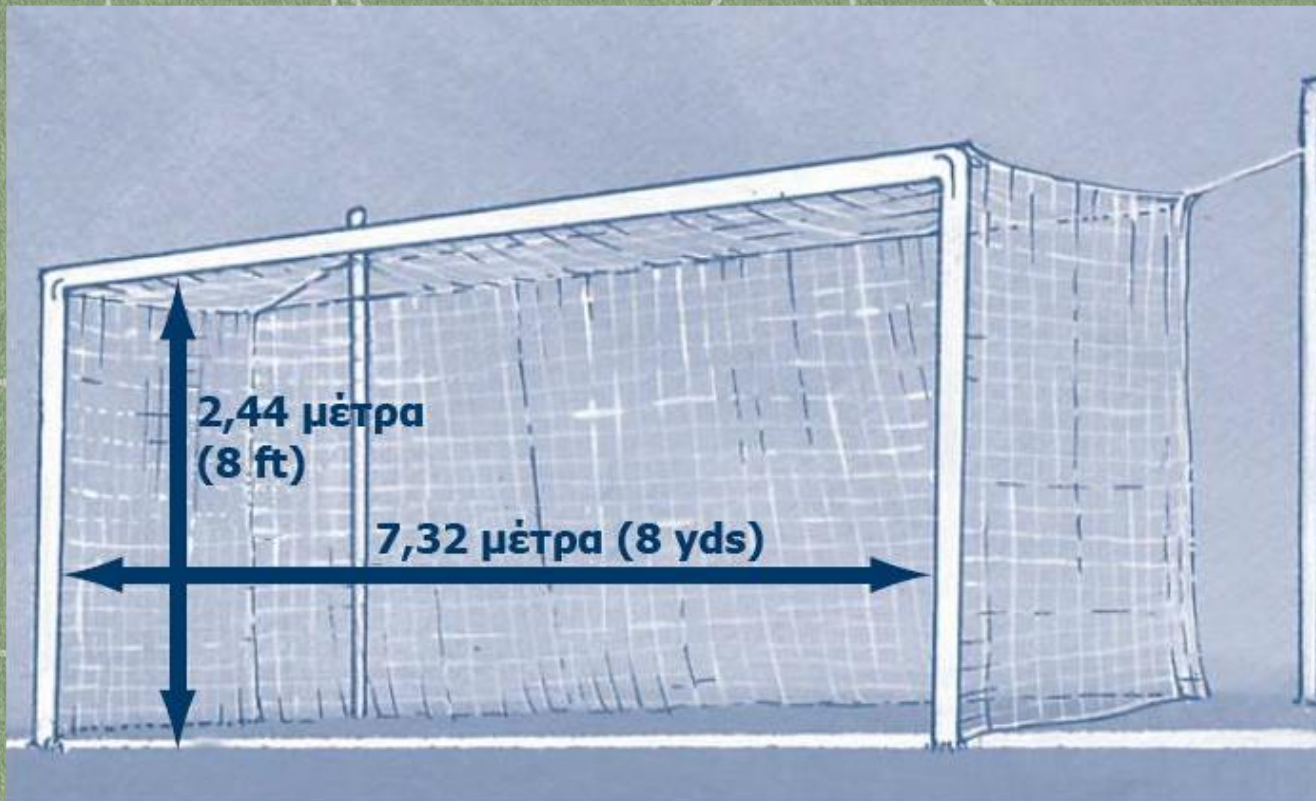
### Μετρικό Σύστημα



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΕΡΜΑΤΟΣ



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΠΑΛΑΣ

Η μπάλα:

- έχει σφαιρικό σχήμα
- είναι κατασκευασμένη από δέρμα ή άλλο κατάλληλο υλικό
- έχει περιφέρεια το πολύ 70 εκατοστά (28 ίντσες) και το λιγότερο 68 εκατοστά (27 ίντσες)
- έχει βάρος όχι παραπάνω από 450 γραμμάρια (16 ουγκιές) και όχι μικρότερο από 410 γραμμάρια (14 ουγκιές) κατά την έναρξη του αγώνα
- έχει πίεση ίση με 0,6 – 1,1 ατμόσφαιρες (600 – 1100 γραμμάρια ανά τετραγωνικό εκατοστό) σε επίπεδο θάλασσας (8,5 λίβρες ανά τετραγωνική ίντσα με 15,6 λίβρες ανά τετραγωνική ίντσα)





# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ.ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ

### Αριθμός Παικτών

Ένας αγώνας διεξάγεται από δύο ομάδες, η κάθε μία από τις οποίες αποτελείται από έντεκα παίκτες το πολύ, ένας από τους οποίους είναι ο τερματοφύλακας. Εάν οποιαδήποτε από τις ομάδες έχει λιγότερους από επτά παίκτες, δεν επιτρέπεται να αρχίσει ο αγώνας.



### Αριθμός αναπληρωματικών

#### Επίσημες διοργανώσεις

Σε έναν αγώνα που διεξάγεται μέσα στα πλαίσια μίας διεθνούς διοργάνωσης με την αιγίδα της Διεθνούς Συνομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (FIFA), των μελών συνομοσπονδιών ή των ομοσπονδιών μελών, επιτρέπεται η χρήση το πολύ τριών αναπληρωματικών παικτών.



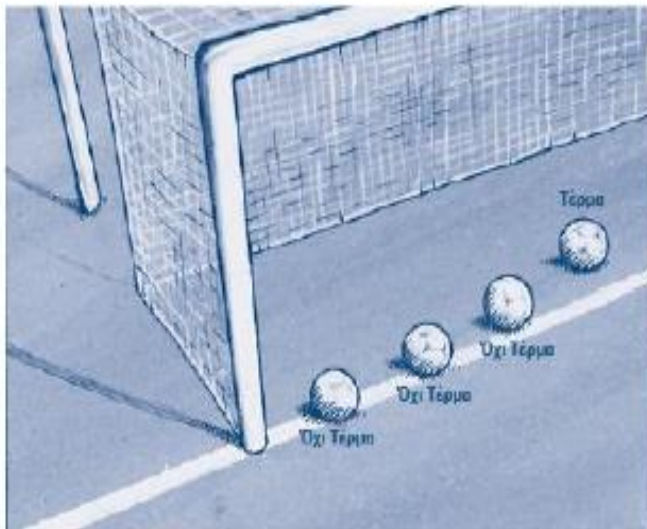
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ (ΓΚΟΛ)

### Επίτευξη Τέρματος

Ένα τέρμα σημειώνεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει την γραμμή τέρματος, μεταξύ των δύο κάθετων δοκαριών και κάτω από το οριζόντιο δοκάρι, με την προϋπόθεση ότι δεν έχει προηγηθεί παράβαση των Κανόνων Παιχνιδιού από την ομάδα που επιτυγχάνει το τέρμα.



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## • ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

Οι παραβάσεις και η ανάρμοστη συμπεριφορά τιμωρούνται ως εξής:

### Άμεσο Ελεύθερο Λάκτισμα

Εάν ένας παίκτης διαπράξει οποιαδήποτε από τις επτά παραβάσεις που ακολουθούν στη συνέχεια κατά τρόπο ο οποίος θεωρείται από το διαιτητή ως απρόσεκτος, ριψοκίνδυνος, ή με την χρήση υπερβολικής δύναμης, καταλογίζεται ένα άμεσο ελεύθερο λάκτισμα υπέρ της αντίπαλης ομάδας:

- λακτίζει ή επιχειρεί να λακτίσει έναν αντίπαλο
- ανατρέπει με το πόδι ή αποπειραθεί να ανατρέψει με το πόδι έναν αντίπαλο
- πηδήξει κατά αντιπάλου
- μαρκάρει έναν αντίπαλο
- χτυπά ή αποπειραθεί να χτυπήσει έναν αντίπαλο
- σπρώχνει έναν αντίπαλο
- κάνει τάκλιν σε έναν αντίπαλο

Εάν ένας παίκτης διαπράξει οποιαδήποτε από τις τρεις παραβάσεις που ακολουθούν στη συνέχεια, καταλογίζεται επίσης ένα άμεσο ελεύθερο λάκτισμα:

- κρατά έναν αντίπαλο
- φτύνει προς έναν αντίπαλο
- αγγίζει τη μπάλα από πρόθεση με το χέρι (εκτός του τερματοφύλακα όταν βρίσκεται μέσα στην δική του περιοχή πέναλτι)

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

### Πέναλτι

Ένα πέναλτι καταλογίζεται εάν ένας παίκτης υποπέσει στα προαναφερθέντα δέκα παραπτώματα μέσα στην δική του περιοχή πέναλτι, ανεξάρτητα από την θέση της μπάλας, με την προϋπόθεση όμως ότι αυτή είναι μέσα στο παιχνίδι ("παίζεται").



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

### Έμμεσο Ελεύθερο Λάκτισμα

Εάν ένας τερματοφύλακας μέσα στη δική του περιοχή πέναλτι διαπράξει οποιαδήποτε από τις τέσσερις ακόλουθες παραβάσεις, καταλογίζεται ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα στην αντίπαλη ομάδα:

- ενώ ελέγχει τη μπάλα με τα χέρια του κάνει περισσότερα από έξι δευτερόλεπτα πριν να τη διώξει από τη κατοχή του
- αγγίζει ξανά τη μπάλα με τα χέρια του αφού την έχει διώξει από την κατοχή του πριν να την αγγίξει κάποιος άλλος παίκτης
- αγγίζει τη μπάλα με τα χέρια του, αφού αυτή έχει λακτισθεί προς αυτόν εσκεμμένα, από ένα συμπαίκτη του
- αγγίζει τη μπάλα με τα χέρια του, όταν τη δεχθεί απευθείας από επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια από ένα συμπαίκτη του

Εάν ένας παίκτης διαπράξει οποιαδήποτε από τις παραβάσεις που ακολουθούν στην συνέχεια, καταλογίζεται επίσης ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα υπέρ της αντίπαλης ομάδας, αν κατά την γνώμη του διαιτητή:

- παίζει κατά επικίνδυνο τρόπο
- παρεμποδίζει την προώθηση ενός αντιπάλου
- εμποδίζει τον τερματοφύλακα από το να διώξει τη μπάλα από τη κατοχή του
- διαπράξει οποιαδήποτε άλλη παράβαση που δεν αναφέρεται παραπάνω στον Κανόνα 12, εξαιτίας της οποίας διακόπτεται το παιχνίδι προκειμένου να υπάρξει παρατήρηση ή αποβολή ενός παίκτη

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## • ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

### Παραβάσεις που τιμωρούνται με παρατήρηση (κίτρινη κάρτα)

Ένας παίκτης παρατηρείται και του δείχνεται η κίτρινη κάρτα εάν διαπράξει οποιαδήποτε από τις επτά παραβάσεις που ακολουθούν στη συνέχεια:

- αντιαθλητική συμπεριφορά
- διαφωνία λεκτικά ή με τις κινήσεις
- κατ' εξακολούθηση παραβίαση των Κανόνων του Παιχνιδιού
- καθυστέρηση της επανέναρξης του παιχνιδιού
- μη τήρηση της απαιτούμενης απόστασης όταν πρόκειται να ξαναρχίσει το παιχνίδι με γωνιακό λάκτισμα (κόρνερ), ελεύθερο λάκτισμα ή επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια
- είσοδος ή επανείσοδος στον αγωνιστικό χώρο χωρίς την άδεια του διαιτητή
- από πρόθεση εγκατάλειψη του αγωνιστικού χώρου χωρίς την άδεια του διαιτητή



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

### Παραβάσεις που τιμωρούνται με αποβολή (κόκκινη κάρτα)

Ένας παίκτης ή ένας αναπληρωματικός παίκτης ή ένας παίκτης που αντικαταστάθηκε, αποβάλλεται εάν διαπράξει οποιαδήποτε από τις επτά παραβάσεις που ακολουθούν στην συνέχεια:

- σοβαρό επικίνδυνο παιχνίδι
- βίαιη συμπεριφορά
- φτύσιμο αντίπαλου ή οποιουδήποτε άλλου προσώπου
- εμποδίζει την αντίπαλη ομάδα από το να σημειώσει τέρμα ή από μία προφανή ευκαιρία να σημειώσει τέρμα, αγγίζοντας από πρόθεση τη μπάλα με τα χέρια (αυτό δεν ισχύει για τον τερματοφύλακα μέσα στην δική του περιοχή πέναλτι)
- εμποδίζει μία προφανή ευκαιρία να σημειώσει τέρμα σε έναν αντίπαλο που κινείται προς το τέρμα του παίκτη, διαπράττοντας παράβαση η οποία τιμωρείται με ελεύθερο λάκτισμα ή λάκτισμα πέναλτι
- χρησιμοποιεί επιθετική, προσβλητική ή υβριστική γλώσσα και/ή χειρονομίες
- δέχεται δεύτερη παρατήρηση (κίτρινη κάρτα) στον ίδιο αγώνα



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

### ΚΑΝΟΝΑΣ 14 – ΤΟ ΠΕΝΑΛΤΙ 45

Πέναλτι καταλογίζεται σε βάρος μίας ομάδας η οποία διαπράττει μία από τις δέκα παραβάσεις για τις οποίες καταλογίζεται ένα άμεσο ελεύθερο λάκτισμα, εντός της δικής της περιοχής πέναλτι και ενώ η μπάλα είναι στο παιχνίδι..

Ένα τέρμα μπορεί να σημειωθεί απευθείας από την εκτέλεση του λακτίσματος πέναλτι.

Ο αγώνας θα παρατείνεται προκειμένου να γίνει η εκτέλεση ενός λακτίσματος πέναλτι που καταλογίζεται στο τέλος κάθε ημιχρόνου, ή στο τέλος της κάθε περιόδου της παράτασης του.



#### Θέση της Μπάλας και των Παικτών

Η μπάλα:

- πρέπει να τοποθετείται στο σημείο του πέναλτι

Ο παίκτης που εκτελεί το λάκτισμα από το σημείο του πέναλτι:

- πρέπει να έχει προσδιοριστεί σωστά

Ο αμυνόμενος τερματοφύλακας:

- πρέπει να παραμένει στην δική του γραμμή τέρματος, με μέτωπο προς τον εκτελεστή και μεταξύ των κάθετων δοκαριών, μέχρις ότου λακτισθεί η μπάλα

Οι υπόλοιποι παίκτες εκτός από τον εκτελεστή πρέπει να βρίσκονται:

- μέσα στον αγωνιστικό χώρο
- έξω από την περιοχή πέναλτι
- πίσω από το σημείο του πέναλτι
- σε απόσταση τουλάχιστον 9,15 μέτρα (10 γιάρδες) από το σημείο του πέναλτι





# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΠΛΑΓΙΟ ΛΟΥΤ (ΑΡΑΛΟΥΤ)

### ΚΑΝΟΝΑΣ 15 – ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ

#### Διαδικασία

Κατά τον χρόνο εκτέλεσης της πλάγιας επαναφοράς ο παίκτης:

- έχει μέτωπο προς τον αγωνιστικό χώρο
- έχει μέρος του κάθε ποδιού του είτε πάνω στην πλάγια γραμμή είτε στο έδαφος έξω από την πλάγια γραμμή
- κρατά την μπάλα και με τα δύο χέρια
- επαναφέρει τη μπάλα από πίσω και επάνω από το κεφάλι του
- επαναφέρει την μπάλα από το σημείο όπου βγήκε από τον αγωνιστικό χώρο

Όλοι οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται τουλάχιστον 2 μέτρα (2 γιάρδες) μακριά από το σημείο από το οποίο εκτελείται η επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια.

Η μπάλα θεωρείται ότι "παίζεται" όταν μπει στον αγωνιστικό χώρο.

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΚΟΡΝΕΡ

Το γωνιακό λάκτισμα (κόρνερ) αποτελεί διαδικασία επανέναρξης του παιχνιδιού.

Ένα λάκτισμα από το κόρνερ καταλογίζεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει την γραμμή τέρματος είτε στο έδαφος είτε στον αέρα, αφού την έχει αγγίξει τελευταία φορά ένας παίκτης της αμυνόμενης ομάδας και δεν σημειώθηκε τέρμα σύμφωνα με τον Κανόνα 10.

Ένα τέρμα θέλει να σημειωθεί απευθείας από την εκτέλεση του γωνιακού λακτίσματος, αλλά μόνο κατά της αντίπαλης ομάδας.



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΟΦΣΑΪΝΤ

### Παίκτης σε Θέση Οφσάιντ

Το γεγονός και μόνο ότι ένας παίκτης βρίσκεται σε θέση οφσάιντ, δεν αποτελεί παράπτωμα. Ένας παίκτης βρίσκεται σε θέση οφσάιντ εάν:

- είναι πλησιέστερα στην αντίπαλη γραμμή τέρματος από τη μπάλα και τον προτελευταίο αντίπαλο

### Παράβαση οφσάιντ που τιμωρείται

Ένας παίκτης που βρίσκεται σε θέση οφσάιντ τιμωρείται μόνο εάν την στιγμή που η μπάλα αγγίξει ή μεταβιβαστεί από έναν συμπαίκτη του, αυτός συμμετέχει ενεργά στο παιχνίδι, κατά την άποψη του διαιτητή, με το να:

- επηρεάζει το παιχνίδι ή
- επηρεάζει έναν αντίπαλό του ή
- αποκτά πλεονέκτημα ευρισκόμενος στην θέση αυτή

### Παράβαση οφσάιντ που δεν τιμωρείται

Ένας παίκτης που βρίσκεται σε θέση οφσάιντ δεν τιμωρείται εάν δεχθεί τη μπάλα απευθείας:

- από τέρματος λάκτισμα
- από επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια
- από γωνιακό λάκτισμα (κόρνερ)



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

ΣΗΜΑΤΑ ΔΙΑΙΤΗΤΗ



Άμεσο ελεύθερο λάκτισμα



Πλεονέκτημα



Έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα



Κίτρινη κάρτα



Κόκκινη κάρτα

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

- ΔΕΠΠΣ & ΑΠΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ – ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ:
- ΦΕΚ 304/2003 Τ.Β'

The screenshot shows the website of the Pedagogical Institute of Greece. The main navigation bar includes 'Αρχική σελίδα', 'Επικοινωνία', 'Μαθήματα', 'Καινοτομίες', 'Εκδόσεις', 'Βιβλιοθήκη', and 'Νέα Το ΠΙ'. The page is titled 'Φυσική Αγωγή' and lists various programs and documents available for download, such as 'ΔΕΠΠΣ Δημοτικό', 'Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Δημοτικό', and 'Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Γυμνασίου'. There are also images of a vase and a globe.

The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader DC interface. The document 'fek304.pdf' is open, and the toolbar is visible at the top. The document content is partially visible, showing a barcode and the title 'ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ'.

The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader DC interface. The document '26deppsps\_FisikisAgogis.pdf' is open, and the toolbar is visible at the top. The document content is partially visible, showing the title 'ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΟΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ'.

The screenshot shows the official gazette of the Hellenic Republic. The title is 'ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ'. The issue is 'ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ' and 'Αρ. Φύλλου 304' dated '13 Μαρτίου 2003'. The main heading is 'ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ'. The content includes a decision regarding the implementation of the National Curriculum Framework for Physical Education in primary and secondary schools.

The screenshot shows the National Curriculum Framework for Physical Education. The title is 'ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΟΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ'. The document outlines the goals and objectives of physical education, including the development of physical fitness, motor skills, and social skills. It also includes a table with the following structure:

Τάξη	Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Ενδεικτικές Θεμελιώδεις έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης
A-B'	Ψυχοκινητική Αίσθηση του χώρου και του χρόνου Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός Ισορροπία στατική-δυναμική Πλευρική κίνηση Ορθοσωματική αγωγή Αντικειμενική αγωγή Φαντασία και δημιουργικότητα	Ο μαθητής επιδιώκει: Να αναπτύσσει τις αντιληπτικές τους ικανότητες την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύσσει απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες. Να γνωρίζουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση. Να ικανοποιούν την ανάγκη τους για κίνηση.	Χώρος-χρόνος, Ατομο-σώμαλο, Ομοιοπα-διαφορά, Κίνηση.
	Μουσικοκινητική Τα στοιχεία του	Να γνωρίζουν και να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμικού και κίνησης.	Ομοιοπα-διαφορά.

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## Ι. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

### ΤΑΞΕΙΣ Γ' και Δ' (3 ώρες)

- ΠΑΣΑ (+ΥΠΟΔΟΧΗ!)
- ΝΤΡΙΠΛΑ
- ΚΟΝΤΡΟΛ
- ΣΟΥΤ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ

### ΤΑΞΕΙΣ Ε' και ΣΤ' (8 ώρες)

- ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ (ΜΠΑΛΑΣ)
- ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ (ΜΠΑΛΑΣ=ΠΑΣΑ)
- ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΜΠΑΛΑΣ (ΟΔΗΓΗΜΑ)
- ΣΟΥΤ
- ΚΕΦΑΛΙΑ
- ΛΑΒΕΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ, ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ

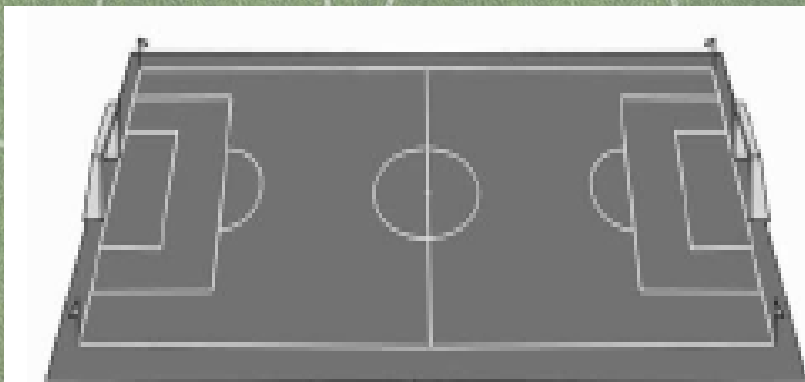
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## Ι. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

### ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ και Δ΄ (3 ώρες)

#### • ΜΑΘΗΜΑ 1ο



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

#### Μάθημα 1<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες και οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Ελεγχος (κοντρόλ) της μπάλας. Ντρίμπλα

Ετάσιο	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b> Na αναπτυχθεί η ευκινησία και η ευλυγισία του παιδιού.	<b>Προετοιμασία</b> 7' <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρέξιμο γύρω από το γήπεδο κάνοντας ζιγκ-ζαγκ ανάμεσα από μπάλες και άλλα όργανα.</li> <li>• Κάθε παιδί με μία μπάλα στα χέρια, την περιστρέφει γύρω από το λαιμό, τη μέση, τους μπρούς και ανάμεσα από τα πόδια (οκτάρια).</li> <li>• Κάθε παιδί κυλάει τη μπάλα με το χέρι και τρέχει να την πιάσει.</li> </ul>	Na μπορούν τα παιδιά να χειρίζονται μια μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b> Na αναπτυχθεί η ευκινησία, η ευλυγισία και ο συντονισμός μάτι /πόδι.  Na αναπτυχθεί η δεξιότητα του χειρισμού της μπάλας εν κινήσει	<b>Έλεγχος (κοντρόλ) της μπάλας</b> 15' <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οδήγημα της μπάλας με το εσωτερικό μέρος του πέλματος. Το ίδιο με το εξωτερικό μέρος του πέλματος.</li> <li>• Οδήγημα της μπάλας προς όλες τις κατευθύνσεις, μέσα σ' ένα συγκεκριμένο χώρο.</li> <li>• Προώθηση της μπάλας με το κοντεπί σε ευθεία γραμμή, σταμάτημα με το πέλμα και επιστροφή.</li> <li>• Προώθηση της μπάλας ανάμεσα από εμπόδια (κώνους), με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού στις αλλαγές κατεύθυνσης.</li> <li>• Κοντρόλ της μπάλας στον αέρα, με τα μέρη του σώματος που ενδεικνύονται.</li> </ul> <b>Ντρίμπλα</b> 12' <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζευγάρια με μια μπάλα: Τα ζευγάρια στέκονται σε απόσταση 10μ. το ένα από το άλλο. Με το παράγγελα του εκπαιδευτικού τα παιδιά ξεκινούν και τα δύο συγχρόνως. Μόλις φθάσουν το ένα απέναντι από το άλλο, πραγματοποιούν ντρίμπλα με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ποδιού και οδηγούν την μπάλα απέναντι (αλλαγή ρόλων).</li> <li>• Τοποθετούμε τα παιδιά όπως στην παραπάνω άσκηση. Μόλις έρθουν αντιμέτωπα σε απόσταση 2μ. περίπου, το παιδί που δεν έχει τη μπάλα έχει τα πόδια του σε διάσταση, ενώ το άλλο πραγματοποιεί ντρίμπλα περνώντας τη μπάλα ανάμεσα από τα πόδια του αντιπάλου (αλλαγή ρόλων).</li> </ul>	Na μπορούν τα παιδιά να ελέγχουν τη μπάλα κατά τη διάρκεια της ντρίμπλας.  Na μπορούν τα παιδιά να ελέγχουν τη μπάλα κατά τη διάρκεια της ντρίμπλας.
<b>ΠΑΡΟΡΤΙΑΣΗ</b> Na αναπτυχθεί η συνεργασία.	<b>Σκυταλοδρομίες και πακνίδι</b> 11' <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκυταλοδρομίες με κοντρόλ της μπάλας.</li> <li>• Πακνίδι (δίτερμα) χρησιμοποιώντας μόνο οδήγημα της μπάλας κοντρόλ και ντρίμπλα.</li> </ul>	Na μπορούν τα παιδιά να παίξουν χρησιμοποιώντας τις γνωστές δεξιότητες.

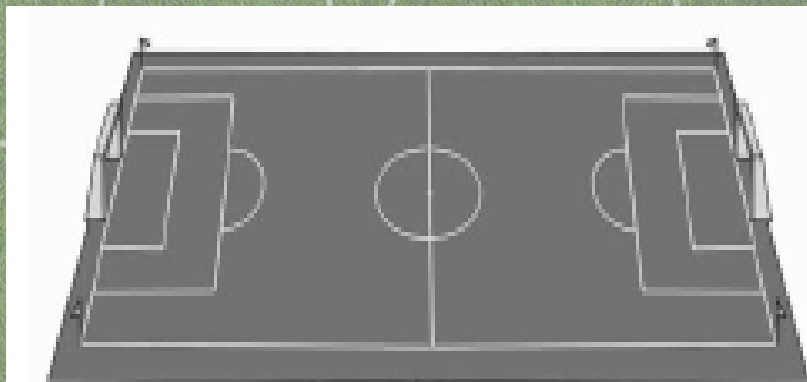
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## Ι. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ και Δ΄ (3 ώρες)

### • ΜΑΘΗΜΑ 2ο



#### Μάθημα 2<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Πάσα και προώθηση της μπάλας

	Στόχοι	Παρουσιάζονται – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΗ	Να αναπτυχθεί η ευκινησία και ο συντονισμός μάτι /πόδι.	<p><b>Προετοιμασία</b> 7'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε παιδί από μία μπάλα και ζητάει να τρέκουν, ελεύθερα στο χώρο, με προσεκτικό οδήγημα της μπάλας με όποιο πόδι θέλουν.</li> <li>Συνεχόμενο οδήγημα της μπάλας με το ένα πόδι μέσα σε κύκλο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά σταματάνε τη μπάλα με το πέλμα και συνεχίζουν να κάνουν το οδήγημα με το άλλο πόδι.</li> <li>Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και σταμάτημα με το μπρό, το κουντεπέ ή το πέλμα.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να τρέκουν χωρίς να χάνουν τη μπάλα.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η επικοινωνία.	<p><b>Πάσα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.</b> 7'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ζευγάρια σε απόσταση 10μ. το ένα απέναντι από το άλλο, με μια μπάλα. Το ένα παιδί κάνει πάσα τη μπάλα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού του χωρίς μετακίνηση ενώ το άλλο τη σταμάτα με το πέλμα.</li> <li>Επανάλληψη της ίδιας άσκησης με γρήγορη μετακίνηση προς τη μπάλα.</li> <li>Επανάλληψη των παραπάνω ασκήσεων με το άλλο πόδι.</li> </ul> <p><b>Πάσα με το εξωτερικό μέρος του ποδιού</b> 7'</p> <p>Επανάλληψη των παραπάνω ασκήσεων. Η πάσα να γίνεται με το εξωτερικό μέρος του ποδιού ή με το κουντεπέ.</p> <p><b>Πάσα με μετακίνηση</b> 7'</p> <p>Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα ζευγάρια να απομακρυνθούν 20μ. το ένα από το άλλο. Πραγματοποιούν 10μ. οδήγημα και στη συνέχεια χωρίς σταμάτημα της μπάλας πραγματοποιούν μεταβίβαση στο ζευγάρι τους με το εσωτερικό και μετά με το εξωτερικό μέρος του ποδιού και επιστρέφουν στη θέση τους.</p> <p><b>Ντρίπλες</b> 7'</p> <p>Όπως στην προηγούμενη άσκηση, με τη διαφορά ότι τα παιδιά τώρα πραγματοποιούν ντρίπλες με συνεχόμενες προσποίσεις μέχρι τη μέση της απόστασης και μετά μεταβιβάζουν απέναντι με το εσωτερικό μέρος του ποδιού και επιστρέφουν στη θέση τους.</p>	Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν πάσα.
ΠΑΡΟΙΣΤΑΣΗ	Να αναπτυχθεί η συνεργασία	<p><b>Σκυταλοδρομίες και παιχνίδια</b> 5'</p> <p>Χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες, τοποθετώντας τη μια ομάδα απέναντι από την άλλη σε απόσταση 10μ. περίπου. Σε κάθε ομάδα δίνουμε μια μπάλα. Με το παράγγελμα τα παιδιά πραγματοποιούν συνεχόμενες μεταβιβάσεις χωρίς σταμάτημα της μπάλας. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη κερδίζει ένα βαθμό.</p> <p><b>Παχνίδια</b> 5'</p> <p>Χωρίζουμε τα παιδιά σε τετράδες και τα βάζουμε να παίξουν "κοροφό" με σταμάτημα της μπάλας και μεταβίβαση μέσα σ' έναν περιορισμένο χώρο. Το παιδί που θα χάσει την μπάλα γίνεται "κοροφό", ενώ το άλλο εννοματώνεται στην υπόλοιπη ομάδα.</p>	Να μπορούν τα παιδιά να παίξουν χωρίς να χάνουν τον έλεγχο της μπάλας.



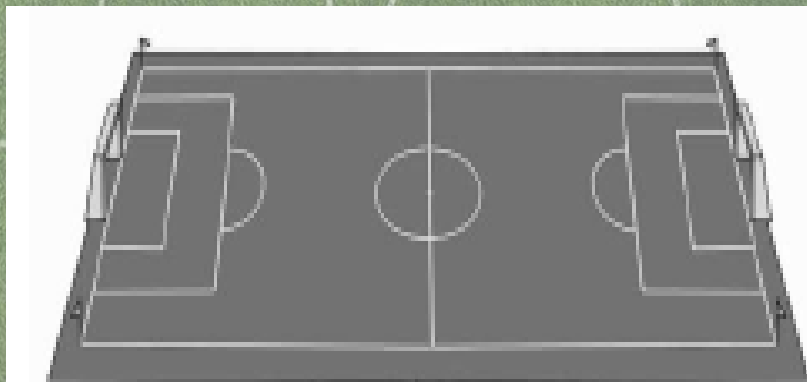
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## Ι. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ και Δ΄ (3 ώρες)

### • ΜΑΘΗΜΑ 3ο



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

#### Μάθημα 3<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Το σουτ

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΠΟΙΩΣΙΑ</b> Να αναπτυχθεί η δεξιότητα μεταβίβασης και ελέγχου της μπάλας.	<b>Μεταβιβάσεις</b> 7' <ul style="list-style-type: none"> <li>Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται αντικριστά σε κοντινή απόσταση μεταξύ τους. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού αρχίζουν μεταβιβάσεις της μπάλας με όλα τα μέρη του ποδιού.</li> <li>Οδηγία της μπάλας με συνεχή αλλαγή θέσεων σε συγκεκριμένο χώρο.</li> <li>Το ένα παιδί πετά την μπάλα στον αέρα και το άλλο προσπαθεί να τη σταματήσει και στη συνέχεια να του μεταβιβάσει την μπάλα.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν βασικές θεμελιώδεις κινήσεις.
<b>ΚΥΡΙΑΕ ΟΡΘΑ</b> Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας.	<b>Σουτ</b> 7' <ul style="list-style-type: none"> <li>Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα στέκεται απέναντι από μια εστία. Τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο και σε απόσταση 20 μ. από την εστία, πραγματοποιούν ελεύθερα οδηγία της μπάλας στην ευθεία και μετά σουτάρουν με το κουντεπίε.</li> <li>Από την ίδια αρχική θέση τα παιδιά κάνουν κοντράλ ανάμεσα από κώνους και σουτάρουν στην εστία.</li> <li>Τα παιδιά κάνουν ντρίμπλα με προσομοίσεις και μετά σουτάρουν στην εστία.</li> </ul> <b>Διαγώνια σουτ</b> 7' <ul style="list-style-type: none"> <li>Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να σταθούν διαγώνια της εστίας, και αφού κάνουν κοντράλ ανάμεσα από κώνους οι οποίοι είναι σε διάταξη ζγκ-ζαγκ, σουτάρουν διαγώνια στην εστία.</li> <li>Ζευγάρια: Στέκονται σε δύο σειρές, η μια δίπλα στην άλλη, σε απόσταση περίπου 10μ. μεταξύ τους και με κοινό μέτωπο προς την εστία. Τα παιδιά οδηγούν τη μπάλα με διαγώνιες πάσες στην εστία και από μια μικρή απόσταση σουτάρουν στην εστία.</li> </ul> <b>Κοντράλ-σέντρα-πλασέ</b> 6 Τα ζευγάρια με αρχική θέση όπως πριν κάνουν διαγώνιες πάσες με τη διαφορά ότι το παιδί το οποίο βρίσκεται δεξιά της πλάγιας γραμμής θα κάνει 3-4 κοντράλ και μετά θα πραγματοποιήσει σέντρα προς το συμμαθητή του, ο οποίος θα κάνει πλασέ προς την εστία.	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες.
<b>ΒΑΡΥΤΗΤΗ</b> Να αναπτυχθεί η συνεργασία.	<b>Σουτ σε συγκεκριμένο στόχο.</b> 7' Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες και τοποθετούμε τη μια δίπλα από την άλλη, σε απόσταση 10μ. μεταξύ τους. Ρίχνουμε την μπάλα στο κέντρο και κάθε φορά φεύγει ένα παιδί από κάθε ομάδα. Το παιδί το οποίο θα φτάσει πρώτο στην μπάλα κάνει και το σουτ σε συγκεκριμένο στόχο.	Να μπορούν τα παιδιά να σουτάρουν κάτω από ειδικές συνθήκες.
	<b>Πα ανίζι</b> 11' Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να χωριστούν σε δύο ομάδες και να παίξουν παιχνίδια με δύο τέρματα. Τα προτρέπει να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν στην πράξη όλα τα τεχνικά στοιχεία τα οποία έχουν μάθει μέχρι τώρα δηλαδή, (οδηγία της μπάλας, κοντράλ, ντρίμπλα, πάσα και σουτ).	Να μπορούν τα παιδιά να παίζουν δίτερμα.

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## Ι. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ και ΣΤ΄ (8 ώρες)

Τα θέματα των μαθημάτων ποδοσφαίρου:

- 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.

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

### Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (13 ώρες)

- ΠΑΣΑ (ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ /ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ/ ΜΕΤΑΤΑΡΣΙΟ ="ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ")
- ΥΠΟΔΟΧΗ ="ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ" ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ (ΠΕΛΜΑ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ, ΜΗΡΟ)
- ΚΟΝΤΡΟΛ (=ΟΔΗΓΗΜΑ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ)
- ΝΤΡΙΠΛΑ
- ΚΕΦΑΛΙΑ
- ΣΟΥΤ
- ΑΡΑΟΥΤ
- ΛΑΒΕΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ (ΨΗΛΑ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΧΑΜΗΛΑ)
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ

### Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (10 ώρες)

- ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΘΕΜΑΤΩΝ Α΄ ΤΑΞΗΣ
- "ΣΥΣΤΗΜΑ WM"
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

### Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (13 ώρες)

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

#### ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

##### Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Οδήγηση 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.

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

• Β΄ & Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (10  
ώρες)

• ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΘΕΜΑΤΩΝ  
Α' ΤΑΞΗΣ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

### ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

#### Ανάλυση περιεχομένου

Στοιχεία Περιεχομένου	Επιμέρους Στοιχεία
Οδήγηση 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.

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## III. ΛΥΚΕΙΟ

### 3. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΤΑ ΤΑΞΕΙΣ

”Πρέπει να σημειωθεί ότι στο Λύκειο έχουμε, κατά κανόνα, εφαρμογή διδαγμένων ήδη θεμάτων από το Γυμνάσιο και όχι διδασκαλία νέων θεμάτων, με την τυπική έννοια της διδασκαλίας,....”.

Α.Π. (1990).

### Ποδόσφαιρο

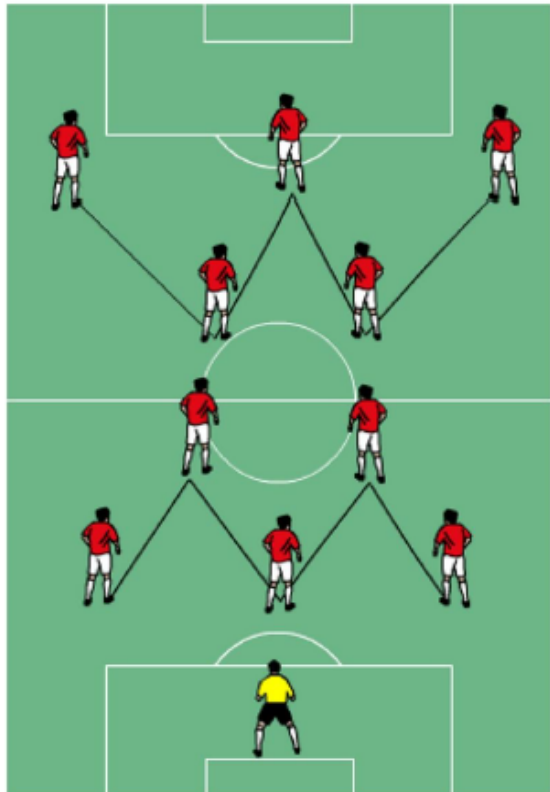
- 1) Είδη πάσας.
- 2) Είδη υποδοχής (σταμάτημα) της μπάλας.
- 3) Προώθηση και έλεγχος της μπάλας (κοντρόλ).
- 4) Ντρίπλα.
- 5) Κεφαλιά.
- 6) Είδη σουτ.
- 7) «Αράουτ».
- 8) Είδη λαβών και αποκρούσεων του τερματοφύλακα.
- 9) Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο (σύστημα WM, κ.ά.)

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

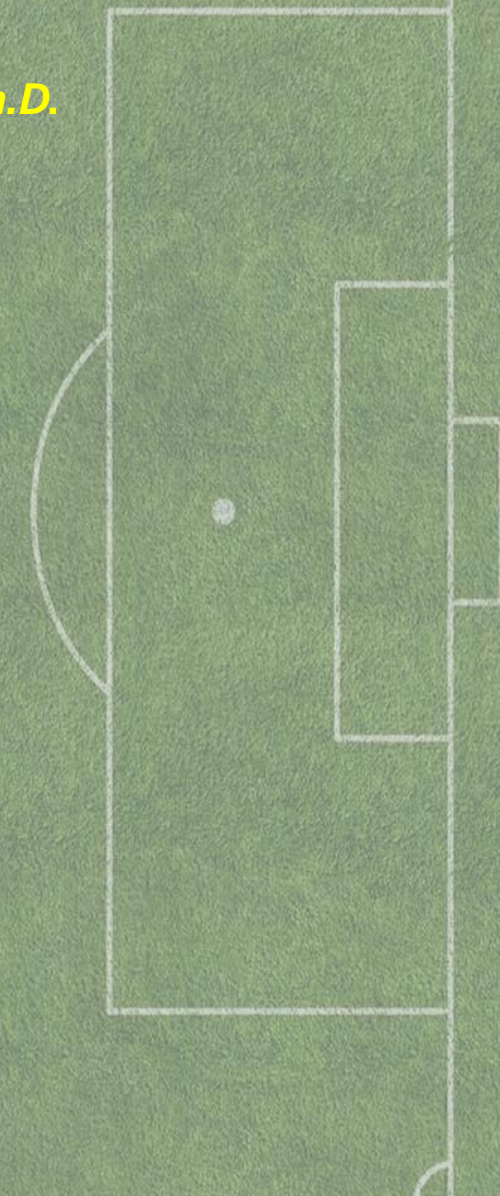
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

### ΣΥΣΤΗΜΑ WM



- Το 1925 ο Άγγλος προπονητής Τσάπμαν χρησιμοποιεί με μεγάλη επιτυχία το σύστημα **WM** ενισχύοντας σε σχέση με το προηγούμενο σύστημα την αμυντική γραμμή με έναν παίκτη από το κέντρο και την κεντρική γραμμή με δύο παίκτες από την επίθεση
- Το σύστημα αυτό εφαρμόστηκε σε όλο τον κόσμο για πολλά χρόνια γιατί είχε την πιο σωστή κατανομή των παιχτών μέσα στο γήπεδο



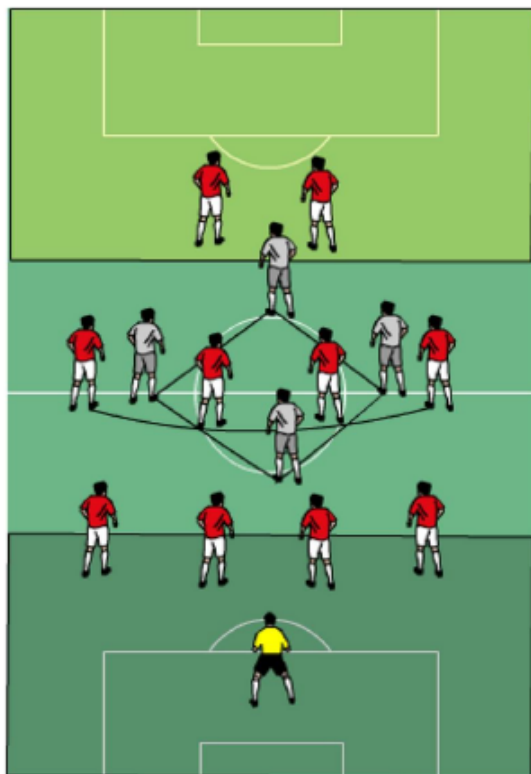
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

### ΣΥΣΤΗΜΑ 4-4-2

#### ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΑΙΚΤΩΝ ΒΑΣΕΙ ΘΕΣΕΩΝ



- Τερματοφύλακας
- Δεξιός – αριστερός κεντρικός αμυντικός
- Δεξιός – αριστερός ακραίος αμυντικός
- Δεξιός – αριστερός κεντρικός μέσος
- Δεξιός - αριστερός ακραίος μέσος
- Κεντρικός αμυντικός μέσος ( σε ρόμβο )
- Δεξιός – αριστερός μέσος ( σε ρόμβο )
- Κεντρικός επιθετικός μέσος ( σε ρόμβο )
- Δεξιός –αριστερός επιθετικός(center for)



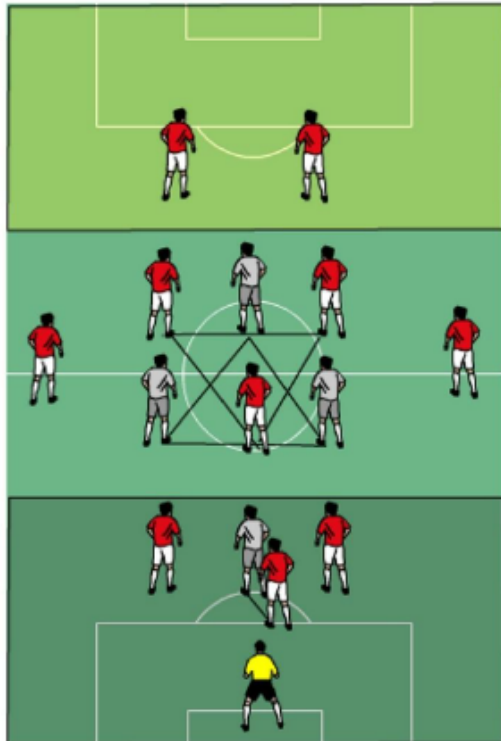
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

### ΣΥΣΤΗΜΑ 3-5-2

#### ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΑΙΧΤΩΝ ΒΑΣΕΙ ΘΕΣΕΩΝ



- Τερματοφύλακας
- Ελεύθερος αμυντικός (libero) ή κεντρικός αμυντικός όταν παίζουν σε ευθεία γραμμή
- Δεξιός – αριστερός κεντρικός αμυντικός (stopper)
- Κεντρικός αμυντικός μέσος ή κεντρικοί αμυντικοί μέσοι(δεξιός – αριστερός)
- Κεντρικοί επιθετικοί μέσοι(δεξιός – αριστερός) ή κεντρικός επιθετικός μέσος
- Δεξιός – αριστερός ακραίος μέσος
- Δεξιός –αριστερός επιθετικός(center for)

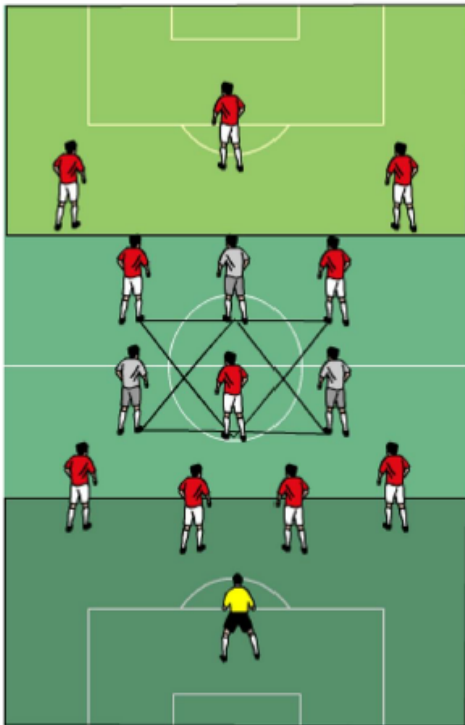
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

### ΣΥΣΤΗΜΑ 4-3-3

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΑΙΧΤΩΝ ΒΑΣΕΙ ΘΕΣΕΩΝ



- Τερματοφύλακας
- Δεξιός –αριστερός κεντρικός αμυντικός
- Δεξιός –αριστερός ακραίος αμυντικός
- Κεντρικός αμυντικός μέσος ή δεξιός – αριστερός αμυντικός μέσος
- Δεξιός- αριστερός επιθετικός μέσος ή επιθετικός μέσος
- Δεξιός – αριστερός ακραίος επιθετικός
- Κεντρικός επιθετικός



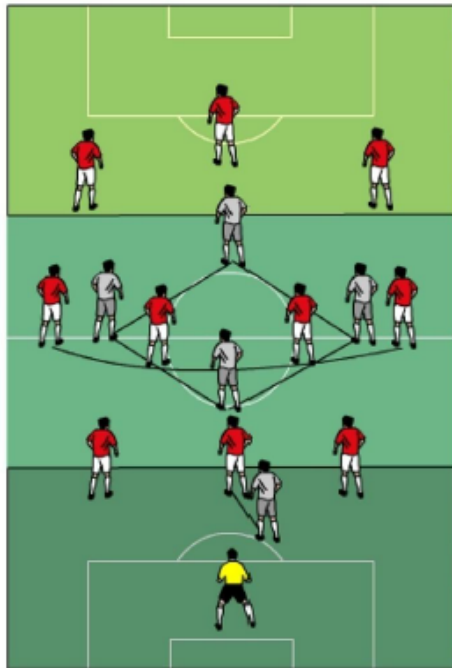
# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

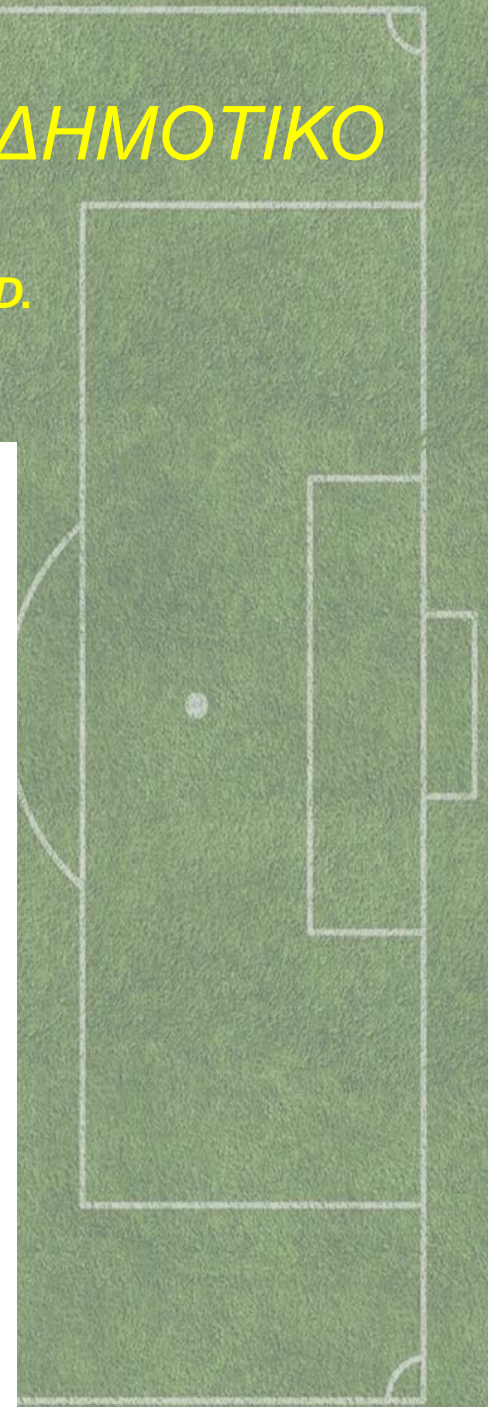
## ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

### ΣΥΣΤΗΜΑ 3-4-3

#### ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΑΙΚΤΩΝ ΒΑΣΕΙ ΘΕΣΕΩΝ



- Τερματοφύλακας
- Κεντρικός αμυντικός όταν παίζουν σε ευθεία γραμμή ή libero
- Δεξιός – αριστερός κεντρικός αμυντικός ή stopper
- Δεξιός – αριστερός κεντρικός μέσος
- Δεξιός - αριστερός ακραίος μέσος
- Κεντρικός αμυντικός μέσος ( σε ρόμβο )
- Δεξιός – αριστερός μέσος ( σε ρόμβο )
- Κεντρικός επιθετικός μέσος ( σε ρόμβο )
- Δεξιός – αριστερός ακραίος επιθετικός
- Κεντρικός επιθετικός



# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- ΓΡ. ΚΑΡΑΒΕΛΗΣ (2007). ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.
- C. ΣΑΤΤΕΝΟΥ, F. GILL (2002). ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΓΙΑ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ.
- HERMAN BOMERS (1989). ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ .

# ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.



**Ευχαριστώ για την προσοχή σας!**

