

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

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. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ 1,



Μέτρηση συνεχών μεταβιβάσεων

Σημεία έμφασης: Μεταβίβαση με το εσωτερικό του ποδιού, αντίληψη παιχνιδιού, ξεμαρκάρισμα.

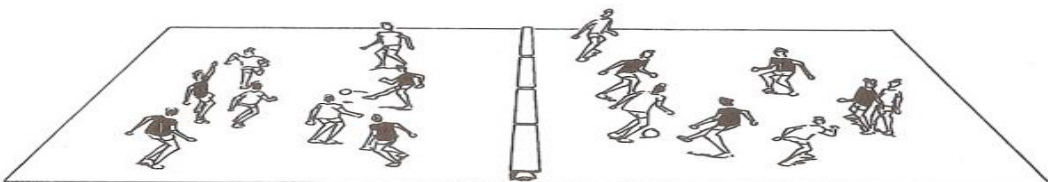
Ηλικία εξοικείωσης	Αρχή
Ηλικία μάθησης	Μέση
Ηλικία επιδόσεων	Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: 3 ή 4 μεγάλοι πάγκοι, 2 μπάλες.

Οργάνωση: Η αίθουσα χωρίζεται με μεγάλους πάγκους σε δύο αγωνιστικούς χώρους. Σε κάθε πλευρά παίζουν δύο αντίπαλες ομάδες με μια μπάλα.

Ιδέα παιχνιδιού: Κάθε ομάδα (οι παίκτες της ξεχωρίζουν από τις διαφορετικές φανέλες), προσπαθεί να διατηρήσει την κατοχή της μπάλας. Μετρούνται όλες οι επιτυχημένες πάσες σε συμπαίκτη. Η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να εμποδίσει τις μεταβιβάσεις και να αποσπάσει την μπάλα, για να μπορέσει η ίδια να ανταλλάξει συνεχόμενες πάσες. Κάθε φορά που η αντίπαλη ομάδα γίνεται κάτοχος της μπάλας, η μέτρηση αρχίζει και πάλι από 0.

Αξιολόγηση: Κερδίζει η ομάδα που πέτυχε τις περισσότερες συνεχόμενες μεταβιβάσεις.



ΑΣΚΗΣΗ 2



Κυννητό με κεφαλιές

Σημεία έμφασης: Βελτίωση του παιχνιδιού με το κεφάλι.

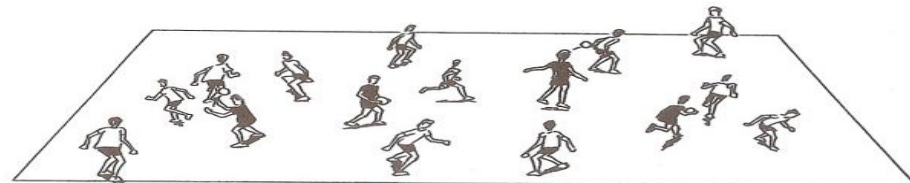
Ηλικία εξοικείωσης	Αρχή
Ηλικία μάθησης	Μέση
Ηλικία επιδόσεων	Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: Αριθμός μπαλών ανάλογος με το επίπεδο απόδοσης των παιχτών (ηλικία εξοικείωσης: περίπου 5 μπάλες ανά 10 παίκτες, ηλικία μάθησης: περίπου 4 μπάλες ανά 10 παίκτες, ηλικία επιδόσεων: περίπου 3 μπάλες ανά 10 παίκτες).

Οργάνωση: Ανάλογα με το επίπεδο απόδοσης, καθορίζεται ένας συγκεκριμένος αριθμός παιχτών (βλέπε παραπάνω) ως "κυνηγοί", οι οποίοι παίρνουν από μια μπάλα και την κρατούν στα χέρια.

Ιδέα παιχνιδιού: Όλοι οι παίκτες κινούνται ελεύθερα μέσα στην αίθουσα. Οι "κυνηγοί" ακολουθούν τους υπόλοιπους παίκτες και προσπαθούν να τους πετύχουν με κεφαλιά, ρίχνοντας την μπάλα ψηλά για κεφαλιά. Ο παίκτης που χτυπήθηκε παίρνει την μπάλα και γίνεται "κυνηγός", ενώ ταυτόχρονα τιμωρείται με ένα βαθμό ποινής.

Αξιολόγηση: Ποιος θα έχει τους λιγότερους βαθμούς ποινής μετά από 6 έως 10 λεπτά;



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ 3,

ΑΣΚΗΣΗ 4



Γκολ με κεφαλιά

Σημεία έμφασης: Μαρκάρισμα (κάλυψη) και ξεμαρκάρισμα, βελτίωση του παιχνιδιού με το κεφάλι.

Ηλικία εξοικείωσης

Αρχή

Ηλικία μάθησης

Μέση

Ηλικία επιδόσεων

Τέλος

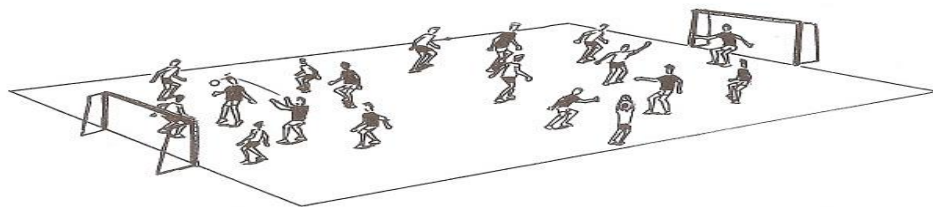
Απαιτούμενα όργανα: Ανάλογα με τον αριθμό των παιχτών, 1 ή 2 μπάλες.

Οργάνωση: Δύο ομάδες παίζουν μεταξύ τους σε δύο εστίες με τερματοφύλακες.

Ιδέα παιχνιδιού: Οι παίκτες της μιας ομάδας μεταβιβάζουν την μπάλα μεταξύ τους με τα χέρια (κάντιμπολ). Δεν επιτρέπεται το τρέξιμο ή η ντρίπλ με την μπάλα. Τέρματα σημειώνονται μόνο με κεφαλιά μετά από ρίψη ενός συμπαίκτη (δεν επιτρέπεται οι παίκτες να ρίχνουν στον εαυτό τους την μπάλα για κεφαλιά).

Παραλλαγές για την ηλικία επιδόσεων:

- Κάθε δεύτερη πάσα πρέπει να γίνεται με το κεφάλι (εναλλαγές: ρίψη - κεφαλιά - ρίψη - κεφαλιά ...).



Κυνηγιτό με μπάλα

Σημεία έμφασης: Καθοδήγηση (χειρισμός) της μπάλας με αλλαγές ρυθμού και κατεύθυνσης, αντίληψη παιχνιδιού.

Ηλικία εξοικείωσης

Αρχή

Ηλικία μάθησης

Μέση

Ηλικία επιδόσεων

Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: Για κάθε παίκτη μια μπάλα, κορδέλες ή φανέλες ως διακριτικά.

Οργάνωση: Καθορίζονται τρεις παίκτες-κυνηγοί που ξεχωρίζουν φορώντας φανέλες ή κορδέλες και έχουν από μια μπάλα. Ο προπονητής βρίσκεται στο χώρο κρατώντας κορδέλες ή φανέλες. Οι παίκτες κατανέμονται ελεύθερα στο χώρο.

Ιδέα παιχνιδιού: Οι "κυνηγοί" προσπαθούν με την μπάλα στα πόδια να ακολουθήσουν τους υπόλοιπους παίκτες και σε δεδομένη ευκαιρία να πιάσουν κάποιον ή να τον ακουμπήσουν με τα χέρια. Προϋπόθεση είναι τη στιγμή που πιάνουν κάποιον να διατηρούν τον έλεγχο της μπάλας. Ο παίκτης που πιάστηκε τρέχει στον προπονητή, παίρνει μια κορδέλα ή φανέλα και μια μπάλα και γίνεται και ο ίδιος "κυνηγός". Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να απομείνουν δύο μόνο ελεύθεροι παίκτες.

Αξιολόγηση: Οι δύο τελευταίοι παίκτες που απέμειναν είναι νικητές και το παιχνίδι ξεκινά από την αρχή. Επαναλάβετε πολλές φορές!



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ. ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ 5



“Κρατήστε το χώρο καθαρό!”

Σημεία έμφασης: Χτυπήματα με στόχο ακίνητες και κινούμενες μπάλες.

Ηλικία εξοικείωσης

Αρχή

Ηλικία μάθησης

Μέση

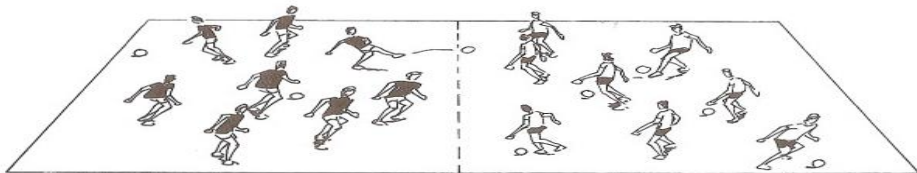
Ηλικία επιδόσεων

Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: Οι μπάλες αντιστοιχούν περίπου στους μισούς παίκτες.

Οργάνωση: Η αίθουσα χωρίζεται από την κεντρική γραμμή σε δύο τμήματα. Σχηματίζονται δύο ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει θέση στο δικό της μισό του αγωνιστικού χώρου.

Ιδέα παιχνιδιού: Οι παίκτες προσπαθούν να κρατήσουν το δικό τους τμήμα “καθαρό” από μπάλες, δηλαδή να διώξουν όσο το δυνατόν ταχύτερα τις μπάλες στον αντίπαλο χώρο. Δεν επιτρέπονται τα απευθείας χτυπήματα, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος τραυματισμών (συνεπώς απαιτούνται τουλάχιστον δύο επαφές με την μπάλα). Επίσης δεν επιτρέπεται η διάσπαση, το πέρασμα της κεντρικής γραμμής (γραμμή πυρός). Σε μη τακτικά διαστήματα ο προπονητής διακόπτει το παιχνίδι με ένα σφύριγμα και οι παίκτες μένουν ακίνητοι. Ο προπονητής μετράει σε ποιο τμήμα βρίσκονται οι λιγότερες μπάλες.



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

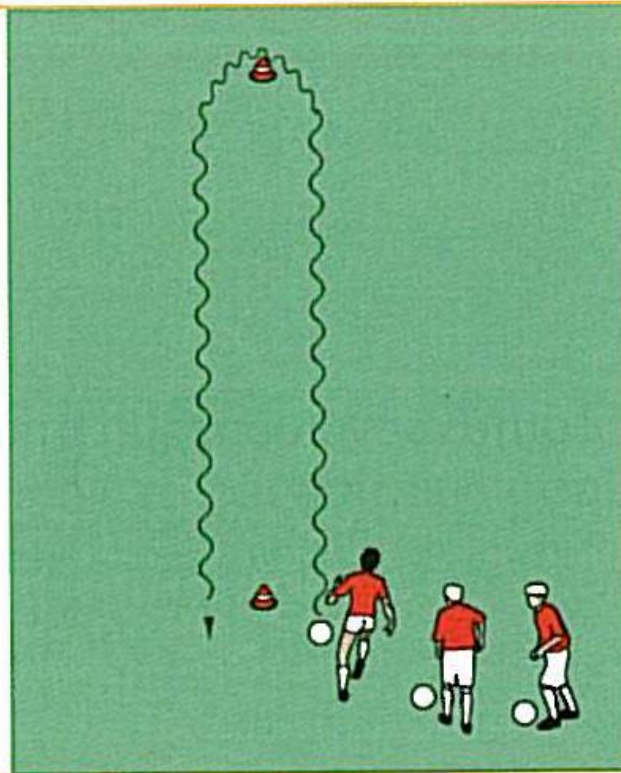
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΟΔΗΓΗΜΑ: ΑΣΚΗΣΗ 1,

ΑΣΚΗΣΗ 2

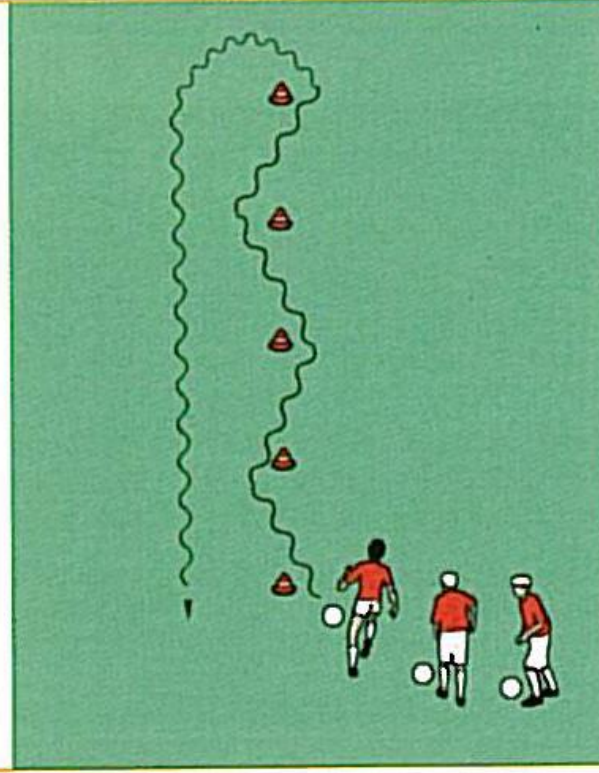
1.

Οδήγημα
μπάλας μέχρι
τον κώνο και
επιστροφή.



2.

Οδήγημα
μπάλας
ανάμεσα από
τους κώνους
και επιστροφή.



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΟΔΗΓΗΜΑ: ΑΣΚΗΣΗ 3,



Σπριντ για την μπάλα

Σημεία έμφασης: Βελτίωση της ταχύτητας εκκίνησης, συμπεριφορά στις μονομαχίες.

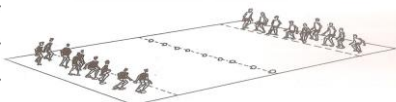
Ηλικία εξοικείωσης	Αρχή
Ηλικία μάθησης	Μέση
Ηλικία επιδόσεων	Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: Ο αριθμός των μπαλών αντιστοιχεί στο επίπεδο των παιχτών. Όσο λιγότερες είναι οι μπάλες, τόσο δυσκολότερη είναι η άσκηση. Ο ελάχιστος αριθμός θα πρέπει να αντιστοιχεί περίπου στους μισούς παίκτες.

Οργάνωση: Δύο ισοδύναμες ομάδες τοποθετούνται πίσω από τις τελικές γραμμές του αγωνιστικού χώρου (γήπεδο τένις). Πάνω στην κεντρική γραμμή βρίσκονται οι μπάλες.

Ιδέα παιχνιδιού: Με το σφύριγμα του προπονητή ξεκινούν οι παίκτες με σπριντ (από διαφορετικές θέσεις εκκίνησης: όρθιοι, καθιστοί, από πρηνή ή ύπτια θέση, ...) προς την κεντρική γραμμή και προσπαθούν να κατακτήσουν τις μπάλες. Στη συνέχεια επιστρέφουν με ντρίπλα πίσω από τη βασική τους γραμμή. Οι παίκτες που δεν μπόρεσαν αρχικά να κατακτήσουν μπάλες μπορούν να αποσπάσουν κάποια από τους άλλους παίκτες, πριν αυτοί περάσουν τη γραμμή. Το παιχνίδι τελειώνει, όταν όλες οι μπάλες έχουν επιστρέψει πίσω από τις βασικές γραμμές. Επαναλάβετε πολλές φορές!

Αξιολόγηση: Μετά από κάθε γύρο παιχνιδιού μετρούνται οι μπάλες που κατακτήθηκαν. Η ομάδα με τις περισσότερες μπάλες είναι νικήτρια. Ποια ομάδα έχει τους περισσότερους βαθμούς μετά από περίπου 12 λεπτά;



ΑΣΚΗΣΗ 4



(ΕΞ/Μ/ΕΠ) Ντρίπλα γύρω από το μακρύ πάγκο με δεξιά φορά! Προσπαθήστε να φτάσετε το συμπαίκτη και να τον ακουμπήσετε με το χέρι!

(ΕΞ/Μ/ΕΠ) Ντρίπλα γύρω από το μακρύ πάγκο με αριστερή φορά! Προσπαθήστε να φτάσετε το συμπαίκτη και να τον ακουμπήσετε με το χέρι!



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΠΑΣΑ-ΥΠΟΔΟΧΗ: ΑΣΚΗΣΗ 1,



Κορόιδο

Σημεία έμφασης: Παιχνίδι συνεργασίας, ξεμαρκάρισμα.

Ηλικία εξοικείωσης

Αρχή

Ηλικία μάθησης

Μέση

Ηλικία επιδόσεων

Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: 4 μεγάλοι πάγκοι, 4 μπάλες.

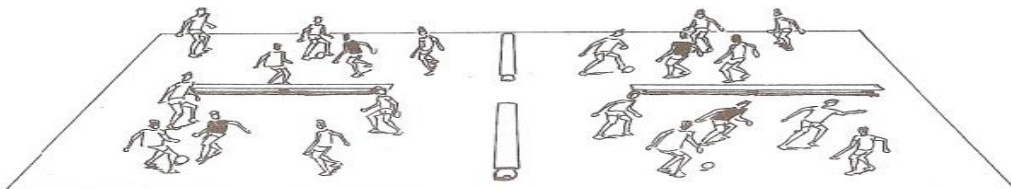
Οργάνωση: Η αίθουσα χωρίζεται με πάγκους σε 4 τμήματα. Οι παίκτες μοιράζονται σε ομάδες των 6, 5 ή 4 ατόμων και παίρνουν θέσεις στους 4 κόρους. Κάθε ομάδα έχει μια μπάλα.

Ιδέα παιχνιδιού: Μέσα στις ομάδες το παιχνίδι παίζεται 5 εναντίον 1 (ηλικία εξοικείωσης), 4 εναντίον 1 (ηλικία μάθησης) και 3 εναντίον 1 (ηλικία επιδόσεων) χωρίς τέρματα. Ο παίκτης στη μέση ("κορόιδο") προσπαθεί να παρεμποδίσει το παιχνίδι των άλλων. Εάν γίνει κάτοχος της μπάλας γίνεται αμέσως αλλαγή ρόλων με τον παίκτη που άγγιξε τελευταίος την μπάλα. Το ίδιο γίνεται, όταν η μπάλα χτυπήσει σε μια από τις πλευρές οριοθέτησης του κόρου.

Παραλλαγή:

Αλλαγή ρόλων γίνεται επίσης, όταν ο κεντρικός παίκτης (κορόιδο) απλώς ακουμπήσει την μπάλα.

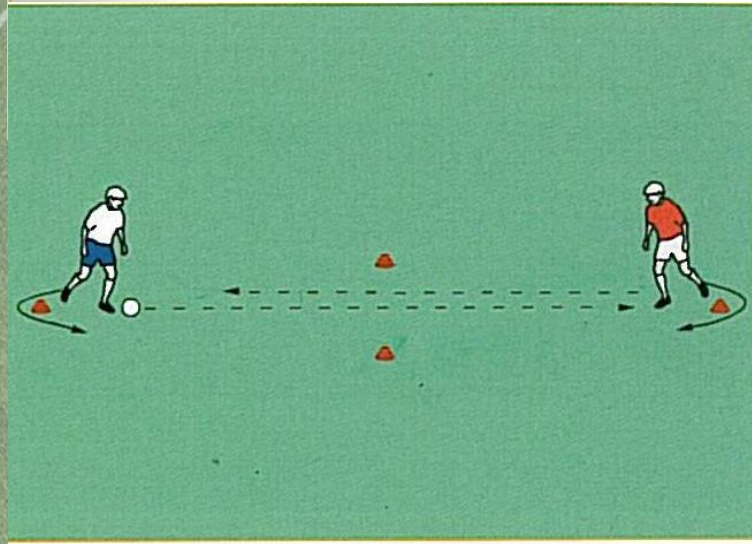
Αξιολόγηση: Ποιος παίκτης μπήκε τις λιγότερες φορές στη μέση;



ΑΣΚΗΣΗ 2

6.

Μεταβιβάσεις με έσω δεξί ή αριστερό πόδι μεταξύ δύο παιχτών που βρίσκονται αντιμέτωποι, περνώντας την μπάλα μέσα από μία «πόρτα». Αμέσως μετά τη μεταβίβαση, στροφή γύρω από έναν κώνο, υποδοχή μπάλας, μεταβίβαση κ.ο.κ.



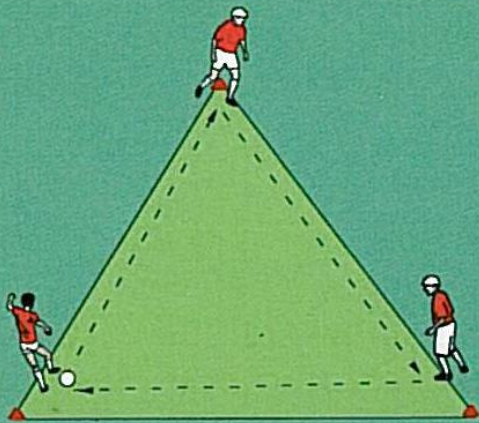
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΠΑΣΑ-ΥΠΟΔΟΧΗ: ΑΣΚΗΣΗ 3,

14.

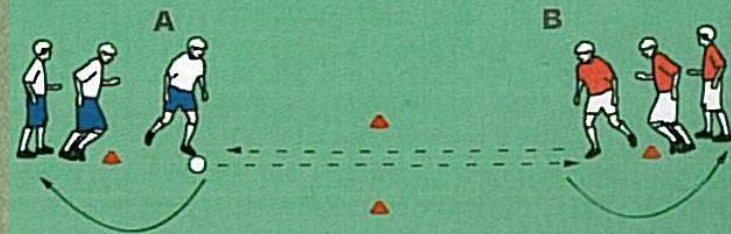
Τρεις παίκτες σε τριγωνική θέση.
Μεταβιβάσεις με έσω πόδι μεταξύ
τους προς μία φορά. Η άσκηση
πραγματοποιείται και με αντίθετη φορά.



ΑΣΚΗΣΗ 4

8.

Πάσα με έσω δεξί ή αριστερό πόδι
του Α παίκτη προς τον Β, περνώντας
την μπάλα μέσα από μία «πύρρα»
αι κίνηση πίσω. Πάσα του Β προς
τον επόμενο παίκτη, κίνηση πίσω κ.ο.κ.



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΝΤΡΙΠΛΑ: ΑΣΚΗΣΗ 1,



“Αποφύγετε τους κάβουρες!”

Σημεία έμφασης: Στενός χειρισμός της μπάλας με αλλαγές κατεύθυνσης, κάλυψη της μπάλας με το σώμα.

Ηλικία εξοικείωσης

Αρχή

Ηλικία μάθησης

Μέση

Ηλικία επιδόσεων

Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: Μια μπάλα για κάθε δεύτερο παίκτη.

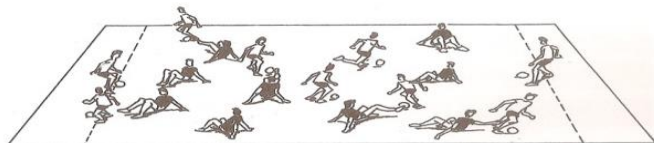
Οργάνωση: Οι μισοί από τους παίκτες (χωρίς μπάλα) κατανέμονται καθιστοί στον αγωνιστικό χώρο. Οι υπόλοιποι μισοί παίρνουν από μια μπάλα και τοποθετούνται πίσω από τις τελικές γραμμές του αγωνιστικού χώρου.

Ιδέα παιχνιδιού: Οι παίκτες με τις μπάλες προσπαθούν εκτελώντας ντρίπλα ανάμεσα στους “κάβουρες” να διαπεράσουν το χώρο από τη μια βασική γραμμή στην άλλη, χωρίς οι “κάβουρες” να τους αποσπάσουν την μπάλα.

Οι καθιστοί παίκτες κινούνται στα τέσσερα και προσπαθούν να αποσπάσουν την μπάλα από κάποιον παίκτη που ντρίπλάρει, χρησιμοποιώντας τα πόδια ή τα χέρια. Όταν ένας “κάβουρας” κλέψει μια μπάλα, οι δύο παίκτες αλλάζουν ρόλους.

Σε περίπτωση που ο αριθμός των παικτών είναι μικρός, μπορούμε ενδεχομένως να περιορίσουμε το χώρο και στα πλάγια (π.χ. γήπεδο βόλει).

Αξιολόγηση: Κάθε φορά που ο παίκτης κατορθώνει να διασχίσει το χώρο, κερδίζει ένα βαθμό. Εάν η μπάλα ακουμπήσει στον τοίχο της αίθουσας, αφαιρείται ένας βαθμός. Έτσι σε κάθε περίπτωση οι παίκτες αναγκά-



ΑΣΚΗΣΗ 2

1.

Εκτέλεση της ντρίππας κατά μέτωπο και όλων των παραλλαγών της, έχοντας ως αντίπαλο έναν κώνο.



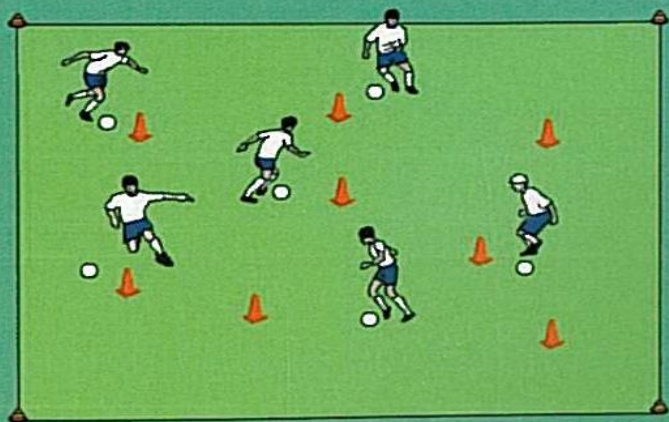
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΝΤΡΙΠΛΑ: ΑΣΚΗΣΗ 3,

4.

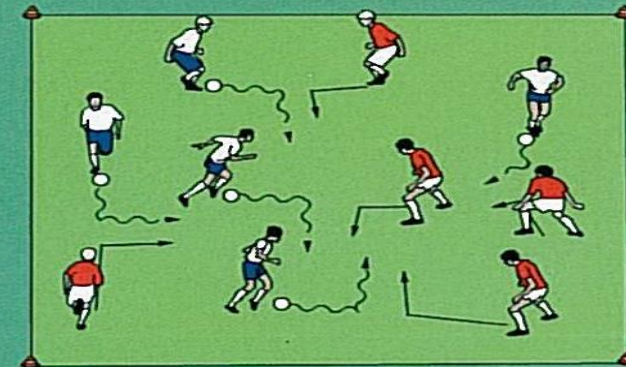
Ανά ένας παίχτης μία μπάλα μέσα σε έναν αγωνιστικό χώρο. Οδηγήμα μπάλας και εκτελέσεις ντρίππας, κατά επιλογή, προς τους κώνους που θεωρούνται υποτιθέμενοι αντίπαλοι.



ΑΣΚΗΣΗ 4

6.

Πέντε ζευγάρια παιχτών μέσα σε έναν αγωνιστικό χώρο. Οι παίχτες του κάθε ζευγαριού είναι αντιμέτωποι μεταξύ τους, όπου ο ένας επιτίθεται με την μπάλα και ο άλλος αμύνεται ενεργοπαθητικά. Στόχος του επιτιθέμενου είναι η προσπέραση του αμυνόμενου με ντρίππλα της επιλογής του. Οι παίχτες ανά μία- δύο προσπάθειες αλλάζουν ρόλο μεταξύ τους.



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΣΟΥΤ: ΑΣΚΗΣΗ 1,



Ωθηση της μπάλας

Σημεία έμφασης: Εξάσκηση του χτυπήματος με το εσωτερικό του ποδιού και το κουντεπιέ σε κινούμενους στόχους.

Ηλικία εξοικείωσης

Αρχή

Ηλικία μάθησης

Μέση

Ηλικία επιδόσεων

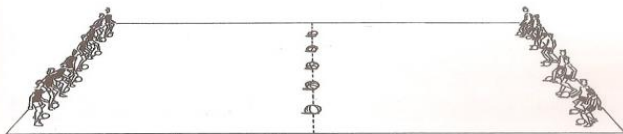
Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: Μια μπάλα για κάθε παίκτη, μέχρι 5 μπάλες μέντιν, 4 πλινθία ως οριακά σημεία του αγωνιστικού χώρου (οι κώνοι δεν ενδείκνυνται στο παιχνίδι αυτό).

Οργάνωση: Οι παίκτες μοιράζονται σε 4 ομάδες που τοποθετούνται στις 4 πλευρές του αγωνιστικού χώρου (βλ. σκίτσο, το μέγεθος του χώρου αντιστοιχεί στο επίπεδο των παικτών: περίπου 8 x 8 μέτρα). Στο μέσο του χώρου βρίσκονται μέχρι 5 μπάλες μέντιν, ενώ κάθε παίκτης έχει μια μπάλα ποδοσφαίρου.

Ιδέα παιχνιδιού: Οι 4 ομάδες προσπαθούν με χτυπήματα ακριβείας να πετύχουν τις μπάλες μέντιν με τέτοιο τρόπο, ώστε να κυλήσουν πάνω από τις αντίπαλες οριοθετικές γραμμές. Για τα χτυπήματα οι ομάδες μπορούν να χρησιμοποιήσουν μόνο τις μπάλες που βρίσκονται ή κυλούν πίσω από τη δική τους οριοθετική γραμμή. Δεν επιτρέπεται να μπει κανείς μέσα στον οριοθετημένο αγωνιστικό χώρο.

Όταν μια μπάλα μέντιν περάσει τη βασική γραμμή μιας ομάδας, δίνεται στην ομάδα ένας βαθμός ποινής. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι την ώθηση και της τελευταίας μπάλας μέντιν έξω από τον αγωνιστικό χώρο. Ακολουθεί η εκ νέου τοποθέτηση στο κέντρο των μπαλών μέντιν. Πολλές επαναλήψεις!



ΑΣΚΗΣΗ 2



Εστίες - στόχοι

Σημεία έμφασης: Εξάσκηση στα χτυπήματα με το εσωτερικό του ποδιού και το εσωτερικό κουντεπιέ.

Ηλικία εξοικείωσης

Αρχή

Ηλικία μάθησης

Μέση

Ηλικία επιδόσεων

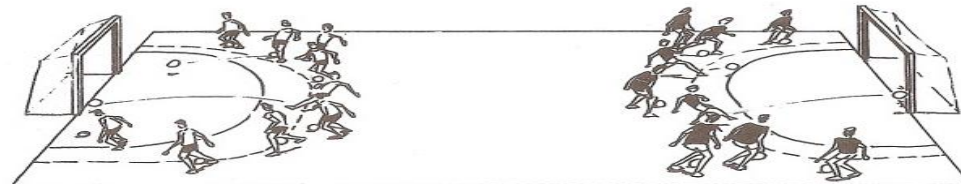
Τέλος

Απαιτούμενα όργανα: Μια μπάλα για κάθε παίκτη, 2 εστίες χάντμπολ.

Οργάνωση: Οι παίκτες σχηματίζουν δύο ομάδες, μία πίσω από κάθε "γραμμή κρούσης" (ανάλογα με το επίπεδο απόδοσης είναι η γραμμή των 9 μ. ή των 7 μ. του χάντμπολ). Κάθε παίκτης παίρνει μια μπάλα.

Ιδέα παιχνιδιού: Οι παίκτες των δύο ομάδων προσπαθούν μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (περίπου 5 έως 8 λεπτά) να χτυπήσουν με τις μπάλες τους όσο το δυνατόν συχνότερα ένα από τα κάθετα δοκάρια (ηλικία εξοικείωσης) ή το οριζόντιο δοκάρι (ηλικία μάθησης) των εστιών του χάντμπολ. Οι μπάλες πρέπει μετά από κάθε σουτ να έρθουν πίσω από τη "γραμμή κρούσης". Δύο "διαιτητές" μετρούν, φωνάζοντας δυνατά στα επιτυχημένα χτυπήματα. Δεν επιτρέπεται οι μπάλες να πιάνονται με τα χέρια.

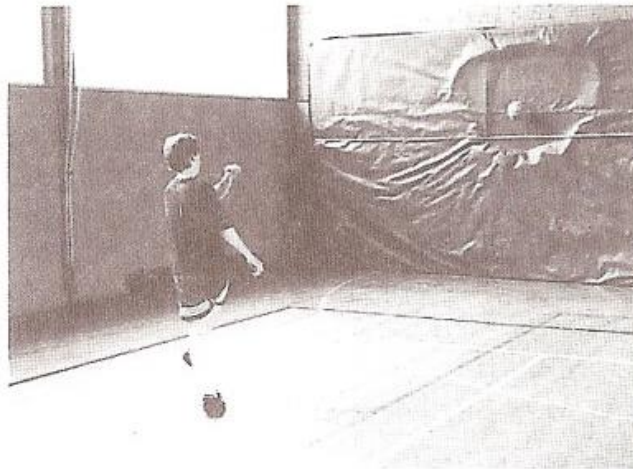
Αξιολόγηση: Ποια ομάδα είχε τα περισσότερα επιτυχημένα χτυπήματα;



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

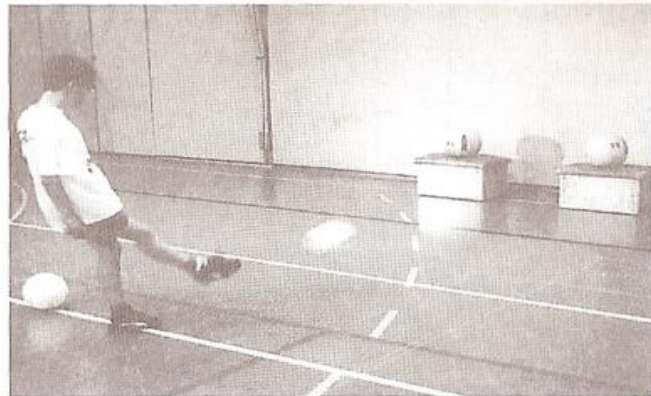
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΣΟΥΤ: ΑΣΚΗΣΗ 3, 4



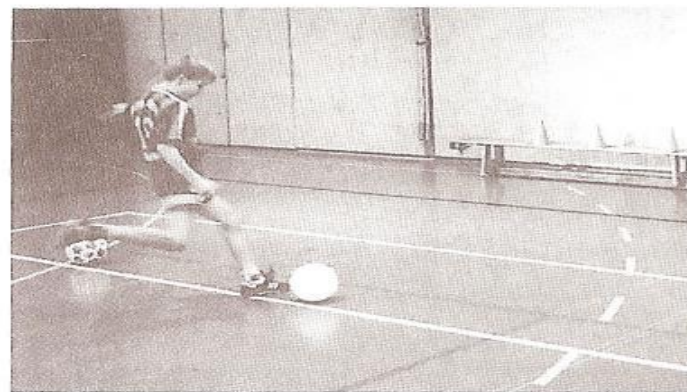
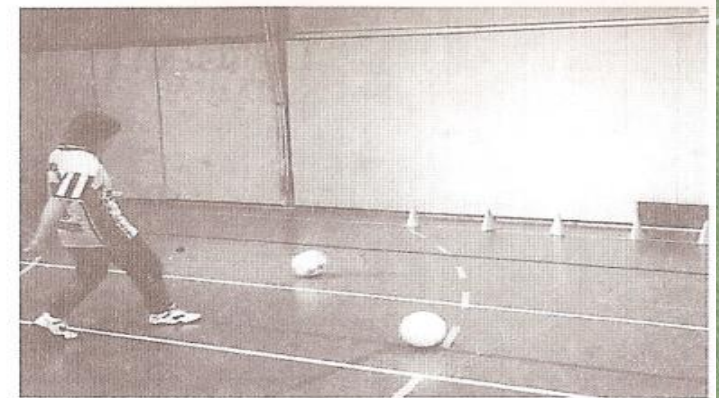
(-/Μ/ΕΠ) Κινηθείτε με την μπάλα από την κεντρική γραμμή προς το στρώμα (που είναι τοποθετημένο κάθετα στον τοίχο) και εκτελέστε σουτ από απόσταση της δικής σας επιλογής (δεξί/αριστερό) πάνω από ένα συγκεκριμένο σημάδι του στρώματος σε ύψος περίπου 1,5 μέτρου (γραμμή κιμωλίας), χωρίς να σταματήσετε την μπάλα!

(-/Μ/ΕΠ) Σουτ σε στόχους: εκτελέστε σουτ με την μπάλα από απόσταση περίπου 4 μέτρων στοχεύοντας την μπάλα μέντισιν που είναι τοποθετημένη πάνω στο μικρό πλινθίο!



ΑΣΚΗΣΗ 5,6

(ΕΞ/Μ/-) Σουτ σε στόχους: εκτελέστε σουτ από απόσταση περίπου 5 μέτρων με το εσωτερικό εναντίον 5 κώνων, που είναι τοποθετημένοι σε σειρά! (Απόσταση μεταξύ των κώνων περίπου 0,7 μέτρα.)



(-/Μ/ΕΠ) Σουτ σε στόχους: εκτελέστε σουτ από απόσταση περίπου 5 μέτρων με το εσωτερικό κουντεπιέ εναντίον 5 κώνων, τοποθετημένων στη σειρά πάνω σε ένα μακρύ πάγκο. (Απόσταση μεταξύ των κώνων περίπου 0,7 μέτρα.)

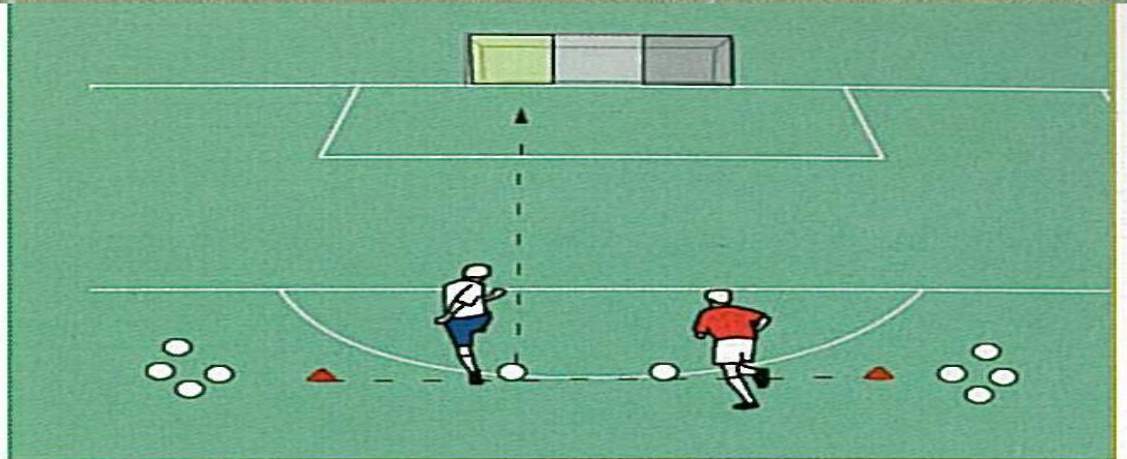
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΣΟΥΤ: ΑΣΚΗΣΗ 7,8

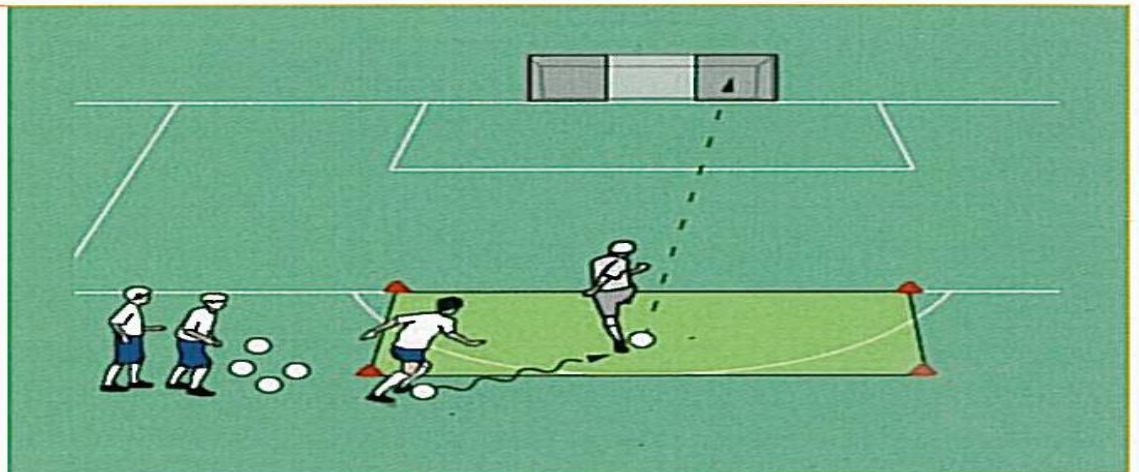
1.

Σουτ εκ περιτροπής με μπάλα ακίνητη έξω από τη μεγάλη περιοχή, στοχεύοντας σε ένα από τα τρία μέρη της εστίας.



2.

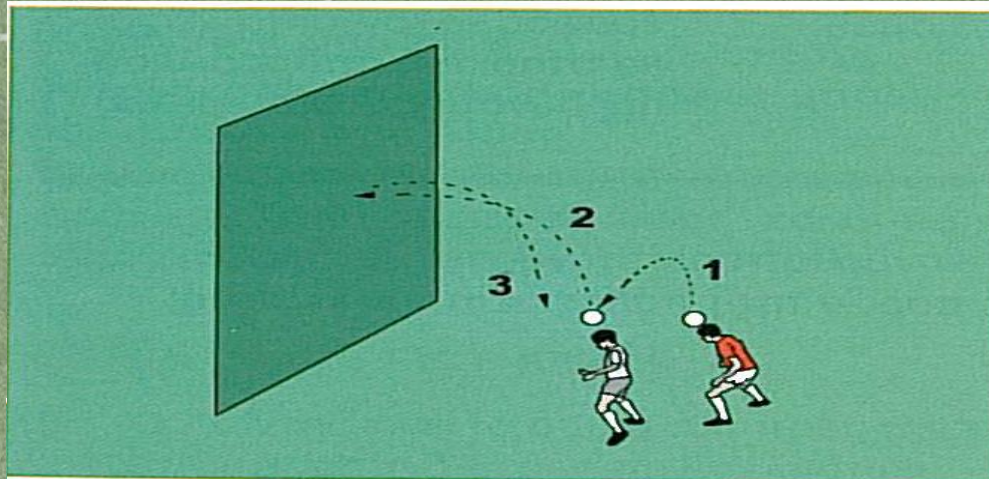
Προώθηση της μπάλας μέσα στον αγωνιστικό χώρο που σχηματίζουν οι κώνοι και σουτ, στοχεύοντας σε ένα από τα τρία μέρη της εστίας.



ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

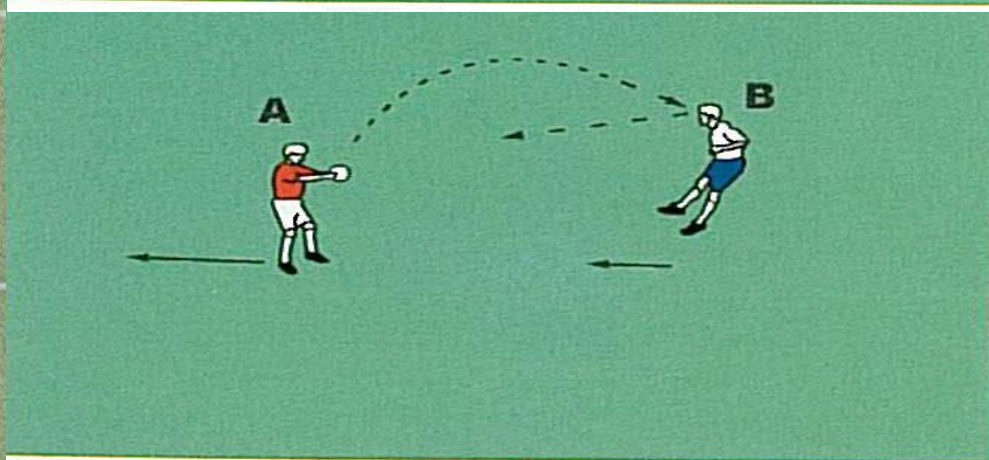
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΚΕΦΑΛΙΑ: ΑΣΚΗΣΗ 1, 2



3.

Κοντρόλ με το κεφάλι και αμέσως μετά κεφαλιά χωρίς άλμα προς τον τοίχο. Η άσκηση μετά από κάποιες επαναλήψεις μπορεί να πραγματοποιηθεί συνεχόμενα.



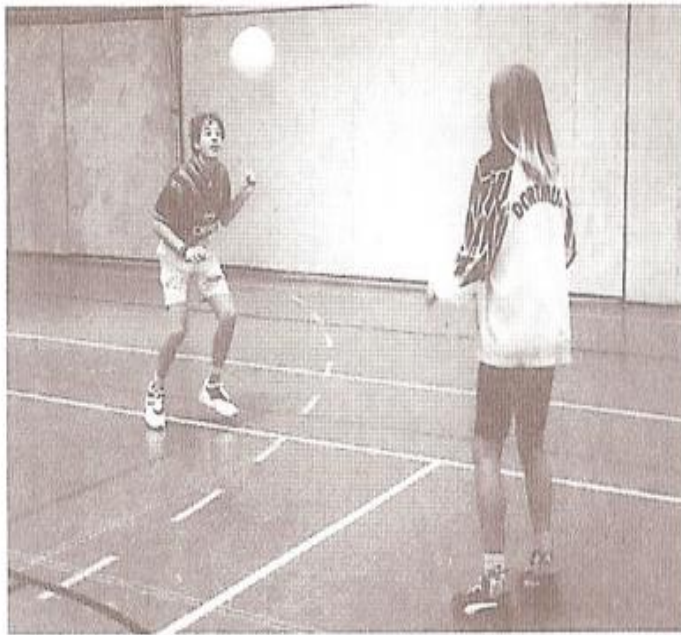
Ο Α μεταβιβάζει με χέρια στον Β και κινείται προς τα πίσω.
Ο Β εκτελεί κεφαλιά με άλμα κινούμενος προς τα εμπρός κ.ο.κ.

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ph.D.

ΚΕΦΑΛΙΑ: ΑΣΚΗΣΗ 3

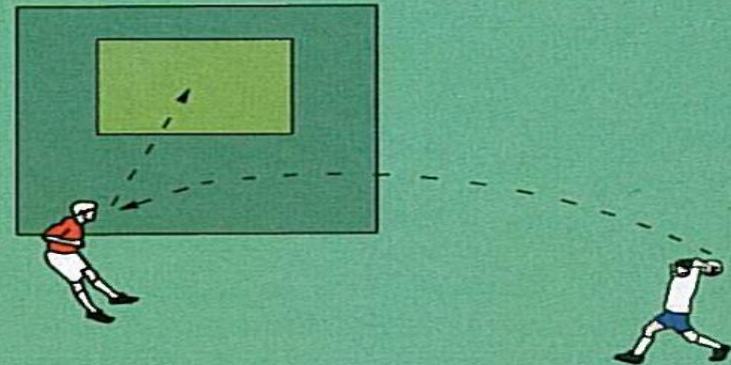
(-/Μ/ΕΠ) Από απόσταση 2 έως 3 μέτρων παίξτε την μπάλα μεταξύ σας (σε ζευγάρια) με κεφαλές, χωρίς να πέσει στο έδαφος!



ΑΣΚΗΣΗ 4 (ΜΕ ΠΛΑΓΙΟ ΑΟΥΤ)

7.

Μεταβίβαση με χέρια και εκτέλεση πλάγιας κεφαλιάς με ή χωρίς άλμα, στοχεύοντας στο τετράγωνο του τοίχου.





**ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ΜΕΡΟΣ Β: ΑΣΚΗΣΕΙΣ.**

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!

