

Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης

ΓΙΑ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Δημήτριος Τζουβάρas • Ιωάννης Τσανικλίδης

Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης

ΓΙΑ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



Υπό την αιγίδα της Ένωσης
Ποδοσφαιρικών Σωματείων
Μακεδονίας

ΤΡΙΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ (κεφαλιά)

Στόχος • Άσκηση τεχνικής με στόχο την εκμάθηση της κεφαλιάς μετά από άλμα με τα δύο πόδια σε γήπεδο 15 x 15 μέτρων.

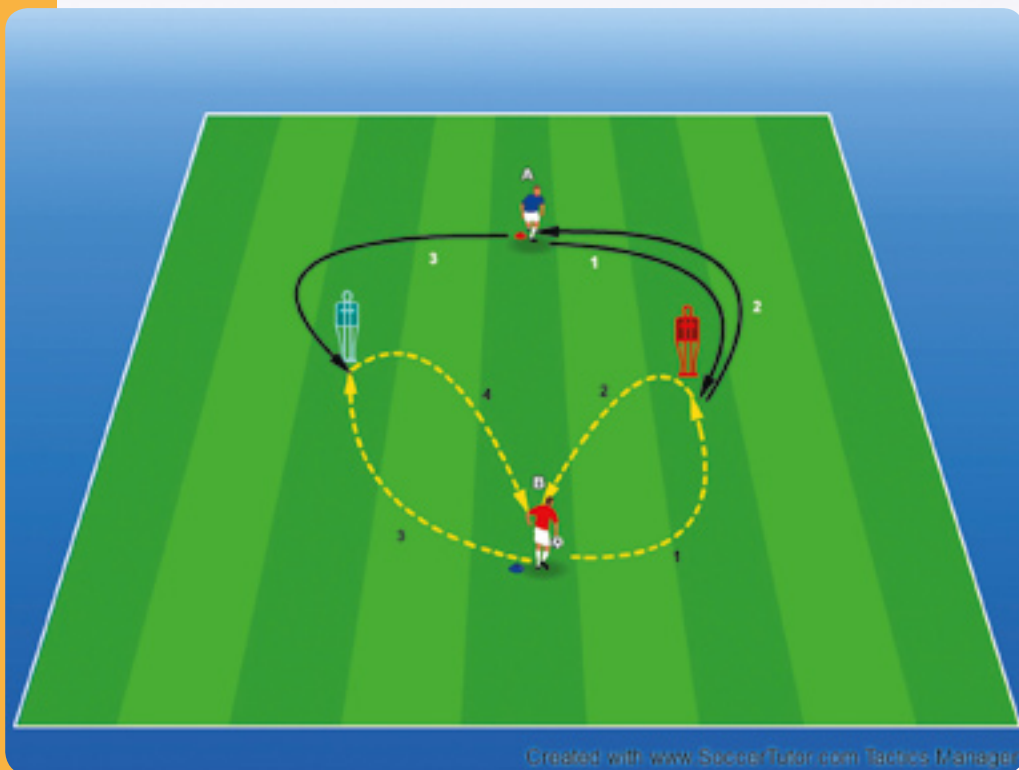
• Διάρκεια: 10 λεπτά.

Περιγραφή Σε ζεύγη, ο ένας πασάρει (με τα δύο χέρια) και ο άλλος εκτελεί. Ο Α τρέχει πίσω από το κόκκινο ομοίωμα κάνει κεφαλιά, επιστρέφει στην αρχική του θέση και αμέσως τρέχει πίσω από το γαλάζιο ομοίωμα, κάνει κεφαλιά κ.λπ.

Σχόλια • Διάρκεια: 60 δευτερόλεπτα και κατόπιν αλλαγή ρόλων.

• Ρυθμός μέτριος.

• Οι τρεις πρώτες προσπάθειες είναι χωρίς άλμα.



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



ΤΡΙΤΗ ΕΙΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ (ξεμαρκάρισμα)**Στόχος**

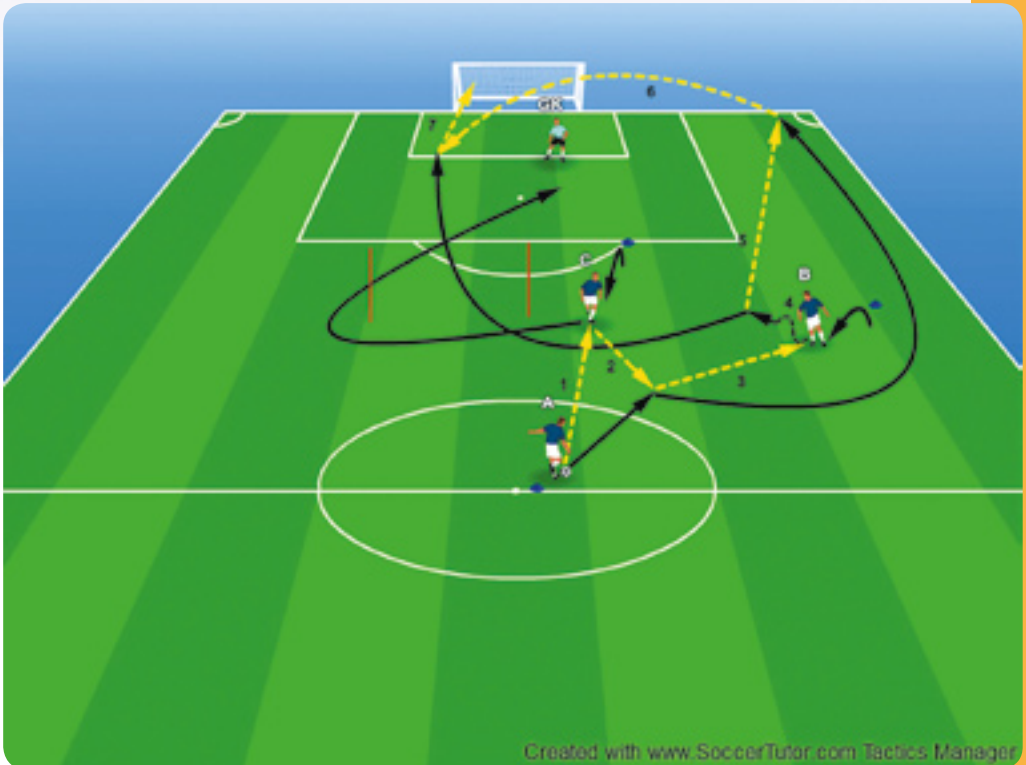
- Προπόνηση ειδικής τεχνικής με βασικό στόχο το ξεμαρκάρισμα.
- Διάρκεια: 25 λεπτά.

Περιγραφή

Ο Α παίζει «1-2» με τον Β που ξεμαρκάρεται. Αμέσως μετά υποδέχεται, πασάρει στον C που ξεμαρκάρεται και κινείται με ταχύτητα στον ελεύθερο χώρο κάνοντας overlap. Ο Β υποδέχεται, οδηγεί την μπάλα και πασάρει στον διάδρομο του Α. Ο Α υποδέχεται και σεντράρει στους Β και C που μετά την πάσα τους κινήθηκαν πίσω από τους στύλους προς την περιοχή και τελειώνουν τη φάση (κατά προτίμηση με το κεφάλι). Όλοι πηγαίνουν μια θέση μπροστά.

Σχόλια

- Αλλαγή πλευράς στο μέσο της άσκησης.
- Καλή τεχνική στις σέντρες και στις κεφαλιές.
- Συγχρονισμένες κινήσεις.



**ΤΡΙΤΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ
 (ξεμαρκάρισμα - εφαρμογή)**

- Στόχος**
- Παιχνίδι 9 εναντίον 9 σε γήπεδο 40 x 60 μέτρων, με τρεις ίσες ζώνες και στόχο την εφαρμογή του ξεμαρκάρισματος.
 - Διάρκεια: 25 λεπτά.

- Περιγραφή**
- Στόχος και των δύο ομάδων είναι να σκοράρουν στο αντίπαλο τέρμα. Επίσης μπορούν να ολοκληρώσουν 10 πάσες, κάτι που ισούται με γκολ.

- Σχόλια**
- Έχουμε σχέση ισαριθμίας σε κάθε ζώνη (3 v 3, 2 v 2, 3 v 3).
 - Επιβραβεύουμε τη σωστή τεχνική.
 - Ανά 5 λεπτά αλλάζουμε θέσεις.

