

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΠΙΝΑΚΕΣ ΠΟΥ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΟΥΝ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ, ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

ΤΑΞΕΙΣ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Α'-Β'	20%	---	Παιχνίδι 80%
Γ'-Δ'	20%	10%	Παιχνίδι 70%
Ε'-ΣΤ'	25%	15%	Παιχνίδι 60%

ΜΕΧΡΙ 10 ΕΤΩΝ	ΜΕΧΡΙ 10-14 ΕΤΩΝ	ΜΕΧΡΙ 14-18 ΕΤΩΝ
<ul style="list-style-type: none"> • εξάσκηση τεχνικών κινήσεων και πολύ απλές μορφές τακτικής • χαρά για το παιχνίδι • παιχνίδι σε μικρά γκρουπ χωρίς να χάνουμε τα στοιχεία της σωστής τεχνικής 	<ul style="list-style-type: none"> • συστηματική μάθηση των τεχνικών κινήσεων και εφαρμογή στο παιχνίδι • αγάπη για το άθλημα και τη φυσική αγωγή • επιδεξιότητα • αυτοσυγκράτηση • κινητικότητα • συγχρονισμός και συνδυασμός τεχνικής με τις ιδιότητες ταχύτητας και δύναμης 	<ul style="list-style-type: none"> • προπόνηση τεχνικής σε πολύ υψηλό ρυθμό εκτέλεσης • μέγιστη αύξηση της ταχύτητας παιχνιδιού • αύξηση τακτικών ικανοτήτων σε διάφορες μορφές παιχνιδιού • μεγιστοποίηση της ταχύτητας και της αντοχής με ειδικές ασκήσεις παιχνιδιού



Εμάς βέβαια αυτό το οποίο μας ενδιαφέρει είναι κυρίως η πρώτη και η δεύτερη στήλη . Πρέπει βέβαια να έχουμε την ικανότητα να διακρίνουμε τις εξατομικευμένες διαφορές. Και αφού τις διακρίνουμε να κάνουμε προπόνηση πάνω στο μέσο όρο του τμήματος και της τάξης.

