

## ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Το γεγονός ότι διαβάζεις αυτό το βιβλίο σημαίνει ότι έχεις μολυνθεί από ένα μικρόβιο – το μικρόβιο του ποδοσφαίρου – και σίγουρα δεν είσαι ο μοναδικός. Το ποδόσφαιρο είναι το δημοφιλέστερο παιχνίδι στον πλανήτη. Είναι ένα παιχνίδι που προκαλεί πάθος και συναίσθημα άνευ προηγουμένου μέσα στον κόσμο του αγωνιστικού αθλητισμού. Περισσότερα από 150 εκατομμύρια εγγεγραμμένοι αθλητές, μεταξύ αυτών περισσότερα από 10 εκατομμύρια γυναίκες, ασχολούνται με το άθλημα σε επίσημη βάση. Εκατομμύρια περισσότεροι (άνθρωποι) κλοτσούν την μπάλα σε ανεπίσημη βάση, σε αλάνες, σε παιδικές χαρές, σε γήπεδα και στους απόκεντρους δρόμους μικρών και μεγάλων πόλεων. Ένας μεγάλος αριθμός φανατικών οπαδών ακολουθεί τις αγαπημένες του ομάδες και τους παίκτες, παρακολουθώντας τα παιχνίδια στο γήπεδο ή από την τηλεόραση και από άλλα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Περισσότερα από 35 δισεκατομμύρια τηλεθεατές παρακολούθησαν τους αγώνες του Παγκοσμίου Κυπέλλου ποδοσφαίρου που διεξήχθησαν στη Νότια Κορέα και την Ιαπωνία το 2002. Περίπου 2 δισεκατομμύρια τηλεθεατές παρακολούθησαν ζωντανά τη νίκη της Βραζιλίας επί της Γερμανίας στον τελικό. Αυτοί οι αριθμοί ενισχύουν το γεγονός ότι το ποδόσφαιρο αξίζει τον ανεπίσημο τίτλο του ως «Παγκόσμιου Παιχνιδιού».

Η απέραντη δημοτικότητα του ποδοσφαίρου δε σημαίνει ότι είναι ένα εύκολο παιχνίδι για να το παίξει κανείς με επιτυχία. Στην πραγματικότητα, το ποδόσφαιρο θέτει αρκετές φυσικές και διανοητικές προκλήσεις για τους συμμετέχοντες. Με εξαίρεση τον τερματοφύλακα,

δεν υπάρχουν εξειδικεύσεις μέσα στο γήπεδο. Στο ποδόσφαιρο, όπως και σε άλλα ομαδικά αθλήματα εισβολής στο χώρο και στο τέρμα του αντιπάλου, ο κάθε παίκτης πρέπει να είναι σε θέση να αμυνθεί και να επιτεθεί. Πρέπει να ελέγχει την μπάλα, χρησιμοποιώντας μια ποικιλία από δεξιότητες με τα πόδια και αυτό κάτω από την πίεση περιορισμών χώρου, χρόνου, φυσικής κόπωσης και τη διεκδίκηση από τους αντιπάλους. Οι ικανότητες λήψης απόφασης είναι συνεχώς ελεγχόμενες, καθώς οι παίκτες αντιδρούν στις ταχύτατα μεταβαλλόμενες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι παίκτες αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις. Η ατομική απόδοση και τελικά η ομαδική επιτυχία εξαρτάται από την ικανότητα κάθε παίκτη να αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις. Αυτή η ικανότητα δε συμβαίνει στην τύχη, πρέπει να αναπτυχθεί. Το βιβλίο, *Ποδόσφαιρο: Βήματα για την Επιτυχία* γράφηκε, έχοντας κατά νου αυτόν το στόχο.

Είτε ασχολείσαι με το ποδόσφαιρο απλά, σε επίπεδο αναψυχής, είτε σε αγωνιστικό επίπεδο, θα βελτιώσεις την απόδοσή σου και θα απολαύσεις το παιχνίδι περισσότερο, καθώς αναπτύσσεις μεγαλύτερη ικανότητα στις δεξιότητες και στρατηγικές που απαιτούνται για το επιτυχημένο παίξιμο. Η τρίτη έκδοση του βιβλίου, *Ποδόσφαιρο: Βήματα για την Επιτυχία* παρέχει ένα προοδευτικό σχέδιο για την ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων και την απόκτηση μιας πιο πλήρους κατανόησης των ατομικών και ομαδικών στρατηγικών που προαπαιτούνται για το ομαδικό παίξιμο. Ακολούθησε την ίδια σειρά σε κάθε βήμα της πορείας:

1. Διάβασε την εξήγηση της δεξιότητας που καλύπτεται στο «βήμα», για ποιο λόγο είναι σημαντικό το συγκεκριμένο «βήμα» και πώς εκτελείται αυτό.
2. Μελέτησε τις εικόνες, που δείχνουν ακριβώς πώς να τοποθετείς το σώμα σου, προκειμένου να εκτελέσεις πετυχημένα την κάθε δεξιότητα.
3. Διάβασε τις οδηγίες για κάθε άσκηση. Εκτέλεσε την άσκηση και κατάγραψε το σκορ σου.
4. Όρισε ως παρατηρητή έναν ειδικό, ένα δάσκαλο, προπονητή ή ακόμα έναν προπονούμενο συμπαίκτη – για να αξιολογήσει τη βασική τεχνική της δεξιότητας, όταν έχεις ολοκληρώσει κάθε σετ ασκήσεων. Ο παρατηρητής μπορεί να χρησιμοποιήσει τους ελέγχους επιτυχίας για κάθε άσκηση, για να αξιολογήσει την εκτέλεση της δεξιότητας.
5. Στο τέλος του «βήματος», αξιολόγησε τη συνολική απόδοση και άθροισε τα σκορ σου στις ασκήσεις. Μόλις έχεις πετύχει το ενδεικνυόμενο επίπεδο επιτυχίας για το συγκεκριμένο «βήμα», μετακινήσου στο επόμενο «βήμα».

Αυτή η ενημερωμένη και εκτεταμένη έκδοση είναι οργανωμένη σε 12 ξεκάθαρα «βήματα» που σε καθιστούν ικανό να προχωρήσεις με το δικό σου ρυθμό. Κάθε «βήμα» παρέχει μια εύκολη και λογική μετάβαση προς το επόμενο «βήμα». Δεν μπορείς να κάνεις απλά ένα άλμα και να φτάσεις αμέσως στην κορυφή της κλίμακας! Στην κορυφή αναρριχείσαι, σκαρφαλώνοντας ένα «βήμα» κάθε φορά. Τα πρώτα «βήματα» παρέχουν τα θεμέλια για τις βασικές δεξιότητες και έννοιες. Καθώς προχωράς στο βιβλίο, θα μάθεις πώς να χρησι-

μοποιείς αυτές τις δεξιότητες, για να εκτελέσεις διάφορες τακτικές και να συνεργάζεσαι με τους συμπαίκτες σου. Ένα πλήθος εικόνων επεξηγούν ακόμα περισσότερο την κατάλληλη εκτέλεση των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων και τακτικών, περιλαμβάνοντας, επίσης, και αυτές που χρησιμοποιούνται από τον τερματοφύλακα. Οι ασκήσεις σε κάθε βήμα κατανέμονται με τέτοιο τρόπο που να μπορείς να εξασκείς και να μαθαίνεις τις θεμελιώδεις δεξιότητες και τις τακτικές έννοιες, πριν εμπλακείς σε περισσότερο πιεστικές καταστάσεις, που είναι παρόμοιες με το ίδιο το παιχνίδι. Με τη συμπλήρωση και των 12 «βημάτων» θα γίνεις ένας πιο έμπειρος και ολοκληρωμένος ποδοσφαιριστής.

## ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

.....

Αναμφισβήτητα, το ποδόσφαιρο είναι το πιο δημοφιλές ομαδικό παιχνίδι στον κόσμο, που παίζουν και παρακολουθούν εκατομμύρια άνθρωποι κάθε χρόνο. Μέσα σε μια παγκοσμιοποιημένη κοινωνία που διαιρείται από φυσικά και ιδεολογικά εμπόδια, η δημοτικότητα του ποδοσφαίρου δεν περιορίζεται από την ηλικία, το φύλο ή από πολιτικά, θρησκευτικά, πολιτισμικά ή εθνικά εμπόδια. Το ποδόσφαιρο είναι το βασικό άθλημα σχεδόν σε κάθε χώρα της Ασίας, της Αφρικής, της Ευρώπης και της Νότιας Αμερικής. Το παιχνίδι παρέχει μια κοινή διάλεκτο μεταξύ ατόμων με διαφορετικό υπόβαθρο και κληρονομιά.

Το ποδόσφαιρο είναι δημοφιλές για πολλούς λόγους. Πρώτος και κυριότερος είναι το γεγονός ότι τα άτομα που παίζουν ποδόσφαιρο μπορεί να έχουν όλους τους πιθανούς σωματότυπους και μέγεθος, έτσι που ουσια-

στικά ο καθένας μπορεί να είναι παίκτης ποδοσφαίρου. Ο Πελέ, που για τους περισσότερους θεωρείται ο πιο σπουδαίος παίκτης που υπήρξε ποτέ στον κόσμο, είναι μετρίου αναστήματος και βάρους. Αν και οι φυσικές ιδιότητες, όπως ταχύτητα, δύναμη και αντοχή είναι ουσιαστικές για υψηλά επίπεδα απόδοσης, το ίδιο σημαντικές είναι και η τεχνική ικανότητα, η τακτική επίγνωση, η ικανότητα πρόβλεψης, η αντίληψη και η συνολική αίσθηση του παιχνιδιού. Και καθώς η ομαδική επιτυχία τελικά εξαρτάται από τις συντονισμένες προσπάθειες των συμπαίκτων, σε κάθε παίκτη δίνεται η ευκαιρία να εκφράσει την ατομικότητά του μέσα στη δομή της ομάδας. Το ποδόσφαιρο έχει κάτι να προσφέρει στον καθένα. Το γεγονός ότι το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι που εξαρτάται περισσότερο από τους παίκτες και λιγότερο από τον προπονητή είναι πιθανόν ο λόγος που εξηγεί τον παγκόσμιο θαυμασμό γι' αυτό.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ποσοσφαίρου-Federation Internationale de Football Association (FIFA) είναι το διοικητικό σώμα του παγκόσμιου ποδοσφαίρου. Έχοντας ιδρυθεί το 1904, η FIFA είναι αναμφισβήτητα ο αθλητικός οργανισμός με το μεγαλύτερο γόητρο στον κόσμο και με περισσότερες από 200 χώρες-μέλη.

Ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου, γενικά αναφέρεται σε έναν αγώνα που παίζεται μεταξύ δύο ομάδων με 11 παίκτες η κάθε μία, με έναν από τους παίκτες σε κάθε ομάδα να ορίζεται ως τερματοφύλακας. Κάθε ομάδα αμύνεται σε ένα τέρμα και μπορεί να σκοράρει κλοτσώντας την μπάλα ή χτυπώντας τη με το κεφάλι μέσα στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας. Η βασική δουλειά του τερματοφύλακα εί-

να να προστατεύει το τέρμα της ομάδας του, αν και αυτός ή αυτή μπορεί, επίσης, να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στο ξεκίνημα μιας επίθεσης. Ο τερματοφύλακας είναι ο μόνος παίκτης ο οποίος επιτρέπεται να ελέγξει την μπάλα με τα χέρια και μπορεί να το κάνει αυτό μόνο μέσα στην περιοχή του πέναλτι, η οποία έχει 40,23 μέτρα πλάτος και εκτείνεται στα 16,46 μέτρα από την τελική γραμμή του γηπέδου. Οι παίκτες γηπέδου δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους ή τους βραχίονές τους, για να ελέγξουν την μπάλα. Αντίθετα, μπορούν να χρησιμοποιούν τα πόδια, το σώμα και το κεφάλι τους. Κάθε τέρμα μετράει ως ένας πόντος και η ομάδα που σκοράρει τα περισσότερα τέρματα κερδίζει τον αγώνα.

Το ποδόσφαιρο παίζεται σε ένα γήπεδο, που το μέγεθος της επιφάνειάς του μπορεί να ποικίλλει, ενώ η προτιμότερη επιφάνεια είναι το φυσικό χόρτο. Ένας κανονικός αγώνας αποτελείται από δύο περιόδους των 45 λεπτών με ένα διάλειμμα 15 λεπτών ανάμεσά τους. Μία ρίψη νομίσματος στην αρχή του παιχνιδιού καθορίζει ποια ομάδα θα εκτελέσει το εναρκτήριο λάκτισμα (σέντρα). Το ρολόι σταματάει μόνο μετά την επίτευξη ενός τέρματος, στην εκτέλεση ενός πέναλτι ή σύμφωνα με την κρίση του διαιτητή. Δεν υπάρχουν επίσημα διαλείμματα (time-outs), ενώ οι αλλαγές είναι περιορισμένες. Οι παίκτες γηπέδου συχνά καλύπτουν περισσότερο από 8 χιλιόμετρα, σε έναν κανονικό αγώνα, με το μεγαλύτερο μέρος αυτής της απόστασης να είναι σε ρυθμό ταχύτητας. Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι ποδοσφαιριστές βρίσκονται μεταξύ των αθλητών με την καλύτερη φυσική κατάσταση.

Η οργάνωση των 10 παικτών γηπέδου γενικά αναφέρεται σαν σύστημα ή διάταξη παιχνιδιού. Η διάταξη των παικτών στο παιχνίδι μπορεί να ποικίλλει από τη μία ομάδα στην άλλη, ακόμη και από παιχνίδι σε παιχνίδι, και εξαρτάται από τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που χαρακτηρίζουν τους παίκτες ατομικά, τους ρόλους και τις αρμοδιότητες που ανατίθενται στον κάθε παίκτη, καθώς και την προσωπική φιλοσοφία του προπονητή. Τα περισσότερα συστήματα παρατάσσουν τρεις ή τέσσερις αμυντικούς, τέσσερις ή πέντε μέσους και δύο ή τρεις επιθετικούς. Οι παίκτες γηπέδου δεν περιορίζονται στις μετακινήσεις τους, αν και ο καθένας έχει ειδικές αρμοδιότητες μέσα στο πλαίσιο του συστήματος παιχνιδιού που εφαρμόζει η ομάδα. (Βλέπε «βήμα» 12, για περισσότερες πληροφορίες για την οργάνωση της ομάδας.)

Οι στρατηγικές του ομαδικού παιχνιδιού έχουν υποστεί τροποποιήσεις κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του αθλήματος. Ο τερματοφύλακας θεωρείται ένας πραγματικά ιδιαίτερος παίκτης για την ποδοσφαιρική ομάδα, το τελικό εμπόδιο ανάμεσα στο τέρμα της ομάδας και το σκοράρισμα από έναν αντίπαλο. Ο τερματοφύλακας είναι ο μοναδικός παίκτης σε μία ομάδα ο οποίος επιτρέπεται να χρησιμοποιεί τα χέρια του, για να ελέγξει την μπάλα. Σε ένα όχι και τόσο μακρινό παρελθόν οι παίκτες γηπέδου είχαν πιο εξειδικευμένους ρόλους απ' ό,τι έχουν σήμερα. Οι επιθετικοί αναμένονταν να μένουν μπροστά και να πετυχαίνουν τέρματα. Οι αμυντικοί αναμένονταν να «μένουν πίσω» και να κάνουν οτιδήποτε δυνατό, για να διατηρούν την μπάλα μακριά από το τέρμα τους. Σπάνια ριψοκινδύλευαν να πάνε μπροστά στην επίθεση. Τις τε-

λευταίες δεκαετίες, όμως, όλα έχουν αλλάξει, μάλλον προς το καλύτερο. Το σύγχρονο παιχνίδι δίνει μεγαλύτερη έμφαση στον ολοκληρωμένο ποδοσφαιριστή, το άτομο που μπορεί να αμυνθεί, όπως και να επιτεθεί. Με εξαίρεση τον τερματοφύλακα, οι μέρες του εξειδικευμένου ποδοσφαιριστή έχουν περάσει στην ιστορία.

## ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Το επίσημο γήπεδο πρέπει να έχει μήκος από 91,44 έως 118,87 μέτρα και πλάτος από 45,72 έως 91,44 μέτρα. Για διεθνείς αγώνες, το μήκος πρέπει να είναι από 100,58 έως 109,73 μέτρα και το πλάτος από 64,01 έως 73,15 μέτρα. Ευδιάκριτες γραμμές με πλάτος όχι περισσότερο από 12,70 εκατοστά σημαδεύουν το *χώρο του γηπέδου*. Όπως φαίνεται στο σχήμα 1, τα τελικά περιοριστικά όρια του γηπέδου ονομάζονται *γραμμές τέρματος*, ενώ τα πλάγια περιοριστικά όρια ονομάζονται *πλάγιες γραμμές*. Η *μεσαία γραμμή* διαιρεί το γήπεδο σε δύο ίσα μισά, ενώ το *σημάδι του κέντρου* σημαδεύει το κέντρο του γηπέδου. Ένας *κεντρικός κύκλος* με ακτίνα 9,14 μέτρα περιβάλλει το σημείο του κέντρου.

Ένα τέρμα τοποθετείται σε κάθε άκρο του γηπέδου πάνω στο κέντρο της τελικής γραμμής. Οι διαστάσεις κάθε τέρματος είναι: ύψος 2,44 μέτρα και πλάτος 7,32 μέτρα. Η *περιοχή τέρματος* (μικρή περιοχή) είναι ένα ορθογώνιο σχεδιασμένο κατά μήκος κάθε γραμμής τέρματος. Η περιοχή τέρματος σχηματίζεται από δύο γραμμές κάθετες προς τη γραμμή τέρματος σε απόσταση 5,49 μέτρα από κάθε δοκάρι. Αυτές οι γραμμές εκτεί-

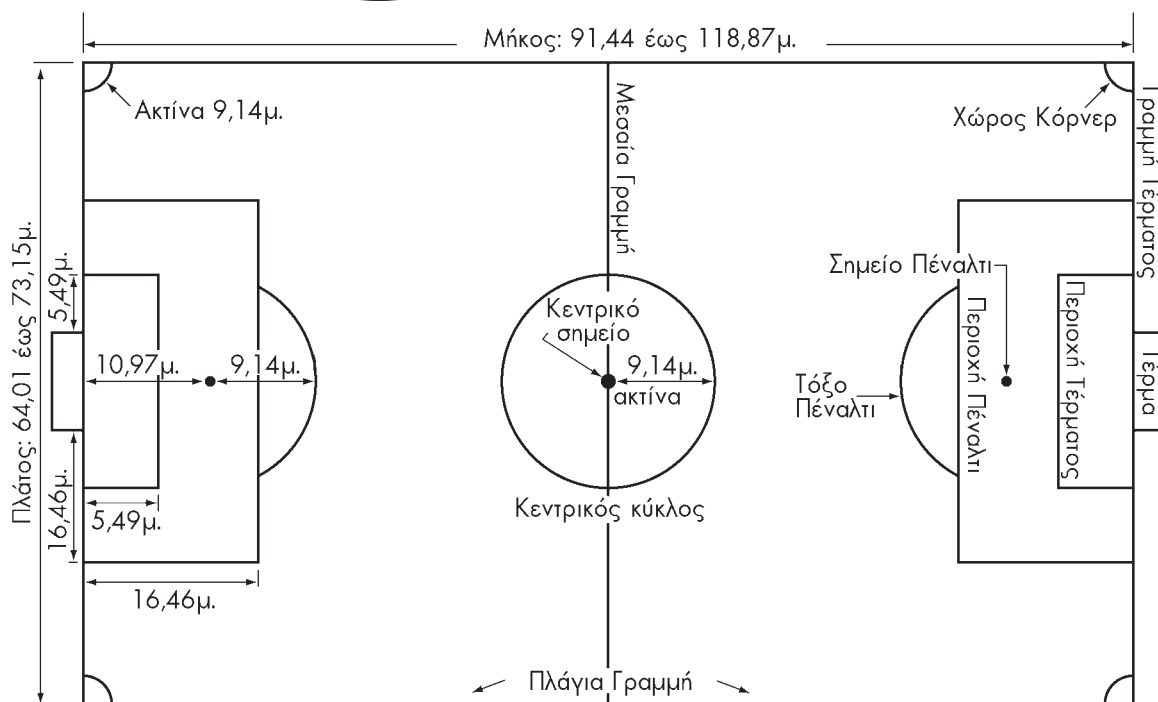
νονται 5,49 μέτρα μέσα στο γήπεδο και συνδέονται με μια γραμμή παράλληλη προς τη γραμμή τέρματος.

Η περιοχή πέναλτι (μεγάλη περιοχή) είναι ένα ορθογώνιο που χαράζεται κατά μήκος κάθε γραμμής τέρματος και σχηματίζεται με δύο γραμμές που τραβιούνται στις σωστές γωνίες με τη γραμμή τέρματος 16,46 μέτρα από κάθε κάθετο δοκάρι. Οι γραμμές εκτείνονται μέσα στο γήπεδο του παιχνιδιού και συνδέονται με μια γραμμή παράλληλη προς τη γραμμή τέρματος. Η περιοχή τέρματος περικλείεται από την περιοχή πέναλτι (μεγάλη πε-

ριοχή). Μέσα στη μεγάλη περιοχή βρίσκεται το *σημείο του πέναλτι*. Το σημείο του πέναλτι βρίσκεται 10,97 μέτρα μπροστά από το κέντρο του μέσου της γραμμής τέρματος. Τα χτυπήματα πέναλτι γίνονται από το σημείο του πέναλτι. Το τόξο του πέναλτι έχει ακτίνα 9,14 μέτρα από το σημείο του πέναλτι και χαράζεται έξω από την περιοχή πέναλτι.

Μία *γωνιακή περιοχή (κόρνερ)*, με μία ακτίνα 0,914 μέτρα, σημαδεύεται σε κάθε γωνία του γηπέδου. Τα χτυπήματα κόρνερ γίνονται μέσα από *την περιοχή κόρνερ*.

**Σχήμα 1** Το γήπεδο του ποδοσφαίρου



## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η μπάλα ποδοσφαίρου είναι σφαιρική και φτιαγμένη από δέρμα ή άλλα εγκεκριμένα υλικά. Η μπάλα για ενήλικες, σύμφωνα με τους κανονισμούς ποδοσφαίρου, ορίζεται διεθνώς με μέγεθος Νο:5. Η επίσημη μπάλα της FIFA έχει περιφέρεια από 68,58 έως 71,12 εκατοστά και

Βάρος από 396,89 έως 453,59 γραμμάρια. Οι μικρότερες μπάλες (με μέγεθος Νο:4 και Νο:3) χρησιμοποιούνται για τα παιχνίδια σε μικρότερες ηλικίες.

Η απαραίτητη ενδυμασία για έναν παίκτη γηπέδου αποτελείται από ένα φανελάκι ή πουκάμισο, σορτς, κάλτσες, που είναι τα ίδια με των συμπαίκτων του και διαφορετικά από αυτά του αντιπάλου, όπως, επίσης, προφυλακτικά αντικνημίων και παπούτσια. Ο τερματοφύλακας φορά ένα μακριμάνικο πουκάμισο και σορτς με επιπλέον ενίσχυση στους αγκώνες και τα ισχία. Τα χρώματα των ρούχων θα πρέπει να διακρίνουν τον τερματοφύλακα από τους άλλους παίκτες και το διαιτητή. Όλοι οι παίκτες πρέπει να φορούν κάποιο είδος ποδοσφαιρικών παπουτσιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να φορέσουν οποιοδήποτε αντικείμενο ιματισμού που θα μπορούσε να θέσει σε πιθανό κίνδυνο έναν άλλο παίκτη. Για παράδειγμα, τα ρολόγια, οι αλυσίδες ή άλλα κοσμήματα είναι απαγορευμένα.

### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

.....

Το ποδόσφαιρο είναι ένα απλό παιχνίδι με μόνο 17 βασικούς κανονισμούς. Οι επίσημοι κανονισμοί του παιχνιδιού της FIFA είναι τυποποιημένοι σε όλο τον κόσμο και αφορούν σε όλους τους διεθνείς αγώνες. Οι δευτερεύουσες τροποποιήσεις των επίσημων κανονισμών της FIFA επιτρέπονται για το παιδικό ποδόσφαιρο, ανάλογα με τη ηλικία των παικτών και τη διοργάνωση. Τέτοιες τροποποιήσεις μπορούν να περιλάβουν το μέγεθος των γηπέδων, το μέγεθος και το βάρος της μπάλας, το μέγεθος των τερμάτων, τον αριθ-

μό αντικαταστάσεων που επιτρέπονται και τη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι παρακάτω κανονισμοί προέρχονται από τους επίσημους κανονισμούς του παιχνιδιού.

### Έναρξη του Παιχνιδιού

Ο αγώνας ξεκινάει με ένα έναρκτήριο λάκτισμα (σέντρα) από το κεντρικό σημείο του γηπέδου. Κάθε παίκτης της ομάδας που έχει τη σέντρα πρέπει να βρίσκεται στο δικό του μισό του γηπέδου. Οι αντίπαλοι πρέπει να τοποθετηθούν έξω από τον κεντρικό κύκλο στο δικό τους μισό γήπεδο. Η μπάλα θεωρείται εντός παιχνιδιού, όταν ταξιδεύει στο μισό γήπεδο των αντιπάλων, έχοντας διανύσει απόσταση ίση με την περιφέρειά της. Ο παίκτης που εκτελεί τη σέντρα πρώτος δεν επιτρέπεται να παίξει την μπάλα για δεύτερη φορά, μέχρι να την αγγίξει ένας άλλος παίκτης. Ένα παρόμοιο χτύπημα επανέναρξης ξεκινά πάλι το παιχνίδι μετά την επίτευξη ενός τέρματος, όπως επίσης και στο ξεκίνημα του δεύτερου ημιχρόνου του παιχνιδιού. Ένα τέρμα μπορεί να σημειωθεί άμεσα από τη σέντρα.

### Μπάλα Μέσα και Έξω από το Παιχνίδι

Η μπάλα θεωρείται εκτός παιχνιδιού, όταν έχει περάσει τελείως πάνω από μία γραμμή άουτ ή μια γραμμή τέρματος (είτε πάνω στο έδαφος είτε στον αέρα) είτε όταν σταματά ο διαιτητής το παιχνίδι. Η μπάλα θεωρείται μέσα στο παιχνίδι (εντός παιχνιδιού) σε κάθε άλλη στιγμή, συμπεριλαμβάνοντας:

- αναπηδήσεις από ένα δοκάρι (οριζόντιο ή κατακόρυφο) ή το σημαϊάκι του κόρνερ μέσα στο χώρο του παιχνιδιού,
- αναπηδήσεις πάνω στο διαιτητή ή το βοη-

θό διαιτητή, όταν αυτοί βρίσκονται μέσα στο χώρο του γηπέδου και

- διαστήματα όπου μια απόφαση είναι εκκρεμής σε μια υποτιθέμενη παράβαση των κανονισμών (για παράδειγμα, στην κατάσταση «πλεονεκτήματος»).

Εάν ο διαιτητής δεν είναι σίγουρος για το ποιος άγγιξε τελευταίος μια μπάλα που βγήκε εκτός γηπέδου ή όταν συμβαίνει μία προσωρινή διακοπή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (για παράδειγμα, εξαιτίας σοβαρού τραυματισμού ενός παίκτη), το παιχνίδι ξαναρχίζει με *ρίξιμο της μπάλας* στο σημείο που βρισκόταν η μπάλα, πριν βγει εκτός του γηπέδου. Ο διαιτητής αφήνει την μπάλα να πέσει ανάμεσα σε δύο αντίπαλους παίκτες, οι οποίοι δεν επιτρέπεται να την κλοτσήσουν, μέχρι αυτή να έρθει σε επαφή με το έδαφος.

Όταν η μπάλα βγαίνει εκτός παιχνιδιού πάνω από μια πλάγια γραμμή είτε κυλώντας πάνω στο έδαφος ή στον αέρα, επιστρέφεται πίσω στο παιχνίδι με μία ρίψη *πλάγιας επαναφοράς* από το σημείο απ' όπου βγήκε από το γήπεδο. Ένας παίκτης της αντίπαλης ομάδας από αυτήν που άγγιξε τελευταία την μπάλα εκτελεί την πλάγια επαναφορά. Ο ρίπτης πρέπει να κρατάει την μπάλα και με τα δύο του χέρια και να τη μεταφέρει από πίσω και πάνω απ' το κεφάλι. Ο παίκτης πρέπει να έχει μέτωπο προς το γήπεδο με το κάθε του πόδι να αγγίζει την πλάγια γραμμή ή το χώρο έξω από το γήπεδο τη στιγμή της απελευθέρωσης της μπάλας. Η μπάλα θεωρείται μέσα στο παιχνίδι, αμέσως αφού περάσει την πλάγια γραμμή πάνω στο γήπεδο του παιχνιδιού. Ο ρίπτης δεν πρέπει να αγγίζει την μπάλα για δεύτερη φορά, μέχρι αυτή να αγγιχτεί από κάποιον άλλο παίκτη. Μία πλάγια επαναφορά δίνεται

στην αντίπαλη ομάδα αν η μπάλα απελευθερωθεί λανθασμένα προς το χώρο του παιχνιδιού. Ένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί κατευθείαν από ρίψη πλάγιας επαναφοράς.

Μια μπάλα που τελευταία αγγίζεται από ένα μέλος της επιτιθέμενης ομάδας και περνά πέρα από τη γραμμή τέρματος, εξαιρουμένου του τμήματος της γραμμής μεταξύ των κατακόρυφων δοκαριών και του οριζόντιου δοκαριού, επιστρέφεται στο παιχνίδι με ένα *λάκτισμα τέρματος* που δίνεται στην αμυνόμενη ομάδα. Το λάκτισμα τέρματος γίνεται μέσα σε εκείνο το μισό της περιοχής τέρματος που είναι πιο κοντά στο σημείο απ' όπου η μπάλα βγήκε εκτός της γραμμής τέρματος. Η μπάλα θεωρείται μέσα στο παιχνίδι μόλις βγει εκτός της περιοχής πέναλτι (μεγάλης περιοχής). Ο παίκτης που εκτελεί δεν μπορεί να παίξει την μπάλα για δεύτερη φορά, μέχρι να την αγγίξει ένας συμπαίκτης ή αντίπαλος. Ένα λάκτισμα τέρματος δεν μπορεί να παιχτεί κατευθείαν στον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή πέναλτι. Όλοι οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να τοποθετούνται έξω από την περιοχή πέναλτι από την οποία εκτελείται το λάκτισμα τέρματος. Ένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί κατευθείαν από λάκτισμα τέρματος.

Μια μπάλα που τελευταία αγγίζεται από ένα μέλος της αμυνόμενης ομάδας και περνά πέρα από τη γραμμή τέρματος, εξαιρουμένου του χώρου μεταξύ των δοκαριών (κάθετων και οριζόντιου), επιστρέφεται στο παιχνίδι με ένα *λάκτισμα γωνιών (κόρνερ)* που απονέμεται στην επιτιθέμενη ομάδα. Το κόρνερ γίνεται από μέσα από το τεταρτημόριο του κύκλου της γωνίας που είναι πιο κοντά στο σημείο απ' όπου η μπάλα βγήκε εκτός του γηπέ-

δου. Οι αμυνόμενοι παίκτες πρέπει να τοποθετηθούν τουλάχιστον 9,14 μέτρα μακριά από την μπάλα, μέχρι αυτή να παιχτεί. Ο εκτελεστής δεν επιτρέπεται να παίξει την μπάλα για δεύτερη φορά, μέχρι να την αγγίξει ένας άλλος παίκτης. Ένα τέρμα μπορεί να σημειωθεί άμεσα από ένα λάκτισμα γωνιών (κόρνερ).

### Σκοράρισμα

Ένα τέρμα σημειώνεται, όταν η μπάλα περνά τελείως πέρα από τη γραμμή τέρματος, μεταξύ των δοκαριών (κάθετων και οριζόντιου), υπό τον όρο ότι δεν έχει ριχτεί ή σκόπιμα ωθηθεί από ένα βραχίονα-μπράτσο ή το χέρι ενός παίκτη της επιτιθέμενης ομάδας. Κάθε τέρμα μετρά ως ένας πόντος. Η ομάδα που σημειώνει τα περισσότερα τέρματα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα κερδίζει το παιχνίδι. Το παιχνίδι τελειώνει με *ισοπαλία*, εάν και οι δύο ομάδες σημειώνουν έναν ίσο αριθμό τερμάτων κατά τη διάρκεια του κανονικού χρόνου του παιχνιδιού.

### ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΚΥΡΩΣΕΙΣ

Ένας διορισμένος *διαιτητής* διαιτητεύει κάθε παιχνίδι και έχει την πλήρη εξουσία μέσα στο γήπεδο. Ο διαιτητής επιβάλλει τους κανονισμούς και αποφασίζει για κάθε αμφισβητούμενη φάση του παιχνιδιού. Ο διαιτητής βοηθιέται στο έργο του από δύο *βοηθούς διαιτητές*, οι οποίοι παίρνουν θέσεις κατά μήκος των αντίθετων πλάγιων γραμμών του γηπέδου. Οι βοηθοί διαιτητές δείχνουν πότε η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού (υπόκειται στην κρίση του διαιτητή) και καθορίζουν

σε ποια ομάδα δίνεται η πλάγια επαναφορά, το λάκτισμα τέρματος ή το γωνιαίο λάκτισμα. Οι βοηθοί διαιτητές, επίσης, βοηθάνε το διαιτητή στο να καθορίσει πότε έχουν συμβεί παραβιάσεις του offside και προειδοποιούνε το διαιτητή για τις περιπτώσεις που ένας αναπληρωματικός παίκτης επιθυμεί να μπει ως αλλαγή στο παιχνίδι.

Οι παίκτες χρειάζεται να είναι ενήμεροι των πιθανών παραβιάσεων του κανονισμού και των τιμωριών που μπορεί να τους δοθούν. Μία τιμωρία σε λάθος στιγμή μπορεί να είναι καταστρεπτική για μια ομάδα, έχοντας σαν αποτέλεσμα το χάσιμο του ρυθμού, μία αντεπίθεση ή ακόμη και ένα τέρμα για την άλλη ομάδα. Μάθε τις παρακάτω παραβιάσεις των κανονισμών και τις τιμωρίες και δούλεψε στο πώς να τις αποφεύγεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

### Οφσάιντ-Offside

Όλοι οι παίκτες θα έπρεπε να είναι εξοικειωμένοι με τον κανονισμό του offside. Ένας παίκτης είναι σε *θέση offside*, εάν αυτός είναι πλησιέστερα προς τη γραμμή τέρματος του αντιπάλου απ' ό,τι η μπάλα, *τη στιγμή που αυτή παίζεται*, εκτός αν

- ο παίκτης βρίσκεται στο μισό του γήπεδο ή
- ο παίκτης δεν είναι πιο κοντά στη γραμμή τέρματος του αντιπάλου από τουλάχιστον δύο αντιπάλους.

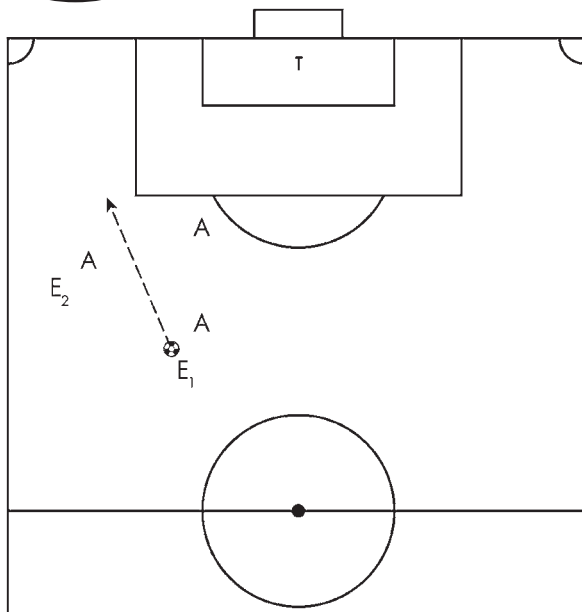
Το ότι ένας παίκτης είναι σε θέση offside δε σημαίνει ότι πρέπει να σφυριχτεί ως offside από το διαιτητή. Ένας παίκτης σφυρίζεται σε θέση offside και τιμωρείται γι' αυτό, μόνο εάν τη στιγμή που η μπάλα αγγίζεται ή



παίζεται από ένα συμπαίκτη του ο διαιτητής κρίνει ότι ο παίκτης έχει εμπλοκή με το παιχνίδι ή με έναν αντίπαλο ή κερδίζει ένα πλεονέκτημα. Ένας παίκτης δε χαρακτηρίζεται offside, απλά επειδή είναι σε θέση offside. Επίσης δε χαρακτηρίζεται offside, αν υποδέχεται την μπάλα κατευθείαν από ένα λάκτισμα τέρματος, ένα λάκτισμα κόρνερ ή από πλάγια επαναφορά.

Η τιμωρία για παράβαση του κανονισμού του offside είναι ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα που δίνεται για την αντίπαλη ομάδα στο σημείο που σημειώθηκε το offside. Ο διαιτητής θα κρίνει το offside, τη στιγμή που παίζεται η μπάλα και όχι τη στιγμή που ο παίκτης υποδέχεται την μπάλα (δες σχήμα 2). Για παράδειγμα, ένας παίκτης που είναι σε κανονική θέση τη στιγμή που παίζεται η μπάλα δε θα είναι offside, αν αυτός μετακινηθεί προς τα μπρος σε θέση offside, για να υποδεχτεί την πάσα, ενώ η μπάλα βρίσκεται σε πύση.

**Σχήμα 2** Ο παίκτης δεν είναι σε θέση offside



## Ελεύθερα Λακτίσματα

Τα δύο είδη ελεύθερων λακτισμάτων είναι το άμεσο και το έμμεσο. Ένα τέρμα μπορεί να σημειωθεί άμεσα από το σουτ ενός παίκτη ύστερα από ένα *άμεσο ελεύθερο λάκτισμα*. Για να σημειώσει τέρμα από ένα *έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα*, ένας δεύτερος παίκτης εκτός απ' τον εκτελεστή (που μπορεί να είναι μέλος οποιασδήποτε ομάδας) πρέπει να παίζει την μπάλα ή να αγγίξει την μπάλα, πριν περάσει τη γραμμή τέρματος. Οι αμυνόμενοι παίκτες πρέπει να τοποθετούνται τουλάχιστον 9,14 μέτρα από την μπάλα και στα άμεσα και στα έμμεσα ελεύθερα λακτίσματα. Η μόνη περίπτωση κατά την οποία οι αμυνόμενοι παίκτες μπορούν να έρθουν σε θέση πιο κοντά στην μπάλα από τα 9,14 μέτρα είναι, όταν στην επιτιθέμενη ομάδα έχει δοθεί ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα σε σημείο που απέχει λιγότερο από 9,14 μέτρα από το τέρμα της αμυνόμενης ομάδας. Σ' αυτήν την περίπτωση, οι αμυνόμενοι παίκτες μπορούν να στέκονται πάνω στη γραμμή τέρματος ανάμεσα στα κάθετα δοκάρια σε μια προσπάθεια να εμποδίσουν την μπάλα να εισέλθει στο τέρμα.

Όταν ένας παίκτης εκτελεί ένα ελεύθερο λάκτισμα μέσα στη δική του περιοχή τέρματος, όλοι οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να παραμένουν έξω από την περιοχή και να είναι σε απόσταση τουλάχιστο 9,14 μέτρα από την μπάλα. Η μπάλα πρέπει να είναι στατική, όταν γίνεται το ελεύθερο, και θεωρείται μέσα στο παιχνίδι, μόλις έχει ταξιδέψει την απόσταση της περιφέρειάς της και έξω απ' τη μεγάλη περιοχή. Ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να υποδεχτεί την μπάλα στα χέρια του και μετά να κλοτσήσει την μπάλα στο παιχνίδι. Αν η μπάλα δεν κλοτσωθεί κατευθείαν μέσα στο παιχνί-

δι πέρα από την περιοχή πέναλτι, το λάκτισμα πρέπει να ξαναγίνει. Αν ο εκτελεστής αγγίζει τη μπάλα για δεύτερη φορά, πριν την αγγίξει ένας άλλος παίκτης, τότε στην αντίπαλη ομάδα δίνεται ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα.

### Φάουλ και Κακή Συμπεριφορά

Τα φάουλ είναι είτε *άμεσα* είτε *έμμεσα*. Ένας παίκτης που σκόπιμα διαπράττει οποιοδήποτε από τα παρακάτω παραπτώματα θα τιμωρηθεί με ένα άμεσο ελεύθερο λάκτισμα για την αντίπαλη ομάδα στο σημείο που συνέβη:

- Φτύσιμο σε έναν αντίπαλο.
- Κλότσημα ή προσπάθεια κλοστήματος ενός αντιπάλου.
- Τρικλοποδιά σε έναν αντίπαλο.
- Πήδημα πάνω σε έναν αντίπαλο.
- Εφόρμηση σε έναν αντίπαλο με ένα βίαιο ή επικίνδυνο τρόπο.
- Εφόρμηση σε έναν αντίπαλο από πίσω, εκτός αν ο αντίπαλος εμποδίζει τον παίκτη από την μπάλα.
- Χτύπημα ή προσπάθεια για χτύπημα ενός αντιπάλου.
- Κράτημα ενός αντιπάλου.
- Σπρώξιμο ενός αντιπάλου.
- Μεταφορά, χτύπημα ή σπρώξιμο της μπάλας με τα χέρια ή τους βραχίονες (αυτή η παραβίαση δεν εφαρμόζεται στον τερματοφύλακα μέσα στη μεγάλη περιοχή).

Όταν ένας παίκτης ή αμυνόμενη ομάδα διαπράττει σκόπιμα μία παραβίαση ενός άμεσου ελεύθερου χτυπήματος μέσα στη δική του περιοχή πέναλτι, τιμωρείται δίνοντας ένα λάκτισμα πέναλτι στην αντίπαλη ομάδα.

Τα έμμεσα ελεύθερα λακτίσματα προέρχονται από τις παρακάτω παραβιάσεις των κανονισμών:

- Παίξιμο με έναν τρόπο που ο διαιτητής θεωρεί επικίνδυνο για εσένα ή για άλλον παίκτη, κάτι που αναφέρεται ως επικίνδυνο «παιχνίδι».
- Επιθετική κίνηση πάνω σε έναν αντίπαλο με τον ώμο σου, όταν η μπάλα δεν είναι μέσα σε απόσταση που να μπορείς να την κερδίσεις από τους παίκτες που εμπλέκονται. (Η επιθετική κίνηση με τον ώμο είναι νόμιμη αν επιχειρείς να παίξεις την μπάλα).
- Σκόπιμη παρεμπόδιση ενός αντιπάλου να προχωρήσει, όταν δεν επιχειρείς να παίξεις την μπάλα. Συχνά αυτό αναφέρεται ως «φράγμα».
- Σκόπιμη παρεμπόδιση του τερματοφύλακα να απελευθερώσει την μπάλα.
- Παραβίαση του κανονισμού του offside.
- Επίθεση στον τερματοφύλακα εκτός από την περίπτωση που αυτός έχει την κατοχή της μπάλας ή έχει μετακινηθεί έξω από την περιοχή τέρματος.

Ένα ελεύθερο λάκτισμα δίνεται στην επιτιθέμενη ομάδα, αν ο τερματοφύλακας εμπλέκεται σε οποιοδήποτε από τα παρακάτω:

- Παραβίαση του κανονισμού των έξι δευτερολέπτων, όπου ο τερματοφύλακας, ενώ έχει την κατοχή της μπάλας, αποτυγχάνει να την απελευθερώσει μέσα σε έξι δευτερόλεπτα.
- Τακτική καθυστέρηση του παιχνιδιού που στοχεύει στο ροκάνισμα του χρόνου, καθυστέρηση του παιχνιδιού και κέρδισμα ενός άδικου πλεονεκτήματος για την ομάδα του τερματοφύλακα.
- Παραβίαση του κανονισμού της επιστροφής της μπάλας με πάσα στον τερματοφύλακα (βλέπε επόμενο τμήμα).

## Κανονισμός της Πάσας Πίσω προς τον Τερματοφύλακα

Οι Κανονισμοί του Παιχνιδιού αναφέρουν ότι ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να υποδεχτεί την μπάλα στα χέρια του μετά από σκόπιμο λάκτισμα προς αυτόν από ένα συμπαίκτη. Το λάκτισμα πρέπει να είναι μια σκόπιμη πάσα, για να ισχύσει αυτός ο κανονισμός. Μία τυχαία παρεκτροπή της μπάλας, για παράδειγμα, δεν τιμωρείται. Η παραβίαση του κανονισμού της πίσω πάσας έχει ως αποτέλεσμα το κέρδισμα από την αντίπαλη ομάδα ενός έμμεσου ελεύθερου λακτίσματος στο σημείο της παραβίασης.

Οι παίκτες μπορεί να χρησιμοποιήσουν το κεφάλι, το στήθος ή τα γόνατα, για να μεταβιβάσουν σκόπιμα την μπάλα στον τερματοφύλακά τους. Εντούτοις, αν ένας παίκτης σκόπιμα επιχειρεί να καταστρατηγήσει τον κανονισμό (όπως να χρησιμοποιήσει τα πόδια, για να ρίξει την μπάλα στον αέρα για να τη γυρίσει με κεφαλιά στον τερματοφύλακα), τότε ο παίκτης θα είναι ένοχος για αντιαθλητική συμπεριφορά και θα προειδοποιηθεί επίσημα. Σ' αυτήν την περίπτωση, στην αντίπαλη ομάδα δίνεται ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα από τη σημείο που διαπράχθηκε η παράβαση.

## Προειδοποιήσεις και Αποβολές

Είναι στην αρμοδιότητα του διαιτητή να επιπλήξει έναν παίκτη που συνεχώς διαπράττει κατάφωρες παραβιάσεις των κανονισμών. Ο διαιτητής δίνει μια *κίτρινη κάρτα*, για να προειδοποιήσει επίσημα έναν παίκτη. Μια κίτρινη κάρτα μεταφέρει μία προειδοποίηση στον παίκτη που τη δέχτηκε ότι θα διωχθεί από το παιχνίδι, εάν συνεχίσει να διαπράττει

παρόμοιες παραβιάσεις. Ο διαιτητής δείχνει μια *κόκκινη κάρτα*, για να επισημάνει ότι ένας παίκτης έχει εκδιωχθεί από το παιχνίδι. Ένας παίκτης μπορεί να εκδιωχθεί εκτός του γηπέδου και να του επιδειχτεί η κόκκινη κάρτα, αν κατά τη γνώμη του διαιτητή, ο παίκτης:

- είναι ένοχος βίαιης συμπεριφοράς,
- είναι ένοχος ενός σοβαρού (αντιαθλητικού) φάουλ,
- φτύνει έναν αντίπαλο ή οποιοδήποτε άλλο άτομο,
- χρησιμοποιεί «βρώμικη» ή προσβλητική γλώσσα,
- δέχεται μια δεύτερη προειδοποίηση στον ίδιο αγώνα,
- εμποδίζει την αντίπαλη ομάδα να πετύχει ένα τέρμα ή να δημιουργήσει μια ολοφάνερη ευκαιρία σκοραρίσματος με σκόπιμη χρησιμοποίηση των χεριών και άγγιγμα της μπάλας (αυτό δεν εφαρμόζεται στον τερματοφύλακα μέσα στη δική του περιοχή πέναλτι) ή
- στερεί μια ολοφάνερη ευκαιρία σκοραρίσματος από έναν αντίπαλο που μετακινείται προς το τέρμα του παίκτη με ένα παράπτωμα που τιμωρείται με ελεύθερο λάκτισμα ή πέναλτι.

Ο παίκτης που δέχεται κόκκινη κάρτα δεν μπορεί να επιστρέψει στο παιχνίδι και δεν μπορεί να αντικατασταθεί με έναν αναπληρωματικό.

## Λάκτισμα Πέναλτι

Η αυστηρότερη κύρωση για άμεσο φάουλ, εκτός από την αποβολή από το παιχνίδι, είναι το λάκτισμα πέναλτι. Ένα λάκτισμα πέναλτι δίνεται, όταν ένας παίκτης διαπράττει ένα άμεσο φάουλ μέσα στην περιοχή πέναλτι της

ομάδας του. (Σημείωση: Ένα λάκτισμα πέναλτι μπορεί να δοθεί, ανεξάρτητα από την θέση της μπάλας). Το λάκτισμα γίνεται από το σημείο πέναλτι, σε απόσταση 11 μέτρα από το κέντρο του τέρματος. Όλοι οι παίκτες εκτός από τον εκτελεστή και τον τερματοφύλακα πρέπει να τοποθετούνται έξω από την περιοχική πέναλτι και τουλάχιστο 9,14 μέτρα μακριά από το σημείο του πέναλτι. Ο τερματοφύλακας πρέπει να στέκεται μεταξύ των δύο κάθετων δοκαριών με τα πόδια του να ακουμπάνε τη γραμμή τέρματος. Στον τερματοφύλακα επιτρέπεται να μετακινείται προς τα πλάγια κατά μήκος της γραμμής τέρματος πριν το λάκτισμα, αλλά όχι να μετακινηθεί προς τα μπρος από τη γραμμή, μέχρι να παιχτεί η μπάλα. Ο παίκτης που εκτελεί το λάκτισμα πέναλτι πρέπει να κλοτσήσει την μπάλα προς τα μπρος και δεν μπορεί να την ακουμπήσει για δεύτερη φορά, μέχρι να παιχτεί από άλλον παίκτη (ο δεύτερος παίκτης μπορεί να είναι ο τερματοφύλακας). Η μπάλα είναι μέσα στο παιχνίδι, μόλις έχει «ταξιδέψει» την απόσταση της περιφέρειάς της. Ένα τέρμα μπορεί να επιτευχθεί κατευθείαν από ένα λάκτισμα πέναλτι. Ο χρόνος μπορεί να επεκταθεί στο τέλος του ημιχρόνου ή του αγώνα, προκειμένου να εκτελεστεί ένα λάκτισμα πέναλτι.

## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πριν από κάθε προπόνηση ή παιχνίδι θα πρέπει να εκτελέσεις μια σειρά δραστηριοτήτων προθέρμανσης για προετοιμασία τόσο από φυσιολογικής πλευράς όσο και από διανοητικής πλευράς για μια πιο ενεργητική προπόνηση ή αγώνα που θα ακολουθήσει. Οι δραστηριότητες *προθέρμανσης* ανεβάζουν τη θερμοκρασία των μυών, προκαλούν αυξη-

μένη ροή του αίματος στους μύες και διατείνουν τις βασικές μυϊκές ομάδες. Μία πλήρης προθέρμανση βελτιώνει την ικανότητα συστολής των μυών και το χρόνο αντίδρασης, αυξάνει τη μυϊκή ευκαμψία, προλαβαίνει τον πόνο της επόμενης μέρας και ελαττώνει την πιθανότητα τραυματισμών των μυών και των αρθρώσεων.

Η ένταση και η διάρκεια της προθέρμανσης μπορεί να ποικίλλει ανά περίπτωση και ανά άτομο. Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως θερμοκρασία και υγρασία του περιβάλλοντος, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη. Για παράδειγμα, δε θα πρέπει να κάνεις προθέρμανση με την ίδια μεγάλη διάρκεια και ένταση σ' ένα ζεστό, υγρό απόγευμα του Ιουνίου, όπως θα κάνεις μια κρύα μέρα του Νοέμβρη, με αέρα. Κατά γενικό κανόνα, θα πρέπει να προθερμαίνεσαι για 15 έως 20 λεπτά με αρκετή ένταση με την οποία θα προκληθεί εφίδρωση. Η εφίδρωση είναι ένδειξη ανεβάσματος της θερμοκρασίας των μυών.

Πριν από τις διατακτικές ασκήσεις, ξεκίνα την προθέρμανσή σου με αύξηση της ροής του αίματος στους μύες. Κάθε μορφή αεροβικής δραστηριότητας που περιλαμβάνει τις μεγάλες μυϊκές ομάδες είναι αρκετή, αν και από πρακτική άποψη αποτελεί πλεονέκτημα να χρησιμοποιείς ειδικές ποδοσφαιρικές κινήσεις και δραστηριότητες, όποτε είναι δυνατό. Οι ασκήσεις δεξιοτήτων που περιλαμβάνουν ασκήσεις ντριμπλαρίσματος σε συνδυασμό με ξαφνικές αλλαγές ταχύτητας και κατεύθυνσης ή η μεταβίβαση της μπάλας μεταξύ συμπαίκτων που μετακινούνται μέσα στο γήπεδο είναι ένα σπουδαίο μέσο για την αύξηση της ροής του αίματος. Για παράδειγμα, πολλές από τις δεξιότητες ντριμπλαρίσματος που περιγράφονται στο «βήμα» 1 είναι κατάλ-

ληπες ως ειδικές δραστηριότητες προθέρμανσης.

Μόλις οι μύες σου έχουν προθερμανθεί, εκτέλεσε μια σειρά διατατικών ασκήσεων που στοχεύουν στις κύριες μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιούνται στο ποδόσφαιρο. Μην αναπνδάς ή τινάζεσαι! Τέντωσε αργά το μυ ή τη μυϊκή ομάδα στο μεγαλύτερο δυνατό μήκος της, χωρίς να νιώθεις ενόχληση. Μία αργή, σταθερή έκταση του μυός θα αναστείλει την έκρηξη του αντανακλαστικού διάτασης, δηλαδή την αύξηση της προστασίας ενάντια στην υπερβολική διάταση. Μείνε στη θέση της διάτασης για 30 δευτερόλεπτα, χαλάρωσε και μετά μετακινήσου απαλά σε μια πιο βαθιά διάταση για άλλα 30 δευτερόλεπτα. Κάνε διάταση της κάθε μυϊκής ομάδας δύο φορές, εστιάζοντας στα ισχία, τους τετρακεφά-

λους, την πλάτη-ράχη, τους μύες της βουβωνικής περιοχής, τους γαστροκνήμιους και αχίλλειους τένοντες και το λαιμό.

Στο τέλος κάθε προπόνησης και παιχνιδιού, αφιέρωσε λίγα λεπτά για να επιτρέψεις στην καρδιακή σου συχνότητα και τις λειτουργίες του σώματος να επιστρέψουν βαθμιαία στο κανονικό τους επίπεδο ηρεμίας. Η *αποθεραπεία* μπορεί να περιλαμβάνει λίγη αερόβια άσκηση, όπως ένα αργό τρέξιμο (jogging) με ή χωρίς μπάλα, συνδυασμένο με διατατικές ασκήσεις που εστιάζουν στις περισσότερο χρησιμοποιημένες μυϊκές ομάδες. Οι διατατικές ασκήσεις μετά από μια σκληρή προπονητική μονάδα μπορεί πραγματικά να είναι περισσότερο ωφέλιμες από τις διατατικές ασκήσεις πριν από την προπόνηση για την πρόληψη του πόνου της επόμενης μέρας.

## ΣΗΜΕΙΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

T Τερματοφύλακας

A Αμυντικός

E Επιθετικός

X Παίκτης



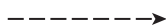
Μπάλα ποδοσφαίρου



Ντρίμπλα



Τρέξιμο



Πάσα