

*Frank Thömmes*



***ΟΙ 365 καλύτερες  
ασκήσεις και παιχνίδια***

Με  
παραδείγματα  
προπονητικών  
μονάδων

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

**ΣΑΛΤΟ**

FRANK  
THÖMMES



Οι **365** καλύτερες ασκήσεις και παιχνίδια



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
**ΣΑΛΤΟ**

**WWW.SALTO.GR**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Εισαγωγή

Προπονητικός σχεδιασμός	6
Χρόνος και χώρος	8
Ο προπονητής των ερασιτεχνών	10
Ψυχολογία	11
Χρήση του βιβλίου	11

### Τμήμα ασκήσεων

Προθέρμανση	15
Φυσική κατάσταση	39
Τεχνική	81
Μονομαχίες	193
Τακτική	235
Στημένες φάσεις	333
Τερματοφύλακας	351
Παραδείγματα προπονητικών μονάδων	391
Μοντέρνες αναπτυξιακές τάσεις στο ποδόσφαιρο	421
Ευρετήριο ασκήσεων	436

### Καθοδήγηση για ιδανική χρήση

Η δομή των σελίδων του βιβλίου στο τμήμα των ασκήσεων αποσκοπεί σε γρήγορο προσανατολισμό καθώς και σ' ένα στοχευμένο και αποτελεσματικό σχεδιασμό της προπόνησης. Με τον τρόπο αυτό μπορεί κάθε προπονητής να συνθέσει το

προσωπικό του πρόγραμμα προπόνησης και να οργανώσει προπονητικές μονάδες με ασκήσεις πλούσιες σε παραλλαγές, ανάλογα με τους προπονητικούς του στόχους.

**Γρήγορος προσανατολισμός**  
Στον άνω τίτλο σημειώνονται η κύρια κατηγορία και η υποκατηγορία καθώς και ο αριθμός της εκάστοτε άσκησης. Κάτω από αυτόν ακολουθεί η περιγραφή της άσκησης.

**Ιδανική αξιοποίηση του χώρου**  
Στο μικρό εικονίδιο απεικονίζεται ο χώρος που χρειαζόμαστε. Έτσι μπορούμε συχνά να χρησιμοποιήσουμε τις υπάρχουσες γραμμές του αγωνιστικού χώρου, για να οριοθετήσουμε το χώρο άσκησης.

**Χαρακτηρισμός της άσκησης**  
Ο προσδιορισμός του βαθμού δυσκολίας (1-6 μπάλες) στις διαστάσεις της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής διευκολύνει την επιλογή της άσκησης ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και το επίπεδο απόδοσης.

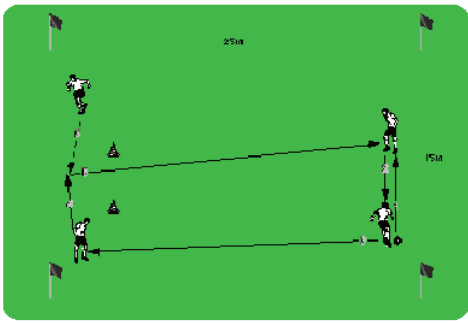
**Έξυπνο σύστημα παραπομπής**  
Διευκολύνει την εύρεση προπαρασκευαστικών ή περισσότερο απαιτητικών ασκήσεων με παρόμοιους διδακτικούς στόχους.

### Παραστατική παρουσίαση

Η δομή της άσκησης και η σειρά ακολουθίας μέσα σ' αυτήν διασαφηνίζονται με τις απεικονίσεις.

**ΤΕΧΝΙΚΗ | Πάσες** **80**

**Συνδυασμός μεταβιβάσεων**



**Διδακτικοί Στόχοι:**  
Σύσπλο «τάμινγκ» στις πάσες

**Αριθμός παικτών:**  
4

**Περιγραφή άσκησης:**  
2 παίκτες παίζουν μεταξύ τους τη μπάλα με τη μπάλα, μέχρι ο ένας τους να αποφασίσει να παίζει μια μεγάλη πάσα σ' έναν τρίτο παίκτη. Αυτός «στρώνει» τη μπάλα με τη μπάλα σ' έναν τέταρτο, ο οποίος πασάρει στον παίκτη 2, μέσα από μια εστία κώνων. Όλες οι πάσες με τη μπάλα.

**Διάρκεια:**  
2 x 5 λεπτά

**Αιτίες λαθών:**  
Έλλειψη ακρίβειας στις πάσες ή κακό «τάμινγκ»

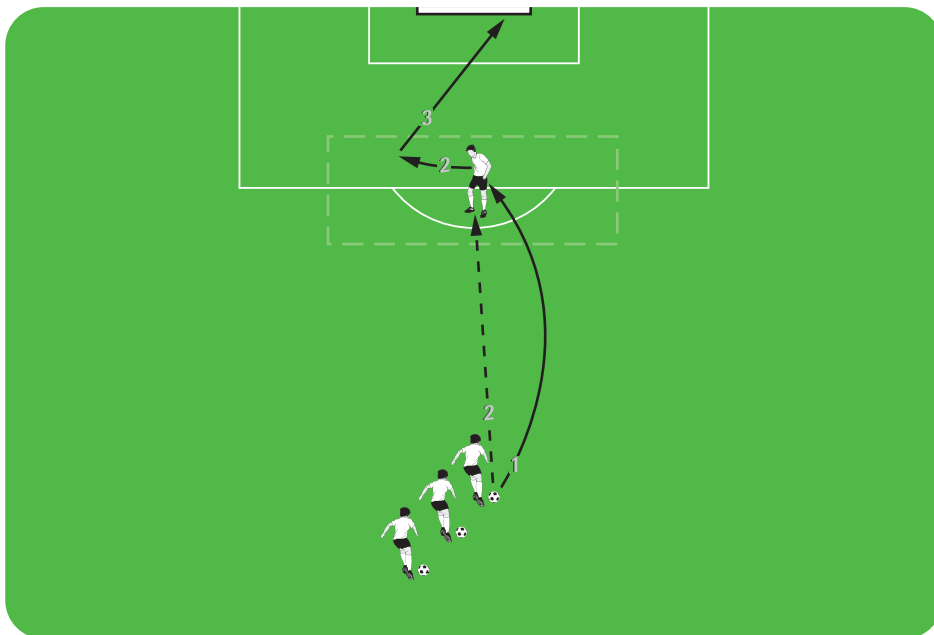
**Φ. Κατάσταση:** 79  
**Τεχνική:** 81  
**Τακτική:** 81

### Οι σημαντικότερες υποδείξεις

Διδακτικοί στόχοι, αριθμός παικτών, περιγραφή άσκησης, διάρκεια και πηγές λαθών αναγράφονται στο αντίστοιχο κείμενο.



## Σουτ μετά από στροφή – ψηλή μπαλιά

**Διδακτικοί Στόχοι:**

Σουτ με στροφή μετά από ψηλή μπαλιά

**Αριθμός παικτών:**

Όλοι

**Περιγραφή άσκησης:**

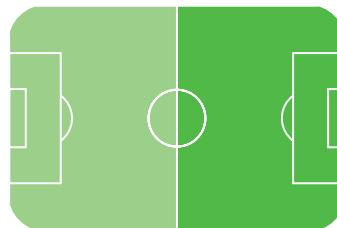
Η μπάλα παίζεται ψηλά προς τον επιθετικό που στέκεται με την πλάτη προς την εστία, εκείνος παίρνει τη μπάλα με μια επαφή, γυρίζοντας προς την εστία, και σουτάρει αμέσως.

**Διάρκεια:**

5-10 επαναλήψεις

**Αιτίες λαθών:**

Κακή υποδοχή μπάλας στο γύρισμα του σώματος, κακή τεχνική στο σουτ



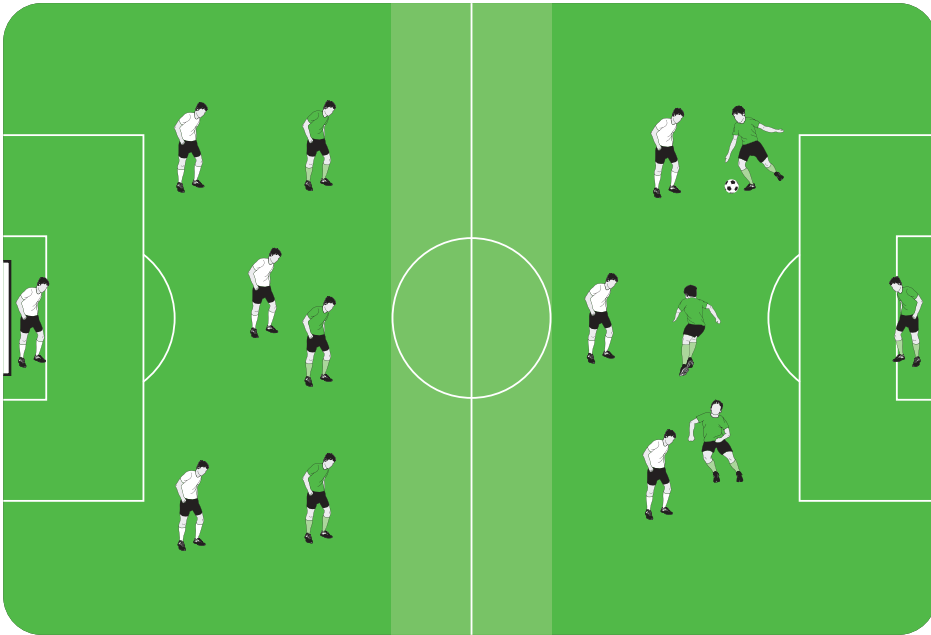
Φ. Κατάσταση : ⚽⚽⚽

Τεχνική : ⚽⚽⚽⚽⚽⚽

Τακτική : ⚽

138 ◀▶ 142

## 6 εναντίον 6 σε ζώνες με ατομική κάλυψη και ουδέτερη ζώνη

**Διδακτικοί Στόχοι:**

Ατομική κάλυψη

**Αριθμός παικτών:**

12

**Περιγραφή άσκησης:**

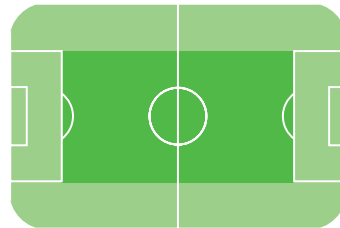
Σε κάθε μισό του γηπέδου παίζεται 3 εναντίον 3, με συγκεκριμένη και άμεση κάλυψη αντιπάλου από τον καθένα. Κανένας δεν μπορεί να φύγει από το δικό του μισό του γηπέδου και δεν επιτρέπεται σε κανέναν η βοήθεια σε συμπαίκτη. Στο κέντρο υπάρχει μια ουδέτερη ζώνη, από την οποία πρέπει να περνάει η μπάλα με πάσες.

**Διάρκεια:**

4 x 4 λεπτά

**Αιτίες λαθών:**

Κακή συμπεριφορά στο 1 εναντίον 1, μεγάλη απόσταση από τον αντίπαλο, ελάχιστες κινήσεις ξεμαρκαρίσματος



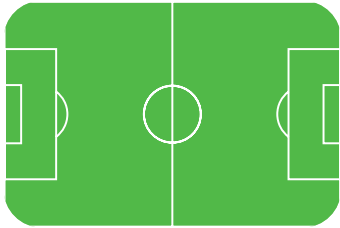
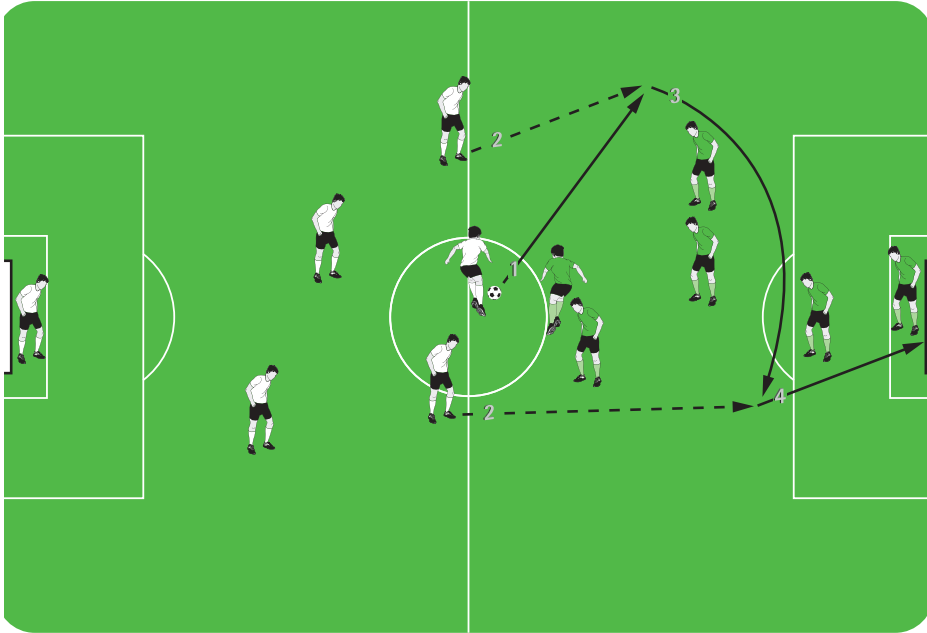
Φ. Κατάσταση : ●●●●●●

Τεχνική : ●●●●●●

Τακτική : ●●●●●●

221 ◀▶ 241

Έναρξη στο κέντρο ως αντεπίθεση



Φ. Κατάσταση : ●●●●●●

Τεχνική : ●●●●●●

Τακτική : ●●●●●●

325 ◀▶ 303

**Διδακτικοί Στόχοι:**

Αιφνιδιαστικό ξεκίνημα

**Αριθμός παικτών:**

12

**Περιγραφή άσκησης:**

Μετά από την έναρξη του παιχνιδιού στο κέντρο, η ομάδα έχει στη διάθεσή της μόνο 3 επαφές με τη μπάλα, για να τελειώσει την επίθεση.

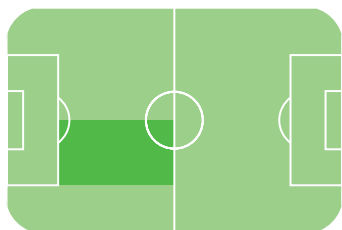
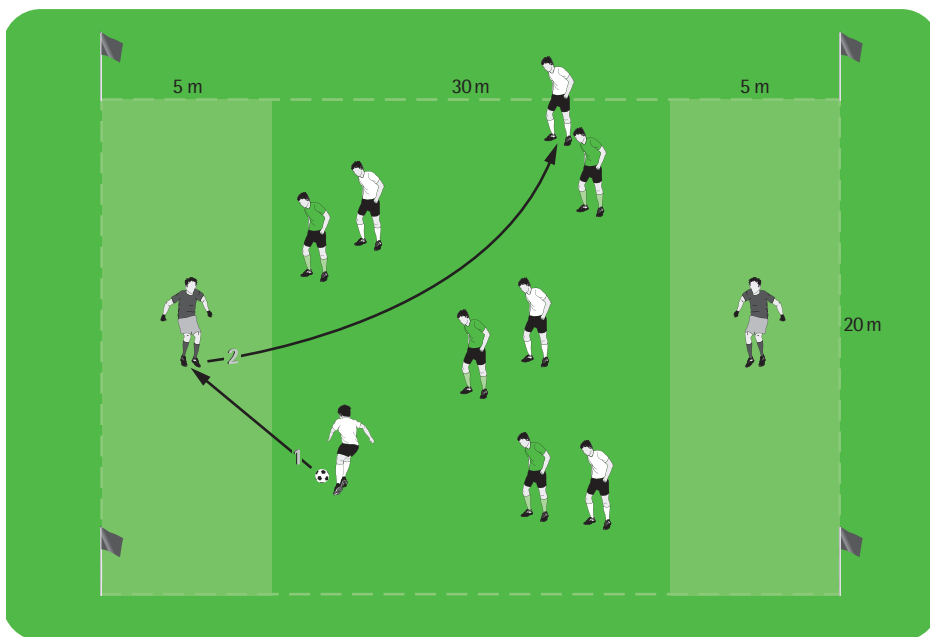
**Διάρκεια:**

5 επαναλήψεις

**Αιτίες λαθών:**

Πολύ αργό παιχνίδι

Συμμετοχή στο παιχνίδι με ψηλές μπαλιές



Φ. Κατάσταση : ●●  
 Τεχνική : ●●●●●●  
 Τακτική : ●●●●●●

341 ◀▶ 349

**Διδακτικοί Στόχοι:**

Ψηλές μπαλιές

**Αριθμός παικτών:**

2 ομάδες

**Περιγραφή άσκησης:**

Ελεύθερο παιχνίδι από 2 ομάδες, σ' έναν οριοθετημένο χώρο. Σε κάθε τελική ζώνη υπάρχει ένας τερματοφύλακας, ο οποίος μπορεί να παίξει μόνο με ψηλή μπαλιά και με τη μια, όταν δεχτεί πάσα. Στις τελικές ζώνες δεν μπορούν να μπουν άλλοι παίκτες.

**Διάρκεια:**

3 x 6 λεπτά

**Αιτίες λαθών:**

Κακό παιχνίδι από τον τερματοφύλακα, ψηλές μπαλιές χωρίς ακρίβεια

## Παραδείγματα προπονητικών μονάδων

### Περίοδος προετοιμασίας

Η ποδοσφαιρική προπόνηση χαρακτηρίζεται ιδίως στην περίοδο προετοιμασίας από μια προγραμματισμένη διαδικασία. Μόνο στη φάση αυτή, ο προπονητής είναι ανεξάρτητος από αποτελέσματα και από τις επιδράσεις αυτών στο άτομο του και στην ομάδα. Για το λόγο αυτό, η προπονητική αυτή περίοδος είναι πολύ σημαντική, για να επεξεργαστεί ο προπονητής τα θεμελιώδη στοιχεία της φυσικής κατάστασης και της τακτικής, σύμφωνα με την αγωνιστική του φιλοσοφία. Η ενσωμάτωση καινούργιων παικτών, η προώθηση νεαρών παικτών, η εξοκείωση με την προπονητική δουλειά, η ανάλυση της νέας ιεραρχίας και η προετοιμασία για τον πρώτο αγώνα πρωταθλήματος και για την επερχόμενη αγωνιστική περίοδο, αποτελούν σημαντικά δομικά στοιχεία του προπονητικού σχεδιασμού.

Οι προπονητικές μονάδες που παρουσιάζονται στη συνέχεια, προσφέρουν στον προπονητή πιθανές εναλλακτικές λύσεις για το σχεδιασμό των περιεχομένων και της χρονικής διάρκειας στο χώρο των ερασιτεχνών και της ανώτερης κατηγορίας των νέων. Παρουσιάζονται 3 προπονητικές μονάδες ανά εβδομάδα, για τη διάρκεια 6 εβδομάδων.

### Σημεία έμφασης στη διάρκεια της σεζόν

Διάφορες καταστάσεις δυσκολεύουν τη δουλειά του προπονητή. Συνήθως παρουσιάζονται ελλείψεις σε τομείς της ομαδικής απόδοσης, οι οποίες πρέπει σύντομα να βελτιωθούν, για να μη μειωθούν οι πιθανότητες επιτυχίας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων ελλείψεων είναι μια χαλαρή αμυντική συμπεριφορά ή μια μικρή συγκομιδή τερμάτων. Οι αντίστοιχες αιτίες είναι πάντα ιδιαίτερα πολύπλοκες. Παρά το γεγονός αυτό όμως, αξίζει να επεξεργαστούμε συγκεκριμένα περιεχόμενα και σημεία έμφασης, για να αφυπνίσουμε και πάλι θεμελιώδεις ιδιότητες και ικανότητες στη συνείδηση των παικτών. Οι δύο προαναφερθέντες τομείς θεμάτων παρουσιάζονται παραστατικά με 3 παραδείγματα προπονητικών μονάδων αντίστοιχα.

### Ένταση επιβάρυνσης, αριθμός παικτών, παιχνίδια προετοιμασίας, προπόνηση τερματοφύλακα

Οι προπονητικές μορφές που παρουσιάζονται παρακάτω πρέπει να θεωρούνται ως προτάσεις περιεχομένων και μεθόδων. Η ένταση της επιβάρυνσης και το σύνολο των παικτών που συμμετέχουν πρέπει να επιλέγονται από τον προπονητή, ανάλογα με την ισχύουσα κατάσταση. Περαιτέρω θα πρέπει ενδεχομένως να ενσωματώνονται με

σωστό τρόπο δυναμικές φάσεις διατάσεων μικρής διάρκειας (μετά ή μέσα στη φάση προθέρμανσης), καθώς και στοιχεία αποθεραπείας στο τέλος. Σε σχέση με τις προπονητικές μονάδες, θα πρέπει φυσικά να διεξάγονται και δοκιμαστικά παιχνίδια στην περίοδο προετοιμασίας. Στα παιχνίδια αυτά θα πρέπει να ζητείται πάντοτε από την ομάδα αποκλειστικά και μόνο ό,τι δουλεύτηκε στις προηγούμενες εβδομάδες προπονήσεων. Η πρόκληση εδώ για τον προπονητή είναι να επιλέγει τις αντίπαλες ομάδες σύμφωνα με το παραπάνω και να βγάζει σωστά συμπεράσματα από την απόδοση της ομάδας, για να μπορέσει να παρατάξει την καλύτερη δυνατή ομάδα στην έναρξη του πρωταθλήματος.

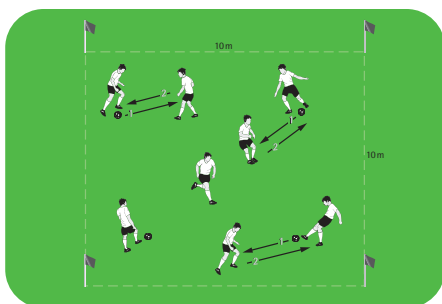
Η προπόνηση του τερματοφύλακα αποτελεί μια ιδιαίτερη δουλειά στην περίοδο προετοιμασίας και δεν παρουσιάζεται εδώ με αναλυτικό τρόπο. Όλες οι ασκήσεις που παρουσιάζονται όμως, έχουν την έννοιά τους και για τους τερματοφύλακες. Παρά το γεγονός αυτό, θα πρέπει να διεξάγεται επιπλέον μια ιδιαίτερη προπόνηση των τερματοφυλάκων, για να βελτιώνονται και να σταθεροποιούνται εξειδικευμένες κινητικές ικανότητες.

### Παραδείγματα προπονητικών μονάδων για την περίοδο προετοιμασίας

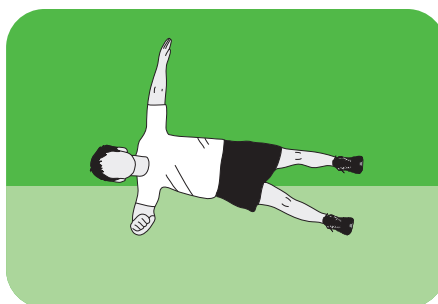
#### 1η εβδομάδα – Σημεία έμφασης προπόνησης: Γνωριμία, βασική αντοχή, δύναμη κορμού, παιχνίδι συνεργασίας

##### Προπονητική μονάδα 1, ασκήσεις: 3, 4, 23, 32, 51, 263

Στο τμήμα προθέρμανσης (ασκήσεις 3, 4) της προπονητικής μονάδας, ζητείται από τους παίκτες να φωνάζουν τα ονόματα των συμπαίκτων τους, πριν δεχτούν πάσα από εκείνους. Οι ασκήσεις χρησιμεύουν στη γνωριμία των παικτών μεταξύ τους και στην ενσωμάτωσή τους στην προπονητική διαδικασία. Στο προσκήνιο βρίσκονται η προθέρμανση, η παρακίνηση και η επικοινωνία. Ακολουθεί μια φάση ενδυνάμωσης (23), όπου εξασκείται κυρίως η δύναμη του κορμού και βελτιώνεται η τάση του (32). Η άσκηση με ρίψεις πλαγίου μπορεί να διεξαχθεί και με ιατρική μπάλα.



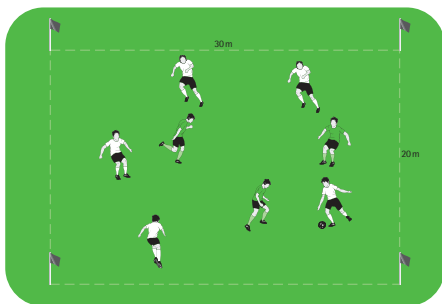
3 – Χαμηλή πάσα σε κάλεσμα



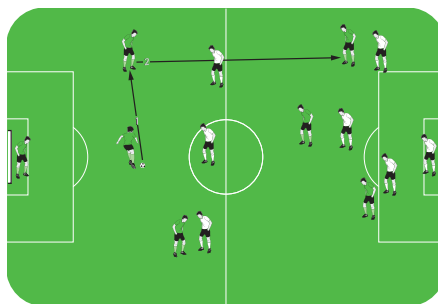
23 – Πλάγια θέση στήριξης



Στο κύριο μέρος εξασκείται η θεμελιώδης (βασική) αντοχή στο παιχνίδι με αριθμητικό πλεονέκτημα (51) και ο προπονητής σχηματίζει άποψη για το υπάρχον δυναμικό των παικτών. Μπορεί εδώ επίσης να γίνει μια σύντομη ανάλυση των ικανοτήτων τρεξίματος. Ανάλογα με το επίπεδο, πρέπει να υπάρχουν αρκετές διαθέσιμες μπάλες, για να εξασφαλίζεται η ροή στο παιχνίδι. Μέσα από την πολυπλοκότητα των μορφών παιχνιδιού, μπορεί ο προπονητής να διακρίνει πολύ καλά τις χαρακτηριστικές ποδοσφαιρικές διαφορές μέσα στην ομάδα του.



51 – Κατοχή με αριθμητικό πλεονέκτημα I



263 – 6 εναντίον 6 με 2 επαφές

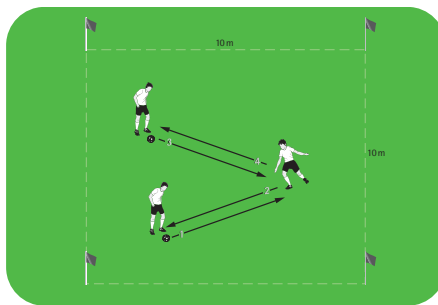
Στο τελικό παιχνίδι (263) εξασκούνται οι γρήγορες επαφές με τη μπάλα, με την αγωνιστική σκέψη να βρίσκεται στο προσκήνιο. Η θετική διάθεση στην πρώτη προπόνηση διατηρείται σε υψηλό επίπεδο.

**Προπονητική μονάδα 2, ασκήσεις: 4, 5, 24, 64, 52, 264**

Παίρνουμε και πάλι την άσκηση της τελευταίας προπόνησης (4, 5) και την εφαρμόζουμε σε πιο σύνθετη μορφή. Με την πλάγια θέση στήριξης με τη μπάλα (24) εξασκείται εκ νέου η σταθερότητα του κορμού. Στην εξέλιξη της περιόδου προετοιμασίας θα πρέπει οι παίκτες να είναι σε θέση να εκτελέσουν έως και 3 x 25 επαναλήψεις για κάθε πλευρά. Στην άσκηση με πάσες που ακολουθεί (64) στοχεύουμε πάλι στη χαρακτηριστική ποδοσφαιρική κίνηση, με μεγάλη συχνότητα στις πάσες.



24 – Πλάγια θέση στήριξης με μπάλα



64 – Πάσες με μεγάλη συχνότητα