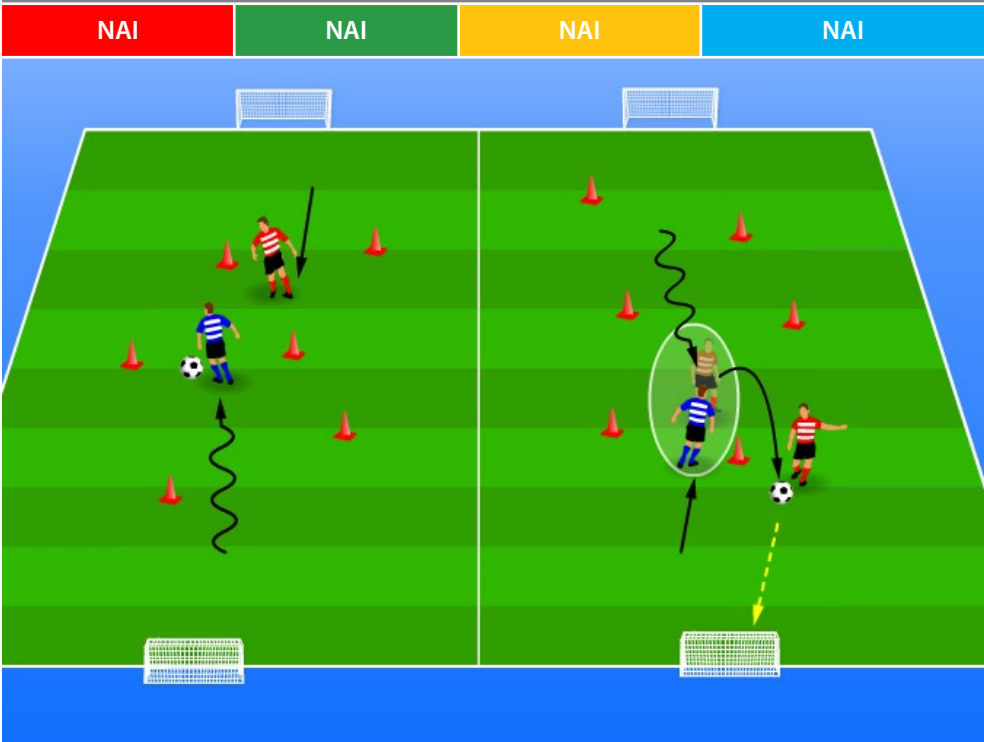


ΑΣΚΗΣΗ 12 - Το ναρκοπέδιο

Περιγραφή:	Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο υποομάδες και δημιουργούμε 2 γήπεδα. Σε κάθε γήπεδο έχουμε μια κατάσταση 1vs1 με στόχο το γκολ. Στο γήπεδο όμως έχουμε τοποθετήσει άτακτα μερικούς κώνους (νάρκες), οπότε κάθε παιδί πρέπει να οδηγήσει την μπάλα του για να πετύχει γκολ, αποφεύγοντας τον αντίπαλο, αλλά και τις νάρκες! Αν ακουμπήσει το ίδιο ή η μπάλα του σε νάρκη, η άσκηση τελειώνει και άλλο ζευγάρι παίρνει θέση μάχης.
Στόχος:	Εισαγωγή στην προπόνηση, νοητική συγκέντρωση, προσέλκυση ενδιαφέροντος.
Τεχνικά στοιχεία:	Οδήγημα.
Τακτικά στοιχεία:	1vs1.
Ηλικίες:	K6-K8
Έμφαση-Σημεία Προσοχής:	Συγκέντρωση, συναρμογή, έλεγχος μπάλας.
Παραλλαγές:	α. Αν ο αμυνόμενος ακουμπήσει νάρκη, ακινητοποιείται και ο επιτιθέμενος έχει πιο εύκολο έργο β. Ο αμυνόμενος είναι πάντα ίδιος και οι επιτιθέμενοι αλλάζουν γ. Τον αλλάζουμε ανά σετ ή μετά από αριθμό επαναλήψεων.

Εκπαιδευτικά Πεδία



ΑΣΚΗΣΗ 27 - Ο Γκρινιάρης

Περιγραφή:	Η άσκηση βασίζεται στο αγαπημένο πασίγνωστο επιτραπέζιο «Γκρινιάρης». Οι 12 παίκτες είναι χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες (μπλε, κόκκινοι, κίτρινοι, μωβ) και τοποθετούνται όπως στο σχήμα (σε σχήμα σταυρού ή ρόμβου οι αφετηρίες). Κάθε παίκτης της ομάδας έχει ένα αριθμό (1, 2 ή 3) και μπάλα, που στην ουσία είναι το ζάρι του! Μέσα από μια κυκλική (τετράγωνη) διαδρομή, με ίδια απόσταση για κάθε ομάδα (μαύρα πιατάκια), προσπαθούν να εκτελέσουν μια πλήρη στροφή για να μπουν στο εσωτερικό, στα πιατάκια με το χρώμα τους και να τερματίσουν! Ο αριθμός του ζαριού είναι τα «γκελάκια» που κάνει κάθε παίκτης, όταν έρθει η σειρά του. Η σειρά είναι συγκεκριμένη (παίζουν οι Νο 1, μετά οι Νο 2, οι Νο 3 κ.ο.κ.). Ο μέγιστος αριθμός είναι το 6. Αν ένας παίκτης μιας ομάδας φτάσει σε τετράγωνο που είναι αντίπαλος, τον γυρνάει τόσα βήματα πίσω, όσα χρειάστηκε για να φτάσει π.χ. 3 γκελάκια-3 βήματα πίσω. Αν 2 παίκτες της ίδιας ομάδας είναι στο ίδιο τετράγωνο, δεν μπορεί να περάσει αντίπαλος (μένει στο προηγούμενο). Ποια ομάδα θα φτάσει πρώτη και με τους 3 παίκτες της στον τερματισμό;
Στόχος:	Τεχνική.
Τεχνικά στοιχεία:	Έλεγχος μπάλας στον αέρα.
Ηλικίες:	Κ8-Κ10
Έμφαση	Συγκέντρωση, συνεργασία σκέψης.
Παραλλαγές - προοδευτικότητα:	α. Γκελάκια με τα πόδια. β. Με το κεφάλι. γ. Εναλλάξ. δ. Μπορεί να γίνει και σε τρίγωνη μορφή για 3 ομάδες με 3 ή 4 παίκτες.

Εκπαιδευτικά Πεδία

ΝΑΙ

ΝΑΙ

ΝΑΙ

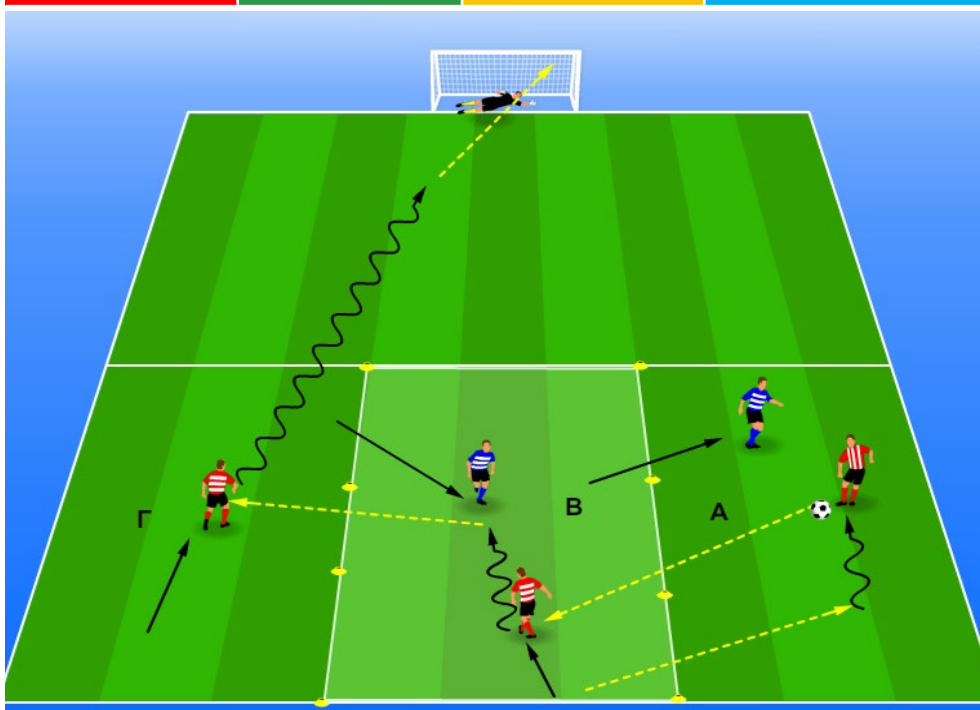


ΑΣΚΗΣΗ 18

Περιγραφή:	Αγωνιστικό παιχνίδι υπεραριθμίας 3vs2, σε δύο ζώνες και 3 κανάλια (Α,Β,Γ), με στόχο τη χρήση του οδηγήματος, σε αγωνιστικές συνθήκες. Αρχικά στην πρώτη ζώνη, η επιτιθέμενη κόκκινη ομάδα προσπαθεί να δημιουργήσει τις συνθήκες για να ελευθερώσει έναν παίκτη σε ένα κανάλι, ώστε να προσπεράσει την αντίσταση της αμυνόμενης μπλε ομάδας. Αν το καταφέρει, ο παίκτης οδηγεί γρήγορα την μπάλα, για να περάσει στην επόμενη ζώνη. Ακολουθεί τετ-α-τετ με τον τερματοφύλακα.
Τεχνικά στοιχεία:	Οδήγημα, πάσα, υποδοχή κατεύθυνσης, σουτ.
Τακτικά στοιχεία:	3vs2, πλάτος, πρόκληση αντιπάλου.
Ηλικίες:	Κ10
Έμφαση-Σημεία Προσοχής:	Δημιουργία υπεραριθμίας, πρόκληση αντιπάλου, αλλαγή ρυθμού.
Παραλλαγές:	<p>α. Οι αμυνόμενοι δεν μαρκάρουν στη 2^η ζώνη-μπαίνει μόνο ο κάτοχος για τελείωμα φάσης.</p> <p>β. Ένας αμυνόμενος μπορεί να μπει στη δεύτερη ζώνη και ένας ακόμα επιτιθέμενος (2vs1).</p> <p>γ. Το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά και στη δεύτερη ζώνη.</p>

Εκπαιδευτικά Πεδία

ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
-----	-----	-----	-----



ΑΣΚΗΣΗ 12

Στόχος:	Επικοινωνία.
Τεχνικά στοιχεία:	Πάσα, υποδοχή, οδήγημα.
Ηλικίες:	K10-K12
Περιγραφή:	<p>Σε αυτή την άσκηση επικοινωνίας, οι 10 ποδοσφαιριστές χωρίζονται σε 3 υποομάδες (4 μπλε, 4 κόκκινοι, 2 κίτρινοι). Οι μπλε και οι κόκκινοι ποδοσφαιριστές χωρίζονται σε ζευγάρια ανά χρώμα και κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα, εκτελούν οδήγημα και πάσες μεταξύ τους. Στον χώρο κινούνται 2 ποδοσφαιριστές (κίτρινοι), οι οποίοι δεν έχουν μπάλα και παίζουν τον ρόλο του αμυνόμενου: Παρακολουθούν τις κινήσεις και λίγο πριν την πάσα πιέζουν ελεγχόμενα τον αποδέκτη. Οι παίκτες που πασάρουν την μπάλα, πρέπει να εκτιμήσουν την κατάσταση και να δώσουν την ανάλογη οδηγία στον συμπαίκτη τους. Αν δεν πιέζεται του λένε «μόνος σου» και αυτός μπορεί να στρίψει και να οδηγήσει. Αν πιέζεται του λένε «πρόσεχε» και αυτός πρέπει να επιστρέψει την μπάλα. Υπάρχει και η επιλογή του 1-2: Σε αυτή την περίπτωση, υπάρχει σχετική πίεση, ο κάτοχος πασάρει και κινείται στον χώρο αυξάνοντας ρυθμό, για να δεχτεί την μπάλα. Η αύξηση ρυθμού είναι το κλειδί, για να καταλάβει ο συμπαίκτης την εκτέλεση 1-2.</p>
Έμφαση-Σημεία Προσοχής:	Συγκέντρωση, αντίδραση, επικοινωνία (ομιλία).
Παραλλαγές:	<p>α. Εκτέλεση σε χρόνο και αλλαγή ρόλων ανά σετ</p> <p>β. Συνεχόμενη αλλαγή ρόλων μέσα στο σετ.</p>

Εκπαιδευτικά Πεδία

