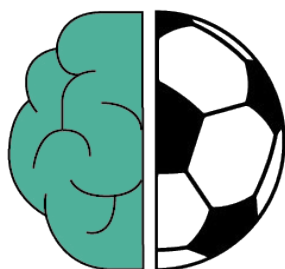


Η φιλοσοφία μας

Στόχος μας είναι η εκπαίδευση των προπονητών, ώστε να δημιουργηθούν σκεπτόμενοι ποδοσφαιριστές. Εκτός από το «πώς», οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να ξέρουν «πότε», «πού» και «γιατί» θα πρέπει να επιχειρήσουν μια πάσα ή κάποια άλλη επιλογή. Οι προπονητές θα πρέπει να δημιουργούν ρεαλιστικές συνθήκες σε κάθε προπόνηση και σε κάθε μέρος αυτής. Έτσι θα πρέπει να είναι και τα Rondo, δομημένα πάνω στις αρχές του ποδοσφαίρου.

- Επικεντρώσου στις βασικές επιθετικές και αμυντικές ποδοσφαιρικές κινήσεις σε κάθε προπόνηση.
- Δώσε έμφαση στη σωστή σκέψη μιας επιτυχημένης ενέργειας (πάσας) και όχι μόνο στην ποιότητα αυτής.
- Εκπαιδύσε τους ποδοσφαιριστές, μαθαίνοντάς τους ξέχρωρα κάποια σημαντικά κομμάτια του ποδοσφαίρου, συνθέτοντας ένα ποδοσφαιρικό πάζλ που θα τους βοηθήσει μελλοντικά να γίνουν ολοκληρωμένοι παίκτες.
- Χρησιμοποίησε σημαντικές ποδοσφαιρικές συνήθειες στις προπονήσεις των παικτών, ώστε να αποτυπωθούν στην κινητική τους μνήμη και να γίνουν κτήμα τους.
- Εστίασε στη λεπτομέρεια.



FOOTBALL MIND

Ταχύτητα απόφασης

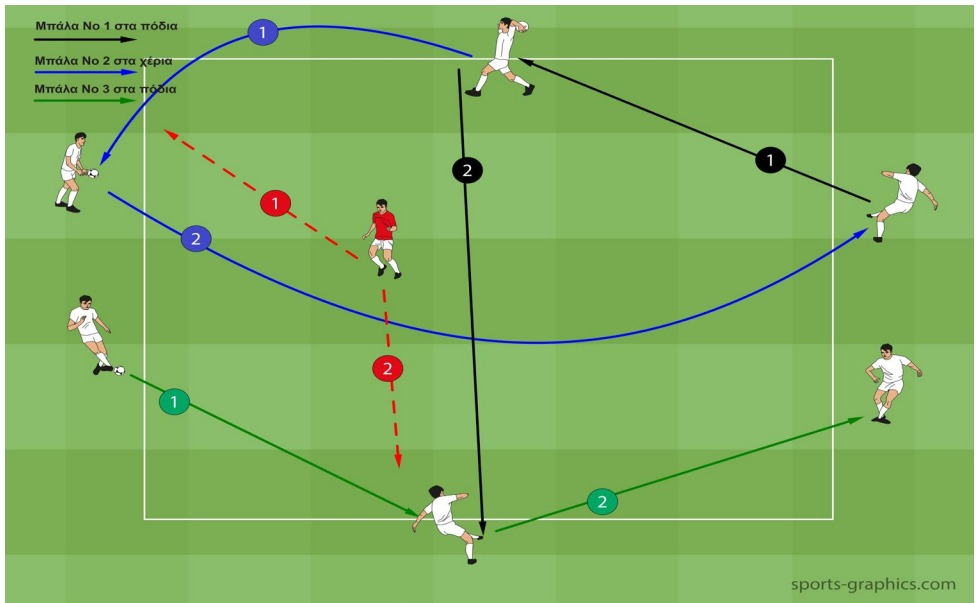
Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο η ταχύτητα είναι πολύ σημαντική αλλά το σημαντικότερο όλων είναι η ταχύτητα απόφασης. Ο Χαβι Hernandez είναι το τέλειο παράδειγμα. Αν και δεν ήταν ο πιο γρήγορος παίκτης, μπορούσε να ελέγξει όλες τις καταστάσεις γύρω του καθώς είχε ήδη σκεφτεί ένα πλάνο πριν πάρει την μπάλα, η ικανότητα περιφερικής του όρασης ήταν ενεργή καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα και η δημιουργικότητά του στα ύψη. Με αυτόν τον τρόπο έλυσε τα προβλήματα του αγώνα πιο γρήγορα από κάθε άλλον που μπορεί να ήταν πιο γρήγορος, με μεγαλύτερο διασκελισμό ή δυνατότερους.

«Ο γρηγορότερος παίκτης δεν είναι αυτός που τρέχει πιο γρήγορα, αλλά αυτός που λύνει τα προβλήματα του παιχνιδιού γρηγορότερα»

Cesar Luis Menotti



ΑΣΚΗΣΗ 4 – Rondo ιδιοδεκτικότητας 3 – δύο μπάλες στα πόδια και μία μπάλα στα χέρια



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΣΙΜΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Δημιουργήστε ένα τετράγωνο 5-8 μ. x 5-8 μ. Χρησιμοποιήστε 7 ή παραπάνω παίκτες σε κάθε τετράγωνο, 6 ή παραπάνω εξωτερικά στηρίγματα με στόχο την κυκλοφορία και των 3 μπαλών (δύο μπάλες στα πόδια και μία στα χέρια), καθώς και 1 εσωτερικό αμυνόμενο με στόχο την ανάκτηση μίας εκ των 3 μπαλών που θα κυκλοφορούν ταυτόχρονα.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Τεχνικοί στόχοι:

- Υποδοχή - πάσα.
- Ανάκτηση μπάλας.

Τακτικοί – ψυχικοί και άλλοι στόχοι:

- Επικοινωνία - συγχρονισμός.
- Περιφερική όραση.
- Ταχύτητα απόφασης - αντίδρασης.

ΠΟΝΤΟΙ

Πόντοι επιτιθέμενων:

- Απόκτηση ενός πόντου μετά από διατήρηση της κατοχής και των 3 μπαλών για «x» δευτερόλεπτα.

Πόντοι αμυνόμενων:

- Απόκτηση ενός πόντου μετά από ανάκτηση μίας τουλάχιστον μπάλας από τις 2 που κυκλοφορούν, και ταυτόχρονα τη διατήρηση του μπαλονιού στον αέρα.

ΚΑΝΟΝΕΣ / ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Κανόνες επιτιθέμενων:

- Δυνατότητα ελεύθερων (απεριόριστων) επαφών / άμεση πάσα (πάσα πριν τα 2 δευτερόλεπτα).

Κανόνες αμυνόμενου:

- Δυνατότητα μαρκαρίσματος έξω από το τετράγωνο.

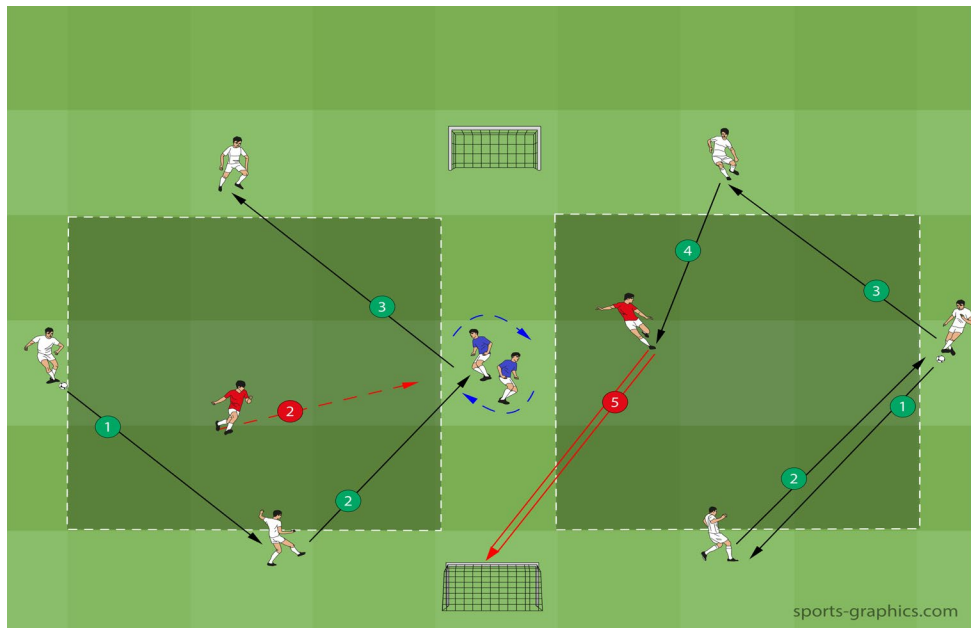
- Η μπάλα που θα ανακτηθεί είτε με τα χέρια είτε με τα πόδια θα πρέπει να μείνει στην κατοχή του αμυνόμενου και όχι απλώς να την ακουμπήσει.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Οι πόντοι μοιράζονται ατομικά στη συγκεκριμένη άσκηση.
- Το φανελάκι είναι προαιρετικό στη συγκεκριμένη άσκηση.



ΑΣΚΗΣΗ 19 – Rondo «τσέκαρε πίσω - γύρω σου πριν πάρεις την μπάλα 1» – με στόχο την επικοινωνία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΣΙΜΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Δημιουργήστε δυο τετράγωνα 5-8 μ. x 5-8 μ. το καθένα. Χρησιμοποιήστε 9 παίκτες, 3 εναντίον 1 σε κάθε τετράγωνο και έναν Joker ανάμεσα που γυρίζει και να γίνεται ο τέταρτος παίκτης που βοηθάει στην κατοχή της μπάλας. Αν κάποιος αμυνόμενος ανακτήσει την μπάλα, μπορεί να σκοράρει ο ίδιος ή να συνεργαστεί με το Joker με τον ίδιο σκοπό (1 μπάλα κάθε τετράγωνο).

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Τεχνικοί στόχοι:

- Υποδοχή - πάσα.

Τακτικοί - ψυχικοί και άλλοι στόχοι:

- Επικοινωνία - συγχρονισμός.
- Περιφερική όραση.
- Δημιουργία γραμμής πάσας.
- Ταχύτητα απόφασης - αντίδρασης.

ΠΟΝΤΟΙ

Πόντοι επιτιθέμενων:

- Απόκτηση ενός πόντου μετά από «x» συνεχόμενες πάσες.

Πόντοι αμυνόμενων:

- Απόκτηση ενός πόντου μετά από ανάκτηση μπάλας και επίτευξη τέρματος.

ΚΑΝΟΝΕΣ / ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Κανόνες επιτιθέμενων:

- Δυνατότητα ελεύθερων (απεριόριστων) επαφών / άμεση πάσα (πάσα πριν τα 2 δευτερόλεπτα).
- Δυνατότητα εισόδου για ανάκτηση μπάλας και παρεμπόδιση επίτευξης τέρματος μέσα στο τετράγωνο τη στιγμή της απώλειας.

- Οι εσωτερικοί μπλε παίκτες δεν μπορούν να πάρουν την μπάλα από το ένα τετράγωνο και να τη μεταφέρουν στο άλλο.
- Απαγορεύεται η 3η συνεχόμενη πάσα (βοήθεια) κάποιου εσωτερικού μπλε παίκτη στο ίδιο τετράγωνο.

Κανόνες αμυνόμενων:

- Δυνατότητα μαρκάριατος έξω από το τετράγωνο.
- Απαγορεύεται το μαρκάρισμα στον μπλε παίκτη.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Οι πόντοι μοιράζονται ατομικά στη συγκεκριμένη άσκηση.
- Τα φανελάκια θα πρέπει να κρατούνται στα χέρια.

