

ΟΛΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ



Προσέγγιση

Προσεγγίζοντας τις σημαντικότερες σταθερές της προπονητικής, οφείλουμε να δώσουμε απάντηση σε ορισμένα ερωτήματα που θα μας βοηθήσουν να εξελιχθούμε και να οργανώσουμε καλύτερα τη δουλειά μας.

Ερωτήματα που καλούμαστε να απαντήσουμε.

- Ποια η ιστορία του συλλόγου;
- Ποιο στυλ παιχνιδιού πρεσβεύει;
- Ποια η δυναμική του προέδρου;
- Έγινε αξιολόγηση του ρόστερ;
- Ποια η φιλοσοφία μου ως προπονητής;
- Ποια η γνώση και η επιμόρφωσή μου πάνω στο αντικείμενο;
- Ποια τακτική θα επιλέξω κατά βάση;

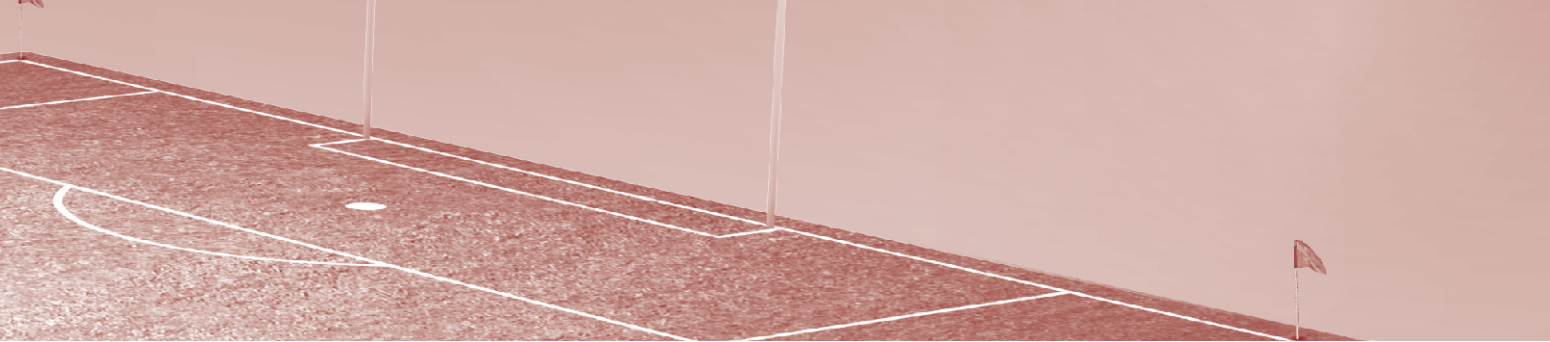
- Με βάση την αξιολόγηση και τα χαρακτηριστικά βρήκα το κατάλληλο σύστημα;
- Ποιος ο ρόλος της στρατηγικής στη διαμόρφωση των ασκήσεων;
- Έκανα ανάλυση του παιχνιδιού της ομάδας μου; Του αντιπάλου;
- Ποιο το πλάνο παιχνιδιού;

Σημαντικά ερωτήματα που μαζί το “coaching” συνθέτουν την ταυτότητα ενός προπονητή και αποτυπώνονται στον αγωνιστικό χώρο μέσα από μία πολύπλοκη αλλά δημιουργική διαδικασία.

Η έρευνα και η παρουσίαση που θα διαβάσετε βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:



Σχήμα 1: Οι πηγές στις οποίες βασίστηκε το ασκησιολόγιο του βιβλίου.



Πάμε λοιπόν να δούμε βήμα βήμα τις παραμέτρους αλλά και τις σημαντικές κορυφογραμμές της προπονητικής που θα είναι ο οδηγός μας για την εξέλιξη και τη βελτίωση των νέων προπονητών.

- **Παράμετρος 1η:** Η τριβή στο γήπεδο και η εκπαιδευτική διαδικασία καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό το στυλ του εκάστοτε προπονητή (βλ Σχήμα 2).



Σχήμα 2: Παράγοντες που επηρεάζουν το στυλ παιχνιδιού.

- **Παράμετρος 2η:** Ο σύγχρονος προπονητής πρέπει να εμπνέει τους παίκτες και να δημιουργεί ιδανικές συνθήκες για προπόνηση, προετοιμάζοντας έτσι

με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την ομάδα για τον αγώνα. Ο ρόλος του, επιδιώκοντας την ιδανική αγωνιστική (ατομική, ομαδική) απόδοση και την επιτυχία στους αγώνες, είναι να (βλ. Σχήμα 3):

- βελτιώνει
 - εξασκεί,
 - συμβουλεύει,
 - εμπνέει,
 - ενισχύει ψυχολογικά,
 - προπονεί,
 - καθοδηγεί.
- **Παράμετρος 3η:** Επίσης πρέπει να διαθέτει και να βελτιώνει συνεχώς τις παρακάτω δεξιότητες (βλ. Σχήμα 4):
 - προσωπικότητα,
 - γενικές γνώσεις, κατάκτηση ανωτέρων διπλωμάτων.
 - ειδικές γνώσεις και εμπειρία,
 - γνώσεις ψυχολογίας,
 - παιδαγωγικές γνώσεις,
 - ικανότητα εκπροσώπησης της ομάδας.



Σχήμα 3: Ο ρόλος του προπονητή..



Σχήμα 4: Οι δεξιότητες που πρέπει να βελτιώνει ο προπονητής.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ & ΛΥΣΕΙΣ

No 4: Προβληματική ανάπτυξη παιχνιδιού λόγω πίεσης στο κέντρο

Περιγραφή

Σημαντικό είναι να κατανοήσουμε την πηγή του προβλήματος δίνοντας ουσιαστικές λύσεις μέσα από το ασκησιολόγιο.

Η ταχύτητα ενέργειας, η κινητικότητα, το πλάτος και η υπεραριθμία από τη ζώνη της άμυνας στη ζώνη του κέντρου θα μας δώσουν λύσεις.

Ξεκινάμε μετά από την προθέρμανση με άσκηση επιθετικής ανάπτυξης για αφομοίωση του συστήματος και εύρεσης του χώρου ευθύνης του καθενός. Δίνουμε έμφαση σε διαγώνιες και κάθετες πάσες και σε επιλογές για τελική πάσα με όλους τους τρόπους (1η άσκηση).

Αφού δουλέψαμε την κυκλοφορία και την ανάπτυξη της ομάδας μας χωρίς αντίσταση δημιουργούμε χώρο για αγωνιστικό παιχνίδι με σχέσεις 8 εναντίον 6 + 2 και οι υπόλοιποι 4 κεντρικοί επιθετικοί παίζουν στηρίγματα στο επιθετικό βάθος. Οι 2 είναι οι μπακ που ενεργοποιούνται όταν οι 6 κερδίσουν την μπάλα. Με αυτόν τον τρόπο θέλουμε να αξιοποιούνται περισσότερο οι

πλάγιοι αμυντικοί που είναι παίκτες κλειδιά στις λύσεις που προτείνουμε (2η άσκηση).

Στην επόμενη άσκηση ενεργοποιούμε τον τερματοφύλακα στην ομάδα που δουλεύουμε και 2 μικρές εστίες σαν στόχο για γκολ (3η άσκηση).

Τώρα η σχέση είναι 8 εναντίον 8 και δίνουμε εντολές για γρήγορη μεταφορά μπάλας και overlap στην ομάδα που επιτίθεται στις 2 μικρές εστίες. Μπορούμε στην αρχή να μαρκάρουν παθητικά οι αντίπαλοι ακραίοι επιθετικοί για να οδηγήσουμε το παιχνίδι από εκεί.

Περνάμε στην κεντρική μας άσκηση όπου οριοθετούμε τρεις ζώνες με κεντρική και πιο μεγάλη ζώνη αυτή του κέντρου (4η άσκηση).

Στο παιχνίδι θέσεων δίνουμε τώρα οδηγίες για πέρασμα στην κεντρική ζώνη μόνο από τους μπακ καθώς και προσφορά και στήριξη από τον ένα από τους δύο φορ. Στόχος είναι η υπεραριθμία και οι τριγωνικές σχέσεις για καλύτερη κυκλοφορία της μπάλας και η ανάπτυξη του παιχνιδιού.

Στόχος



Σωστή ανάπτυξη παιχνιδιού, όταν η αντίπαλη ομάδα ασκεί πίεση στον χώρο του κέντρου

Τεχνική



Όλες οι αγωνιστικές ενέργειες

Τακτική



Λύσεις πάνω στο σύστημα, επιθετική ανάπτυξη

Διαστάσεις



Γήπεδο 11 x 11

Εξοπλισμός



4 κώνοι, 10 μπάλες, 10 φανελάκια

Διάρκεια



70 λεπτά

Ποδοσφαιριστές



20 ποδοσφαιριστές + 2 τερματοφύλακες

Animations

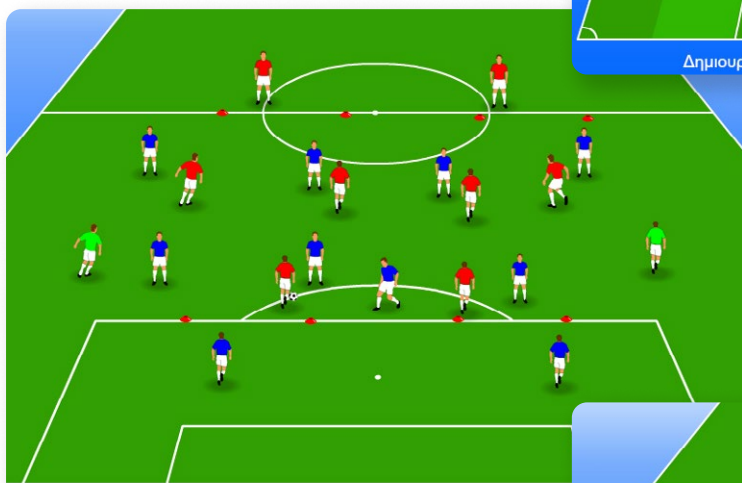
Σκανάρετε με την κάμερα του κινητού σας ή του tablet το QR CODE που βρίσκονται στη διπλανή σελίδα για να δείτε τις ασκήσεις σε 3D animations



1^η
άσκηση



Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)



Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)

2^η
άσκηση



Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)

3^η
άσκηση



Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)

4^η
άσκηση

