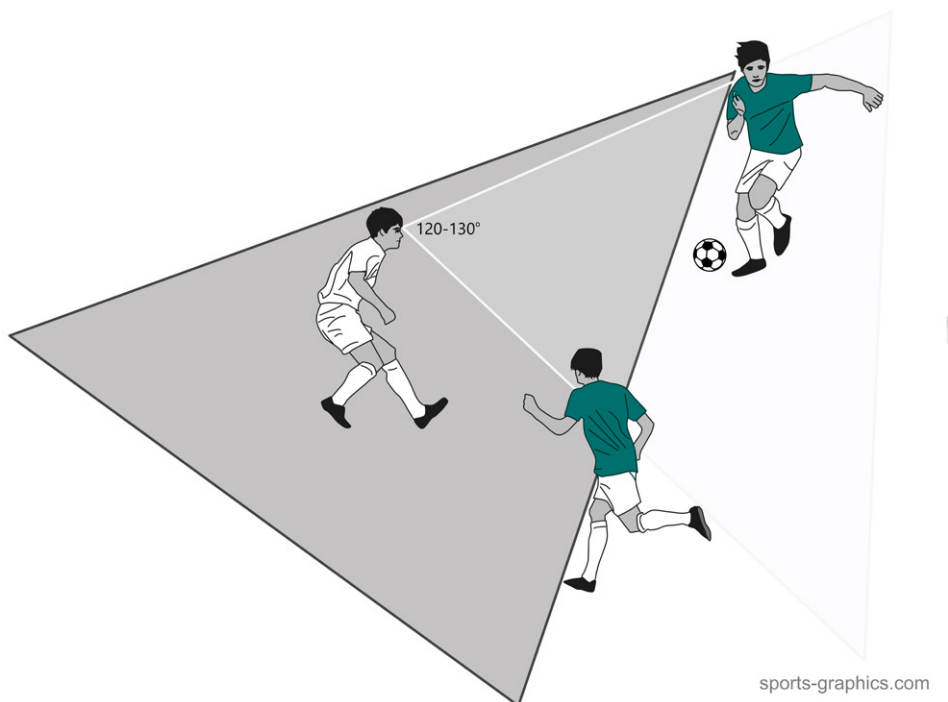


Λειτουργία περιφερικής όρασης



.....

Το οπτικό πεδίο του ανθρώπου
είναι περίπου 120-130 μοίρες.

.....

«Vision» επιτιθέμενου και αμυνόμενου

Ως «Vision» ονομάζουμε την ικανότητα του ποδοσφαιριστή να αντιλαμβάνεται όλα τα οπτικά ερεθίσματα που βρίσκονται στο οπτικό του πεδίο χρησιμοποιώντας την περιφερική του όραση, αλλά ακόμη και αυτά που δεν φαίνονται εκ πρώτης όψης σε σημεία δεξιά αριστερά και πίσω.

Είναι πάρα πολύ χρήσιμο το «σκανάρισμα» κάθε κατεύθυνσης στο γήπεδο χωρίς αυτό να επηρεάζει σημαντικά την ταχύτητα ενέργειας του ποδοσφαιριστή ή την ποιότητα των επιλογών του. Η περιφερική όραση δίνει στον παίκτη περίπου το $\frac{1}{3}$ της συνολικής αντίληψης του χώρου, και αυτό περιορίζεται μόνο στα εμπρός, όπως είναι φυσιολογικό άλλωστε. Τα υπόλοιπα $\frac{2}{3}$ βρίσκονται πλάγια και πίσω από τον ποδοσφαιριστή και σχεδόν όλες οι θέσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο απαιτούν υψηλή γνωστική ικανότητα προς όλες τις κατευθύνσεις.

Υπάρχουν τρόποι εκπαίδευσης του παίκτη προς αυτή την κατεύθυνση ακόμα και σε πολύ μικρές ηλικίες χρησιμοποιώντας ένα χρώμα με οποιοδήποτε υλικό (φανελάκι, πιατάκι) για να το κοιτάξει πίσω και πει το χρώμα του, μέχρι ασκήσεις 1v1 με πλάτη, ρίχνοντας μια γρήγορη ματιά προς τα πίσω. Είναι πολύ λεπτή η γραμμή όμως του **πότε** και **πόσο** θα κοιτάξω πίσω ή γύρω μου για να αντιληφθώ και να φωτογραφήσω το περιβάλλον.

Κοιτώντας συνέχεια πίσω και γύρω

Οι ποδοσφαιριστές δεν πρέπει να ξοδεύουν αρκετή ώρα κοιτώντας πίσω, διότι με αυτόν τον τρόπο χάνουν την οπτική επαφή τους προς τα εμπρός και πολλές φορές ακόμη και την κατοχή της μπάλας.

Η στιγμή αυτή του ελέγχου θα πρέπει να είναι πολύ γρήγορη και να μη επαναλαμβάνεται συνεχώς. Κάθε δευτερόλεπτο αλλάζουν τα δεδομένα μέσα στο παιχνίδι και όπως γίνεται κατανοητό η κίνηση αυτή θα πρέπει να αποθηκευτεί στις δεξιότητες του κάθε ποδοσφαιριστή, αν και είναι χρησιμότερο εργαλείο για αυτούς που παίζουν την περισσότερη ώρα με πλάτη στην αντίπαλη εστία κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.



Άσκηση 28 – Συναρμογή & 2 επιλογές πλευράς

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΣΙΜΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Χωρίστε δυο ομάδες με τη μία να είναι απέναντι από την άλλη. Τοποθετήστε δυο σκάλες συναρμογής ή κάτι αντίστοιχο μπροστά από κάθε ομάδα και μία μπάλα στη μέση. Οι υπόλοιπες μπάλες είναι δίπλα στον προπονητή και τοποθετούνται πάλι στη μέση μετά το τέλος των προηγούμενων προσπαθειών. Ξεκινάει το αντίπαλο ζευγάρι με στόχο την απόκτηση της μπάλας από τον πιο γρήγορο και την επιχείρηση ανάκτησης αυτής από αυτόν που έρχεται δεύτερος. Ο επιτιθέμενος έχει ως στόχο να διαλέξει ένα από τα δύο τετράγωνο δεξιά και αριστερά της περιοχής της μπάλας να οδηγήσει, και στη συνέχεια να επιλέξει μία από τις δυο εστίες να σουτάρει, αφού πρώτα μπει στο κίτρινο τετράγωνο.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Τεχνικοί - τακτικοί στόχοι (επιτιθέμενοι)

- Τρέξιμο χωρίς μπάλα.
- Οδήγημα.
- Προστασία & έλεγχος μπάλας.
- Προσποίηση - ντρίπλ.
- Αλλαγή κατεύθυνσης & ρυθμού.

Τεχνικοί - τακτικοί στόχοι (αμυνόμενοι)

- Καταδίωξη και πίεση αντιπάλου.
- Ανάκτηση μπάλας και επόμενη ενέργεια.

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Ιδιοδεκτικότητα

Ταχύτητα Απόφασης

Ταχύτητα Αντίδρασης

Συναρμοστικές
ικανότητες

Προτεινόμενη
ηλικία



10+

Αριθμός
παικτών



4+

Μέρος Π.Μ.



Κύριο μέρος

Διαστάσεις -
σημείο άσκησης



Έξω από τη μεγάλη
περιοχή

Διάρκεια



20' - 25'

Διάλειμμα



Όχι

Επίπεδο έντασης

Επιτιθέμενου

4

Αμυνόμενου

4

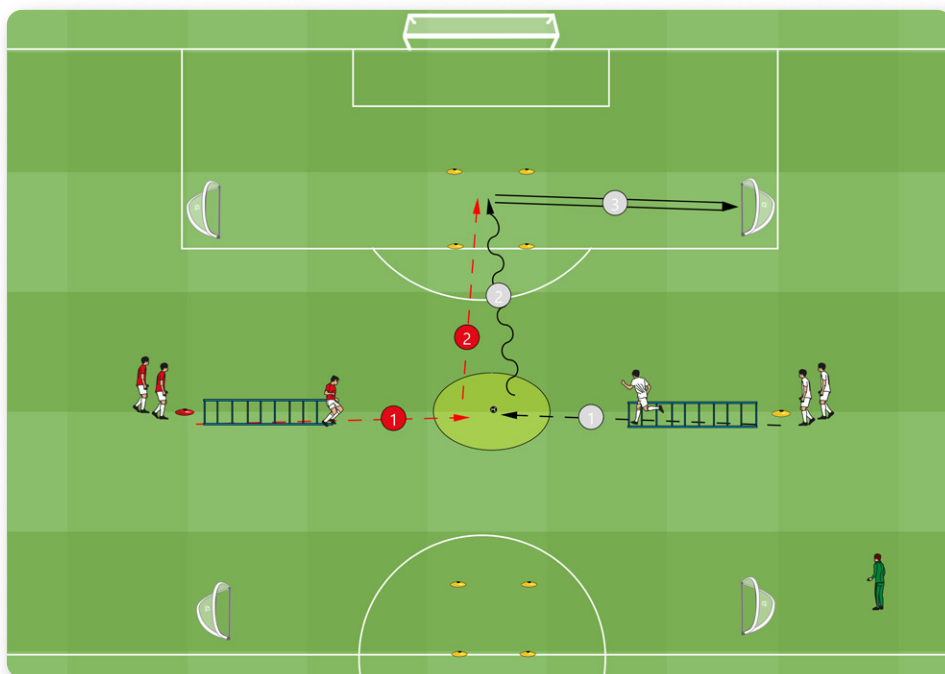
Επίπεδο δυσκολίας

Επιτιθέμενου

3

Αμυνόμενου

4



ΚΑΝΟΝΕΣ / ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ / ΠΟΝΤΟΙ

Κανόνες επιτιθέμενου:

- Δεν επιτρέπεται η αλλαγή κατεύθυνσης μετά από μετακίνηση του επιτιθέμενου σε απόσταση 2 μέτρων από το σημείο που βρίσκεται η μπάλα.

Κανόνες αμυνόμενου:

- Ανάκτηση μπάλας και επίτευξη τέρματος στην απέναντι εστία από αυτήν που αμυνόταν ο αμυνόμενος ή επιχειρεί μεταβίβαση (πάσα) στον προπονητή.

Πόντοι επιτιθέμενου:

- Απόκτηση 1 πόντου λόγω ταχύτητας και νίκης ως την περιοχή της μπάλας.
- Απόκτηση 1 πόντου μετά από επίτευξη τέρματος.

Πόντοι αμυνόμενου:

- Απόκτηση 2 πόντων μετά από ανάκτηση της μπάλας επίτευξη τέρματος.
- Απόκτηση 1 πόντου μετά από ανάκτηση της μπάλας και πάσας στον προπονητή.



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

Άσκηση 30 – Προσποίηση στην υποδοχή

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΣΙΜΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Δημιουργήστε ένα τετράγωνο ενεργειών στη μέση της άσκησης περίπου 5x5 μ. και τοποθετήστε 3 μεγάλες εστίες. Χωρίστε δυο ομάδες, με την ομάδα που ξεκινά να επιτίθεται χωρισμένη σε δυο σημεία και την ομάδα που αμύνεται δίπλα στη μεγάλη εστία. Ξεκινάει ο παίκτης από το ημικύκλιο του γηπέδου να κάνει πάσα μέσα στο τετράγωνο. Τη στιγμή που φωνάζει το όνομα του συμπαίκτη του, ξεκινάει ο υποψήφιος αποδέκτης της μπάλας τρέχοντας προς αυτήν, υπό την πίεση του αντιπάλου που έρχεται με φόρα. Ο επιτιθέμενος προσπαθεί να υποδεχτεί και να σπρώξει την μπάλα σε μία από τις δυο εστίες μπερδεύοντας τον αντίπαλο. Μπορεί ακόμα και να την αφήσει προσποιούμενος ότι θα την υποδεχτεί. Το σημείο εκκίνησης του αμυνόμενου το τοποθετούμε σε απόσταση περίπου ενός μέτρου πιο μακριά από τον επιτιθέμενο, για να υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες επαναλήψεων στην άσκηση. Αν ανακτηθεί η μπάλα από τον αμυνόμενο, προσπαθεί να επιτύχει τέρμα στην εστία πίσω από το γκρι πιατάκι.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Τεχνικοί - τακτικοί στόχοι (επιτιθέμενοι) Τεχνικοί - τακτικοί στόχοι (αμυνόμενοι)

- Προσποίηση με ή χωρίς την μπάλα.
- Αλλαγή κατεύθυνσης & ρυθμού.
- Υποδοχή κατεύθυνσης.
- Σουτ.
- Άμεση μείωση απόστασης από τον αντίπαλο.
- «Χαμήλωσε σώμα σε πλάγια θέση λυγίζοντας τα γόνατα.
- Ανάκτηση μπάλας και επόμενη ενέργεια.

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Ταχύτητα Ενέργειας

Ταχύτητα Απόφασης

Ταχύτητα Αντίδρασης

Προτεινόμενη ηλικία



10+

Αριθμός παικτών



12-16

Μέρος Π.Μ.



Κύριο μέρος

Διαστάσεις - σημείο άσκησης



Μισό γήπεδο.
5x5 μ. τετράγωνο ενεργειών.

Διάρκεια



20'-25'

Διάλειμμα



Όχι

Επίπεδο έντασης

Επιτιθέμενου

3

Αμυνόμενου

3

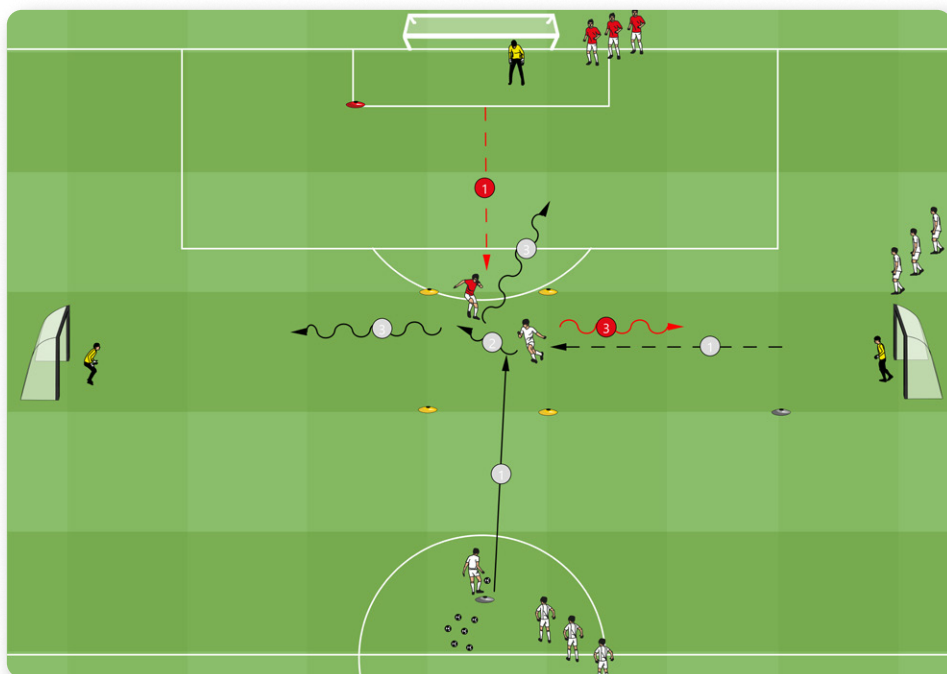
Επίπεδο δυσκολίας

Επιτιθέμενου

3

Αμυνόμενου

3



ΚΑΝΟΝΕΣ / ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ / ΠΟΝΤΟΙ

Κανόνες επιτιθέμενου:

- Υποχρεωτική πάσα του πρώτου παίκτη μέσα στο τετράγωνο ενεργειών.
- Δυνατότητα επίτευξης τέρματος μόνο έξω από το τετράγωνο ενεργειών.

Κανόνες αμυνόμενου:

- Δυνατότητα ανάκτησης μπάλας μέσα και έξω από το τετράγωνο ενεργειών.

Πόντοι επιτιθέμενου:

- Απόκτηση 1 πόντου μετά από επίτευξη τέρματος.

Πόντοι αμυνόμενου:

- Απόκτηση 2 πόντων μετά από ανάκτηση μπάλας και επίτευξη τέρματος.



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