



ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Δραστηριότητες προθέρμανσης

Οι δραστηριότητες προθέρμανσης αποτελούν σημαντικό μέρος κάθε προπονητικής συνεδρίας. Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικά παιχνίδια και δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να προθερμανθούν οι παίκτες σας και να είναι έτοιμοι για το υπόλοιπο της συνεδρίας. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι παίκτες πρέπει να κάνουν προθέρμανση:

- Για να μειωθεί ο κίνδυνος μυϊκών τραυματισμών, τραβηγμάτων, καταπονήσεων και ρήξεων.
- Για να αυξηθεί η ροή του αίματος στους μύες που θα εξασκηθούν, καθιστώντας τους πιο ικανούς να ανταποκριθούν στις σωματικές απαιτήσεις του τρεξίματος, του άλματος και του λακτίσματος.
- Για να αυξηθεί σταδιακά ο καρδιακός παλμός. Αυτό μειώνει το σωματικό σοκ της μετάβασης από έναν καρδιακό ρυθμό ηρεμίας σε έναν υψηλό καρδιακό ρυθμό εξάσκησης, η οποία μπορεί να είναι επικίνδυνη, ιδιαίτερα σε συνθήκες κρύου.
- Για να επιτρέψει στους παίκτες να προετοιμαστούν ψυχολογικά για να παίξουν. Οι δραστηριότητες προθέρμανσης βοηθούν τους παίκτες να εστιάσουν τη σκέψη τους και να αυξήσουν τα επίπεδα πνευματικής και σωματικής διέγερσης.

Σταμάτημα των σουτ

Το σταμάτημα των σουτ είναι η τεχνική της απόκρουσης και της διακοπής των προσπαθειών για γκολ. Το σταμάτημα των σουτ περιλαμβάνει αποκρούσεις προβολής, απομάκρυνση της μπάλας πάνω από το οριζόντιο δοκάρι ή μακριά από τα δοκάρια και μπλοκάρισμα με το σώμα/αλλαγή της πορείας της μπάλας για την αποφυγή γκολ. Τα σουτ προς τον τερματοφύλακα με δύναμη από κοντινή/μέση/μακρινή απόσταση και από διαφορετικές γωνίες, θα βελτιώσουν την τεχνική του σταματήματος των σουτ. Είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο προπόνησης για την ασφαλής και σωστή τεχνική εκτίναξης και προσγείωσης πριν από δραστηριότητες σταματήματος των σουτ.

Πέρασμα της μπάλας

Οι κοντινές και μακρινές πάσες όταν η μπάλα είναι στο έδαφος, τα μακρινά λακτίσματα από τα χέρια, οι κοντινές και μακρινές ρίψεις και οι συρτές μπαλιές αποτελούν είδη περάσματος της μπάλας από τους τερματοφύλακες. Οι κοντινές και οι μακρινές πάσες από τον τερματοφύλακα αποτελούν τις ίδιες τεχνικές που χρησιμοποιούν οι παίκτες εκτός γηπέδου. Ωστόσο, ως τελευταία γραμμή άμυνας, η διαδικασία λήψης αποφάσεων είναι διαφορετική. Το λάκτισμα από τα χέρια είναι παρόμοια τεχνική με τα βολέ που εκτελούνται από παίκτες εκτός γηπέδου, αν και το πλαίσιο είναι διαφορετικό. Οι τερματοφύλακες θα πρέπει να εξασκούνται τακτικά στις πάσες, τα λακτίσματα, τις συρτές μπαλιές και τις ρίψεις της μπάλας στους συμπαίκτες τους από διαφορετικές αποστάσεις, ώστε να βελτιώσουν το πέρασμα της μπάλας σε όλες τις περιπτώσεις.

Επίθεση και άμυνα

Οποιοδήποτε παιχνίδι διέσδυσης στην περιοχή του αντιπάλου (π.χ. ποδόσφαιρο, χόκεϊ, ράγκμπι, μπάσκετ) είναι ένας ανταγωνισμός μεταξύ επίθεσης και άμυνας. Οι ποδοσφαιριστές εμπλέκονται συνεχώς σε έναν αγώνα μεταξύ επίθεσης και άμυνας, ανάλογα με το ποιος έχει την μπάλα στην κατοχή του. Η ομάδα που έχει την κατοχή είναι η επιτιθέμενη ομάδα και η ομάδα χωρίς την κατοχή είναι η αμυνόμενη. Η μόνη φορά που καμία ομάδα δεν επιτίθεται ή αμύνεται, είναι όταν η μπάλα είναι ελεύθερη και οι παίκτες διεκδικούν την κατοχή.

Οι δραστηριότητες σε αυτό το βιβλίο βοηθούν τους παίκτες να κατανοήσουν και να βελτιώσουν τις τεχνικές πτυχές και τις τακτικές που σχετίζονται με την επίθεση και την άμυνα. Είναι ένα εξαιρετικά ευρύ θέμα, το οποίο ανάλογα με τον τρόπο οργάνωσης και προετοιμασίας της δραστηριότητας, δημιουργεί ευκαιρίες για ανάπτυξη άλλων σχετικών τομέων τεχνικού και τακτικού παιχνιδιού. Για παράδειγμα, η προετοιμασία μιας δραστηριότητας επίθεσης και άμυνας σε αγώνα 5 προς 5, έτσι

ώστε η επιτιθέμενη ομάδα να πρέπει να ολοκληρώσει 5 πάσες για να σκοράρει, τονίζει τη σημασία της πάσας και της υποδοχής και δημιουργεί ευκαιρίες για να συνδεθεί αυτή η διαδικασία με το βασικό στόχο.

Υπάρχουν πέντε βασικές αρχές επίθεσης και πέντε βασικές αρχές άμυνας που αποτελούν μέρος όλων των δραστηριοτήτων επίθεσης και άμυνας:

Επίθεση:

- Κίνηση
- Διασκορπισμός
- Υποστήριξη
- Δημιουργικότητα
- Διείσδυση

Άμυνα:

- Καθυστέρηση
- Βάθος
- Κάλυψη και ισορροπία
- Συγκέντρωση και συμπύκνωση
- Έλεγχος και διατήρηση

Προσπαθήστε να προπονήσετε έναν τομέα, π.χ. επίθεση ή άμυνα και επικεντρωθείτε σε μία ομάδα κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων. Είναι εφικτό (αλλά δεν συνιστάται), οι αρχές της επίθεσης και της άμυνας να προπονούνται σε μία ομάδα, ανάλογα με το αν έχει ή δεν έχει την κατοχή. Είναι επίσης εφικτό, αλλά και πάλι δεν συνιστάται, οι αρχές της επίθεσης και της άμυνας να προπονούνται και στις δύο ομάδες ανάλογα με το ποια ομάδα έχει ή δεν έχει την κατοχή.

Λάβετε υπόψη ότι οι μη συνιστώμενες προσεγγίσεις καθιστούν δύσκολη την παροχή λεπτομερούς εστίασης στην τεχνική και τις τακτικές και απαιτούν μεγάλη τεχνογνωσία για να αποδώσουν. Εάν χρησιμοποιείτε μία από τις μη συνιστώμενες προσεγγίσεις, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε το μισό επίπεδο δραστηριότητας για να προπονήσετε κάθε ομάδα. Αυτό επιτρέπει στον προπονητή να εστιάσει σε μια ομάδα παικτών κάθε φορά και να προπονήσει τον τομέα με περισσότερες λεπτομέρειες.

Κάθε δραστηριότητα σε αυτή την ενότητα είναι οργανωμένη και ρυθμισμένη έτσι ώστε να δίνεται έμφαση είτε στην επίθεση είτε στην άμυνα. Η δευτερεύουσα και πρόσθετη εστίαση ποικίλλουν για κάθε δραστηριότητα και δίνουν έμφαση είτε στις επιθετικές είτε στις αμυντικές τεχνικές και τακτικές. Εάν, για παράδειγμα, η δευτερεύουσα εστίαση είναι η κοντινή πάσα και η πρόσθετη εστίαση είναι η ντρίμπλα, τότε αυτό υποδηλώνει ότι η δραστηριότητα είναι πιο κατάλληλη για εστίαση στην επίθεση παρά στην άμυνα. Σε κάθε δραστηριότητα, υπάρχει χώρος για προπονητική ερμηνεία και προσαρμογή. Ακόμη και όταν υπάρχει μια προτεινόμενη έμφαση στην επίθεση ή την άμυνα, η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προπόνηση είτε της επίθεσης είτε της άμυνας.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Όταν σχεδιάζετε μια προπονητική συνεδρία, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τους στόχους και τη δομή της συνεδρίας πριν επιλέξετε τις δραστηριότητες. Οι τεχνικοί στόχοι/στόχοι τακτικής και η δομή ποικίλλουν μεταξύ των συνεδριών, αλλά σε κάθε συνεδρία ο προπονητής θα πρέπει να προσπαθεί να κάνει τις δραστηριότητες ευχάριστες, ωφέλιμες για την ανάπτυξη και παρακινητικές για τους παίκτες. Είναι σημαντικό οι παίκτες να προοδεύουν και να αναπτύσσονται σε κάθε συνεδρία, γι' αυτό προσπαθήστε να σχεδιάζετε δραστηριότητες που αυξάνουν τη δυσκολία καθώς προχωρά η συνεδρία και ολοκληρώστε με μια δραστηριότητα που αξιολογεί το επίπεδο προόδου των παικτών. Αγωνιστικές δραστηριότητες, όπως ένα παιχνίδι μικρής όψης, επιτρέπουν στον προπονητή και τον παίκτη να δουν πόσο έχουν προοδεύσει κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν σχεδιάσετε μια συνεδρία. Μερικοί από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι:

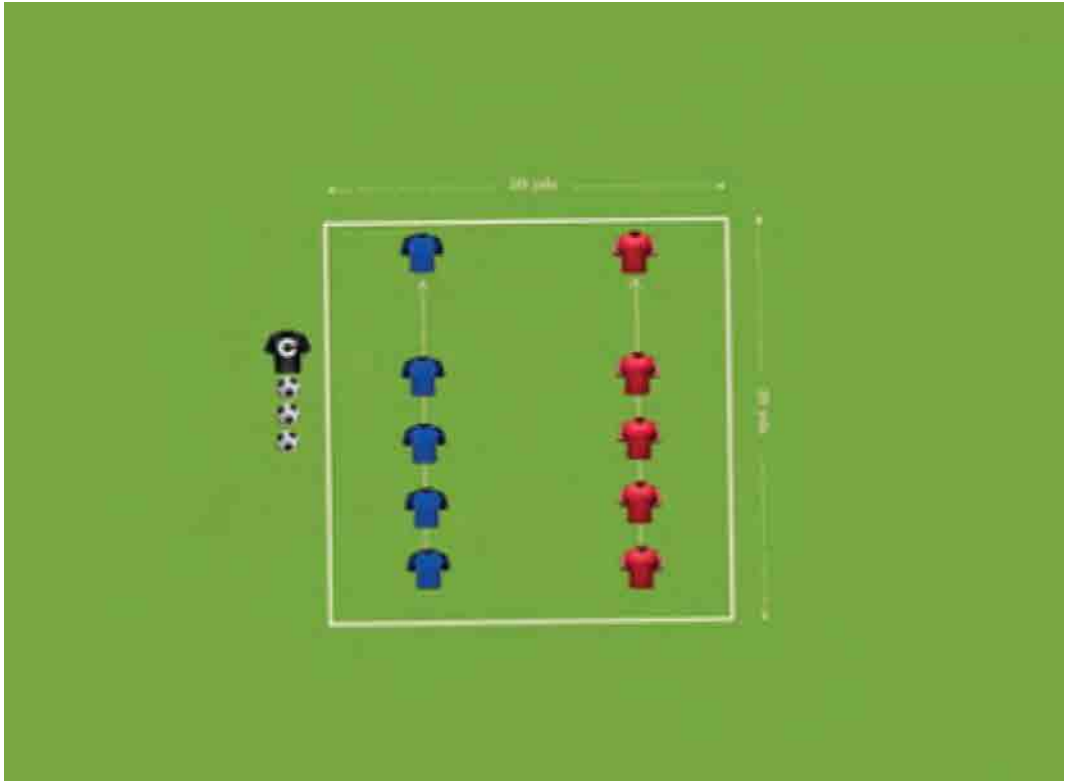
- Η διάρκεια της συνεδρίας
- Ο αριθμός των παικτών
- Η ικανότητα των παικτών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 ΠΡΩΩΘΗΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ

Επίπεδο: Βασικό

Αριθμός συμμετεχόντων: 8-20

Εξοπλισμός που απαιτείται: Μπάλες ποδοσφαίρου, κώνοι και 1 σετ διακριτικών ανά ομάδα



Περιγραφή

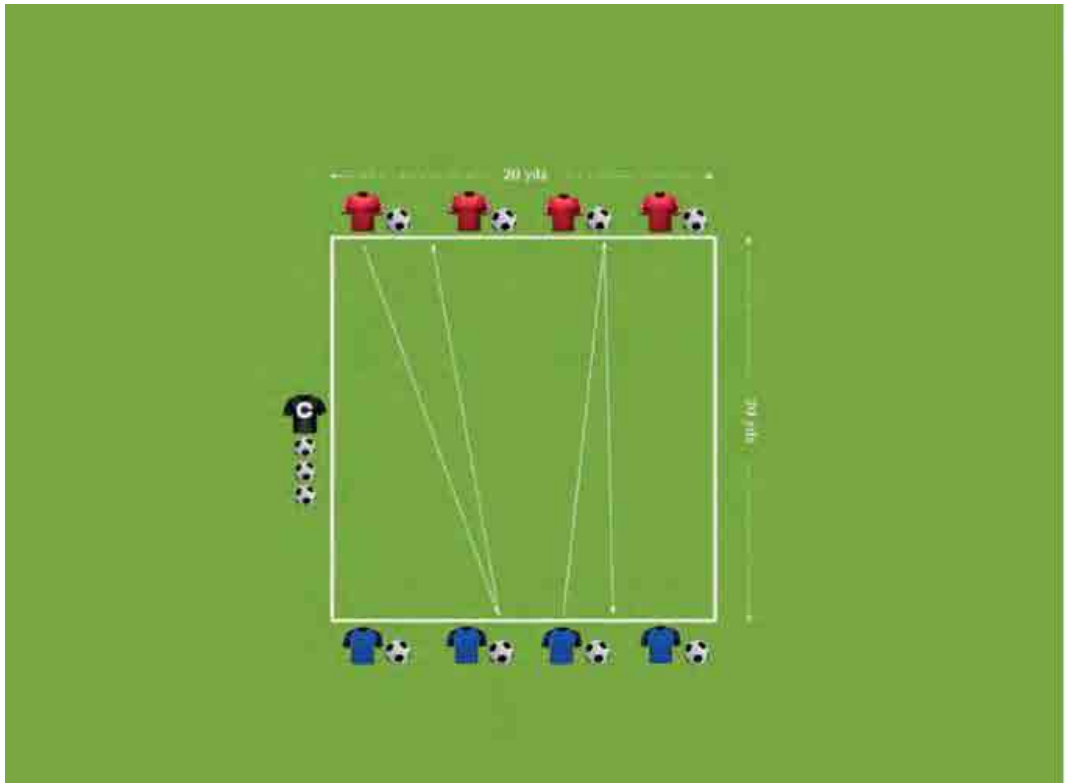
Χωρίστε τους παίκτες σε ομάδες των τεσσάρων έως πέντε ατόμων. Τοποθετήστε τους παίκτες σε γραμμές ανά άτομο μέσα στον αγωνιστικό χώρο και αριθμήστε τους με 1-5. Ο παίκτης νούμερο 1 πρέπει να βρίσκεται στο μπροστινό μέρος της γραμμής. Οι ομάδες τρέχουν αργά γύρω από τον αγωνιστικό χώρο προσπαθώντας να διατηρήσουν μια ευθεία γραμμή. Δώστε οδηγίες στον παίκτη στο μπροστινό μέρος κάθε γραμμής να αλλάξει κατεύθυνση. Κάθε 10-15 δευτερόλεπτα, ο προπονητής καλεί έναν αριθμό και ο αντίστοιχος παίκτης πρέπει να τρέξει στο μπροστινό μέρος της γραμμής του όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Επαναλάβετε έως ότου όλοι οι παίκτες βρεθούν στο μπροστινό μέρος της γραμμής τουλάχιστον μία φορά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 ΠΡΩΘΗΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ

Επίπεδο: Βασικό

Αριθμός συμμετεχόντων: 8-16

Εξοπλισμός που απαιτείται: Μπάλες ποδοσφαίρου, κώνοι και 2 σετ διακριτικών



Περιγραφή

Χωρίστε τους παίκτες σε δύο ομάδες των τεσσάρων έως οκτώ ατόμων. Τοποθετήστε τις ομάδες στα αντίθετα άκρα του αγωνιστικού χώρου. Δώστε οδηγίες στους παίκτες να απλωθούν κατά μήκος της γραμμής τους. Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα δίπλα στα πόδια του. Με εντολή του προπονητή, οι παίκτες αφήνουν την μπάλα δίπλα στα πόδια τους και τρέχουν στο αντίθετο άκρο για να κλέψουν μια μπάλα από την άλλη ομάδα. Οι παίκτες κλέβουν μπάλες ντριμπλάροντας με την μπάλα πίσω προς την άκρη του αγωνιστικού χώρου. Μόλις ένας παίκτης κλέψει μια μπάλα τρέχει πίσω στο αντίθετο άκρο και επαναλαμβάνει.