

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Στο σχήμα 1 του βιβλίου φαίνονται τα χαρακτηριστικά της αλάνας και το αποτέλεσμα του ελεύθερου παιχνιδιού στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών εκείνης της εποχής. Η αλάνα, όμως, έχει εξαλειφθεί στη σημερινή εποχή και μαζί της κάποια από τα χαρακτηριστικά του ελεύθερου παιχνιδιού. Επίσης, την εποχή εκείνη δεν υπήρχε οργανωμένο παιδικό ποδόσφαιρο μέχρι την ηλικία των 12-13 ετών, αλλά οι νεαροί ποδοσφαιριστές πήγαιναν «έτοιμοι» στα τσικό των ομάδων. Επειδή, όμως, δεν μπορούμε να επιστρέψουμε στο παρελθόν, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποια από τα στοιχεία του παρελθόντος. Στο βωμό της εξέλιξης δεν μπορούμε να θυσιάσουμε βασικές αρχές του παιχνιδιού της αλάνας για έναν και μοναδικό λόγο: γιατί μιλάμε για παιδιά και την ανάπτυξή τους.

Έτσι, όλοι όσοι ασχολούνται με το ποδόσφαιρο των αναπτυξιακών ηλικιών (προπονητές, παράγοντες, διαιτητές, γονείς, scouts, managers) πρέπει να καταλάβουν ότι **η προπόνηση στις ηλικίες αυτές δεν είναι μια μικρογραφία της προπόνησης των μεγάλων, καθώς οι μικροί ποδοσφαιριστές δεν είναι μικρογραφία των ενηλίκων**. Αντίθετα, η προπόνηση των νέων παρουσιάζει αρκετές ιδιαιτερότητες. Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται οι βασικές διαφορές του ποδοσφαίρου των νέων με το αντίστοιχο των ενηλίκων (Peter & Bode, 2006, σελ. 15):

Πίνακας 11: Διαφορές παιδικού και ανδρικού ποδοσφαίρου

	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	Προσανατολισμένη στη μεγιστοποίηση της απόδοσης και στον ανταγωνισμό.	Απόκτηση νέων εμπειριών, διασκέδαση, εκμάθηση του ποδοσφαίρου
ΑΓΩΝΑΣ	Τακτική, συστήματα	Ελεύθερο παιχνίδι, χωρίς περιορισμούς και παρεμβάσεις
ΣΤΟΧΟΙ	Πρωτάθλημα, υποβιβασμός, playoff,...	Βάση για τη διά βίου άθληση και τον υγιεινό τρόπο ζωής
ΕΠΙΤΥΧΙΑ	Το τελικό αποτέλεσμα	Θετικές εμπειρίες και μάθηση όλων των παιδιών
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	Κρίνεται: από την επιτυχία (άμεσα)	Κρίνεται: από την πρόοδο όλων των παιδιών (σε βάθος χρόνου)

Το πρώτο και βασικότερο στοιχείο στην προπόνηση των αναπτυξιακών ηλικιών αφορά το να καθορίσουμε τον **σκοπό** και τους **στόχους** αυτής της προπόνησης.

Ο βασικότερος σκοπός της, αδιαμφισβήτητα, είναι **η ανάπτυξη υψηλού επιπέδου ποδοσφαιριστών**. Οι **επιμέρους στόχοι** παρουσιάζονται παρακάτω (Σεντελίδης & Κωνσταντίνου, 1993, σελ. 28-29):



Σχήμα 22:
Στόχοι της προπόνησης των αναπτυξιακών ηλικιών.

Το παιχνίδι με την μπάλα έχει πολλές ελεύθερες κινητικές δυνατότητες και κατ' επέκταση προσφέρει πολλές κινητικές εμπειρίες. Αυτές οι εμπειρίες με την μπάλα σε συνδυασμό με τις απλές ή σύνθετες εμπειρίες, γενικότερα, της κίνησης, είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της ανάπτυξης του παιδιού. Αυτή την ανάπτυξη οι προπονητές σε αυτές τις ηλικίες θα πρέπει να την υποστηρίζουν, λαμβάνοντας υπόψη έναν αριθμό παραγόντων που καθορίζουν τις ιδιαιτερότητες της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες και τη διαφοροποιούν από την προπόνηση των μεγαλύτερων.

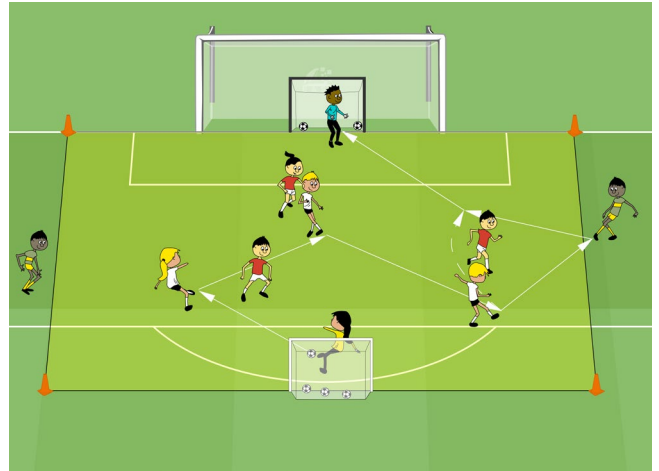
Πρώτα απ' όλα, **τα παιδιά δεν είναι όλα ίδια**. Άλλα έχουν περισσότερες ικανότητες από κάποια άλλα, όλα, όμως, θέλουν κάτι συγκεκριμένο και ουσιαστικό: **να παίξουν ποδόσφαιρο**. Άρα, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να ενθαρρύνουμε όλα τα παιδιά μαζί και το καθένα ατομικά να πιάσει αρχικά και να ξεπεράσει, αργότερα, τα δικά του όρια, τις δικές του επιδόσεις.

Η χαρά του παιδιού, όπως είπαμε, είναι να παίζει ποδόσφαιρο. Ο μικρός ποδοσφαιριστής δεν έρχεται στην ακαδημία ή στον σύλλογο για να διδαχθεί την τεχνική και την τακτική. **Έρχεται να παίζει**. Και αυτό πρέπει να του προσφέρουμε. Σκοπός μας πρέπει να είναι η ώθηση του παιδιού στη χαρά του παιχνιδιού. **Γι' αυτό μέχρι τα 10 χρόνια, περίπου, το παιδί πρέπει λιγότερο να προπονείται και περισσότερο να παίζει**. Σε οτιδήποτε, όμως, κάνει πρέπει να έχει **πολλές επαναλήψεις**.

Η παροχή ενός **πλούσιου ρεπερτορίου κινήσεων**, τόσο με την μπάλα όσο και χωρίς αυτήν, αποτελεί παράγοντα ψυχοκινητικής εξέλιξης. Όσα περισσότερα δοκιμάζει το παιδί, τόσο περισσότερο μαθαίνει και βελτιώνεται. Η προπόνηση θα πρέπει να αποτελεί ένα χρονικό διάστημα συλλογής κινητικών εμπειριών εκ μέρους του παιδιού, είτε μέσα από προπονητικές μορφές και ασκήσεις είτε μέσα από το παιχνίδι. Οι συναρμοστικές ικανότητες αναπτύσσονται καλά μόνο, όταν δίνονται σε



3v3 + 2 ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ ΚΑΙ 2 ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ



Στόχοι τεχνικής:

Σουτ

Δευτερεύων στόχος:

Μεταβίβαση - υποδοχή - οδήγημα - ατομική άμυνα

Στόχοι φυσικής κατάστασης:

Αντοχή - ισχύς

Απαραίτητος εξοπλισμός:

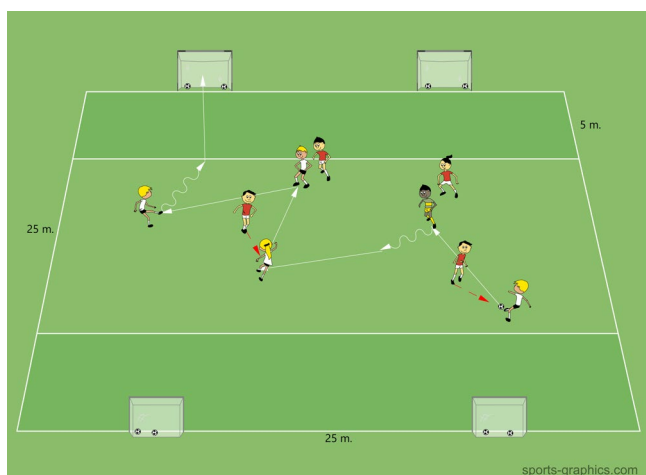
- Κώνοι
- 2 εστίες 3 μέτρων
- Μπάλες
- Φανελάκια
- 3 χρωμάτων

Οργάνωση:

- Οριοθετούμε έναν χώρο στη μεγάλη περιοχή διαστάσεων 25x20 μ. και στις δύο τελικές γραμμές τοποθετούμε 2 εστίες 3 μ. με τερματοφύλακες
- Χωρίζουμε τους παίκτες σε 2 ομάδες και ορίζουμε 2 παίκτες ως εξωτερικά στηρίγματα στο πλάγιο μέρος του χώρου.

Εκτέλεση:

- Οι παίκτες παίζουν παιχνίδι 3v3 με τη βοήθεια των τερματοφυλάκων και χρησιμοποιώντας τα εξωτερικά στηρίγματα που παίζουν πάντα με τον κάτοχο της μπάλας προσπαθούν να πετύχουν γκολ με σουτ.
- Τα εξωτερικά στηρίγματα δεν μπορούν να σκοράρουν.
- Αλλαγή των εξωτερικών στηριγμάτων κάθε 3 λεπτά.

4v4+1 ΜΠΑΛΑΝΤΕΡ ΣΕ 4 ΕΣΤΙΕΣ ΜΕ ΖΩΝΕΣ**Στόχοι τεχνικής:**

Σουτ

Δευτερεύων στόχος:Μεταβίβαση - υποδοχή -
οδήγημα - αμυντική συμπεριφορά**Στόχοι φυσικής κατάστασης:**

Αντοχή - ισχύς - ταχύτητα με και χωρίς μπάλα

Απαραίτητος εξοπλισμός:

- Κώνοι
- Φανελάκια
- 4 μικρές εστίες
- 3 χρωμάτων
- Μπάλες

Οργάνωση:

- Οριοθετούμε έναν χώρο διαστάσεων 25x35 μ. και στις δύο τελικές γραμμές τοποθετούμε από 2 μικρές εστίες.
- Μπροστά από κάθε τελική γραμμή ορίζουμε μία ζώνη μήκους 5 μέτρων.
- Χωρίζουμε τους παίκτες σε 2 ομάδες και ορίζουμε κι ένα μπαλαντέρ το οποίο παίζει πάντα με την ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας.

Εκτέλεση:

- Οι παίκτες παίζουν παιχνίδι 4v4 και προσπαθούν να πετύχουν γκολ με σουτ στις αντίπαλες εστίες έξω από τις οριοθετημένες ζώνες. Η ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας χρησιμοποιεί τον παίκτη-μπαλαντέρ.
- Ο μπαλαντέρ μπορεί να σκοράρει κανονικά.
- Αλλαγή του μπαλαντέρ κάθε 3-4 λεπτά.

4v4 ΜΕ 2 ΚΑΘΕΤΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ**Στόχοι τεχνικής:**

Σουτ

Δευτερεύων στόχος:Μεταβίβαση - υποδοχή -
οδήγημα - αμυντική συμπεριφορά**Στόχοι φυσικής κατάστασης:**

Αντοχή - ισχύς

Απαραίτητος εξοπλισμός:

- Κώνοι - πιατάκια.
- Φανελάκια
- 2 εστίες 3 μέτρων
- 2 χρωμάτων
- Μπάλες

Οργάνωση:

- Οριοθετούμε έναν χώρο διαστάσεων 25-30x45 μ. και στις δύο τελικές γραμμές τοποθετούμε από 2 μικρές εστίες με τερματοφύλακες.
- Μπροστά από κάθε τελική γραμμή ορίζουμε μία ζώνη μήκους 10 μέτρων.
- Χωρίζουμε τους παίκτες σε 2 ομάδες των 6 ατόμων και τοποθετούμε δύο από κάθε ομάδα ως εξωτερικά στηρίγματα στο όριο των ζωνών.

Εκτέλεση:

- Οι παίκτες παίζουν παιχνίδι 4v4 στην κεντρική ζώνη και με τη βοήθεια των εξωτερικών στηριγμάτων προσπαθούν να πετύχουν γκολ στην αντίπαλη εστία. Τα στηρίγματα δεν μπορούν να σκοράρουν.
- Αλλαγή των στηριγμάτων κάθε 4 λεπτά.

Παραλλαγή:

- Ο παίκτης που σούταρε αλλάζει θέση με ένα στήριγμα.