

# Λίγα λόγια για αρχή

Μέσα σε αυτό το βιβλίο θα υπάρχουν 5 «μεγάλες» κατηγορίες 1v1 με έμφαση σε επιθετικογενείς και αμυντικογενείς ενέργειες των ποδοσφαιριστών ανάλογα με τη θέση τους στο γήπεδο.

Οι ασκήσεις που θα συναντήσετε, έχουν έντονο το στοιχείο του ρεαλισμού. Επίσης στοχεύουν στην εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποθηκευτούν στο υποσυνείδητό τους ενέργειες και επιλογές που θα χρησιμοποιήσουν μεγαλώνοντας.

Είναι πολύ σημαντικό να μη χαθεί χρόνος στα πρώτα στάδια της ποδοσφαιρικής τους εξέλιξης, περιμένοντας έτοιμη τροφή από τους προπονητές τους.

Κάθε στιγμή μέσα στο γήπεδο θα πρέπει να παίρνουν αποφάσεις. Οι περισσότερες από αυτές λόγω της πίεσης των αντιπάλων θα πρέπει να λαμβάνονται ακαριαία και ασυναίσθητα. Όταν έρχεται αυτή η στιγμή, ο οργανισμός που δίνει τη λύση είναι το υποσυνείδητο. Μια λύση που έχει καλλιεργηθεί και έχει αποτυπωθεί βαθιά στον εσωτερικό νου του ποδοσφαιριστή μετά από πολλές επαναλήψεις, επιμονή στον στόχο και πλήρη κατανόηση αυτού.



Η συγκεκριμένη σειρά βιβλίων γράφτηκε με κύριο σκοπό την ανάδειξη της σημαντικότητας των μονομαχιών 1v1 μέσα από μια διαφορετική προπονητική προσέγγιση, αναλύοντας την επιρροή των βιολογικών και προπονητικών παραγόντων στην απόδοση του ποδοσφαιριστή.



Σκοπός του 2ου τόμου είναι να κατανοηθεί η χρησιμότητα της ρεαλιστικής εφαρμογής των ασκήσεων 1v1 σε σχέση με τον αγώνα, μέσα από την κατηγοριοποίηση 5 ξεχωριστών περιπτώσεων στο γήπεδο, με τη χρησιμοποίηση αυτών σε διαφορετικά σημεία και κατευθύνσεις. Οι 60 ασκήσεις του συγκεκριμένου τόμου έχουν βιντεοσκοπηθεί και εισαχθεί μέσα στο βιβλίο, βοηθώντας έτσι στην πλήρη κατανόηση του περιεχομένου.

Στις ασκήσεις του βιβλίου, όπως προαναφέραμε, θα βρείτε έντονο το στοιχείο του ρεαλισμού, χρησιμοποιώντας ασκήσεις με διαφορετικές κατευθύνσεις στο γήπεδο, προσανατολισμένες σε κάθε πιθανή κατάσταση που θα βρεθεί ο παίκτης μέσα σε αυτό. Οι εκκινήσεις και οι ενέργειες των ποδοσφαιριστών πρέπει να πραγματοποιούνται σε διαφορετικά σημεία κάθε φορά με επιθετικές και αμυντικές προσεγγίσεις αντίστοιχα. Οι παίκτες πρέπει να εκπαιδεύονται σε τακτικές λεπτομέρειες και παράλληλα να εξασκούν και να βελτιώνουν τα βασικά τεχνικά τους στοιχεία, όπως κατά βάση το οδήγημα και την **προσποίηση-ντρίπλα**.

Το κλειδί για μια επιτυχημένη επιλογή είναι η σωστή και ποιοτικότερη ενέργεια.

Αν γινόταν να συγκρίνουμε δυο παίκτες με ίδιες τεχνικές δεξιότητες ποδοσφαίρου, με τον πρώτο να έχει εκπαιδευτεί στη δημιουργία ποδοσφαιρικών συνηθειών στο υποσυνείδητό του, ενώ τον δεύτερο να ακολουθεί μια προπονητική διαδικασία χωρίς την εξάσκηση της λήψης απόφασης και επιλογής από τον ίδιο, οι διαφορές θα ήταν τεράστιες στην αποτελεσματικότητα των ενεργειών τους.

Τα βιώματα, οι εμπειρίες αλλά κατά κύριο λόγο η βαθιά κατανόηση αυτών, οδηγούν στο δρόμο της εξέλιξης και της βελτίωσης. Υπάρχουν εξαιρετικοί τεχνικά ποδοσφαιριστές που δεν έφτασαν σε υψηλό επίπεδο, ενώ άλλοι με λιγότερα τεχνικά χαρίσματα που διέπρεψαν.

Η θέληση από τους ίδιους, η σωστά δομημένη εκπαίδευση από τους προπονητές, αλλά και ο τρόπος εκμάθησης καθετί νέου είναι καταλυτικοί παράγοντες.



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

“  
Όταν το υποσυνείδητο  
αποδέχεται μία ιδέα, τότε  
ξεκινάει να την εκτελεί.  
”

*Joseph Murphy.*



Στον πρώτο τόμο υπάρχουν πολλά παραδείγματα ασκήσεων (σύνολο 35) σε διάφορες εφαρμογές του 1v1 μέσα στο γήπεδο, χωρισμένες σε κατηγορίες και με πλήρη καταγραφή και βιντεο-σκόπηση των κινήσεων των ποδοσφαιριστών.



Ο προπονητής έχει την ίδια ευθύνη με τον δάσκαλο του σχολείου, και είναι υπεύθυνος τόσο για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μέσα και έξω από το γήπεδο όσο και για την προσπάθεια πραγματοποίησης των φιλοδοξιών και των ονείρων τους.



Οι ποδοσφαιριστές, μικροί και μεγάλοι, εκτός από τα οφέλη της άθλησης που αποκτούν ερχόμενοι στην προπόνηση, θα πρέπει να καλλιεργούν παράλληλα και το πνευματικό τους επίπεδο με υπεύθυνο σε αυτό τον προπονητή τους.



Είναι καθήκον μας να δημιουργούμε θετικά πρότυπα στο υποσυνείδητο παιδιών και ενηλίκων και να διαμορφώσουμε επίσης δυνατές προσωπικότητες με πίστη στον εαυτό τους.



# 5 αγωνιστικές συνθήκες 1v1

# Οι βασικές κατηγορίες



Το ποδόσφαιρο παίζεται  
με το κεφάλι.  
Τα πόδια είναι απλώς  
τα εργαλεία.







**1v1 με μέτωπο  
στον αντίπαλο**

# Άσκηση 1 – Κάνε τον αδύναμο

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΣΙΜΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Δημιουργήστε ένα τετράγωνο ενεργειών, διαχωρίστε δυο ομάδες στη μέση και τοποθετήστε δυο πόρτες στα άκρα κάθε ομάδας. Οι ομάδες στέκονται απέναντι, με τον μπλε (επιτιθέμενο) να ξεκινάει το τρέξιμο διαγώνια προς τις μπάλες, και τον (κόκκινο) αμυνόμενο να τρέχει προς την αντίθετη κατεύθυνση περνώντας μέσα από την κοντινή σε αυτόν πόρτα. Στη συνέχεια ο επιτιθέμενος, αφού πάρει μια μπάλα, έχει ως βασικό στόχο τη διαπέραση μιας εκ των δυο κόκκινων πορτών και ο αμυνόμενος αντίστοιχα να ανακτήσει την μπάλα και να περάσει μέσα από μια μπλε πόρτα.

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Τεχνικοί - τακτικοί στόχοι (επιτιθέμενοι)

- Οδήγημα - πρόκληση αντιπάλου.
- Προσποίηση - ντρίπλα.
- Αλλαγή κατεύθυνσης & ρυθμού.

Τεχνικοί - τακτικοί στόχοι (αμυνόμενοι)

- Άμεση μείωση απόστασης από τον αντίπαλο.
- «Χαμήλωσε σώμα σε πλάγια θέση λυγίζοντας τα γόνατα».
- «Οδήγησε αντίπαλο σε αδύναμο πόδι».
- Ανάκτηση μπάλας και επόμενη ενέργεια.

## ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Ταχύτητα Ενέργειας

Ταχύτητα Απόφασης

Ταχύτητα Αντίδρασης

Προτεινόμενη ηλικία



8+

Αριθμός παικτών



4+

Μέρος Π.Μ.



Κύριο Μέρος



Διαστάσεις - σημείο άσκησης

Τετράγωνο  
20-24 x 20-24 μ.

Διάρκεια



20'-25'

Διάλειμμα



Όχι

Επίπεδο έντασης

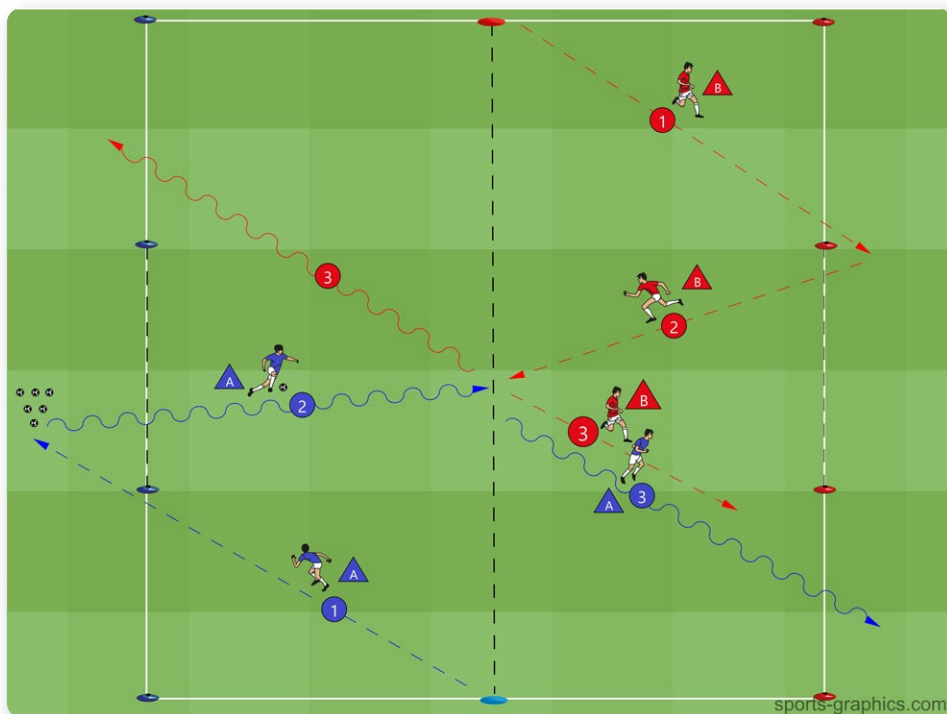
Επιτιθέμενου 3

Αμυνόμενου 3

Επίπεδο δυσκολίας

Επιτιθέμενου 2

Αμυνόμενου 3



## ΚΑΝΟΝΕΣ / ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ / ΠΟΝΤΟΙ

Κανόνες επιτιθέμενου:

- Απόκτηση μπάλας σε λιγότερο από 4'' και επιχείρηση επιθετικής ενέργειας σε λιγότερο από 10''.

Κανόνες αμυνόμενου:

- Δυνατότητα ανάκτησης της μπάλας σε οποιοδήποτε σημείο του τετραγώνου.
- Δυνατότητα ανάκτησης μπάλας και διαπέρασης πόρτας σε λιγότερο από 10''.

Πόντοι επιτιθέμενου:

- Απόκτηση 1 πόντου μετά από διαπέραση πόρτας.
- Απόκτηση 1 πόντου μετά από διαπέραση της μεσαίας γραμμής πιο γρήγορα από τον αμυνόμενο.

Πόντοι αμυνόμενου:

- Απόκτηση 2 πόντων μετά από ανάκτηση μπάλας και διαπέραση πόρτας.
- Αφαίρεση 1 πόντου σε περίπτωση διαπέρασης πόρτας του αντιπάλου προς το δυνατό του πόδι ενώ δεν αφαιρείται πόντος αν οδηγηθεί προς το αδύναμο.



Σκανάρετε με την κάμερα του κινητού σας ή του tablet το QR CODE για να δείτε την άσκηση σε βίντεο