



www.ptokpasidis.gr



Τοκιδασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου
UEFA A'

10 ασκήσεις τεχνικής εφαρμογής σε συνθήκες αγώνα

Χαλκίδα, 2019

Όταν άρχισα να ασχολούμαι με την προπονητική πριν από 15 χρόνια περίπου, ήμουν πρόθυμος να δω πως δουλεύουν οι πιο έμπειροι προπονητές και να χρησιμοποιήσω τις ιδέες τους στις δικές μου προπονήσεις. Κάτι βέβαια το οποίο ήταν αρκετά δύσκολο.

Αυτό άλλωστε κάνουν οι περισσότεροι προπονητές στο ξεκίνημά τους, λαμβάνοντας ιδέες από τους πιο μεγάλους και όχι μόνο προπονητές.

Από εκεί και πέρα η παρακολούθηση των σχολών προπονητών της UEFA B' & A' στην Ελλάδα και διαφόρων σεμιναρίων προπονητικής, η σημερινή τεχνολογία και το internet με βοήθησαν να εξελιχθώ και να αποκτήσω την δική μου φιλοσοφία σαν προπονητής ξοδεύοντας πέρα από χρήματα και αρκετές ώρες δουλειάς μπροστά σε φύλλα από χαρτί, σχεδιάζοντας, γράφοντας και σβήνοντας και τον υπολογιστή μου να κρατά στον δίσκο του τα πάντα.

Έτσι, ο σκοπός του παρόντος εγχειριδίου είναι να βοηθήσει τους νέους προπονητές στο προπονητικό τους ταξίδι αλλά και αυτούς που αναζητούν κάποιες ιδέες προπόνησης για την ομάδα τους και τους παίκτες τους.

Καθώς προχωράτε προς τα εμπρός στην προπόνηση σας, είμαι βέβαιος ότι συμπεραίνετε πως για κάθε προπόνηση υπάρχει μια παραλλαγή σε ένα θέμα που έχετε ήδη δει ή προπονήσει τους παίκτες σας.

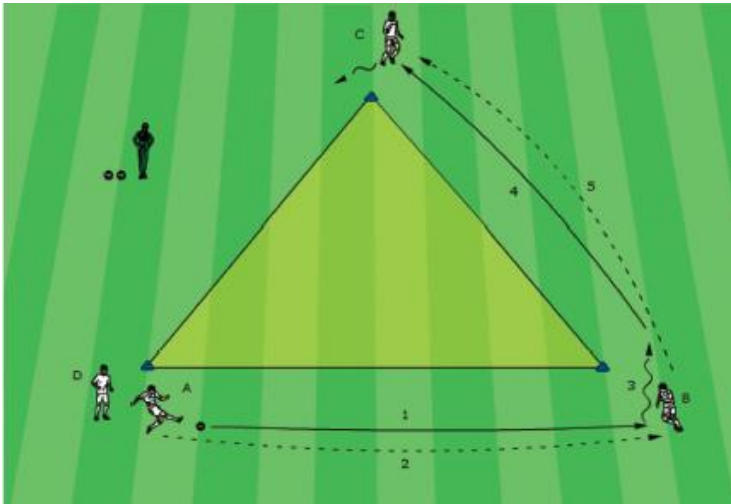
Όταν το συνειδητοποιήσετε κάποια στιγμή αυτό, τότε έχετε αρχίσει να σκέφτεστε πιο ανεξάρτητα και το σχεδιασμό κάθε προπόνησή σας από ότι στην αρχή και θα είστε σε θέση να επιταχύνετε την αποτελεσματικότητα της προπόνησής σας.

Θα προσαρμόσετε πιο εύκολα τώρα την κάθε προπόνηση ώστε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των παικτών σας και μάλιστα σε ένα υψηλό βαθμό ακρίβειας.

Ελπίζω ότι και περισσότερο έμπειροι προπονητές μπορεί να πάρουν ακόμα κάτι από αυτό το εγχειρίδιο και με την όποια προσαρμογή στις προπονήσεις τους να καλύψουν τους δικούς τους στόχους.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ

• Τρίγωνο μεταβιβάσεων (απλές πάσες)



Εκτέλεση

Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά, πάντα έξω και γύρω από το τρίγωνο. Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του παίκτη Β (βλ. 2). Ο Β υποδέχεται τη μπάλα σε κίνηση προς την κατεύθυνση του παιχνιδιού (βλ. 3), πασάρει στον παίκτη Γ (βλ. 4) και τρέχει στη θέση του Γ (βλ. 5). Οι παίκτες Γ και Δ συνεχίζουν τη σειρά των μεταβιβάσεων.

Κοουτσάρισμα

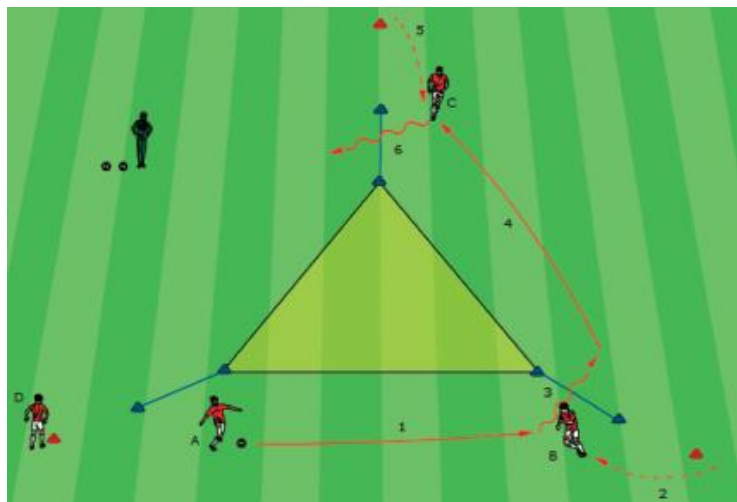
- Δυνατές πάσες με άμεση κίνηση (βλ. αλλαγές θέσεων).
- Στοχευμένες πάσες για τη συνέχιση από τον παίκτη που υποδέχεται.
- Εισαγωγική κίνηση πριν από κάθε υποδοχή μπάλας.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Οργάνωση σε τετράγωνο μεταβιβάσεων (τουλάχιστον 5 παίκτες).
- Καθορισμός της τεχνικής στις πάσες: Με μία επαφή.
- Υποχρεωτικά 3 επαφές με τη μπάλα για κάθε παίκτη (υποδοχή, προώθηση, πάσα).

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

- **Τρίγωνο μεταβιβάσεων**
(υποδοχή σε κίνηση και πρώτη επαφή)



Εκτέλεση

Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά γύρω από το τρίγωνο. Κάθε παίκτης περνάει με την πρώτη επαφή της μπάλας με ακρίβεια μέσα από μια μικρή εστία κώνων. Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του παίκτη Β. Ο Β «ξεμαρκάρεται» σε σωστό χρόνο από τον ΚΟΚΚΙΝΟ κώνο (βλ. 2) και περνάει με την πρώτη επαφή της μπάλας μέσα από τη μπλε εστία κώνων στη γωνία του τριγώνου (βλ. 3). Ο παίκτης Β πασάρει στον Γ (βλ. 4) και τρέχει στη θέση του Γ. Ο παίκτης Γ «ελευθερώνεται» από τον κώνο (βλ. 5) και περνάει με την πρώτη επαφή μέσα από την εστία κώνων (βλ. 6), για να συνεχίσει τη σειρά μεταβιβάσεων προς τον παίκτη Δ.

Κοουτσάρισμα

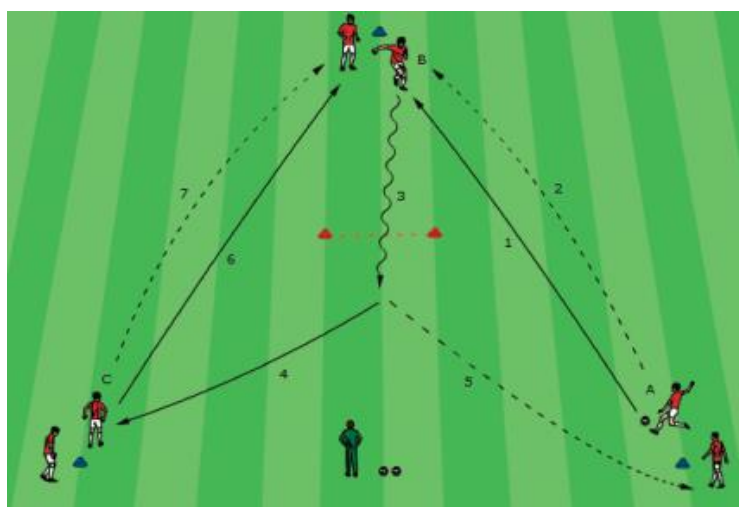
- Σωστό «τάιμινγκ» στο «ξεμαρκάρισμα» για αρμονική υποδοχή σε κίνηση.
- Εισαγωγική κίνηση πριν από το «ξεμαρκάρισμα» προς τη μπάλα.
- Ακριβείς πάσες για ιδανικό πέρασμα του επόμενου παίκτη μέσα από την εστία κώνων.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Περιορισμός το πολύ σε 2 επαφές με τη μπάλα (υποδοχή σε κίνηση και πάσα).

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

- **Τρίγωνο μεταβιβάσεων**
(υποδοχή σε κίνηση και ταχύτητα με τη μπάλα)



Εκτέλεση

Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά, περνώντας πάντα από τη θέση Β και στη συνέχεια μέσα από την εστία κώνων στο κέντρο του τριγώνου προς τις δύο πλάγιες θέσεις Α και Γ. Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του παίκτη Β (βλ. 2). Ο Β υποδέχεται σε κίνηση προς την εστία κώνων και ντριντλάρει με πλήρη ταχύτητα μέσα από τους κώνους (βλ. 3). Στη συνέχεια μεταβιβάζει τη μπάλα πλάγια στον παίκτη Γ (βλ. 4) και τρέχει στη θέση Α (βλ. 5). Ο παίκτης Γ πασάρει στον παίκτη που περιμένει στη θέση Β (βλ. 6) και τρέχει στη θέση Β (βλ. 7). Ο παίκτης που δέχεται τη μπάλα στη θέση Β, ντριντλάρει ταχύτατα μέσα από τους κεντρικούς κώνους για να δώσει τη μπάλα στη θέση Α (στη συνέχεια εναλλάξ) και να πάρει τη θέση Γ.

Κοουτσάρισμα

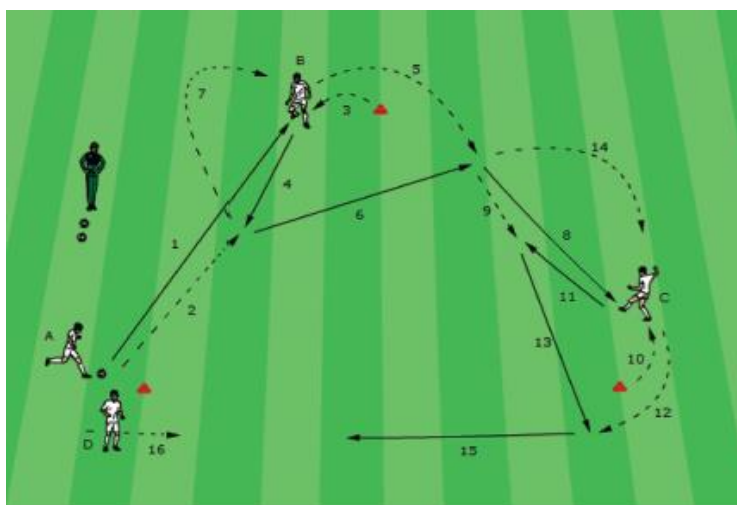
- Ακριβείς πάσες για καλή υποδοχή και κίνηση του επόμενου παίκτη προς την εστία κώνων.
- Γρήγορη υποδοχή σε κίνηση / ταχύτατες ντρίπλες.

Παραλλαγές

- Καθορισμός της τεχνικής στις πάσες στις θέσεις Α και Γ: Με μία επαφή.
- Καθορισμός του ποδιού εκτέλεσης στην υποδοχή μπάλας στη θέση Β (δεξί / αριστερό).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα μέχρι το στρώσιμο του παίκτη Β (βλ. 3).

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

• Τρίγωνο μεταβιβάσεων (διπλό 1 - 2)



Εκτέλεση

Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά στο τρίγωνο, σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Η εκκίνηση γίνεται με τον παίκτη Α, που πασάρει στον Β (βλ. 1) και ακολουθεί την πάσα (βλ. 2). Ο Β κινείται προς τη μπάλα (βλ. 3) και επιστρέφει τη μπάλα με μία επαφή στον Α (βλ. 4). Μετά την πάσα του, ο παίκτης Β «ελευθερώνεται» αμέσως από τον κώνο του (βλ. 5) και δέχεται νέα πάσα από τον Α (βλ. 6). Ο Α παίρνει τη θέση του Β (βλ. 7). Ο παίκτης Β πασάρει στον Γ (βλ. 8) και ακολουθεί την πάσα (βλ. 9). Ο Γ έρχεται προς τη μπάλα (βλ. 10), τη στρώνει άμεσα στον Β (βλ. 11) και τρέχει κι εκείνος πίσω από τον κώνο του (βλ. 12). Ο παίκτης Β παίζει στον Γ (βλ. 13) και παίρνει τη θέση του Γ (βλ. 14). Ο Γ συνεχίζει τη σειρά, όπως παραπάνω με τον παίκτη Δ (βλ. 15 και 16).

Κοουτσάρισμα

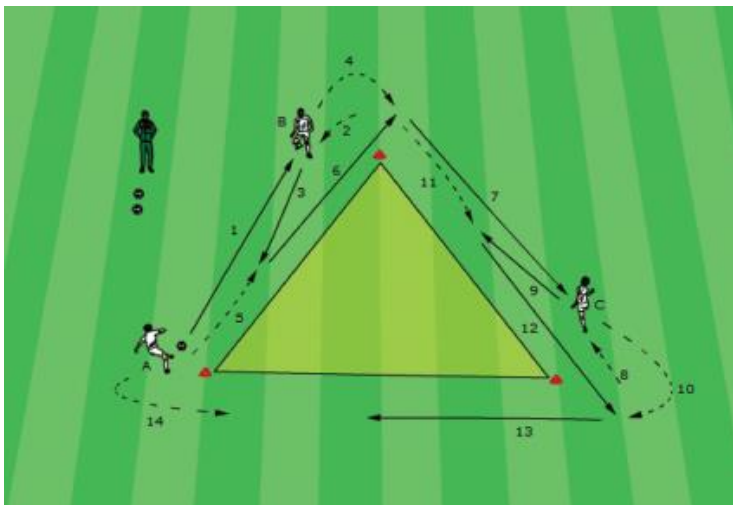
- Διατήρηση οπτικής επαφής με μπάλα και συμπαίκτες (βλ. 5).

Παραλλαγές

- Αλλαγή κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα και εκτέλεση προσποίησης μετά από την πάσα Νο.6 (και Νο.13).

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

• Τρίγωνο μεταβιβάσεων (ξεμαρκάρισμα)



Εκτέλεση

Η μπάλα μεταβιβάζεται σε μια «ατέλειωτη» σειρά στο τρίγωνο, σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Η εκκίνηση γίνεται με τον παίκτη Α, που πασάρει στον Β (βλ. 1). Ο Β κινείται προς τη μπάλα (βλ. 2) και τη στρώνει με τη μία στον Α (βλ. 3). Αμέσως μετά την πάσα του, ο παίκτης Β τρέχει γύρω από τον κώνο του (βλ. 4), δέχεται την πάσα επιστροφής του Α (βλ. 6), που έχει κινηθεί προς τη μπάλα (βλ. 5) και πασάρει με τη μία στον παίκτη Γ (βλ. 7). Η σειρά μεταβιβάσεων συνεχίζεται με τον παραπάνω τρόπο, από τον παίκτη Γ προς τον Α (βλ. 8 έως 14). Για την εκτέλεση αυτής της άσκησης χρειάζονται μόνο 3 παίκτες, χωρίς να απαιτούνται αλλαγές θέσεων.

Κοουτσάρισμα

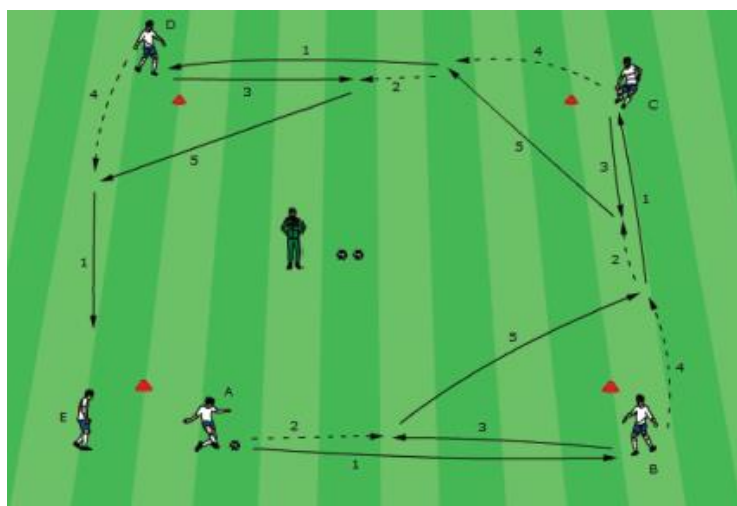
- Διατήρηση οπτικής επαφής με μπάλα και συμπαίκτες (βλ. 4).

Παραλλαγές

- Αλλαγή κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του ποδιού εκτέλεσης για τον αποδέκτη της μπάλας με σύνθημα του πασαδόρου.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

• Τετράγωνο μεταβιβάσεων (1 - 2)



Εκτέλεση

Ο παίκτης Α πασάρει στον Β (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα του (βλ. 2) και δέχεται και πάλι τη μπάλα από τον Β (βλ. 3). Ο Β «ανοίγεται», τρέχοντας πίσω από τον κώνο (βλ. 4) και δέχεται νέα πάσα από τον Α (βλ. 5). Ο Β πασάρει στον C (βλ. 1), ακολουθεί την πάσα του (βλ. 2) και δέχεται την επιστροφή της μπάλας από τον C (βλ. 3). Ο C «ανοίγεται», τρέχοντας πίσω από τον κώνο (βλ. 4) και δέχεται νέα πάσα από τον Β (βλ. 5). Η διαδικασία συνεχίζεται σύμφωνα με τα παραπάνω.

Κοουτσάρισμα

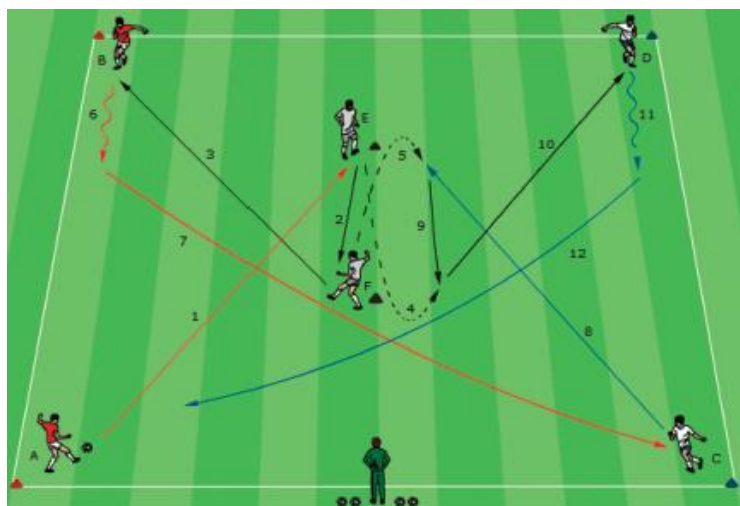
- Διατήρηση συνεχούς οπτικής επαφής ανάμεσα στον εκτελεστή της πάσας και τον αποδέκτη της μπάλας (βλ. 4).
- Ιδανικό «τάιμινγκ» και σωστή δύναμη στην πάσα για αρμονική κυκλοφορία της μπάλας.
- Εισαγωγικές κινήσεις / προσποίηση τρεξίματος πριν από κάθε αρχική ενέργεια στους κώνους.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες (με μία επαφή) σ' όλες τις ενέργειες.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

• Τετράγωνο μεταβιβάσεων (παιχνίδι μέσα από το κέντρο)



Εκτέλεση

Έξι παίκτες κυκλοφορούν μια μπάλα μέσα σ' ένα τετράγωνο. Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια (βλ. A/B, C/D και E/F). Ο παίκτης A ξεκινάει, παίζοντας πάσα στον E (βλ. 1), ο E στρώνει με μία στον F (βλ. 2). Ο παίκτης F πασάρει άμεσα στον B (βλ. 3). Μετά από τις πάσες τους, αλλάζουν αμέσως οι παίκτες F και E τις θέσεις μεταξύ τους (βλ. 4 και 5). Ο παίκτης B κοντρολάρει στην κίνηση προς τα εμπρός, με τρόπο ώστε να μπορέσει να πασάρει διαγώνια στον παίκτη C (βλ. 7). Οι A και B αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους. Ο παίκτης C ξεκινάει τώρα την ίδια διαδικασία από την άλλη πλευρά, παίζοντας στον F (βλ. 8). Ο F πασάρει στον E (βλ. 9) κι εκείνος μεταβιβάζει στον D (βλ. 10). Ο D κοντρολάρει προς τα εμπρός (βλ. 11) και πασάρει πίσω στη θέση εκκίνησης (βλ. 12), απ' όπου ξεκινάει τώρα ο παίκτης B την επόμενη σειρά μεταβιβάσεων.

Κοουτσάρισμα

Πριν από την πρώτη πάσα (βλ. 1 και 8) θα πρέπει οι κεντρικοί παίκτες να ανοιχτούν σε βάθος και να απέχουν αρκετά μεταξύ τους (βλ. 4 και 5). Με την πάσα, μειώνουν τη μεταξύ τους απόσταση, έτσι ώστε να παίξουν μια όσο το δυνατόν μικρότερη πάσα μεταξύ τους (βλ. 2 και 9) και να συνεχίσουν με μια άμεση μεγάλη πάσα (βλ. 3 και 10).

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

• Ρόμβος μεταβιβάσεων («όβερλαπ»)



Εκτέλεση

Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1) και τρέχει γρήγορα πίσω από την πλάτη («όβερλαπ») του Β (βλ. α1). Ο Β πασάρει διαγώνια στον C (βλ. 2), ο οποίος παίζει τη μπάλα στην κίνηση του Α (βλ. 3). Ο Α ολοκληρώνει την ενέργειά του με πάσα στον D (βλ.4) και παίρνει τη θέση του D (βλ. α2). Ο παίκτης D συνεχίζει τη σειρά, όπως παραπάνω, μέσω των C και B προς τη θέση Α (βλ. 1). Οι παίκτες Β και C χρησιμεύουν ως σταθεροί συμπαίκτες για πάσες, τους οποίους αλλάζουμε τακτικά.

Κοουτσάρισμα

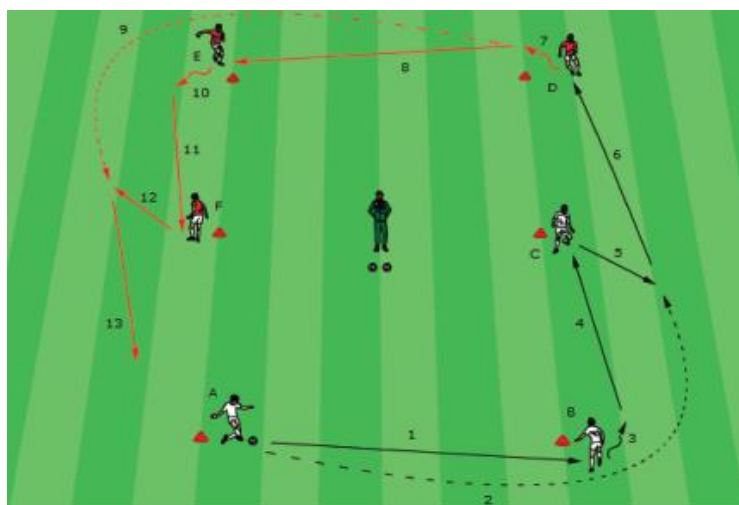
Η κίνηση πίσω από τον συμπαίκτη («όβερλαπ») πρέπει να γίνεται πάντα με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα. Η κίνηση αυτή (βλ. α1) γίνεται πάντα πολύ κοντά στην πλάτη του συμπαίκτη (βλ. Β). Ο κώνος δεν χρησιμεύει ως βοήθεια προσανατολισμού για την κίνηση «όβερλαπ». Ο παίκτης του «όβερλαπ» πρέπει να προσανατολίζεται πάντα στη θέση του συμπαίκτη. Κατά συνέπεια μπορεί να προκύψει και μια κίνηση ανάμεσα στον συμπαίκτη και τον κώνο, εάν για παράδειγμα παιχτεί η πρώτη πάσα περισσότερο προς το κέντρο (βλ.1) και ο συμπαίκτης (βλ. Β) αφήσει τη θέση του κινούμενος προς το κέντρο.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες σ' όλες τις ενέργειες.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

• Ορθογώνιο μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και πάσα σε βάθος)



Εκτέλεση

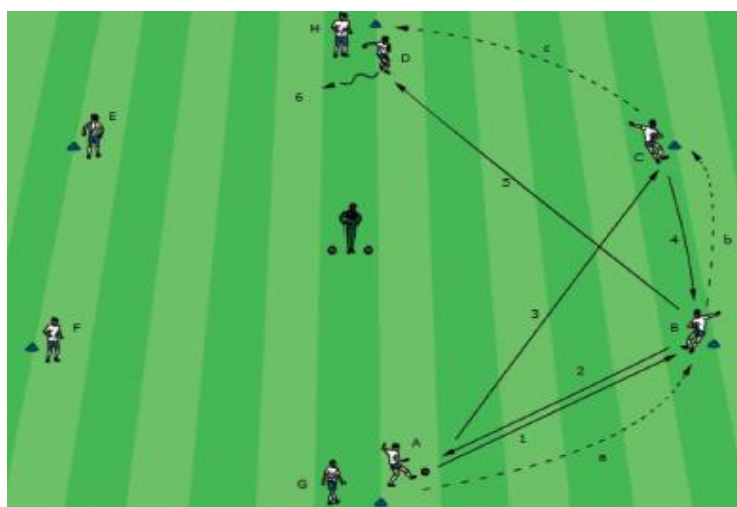
- Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1) και τρέχει πίσω από την πλάτη του Β (βλ. 2).
- Ο Β κοντρολάρει προς την κατεύθυνση παιχνιδιού (βλ. 3) και πασάρει στον C (βλ. 4).
- Ο C στρώνει με μία επαφή την κίνηση του Α (βλ. 5). Ο Α παίζει σε βάθος στον παίκτη D (βλ. 6).
- Ο Α παίρνει τη θέση του C, ενώ ο C παίρνει τη θέση του Β. Ο Β πηγαίνει στη θέση εκκίνησης του Α. Ο παίκτης D συνεχίζει τη σειρά μεταβιβάσεων, κοντρολάρει (βλ. 7), πασάρει στον Ε (βλ. 8) και τρέχει πίσω από την πλάτη του Ε (βλ. 9).
- Ο Ε κοντρολάρει προς τη νέα κατεύθυνση (βλ. 10) και πασάρει στον παίκτη F (βλ. 11).
- Ο F παίζει στην κίνηση του D (βλ. 12). Ο D πασάρει στη θέση εκκίνησης στον παίκτη Β (βλ. 13).
- Ο D παίρνει τη θέση του F. Ο F παίρνει τη θέση του Ε.
- Ο Ε πηγαίνει στη θέση του D. Ο Β ξεκινάει από τη θέση εκκίνησης τη νέα σειρά μεταβιβάσεων μέσω του C στον Α.

Παραλλαγές

- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Με μία επαφή / με 2 (3) επαφές.
- Εκτέλεση προσποίησης πριν από συγκεκριμένες πάσες (π.χ. πριν τις πάσες 1, 4 και 6).

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣ ΕΩΝ

- Εξάγωνο μεταβιβάσεων
(1 - 2 και παιχνίδι μέσω τρίτου)



Εκτέλεση

Ο παίκτης Α παίζει τη μπάλα στον Β (βλ. 1), ο Β στρώνει με μία επαφή, επιστρέφοντας τη μπάλα (βλ. 2) και ο Α πασάρει βαθιά στον C (βλ. 3), για να πάρει τη θέση του Β (βλ. α). Ο C παίζει στον Β (βλ. 4), εκείνος πασάρει διαγώνια στον D (βλ. 5). Ο Β πηγαίνει στη θέση του C (βλ. β), ενώ ο C αλλάζει στη θέση D/H (βλ. γ). Ο D συνεχίζει τη σειρά μεταβιβάσεων που περιγράψαμε, μέσω των παικτών Ε και F προς τον παίκτη G (βλ. 6).

Κοουτσάρισμα

- Πάσες με δύναμη (βλ. 3 και 5).
- Εισαγωγική κίνηση / προσποίηση κίνησης πριν από κάθε ενέργεια στους κώνους.

Παραλλαγές

- Εκτέλεση με δύο μπάλες (ταυτόχρονη εκκίνηση από τις θέσεις Α και D).
- Αλλαγή της κατεύθυνσης παιχνιδιού (χρήση και των δύο ποδιών).
- Καθορισμός του αριθμού επαφών με τη μπάλα: Άμεσες πάσες σ' όλες τις ενέργειες.

ε π ί λ ο γ ο ς

Οι πολλές απαιτήσεις στις διάφορες αγωνιστικές καταστάσεις συγκεντρώνονται σε κεντρικά προπονητικά στοιχεία και επιτρέπουν τον σχεδιασμό διαφόρων μορφών παιχνιδιού με διάφορους στόχους. Στη διαδικασία αυτή χρησιμοποιούνται στοχευμένα προπονητικές παράμετροι, όπως οι διαστάσεις του χώρου, ο αριθμός των παικτών ή το σύνολο των τερμάτων, για να γίνει η επεξεργασία του εκάστοτε προπονητικού θέματος.

Οι προπονητικές αυτές παράμετροι σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να εννοηθούν ως σταθερά και δεσμευτικά μεγέθη. Αντίθετα, θα πρέπει αυτές πάντα να επιλέγονται και να προσαρμόζονται από τον προπονητή στο αντίστοιχο επίπεδο απόδοσης και ικανότητας της ομάδας, καθώς και στην ηλικία των παικτών.

Μέσα από την παρατήρηση επιλεγμένων καταστάσεων και μικρών τμημάτων του αγώνα, δημιουργούνται μορφές παιχνιδιού, οι οποίες, παράλληλα με τις απαιτήσεις φυσικής κατάστασης και τεχνικής, στοχεύουν κατά κύριο λόγο στην εξάσκηση της ατομικής και της Υποομαδικής τακτικής.

Στις παραπάνω ασκήσεις δεν γίνεται καμιά αναφορά σε συγκεκριμένες διαστάσεις χώρων. Ο καθορισμός των διαστάσεων αυτών, οι επιλογές των αποστάσεων στις μεταβιβάσεις ή οι αποστάσεις ανάμεσα σε παίκτες και εστίες αφήνονται στην κρίση του προπονητή ο οποίος παράλληλα θα προσανατολιστεί σε παραμέτρους, όπως είναι η ηλικία και η ικανότητα απόδοσης των παικτών, ο συνολικός αριθμός αυτών ή η επιθυμητή ένταση της επιβάρυνσης.



www.ptokpasidis.gr

Τοκιδασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου
UEFA A¹

Πηγή: [Fabian Seeger](#) - Ποδόσφαιρο: εφαρμογή παιχνιδιών και ασκήσεων σε συνθήκες αγώνα



www.ptokpasidis.gr