



www.ptokpasidis.gr



Τοκιδασίδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου UEFA A

ΓΡΕΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΔΗΜΟΥΡΠΙΚΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Χαλκίδα, 2019

"Σταματήστε να σκέφτεστε τον Ρονάλντο και τον Μέσσι και προσπαθήστε να κάνετε το απλό",

"σταματήστε να προσπαθείτε να μεταβιβάσετε την μπάλα μέσα από την μύτη της βελόνας, απαλλαγείτε από αυτό",

"όταν παίρνετε την μπάλα να την μεταβιβάσετε στον καλύτερό μας παίκτη".

Οι δηλώσεις αυτές ενθαρρύνουν δημιουργικούς ποδοσφαιριστές;

Αυτές είναι μερικές από τις εντολές που μπορούμε να ακούσουμε από προπονητές αλλά και από γονείς να δίνουν στους νέους ποδοσφαιριστές κάθε εβδομάδα στη Ελλάδα.

Θυμάμαι τις δικές μου ποδοσφαιρικές ημέρες να λαμβάνω τέτοιες οδηγίες σε εβδομαδιαία βάση και τώρα το βρίσκω πως ήταν περισσότερο σαν μια απόσπαση της προσοχής παρά το ότι με βοήθουσε πραγματικά να παίξω καλύτερα ποδόσφαιρο.

Η ενθάρρυνση του «απλουστευτικού» ποδοσφαίρου είναι πάρα πολύ συνηθισμένη στο παιχνίδι μας και παρά τις καλύτερες προσπάθειες της Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας με την εισαγωγή των νέων Σχολών Προπονητών Ποδοσφαίρου, το ποδόσφαιρο της αναπτυξιακής βάσης εξακολουθεί να υποφέρει από αυτή την κουλτούρα.

Το ικανό, δημιουργικό ποδόσφαιρο θα πρέπει να ενθαρρύνεται από την αρχή ενός νεαρού ποδοσφαιριστή που θέλει να κάνει καριέρα.

Οι προπονητές σε αυτό το επίπεδο πρέπει να αποδέχονται περισσότερο την αποτυχία από το να θέλουν μόνο να κερδίζουν τρόπαια και θα πρέπει να επικεντρωθούν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει τους παίκτες να έχουν ατομικισμό και εξαιρετική κατανόηση του παιχνιδιού.

Σε αυτό το άρθρο, θα ήθελα να μοιραστώ μερικές από τις ιδέες και μεθόδους που χρησιμοποιώ για να ενθαρρύνω τους δημιουργικούς ποδοσφαιριστές.



www.ptokpasidis.gr



ΔΗΜΟΥΡΓΙΚΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Πρώτον, πιστεύω ότι είναι σημαντικό οι παίκτες να καταλάβουν πώς πρέπει να παίζουν και ότι η ανάπτυξή τους δεν είναι το αποτέλεσμα του παιχνιδιού.

Οι παίκτες φυσικά θα θέλουν να κερδίσουν ούτως ή άλλως, αλλά πρέπει να καταλάβουν πως αν κερδίσουν ένα παιχνίδι θα οφείλετε στην εφαρμογή του στυλ παιχνιδιού τους.

Κάθε παίκτης στην ομάδα μας είναι σημαντικός ανεξάρτητα από την ικανότητά του. Εξακολουθεί να με εκπλήσσει να βλέπω προπονητές να καθοδηγούν τους «λιγότερο ικανούς» παίκτες να επικεντρωθούν μόνο στο να δίνουν την μπάλα στον καλύτερο παίκτη στην ομάδα με κάθε αναγκαίο μέσο.

Κάθε παίκτης στην ομάδα αξίζει την προσοχή μας.

Η εστίασή μας θα πρέπει να είναι σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να διατηρήσουμε ενεργό κάθε παίκτη που συμμετέχει στη διαδικασία μάθησης.

Οι παίκτες πρέπει να μάθουν να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον μέσα από το ποδόσφαιρο. Αυτό μπορεί να συμβεί μόνο αν ο προπονητής έχει θέσει ένα περιβάλλον όπου οι παίκτες αισθάνονται ότι μπορούν να εμπιστευτούν ο ένας τον άλλον, κάθε φορά που αγωνίζονται, να τους δείχνουν την εμπιστοσύνη να πάρουν την μπάλα και να εκφραστούν.

Ναι δεν λέω, θα γίνουν λάθη, αλλά αυτά είναι τα χρυσά σημεία όπου ο προπονητής μπορεί πραγματικά να βοηθήσει τους παίκτες να διορθωθούν και να κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές για το μέλλον.



ΔΗΜΟΥΡΓΙΚΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ



www.ptokpasidis.gr

Κατά την προπόνηση, ο προπονητής θα πρέπει να βλέπει τον κάθε ποδοσφαιριστή, σε κάθε παιχνίδι μικρών διαστάσεων, ως εκτίμηση για το τι είχε διδαχθεί προηγουμένως και δεν πρέπει ποτέ να σπαταλά τις ευκαιρίες χρησιμοποιώντας το παιχνίδι αυτό σαν μέσο διασκέδασης των ποδοσφαιριστών.

Όπως ανέφερα προηγουμένως, οι καλύτεροι προπονητές ζωντανεύουν σε στιγμές που είναι πιο χαοτικές. Αυτός είναι ένας λόγος για τον οποίο η χρήση ρεαλιστικών πρακτικών σε μια προπόνηση είναι πολύ πιο επωφελής όπως θα δούμε στη συνέχεια, με « Πρακτικές που έχουν πολλαπλά αποτελέσματα».





www.ptokpasidis.gr

ΓΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΑΓΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για να ενθαρρυνθούν οι δημιουργικοί ποδοσφαιριστές, οι πρακτικές μας στην προπόνηση θα πρέπει να έχουν πολλαπλά αποτελέσματα και να μην είναι υπερβολικά περιοριστικές.

Εάν μια προπόνηση - άσκηση είναι πολύ περιοριστική τότε ο παίκτης θα δυσκολευτεί να συσχετίσει αυτό που μαθαίνει με το πραγματικό παιχνίδι. Αυτό σημαίνει ότι είναι λιγότερο πιθανό να μεταφέρει αυτές τις δεξιότητες στο παιχνίδι.

Μια καλή πρακτική άσκηση θα πρέπει να ενθαρρύνει τους παίκτες μας να λύσουν προβλήματα και να πάρουν αποφάσεις σχετικά με το χρόνο και το χώρο. Η καλή προπόνηση δεν περιλαμβάνει μακροχρόνιες γραμμές και ένας προπονητής δεν πρέπει δίνει διαρκώς παραγγελίες στους παίκτες.

Πολλοί από τους καλύτερους παίκτες του παγκόσμιου ποδοσφαίρου βελτίωσαν τις ικανότητές τους παίζοντας στους δρόμους.

Στους δρόμους, δεν υπάρχει εξωτερική παρέμβαση και οι παίκτες επιτρέπεται να συνηθίζουν με αυτό. Οι παίκτες μας πρέπει να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με το χρόνο και το χώρο, λόγω του περιορισμένου χρόνου στην μπάλα. Λόγω της συνεχούς ανάγκης να παίζουν σε δύσκολες καταστάσεις, οι παίκτες υποχρεώνονται να «προβάλλονται» όταν έχουν στην κατοχή τους την μπάλα και να μάθουν να παίρνουν πληροφορίες από το περιβάλλον γύρω τους για να την προστατεύσουν.

2

ΓΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΑΓΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



www.ptokpasidis.gr

Αν και δεν είναι το τέλειο, το ποδόσφαιρο του δρόμου έθεσε πολλά θεμέλια για νέους παίκτες στα αρχικά στάδια της ανάπτυξής τους. Ως προπονητές, θα πρέπει να βρούμε τρόπους να φέρουμε τα καλά στοιχεία που το ποδόσφαιρο του δρόμου διδάσκει τους παίκτες στις πρακτικές ασκήσεις της προπόνησής μας.

Στο ποδόσφαιρο του δρόμου, ο καλός ατομικισμός είναι καθοριστικός. Είναι το κλειδί !!

Χωρίς αυτό ως βάση για τους νέους παίκτες, όλα τα άλλα καθίστανται δυσκολότερα να διδαχθούν.

Ξεκινήστε από την αρχή να βελτιώσετε τον ατομικισμό του κάθε παίκτη σας σε καταστάσεις παιχνιδιών και να εισαγάγετε σταδιακά άλλες πτυχές του όταν θα είναι έτοιμος.





www.ptokpasidis.gr

ΕΝΘΑΡΡΥΝΗΣΤΟ ΤΡΕΙΜΟΜΕΤΗΝΜΠΑΛΑ

Πολλοί πιστεύουν ότι η δημιουργικότητα στο ποδόσφαιρο είναι όταν ένας παίκτης κάνει μια μεταβίβαση δημιουργώντας ένα πέρασμα διάσπασης της αντίπαλης άμυνας ή μπορεί να κάνει κάποια φανταχτερά κόλπα με την μπάλα.

Για μένα, οι μεγάλοι δημιουργικοί παίκτες είναι επίσης πολύ καλοί όταν τρέχουν με την μπάλα.

Ένας νεαρός παίκτης πρέπει να ενθαρρυνθεί, να έχει την εμπιστοσύνη να τρέξει με την μπάλα. Όταν οι παίκτες μας είναι σίγουροι και αρχίζουν να τρέχουν με την μπάλα, μπορούν να δημιουργήσουν νέα πλεονεκτήματα για τους συμπαίκτες τους.

Οι παίκτες μας πρέπει να μάθουν να κρατούν τα μάτια τους ανοιχτά όταν τρέχουν με την μπάλα. Αυτό θα τους βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν την άμυνα του αντιπάλου και να δουν τα κενά που παραμένουν ανοικτά για εκμετάλλευση.

Οι παίκτες μας θα πρέπει επίσης να διδάσκονται πότε και πού να τρέξουν με την μπάλα. Αυτό μπορεί να διδαχθεί μόνο αν η πρακτική είναι ρεαλιστική και ενθαρρύνει τις αποφάσεις του παίκτη σε χρόνο και χώρο π.χ. υπάρχει χώρος για να τρέξω με την μπάλα μπροστά, αν δεν υπάρχει χώρος, υπάρχει χώρος για μένα να πάω σε πλάτος.

3

ΕΝΘΑΡΡΥΝΗΣΤΟ ΤΡΕΙΜΟΜΕΤΗΝΜΠΑΛΑ



www.ptokpasidis.gr

Εάν ο χώρος είναι περιορισμένος μπροστά, μπορεί ο παίκτης να αλλάξει κατεύθυνση και να τρέξει μακριά από τον αμυντικό κατά τη διάρκεια της οδήγησης της μπάλας. Με αυτόν τον τρόπο, ο παίκτης θα πρέπει επίσης να μάθει να κρατάει την μπάλα στην ασφαλή πλευρά (το πόδι πιο μακριά από τον αντίπαλο ενώ τρέχει με αυτή).





www.ptokpasidis.gr

ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ «ΜΠΡΟΣΤΑ»

Εξακολουθεί να με εκπλήσσει πόσα τόσοι προπονητές σε αναπτυξιακό επίπεδο βάσης δεν διδάσκουν τους παίκτες τους να «σαρώνουν» τον χώρο ή «να ελέγχουν τον ώμο τους» με ή χωρίς την μπάλα.

Πρώτον, θα πρέπει να διδάσκονται να κρατούν το κεφάλι ψηλά και τα μάτια τους ανοιχτά όταν κατέχουν την μπάλα.

Είναι κοινό για τους νεαρούς παίκτες να κοιτάζουν μόνο την μπάλα, γι' αυτό πρέπει να τους βοηθήσουμε να «σκανάρουν» τον χώρο για να δουν τους συμπαίκτες, τον αντίπαλο και τους χώρους που θα εκμεταλλευτούν.

Οι παίκτες θα πρέπει να συνηθίσουν να παίρνουν την μπάλα στην πλευρά (στον ώμο της μπάλας) έτσι ώστε να μπορούν να δουν ξεκάθαρα τι είναι πίσω τους.

Αυτό επιτρέπει επίσης στον παίκτη που θα δεχθεί την μπάλα να γυρίσει πιο γρήγορα για να εκμεταλλευθεί τον χώρο μπροστά του ή να τοποθετηθεί σωστά ώστε να κρατήσει μακριά τον αντίπαλο.

Θέλουμε οι παίκτες μας με τις κατάλληλες προϋποθέσεις να αναζητήσουν ευκαιρίες για να παίξουν μπροστά και αν δεν μπορούν, να μπορούν να κρατήσουν την μπάλα μέχρι να παρουσιαστεί άλλη μια ευκαιρία για να αναπτυχθούμε.

Ένας παίκτης μπορεί να αναγνωρίσει μόνο αυτές τις στιγμές με τη συνεχή σάρωση του περιβάλλοντα χώρου του.

4

ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ «ΜΓΡΟΣΤΑ»



www.ptokpasidis.gr

Η ανάπτυξη δημιουργικών ποδοσφαιριστών που τους διδάσκουν να παίρνουν σωστές αποφάσεις μπορεί να είναι δύσκολη για μερικούς προπονητές, ειδικά εάν χρησιμοποιούν «ασκήσεις» που δεν έχουν σχέση με το πραγματικό παιχνίδι.

Για να μάθουν οι παίκτες να παίρνουν τις σωστές αποφάσεις πιο συχνά, πρέπει να αντιμετωπίζουν διαρκώς τις καταστάσεις που σχετίζονται με το παιχνίδι.

Αυτό θα δώσει στους προπονητές τη δυνατότητα να καθοδηγήσουν τους παίκτες τους στη σωστή λύση και να τους βοηθήσει να λύσουν τα προβλήματα που θα συμβούν στο παιχνίδι.





www.ptokpasidis.gr