



www.ptokpasidis.gr



Τοκιάσιδης Παναγιώτης
Προπονητής Ποδοσφαίρου
UEFA A'

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

ΟΙ **8** ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΑΝΑΛΥΣΗ

Χαλκίδα, 2019



www.ptokpasidis.gr

1

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

- Έλεγχος και ισορροπία σώματος
- Ανάπτυξη πάσας και υποδοχής μπάλας
- Μύηση στις έννοιες “επίθεση” & “άμυνα”
- Αλληλουχία τεχνικών ενεργειών :
 - έλεγχος
 - οδήγημα
 - σουτ

2

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ



www.ptokpasidis.gr

- Ολοκλήρωση ενεργειών και υπεράσπιση τέρματος
- Αποτελεσματική ολοκλήρωση ενεργειών και οικοδόμηση της έννοιας της υπεράσπισης του τέρματος
- Αλληλουχία ενεργειών που καταλήγουν στο σουτ ή στη σέντρα
- Σουτ ακριβείας



www.ptokpasidis.gr

3

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ

- Αρχή της επίθεσης – διείσδυσης και αρχή της άμυνας - καταστολής
- Ανάκτηση και διατήρηση της κατοχής της μπάλας
- Ατομικό στοχευόμενο ή μη στοχευόμενο μαρκάρισμα- "σφίγγοντας" τον αντίπαλο

4

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΟΝ ΣΥΜΠΑΙΚΤΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ



www.ptokpasidis.gr

- **Παίξιμο με τους συμπαίκτες και παίρνοντας μέτρα στο γήπεδο**
- **Αρχές επίθεσης – διείσδυση και επιθετική υποστήριξη**
- **Αρχές άμυνας – καταστολή και αμυντική υποστήριξη**
- **Ξεμαρκάρισμα (παραπλάνηση – αποφυγή αντιπάλου) και ατομική ή άμυνα χώρου (πρόβλεψη – αντιμετώπιση – τάκλιν σε αντίπαλο)**
- **Δημιουργία ρουτίνας στην ομάδα να μετακινούνται συνεχώς και να κινούνται οι παίκτες με στόχο μεθοδευμένες πάσες και υποδοχές**



www.ptokpasidis.gr

5

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥΣ

- Αλληλουχία τεχνικών ενεργειών :
μακρινή μεταβίβαση- σέντρα ψηλή
- ολοκλήρωση με κεφαλιά ή υποδοχή
– ξεμαρκάρισμα – κατοχή σε μικρό χώρο
– αλλαγή παιχνιδιού
- Αρχές άμυνας – ισορροπία και αυτοσυγκέντρωση
- Παίξιμο με τους συμπαίκτες προχωρώντας στο γήπεδο -
ενσωμάτωση με απρόβλεπτες καταστάσεις
- Ατομικό στοχευόμενο μαρκάρισμα (θέσης και συγκεκριμένου
αντιπάλου)
- Ορθολογική κάλυψη του αγωνιστικού χώρου (εμβάθυνση σε
έννοιες όπως πυραμιδική αμυντική διάταξη – παράλληλη
κίνηση – επανάκτηση θέσεων)
- Αρχές επίθεσης – κινητικότητα και εκμετάλλευση χώρου (
ενσωματωμένες ενέργειες όπως παραπλανητικό τρέξιμο –
overlap – κίνηση pivot κ.λ.π)

6

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ



www.ptokpasidis.gr

- Κυκλοφορία της μπάλας (τριγωνικές και ρομβοειδείς σχέσεις)
- Τελειοποίηση στο παίξιμο στα πλάγια (ο επιπρόσθετος αντίπαλος – γραμμή)
- Η ομάδα ως δυναμικό μπλόκο θωράκισης (άμυνα με 6 παίκτες – πυραμίδα) – έννοιες όπως κλείσιμο χώρων , φραγή περιοχής , πίεση)
- Η ομάδα ως ασφαλής επιθετική λειτουργία (επίθεση με 6 παίκτες – σχήμα W) – επίθεση με δικλείδες ασφαλείας του γκρουπ
- Αναπτυσσόμενες τακτικοτεχνικές ενέργειες (αλλαγή ρυθμού , αλλαγή παιχνιδιού , αλλαγές θέσεων)
- Διατήρηση και ανάκτηση της κατοχής της μπάλας (ρεαλιστικές συνθήκες γηπέδου)



www.ptokpasidis.gr



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

- Διείσδυση (1ος επιτιθέμενος) - feedback
- Δομή της ομάδας & κινητικότητα (3ος επιτιθέμενος) - σε σχέση με το χώρο του παιχνιδιού
- Ιδέες ομάδας μέσα από : παρατήρηση παιχνιδιού, δημιουργία "ευκαιριών" για την ομάδα σε όλο το γήπεδο
- Επιθετική κάλυψη – υποστήριξη & επιθετική αλληλοκάλυψη – στήριξη (2ος επιτιθέμενος)



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

- Καταστολή (1ος αμυνόμενος)- feedback
- Ισορροπία (3ος αμυνόμενος)
- Δομή της ομάδας & αυτοσυγκέντρωση – προσήλωση σε αμυντικά καθήκοντα σε σχέση με το χώρο του παιχνιδιού
- Ιδέες ομάδας μέσα από : τεχνικές επιθετικής άμυνας , τεχνικές προσχεδιασμένης άμυνας , “παγίδες” .
- Αμυντική κάλυψη – (2ος αμυνόμενος)



www.ptokpasidis.gr