

Καλημέρα αγαπητά μου παιδιά,
ελπίζω να είστε όλοι καλά.

Σας στέλνω ένα αρχείο που έφτιαξα για το **Ποδόσφαιρο**, που περιέχει κάποιες σελίδες από το βιβλίο «**Φυσική Αγωγή Ε' και Στ' Δημοτικού**» του Οργανισμού Εκδόσεων Διδακτικών βιβλίων.

Αφού διαβάσετε προσεκτικά τις σελίδες που ακολουθούν συμπληρώστε τα κενά ή απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Η πρώτη ομοσπονδία ποδοσφαίρου ιδρύθηκε στη _____ .
2. Άλλες γνωστές μορφές ποδοσφαίρου είναι το _____ και το _____ .
3. Σε κάθε ομάδα ποδοσφαίρου παίζουν _____ παίκτες.
4. Αυτός που προστατεύει το τέρμα ονομάζεται _____ και είναι ο μόνος που μπορεί να πιάσει τη μπάλα με τα _____ .
5. Το γήπεδο του ποδοσφαίρου έχει μήκος _____ και πλάτος _____ .
6. Ο υπεύθυνος για την εφαρμογή των κανονισμών σε έναν αγώνα ονομάζεται _____ .
7. Το παιχνίδι ξεκινάει με το _____ .
8. Η παράβαση των κανονισμών ονομάζεται _____ , ενώ όταν γίνεται μέσα στην μεγάλη περιοχή ο διαιτητής συνήθως σφυρίζει _____ .
9. Ένας αγώνας ποδοσφαίρου διαρκεί _____ , μεταξύ των 2 ημιχρόνων υπάρχει _____ λεπτά διάλειμμα.
10. Η μετακίνηση με την μπάλα ονομάζεται _____ , η μεταβίβαση στον συμπαίκτη ονομάζεται _____ , ενώ η πλάγια επαναφορά ονομάζεται _____ .
11. Ο πιο γρήγορος τρόπος μεταφοράς της μπάλας από το ένα τέρμα στον άλλο είναι η _____ .
12. Είναι το ποδόσφαιρο το πιο δημοφιλές άθλημα για αγόρια και τα κορίτσια; Τι κανονισμούς θα πρότεινες να εφαρμόσουμε, σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου, μιας σχολικής τάξης έτσι ώστε να μπορούσαν να παίξουν και να διασκεδάσουν όλα τα παιδιά και να μην παρατηρείτε το συνηθισμένο φαινόμενο στο παιχνίδι να έχουν την μπάλα μόνο όσοι θεωρούνται “καλοί” και όσοι θεωρούνται “ όχι τόσο καλοί” να κάθονται απλά άμυνα ή τερματοφύλακες;

Περιμένω νέα σας. Ελπίζω να είστε καλά και να τα πούμε σύντομα πίσω στο σχολείο.

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Γιαννόπουλος Νικηφόρος

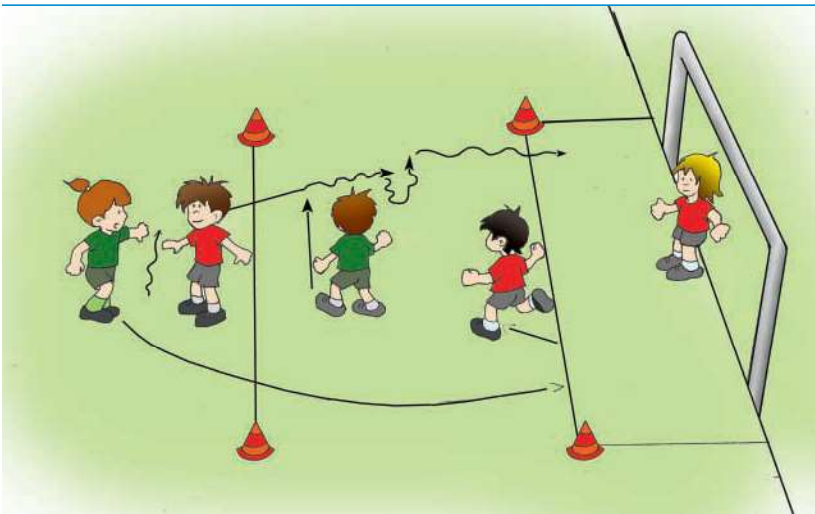
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Το ποδόσφαιρο

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για το ποδόσφαιρο.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες του ποδοσφαίρου.

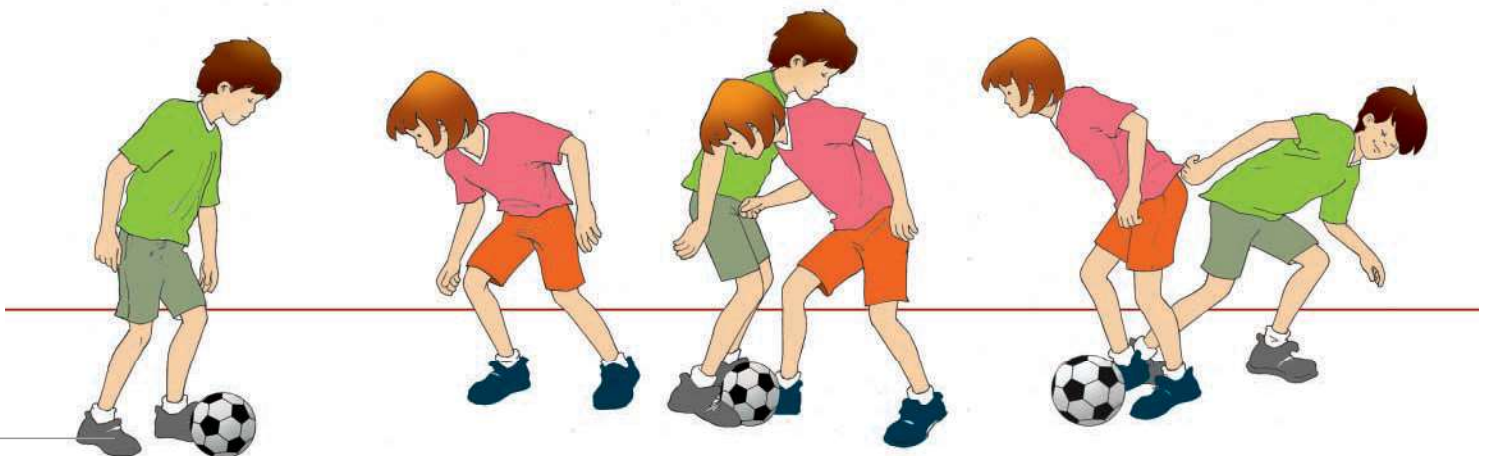
Το ποδόσφαιρο είναι ένα συναρπαστικό παιχνίδι. Παίζεται παντού και χρειάζεται μόνο μία μπάλα. Έναν αγώνα ποδοσφαίρου μπορούμε να οργανώσουμε οπουδήποτε κι οποτεδήποτε: στο γήπεδο, στην αυλή του σχολείου, στα πάρκα, στις εκδρομές, στη θάλασσα, στις αυλές σπιτιών! Όλοι μπορούμε να παίξουμε: μικροί-μεγάλοι, αγόρια-κορίτσια, προχωρημένοι-αρχάριοι. Αρκεί να είμαστε τουλάχιστον δύο, να σχεδιάσουμε ένα γήπεδο και να ορίσουμε δύο τέρματα. Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες και το παιχνίδι ξεκινά! Αν μάλιστα, μάθουμε να καιρόμαστε περισσότερο την παρέα μας, τότε σίγουρα θα θελήσουμε να ξαναπαίξουμε για να είμαστε πάλι μαζί.



Η ιστορία του ποδοσφαίρου

Σε αρκετούς αρχαίους πολιτισμούς παιζόταν ένα παιχνίδι παρόμοιο με το σύγχρονο ποδόσφαιρο. Έτσι, δεν μπορεί κανένας να πει με σιγουριά πότε ή πού άρχισε το ποδόσφαιρο.

Το σύγχρονο ποδόσφαιρο αποτελεί εξέλιξη του παιχνιδιού που άκμασε στη Βρετανία από τον 8ο έως το 19ο αιώνα και σήμερα παίζεται σε όλο τον κόσμο. Στη Μεγάλη Βρετανία ιδρύθηκε η πρώτη ομοσπονδία ποδοσφαίρου. Σήμερα το ποδόσφαιρο παίζεται με διάφορες μορφές, εκτός της γνωστής μορφής που γνωρίζουμε όλοι (π.χ. ποδόσφαιρο σάλας, 5 επί 5 κλπ.).

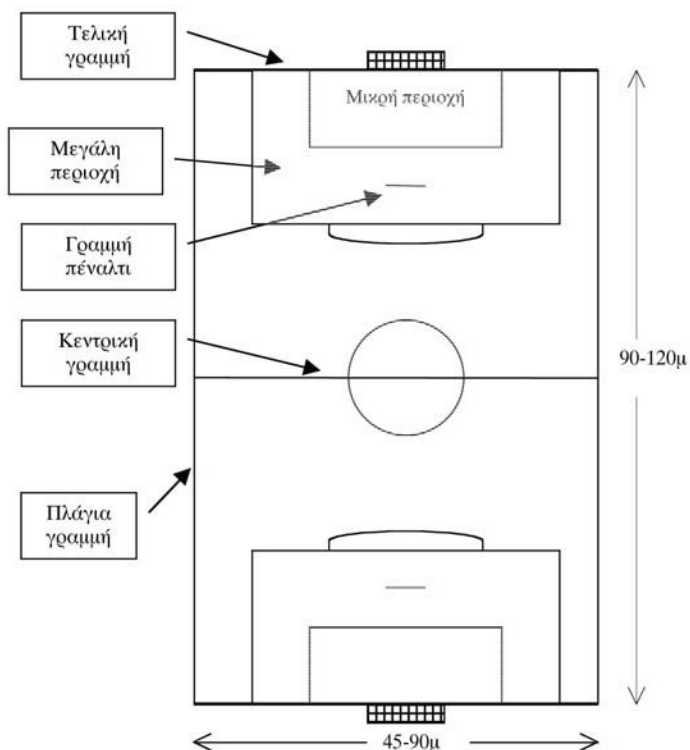


Το παιχνίδι

Ένας αγώνας ποδοσφαίρου παίζεται από δύο ομάδες 11 παικτών η κάθε μία. Κάθε ομάδα υπερασπίζεται ένα τέρμα και προσπαθεί με διαδοχικές εναλλαγές της μπάλας να τη στείλει στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας (δηλαδή, να πετύχει γκολ). Κάθε ομάδα ορίζει έναν τερματοφύλακα του οποίου το καθήκον είναι να προστατεύει το τέρμα της ομάδας του. Οι παίκτες (εκτός του τερματοφύλακα) δεν δικαιούνται να χρησιμοποιήσουν τα χέρια για να ελέγξουν την μπάλα. Οι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα πόδια, το σώμα ή το κεφάλι τους.

Το γήπεδο

Οι επίσημοι αγώνες γίνονται μόνο σε γήπεδα που έχουν σχήμα ορθογωνίου, με μήκος από 90 έως 120 μέτρα και πλάτος από 45 έως 90 μέτρα. Το μήκος είναι πάντοτε μεγαλύτερο από το πλάτος.



Η μπάλα

Η επίσημη μπάλα του ποδοσφαίρου είναι σφαιρική και φτιαγμένη από δέρμα ή άλλα εγκεκριμένα υλικά.

Ο διαιτητής

Ο διαιτητής είναι το μοναδικό άτομο που δικαιούται να ερμηνεύει τον κανονισμό κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ο διαιτητής έχει δύο βοηθούς διαιτητές των οποίων η αρμοδιότητα είναι, μεταξύ άλλων, να σφυρίζουν κάθε φορά που η μπάλα βγαίνει εκτός γηπέδου.

Έναρξη του παιχνιδιού

Μια ρίψη νομίσματος καθορίζει ποια ομάδα έχει αρχικά την κατοχή της μπάλας. Το παιχνίδι ξεκινάει με το εναρκτήριο λάκτισμα (σέντρα) στο κέντρο του γηπέδου. Μόλις αρχίσει το παιχνίδι, η δράση είναι σχεδόν συνεχής. Η ομάδα που δέχεται ένα τέρμα ξαναρχίζει το παιχνίδι με λάκτισμα της μπάλας στο κέντρο του γηπέδου (σέντρα).

Παραβάσεις κανονισμών

Δεν επιτρέπεται ο χειρισμός της μπάλας με τα χέρια εκτός αν πρόκειται για: α) τον τερματοφύλακα και β) την επαναφορά από την πλάγια γραμμή (αράουτ).

Δεν επιτρέπεται: το **σπρώξιμο**, το **τράβηγμα**, το **χτύπημα**, το **αγκάλιασμα** και οποιαδήποτε ενέργεια που είναι επικίνδυνη για τον αντίπαλο. Για τις παραβάσεις των κανονισμών οι διαιτητές μπορούν να σφυρίζουν «φάουλ».

Αρκετές από τις παραβάσεις των κανονισμών που πραγματοποιούνται μέσα στη μεγάλη περιοχή από την ομάδα που αμύνεται τιμωρούνται με πέναλτι που εκτελεί η αντίπαλη ομάδα.

Διάρκεια αγώνα

Ένα κανονικό παιχνίδι παίζεται χωρίς σταμάτημα του χρόνου σε δύο περιόδους των 45 λεπτών. Μεταξύ των δυο περιόδων (ημιχρόνων), υπάρχει ένα διάλειμμα 15 λεπτών.

Τι να θυμάστε:

- Ο αριθμός παικτών είναι 10 κι ένας τερματοφύλακας.
- Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να στείλουμε την μπάλα στο αντίπαλο τέρμα.
- Ο διαιτητής είναι το μοναδικό άτομο που δικαιούται να ερμηνεύει τους κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Η διάρκεια του αγώνα είναι δύο ημίχρονα των 45 λεπτών με ένα διάλειμμα 15 λεπτών μεταξύ τους.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για το ποδόσφαιρο που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Πρώθηση της μπάλας με ντρίμπλα

Η μετακίνηση με την μπάλα (ντρίμπλα) συμβάλλει στην κατοχή της μπάλας από την ομάδα, στο ξεπέραςμα των αντιπάλων και στη μετάβαση στον κενό χώρο.

Τι πρέπει να προσέχετε στην πρώθηση της μπάλας (ντρίμπλα):

- Να χρησιμοποιείτε το μετατάρσιο (το σημείο που βρίσκονται τα κορδόνια μας), το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
- Να προσπαθείτε να κρατάτε την μπάλα μπροστά από τα πόδια σας.
- Να βλέπετε τριγύρω σας καθώς ντρίμπλάρετε με την μπάλα.

Τι πρέπει να προσέχετε για μια πετυχημένη αλλαγή κατεύθυνσης:

- Η μπάλα να σπρώχνεται με το εσωτερικό ή με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
- Η μπάλα να παίζεται και με το αριστερό και το δεξί πόδι.

Όταν κάποιος τρέχει με την μπάλα χρειάζεται να ξέρει και να σταματά!

Τι πρέπει να προσέχετε για το σταμάτημα μετά από ντρίμπλες:

- Να προσπερνάτε την μπάλα και στη συνέχεια να την ελέγχετε με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ποδιού.



Σταμάτημα



Μεταβίβαση της μπάλας (πάσα) και πλάγια επαναφορά (αράουτ)

Η πάσα αποτελεί τον πιο γρήγορο τρόπο μεταφοράς της μπάλας από το ένα τέρμα στο άλλο, όταν εκτελείται σωστά.



Τι πρέπει να προσέχετε όταν προετοιμάζεστε για πάσα:

- Το πόδι στήριξης να είναι δίπλα από την μπάλα.
- Το πόδι στήριξης να είναι ελαφρά λυγισμένο.



Για να στείλετε την μπάλα κοντά και χαμηλά προσέχετε τα εξής:

- Η μύτη του ποδιού στήριξης να δείχνει προς το σημείο στο οποίο θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Να χτυπάτε την μπάλα με το εσωτερικό του ποδιού.



Για να στείλετε την μπάλα μακριά και ψηλά:

- Να χτυπάτε την μπάλα χαμηλά (όπως στην εικόνα επάνω).

Όταν ένας παίκτης της μιας ομάδας στείλει την μπάλα έξω από τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου, ένας παίκτης της αντίπαλης ομάδας την επαναφέρει στο γήπεδο με πλάγια επαναφορά (πλάγιο άουτ ή αράουτ).

Τι να προσέχετε στην πλάγια επαναφορά της μπάλας:

- Η μπάλα να κρατιέται πίσω από το κεφάλι.
- Τα πόδια να πατούν στο έδαφος πάνω ή πίσω από την πλάγια γραμμή του γηπέδου.

Γνωρίζετε ότι το ποδόσφαιρο, μπορεί να παιχθεί μέσα από τροποποιημένα παιχνίδια;

- Με τροποποιήσεις στις διαστάσεις του γηπέδου, του τέρματος και της μπάλας έτσι ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στη δική μας τάξη ή παρέα.
- Με αλλαγές στους κανονισμούς ή και στη δομή του παιχνιδιού, προκειμένου να κάνουμε το παιχνίδι ευκολότερο και διασκεδαστικότερο για όλους και όλες.

Έλεγχος της μπάλας

Όταν κάποιος μας κάνει πάσα, συνήθως προσπαθούμε να υποδεχθούμε και να κρατήσουμε την μπάλα στα πόδια μας. Προκειμένου να το πετύχουμε αυτό προσπαθούμε να απορροφήσουμε την ορμή της μπάλας.

Όταν η μπάλα έχει χαμηλή τροχιά:

- Η μπάλα που κινείται αργά, μαζεύεται με οποιοδήποτε μέρος του ποδιού (π.χ. με τη σόλα του ποδιού).
- Η μπάλα που κινείται γρήγορα, ελέγχεται με το εσωτερικό του ποδιού.

Όταν η μπάλα έρχεται προς το στήθος σας:

- Η μπάλα ελέγχεται με το σώμα ώστε να γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός.

Όταν η μπάλα έρχεται στο ύψος του μηρού σας:

- Να σηκώνετε το μηρό με λυγισμένο το γόνατο.
- Το πόδι χαμηλώνει καθώς έρχεται σε επαφή με την μπάλα.

Στροφή με την μπάλα

Οι στροφές με την μπάλα χρειάζονται πολλές φορές στο παιχνίδι, όταν έχουμε «κλειστεί» και χρειάζεται να αλλάξουμε κατεύθυνση προκειμένου να βρούμε κενό χώρο ή κάποιο συμπαίκτη για να δώσουμε πάσα.



Όταν πρόκειται για εσωτερική πλάγια στροφή:

- Να γαντζώνετε την μπάλα χρησιμοποιώντας το εσωτερικό του ποδιού.



Όταν πρόκειται για εξωτερική πλάγια στροφή:

- Να γαντζώνετε την μπάλα από πίσω με το εξωτερικό του ποδιού.

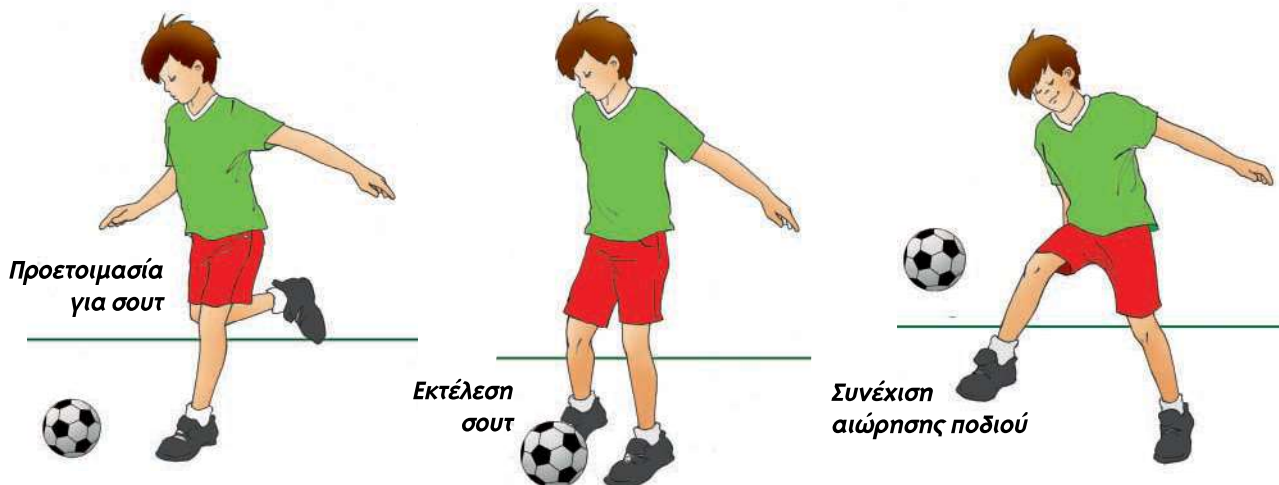


Όταν πρόκειται για στροφή με το πέλμα:

- Να βάζετε το παπούτσι σας στην κορυφή της μπάλας.
- Κατόπιν να κυλάτε την μπάλα πίσω με το πέλμα.

Το σουτ με το μετατάρσιο (κουντεπιέ)

Η ικανότητα να σουτάρτε δυνατά και με ακρίβεια και με τα δύο πόδια είναι σημαντική. Προσέχετε τα σημεία που αναφέρονται παρακάτω κι εξασκηθείτε στο σουτ, ώστε να μπορείτε να σκοράρετε όταν σας δίνεται η ευκαιρία στο παιχνίδι.



Πριν από το σουτ:

- Το πόδι στήριξης να είναι ελαφρώς λυγισμένο δίπλα από την μπάλα.
- Το πόδι που σουτάρει τραβιέται πίσω.
- Η προσοχή σας να είναι στην μπάλα.

Κλωτσώντας την μπάλα:

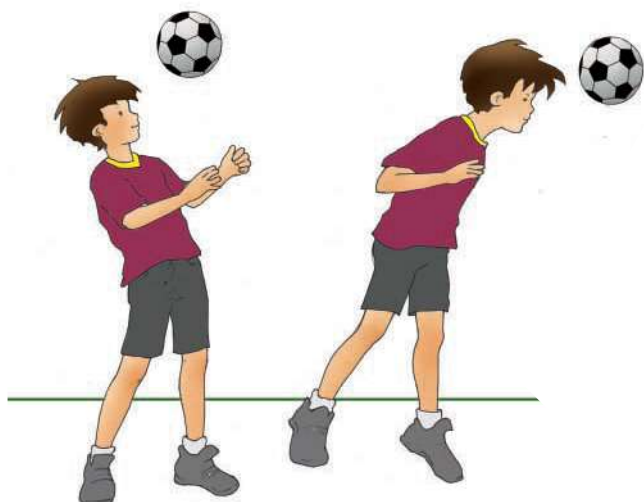
- Το σώμα να είναι πάνω από την μπάλα.
- Η επαφή γίνεται στο κέντρο της μπάλας με το μετατάρσιο (κουντεπιέ).

Μετά το κτύπημα:

- Το σκέλος που σουτάρει συνεχίζει την αιώρηση μπροστά.
- Το πόδι ισορροπίας σηκώνεται πάνω από το έδαφος.

Η κεφαλιά

Η κεφαλιά χρησιμοποιείται για πάσα σε συμπαίκτη, για επίτευξη τέρματος και για την απομάκρυνση της μπάλας από την περιοχή τέρματος της ομάδας μας.



Τι να προσέχετε για μια καλή κεφαλιά:

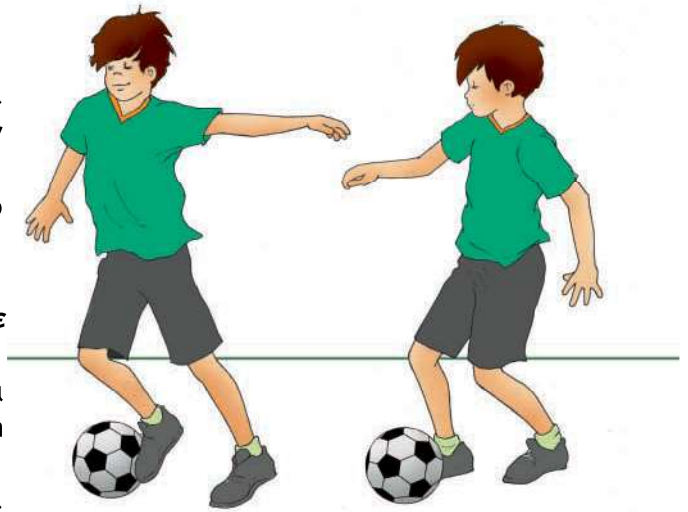
- Το σώμα να κάνει τόξο προς τα πίσω καθώς η μπάλα πλησιάζει.
- Ο λαιμός να κρατιέται σταθερός.
- Το κεφάλι ορμά προς την μπάλα. Προσέχετε ώστε το κεφάλι να κινείται προς την μπάλα κι όχι η μπάλα προς το κεφάλι.
- Η μπάλα να χτυπιέται με το κέντρο του μετώπου.
- Η μπάλα να χτυπιέται πάνω από το κέντρο της για να πάει προς τα κάτω.
- Η μπάλα να χτυπιέται κάτω από το κέντρο της για να μείνει ψηλά.

Προσποίσεις

Η προσποίηση είναι μία κίνηση που γίνεται για να παραπλανήσει τον αμυνόμενο παίκτη, δίνοντάς του την εντύπωση ότι ο επιτιθέμενος θα πάει προς μια κατεύθυνση, ενώ τελικά πηγαίνει προς άλλη. Οι προσποίσεις στο ποδόσφαιρο γίνονται συνήθως με την μπάλα.

Τι να προσέχετε για μια πετυχημένη προσποίηση με την μπάλα:

- Περάστε το ένα πόδι σας πάνω από την μπάλα και με το άλλο πόδι πάρτε την προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Μόλις κάνετε αυτή την κίνηση, προσπαθήστε να επιταχύνετε τρέχοντας μακριά από τον αντίπαλο.
 - Διατηρήστε την μπάλα υπό τον έλεγχό σας.



Ο τερματοφύλακας στο ποδόσφαιρο

Οι δεξιότητες του τερματοφύλακα περιλαμβάνουν τη θέση ετοιμότητας, τις δεξιότητες υποδοχής της μπάλας για χαμηλές ή ψηλές μπαλιές και τις δεξιότητες μεταβίβασης της μπάλας με κύλισμα, ρίψη και σουτ.

Ο τερματοφύλακας:

- Βρίσκεται συνεχώς σε θέση ετοιμότητας, ώστε να αντιμετωπίσει κάθε σουτ.
- Προσαρμόζει συνεχώς τη θέση του για να διατηρείται σε κατάλληλη θέση υποδοχής της μπάλας.
- Προσπαθεί να φέρνει το σώμα του πίσω από την μπάλα όταν δέχεται σουτ.
 - Όποτε μπορεί, πιάνει και με τα δύο χέρια την μπάλα, δηλαδή την μπλοκάρει.
 - Κρατάει την μπάλα κοντά στο σώμα του μέχρι να την απελευθερώσει με σουτ, ρίψη ή κύλισμα.



Ιστοσελίδες για το ποδόσφαιρο:

www.efa.gr: Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία.

www.fifa.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου.

Ερωτήσεις

1. Είναι το ποδόσφαιρο δημοφιλές άθλημα για τα αγόρια και τα κορίτσια; Αν νομίζεις ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, τότε προσπάθησε να σκεφθείς ορισμένες εξηγήσεις.
2. Μπορείς να σκεφθείς μερικές φάσεις στις οποίες θα μπορούσε να χτυπήσει κάποιος στο παιχνίδι; Με ποιο τρόπο νομίζεις ότι θα μπορούσε το παιχνίδι να γίνει πιο ασφαλές και διασκεδαστικό;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.