

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ ΤΗΣ IBSA ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

IBSA BLIND FOOTBALL COACHING MANUAL A GUIDE FOR BEGINNERS
(Ελληνική Έκδοση)



Αυτό το εγχειρίδιο δημοσιεύεται από την Επιτροπή Ποδοσφαίρου της IBSA (IBSA Football Committee) χάρη στην υποστήριξη από την UEFA.

Συγγραφείς: Ulrich Pfisterer και Jonathan Pugh

Συντονιστής περιεχομένου: Adam Bendall

Μετάφραση από την Αγγλική στην Ελληνική γλώσσα: Ανδρέας Σταφυλίδης, Χαράλαμπος Σταφυλίδης και Σάββας Σταφυλίδης

© IBSA 2019. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου προπόνησης μπορεί να αναπαραχθεί με άδεια από τους δικαιούχους.

Οι προσωπικές αντωνυμίες αρσενικού και θηλυκού γένους χρησιμοποιούνται τυχαία σε όλο αυτό εγχειρίδιο και θα πρέπει να θεωρηθεί ότι αναφέρεται και στα δύο φύλα.

Περιεχόμενα

Σκοπός του εγχειριδίου.....	4
Τι είναι το ποδόσφαιρο τυφλών;.....	5
Κινησθητική προσέγγιση.....	9
Ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας.....	10
Καλές πρακτικές εξάσκησης.....	11
Αντίληψη και αισθητηριακή επίγνωση.....	13
Σύστημα καθοδήγησης.....	14
Επικοινωνία.....	15
Τεχνικές δεξιότητες με την μπάλα.....	16
Βασικές τακτικές και σχηματισμοί.....	21
Παιχνίδια περιορισμένου χώρου - άμυνα και επίθεση.....	22
Ο αγώνας - τι απαιτείται;.....	25
Σχεδιασμός προπόνησης ποδοσφαίρου τυφλών.....	26
Θέματα ασφαλείας.....	27



Σκοπός του εγχειριδίου

Στόχος αυτού του εγχειριδίου είναι να ενδυναμώσει τους επίδοξους προπονητές ποδοσφαίρου τυφλών και να τους δώσει τις δεξιότητες, ώστε να είναι σε θέση να παρέχουν μια θετική προπονητική εμπειρία σε όλους τους παίκτες, ανεξάρτητα από την ικανότητά τους, την ηλικία ή το φύλο τους, και να επιτρέπουν στους προπονητές να αποκτήσουν μεγαλύτερη κατανόηση του ποδοσφαίρου τυφλών.

Αυτός ο στόχος είναι μέρος της ευρύτερης αποστολής της Επιτροπής Ποδοσφαίρου της IBSA (IBSA Football Committee), ώστε να δώσει στα κορίτσια, αγόρια, γυναίκες και άνδρες με ολική απώλεια όρασης ή με μειωμένη όραση την ευκαιρία να παίξουν ποδόσφαιρο σε όποιο επίπεδο επιθυμούν και σε όλα τα μέρη του κόσμου.



Τι είναι το ποδόσφαιρο τυφλών;

Το ποδόσφαιρο τυφλών είναι μια εκδοχή του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένη στις ανάγκες των τυφλών παικτών. Βασίζεται στο ποδόσφαιρο Σάλας (Futsal) με προσαρμογές στους κανόνες που επιτρέπουν στους παίκτες να παίζουν.

Υπάρχουν πέντε παίκτες σε μια ομάδα ποδοσφαίρου τυφλών - τέσσερις παίκτες που αγωνίζονται εκτός της περιοχής του τερματοφύλακα, οι οποίοι είναι τυφλοί και ένας βλέποντας τερματοφύλακας.

Το ποδόσφαιρο τυφλών διοικείται από τη Διεθνή Αθλητική Ομοσπονδία Τυφλών (IBSA International Blind Sports Federation - IBSA). Οι πρώτοι επίσημοι διεθνείς διοργανώσεις πραγματοποιήθηκαν το 1997, και έκτοτε η IBSA έχει αναπτύξει ένα πλήρες ημερολόγιο διεθνών διοργανώσεων και ευκαιριών ανάπτυξης.

Έχουν πραγματοποιηθεί επτά διοργανώσεις Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου Τυφλών IBSA (IBSA Blind Football World Championships) και υπάρχουν επίσης τακτικά περιφερειακά πρωταθλήματα και τουρνουά ανάπτυξης και ευκαιρίες σε όλα τα μέρη του κόσμου.

Το ποδόσφαιρο τυφλών ήταν ένα Παραολυμπιακό άθλημα από τους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004 και θα είναι ένα από τα αθλήματα προβολής των Παραολυμπιακών Αγώνων του 2020 στο Τόκιο της Ιαπωνίας και των Παραολυμπιακών Αγώνων του 2024 στο Παρίσι. Στο Παραολυμπιακό κίνημα το ποδόσφαιρο τυφλών παλαιότερα ονομάζονταν Ποδόσφαιρο 5×5 (Football 5-a-side).

Οι κύριες τροποποιήσεις στους κανόνες της FIFA Futsal για το ποδόσφαιρο τυφλών είναι:

1. Εξοπλισμός

Προστατευτικό πλέγμα – το ποδόσφαιρο τυφλών παίζεται σε καθορισμένο γήπεδο ποδοσφαίρου 20 επί 40 μέτρα. Τα πλαϊνά προστατευτικά τοποθετούνται κατά μήκος κάθε πλευράς του γηπέδου για να σταματήσουν την μπάλα από το να βγαίνει εκτός γηπέδου και να εξασφαλίζεται η ροή του παιχνιδιού.



Μπάλα – η μπάλα περιέχει ένα ηχητικό μηχανισμό που κάνει θόρυβο όταν κινείται. Αυτό επιτρέπει στους παίκτες να ακολουθούν την μπάλα και να γνωρίζουν πού βρίσκεται ανά πάσα στιγμή.



Μάσκες – για επίσημους αγώνες, οι παίκτες πρέπει να φορούν ειδικούς οφθαλμικούς επιδέσμους και εγκεκριμένες μάσκες. Αυτό γίνεται για να εξασφαλιστούν ίσοι όροι ανταγωνισμού επειδή ορισμένοι παίκτες μπορεί να έχουν ελάχιστη υπολειπόμενη όραση που μπορεί να τους δώσει πλεονέκτημα έναντι άλλων παικτών.



Εστίες – στο ποδόσφαιρο τυφλών το μέγεθος των δοκών είναι 3,66 μέτρα πλάτος X 2,14 μέτρα ύψος, το ίδιο μέγεθος με τις εστίες του χόκεϊ επί χόρτου.



Δεν χρειάζεστε όλο αυτόν τον εξοπλισμό για να ξεκινήσετε την προπόνηση και το παιχνίδι. Εάν δεν έχετε πλαϊνά προστατευτικά πλέγματα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και να προσαρμόσετε κάποιο τραπέζι ή πάγκο, ενώ αν δεν έχετε εγκεκριμένες μάσκες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε είδος μάσκας και αν δεν έχετε μπάλες με κουδουνάκι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια τυπική μπάλα σε μια πλαστική σακούλα.

2. Ο κανόνας 'Voy'

Οι παίκτες που διεκδικούν την μπάλα πρέπει να πουν «voy» (σ.σ. βόι, στα ισπανικά σημαίνει «πηγαίνω») ή μια άλλη παρόμοια σύντομη λέξη για να ενημερώσει τους αντιπάλους τους ότι πρόκειται να κάνουν μαρκάρισμα/τάκλιν. Ομοίως, εάν η μπάλα είναι διεκδικήσιμη και οι παίκτες την ψάχνουν ή πηγαίνουν για να την ελέγξουν, πρέπει να πουν «voy».

Εάν ένας παίκτης τρέχει με την μπάλα και την ελέγχει, δεν χρειάζεται να πει κάτι. Η χρήση της λέξης «voy» είναι αναπόσπαστο μέρος του παιχνιδιού.

3. Οδηγοί

Σε κάθε ομάδα επιτρέπονται τρεις βλέποντες οδηγοί-συνοδοί που μπορούν να δώσουν πληροφορίες και οδηγίες στους παίκτες τους. Το γήπεδο χωρίζεται σε τρία ίσα μέρη και επιτρέπεται σε έναν οδηγό να μιλά με τους παίκτες του σε κάθε μέρος. Ο τερματοφύλακας της ομάδας μπορεί να δώσει πληροφορίες στο αμυντικό μέρος, ο προπονητής μπορεί να δώσει οδηγίες στη μεσαία περιοχή και ένας οδηγός πίσω από την εστία της αντίπαλης ομάδας μπορεί να δώσει πληροφορίες όταν η ομάδα επιτίθεται.

Οι οδηγοί πρέπει να παρέχουν σαφείς και συνοπτικές πληροφορίες στους παίκτες τους.



Οι κανόνες ποδοσφαίρου τυφλών ενημερώνονται τακτικά και μπορείτε να βρείτε τους τρέχοντες κανόνες και περισσότερες πληροφορίες για το παιχνίδι εδώ -<http://www.ibsasport.org/sports/football/>.



Κιναισθητική προσέγγιση

Για να γίνει κατανοητό πλήρως το τι προπονείται, ένα τυφλό άτομο μπορεί να χρειαστεί να αισθανθεί τη φυσική κίνηση, για παράδειγμα, νιώθοντας την κίνηση ενός ποδιού κατά τη μεταβίβαση ή τον έλεγχο της μπάλας.

Η κιναισθηση, η αίσθηση της κίνησης και της θέσης, είναι απαραίτητη για την εκμάθηση και απόδοση όλων των εξειδικευμένων κινητικών ενεργειών, συμπεριλαμβανομένων των ποδοσφαιρικών ικανοτήτων που χρειάζονται στο ποδόσφαιρο τυφλών.

Ακουστικά στοιχεία, λεκτική επικοινωνία, απτική επαφή και αιθουσαία αίσθηση παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες, αλλά η κιναισθητική επίγνωση είναι η πιο σημαντική αίσθηση για τους τυφλούς παίκτες προκειμένου να μάθουν νέες δεξιότητες.

Οι παίκτες πρέπει να αισθάνονται μια κίνηση, μερικές φορές να κινούνται ενάντια στην αντίσταση ή να βρίσκουν συγκεκριμένα σημεία αναφοράς - ορόσημα γύρω τους, για παράδειγμα κατά την εκμάθηση της μεταβίβασης με το εσωτερικό του ποδιού με ακρίβεια. Η προσέγγιση αυτή είναι διαφορετική από το ποδόσφαιρο βλεπόντων και αποτελεί ουσιαστικό μέρος της προπόνησης ποδοσφαίρου τυφλών, ειδικά με νεαρούς και καινούριους παίκτες.



Ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας

1. Επίδειξη

Όταν προπονείτε, οι επιδείξεις πρέπει να είναι σύντομες και συνοπτικές, ενώ θα πρέπει να είστε σίγουροι ότι αυτό που εξηγείτε και θέλετε να κάνει ο παίκτης είναι σαφές και κατανοητό.

2. Λεκτική επικοινωνία

Να είστε σαφείς και συνοπτικοί. Κρατήστε τις οδηγίες όσο το δυνατόν πιο σύντομες και απλές.

3. Απτική επικοινωνία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντικείμενα, ώστε οι παίκτες να τα αγγίξουν και να αισθανθούν, ώστε να δώσετε παραδείγματα για διάφορα στοιχεία του παιχνιδιού.





Καλές πρακτικές εξάσκησης

Είναι σημαντικό να είστε συνεχώς ενημερωμένοι με τις τελευταίες τάσεις στο ποδόσφαιρο τυφλών και να εξελίσετε τον εαυτό σας ως προπονητή ποδοσφαίρου τυφλών. Εμείς προτείνουμε ως καλή πρακτική στα πρώτα στάδια του ταξιδιού σας στο ποδόσφαιρο τυφλών να έχετε πρόσβαση στις απαραίτητες πηγές που έχετε στη διάθεσή σας.

- Παρακολουθήστε πλάνα παιχνιδιών σε απευθείας σύνδεση.

Υπάρχουν αρκετές πηγές προπόνησης ποδοσφαίρου τυφλών στο YouTube και άλλους παρόμοιους ιστότοπους. Τα περισσότερα από τα πρωταθλήματα της IBSA μεταδίδονται επίσης σε ζωντανή σύνδεση και μπορείτε να μάθετε παρακολουθώντας πώς παίζουν οι άλλες ομάδες.

Ακολουθεί ο σύνδεσμος για τον αγώνα χρυσού μεταλλίου στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο το 2016 για να ξεκινήσετε - <https://tinyurl.com/rsxkf6m>.

- Ρίξτε μια ματιά στη σελίδα ποδοσφαίρου τυφλών στην ιστοσελίδα της IBSA.

Το τμήμα ποδοσφαίρου τυφλών στην ιστοσελίδα της IBSA περιλαμβάνει πολύ χρήσιμο υλικό που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε - <https://tinyurl.com/smp6f4z>.

- Μελετήστε έμπειρους προπονητές.
 - Χρησιμοποιήστε πλάνα αγώνων για να μάθετε από άλλους προπονητές.
 - Εάν μπορείτε, επισκεφθείτε τις κοντινές χώρες όπου παίζεται ποδόσφαιρο τυφλών και μάθετε από τους τοπικούς προπονητές στις προπονήσεις τους.
 - Προσκαλέστε έναν έμπειρο προπονητή να σας επισκεφτεί και να πραγματοποιήσει κάποιες προπονήσεις με τους παίκτες.
 - Η Επιτροπή Ποδοσφαίρου της IBSA (IBSA Football Committee) είναι εδώ για να σας βοηθήσει - εδώ είναι ο σύνδεσμος με τα στοιχεία επικοινωνίας των μελών - <https://tinyurl.com/tpwrl79>.

- Σχεδιασμός – Προπόνηση - Ανασκόπηση.

Είναι ζωτικής σημασίας να αναθεωρήσετε τις προπονήσεις σας και να σκεφτείτε τρόπους βελτίωσής με βάση τις ανάγκες των παικτών σας.

- Ανατροφοδότηση από τον παίκτη.

Ρωτήστε τους παίκτες σας για τις προπονήσεις σας και πάρτε υπόψη την ανατροφοδότησή τους.



Αντίληψη και αισθητηριακή επίγνωση

Προσανατολισμός και κινητικότητα - Είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε τον παίκτη σας να μάθει πώς να κινείται σε έναν χώρο και να νιώθει άνετα, ώστε να παίζει μέσα σε αυτόν. Αυτό το επιτυγχάνουμε χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες τεχνικές.

- Σημεία αναφοράς
- **Μόνιμα σημεία αναφοράς** - πλαϊνά προστατευτικά πλέγματα/εστίες/στατικός προπονητής



- **Ακουστικά σημεία αναφοράς (ορόσημα)** – ηχοεντοπισμός
- **Κινητά σημεία αναφοράς**

- Ειδική επικοινωνία ποδοσφαίρου τυφλών – τεχνική προσανατολισμού με το πίσω μέρος του ποδιού και τα χέρια (squaring off – heels and hands).

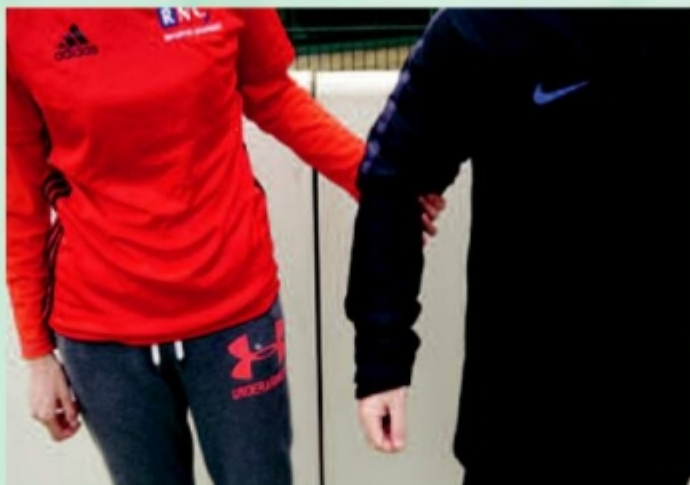


Σύστημα καθοδήγησης

Εκτός γηπέδου

Είναι σημαντικό να καταλάβετε πώς να καθοδηγήσετε έναν παίκτη από και προς την περιοχή προπόνησης, καθώς αυτό μπορεί να είναι απαραίτητο για την κάλυψη των αναγκών τους.

- Κινητικότητα - Η προσφορά σας για καθοδήγηση ενός παίκτη είναι συνήθως ευπρόσδεκτη, αλλά πρέπει να σέβεστε τον προσωπικό του χώρο. Να θυμάστε ότι σε ορισμένες κουλτούρες η επαφή με ένα άλλο πρόσωπο δεν είναι κοινή και σε άλλους πολιτισμούς δεν επιτρέπεται.
- Ρωτήστε τον παίκτη αν θέλει να σας κρατήσει το χέρι (συνήθως ακριβώς κάτω από τον αγκώνα). Μερικοί παίκτες προτιμούν να βάζουν το χέρι τους στον ώμο σας ή ακόμα και να σας ακολουθούν από κοντά, αν νιώθουν αυτοπεποίθηση. Να σέβεστε τα τοπικά έθιμα και πολιτισμούς που αφορούν τη σωματική επαφή (άγγιγμα), ιδίως όταν προπονείτε παίκτες του αντίθετου φύλου και να ζητάτε από τους παίκτες άδεια, εάν αισθάνεστε ότι μπορεί να εισέρχεστε στον προσωπικό τους χώρο.



Στο γήπεδο της προπόνησης

Πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας, ελέγξτε την περιοχή προπόνησης για κινδύνους πτώσης και τυχόν άλλα εμπόδια ή κινδύνους ασφαλείας που μπορεί να θέσουν τον παίκτη σας σε κίνδυνο.

Θα πρέπει να εξοικειώσετε τους παίκτες σας με το περιβάλλον πριν την εκπαίδευση. Δείξτε τους την περιοχή όπου θα εκπαιδευτούν και αφήστε τους να την εξερευνήσουν, εφόσον το επιθυμούν. Θυμηθείτε ότι ο χώρος εκπαίδευσης μπορεί να μην είναι πλήρως προσαρμοσμένος ως γήπεδο ποδοσφαίρου τυφλών.

Επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας στο ποδόσφαιρο τυφλών. Είναι ουσιαστική δεξιότητα και είναι βασικό για να γίνει ένας επιτυχημένος προπονητής ποδοσφαίρου τυφλών.

Βασικές συμβουλές για επικοινωνία:

- Η επικοινωνία αφορά την παροχή και λήψη πληροφοριών.
- Δώστε πληροφορίες που μπορούν να ληφθούν με αποτελεσματικό τρόπο.
- Εξετάστε τι θέλετε να πείτε, γιατί το λέτε, σε ποιον, πότε και πώς.
- Το να είσαι αποτελεσματικός ακροατής είναι ικανότητα (οι τυφλοί παίκτες δεν διαθέτουν καλύτερη ακοή - είναι απλά καλύτεροι στο άκουσμα).



Τεχνικές δεξιότητες με την μπάλα

Το ποδόσφαιρο τυφλών είναι ένα απίστευτα επιδέξιο άθλημα και είναι επιτακτική ανάγκη οι παίκτες να μάθουν βασικές τεχνικές για να έχουν θετικό αντίκτυπο στο παιχνίδι.

Ακριβώς όπως στο ποδόσφαιρο, οι ποδοσφαιριστές του ποδοσφαίρου τυφλών χρειάζονται το ίδιο τις τεχνικές δεξιότητες με την μπάλα, όπως:

- Έλεγχος
- Ντριμπλάρισμα
- Μεταβίβαση
- Σουτ

Έλεγχος

Ο προπονητής ρολάρει την μπάλα σε έναν παίκτη και ο παίκτης προσπαθεί να την σταματήσει και να την ελέγξει, χρησιμοποιώντας τη βασική μέθοδο στεκόμενος με τα πόδια σε ένα σχήμα V για να ασφαλίσει την μπάλα.



Αυτό το σχήμα “V” είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος σταματήματος της μπάλας και δημιουργεί τη μεγαλύτερη επιφάνεια που μπορεί να δημιουργήσει ένας παίκτης με τα πόδια του.

Μόλις ελέγχεται η μπάλα, είναι σημαντικό ασφαλιστεί βάζοντας το πόδι πάνω από την μπάλα.



Ντριμπλάρισμα

Ένας παίκτης, καθώς προχωράει μπροστά, μπορεί να μετακινήσει την μπάλα από το ένα πόδι στο άλλο, για κερδίσει απόσταση.



Οι παραπάνω εικόνες δείχνουν πώς ένας τυφλός ποδοσφαιριστής ντριμπλάρει αποτελεσματικά με την μπάλα, περνώντας την από το ένα πόδι στο άλλο καθώς προχωράει μπροστά.

Για τους παίκτες που αρχίζουν να μαθαίνουν αυτήν την ικανότητα, ξεκινήστε κάνοντάς τους να περπατήσουν με την μπάλα ανάμεσα στα πόδια τους. Ενθαρρύνετε τη χρήση και των δύο ποδιών και τονίστε την ανάγκη για κοντινό έλεγχο της μπάλας, συντονισμό και ισορροπία.

Ίσως χρειαστεί να λάβετε υπόψη ακόμη πιο βασικές ασκήσεις για να μπορέσει ένας παίκτης σας να αναπτύξει αυτή τη σημαντική δεξιότητα. Δοκιμάστε να τοποθετήσετε έναν παίκτη κοντά στον τοίχο με μια μπάλα στα πόδια τους και να εξασκείται μετακινώντας την μπάλα από πόδι σε πόδι, ενώ η παρουσία του τοίχου βοηθά τον παίκτη να σταματήσει την μπάλα από την απομάκρυνσή της. Όταν ο παίκτης είναι άνετος να το κάνει αυτό, μπορεί να προσπαθήσει να μετακινηθεί στο χώρο.

Μεταβίβαση

Εκπαιδεύστε τους παίκτες σας τις διαφορετικές τεχνικές μεταβίβασης, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού. Παραδείγματα διαφορετικών τρόπων μετάδοσης είναι:

- Κοντινή μεταβίβαση χρησιμοποιώντας το πέλμα του ποδιού.
- Μεταβίβαση με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
- Μεγάλη μεταβίβαση χρησιμοποιώντας το πάνω μέρος του ποδιού (κουντεππιέ).



Σουτ

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να σουτάρετε την μπάλα, και μερικά παραδείγματα είναι:

- Με το μυτάκι



- Με το πάνω μέρος του ποδιού (κουντεπιέ)



- Με το πλαϊνό μέρος του ποδιού (εσωτερικό και εξωτερικό).



Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η χρήση του οδηγού πίσω από τον στόχο μπορεί να βοηθήσει στην ακρίβεια.



Βασικές τακτικές και σχηματισμοί





Οι σχηματισμοί είναι σημαντικοί στο ποδόσφαιρο τυφλών. Παρακάτω είναι μερικά παραδείγματα τυπικών σχηματισμών που χρησιμοποιούν οι ομάδες. Όπως σε όλες τις μορφές του ποδοσφαίρου, οι παίκτες μπορούν να έχουν συγκεκριμένες θέσεις: γενικά, είναι οι αμυντικοί, οι χαφ και οι επιθετικοί.

Παιχνίδια περιορισμένου χώρου - άμυνα και επίθεση

Άμυνα

Είναι απαίτηση των Κανόνων του Παιχνιδιού οι παίκτες που μετακινούνται για να μαρκάρουν έναν αντίπαλο να χρησιμοποιούν τη λέξη «noy» (σ.σ. πηγαίνω). Αυτό βοηθά στην πρόληψη ατυχημάτων (συγκρούσεις στο παιχνίδι) και επίσης αποτρέπει τους αμυνόμενους να κάνουν κάποια παράβαση ελεύθερου λακτίσματος (ομαδικά / προσωπικά φάουλ). Οι καλοί αμυντικοί θα διατηρούν στενή επαφή μέσω επικοινωνίας μεταξύ τους, λειτουργώντας ως μονάδα. Ενώ δεν επιτρέπεται να σπρώξει κάποιος τον αντίπαλο, οι αμυνόμενοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα χέρι ή τα άνω άκρα τους για να προσφέρουν ισορροπία, ώστε να αισθάνονται πού βρίσκεται ο επιτιθέμενος.



Κατά τη φάση της άμυνας ως ομάδα, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη:

1. Ανάλογα με τη θέση του επιθετικού, ο πλησιέστερος αμυντικός θα πιέσει την μπάλα.
2. Ο δεύτερος αμυντικός θα προσφέρει υποστήριξη και ισορροπία σε μία κατάλληλη απόσταση.
3. Ο τρίτος αμυντικός κινείται διαγώνια για να καλύψει.
4. Ο τέταρτος παίκτης μπορεί επίσης να επιστρέψει για τη συγκέντρωση της ομάδας στη φάση της άμυνας.

Επίθεση

Οι επιτιθέμενοι πρέπει να είναι πάντα έτοιμοι όταν η ομάδα τους ανακτήσει την κατοχή, ώστε να βρίσκονται σε καλή θέση για να υποδεχτούν την μπάλα. Οι επιθέσεις μπορούν να ξεκινήσουν από οπουδήποτε στο γήπεδο και συνήθως ξεκινούν όταν μια ομάδα ανακτήσει την κατοχή της μπάλας. Οι επιτιθέμενοι συχνά ντριμπλάρουν ή μεταβιβάζουν την μπάλα για να μετακινήσουν την αμυνόμενη-αντίπαλη ομάδα για να δημιουργήσουν χώρο ώστε να τον εκμεταλλευτούν και να τον χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά.



Επαναφορές / στατικές φάσεις

Οι επαναφορές μπορούν να γίνουν με δύο διαφορετικούς τρόπους:

- Με μια άμεση πάσα ή σουτ
- Μετά από τη συνεργασία δύο παικτών



Οι στατικές φάσεις μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Κόρνερ
- Ελεύθερα λακτίσματα
- Πέναλτι των έξι και των οχτώ μέτρων



Ο αγώνας - τι απαιτείται;

Για να διεξαχθεί ένα ολοκληρωμένο παιχνίδι ποδοσφαίρου, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη όλα τα θέματα που εξετάζονται στις προηγούμενες σελίδες και να βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες κατανοούν τους κανόνες, ώστε να είναι όλοι οι παίκτες ασφαλείς και να επιτύχετε ένα υψηλής ποιότητας, ανταγωνιστικό παιχνίδι.

Για έναν πλήρη αγώνα, οι ομάδες πρέπει να αποτελούνται από:

- Έναν βλέποντα τερματοφύλακα·
- Τέσσερις παίκτες εκτός περιοχής του τερματοφύλακα (πρέπει να είναι κατηγορίας B1, ταξινομημένοι για τις επίσημες διοργανώσεις της IBSA)·
- Έναν οδηγό πίσω από την αντίπαλη εστία·
- Έναν προπονητή να καθοδηγεί στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου.

Χρειάζονται δύο διαιτητές για την επιβολή των κανόνων.



Σχεδιασμός προπόνησης ποδοσφαίρου τυφλών

Κατά τον σχεδιασμό μιας προπόνησης ποδοσφαίρου, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

Ασφάλεια

- περιοχή της προπόνησης
- ικανότητα και επίπεδο φυσικής κατάστασης του συμμετέχοντα (διάρκεια και ποσότητα)
- εξοπλισμός
- προστατευτικά μέτρα

Προθέρμανση

- διατάσεις (δυναμικές/στατικές)
- σταθεροποίηση και ισορροπία
- φυσική - ενεργητική
- προσανατολισμός

Θέμα της προπόνησης

- σχετικό με τις ανάγκες των παικτών (επίπεδα ικανότητας)
- εντός των παραμέτρων του παιχνιδιού
- σύμφωνο με τα σχετικά συλλ μαθήσης - δείτε συγκεκριμένες μεθόδους διδασκαλίας
- με εφικτούς σκοπούς και στόχους

Αποθεραπεία

- πτώση των καρδιακών παλμών
- διατάσεις

Συμβουλές και ενημέρωση του προπονητή

- η δυνατότητα να έχετε ασκησιολόγιο για εξάσκηση και μετά την προπόνηση (ασκησιολόγιο για το σπίτι)
- τι πήγε καλά / τομείς για βελτίωση

Θέματα ασφαλείας

Είναι υψίστης σημασίας να έχετε πλήρη επίγνωση της ασφάλειας σε όλες τις προπονητικές μονάδες και διοργανώσεις. Ως προπονητές πρέπει να γνωρίζετε τυχόν προσωπικές συνθήκες που μπορεί να επηρεάσουν το τι περιλαμβάνεται σε αυτές και πώς να διαχειριστείτε την προπόνηση.

- Αναλογιστείτε τις τρέχουσες πρακτικές ασφάλειας.
- Εξετάστε τη σημασία της ατομικής αντιμετώπισης του κάθε παίκτη.
- Προγραμματίστε και προσαρμόστε τις προπονήσεις σας, ώστε να λειτουργούν αποτελεσματικά μέσα στα όρια ασφάλειας και στους προσωπικούς παράγοντες.

Βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες χρησιμοποιούν τη λέξη "voy" (σ.σ. πηγαίνω) όταν είναι στο γήπεδο - αυτός ο όρος είναι διεθνώς αναγνωρισμένος και χρησιμοποιείται από τους παίκτες για να αναδείξουν τη θέση τους στο γήπεδο και βοηθά στη μείωση των συγκρούσεων.

Εξετάστε την παρακάτω λίστα και πώς τα σημεία της επηρεάζουν την προπόνησή σας:

- Διαδικασίες έκτακτης ανάγκης
- Μην αφήνετε τον εξοπλισμό τριγύρω
- Αφήστε χρόνο για προσανατολισμό
- Αλλαγές στο περιβάλλον (ανοιχτές πόρτες/ εξοπλισμός/ άτομα)
- Θέματα υγιεινής και ασφάλειας (π.χ. επιφάνεια παιχνιδιού)
- Η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας
- Οι παίκτες θα δρουν με το δικό τους μυαλό – εκδηλώσεις
- Επίδειξη σχηματισμού / κινήσεων ομάδας - σχεδίαση στην παλάμη του χεριού
- Σχεδιάστε έναν απτικό πίνακα τακτικής
- Η κινητικότητα μπορεί να είναι μια πρόκληση - οι μύες μπορεί να μην έχουν συνηθίσει την έντονη δραστηριότητα
- Αφυδάτωση - ορισμένοι παίκτες μπορεί να έχουν άλλα προβλήματα.

Πάνω απ' όλα, απολαύστε την προπόνηση ποδοσφαίρου τυφλών!



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προπόνηση ποδοσφαίρου τυφλών επικοινωνήστε με τη διεύθυνση football.chair@ibsasport.org or football.eurdev@ibsasport.org.

