



# Θέμα 8. ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΕΞΑΓΕΤΕ ΕΝΑ ΟΜΑΔΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ

## Ενότητα Ι. Προπόνηση στην αθλητική τακτική και τη φυσική κατάσταση των αθλητών



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



1. Σύγχρονη εναντίον κλασικής διδακτικής μεθοδολογίας:  
Η εποχή του ανοιχτό-κλειστό-ανοιχτό
2. Αποτελεσματική επικοινωνία
3. Περιγραφή του ομαδικού μαθήματος
4. Η διαδικασία λήψης αποφάσεων
5. Οι πέντε γενικές καταστάσεις στον αγώνα
6. Ομαδικά μαθήματα για διαφορετικά ηλικιακά στάδια και επίπεδα
7. Μέθοδοι βελτίωσης
8. Πιθανές καταστάσεις όπου θα χρειαστεί βελτίωση
9. Δομή





# Σύγχρονη vs. Κλασική Διδακτική Μεθοδολογία Η εποχή του ανοιχτού-κλειστού-ανοιχτού

- Κλασική (παραδοσιακή) διδακτική μεθοδολογία: τεχνική, τακτική και στη συνέχεια παιχνίδι αγώνα.

**Technique**



**Tactics**



**Match play**



# Σύγχρονη vs. Κλασική Διδακτική Μεθοδολογία

## Η εποχή του ανοιχτό-κλειστό-ανοιχτό

### ■ Σύγχρονη διδακτική μεθοδολογία:

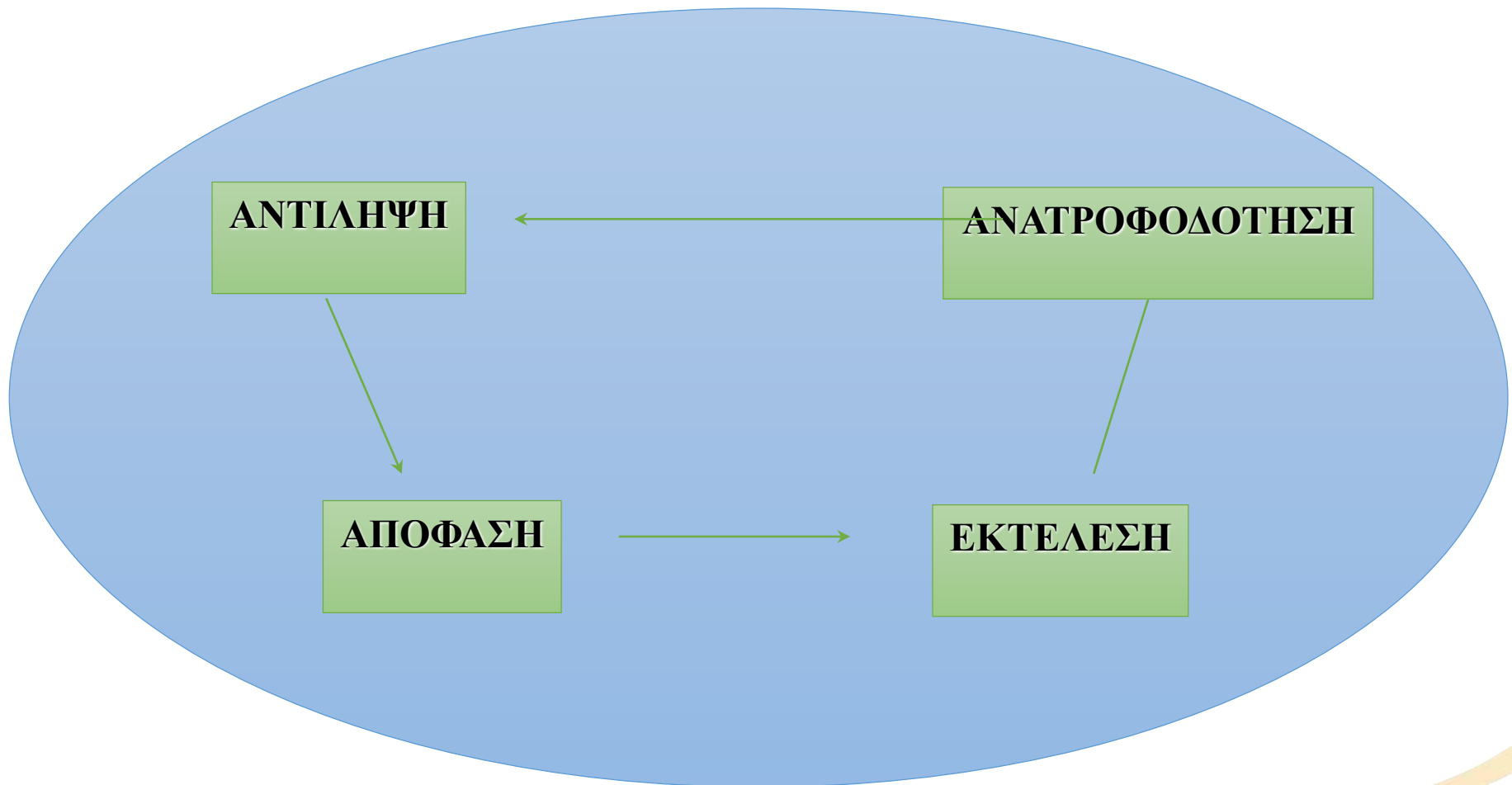
Ανοιχτό – Κλειστό – Ανοιχτό

- Βασισμένο στο παιχνίδι
- Με επίκεντρο τον παίκτη
- Με βάση τα σχετικά επιστημονικά δεδομένα





# Σύγχρονη Προσέγγιση





# Αποτελεσματική Επικοινωνία

Πες μου και ξεχνώ  
Δίδαξέ με και μπορεί να θυμάμαι  
Εμπλέξτε με και μαθαίνω

- Η ουσία στην προπονητική είναι η καλή επικοινωνία
- Επιτυχής επικοινωνία προπονητή-παίκτη = αμοιβαίο όφελος
- Αλληλεπίδραση μεταξύ του προπονητή και του αθλητή:  
παλιομοδίτικο/παραδοσιακό (επιβλητικό) στυλ έναντι σύγχρονων μεθόδων



# Αποτελεσματική Επικοινωνία



Πες μου και ξεχνώ  
Δίδαξέ με και μπορεί να θυμάμαι  
Εμπλέξτε με και μαθαίνω

- Το «τι», το «γιατί», το «πότε» και το «πώς» της αποτελεσματικής επικοινωνίας
  - Πείθω
  - Αξιολογώ
  - Ενημερώνω
  - Παρακινώ και εμπνέω
  - Επιλύω προβλήματα
- Επιτυχημένες στρατηγικές





## Περιγραφή του Ομαδικού Μαθήματος

- Τακτική
- Δεξιότητες
- Αδυναμίες
- Κοινωνικοποίηση και διασκέδαση

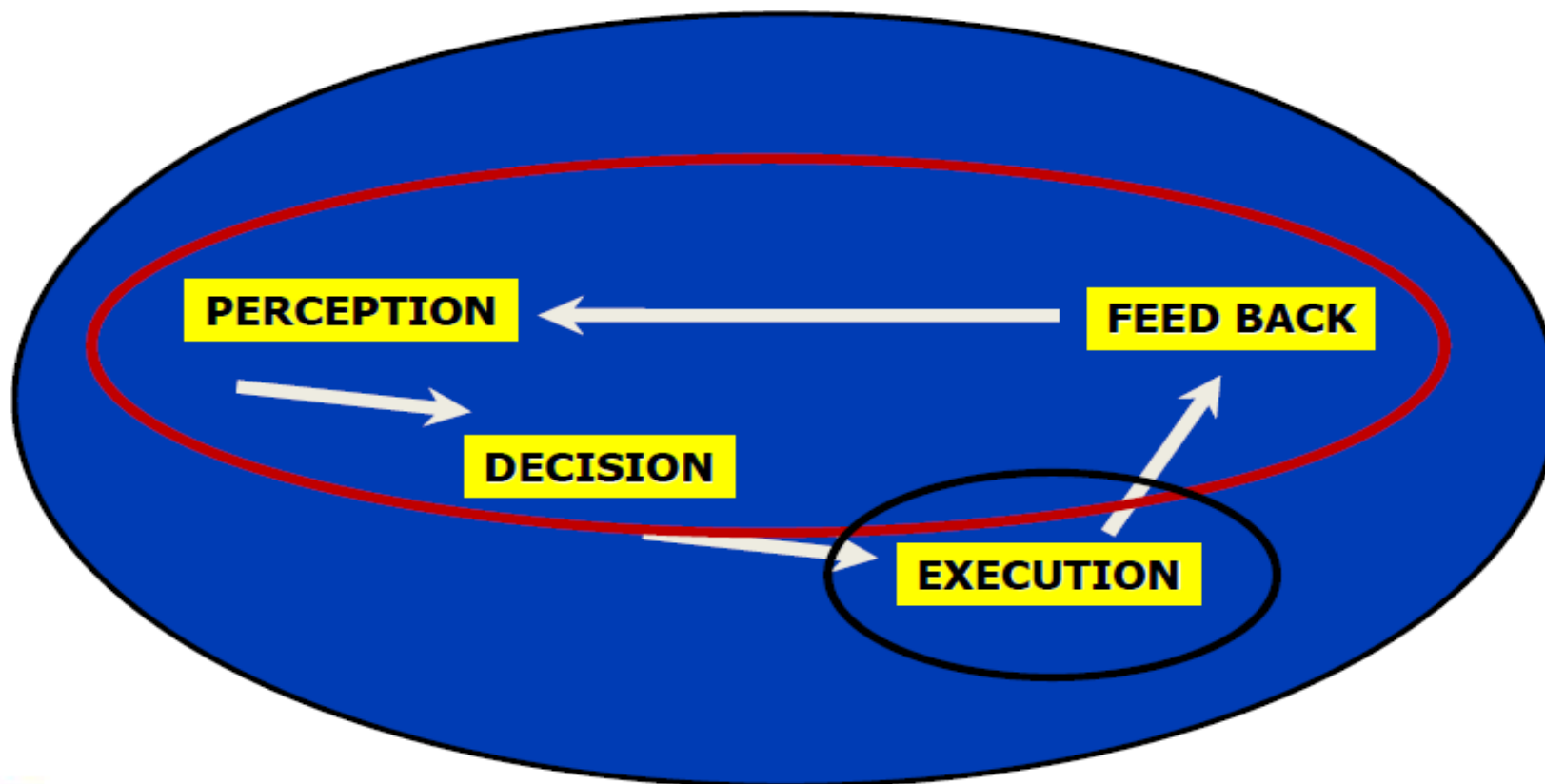




# Η διαδικασία λήψης αποφάσεων



## Tennis = Open skill





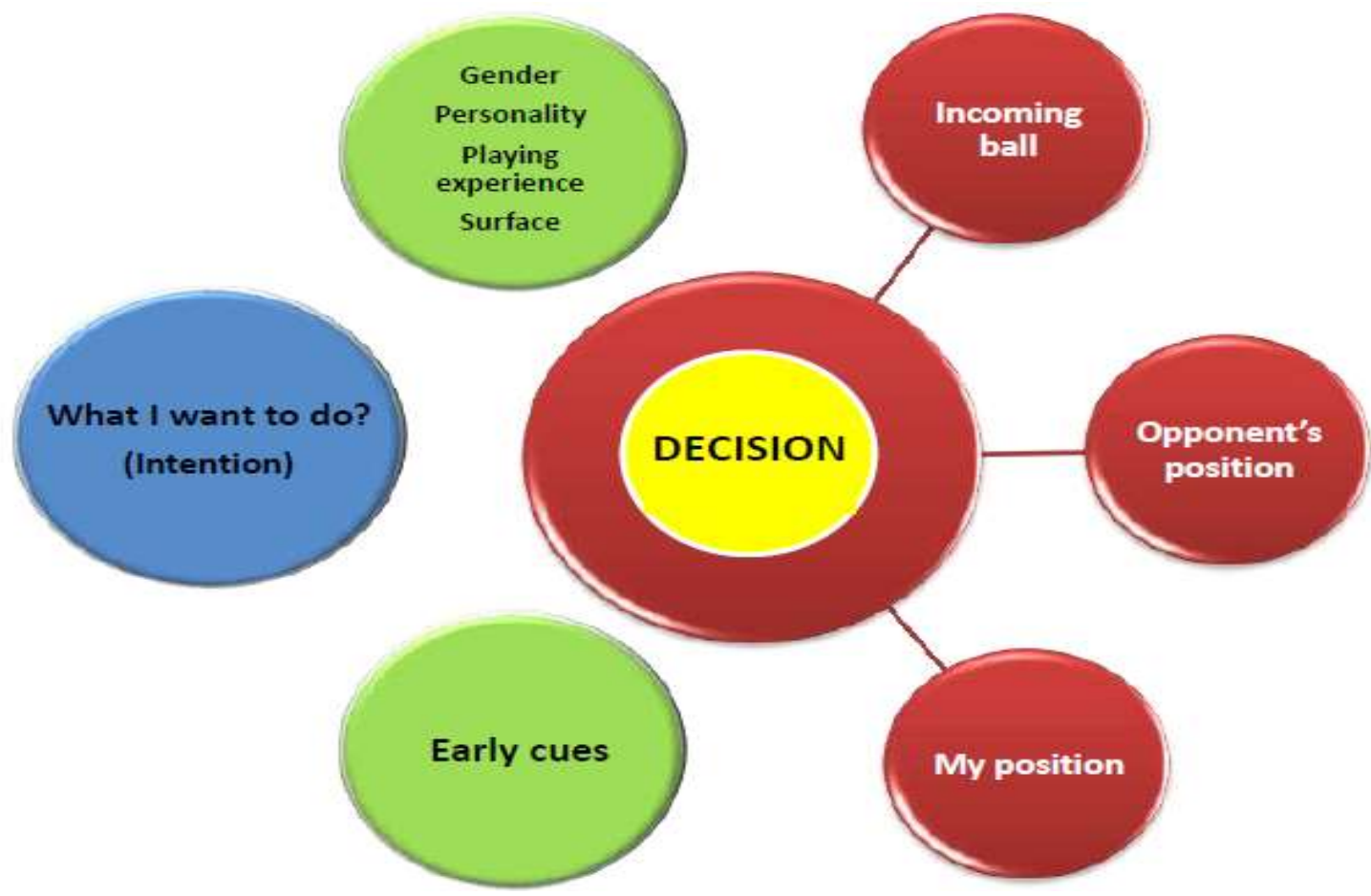
# Η διαδικασία λήψης αποφάσεων

Τι (Τακτική πρόθεση) & Πώς (Πού και Ποιο χτύπημα)

- Τακτικές προθέσεις
  - (Έναρξη) Μείνετε στον πόντο
  - Δημιουργία πλεονεκτήματος
  - Τελειώστε τον πόντο



# Τι επηρεάζει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων;



# Η διαδικασία λήψης αποφάσεων



## Γενικές κατευθυντήριες γραμμές

1. Ξέρουν οι παίκτες τι κάνουν και για ποιο λόγο;
  2. Αφήστε τους να παίξουν
  3. **ΒΟΗΘΗΣΤΕ** τους!
- Ανταγωνιστικό ράλι (αρχάριοι ηλικίας 4-6 ετών)
    - Για να παίξετε FH ή BH
    - Για να μετακινηθείτε ή όχι / προς ή μακριά
  - Σταθερή ακρίβεια (ανταγωνιστικοί παίκτες ηλικίας 6-7 ετών)
    - Πότε να παίξετε «ασφαλής» ή «μακριά»
    - ανάλογα με το ύψος και την κατεύθυνση
    - Πού και πότε πρέπει να καλυφθεί το γήπεδο (μέση)



# Η διαδικασία λήψης αποφάσεων



## Χώρος γηπέδου & ανταγωνιστικοί παίκτες ηλικίας 8-9 ετών

- Τοποθέτηση ανάλογα με τη «δυσκολία» της εισερχόμενης μπάλας
- Πότε να αλλάξετε κατεύθυνση ανάλογα με:
  - ποιότητα μπάλας
  - θέση του αντιπάλου
- Πότε να χρησιμοποιήσετε ένα καλύτερο χτύπημα
- Πώς να καλύψετε βέλτιστα το γήπεδο





## Δημιουργία «ασκήσεων λήψης αποφάσεων»

1. Ορίστε την απόφαση με «ερώτηση»: *Πότε & Πού (+ Πώς)*
2. Δημιουργήστε την κατάσταση («επιλογές»)
3. Ορίστε τα κριτήρια «απόφασης» (οπτικές ενδείξεις)
4. Ορίστε τη «λέξη κλειδί» (κατά περίπτωση)





## Οι πέντε καταστάσεις παιχνιδιού

- Σερβίς
- Επιστροφή
- Και οι δύο πίσω
- Πλησιάζοντας και στο φιλέ
- Πέρασμα



## Οι πέντε καταστάσεις παιχνιδιού

- Το GPS:
  - **G:** Game Situations  
(Καταστάσεις παιχνιδιού)
  - **P:** Progression of tactics to techniques  
(Εξέλιξη της τακτικής προς την τεχνική)
  - **S:** Shot Cycle  
(κύκλος χτυπήματος)



# Μαθήματα παιχνιδιού για διαφορετικά ηλικιακά στάδια και επίπεδα



- Ομαδικό Μάθημα (GL) – Τακτική
    - Αρχάριοι (4-10 ετών)\*
    - Ενδιάμεσο (11-14 ετών)\*
    - Για προχωρημένους (14 ετών και άνω)\*
- \*Τα ηλικιακά πλαίσια δίνονται για παιδιά και μικρούς αθλητές. Αυτό, ωστόσο, δεν αποκλείει τους ενήλικες από το να εμπíπτουν στις ίδιες κατηγορίες επιπέδου.

Ερωτήσεις για το ακροατήριο: Πώς μπορεί το GL να είναι πιο τεχνικό; Πώς μπορεί να είναι η σωματική ανάπτυξη; Τι θα λέγατε για ένα GL προσανατολισμένο περισσότερο προς την ψυχική ανάπτυξη;





## Πιθανές καταστάσεις όπου θα χρειαστεί βελτίωση

Παράδειγμα:

- Η θέση του τροφοδότη
- Προσδιορίστε τις αποφάσεις κλειδιά που απαιτούνται στην κατάσταση
- Προσδιορίστε την κατάλληλη φάση παιχνιδιού για τον εκτελεστή (Ουδέτερο, Επίθεση, Άμυνα)
- Χαρακτηριστικά της μπάλας στο παιχνίδι
- Αναδημιουργία ανταγωνιστικού περιβάλλοντος
- Παρέχετε τη βέλτιστη πρόκληση για τους παίκτες
- Άλλος

# Δομή



Ανοιχτό παιχνίδι (15%) - Άσκηση καλαθιού (30%) - Άσκηση προπονητή (30%) - Τροποποιημένο παιχνίδι (25%)

- Διάρκεια: 60 -90-120'
- Ρύθμιση: μεταξύ 2-8 παικτών / 1 γήπεδο
- Εστίαση στη βελτίωση της τακτικής
  - δεξιότητες λήψης αποφάσεων
  - επικοινωνία, οργάνωση, διαφοροποίηση



TC4DC



TENNIS CLUBS FOR  
DUAL CAREERS



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

*Για περισσότερες πληροφορίες ακολουθήστε τις παρουσιάσεις του προγράμματος **TC4DC***

