

Ποδόσφαιρο

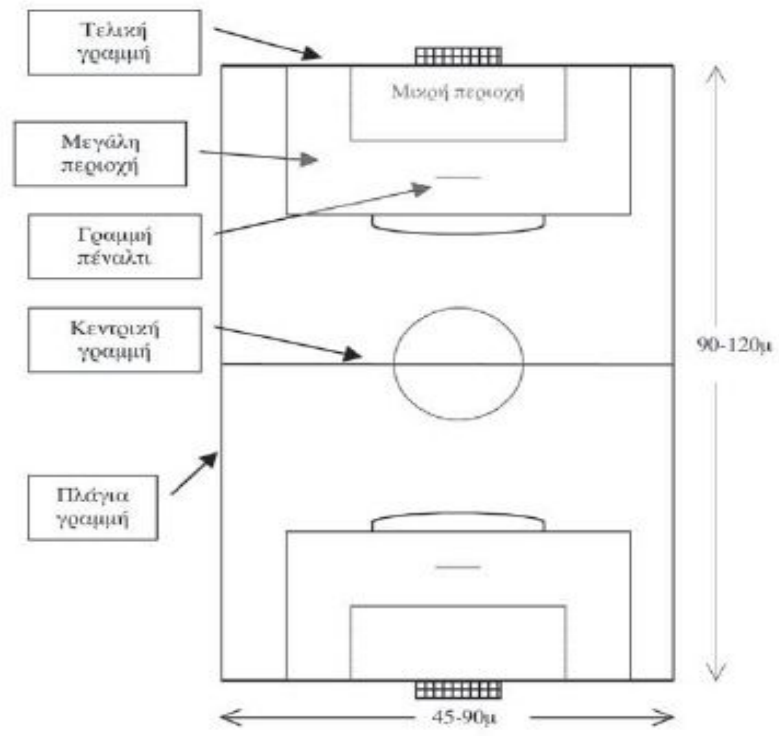


Το παιχνίδι

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

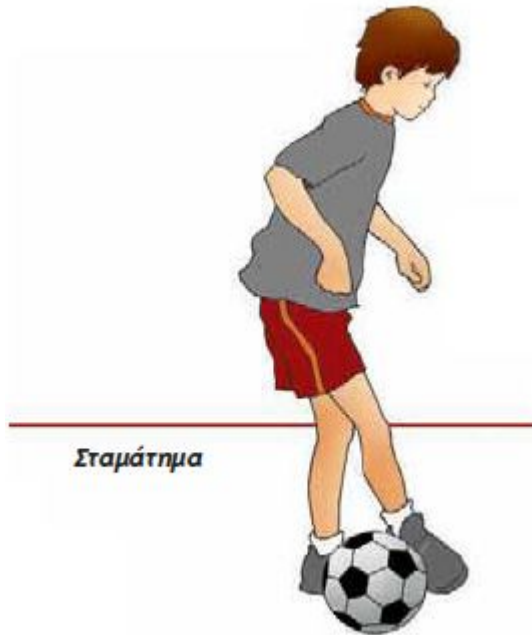


Προώθηση της μπάλας με ντρίμπλα



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

Αλλαγή κατεύθυνσης - 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 .



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.



Το σουτ με το μετατάρσιο (κουντεπιέ)

Η ικανότητα να σουτάρετε 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.



Προσποιήσεις

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 προσποιήσεις στο ποδόσφαιρο γίνονται συνήθως με την μπάλα.



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.

