

ΕΚΚΛ

EUROPEAN ALL ΕΊΝΑΙ CHAMPIONS LEAGUE ΓΙΑ ΡWID

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΈΝΤΑΞΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Ποδόσφαιρο για όλους



Co-funded by the
European Union



puzzle



FUNDACIÓ
FCBARCELONA





Co-funded by the
European Union



FUNDACIÓ
FC BARCELONA



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι αυτές του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για αυτά.

Project European All are Champions League for PwID:
Ανάπτυξη βασικών αρχών για την ένταξη στο ποδόσφαιρο

Αριθμός 101134155



αυτό το έγγραφο αδειοδοτείται με την άδεια δημιουργικών κοινών
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International (CC BY-NC-SA 4.0)

Καλώς ήρθατε στο Εγχειρίδιο Ποδοσφαίρου

Αυτό το εγχειρίδιο θα σας βοηθήσει να παίξετε ποδόσφαιρο.

Κάνει το παιχνίδι απλό και διασκεδαστικό.

Το ποδόσφαιρο είναι για όλους!

Το ποδόσφαιρο είναι διασκέδαση



ΓΙΑΤΊ ΝΑ ΠΑΪΖΕΙΣ ΠΟΔΌΣΦΑΙΡΟ

Το παιχνίδι είναι διασκεδαστικό

ΤΟ ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα
Το ποδόσφαιρο βοηθάει στην υγεία



Κάνε φίλους

Θα γνωρίσετε νέα άτομα
και θα κάνετε φίλους



Μάθετε νέες δεξιότητες

Το ποδόσφαιρο θα σε βοηθήσει να μάθει να είσαι σε μία ομάδα
Θα τρέξεις
Θα μάθεις να παίζεις



Μείνετε υγιείς

Το ποδόσφαιρο θα σε βοηθήσει να παραμείνεις σε φόρμα και να αισθάνεσαι καλά

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

Υπάρχουν δύο τύποι πρωταθλημάτων στα οποία μπορείς να παίξεις

Ανταγωνιστικό Πρωτάθλημα



Πρωτάθλημα για όλους



ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΛΙΓΚ

Αυτό το πρωτάθλημα είναι για παίκτες ηλικίας 16 ετών και άνω.

Θα παίξεις με πιο οργανωμένο τρόπο και θα μάθεις νέες δεξιότητες.

Θα κάνεις προπόνηση και θα παίξεις σε τουρνουά.



ΤΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΛΙΓΚ

Αυτό το πρωτάθλημα είναι για παίκτες ηλικίας 9 ετών και άνω.

Το παν είναι να διασκεδάσεις, να παίζεις με ασφάλεια και να κάνεις φίλους.

Όλοι μπορούν να παίξουν

Οι κανόνες είναι απλοί και όλοι έχουν την ευκαιρία να παίξουν.

Μπορείς να κάνεις διάλειμμα , αν χρειαστεί.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙΣ

Ομάδες

Υπάρχουν δύο ομάδες.

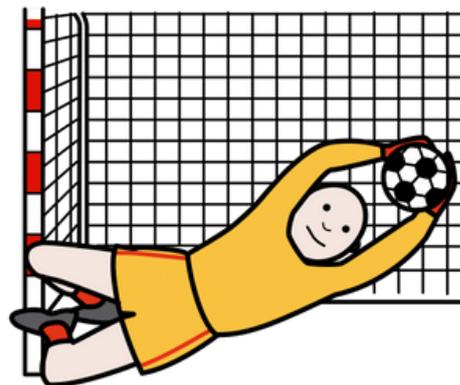
- Κάθε ομάδα προσπαθεί να σκοράρει κλωτσώντας την μπάλα στα δίχτυα της άλλης ομάδας.



Τερματοφύλακας

Κάθε ομάδα έχει έναν τερματοφύλακα

- Ο τερματοφύλακας εμποδίζει την άλλη ομάδα να σκοράρει



Είμαστε μία ομάδα

- Η ομαδική δουλειά είναι πολύ σημαντική στο ποδόσφαιρο
- Δίνεις πάσα και συνεργάζεσαι με τους συμπαίκτες σου



Γκολ

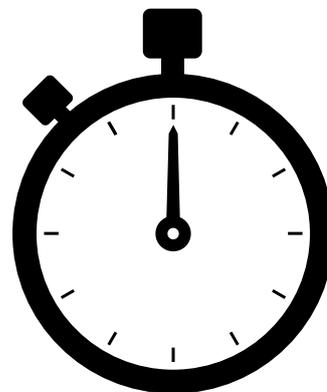
Για να βάλεις γκολ κλωτσάς την μπάλα στα δίχτυα της άλλης ομάδας. Κάθε γκολ είναι ένας βαθμός



ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙΣ

Διάρκεια παιχνιδιού

- Ένα παιχνίδι έχει δύο ημίχρονα.
Στο πρωτάθλημα για όλους
Κάθε ημίχρονο είναι 20 λεπτά
Στο Ανταγωνιστικό Πρωτάθλημα
κάθε ημίχρονο είναι 30 λεπτά
. Υπάρχει ένα διάλειμμα στη μέση.



Απλοί Κανόνες

Οι κανόνες είναι απλοί για να καταλάβουν όλοι και να διασκεδάσουν



Μην έχεις άγχος

Το σημαντικό είναι να διασκεδάσεις
Είναι σημαντικό να χαρείς με το παιχνίδι,
Μην σκέφτεσαι το σκορ



Κάνε διαλείμματα

Αν νιώσεις ότι κουράστηκες
κάνε διάλειμμα
Ζήτα νερό



ΠΩΣ ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

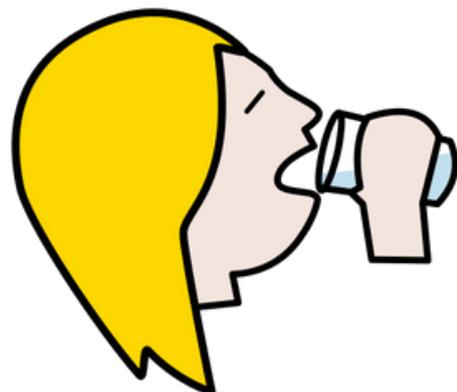
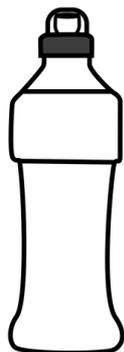
Φορέστε άνετα ρούχα

Βάλε τα ποδοσφαιρικά σου παπούτσια
Βάλε μια φανέλα με τα χρώματα της ομάδας σας.
Πρέπει τα ρούχα σου να είναι άνετα



Πάρε μαζί σου νερό

Το νερό είναι πολύ σημαντικό
Πάρε μαζί σου ένα μπουκάλι νερό



Ετοιμάσου για το παιχνίδι

Ζέσταμα

Κάνε ασκήσεις προθέρμανσης
Τέντωσε τα πόδια σου
Κάνε λίγο τρέξιμο πριν ξεκινήσεις
Αυτό βοηθά το σώμα σου
για να μην τραυματιστείς



Άκου τον προπονητή σου

Ο προπονητής σας είναι εκεί για να σε βοηθήσει.
Άκου προσεκτικά
Αν δεν καταλαβαίνεις κάτι
ρώτησε τον προπονητή
Ο προπονητής θα σου εξηγήσει τους κανόνες
Ο προπονητής θα σε μάθει να παίζεις



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Εξάσκηση στην ντρίμπλα

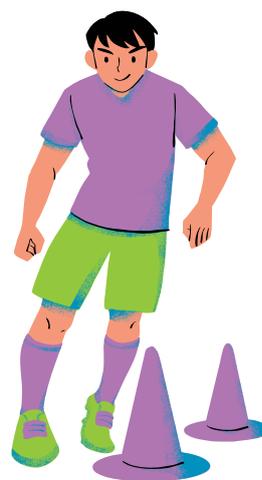
Βάλε την μπάλα μπροστά από το πόδι σου



Πέρασε την μπάλα γύρω από κώνους.

Χρησιμοποιείς μόνο τα πόδια σου

Θα μάθεις να ελέγχεις την μπάλα



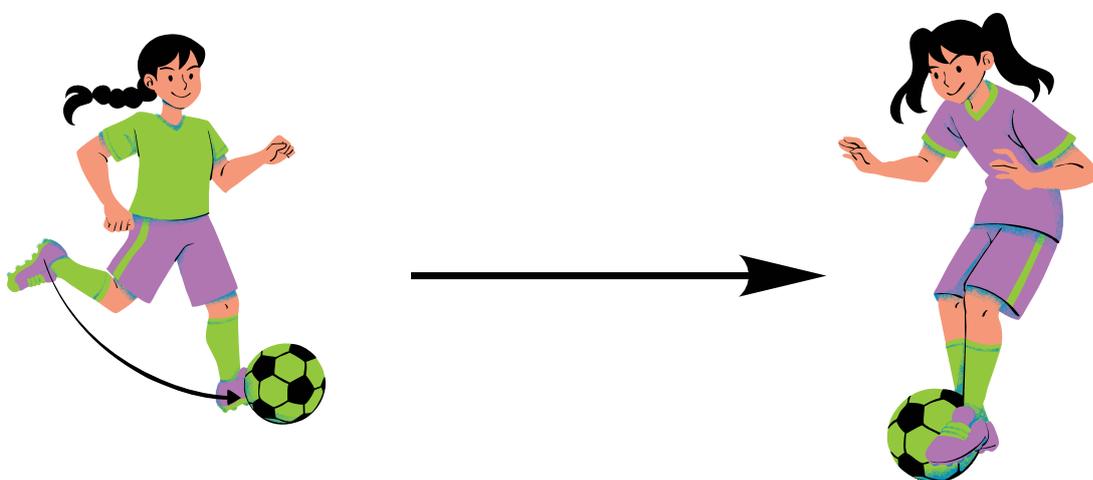
Αυτό θα σε βοηθήσει να τρέχεις με την μπάλα μπροστά σου



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πάσα

Μάθε να κάνεις πάσα σε έναν συμπαίκτη.



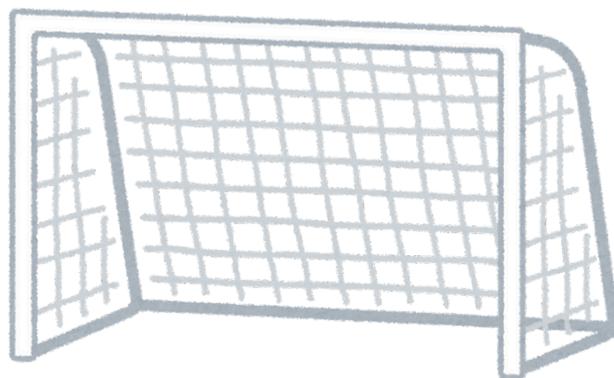
Η πάσα είναι πολύ σημαντική για τη συνεργασία.



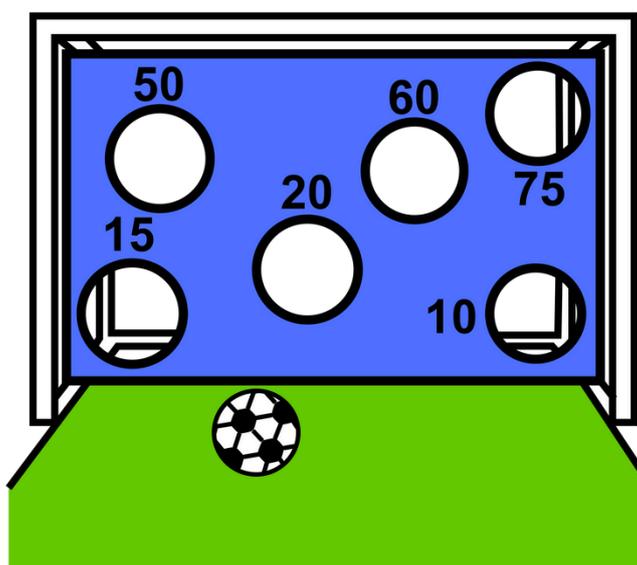
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Σουτ

Μάθε να σουτάρεις την μπάλα στο τέρμα.



Βάλε στόχους για να προπονηθείς



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ομαδική Άσκηση

Παίξε σύντομα ματς με τους συμπαίκτες σου



Κάνε προπόνηση με τους συμπαίκτες σου
. Αυτό θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς να γίνετε ομάδα



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Φανέλα



Σορτς



Κάλτσες



Παπούτσια
ποδοσφαίρου



Επικαλαμίδες



Γάντια
τερματοφύλακα



Μπάλα ποδοσφαίρου



Τσάντα εργαλείων



Μπουκάλι νερού



ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Καλή διασκέδαση

- Το ποδόσφαιρο είναι να διασκεδάσεις

Κάνε φίλους

Νιώσε υγιής

Δεν έχει σημασία ποιος κερδίζει ή χάνει



Υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον

Ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας και γιορτάστε τις προσπάθειες όλων.

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό παιχνίδι,

Υποστηρίξτε τους συμπαίκτες σας!





FUNDACIÓ
FC BARCELONA



puzzle





Co-funded by the
European Union



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι αυτές του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για αυτά.

Project European All are Champions League for PwID:
Ανάπτυξη βασικών αρχών για την ένταξη στο ποδόσφαιρο

Αριθμός 101134155



αυτό το έγγραφο αδειοδοτείται με την άδεια δημιουργικών κοινών
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International (CC BY-NC-SA 4.0)