

Το ποδόσφαιρο
σάλας ως
μέσο βελτίωσης του
παίκτη ποδοσφαίρου



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

01 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

02 ΓΙΑΤΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ;

03 ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

04 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

05 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

06 UEFA COACHING CONVENTION

01 ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Από το μικρό... στο μεγάλο



Από το απλό... στο σύνθετο

Μοντέλο εκπαίδευσης για την γλώσσα:



Από το μικρό στο μεγάλο και από το απλό στο σύνθετο



Από το μικρό στο μεγάλο και από το απλό στο σύνθετο



Από το μικρό στο μεγάλο και από το απλό στο σύνθετο



02 ΓΙΑΤΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Σ'ΑΛΛΑΣ;



Παίκτες με εκπαίδευση από ποδόσφαιρο σάλας



Παίκτες με εκπαίδευση από ποδόσφαιρο σάλας



Παίκτες με εκπαίδευση από ποδόσφαιρο σάλας



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

UEFA.com



Andrey Arshavin – retired Russia international

“I used to play futsal myself at university and in the St Petersburg championship, so I am interested. I like the fact more goals are scored than in 11-a-side football. I also like it when players perform unconventional tricks.

“There is so little space and so many one-on-one situations that you need to have good dribbling skills, good technique and to be quick on the ball. Futsal develops those qualities. Everything happens in a split-second on a tiny bit of the court. It’s no coincidence that people who have played futsal tend to be quick and skilful.



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

UEFA.com



Daniel Alves – Brazil international

"I had the pleasure of playing futsal at school, and what futsal gives you is intelligence, it's a thinking game. Why? Because you have a small space where man-marking is intense, so you have to be intelligent, and be very quick in your thinking and your movements.

"I think that normally if somebody is successful in futsal, he can be successful in football as well, because you'll find yourself with more free space to play and with more possibilities to choose from. People who are intelligent in football have a ten-fold advantage over everyone else."



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

Bebeto – retired Brazil international

"Futsal is played in a small space, right? You learn agility, ability, quick thinking – futsal gives you all of that. I played futsal and football, together, and that improved my skills and my ability to think and decide quickly. Futsal is good for that."



Steven Berghuis – Netherlands international

"If I hadn't become a football player I would have become a futsal player. I played a lot when I was younger until I became a professional and couldn't fit them both in anymore. I would have been a futsal player in the amateur leagues."



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

UEFA.com



Lionel Messi – Argentina international

“As a little boy in Argentina, I played futsal on the streets and for my club. It was tremendous fun, and it really helped me become who I am today.”

Neymar Jr – Brazil international

“Futsal helps a lot because you need to think quickly. It’s a more dynamic game and today in Europe, there’s not much space so you need to think quicker and futsal has helped me a lot with that. Futsal is one of my passions. I always loved to play, but unfortunately I had to stop to progress on the football pitch.”



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

UEFA.com



Ronaldo – retired Brazil international

"I needed extremely good feet, because you're always attempting to beat opponents in the minimum of space. I loved the challenge of playing on such a small pitch."

Cristiano Ronaldo – Portugal international

"During my childhood in Portugal, all we played was futsal. The small playing area helped me improve my close control, and whenever I played futsal I felt free. If it wasn't for futsal, I wouldn't be the player I am today."



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

UEFA.com



Clarence Seedorf – retired Netherlands international

"It played a role in my youth – we were almost obliged to play futsal, because it helps you think faster, it helps you with ball control, it helps you playing in small spaces. In Brazil, it is the most normal thing in the world, everybody plays it, and that's why they have the elevated individual technical skills."

Dejan Stanković – retired Serbia international

"When I look back at my own football career, I can honestly say it started with futsal, though at the time it was simply street football or football in the school playground."

"I've also been lucky enough to come up against leading futsal players in Serbia and Italy, and they are truly football masters – grandmasters, even. If you want to be a great futsal player, you have to know how to use the ball in a confined space sometimes the size of a coin. The action is often amazing and tends to produce brilliant goals."



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

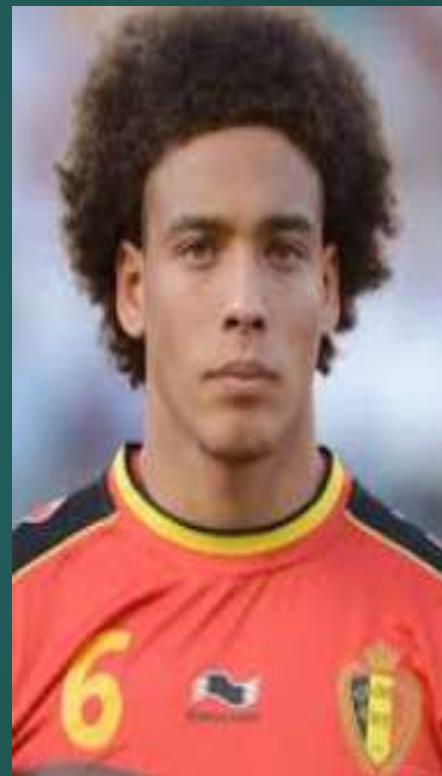
UEFA.com



Axel Witsel - Belgium international

My dad played football - not at a high level like first division, a smaller division in Belgium - so I was always at his game, every weekend. And he played futsal also in the first division in Belgium for 12 years. At the beginning, I was more interested in playing futsal than football.

"It helps you because it's more about technique at the beginning than football. I was always watching my dad and then playing on the futsal pitch indoors. And also the street, because I was always playing outside with my friends. I think futsal and the street help you a lot technically."



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

UEFA.com



Xavi - retired Spain international

"In futsal, you see whether a player is really talented. In normal football you don't necessarily identify talent as easily because it's so much more physical. But with futsal, you notice the small details in quality, class and tactical understanding."



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal

<https://www.youtube.com/watch?v=wOpfsfJuUtc>



Σχόλια ποδοσφαιριστών για το παρελθόν τους με το futsal



ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- 6 φορές/λεπτό περισσότερο επαφή με την μπάλα
- 6 φορές/λεπτό περισσότερες λήψεις απόφασης
- Σε έρευνα σε σχέση με παιχνίδι 8X8 (Fenoglio 2003):
 - 135% αύξηση σε πάσες
 - 260% αύξηση σε προσπάθειες για γκολ
 - 500% αύξηση σε γκολ
 - 225% αύξηση σε προσπάθειες για 1X1
 - 260% αύξηση σε μορφές ντρίμπλας



Στατιστικά στοιχεία

FUTSAL VS 11-A-SIDE COMPARING THE STATS		
FUTSAL	VS	11-A-SIDE
EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2016 (40 MINUTE GAMES - CLOCK STOPPED WHEN BALL IS OUT OF PLAY)		PREMIER LEAGUE 14/15 SEASON (90 MINUTE GAMES - STOPPAGE TIME ADDED)
6.5	GOALS SCORED	2.6
79.7*	TOTAL ATTEMPTS	25.9
28.1	ATTEMPTS ON TARGET	8.4
18.2	CORNERS	10.7
3.0	YELLOW CARDS	3.6
0.2	RED CARDS	0.18
12.4	FOULS COMMITTED	22.7



ΜΟΝΤΕΛΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



Το μοντέλο εκπαίδευσης στην Βραζιλία

Μετά διαλέγουν
διαδρομή

Μέχρι 14 ετών
και τα δύο

Μέχρι 10 ετών
παίζουν Futsal



Το μοντέλο εκπαίδευσης στην Γαλλία



Το πρόγραμμα ανάπτυξης του ποδοσφαίρου σάλας εντάσσεται στο γενικό εθνικό πρόγραμμα ανάπτυξης του ποδοσφαίρου.

Όλοι οι νέοι παίκτες μέχρι τα 14 παίζουν ποδόσφαιρο και ποδόσφαιρο σάλας παράλληλα.

Στην ουσία υιοθετεί το εκπαιδευτικό μοντέλο της Βραζιλίας.

Το μοντέλο εκπαίδευσης στην Ιταλία

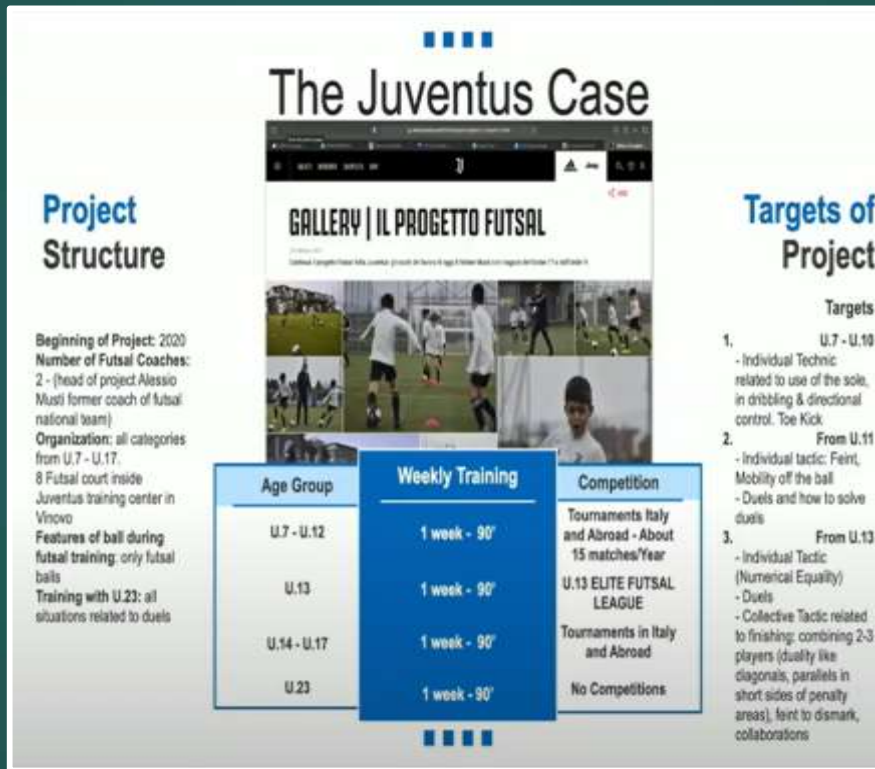
Έναρξη: το 2020
με 2 προπονητές Futsal

Από K7 έως K17

8 γήπεδα Futsal εντός
των εγκαταστάσεων
της Juventus

**Μόνο με μπάλες του
Futsal**

Στην K23 προπόνηση
Futsal για **καταστάσεις
1vs1 (αμυντικά και
επιθετικά)**



ΣΤΟΧΟΙ

K7-K10:

Ατομική τεχνική με χρήση πέλματος στο ντρίμπλινγκ και στην υποδοχή υπό κατεύθυνση, τεχνική «μύτο»

Από K11:

Ατομική τακτική, προσποίσεις, 1vs1, κατοχή μπάλας

Από K13:

Ατομική τακτική (σε ισαριθμίες), 1vs1, ομαδική τακτική σε σχέση με το τελείωμα, συνεργασίες των δύο και των τριών, ξεμαρκάρισμα

Το μοντέλο εκπαίδευσης στην Ιταλία

Έναρξη: το 2016
με 1 προπονητή Futsal

Από K10 έως K14

**Ενσωμάτωση της
προπόνησης στην
προπόνηση του
ποδοσφαίρου**

80% μπάλα
ποδοσφαίρου και 20%
μπάλα του Futsal
K10-K13: μέγεθος 4
K14: μέγεθος 5

....
The Inter Milan Case
....

Project Structure

Beginning of Project: 2016
Number of Futsal Coaches: 1

Organization: Once a week training are organized for biological age. Inside this there is futsal training

Features of ball during futsal training: 80% football ball - 20% futsal ball.
U.10 - U.13: size 4
U.14: size 5



Targets of Project

Macro Targets

1. Improve the feeling ball foot specific of certain areas:
 - Use of the sole (directional control, 1v1, change direction, ball protection)
 - Use of the shoot with toe (finishing area)
2. Improve the technical speed of the game
 - Increase the speed of technical gesture
 - Increase Circulation of the ball
3. Be able to play in small space as a single player (technical abilities) and in collective way (combinations of 2-3-4 players)

Age Group	Weekly Training	Competition
U.10	1 week - 50'	Internal Competition with Affiliate Clubs
U.11	1-2 week - 50'	Tournaments in Italy & Abroad
U.12	1-2 week - 50'	Tournaments in Italy and Abroad
U.13	1-2 week - 50'	U.13 ELITE FUTSAL LEAGUE (kids under Age)
U.14	1-2 week - 50'	Tournaments in Italy & Abroad

....

ΣΤΟΧΟΙ

- 1. Βελτίωση της αίσθησης της μπάλας, ειδικότερα:**
 - Χρήση πέλματος (1v1, στην υποδοχή υπό κατεύθυνση, στην προστασία της μπάλας)
 - Τεχνική σουτ με «μύτο»
- 2. Βελτίωση της ταχύτητας του παιχνιδιού**
 - Αύξηση ταχύτητας σε τεχνικές ενέργειες
 - Αύξηση της ταχύτητας κυκλοφορίας της μπάλας
- 3. Ικανότητα παιχνιδιού σε μικρούς χώρους ως μονάδα αλλά και συνδυαστικά (συνδυασμοί 2-3-4 παικτών)**

Όπου υπάρχουν
διοργανώσεις/πρωταθλήματα υποδομών Futsal
είναι πιο πιθανό να αναπτύσσεται το ταλέντο



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Σ'ΑΛΑΣ;



Πλεονεκτήματα

- Περισσότερες επαφές με την μπάλα, περισσότερες υποδοχές για έλεγχο της μπάλας και επιδεξιότητα
- Περισσότερα 1V1
- Μεγαλύτερη ταχύτητα παιχνιδιού
- Πιο γρήγορη λήψη απόφασης και περισσότερες αποφάσεις υπό πίεση χώρου, χρόνου και αντιπάλου
- Περισσότεροι κύκλοι παιχνιδιού (Φάσεις επίθεσης και άμυνας και πολλές μεταβάσεις
- Περισσότερη διασκέδαση και χαρά

Πλεονεκτήματα

- Η δυνατότητα κλειστού γηπέδου προσφέρει ένα προστατευμένο περιβάλλον
- Πιο γρήγορη μάθηση λόγω της μεγάλης συχνότητας επαφής με την μπάλα
- Μεγαλύτερες δυσκολίες για τον παίκτη λόγω των κανονισμών
- Μεγάλη κινητικότητα των παικτών για υποστήριξη και προσφορά
- Όλοι εμπλέκονται στο παιχνίδι ακόμα και ο τερματοφύλακας
- Υψηλές απαιτήσεις φυσικής κατάστασης
- Περισσότερες ευκαιρίες για γκολ.

Από το παρκέ στο χορτάρι

DEL PARQUET AL CÉSPED

EL FC BARCELONA APLICA NOCIONES DEL FÚTBOL SALA AL JUEGO DEL PRIMER EQUIPO

LA PRESIÓN

1



Quizá la clave del Barça es la eficiente presión que realiza en el campo del rival, con continuos dos y tres contra uno (hasta cuatro, como en la imagen ante el Panathinaikos). Esta situación se repite mucho en el fútbol sala, aunque a menos escala (dos y tres contra uno).

JUEGO EN TRIÁNGULOS

2



El juego del Barça se basa en repetidas triangulaciones que resultan letales para el rival si son efectuadas con rapidez y precisión. En este sentido, el fútbol sala es una sucesión de combinaciones con tres verdos que sirven como objetivos óptimos a las defensas contrarias.

Este juego de triangulaciones resulta más efectivo en el Barça, ya que la superficie es mayor y las posibilidades se multiplican al contar con once piezas. A Guardiola le encanta reducir los espacios.

CONTROL DEL BALÓN

3



Es habitual ver a Messi controlar el balón con el balón y buscar el regate pasando el esférico, movimiento del fútbol sala al ser los espacios mucho menores. Thiago e Iniesta también recurren a estas acciones en una bandosa de terreno.

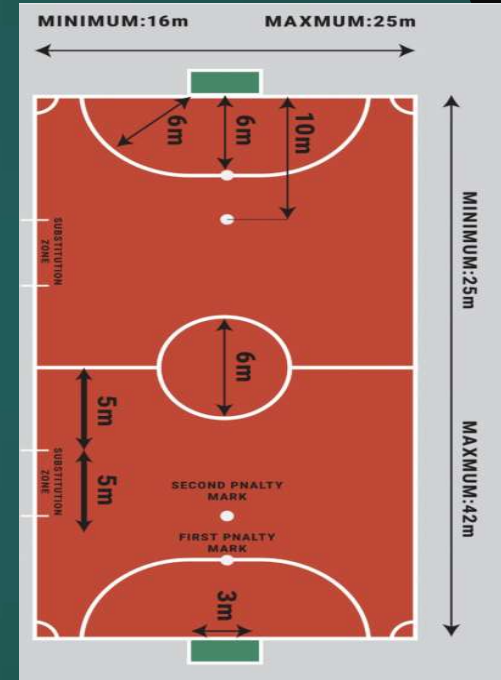
03 ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ





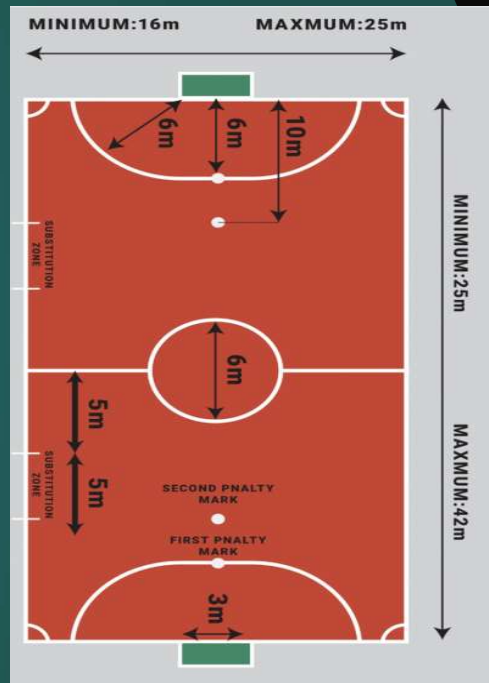
Σημαντικότεροι κανόνες που διαφοροποιούνται από το ποδόσφαιρο:

- Γήπεδο 40X20μ με περιοχές τερμ/κα ακτίνας 6μ
- Εστίες 3X2μ
- Μπάλα 4-ρα ειδική με χαμηλή αναπήδηση
- 5X5 (4 παίκτες γραμμών + 1 τερμ/κας) + μέχρι 9 παίκτες στον πάγκο)
- Απεριόριστες αλλαγές παικτών χωρίς να σταματάει το παιχνίδι
- Διάρκεια: 2 ημίχρονα από 20 λεπτά
- Καθαρός χρόνος όπως στο μπάσκετ
- 1 τάιμ άουτ σε κάθε ημίχρονο για κάθε ομάδα
- Σε κάθε στατική φάση ισχύει ο κανόνας εκτέλεσης εντός 4 sec



Σημαντικότεροι κανόνες που διαφοροποιούνται από το ποδόσφαιρο:

- Μετά το 5^ο άμεσο φάουλ κάθε φάουλ εκτελείτε από το σημείο των 10μ ελεύθερα
- Η μπάλα δεν μπορεί να επιστρέψει στον GK εάν έχει φύγει από τα χέρια ή τα πόδια του εκτός εάν παρεμβληθεί αντίπαλος, οπότε το δικαίωμα επανέρχεται.
- Στο δικό του μισό του γηπέδου ο τερματοφύλακας περιορίζεται στην κατοχή της μπάλας και από τον κανόνα των 4sec
- Οι τελευταίοι δύο κανόνες παύουν να ισχύουν όταν ο τερματοφύλακας περάσει την διχοτόμο
- Σε περίπτωση κόκκινης κάρτας ο παίκτης αποβάλλεται από το παιχνίδι και η ομάδα του παίζει για 2 λεπτά με παίκτη λιγότερο εκτός εάν δεχτεί γκολ πριν το πέρας του 2λεπτου.



04 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



Συμπέρασμα:

Εάν το ποδόσφαιρο σάλας υιοθετηθεί ως μέσο εκπαίδευσης του ποδοσφαίρου (αριθμός παικτών, χώρος, εστίες και διάρκεια) λόγω της αμεσότητας του παιχνιδιού (η μπάλα είναι πάντα κοντά όπως επίσης και οι εστίες) τότε ο χρόνος που θα αφιερώνεται στο παιχνίδι θα είναι σχεδόν στο 100% επίθεση και άμυνα.

Δεν υπάρχουν νεκροί χρόνοι, δεν υπάρχει χρόνος για «διάλειμμα».

Ούτε καν για τους τερματοφύλακες καθώς θα είναι υποστηρικτικοί σε φάση επίθεσης και γραμμή άμυνας και κάλυψη στην φάση άμυνας.

Άρα όλοι **οι παίκτες** συνδέονται σε όλες τις στιγμές του παιχνιδιού και είναι **σε όλες τις φάσεις ενεργοί.**

05 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Φάση τελειώματος

Γήπεδο Futsal:

$40 \times 20\mu = 800 \text{ τ.μ.}$

Αναλογία παικτών:

$800/10 = 80 \text{ τ.μ./παίκτη}$

Γήπεδο ποδοσφαίρου:

$100 \times 60\mu = 6000 \text{ τ.μ.}$

Αναλογία παικτών:

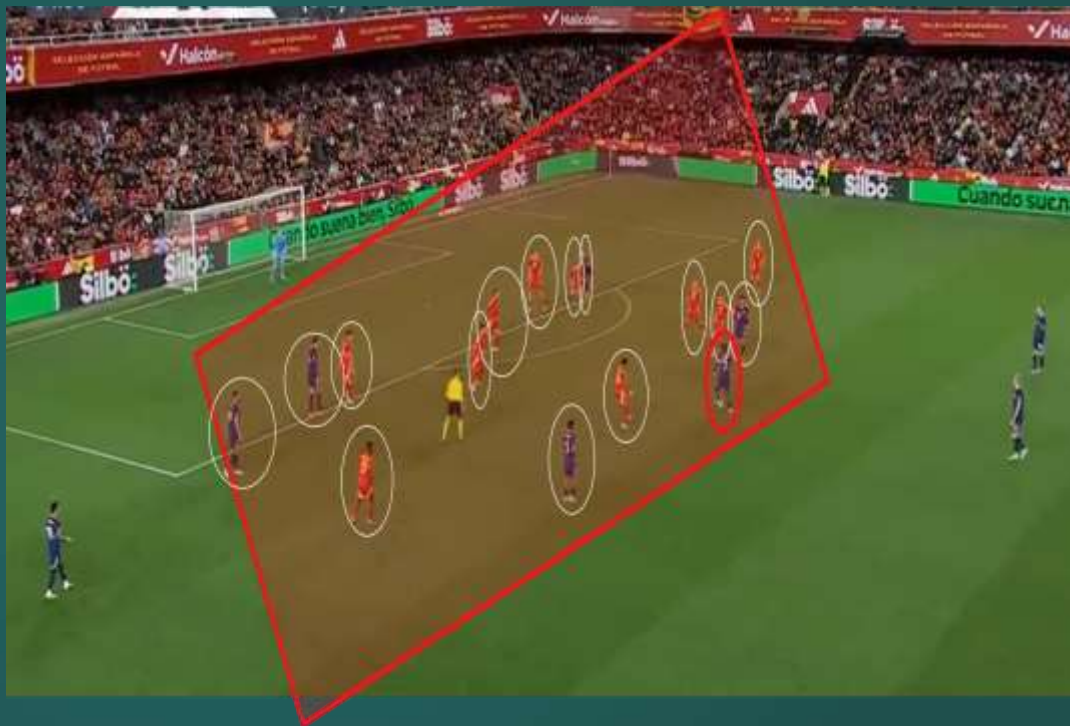
$6000/22 = 272 \text{ τ.μ./παίκτη}$

Στην φάση τελειώματος συχνά:

$40 \times 20\mu = 800 \text{ τ.μ.}$

Αναλογία παικτών:

$800/16 = 50 \text{ τ.μ./παίκτη}$

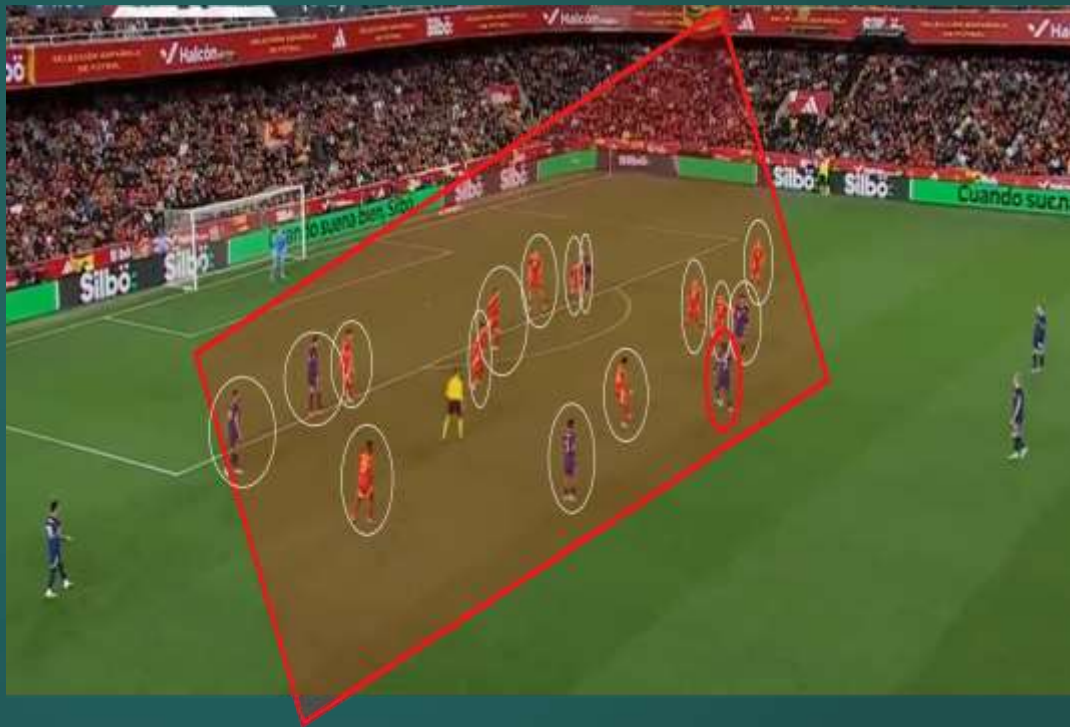


Φάση τελειώματος

Συνθήκες:

Υπάρχει μεγάλη δυσκολία και απαιτεί δημιουργικότητα γιατί:

1. Οι αμυνόμενοι μαρκάρουν πιο στενά
2. Συνήθως υποαριθμία στην επίθεση
3. Κλειστοί/μικροί χώροι
4. Συνωστισμός παικτών κοντά και μπροστά από την εστία



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα
για την κατά μέτωπο απειλή



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα για την κατά μέτωπο απειλή



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα για το 1V1



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα για το 1V1



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα για το 1V1



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα
για την συνεργασία των δύο κάθετα



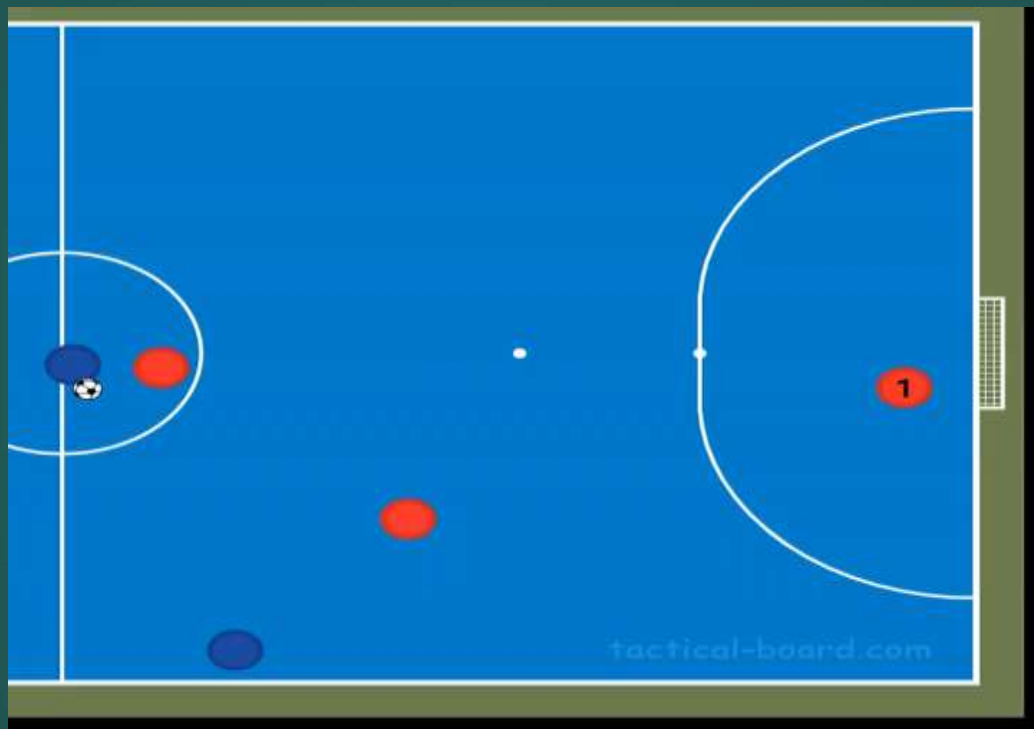
Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα
για την συνεργασία των δύο κάθετα



Η σημαντικότητα του έλεγχου της μπάλας με το πέλμα/σόλα για την συνεργασία των δύο κάθετα



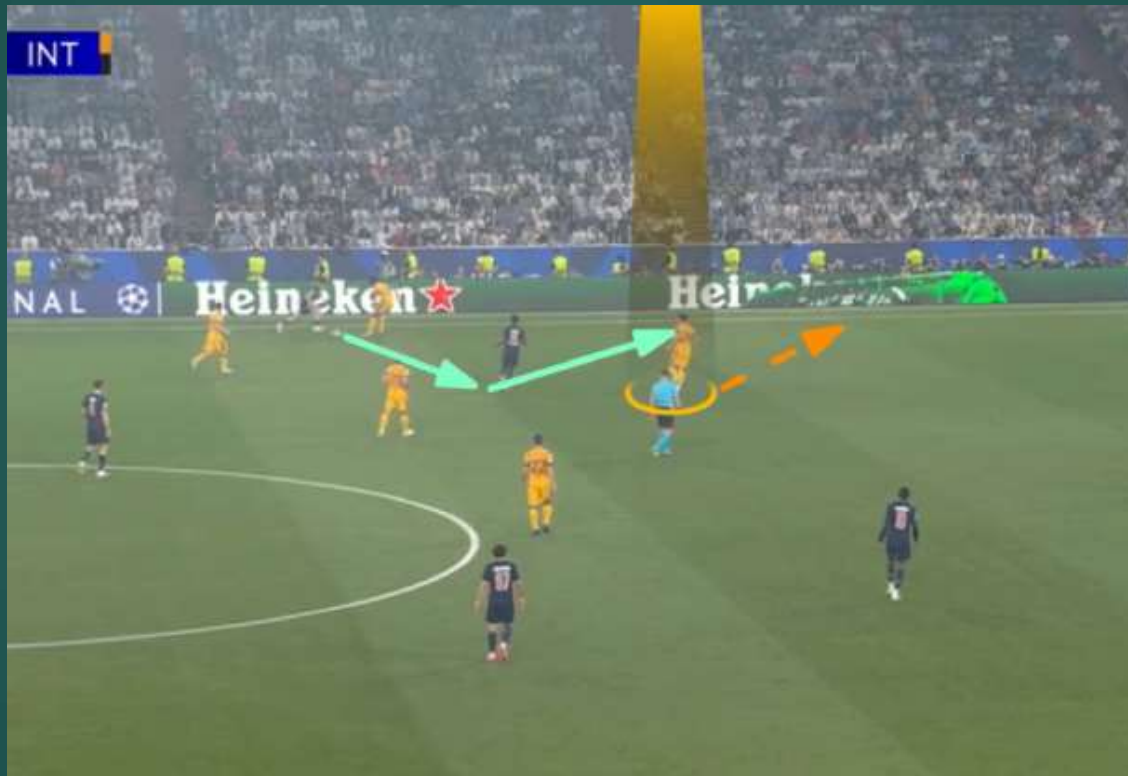
Συνεργασίες των δύο - «1-2»



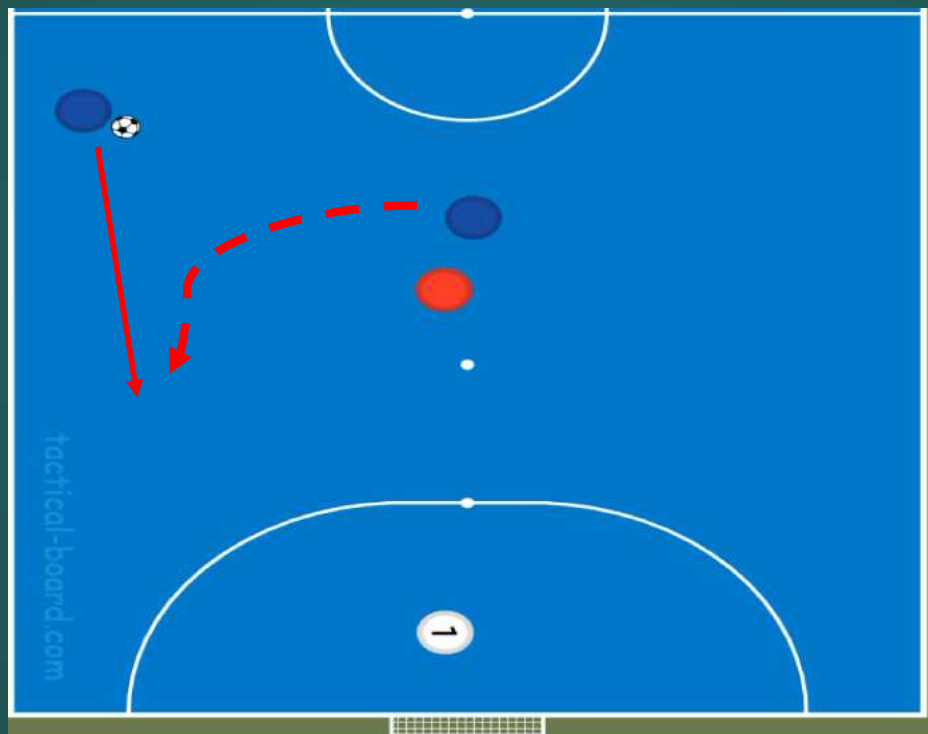
Συνεργασίες των δύο - «1-2»



Συνεργασίες των δύο - «1-2» - Κακή εκτέλεση



Συνεργασίες των δύο - Το ξεμαρκάρισμα στην παράλληλη (σε σχέση με την πλάγια γραμμή)



Συνεργασίες των δύο - Το ξεμαρκάρισμα στην παράλληλη (σε σχέση με την πλάγια γραμμή)



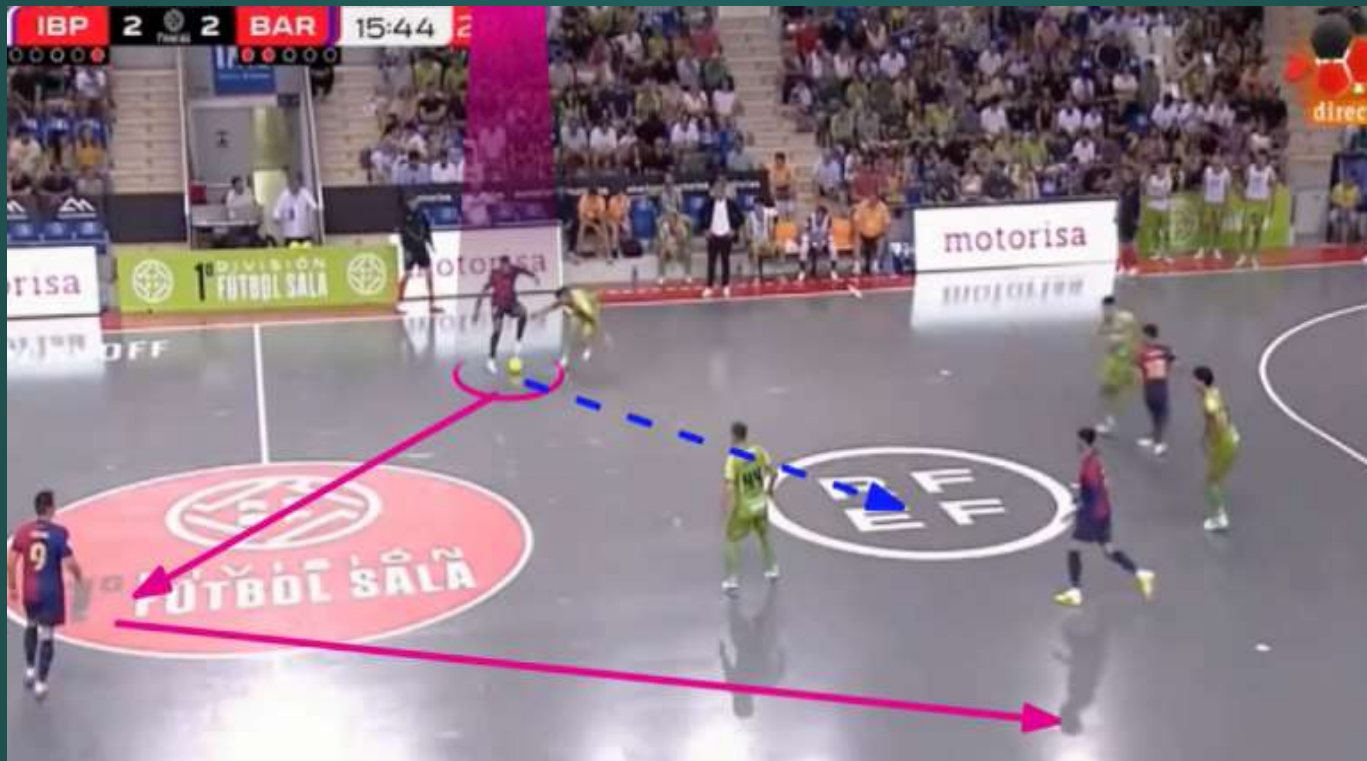
Συνεργασίες των δύο - Το ξεμαρκάρισμα στην παράλληλη (σε σχέση με την πλάγια γραμμή)



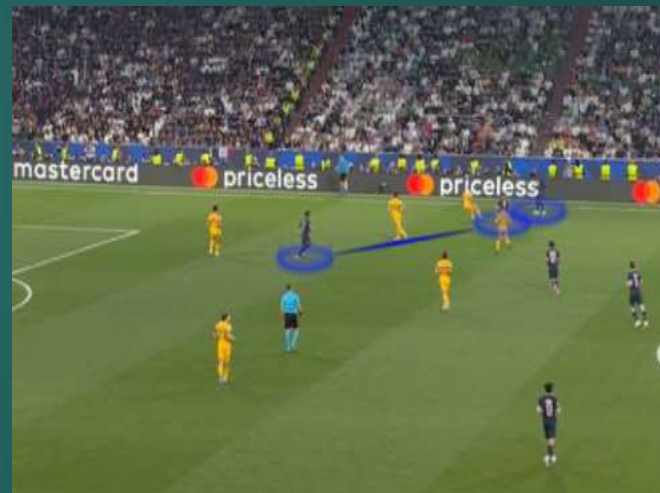
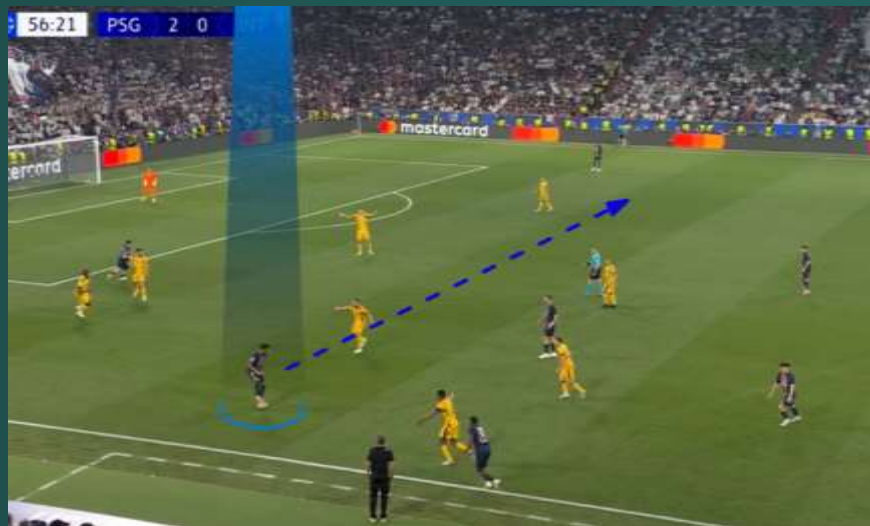
Συνεργασίες των τριών



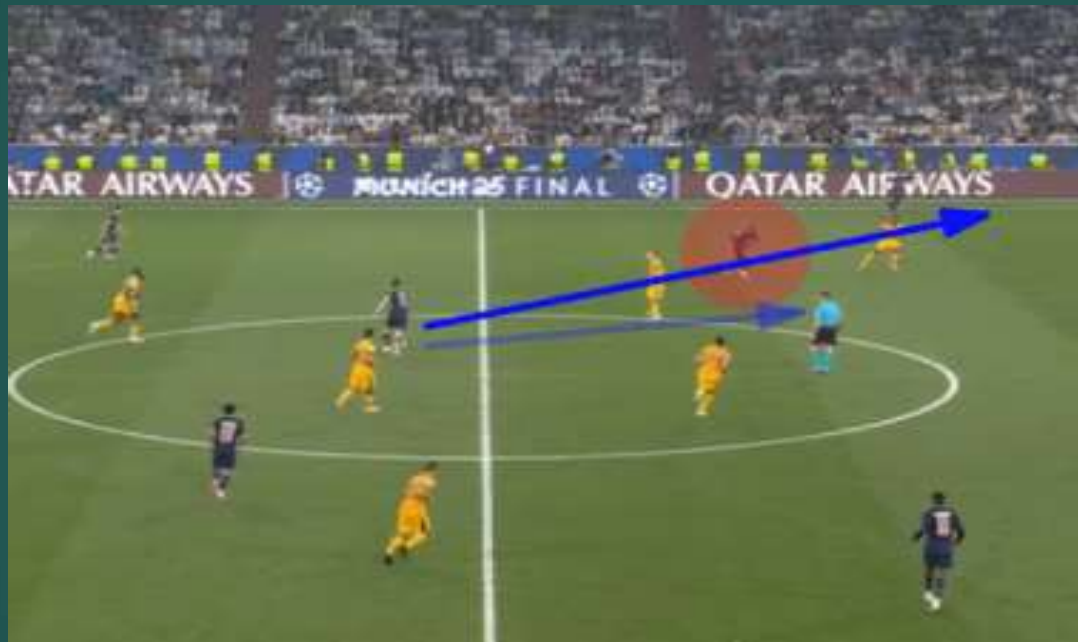
Συνεργασίες των τριών



Συνεργασίες των τριών



Συνεργασίες των τριών



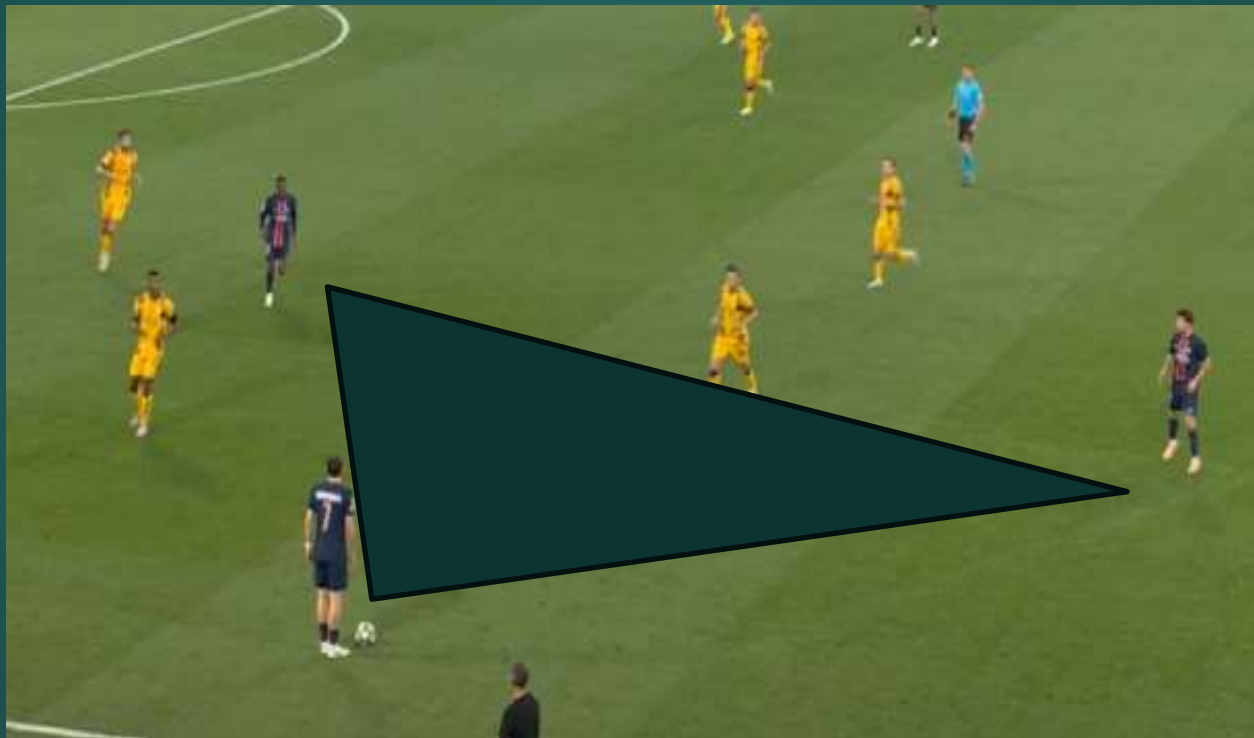
Συνεργασίες των τριών



Υποομαδική επιθετική τακτική

https://tactical-board.com/animation/e00cd4382f1c54_mfge

Συνεργασίες των τριών



Τερματοφύλακες στην επίθεση



Τερματοφύλακες στην επίθεση



Τερματοφύλακες στην επίθεση



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!



Στέφανος Σοϊλεμές



ssoilemes@epo.gr



ssoilemes@gmail.com



+30 6936513721

