
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Κ10

1. Μετά το τέλος της προπόνησης οι παίκτες...

- ☐ παίρνουν τα ρούχα τους και φεύγουν
- ☐ πάνε για να πιούνε νερό
- ☐ όλοι μαζί βοηθούνε στην συγκέντρωση και αποθήκευση του υλικού
- ☐ παίζουν με τις μπάλες

2. Οι Διαστάσεις του γηπέδου για παιχνίδι Κ10 είναι:

- ☐ 30 X 50 μ.
- ☐ 40 X 60 μ.
- ☐ 20 X 40 μ.
- ☐ 30 X 60 μ.

3. Η τελευταία μας επαφή ήταν στον αγώνα με την Νίκη Β. στις 31 Οκτωβρίου.

Αν η επόμενη προπόνηση γίνει στις 7 Ιανουαρίου πόσες μέρες μεσολάβουν έως τότε;

- ☐ 41
- ☐ 36
- ☐ 33
- ☐ 39

4. Ένα παίκτης επιστρέφει την μπάλα στον τερματοφύλακα με το γόνατο, ο τερματοφύλακας μπορεί να πιάσει την μπάλα με τα χέρια;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

5. Όταν θέλουμε να δώσουμε πάσα σε ένα συμπαίκτη μας, το πόδι στήριξης (όχι αυτό που κάνει την πάσα) τοποθετείται:

- ☐ Διαγώνια από την μπάλα
- ☐ Δίπλα στην μπάλα
- ☐ Πίσω από την μπάλα
- ☐ Μπροστά από την μπάλα

6. Όταν εκτελεστεί το κόρνερ, αν δεν ακουμπήσει κανείς την μπάλα και καταλήξει απευθείας στα δίχτυα, το γκολ ακυρώνεται και δίνεται επανάληψη.

- ☐ Σωστό
- ☐ Λάθος

7. Κατά την διάρκεια του παιχνιδιού (Κ10) και όταν η μπάλα βγει άουτ, ο τερματοφύλακας στην πρώτη πάσα δεν μπορεί να κάνει μακρινή πάσα και να περάσει η μπάλα στο κέντρο

- ☐ Σωστό

- ο Λάθος

8. Κατά το οδήγημα της μπάλας, για τον καλύτερο έλεγχο της θα πρέπει:

- ο Να είμαι μακριά απ την μπάλα
- ο Να έχω επαφή με την μπάλα σχεδόν σε κάθε βήμα
- ο Να χτυπάω την μπάλα δυνατά
- ο Να είμαι πλάγια από την μπάλα

9. Πότε είναι χρήσιμη η ντρίμπλα στο παιχνίδι:

- ο Για να βρεθώ σε θέση για σουτ στην επίθεση
- ο Όταν δεν έχω επιλογές για πάσα
- ο Για να βρεθώ σε θέση για να μπορώ να πασάρω
- ο Όλα τα παραπάνω

10. Τι σημαίνει ο όρος τετ α τετ:

- ο Όταν ο τερματοφύλακας δίνει πάσα στον συμπαίκτη
- ο Όταν ένας παίκτης βρεθεί μόνος του στην επίθεση με τον τερματοφύλακα
- ο Όταν γίνει φάουλ σε κάποιον παίκτη εκτός περιοχής
- ο Όταν πιάσει την μπάλα το τερματοφύλακας εκτός περιοχής

11. Ποια τα πλεονεκτήματα της πάσας:

- ο Λιγότερη κούραση
- ο Μεγαλύτερη ταχύτητα στο παιχνίδι
- ο Γρήγορη προώθηση του παιχνιδιού
- ο Όλα τα παραπάνω

12. Η Διαδασκαλία της βασικής τεχνικής για την παιδιά 9-10 ετών περιλαμβάνει:

- ο Tackling (Τάκλινγκ)
- ο Πάσα και υποδοχή
- ο Κεφαλιά
- ο Τίποτα απο τα παραπάνω

13. Όταν ένας παίκτης βρεθεί έναν εναντίον ενός και θέλει να τον περάσει με ντρίμπλα:

- ο Σταματάει και περιμένει τον αντίπαλο
- ο Κόβει ταχύτητα για να δει την αντίδραση του αντιπάλου
- ο Πηγαίνει πάνω στον αντίπαλο χρησιμοποιώντας αλλαγή ρυθμού και προσποίηση
- ο Οδηγεί τον αντίπαλο στα πλάγια

14. Όταν ο αντίπαλος επιθετικός παίκτης έχει την μπάλα πλάγια και ένας συμπαίκτης μου του κάνει άμυνα (2 εναντίον 1), εγώ θα πρέπει να τοποθετηθώ:

- ο Διαγώνια και πίσω του λίγα μέτρα (ευθεία του τέρματος και της μπάλας)
- ο Μπροστά του σε σχέση με τον αντίπαλο
- ο Ακριβώς δίπλα του (παράλληλα) στα 4-5 μέτρα
- ο Δεν πηγαίνω καθόλου για να παίξουν ένας εναντίον ενός

15. Όταν κάνει επίθεση η ομάδα μας θα πρέπει να:

- ο Κλείνουμε όλοι μαζί κάθετα προς το κέντρο (συσπείρωση) για να είμαστε πιο κοντά
- ο Να κρατήσουμε τις θέσεις μας και να ανοίξουμε στο χώρο του γηπέδου (πλάτος και βάθος στο γήπεδο)
- ο Πάμε όπου θέλουμε μέσα στο γήπεδο
- ο Μαζευτούμε όλοι στο μισό γήπεδο μας για να βοηθήσουμε

16. Η προθέρμανση των παικτών είναι απαραίτητη διαδικασία πριν την προπόνηση ή τον αγώνα:

- ο Πριν τον αγώνα
- ο Πριν την προπόνηση
- ο Πριν και από την προπόνηση και από τον αγώνα
- ο Δεν είναι απαραίτητη

17. Ένα παιχνίδι K10 με πόσους παίκτες παίζεται;

- ο 6 εναντίον 6
- ο 7 εναντίον 7
- ο 8 εναντίον 8
- ο 9 εναντίον 9

18. Οι διαστάσεις του τέρματος σε ένα παιχνίδι K10 είναι:

- ο 5 μέτρα πλάτος και 2 μ. ύψος
- ο 4 μέτρα πλάτος και 1,5 μ. ύψος
- ο 3 μέτρα πλάτος και 2 μ. ύψος
- ο 3 μέτρα πλάτος και 1,5 ύψος

19. Η γραμμή ανάπτυξης σε ένα παιχνίδι K10 είναι ένας οριοθετημένος χώρος (15 μ. μήκους περίπου) στην άμυνα της κάθε ομάδας που όταν ξεκινάει να παίξει ο αντίπαλος ΔΕΝ μαρκάρονται για να μπορεί να δημιουργηθεί το παιχνίδι ορθολογικά:

- ο Σωστό
- ο Λάθος

20. Όταν οι παίκτες βρίσκονται στον πάγκο κατά την διάρκεια του παιχνιδιού:

- ο μπορούν να παίξουν με μια μπάλα για να είναι σε ετοιμότητα όταν χρειαστεί να μπουνε στο παιχνίδι
- ο μιλάνε μεταξύ τους σχολιάζοντας συμπαίκτες και αντιπάλους για εύρεση λύσεων
- ο παρακολουθούν προσεκτικά την εξέλιξη του παιχνιδιού σκεπτόμενοι τι θα κάνουν όταν μπουνε μέσα στο παιχνίδι
- ο παίζουν με το κινητό για να είναι απασχολημένοι