



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Ε.Π.Ο.

## ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

- **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ**
- **ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΕΣΤΙΩΝ**
- **ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**
- **ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Η επιτυχία της κατάκτησης του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος το 2004 από την Εθνική ομάδα ποδοσφαίρου ήταν κάτι απρόσμενο και προκάλεσε έκπληξη σε ολόκληρο τον ποδοσφαιρικό κόσμο. Ωστόσο, αν δει κανείς τον κορμό αυτής της ομάδας θα διαπιστώσει ότι , τελικά, ίσως να μην ήταν τυχαία αυτή η επιτυχία. Ήταν έκπληξη , αλλά όχι τυχαία. Η κατάκτηση του EURO ήταν η κορύφωση μιας φουρνιάς παικτών που σκαλί σκαλί ανέβαινε πιο ψηλά. Από την 4<sup>η</sup> θέση ως Νέοι το 1994, στη δεύτερη θέση σαν Ελπίδες το 1999, μέχρι την κορυφή της Ευρώπης το 2004. Μετά το 2004, οι επιτυχίες συνεχίστηκαν: πρόκριση της Εθνικής Ανδρών στο EURO 2008 και στο Παγκόσμιο Κύπελλο 2010, 2<sup>η</sup> θέση της Εθνικής U19 στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα το 2007 και το 2012, κτλ.



**Η επιτυχία πάντα, απαιτεί δουλειά, προγραμματισμό, μεθοδολογία και πάνω απ' όλα υπομονή.**

Τα τελευταία 15-20 χρόνια υπάρχει μια θεαματική στροφή των μικρών παιδιών στο οργανωμένο ποδόσφαιρο μέσω οργανωμένων ακαδημιών και συλλόγων. Η ακαδημία έχει ως στόχο πέραν όλων των άλλων να αντικαταστήσει το παλιό ποδόσφαιρο της αλάνας, όπου οι μικροί έπαιζαν, ελεύθερα, παιχνίδια δικής τους έμπνευσης με δικούς τους κανόνες , εστίες και μπάλες και διαφορετικό κάθε φορά αριθμό παικτών ,με συμπαίκτη πολλές φορές τον τοίχο, διαμορφώνοντας , έτσι, την προσωπικότητά τους. Καταφέρνει, όμως, να εκπληρώσει τον στόχο της; Φοβόμαστε πως όχι απόλυτα. Η πίεση για νίκη σε κάθε ηλικία από παράγοντες , προπονητές και γονείς, η έλλειψη κατάλληλης για κάθε ηλικιακό επίπεδο μεθοδολογίας, η

υπερφόρτωση με αγώνες , ο σχεδιασμός των προπονητικών μονάδων χωρίς να λαμβάνονται υπ' όψη τα χαρακτηριστικά ανάπτυξης των παιδιών, η έλλειψη επιμόρφωσης των προπονητών , είναι μερικοί παράγοντες που αποπροσανατολίζουν από τον στόχο.

Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία οργανώνει από το 2003 τις σχολές προπονητών ποδοσφαίρου υπό την αιγίδα της UEFA . Μέσα στους στόχους που έχει θέσει είναι και η παροχή γνώσεων σχετικά με την προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Παράλληλα, το εκπαιδευτικό συμβούλιο έχει δημιουργήσει έναν οδηγό πρακτικής εξάσκησης με στόχο να παρουσιάσει στα πλαίσια ενός μακροχρόνιου προγραμματισμού το ΠΩΣ προπονούμε, ΤΙ προπονούμε και ΠΟΤΕ το προπονούμε.

Στην παρούσα φάση, πάντα με γνώμονα την πρόοδο του ελληνικού ποδοσφαίρου, βασιζόμενο στις αναπτυξιακές ηλικίες , δημιουργεί τον παρόντα «ΟΔΗΓΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ», που στόχο έχει να δώσει σε όλους τους προπονητές , όλων των ενώσεων που ασχολούνται με τις αναπτυξιακές ηλικίες μια ενιαία κατεύθυνση, ώστε ο καθένας , βάζοντας τις γνώσεις του και το μεράκι του να συμβάλει στην πρόοδο αυτή, και να μην υστερούμε έναντι των προηγμένων ποδοσφαιρικά χωρών. Γιατί οργανωμένα μπορούμε να πετύχουμε πολλά.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ Ε.Π.Ο

## ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΤΑΔΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

| ΣΤΑΔΙΑ<br>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ                     | ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ<br>ΗΛΙΚΙΩΝ | ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ<br>ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ<br>ΒΑΣΙΚΗ<br>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ    | -6 ΕΤΩΝ                    | ΒΑΜΒΙΝΙ                       |
| ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗ<br>ΒΑΣΙΚΗ<br>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ | 7-8 ΕΤΩΝ                   | PRO-JUNIOR                    |
|   | 9-10 ΕΤΩΝ                  | JUNIOR                        |
| ΥΨΗΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ                             | 11-12 ΕΤΩΝ                 | ΠΡΟΠΑΙΔΕΣ                     |
|   | 13-14 ΕΤΩΝ                 | ΠΑΙΔΕΣ                        |
|   | 15-16 ΕΤΩΝ                 | ΕΦΗΒΟΙ                        |
|   | 17-18 ΕΤΩΝ                 | ΝΕΟΙ/ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ              |

## ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

### ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ

#### ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

- ΘΕΩΡΙΑ
- ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ
- ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ
- ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ
- ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
- ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (1<sup>ο</sup> ΕΠΙΠΕΔΟ)

- ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΛΥΣΕΩΝ
- ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΧΩΡΙΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ
- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ
- ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2<sup>ο</sup> ΕΠΙΠΕΔΟ)

- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΘΗΣΗΣ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

## ΣΕΙΡΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ

### Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

|            | -6 | 7-8 | 9-12 |
|------------|----|-----|------|
| ΟΔΗΓΗΜΑ    |    | +++ | +++  |
| ΣΟΥΤ       |    | +++ | +++  |
| ΝΤΡΙΠΛΑ    |    | +++ | +++  |
| ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ |    | ++  | +++  |
| ΥΠΟΔΟΧΗ    |    | ++  | +++  |
| ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ |    | +   | ++   |
| ΚΕΦΑΛΙΑ    |    |     | ++   |
| ΤΑΚΤΙΚ     |    |     | +    |
| Τ/Φ        |    |     | ++   |

### Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

|                     | -10       | 11-12             | 13-14                           | 15-16                      | 17+               |
|---------------------|-----------|-------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------|
| ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ     | ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ | +++<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ | +++<br>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ               | +++<br><b>ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ</b> → | +++               |
| ΥΠΟ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ | ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ | +<br>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ    | +++<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ               | +++<br>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ          | +++<br>ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ |
| ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ     | ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ | ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ         | +<br>ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 11:11 | ++<br><b>ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ</b> →  | +++               |

**-6 ετών (Κ7) (Bambini)****ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:****ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ****ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:**

- Παροχή πλατιάς βάσης κινητικών εμπειριών
- Νευρομυϊκή συναρμογή
- Μικρές αριθμητικές σχέσεις και γκρουπ προπόνησης
- Παιγνιώδεις ασκήσεις με και χωρίς μπάλα
- Όχι προπόνηση τεχνικής και τακτικής
- «Όλοι μαζί»
- Απλοί κανόνες

Αριθμητική σχέση:  
4v4 (χωρίς τ/φ)

4+1 (με τ/φ)

Διαστάσεις γηπέδου:  
15X20μ. (χωρίς τ/φ)

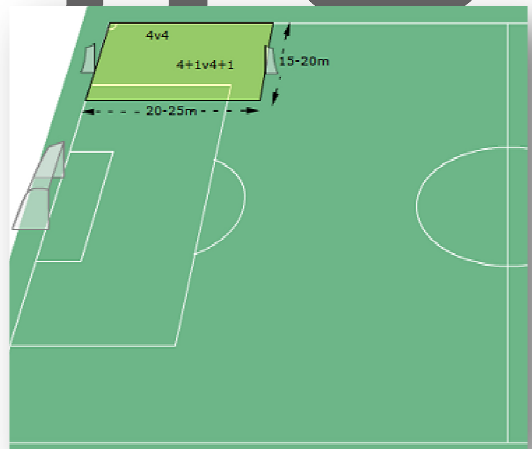
20X25μ. (με τ/φ)

Διαστάσεις εστίας:  
2X2,5μ.

Μέγεθος μπάλας:  
No 3

Πλάγιο άουτ: με  
πόδια

Πέναλτι: 5 μ.



## 7-8 ετών (Κ9) (PRO-JUNIOR)

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

«ΠΑΙΧΝΙΔΙ-ΑΣΚΗΣΗ-  
ΠΑΙΧΝΙΔΙ»

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Νευρομυϊκή συναρμογή
- Εναλλαγή παιχνιδιών – ασκήσεων
- Εισαγωγή στην προπόνηση τεχνικής με την παραπάνω μέθοδο
- Τεχνική κεφαλιάς χωρίς άλμα με πλαστικές μπάλες
- Όχι εξειδικευμένη προπόνηση τακτικής, αλλά με παιγνιώδη τρόπο
- Κυρίαρχο στοιχείο η μπάλα.
- Εξάσκηση και των δύο ποδιών
- Πολλές επαναλήψεις

Αριθμητική σχέση:  
7v7 (6+1 τ/φ)

Διαστάσεις  
γηπέδου:

30X40μ.

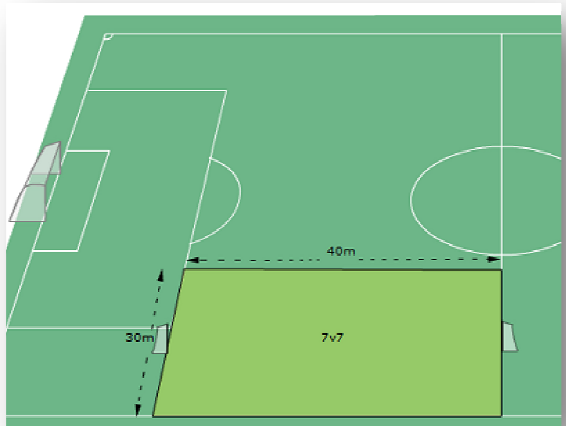
Διαστάσεις εστίας:

3X2μ.

Μέγεθος μπάλας:  
No 3 ή 4

Πλάγιο άουτ: με  
χέρια

Πέναλτι: 7 μ.



## 9-10 ετών (Κ11) (JUNIOR)

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

**ΤΕΧΝΙΚΗ: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ**

**ΤΑΚΤΙΚΗ: ΠΑΙΧΝΙΩΔΗΣ  
ΜΟΡΦΗ**

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Νευρομυϊκή συναρμογή
- Εξειδικευμένη προπόνηση τεχνικής με τα μεθοδολογικά βήματα διδασκαλίας
- Διαβάθμιση αντίστασης
- Όχι εξειδικευμένη προπόνηση τακτικής
- «Πετυχαίνουμε γκολ-δεν δεχόμαστε γκολ»
- Κυρίαρχο στοιχείο η μπάλα.
- Εξάσκηση και των δύο ποδιών
- Ταχύτητα-ταχυδύναμη

Αριθμητική σχέση:  
8v8 (7+1 τ/φ)

Διαστάσεις  
γηπέδου:

35X55μ.

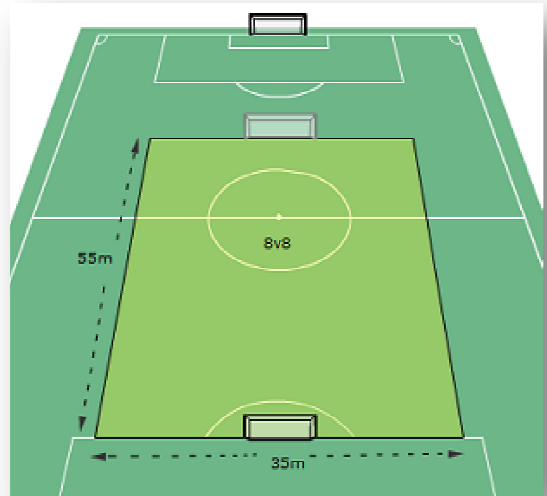
Διαστάσεις εστίας:

3X2μ.

Μέγεθος μπάλας:  
No 4

Πλάγιο άουτ: με  
χέρια

Πέναλτι: 7 μ.





## 11-12 ετών (Κ13) (ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ)

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

**ΤΕΧΝΙΚΗ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**ΤΑΚΤΙΚΗ: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ  
ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- «ΧΡΥΣΗ ΗΛΙΚΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ»
- Ποιοτική και ακριβής εκτέλεση τεχνικής
- Εξάσκηση και των δύο ποδιών
- Διαβάθμιση αντίστασης
- Έναρξη ατομικής τακτικής
- Εκμάθηση δύσκολων τεχνικών (κεφαλιά «φαράκι»-«φαλιδάκι» tackling)
- Νευρομυϊκή συναρμογή
- Ταχύτητα -ταχυδύναμη

Αριθμητική σχέση:  
9v9 (8+1 τ/φ)

Διαστάσεις  
γηπέδου:

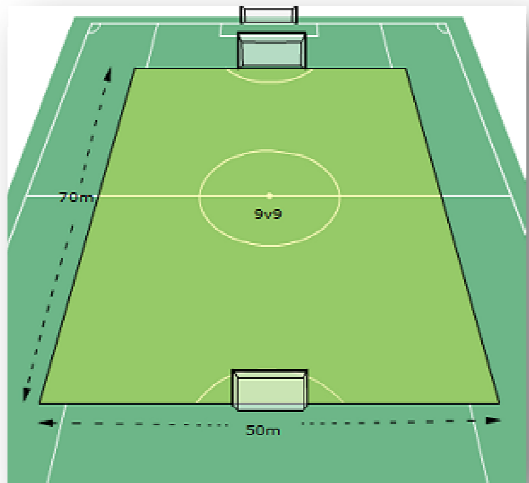
50X70μ.

Διαστάσεις εστίας:  
5X2μ.

Μέγεθος μπάλας:  
No 4

Πλάγιο άουτ: με  
χέρια

Πέναλτι: 9 μ.



## 13-14 ΕΤΩΝ (Κ15) (ΠΑΙΔΙΚΟ)

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

**ΤΕΧΝΙΚΗ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**ΤΑΚΤΙΚΗ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ  
ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ-  
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ  
ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ  
ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Έναρξη εφηβείας
- Μεγαλύτερη έμφαση στην νευρομυϊκή συναρμογή λόγω απότομης αύξησης του ύψους.
- Έμφαση στην αερόβια ικανότητα
- Ποιοτική και ακριβής εκτέλεση τεχνικής
- Εξάσκηση και των δύο ποδιών
- Αυξημένη αντίσταση
- Έναρξη υποομαδικής τακτικής

Αριθμητική σχέση:

11v11

Διαστάσεις  
γηπέδου:

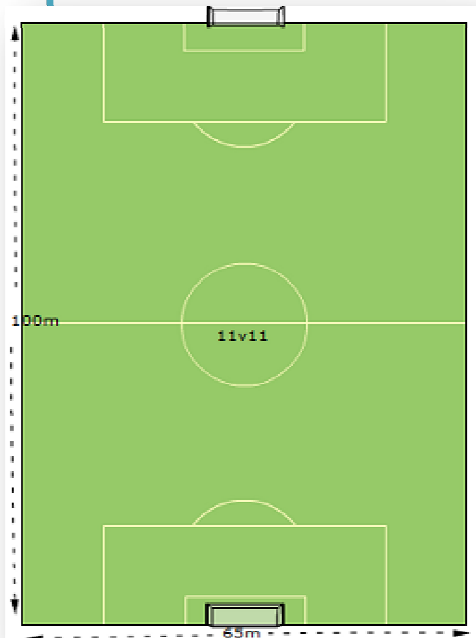
65X100μ.

Διαστάσεις εστίας:  
7,32X2,44μ.

Μέγεθος μπάλας :

No 5

Κανόνες του  
παιχνιδιού 11v11



**15-16 ετών (Κ17) (ΕΦΗΒΙΚΟ)**

**17-18 ετών (Κ19) (ΝΕΟΙ)**

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:**

**ΤΕΧΝΙΚΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
1<sup>ο</sup> -2<sup>ο</sup> ΕΠΙΠΕΔΟ**

**ΤΑΚΤΙΚΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ-  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ-  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ  
ΤΑΚΤΙΚΗΣ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:**

- «Δεύτερη χρυσή ηλικία»
- Βελτίωση και τελειοποίηση των ειδικών τεχνικών και τακτικών κινήσεων
- Βελτίωση και εξειδίκευση της φυσικής κατάστασης
- Εκτέλεση ποσοτικής και εντατικής προπόνησης
- Έναρξη ομαδικής τακτικής

Αριθμητική σχέση:

11v11

Διαστάσεις  
γηπέδου:

65Χ100μ.

Διαστάσεις εστίας:  
7,32Χ2,44μ.

Μέγεθος μπάλας :

No 5

