

**Η ΔΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 5-14 ΕΤΩΝ**

**Πως τοποθετούμε μαζί
παιχνίδια και ασκήσεις στην
προπονητική μονάδα, που
να είναι και κατάλληλα για
την ηλικία αλλά και
αναπτυξιακά κατάλληλα
για το ποδόσφαιρο των
νέων;**

- **Πρώτο μέλημά μας είναι να δομήσουμε την προπονητική μονάδα πάνω σε τέσσερις βασικές κατηγορίες ασκήσεων και παιχνιδιών (θεμελιώδεις λίθοι) που θα αποτελέσουν την ισχυρή βάση για την ποδοσφαιρική ανάπτυξη του παιδιού.**
- **Σε κάθε αναπτυξιακό επίπεδο , ο καθένας λίθος αποκτά διαφορετικό βάρος , αλλά οι γενικές έννοιες αποτελούν τον οδηγό της σωστής προπονητικής μονάδας.**

ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΛΙΘΟΙ



ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΧΗ

- **Κάθε προπονητική μονάδα θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα συνδυασμό από αγωνιστικά παιχνίδια , μια ποικιλία από συναγωνιστικά παιχνίδια και ενδιαφέρουσες κινητικές ασκήσεις και δραστηριότητες με και χωρίς μπάλα.**

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

- Πολλά παιδιά που έρχονται σε επαφή με το ποδόσφαιρο για πρώτη φορά:
 - Δεν έχουν καμία αθλητική εμπειρία(ποδοσφαιρική ή μη)
 - Έχουν φυσικές ελλείψεις και προβλήματα
 - Δεν έχουν καμία επαφή και εμπειρία από ομαδικά σπορ

Αυτό το γεγονός οδηγεί σε προβληματικές συμπεριφορές: σπρωξίματα, επιθετική συμπεριφορά , αποτυχία ή και άρνηση να συμμετέχουν.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Ο προπονητής πρέπει να ανακαλύψει την ρίζα αυτής της συμπεριφοράς , αλλά και να την αντιμετωπίσει.

ΠΩΣ;

- **Παροχή ποικιλίας κινήσεων με και χωρίς την μπάλα (συναρμογή)**
- **Αποφυγή πρόωρης εξειδίκευσης σε καθαρά ποδοσφαιρικό ρεπερτόριο**

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

- Ιδανική ηλικία για την ανάπτυξη της συναρμογής: 6-13 χρ.
- Η σωστά δομημένη προπόνηση συναρμογής βοηθά τους παίκτες να μάθουν γρήγορα νέες κινήσεις και τεχνικές (προσποιήσεις , σουτ κτλ).
- Ακολουθεί μια περίοδος που η συναρμογή δεν αναπτύσσεται πολύ λόγω της εφηβείας και της απότομης αύξησης του ύψους
- Σημαντική η διατήρησή της γιατί μετά τα 15 χρ. θα κάνει πάλι την εμφάνισή της στο «ολοκληρωμένο σώμα» (δεύτερη χρυσή ηλικία της μάθησης).

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

- ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Σε σχέση με την προπόνηση της συναρμογής, πρέπει να απαντηθούν δύο βασικά ερωτήματα:

1. Πώς θα καταφέρει το παιδί να μάθει μια νέα κίνηση;
2. Πώς θα δημιουργήσουμε νέες παραλλαγές σε παλιές κινήσεις;

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

➤ *Πώς θα καταφέρει το παιδί να μάθει μια νέα κίνηση;*

- Έντονη επιθυμία για κίνηση και περιέργεια αποτελούν εχέγγυα μάθησης
- Το παιδί πρέπει να καταλάβει την κίνηση με ΔΡΑΣΗ.

**Η καλύτερη μέθοδος:
Η ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΚΑΙ Η ΜΙΜΗΣΗ.**

Η παρουσία κινήτρων μεγιστοποιεί την διάθεση και άρα το αποτέλεσμα.

Αυτό επιτυγχάνεται με:

- 1.συναγωνιστικά παιχνίδια
- 2.ελκυστικές και εναλλασσόμενες δραστηριότητες

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

➤ ***Πώς θα
δημιουργήσουμε νέες
παραλλαγές σε παλιές
κινήσεις;***

- Η συνεχής ανακάλυψη νέων κινήσεων αλλά και η διαφοροποίηση τους μπορούν να ανεβάσουν το επίπεδο της συναρμογής αλλά και της διάθεσης των μικρών παιδιών.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ**
 - **ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ**(σε ευθεία ,σε κύκλο,με γόνατα ψηλά, φτέρνες πίσω, με φύλλο εφημερίδας στο στήθος)
 - **ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΝΤΑΣ ΑΡΙΘΜΟΥΣ Ή ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ**
 - **ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΖΕΥΓΗ Ή ΓΚΡΟΥΠ**
 - **ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ**(από πάνω , από κάτω, γύρω)
 - **ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ**(μπρος,πίσω, πλάγια,ζιγκ-ζαγκ)
 - **ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ** (αργά,γρήγορα,διαλειμματικά)
 - **ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΔΑΠΕΔΑ** (στο γυμναστήριο,σε άμμο , σε ανηφόρες , σε κατηφόρες)

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 1: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- Στον θεμελιώδη αυτό λίθο προπόνησης εντάσσονται και οι φυσικές ικανότητες των ποδοσφαιριστών : αντοχή , ταχύτητα , δύναμη, ευλυγισία-ευκινησία.
- Το σημαντικότερο γι' αυτές τις ικανότητες είναι ότι δεν προπονούνται εξειδικευμένα, αλλά μέσα από παιγνιώδεις ασκήσεις και ψυχοκινητικά παιχνίδια.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 2: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- ΕΙΔΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ

Η ειδική ποδοσφαιρική συναρμογή δεν διαφέρει καθόλου από το προηγούμενο επίπεδο παρά μόνο στην χρήση της μπάλας.

Όλες οι κινήσεις και τα παιχνίδια μπορούν να γίνουν τώρα πιο εξειδικευμένα χρησιμοποιώντας την μπάλα.

Η ηλικία και το ποδοσφαιρικό επίπεδο καθορίζουν την υπερίσχυση του ενός ή του άλλου θεμελιώδους λίθου.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 2: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

4-6 ετών: Πλατιά ποικιλία γενικών κινήσεων χωρίς μπάλα και απλές κινήσεις με μπάλα (πιάσιμο, πέταγμα, ρολάρισμα)

7-8 ετών: Όλες οι παραπάνω βασικές κινήσεις με μπάλα συνδυάζονται πλέον με ατομικές ασκήσεις , ασκήσεις σε ζεύγη , αγωνιστικά παιχνίδια.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 2: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

9-10 ετών : Δημιουργία
πλατιάς ποικιλίας επαφών
με την μπάλα και
περιορισμός των κινήσεων
χωρίς μπάλα.

11-12 ετών: Καθολική χρήση
μπάλας, βελτίωση
ποδοσφαιρικών τεχνικών.

13-14 ετών: Αύξηση του
βαθμού δυσκολίας των
τεχνικοτακτικών ενεργειών.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 3: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ/ΤΑΚΤΙΚΗΣ

ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗ ΜΆΘΗΣΗ

- Η τεχνική και η προπόνησή της είναι το κύριο στοιχείο στην προπονητική διαδικασία των μικρών ποδοσφαιριστών.
- Τεχνική χωρίς προηγούμενη βάση συναρμογής οδηγεί σε έλλειμμα τεχνικής.
- Ο στόχος της προπόνησης εξαρτάται πάντα από την ηλικία και το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών.
- Άρα οι προτεραιότητες και τα επιμέρους στοιχεία τεχνικής αποκτούν διαφορετική βαρύτητα σε κάθε ηλικιακό επίπεδο.

Η προπόνηση τεχνικής σε κάθε ηλικιακό επίπεδο

| Θεμελιώδης λίθος | Κάτω από 6 ετών | 7 με 8 ετών | 9 με 14 ετών |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-------------|--------------|
| 1. Προπόνηση γενικών κινήσεων | • • • | • • | • |
| 2. Προπόνηση ποδοσφαιρικά προσανατολισμένης κίνησης | • • | • • | • • |
| 3. Προπόνηση ποδοσφαιρικής τεχνικής | | • • | • • • |
| 4. Παιχνίδι | • • • | • • • | • • • |

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 3

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ/ΤΑΚΤΙΚΗΣ

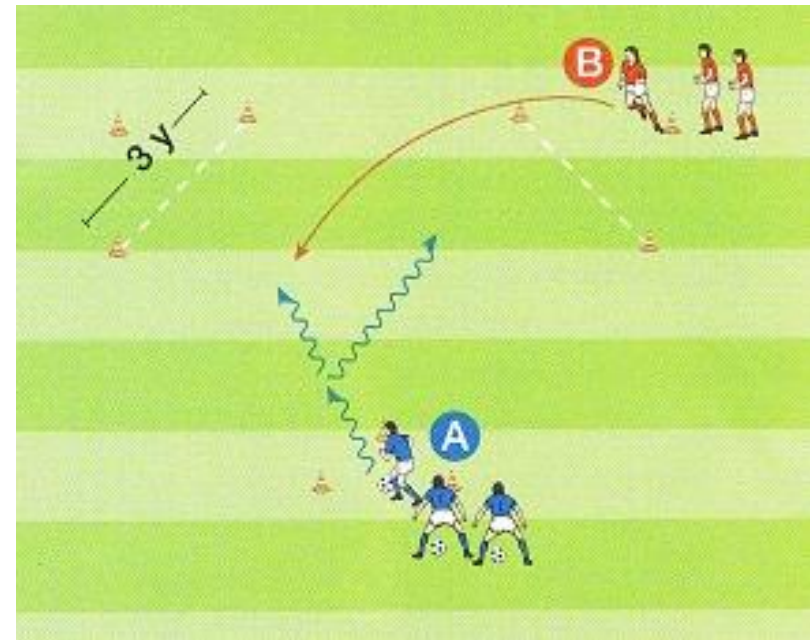
- ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ

| | |
|---|------------------------------------------------------------------|
| 3 | ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΜΕΝΑ ΣΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ) |
| 2 | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (-ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ) |
| 1 | ΠΑΙΧΝΙΩΔΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ -ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ |
| | ΑΠΛΑ - ΜΗ ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ |

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 3

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ/ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- «Τακτική χωρίς τεχνική δεν υπάρχει»
- Τι γίνεται στην πραγματικότητα;
- Επικέντρωση στην προπόνηση τακτικής σε βάρος της τεχνικής και της νευρομυϊκής συναρμογής.



ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 3

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ/ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- Αναπτυξιακά βήματα τακτικής:
 1. Ελεύθερα – μη δομημένα παιχνίδια μέχρι την ηλικία των 10 ετών (4v4).
 2. Παιγνιώδεις ασκήσεις με τακτικά στοιχεία (εισαγωγή) στις ηλικίες 8-10 ετών.
 3. Ατομική τακτική 11-12 ετών.
 4. Υποομαδική τακτική 12-14 ετών.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 4: ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Τι θέλουν τα παιδιά στο ποδόσφαιρο;
 - Θέλουν να παίζουν ελεύθερα.
 - Θέλουν να έχουν πολλή ώρα την μπάλα στα πόδια τους.
 - Θέλουν να τρέχουν μικρές αποστάσεις.
 - Θέλουν να σκοράρουν όσο γίνεται περισσότερο.
 - Θέλουν να παίζουν συνέχεια χωρίς διακοπές.
 - Θέλουν να παίζουν χωρίς τις φωνές των γονιών τους.
 - Θέλουν να νιώθουν έντονα το παιχνίδι.
 - Θέλουν να μάθουν.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΛΙΘΟΣ 4: ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Οι καλύτερες σχέσεις παιχνιδιού στις μικρές ηλικίες είναι οι σχέσεις 2:2-4:4 (με ισαριθμίες και υπεραριθμίες) με καλύτερη όλων την σχέση 4:4 με εστίες.
- Οι σχέσεις αυτές πληρούν τα παραπάνω «θέλω» των παιδιών γιατί παρέχουν:
 - ✓ Πολλές επαφές
 - ✓ Πολλές μονομαχίες
 - ✓ Πολλές ευκαιρίες για σουτ
 - ✓ Μικρές διαδρομές
 - ✓ Διασκέδαση
 - ✓ Μαθαίνουν τα παιδιά να παίζουν
 - ✓ Αναπτύσσουν θετικές εμπειρίες

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΜΕΧΡΙ 6 ΕΤΩΝ (BAMBINI)

- ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
- Η κίνηση γενικότερα είναι η βάση της αναπτυξιακής διαδικασίας που περιλαμβάνει όλες τις αισθήσεις.
- Κυρίαρχος στόχος μας στην προπόνηση πρέπει να είναι:

Η ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Παρέχοντας μια πλατιά ποικιλία από φυσικές κινητικές ενέργειες – πέρα από το ποδόσφαιρο:
- ✓ Καλλιεργούμε τα δυναμικά στοιχεία του παιδιού: την περιέργεια, τον αυθορμητισμό, την επιθυμία για κίνηση, την διασκέδαση και την προθυμία να ρισκάρει.
- ✓ Καλλιεργούμε την επιθυμία για μάθηση και την προθυμία να κάνει πράγματα που έχουν ένα βαθμό δυσκολίας.
- ✓ Βοηθάμε να αντισταθμιστεί η έλλειψη φυσικής κίνησης και η υπερφόρτωση του παιδιού.
- ✓ Προάγουμε την ανάπτυξη: σωματική , πνευματική , ψυχική, κοινωνική.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Εξειδικευμένα ποδοσφαιρικά αντικείμενα:

1. Δεν είναι ηλικιακά κατάλληλη ,
2. Δεν παρέχουν μεγάλη ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων
3. Δε λαμβάνουν υπ' όψιν τις ανάγκες και τις επιθυμίες των παιδιών.

- Αντίθετα η ποικιλία-πολυπλευρικότητα:

1. Δημιουργεί μια θετική βάση που προσεγγίζει τις ανάγκες των παιδιών
2. Επηρεάζει την προσωπική και κοινωνική εξέλιξη
3. Ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.

ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Τα περιεχόμενα της προπόνησης σ' αυτές τις ηλικίες θα πρέπει να επιτρέπουν στα παιδιά :
 - Διασκέδαση μέσω παιχνιδιού, με ελάχιστες παρεμβάσεις
 - Δυνατότητα ανεύρεσης λύσεων από τα παιδιά.
 - Απόκτηση θετικών εμπειριών : όλα τα παιδιά πρέπει να έχουν την δυνατότητα να κερδίζουν.
 - Ικανοποίηση της έντονης επιθυμίας για κίνηση.
 - Στόχος: η προσωπική ανάπτυξη και όχι η νίκη.

ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. ΗΜΕΡΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
2. ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΩΡΕΣ ΕΚΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
3. ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
4. ΠΛΑΤΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
5. ΣΤΟΧΟΣ:
 - ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
 - ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

- Μιλήστε στην γλώσσα των παιδιών.
- Χρησιμοποιείτε την γλώσσα του σώματος και την σωστή επίδειξη.
- Δώστε τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες σε μορφή παραμυθιού ή με ιστορίες από τον κόσμο των ζώων (φαντασία – περιέργεια → κίνητρο).
- Ο προπονητής τα κάνει όλα (δένει τα κορδόνια, παρηγορεί, ενθαρρύνει, οργανώνει την προπόνηση κ.τ.λ)
- Προάγετε την δημιουργικότητα: δώστε διάφορα υλικά και μπάλες και αφήστε τα παιδιά να βρουν νέες ασκήσεις.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

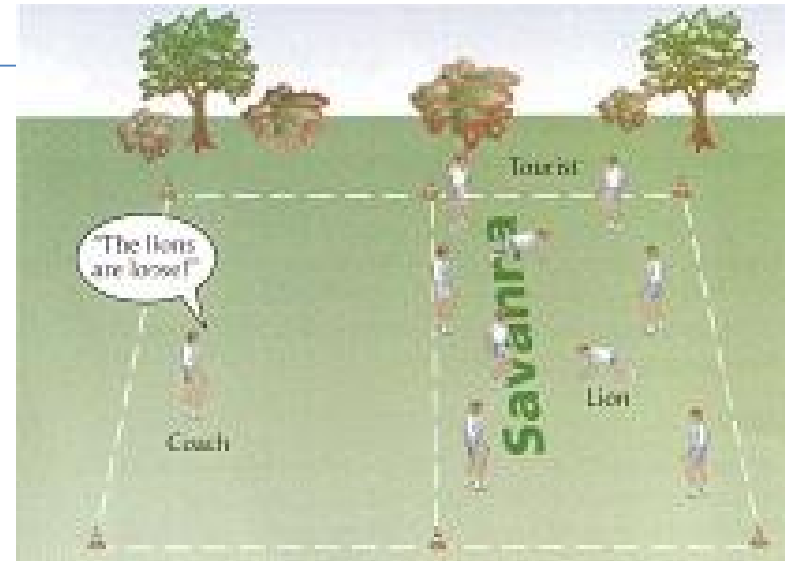
- Ορίστε σημεία αναφοράς: εκεί θα συναντάτε τους παίκτες και εκεί θα γίνονται τα διαλείμματα.
- Επειδή τα παιδιά θέλουν να νιώσουν ελεύθερα κατά την διάρκεια της προπόνησης , αλλά δεν πρέπει να χαθεί και ο έλεγχος του τμήματος, δώστε «ελεύθερο χρόνο» στα παιδιά πριν ξεκινήσει η προπόνηση ή όσο φτιάχνετε μια καινούργια άσκηση.
- Χρησιμοποιείτε πλαστικές μπάλες.

1) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

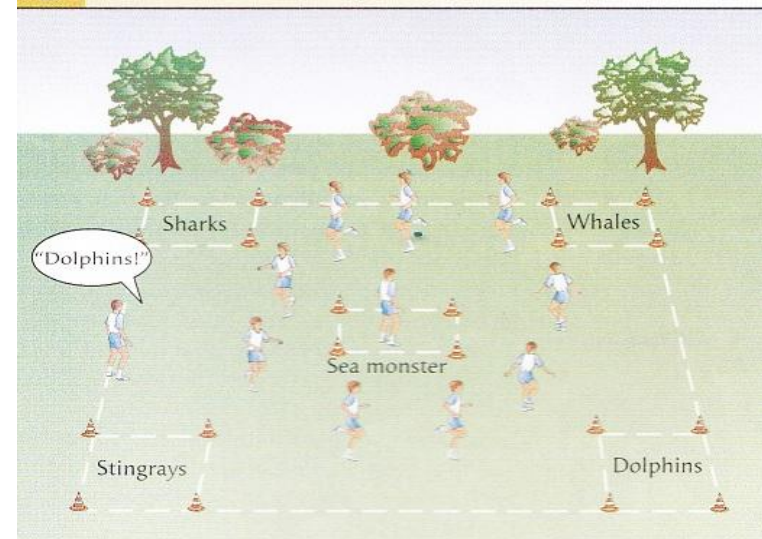
- **Βασικές κινήσεις με εμπόδια** ,
διάφορα υλικά, κινήσεις όπως
άλματα , ρολαρίσματα,
σύρσιμο... Π.χ
- Πέρασμα πάνω ή κάτω από 4
εμπόδια ή εναλλάξ πέρασμα
- Κυβίστηση – άλμα
- Άλματα από φανελάκι σε
φανελάκι
- Περπάτημα σαν παγώνι ,
γλίστρημα σαν φίδι , άλμα σαν
λαγός , περπάτημα ισορροπίας
σαν γίγαντας κτλ.

1) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- **ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**
- Αυτού του είδους οι δραστηριότητες εκτός της γενικής συναρμογής, βοηθούν και στην ικανοποίηση της ανάγκης του παιδιού για κίνηση, γεγονός που οδηγεί το παιδί να ηρεμεί κατά την διάρκεια της προπόνησης. Γι' αυτό τέτοιες ασκήσεις θα πρέπει να μπαίνουν στην αρχή της προπονητικής μονάδας.
- Ουρίτσες, πυραμίδα, ωκεανός, « βρες τον φίλο σου» κτλ.



6 The sea monster

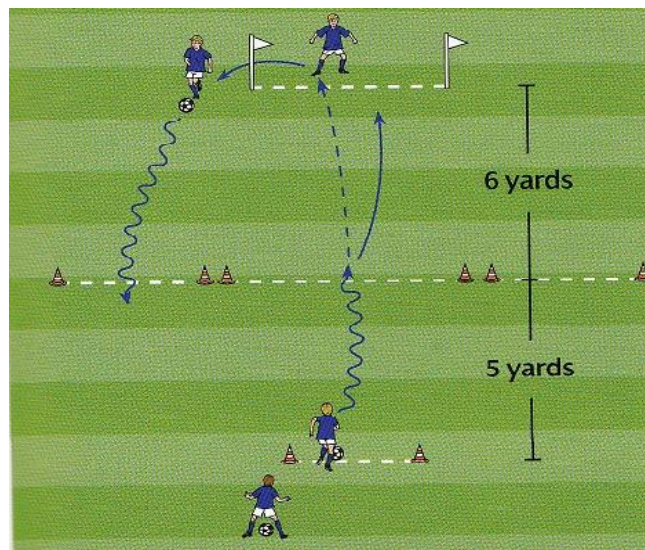


1) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- **Παιχνιώδεις γυμναστικές ασκήσεις**
- ✓ Εξάσκηση της βασικής συναρμογής με παιχνιώδη τρόπο .
- ✓ Γνωριμία του σώματος του παιδιού
- ✓ Μορφή παραμυθιού ή μικρών ιστοριών και πάντα ανάμεσα σε δύο άλλου είδους ασκήσεις.
- ✓ Παραδείγματα: ελέφαντας , το παιχνίδι της γάτας με φανελάκια ή **με μπάλα και φανελάκια**

2) ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

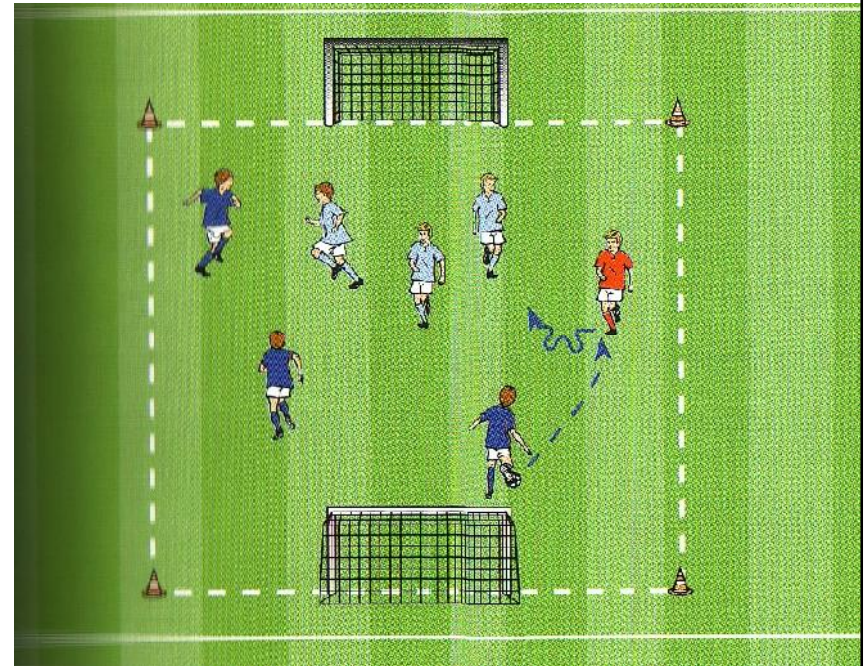
- Α. Παιχνίδια με διάφορες μπάλες χρησιμοποιώντας χέρια και πόδια.
- Β. Απλά παιχνίδια με μπάλα (ντρίπλα, πάσα, σουτ...).
- Γ. Παιχνίδια με σουτ
 - ❖ Ίσες ευκαιρίες για γκολ σε όλους
 - ❖ Μικρά γκρουπ
 - ❖ Πλαστικές μπάλες
 - ❖ Η τεχνική του σουτ έρχεται σε δεύτερη μοίρα
- Δ. Εξασφάλιση επαφών



ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΟΙ ΛΙΘΟΙ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΜΕΧΡΙ 6 ΕΤΩΝ

• 3) ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- ➡ Παιχνίδια με μικρές σχέσεις σε μικρά γήπεδα:
- ⊕ 2v2 – 3v3 (4v4 το μέγιστο)
- ⊕ Υπεραριθμία («ο βασιλιάς»)
- ⊕ Με απλούς κανόνες
- ⊕ Με ποικίλες εστίες (κώνους, κοντάρια, στρώματα, στεφάνια, κουτιά).

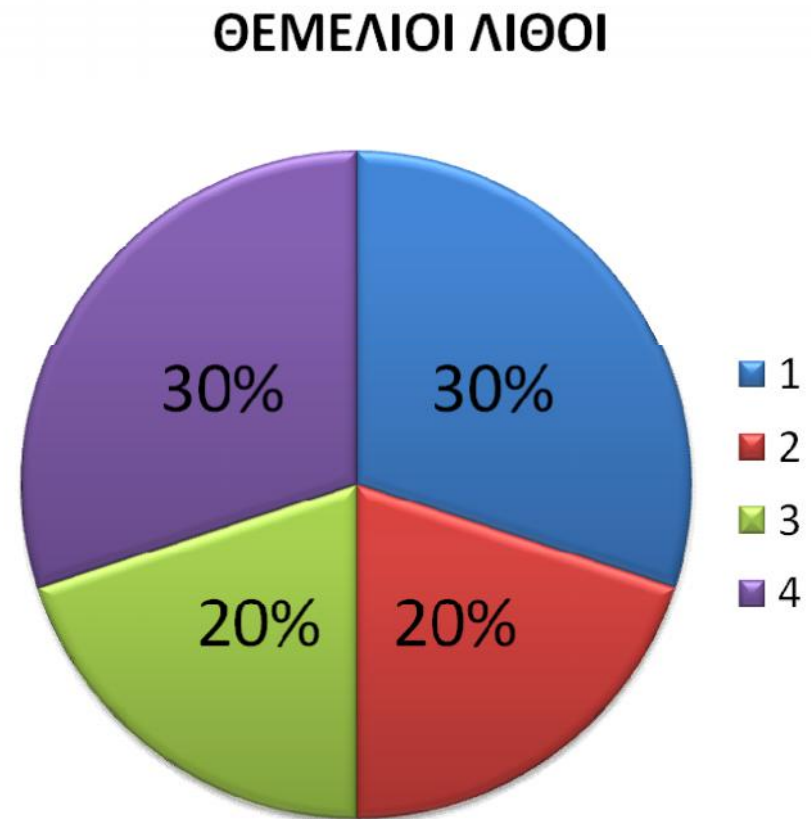


ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Για την οργάνωση της προπονητικής μονάδας στην ηλικία αυτή πρέπει να λάβουμε υπ' όψη τα παρακάτω:
 - ⓐ Η Π.Μ δεν δομείται σε προθέρμανση , κυρίως μέρος, αποθεραπεία και η διάρκειά της δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 60-65 min.
 - ⓐ Πιθανή ελεύθερη ώρα για παιχνίδι πριν την έναρξη της Π.Μ ώστε τα παιδιά να εκτονωθούν .
 - ⓐ Καλωσόρισμα σε συγκεκριμένο χώρο.
 - ⓐ Εναλλαγή δραστηριοτήτων και παιχνιδιών με και χωρίς μπάλα. Σουτ.
 - ⓐ Παιχνίδια.
 - ⓐ Κλείσιμο : συγκέντρωση υλικού – αποχαιρετισμός.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- 1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
- 2. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
- 3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (η προπόνηση τεχνικής σ' αυτό το ηλικιακό επίπεδο εκπαιδεύεται μέσα από παιχνίδια)
- 4. ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

15-20 min

Καλωσόρισμα
Γενικές κινήσεις
Ασκήσεις
κυνηγητού

20 min

Ποικιλία από
φυσικές
δραστηριότητες
Απλά παιχνίδια
με μπάλα
Σουτ

20-25 min

Παιχνίδια
Αποχαιρετισμός

**Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ
7-8 ΕΤΩΝ
(ΠΡΟΤΖΟΥΝΙΟΡ)**

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Η νευρομυϊκή συναρμογή συνεχίζει και σ' αυτό ηλικιακό επίπεδο και προηγείται της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.
- Επικεντρωνόμαστε σε παιχνίδια και ποδοσφαιρικές ασκήσεις που εξασκούν ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΩΣ την ντρίπλα , την πάσα , το σουτ , την υποδοχή και τον έλεγχο της μπάλας.
- Έμμεση ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας.
- Σύντομες και ποικίλες δραστηριότητες ώστε να κρατούν έντονο το ενδιαφέρον των παιδιών.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Συνδυάζουμε παιχνίδια με ασκήσεις με συναγωνισμό.
- **Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι «παιχνίδι»- «άσκηση»- «παιχνίδι».**
- Οι επεξηγήσεις , οι διορθώσεις και οι επιδείξεις να γίνονται στην γλώσσα των παιδιών.
- Επικεντρωνόμαστε μόνο σε σοβαρά τεχνικά λάθη.
- Το βασικό στοιχείο είναι να διδάξουμε τεχνική με παιγνιώδη τρόπο.

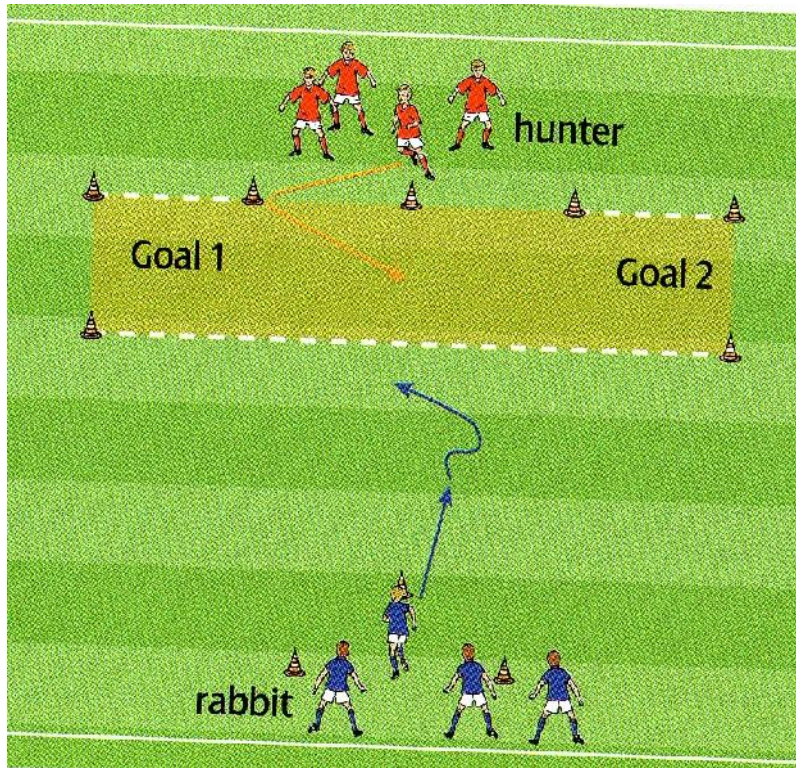
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- «... Κάθε προσπάθεια στην ηλικία αυτή να διδάξει κάποιος ικανότητες με ειδικούς στόχους στην τεχνική – τακτική, ανάλογα με τις αντιλήψεις και τα μέτρα επίδοσης των ενηλίκων, όχι μόνο θα επιβάρυνε υπερβολικά τα παιδιά , αλλά θα τους αφαιρούσε και την χαρά του παιχνιδιού...»
(Σεντελίδης , Κωσταντίνου).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Η κίνηση είναι ο κανόνας.
- Μη δομημένα παιχνίδια και «ελεύθερη ώρα» πριν την προπόνηση και μετά από έντονες ασκήσεις.
- Το οδήγημα της μπάλας θα πρέπει να έχει θέση σε κάθε Π.Μ .
- Αγωνιστικά παιχνίδια για κλείσιμο της Π.Μ.
- Επεξήγηση και επίδειξη νέων τεχνικών.
- Τα παιδιά σ' αυτή την ηλικία θέλουν να νικούν τον προπονητή.
- Δίνουμε αρμοδιότητες στα παιδιά.

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΛΙΘΟΙ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ 7-8 ΕΤΩΝ

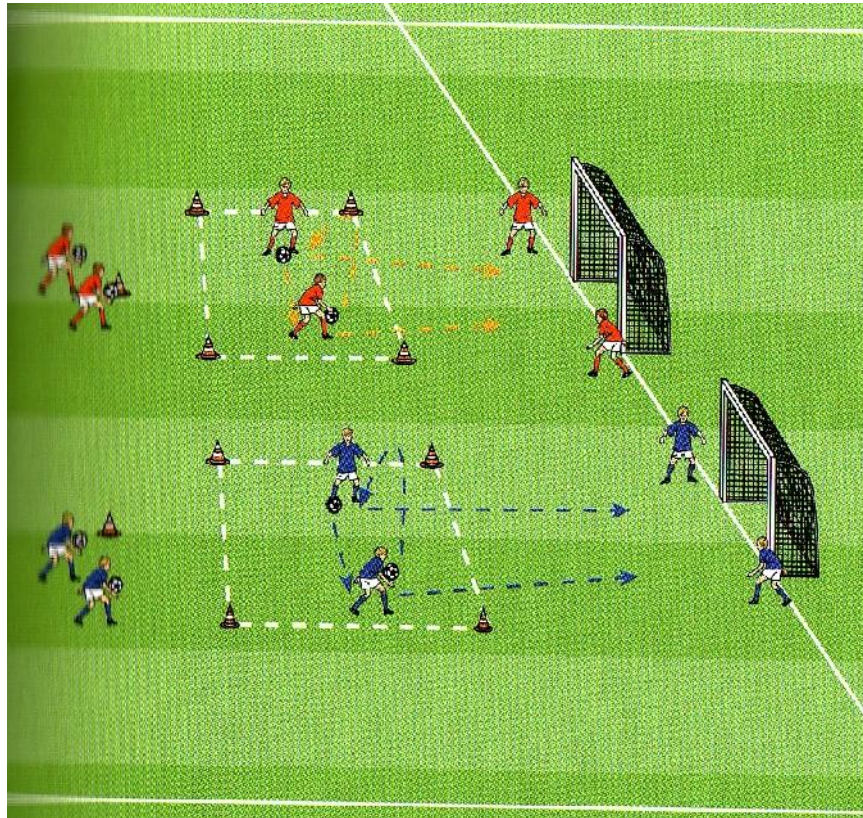


• 1) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

- Δρομικά παιχνίδια
- Κυνηγητό και πιάσιμο
- Άλματα
- Πτώσεις
- Ρολλαρίσματα
- Σκυταλοδρομίες
- Γυμναστική.

** Όλα σε παιγνιώδη μορφή

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΛΙΘΟΙ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ 7-8 ΕΤΩΝ



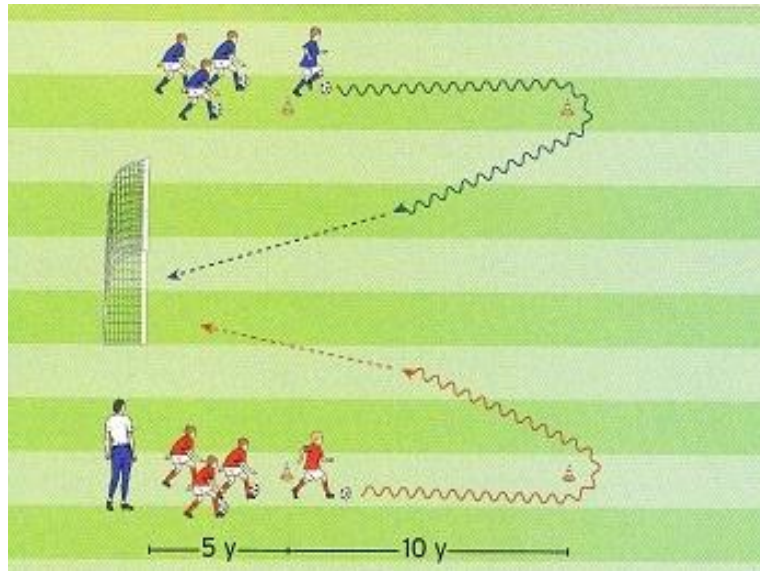
- 2) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΩΝ
ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Ειδική συναρμογή με μπάλα:
ατομικές ασκήσεις με διάφορες
μπάλες , σε ζευγάρια ή τριάδες ,
συναγωνιστικά παιχνίδια και
σκυταλοδρομίες , σουτ , απλά
παιχνίδια με μπάλα με χέρια ή
πόδια.....

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΛΙΘΟΙ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ 7-8 ΕΤΩΝ

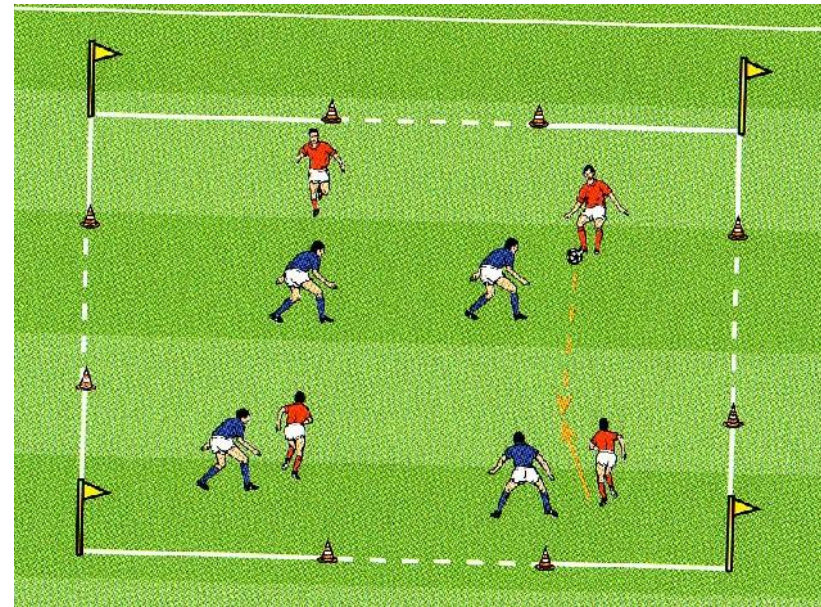
3) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- Στοιχειώδη σημεία των τεχνικών κινήσεων μέσα από παιγνιώδη τρόπο:
- Ασκήσεις σλάλομ ,
- Σκυταλοδρομίες κτλ.



4) ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Μη δομημένα παιχνίδια , χωρίς ιδιαίτερους κανόνες και περιορισμούς ώστε τα παιδιά να διασκεδάζουν.
- Αγωνιστικά παιχνίδια με σχέσεις μέχρι 5:5 και παιχνίδια με υπεραριθμίες

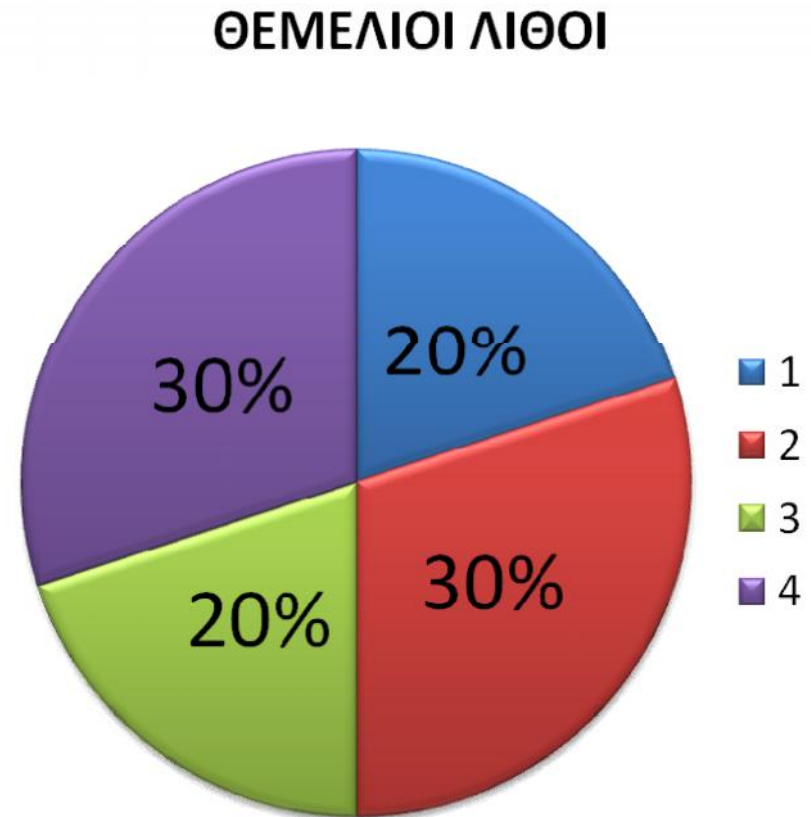


ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Η Π.Μ δεν πρέπει ακόμη να χωρίζεται σε προθέρμανση, κυρίως μέρος και αποθεραπεία, αλλά σε εισαγωγικό μέρος, κυρίως μέρος και κλείσιμο.
- Κάθε Π.Μ πρέπει να περιλαμβάνει ατομικές ασκήσεις με μπάλα, παιχνίδια τρεξίματος και πιασίματος, τεχνικά στοιχεία κυρίως του οδηγήματος και του σουτ και τέλος απλά ποδοσφαιρικά παιχνίδια.
- Τα παιχνίδια αυτά πρέπει να έχουν σαν περιεχόμενο την τεχνική που έχουμε ως στόχο.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- 1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
- 2. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
- 3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
- 4. ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Η διάρκεια της Π.Μ ανέρχεται στα 70-75 min περίπου.

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΕΝΑΡΞΗ 20 min Καλωσόρισμα Ελεύθερο παιχνίδι- Ασκήσεις γενικής κίνησης Ατομικές ή σε ζευγάρια ασκήσεις με μπάλα |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ 25-30 min Εναλλαγές ασκήσεων τεχνικής και παιχνιδιών Απλά παιχνίδια με μπάλα |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΚΛΕΙΣΙΜΟ 20-25 min Παιχνίδι χωρίς ιδιαίτερους περιορισμούς Αποχαιρετισμός |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

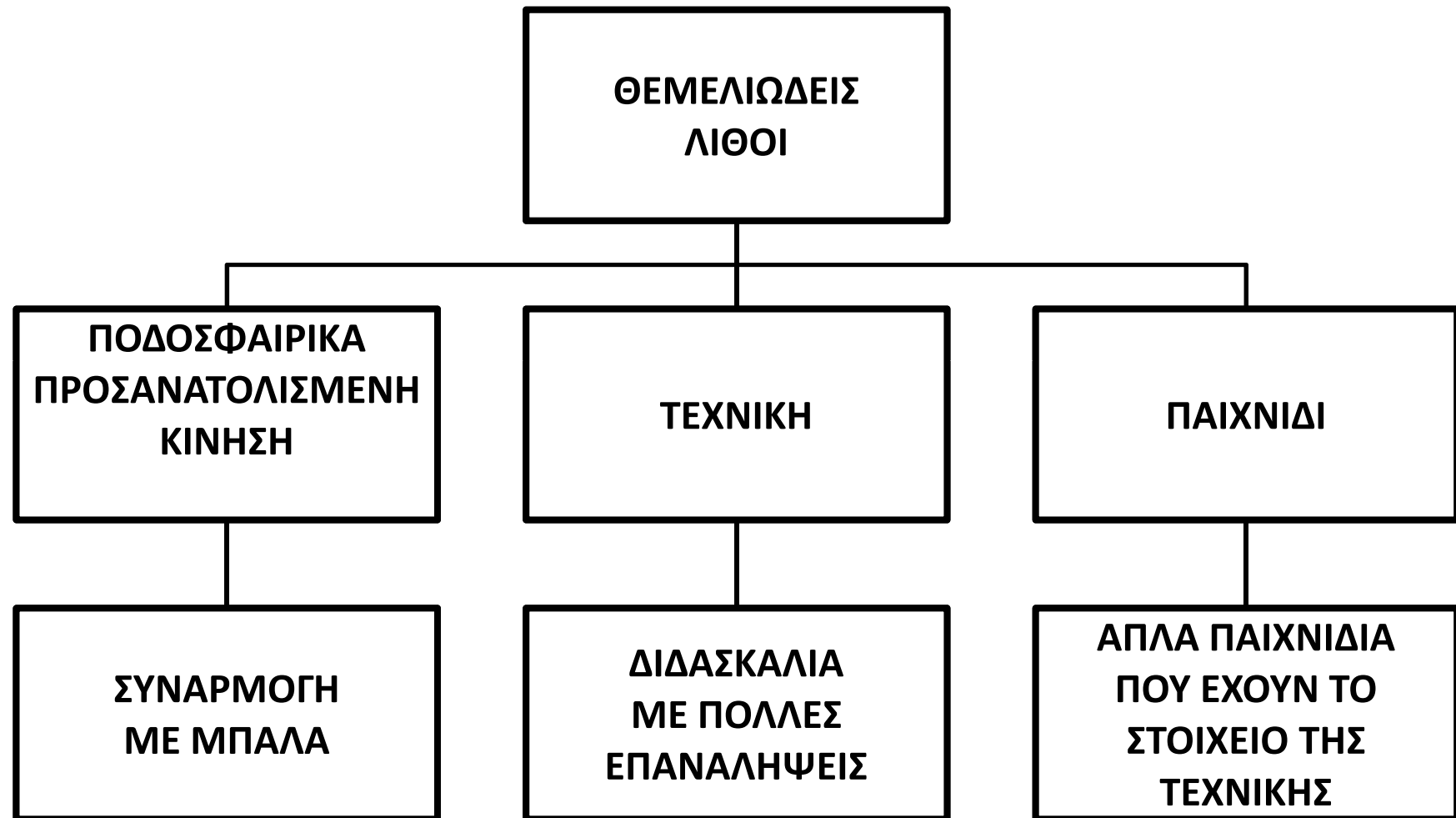
Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
9-10 ΕΤΩΝ
(ΤΖΟΥΝΙΟΡ)
ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Δύο είναι τα χαρακτηριστικά στοιχεία
στην προπόνηση αυτής της ηλικίας

**Η μετάβαση από το παιχνίδι στην
εξάσκηση**

Η διδασκαλία των τεχνικών στοιχείων

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

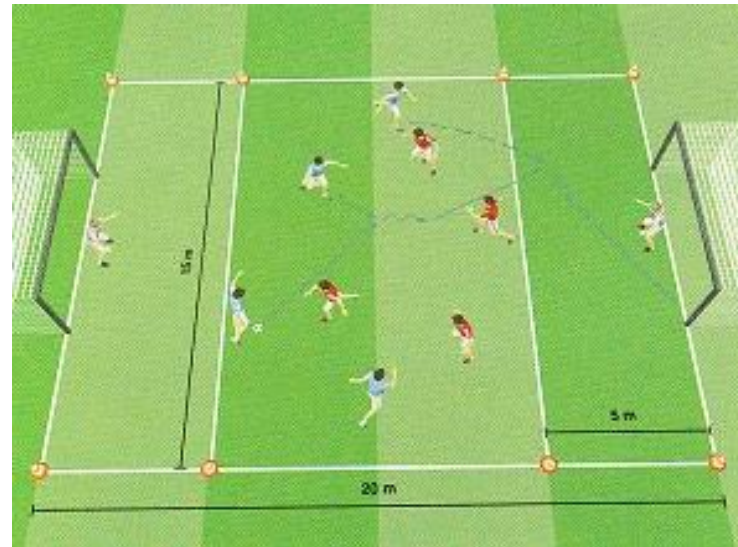


ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΟΙ ΛΙΘΟΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Ο θεμέλιος λίθος 1 (γενική κίνηση και συναρμογή χωρίς μπάλα) περιορίζεται σε κινήσεις και παιχνίδια στην προθέρμανση (κυνηγητό , ρυθμικές ασκήσεις , διατάσεις , ασκήσεις ενδυνάμωσης, συναρμοστικές κινήσεις)
- Η ποδοσφαιρικά προσανατολισμένη κίνηση (θεμέλιος λίθος 2) κατέχει περισσότερο σημαντική θέση μια και η συναρμογή έχει άμεση σχέση με την τεχνική που αρχίζει να διδάσκεται τώρα.

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΟΙ ΛΙΘΟΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Το παιχνίδι (θεμέλιος λίθος 4) αλλάζει και εμπεριέχει το τεχνικό στοιχείο που έχει δουλευτεί προηγουμένως.
- Παιχνίδια από 1:1 μέχρι 7:7
- Ισαριθμίες και υπεραριθμίες
- Διαφορετικά μεγέθη γηπέδου
- Ουδέτεροι παίκτες και παίκτες στηρίγματα.



Η ΤΕΧΝΙΚΗ

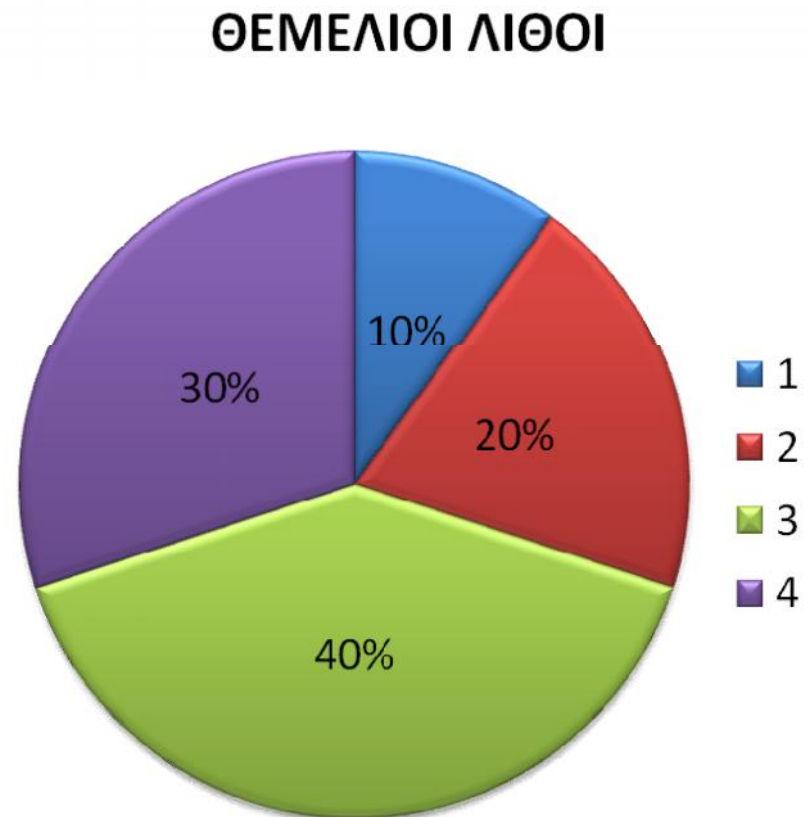
- Από την ηλικία των 9 ετών και μετά αρχίζει μια σταδιακή αλλαγή του τρόπου εκμάθησης των τεχνικών στοιχείων(θεμέλιος λίθος 3): η παιγνιώδης μορφή εκμάθησης δίνει σιγά σιγά την θέση της στην διδασκαλία.
- Ακολουθούνται τα μεθοδολογικά βήματα της διδασκαλίας, όπως αναφέρονται στο **«ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ»**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Διαχωρισμός παικτών με βάση τη βιολογική ηλικία τους και τις ικανότητές τους.
- Μικρά γκρουπ παικτών για εξασφάλιση πολλών επαναλήψεων, επαφών και μικρής αναμονής.
- Μεθοδολογική σειρά εκμάθησης .
- Κάθε τεχνική πρέπει να βελτιώνεται μέσα σε μια περίοδο αρκετών εβδομάδων.
- Η επόμενη Π.Μ πρέπει να αρχίζει με ασκήσεις τεχνικής και συναρμογής σαν συνέχεια της προηγούμενης Π.Μ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- 1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
- 2. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
- 3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
- 4. ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Η διάρκεια της Π.Μ είναι 75-80 MIN.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ
15-20 MIN.
ΑΠΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΜΕ ΜΠΑΛΑ
ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ
ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ
ΔΡΟΜΙΚΑ
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ
35-40 MIN
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ
20-25 MIN
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΤΕΛΙΚΟ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
11-14 ΕΤΩΝ
(ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ-ΠΑΙΔΙΚΟ)

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΟΙ ΛΙΘΟΙ

- Ο θεμέλιος λίθος 1 (γενικές κινήσεις) περιορίζεται σε παιχνίδια και κινήσεις συναρμογής κατά την διάρκεια της προθέρμανσης.
- Ο θεμέλιος λίθος 2 (ποδοσφαιρικές κινήσεις) επιβάλλεται να έχει αρκετό χρόνο κατά την διάρκεια του μικρόκυκλου εξαιτίας του καλύτερου ελέγχου του σώματος των παιδιών.
- **Επιπλέον** περιεχόμενο:
 - Ασκήσεις με μπάλα ατομικά , σε ζεύγη.
 - Ζογκλερισμοί
 - Πέταγμα μπάλας ψηλά ή από συμπαίκτη ,
 - Πέταγμα σε τοίχο κάνοντας διάφορες κινήσεις (π.χ στροφές, κάθισμα...)

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΟΙ ΛΙΘΟΙ

- Η τεχνική (θεμέλιος λίθος 3): Τελειοποίηση της τεχνικής κάτω από αγωνιστικές συνθήκες (πίεση χώρου-χρόνου). Γι' αυτό από την διδασκαλία της τεχνικής περνάμε τώρα στην εκπαίδευση ή βελτίωση της.
- Τέλος , ο θεμέλιος λίθος 4 (παιχνίδι) πρέπει να έχει αποκλειστικά σχέση με το κυρίως μέρος αφού οι παίκτες θα πρέπει να καταλάβουν την χρησιμότητα του τεχνικοτακτικού στοιχείου μέσα στο παιχνίδι

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Εξάσκηση με ακρίβεια και με παραλλαγές των βασικών στοιχείων της τεχνικής και εξειδίκευση όσο είναι δυνατό
- Όχι ποσοτική αλλά ποιοτική μάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων
- Δεν πρέπει σ' αυτή τη φάση να τελειοποιούνται λανθασμένες τεχνικές, γιατί αργότερα δύσκολα διορθώνονται
- Ιδιαίτερη σημασία στη βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων
- **Μεθοδολογικά βήματα τεχνικής - τακτικής**

ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ

ΤΕΧΝΙΚΗ

- Τεχνική θέσεων (12 ετών).
- Βελτίωση τεχνικής κάτω από πίεση.
- Εκμάθηση δύσκολων τεχνικών.

ΤΑΚΤΙΚΗ

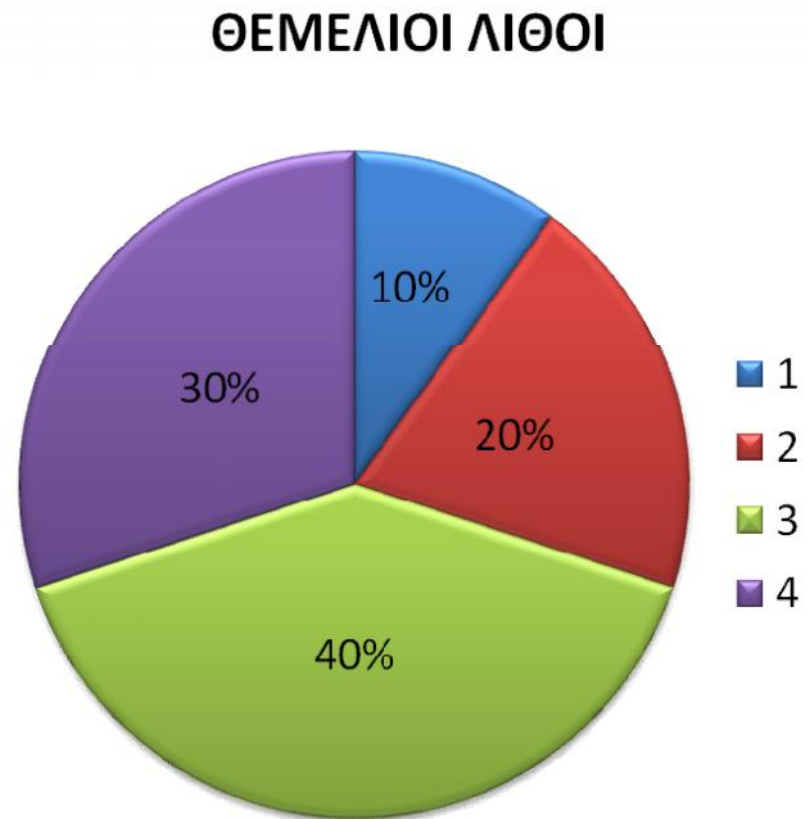
- Έναρξη της διδασκαλίας της τακτικής.
- Ακολουθεί η εκπαίδευση της ατομικής και η διδασκαλία της υποομαδικής
- Διδασκαλία συνεργασίας παικτών
- Στο τέλος των 14 ετών διδάσκεται και η τακτική γραμμής.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Η δομή της Π.Μ ακολουθεί την γνωστή σειρά: προθέρμανση , κυρίως μέρος , αποθεραπεία.
- Εξασφάλιση πολλών επαναλήψεων.
- Εκπαίδευση τεχνικού ή τακτικού στοιχείου σε μια περίοδο αρκετών εβδομάδων.
- Κάθε Π.Μ αρχίζει με ασκήσεις του τεχνικοτακτικού στοιχείου που εκπαιδεύεται.
- Η ένταση στην Π.Μ είναι μεγαλύτερη.
- Η βελτίωση των τεχνικοτακτικών στοιχείων γίνεται με μεγαλύτερη πίεση από τον αντίπαλο
- Το τελικό παιχνίδι πρέπει να περιέχει το στοιχείο που διδάσκεται ή εκπαιδεύεται.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- 1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
- 2. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ (ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ)
- 3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (& ΤΑΚΤΙΚΗΣ)
- 4. ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Η διάρκεια της Π.Μ φτάνει και στα 80-90 min. (στους Κ15 μπορεί να ξεπεράσει τα 90 min)



ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Η βελτίωση της τεχνικοτακτικής ποδοσφαιρικής συμπεριφοράς των παιδιών βασίζεται στη μακροχρόνια εξάσκηση και στη βήμα προς βήμα δόμηση της.
- Περιστασιακές προπονητικές μονάδες με διαφορετικό κάθε φορά στόχο, δεν εξασφαλίζουν την ενίσχυση της κινητικής μάθησης.
- Συχνές επαναλήψεις του ίδιου τεχνικοτακτικού στοιχείου

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Ο ετήσιος προγραμματισμός χωρίζεται σε υποπεριόδους (μεσόκυκλους-προπονητικές φάσεις) των 1-2 μηνών.
- Κάθε προπονητική φάση έχει ως πυρήνα ένα τεχνικό ή τακτικό στοιχείο.
- Παράλληλα εκπαιδεύονται και άλλα στοιχεία, χωρίς, όμως, ιδιαίτερη έμφαση σ' αυτά.
- Η μεθοδολογική σειρά επεκτείνεται σε ολόκληρη την προπονητική φάση (μεσόκυκλο).
- Περιοδικότητα .

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ

(παράδειγμα)

| | ΦΑΣΗ Α | ΦΑΣΗ Β | ΦΑΣΗ Γ | ΦΑΣΗ Δ |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΗΛΙΚΙΑ 8 | <ul style="list-style-type: none">•Γενική εξοικείωση με τη μπάλα.•Οδήγημα της μπάλας•Μεταβίβαση και σουτ μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια | <ul style="list-style-type: none">•Μεταβιβάσεις και σουτ με: Εσωτερική πλευρά Εσωτερικό κουτεπιέ Κουτεπιέ | <ul style="list-style-type: none">•Υποδοχή και έλεγχος – μεταφορά της μπάλας με την εσωτερική και την εξωτερική πλευρά του.•Προσπονήσεις-ντρίπλα, υποδοχή. | <ul style="list-style-type: none">•Γενική τακτική.•Συνεργασία επιθετική και αμυντική.•Ξεμαρκάρισμα μέσω παιχνιδιών. |

Προπονητική φάση Α

Ηλικία 8

| ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ | ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ | ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Γενική εξοικείωση με τη μπάλα | <ul style="list-style-type: none"> • παιδαγωγικά παιχνίδια, ψυχαγωγία, χαρά, κίνηση | <ul style="list-style-type: none"> • Παιχνίδια ισარიθμίας 2:2 4:4 σε 2 εστίες |
| 2. Απόκτηση εμπειριών με μπάλα και κινητικών εμπειριών. <ul style="list-style-type: none"> • οδήγημα • μεταβίβαση • έλεγχος της μπάλας και σουτ | <ul style="list-style-type: none"> • παιδαγωγικά παιχνίδια • Ασκήσεις σουτ σε εστία • 1:0 | <ul style="list-style-type: none"> • παιχνίδια ισარიθμίας 2:2 3:3 4:4 • Πέρασμα τελικής γραμμής • Σε 2 εστίες χωρίς τερματοφύλακες • Σε 2 εστίες με τερματοφύλακες (χωρίς σταθερό τερματοφύλακα) |
| 3. Συνδυασμός των τεχνικών. Τρίπλα, μεταβίβαση και έλεγχος της μπάλας. | <ul style="list-style-type: none"> • Παιδαγωγικά παιχνίδια • Ασκήσεις σουτ σε εστία • 1:0 2:0 | <ul style="list-style-type: none"> • Παιχνίδια ισარიθμίας 2:2 3:3 4:4 • Πέρασμα τελικής γραμμής • Σε 2 εστίες χωρίς σταθερό τερματοφύλακα |
| 4. Ενσωμάτωση όλων των στοιχείων. | <ul style="list-style-type: none"> • Παιδαγωγικά παιχνίδια • Ασκήσεις σουτ σε εστία • 1:1, 2:1, 2:2,... | <ul style="list-style-type: none"> • Παιχνίδια ισარიθμίας 4:4 5:5 • Σε 2 εστίες χωρίς σταθερό τερματοφύλακα |

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ - ΑΓΩΝΕΣ

| ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ | ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ (+ΑΓΩΝΕΣ) | ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ | ΑΓΩΝΕΣ (ΣΥΝΟΛΟ ΕΤΗΣΙΩΣ) |
|------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| K7 | 2 (+1) | 60-65 MIN | 20-25 |
| K9 | 3 (+1) | 70-75 MIN | 25 |
| K11 | 3 (+1) | 75-80MIN | 30 |
| K13 | 3 (+1) | 80-90 MIN | 30 |
| K15 | 4 (+1) | 90+MIN | 35 |

** Στις ομάδες με elite παίκτες τα νούμερα είναι ελαφρώς πιο αυξημένα.

ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΧΩΡΕΣ

| | ΔΑΝΙΑ | ΓΕΡΜΑΝΙΑ | Β.ΙΡΛΑΝΔΙΑ | ΑΥΣΤΡΙΑ | ΟΛΛΑΝΔΙΑ |
|--------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| U6 | 3V3 12X18m. 1,5X1m. No.3 2X7min | <u>(U7)</u> 4(+1)v4(+1) 15X20m. 2m. | ΜΕ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣ ΕΙΣ | 5v5 20X30m. 3X1,6m. No.3 2X20min | 4v4 20X40m. 2-3X2m. No.3 2X15min. |
| U7-U8 | 5V5 24X30m. 3X1,5m. No.3 2X10min | <u>(U8-U9)</u> 5v5-7v7 25X35m.- 35X40m. 5X2m. | 5V5 25x35m. 3,65x1,83m. No. 3 3X12 min. | 5v5 25X35m. 5x2m. (3X1,6m.) No.3 2-3X20min | 7v7 54X72m. 5X2m. No.4 2X20min. |
| U9-U10 | 5V5 24X30m. 3X1,5m.. No.4 2X10min | <u>(U10-U11)</u> 7v7 35X55m. 5X2m. | 7v7 35X55m. 3,65x1,83m. No 4 3X15 min. | 7v7 35X50m. 5x2m. No 4 2X25 min. | 7v7 54X72m. 5X2m. No.4 2X20-25min. |

ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΧΩΡΕΣ

| | ΔΑΝΙΑ | ΓΕΡΜΑΝΙΑ | Β.ΙΡΛΑΝΔΙΑ | ΑΥΣΤΡΙΑ | ΟΛΛΑΝΔΙΑ* |
|---------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U11-U12 | 7V7 40X56m. 5X2m. No.4 2X30min | <u>(U12-U13)</u> 8v8-9v9 50X70m. 5X2m. | 9v9 45X65m. 4,87X2,13m. No. 4 2X25 min. | 9v9 45X60m. (55X75m.) 5X2m. No.4 (5) 2X30min. | <u>9v9**</u> <u>56X98m.</u> <u>5X2m.</u> <u>No.4-5</u> <u>2X30min.</u> |
| U13-U14 | 9V9 65X72m. 7,32X2,44m. No.4 2X35min | <u>(U14-U15)</u> 11v11 Normal size Normal goals | | 11v11 | <u>11v11</u> <u>Normal size</u> <u>Normal</u> <u>goals</u> <u>No.5</u> <u>2X35min.</u> |