



Soccercoach.gr

Επειδή οι γνώσεις και οι εμπειρίες πρέπει να μοιράζονται...

Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης Ατομικό πρόγραμμα 2 εβδομάδων για ποδοσφαιριστές



Βελτίωσε τη φυσική σου κατάσταση μόνος σου!

Βασίλης Παπαδάκης

Ατομικό πρόγραμμα προετοιμασίας ποδοσφαιριστή

Διάρκειας 2 εβδομάδων.

Το πρόγραμμα που ακολουθεί θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση, σε περιπτώσεις που δεν είναι δυνατό αυτό να γίνει μέσα στην ομάδα σας. Οι ασκήσεις βασίζονται σε μια ποδοσφαιρική προσέγγιση και μπορείτε να τις εκτελέσετε μόνοι σας στο γήπεδο, χρησιμοποιώντας ελάχιστα βοηθήματα. Σε κάποιες από αυτές, ίσως χρειαστείτε ένα βοηθό-συνεργάτη, για να τις εκτελέσετε καλύτερα-πιο αποδοτικά. Σε αυτές τις 2 εβδομάδες, θα εκτελέσετε 12 προπονήσεις (6 κάθε εβδομάδα) από Δευτέρα έως και Σάββατο, με ρεπό την Κυριακή. Δώστε σημασία στην προθέρμανση, τις εντάσεις και τα διαλείμματα. Όπου περιέχεται η χρήση μπάλας είναι σημαντική για την σωστή προσέγγιση, ωστόσο σε αυτές τις 2 εβδομάδες, δώστε μεγάλη σημασία στο τεχνικό κομμάτι των επαφών και όχι τόσο στην δύναμη. Προφανώς μπορείτε να αλλάξετε τη μορφή των ασκήσεων με μπάλα, στα δικά σας δεδομένα (γήπεδο, όργανα, αποστάσεις κλπ θα σας οδηγήσουν), αλλά είναι απαραίτητο να μην αλλοιωθούν η δομή και τα περιεχόμενα. Στα προγράμματα δύναμης επιλέξτε ασκήσεις για όλες τις μυϊκές ομάδες και εκτελέστε σε σταθερό-μέτριας έντασης ρυθμό. Προφανώς, θα ήταν καλύτερο να εκτελέσετε το πρόγραμμα αυτό, αλλά και οποιοδήποτε πρόγραμμα με την παρουσία ενός προπονητή, αλλά αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, οπότε προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατό πιο ακριβείς. Οποιοσδήποτε θέλει κάποια διευκρίνιση, μπορεί ελεύθερα να επικοινωνήσει μαζί μου τηλεφωνικά ή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Καλή επιτυχία!

Βασίλης Παπαδάκης

Χανιά 2014

WEEK 1



Πρώτη ημέρα:
6' ενεργητικές διατάσεις



Αερόβιο τρέξιμο 10' με σταθερό ρυθμό 60%, 3' ενεργητικές διατάσεις

Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης.
Επιλέξτε από τον παρακάτω πίνακα.

 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps	 plank crunches	 plank rolls
 hundreds	 bicycle crunches	 hollow hold	 sitting punches	 side plank crunches	 knee-in twists
 knee crunches	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

Αερόβιο τρέξιμο 10' με σταθερό ρυθμό 60%, 3' ενεργητικές διατάσεις

6' χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας - 6' παθητικές διατάσεις 20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

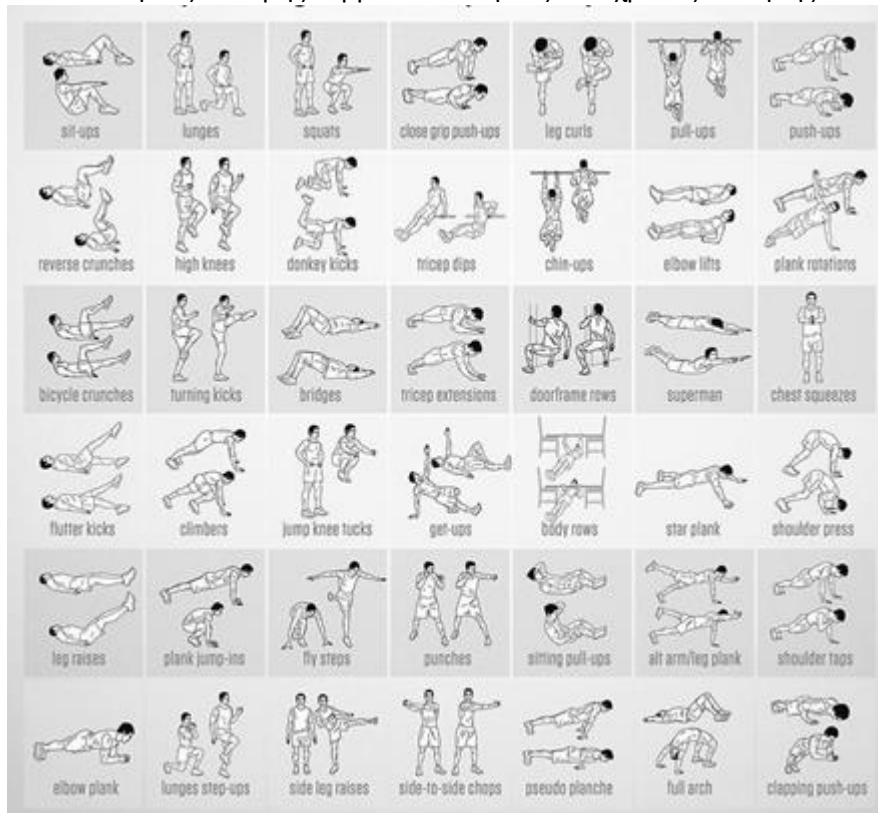
Δεύτερη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάξεις

Αερόβιο τρέξιμο 10' με σταθερό ρυθμό 60%, 3' ενεργητικές διατάξεις

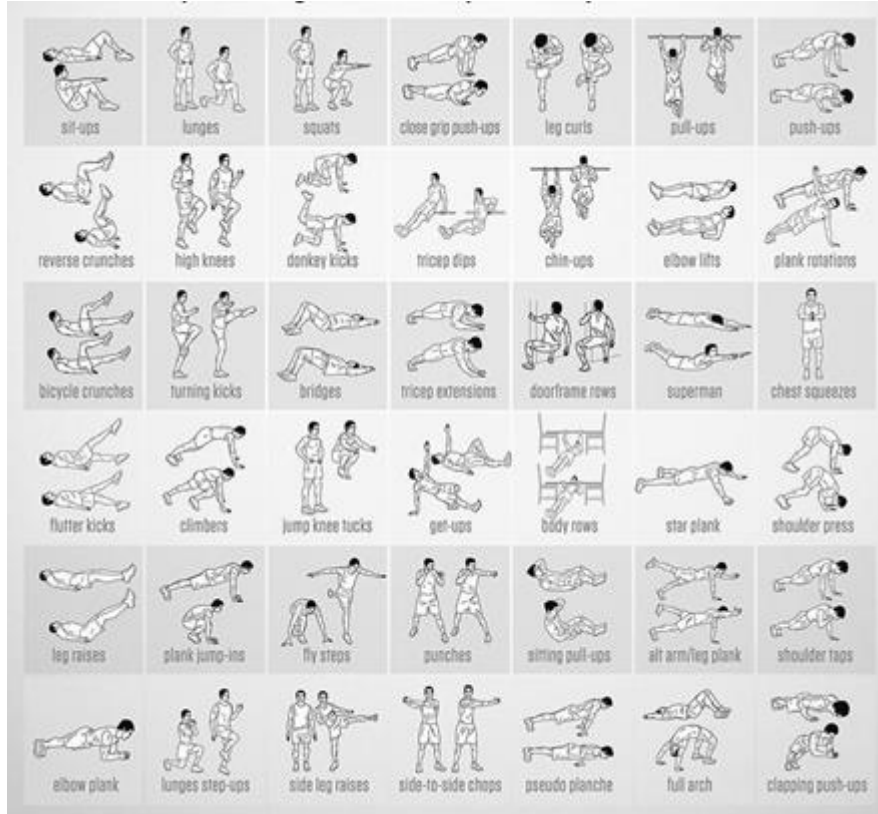


Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης



Αερόβιο τρέξιμο 10' με σταθερό ρυθμό 60%, 3' ενεργητικές διατάξεις

Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης

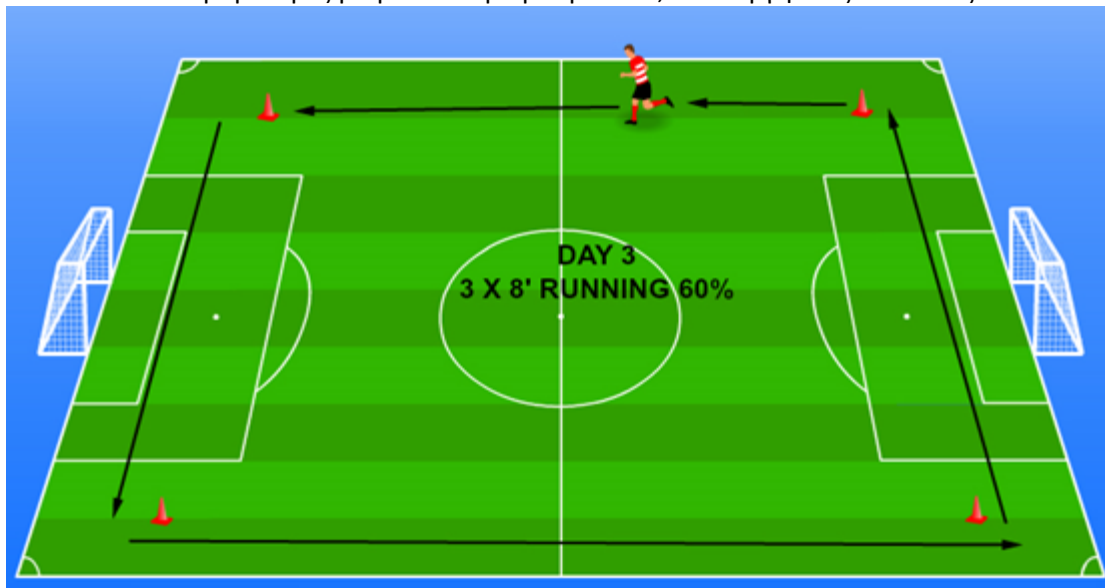


6' χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας-6' παθητικές διατάσεις20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

Τρίτη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάσεις

8 αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό 60%, 3' ενεργητικές διατάσεις



Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης

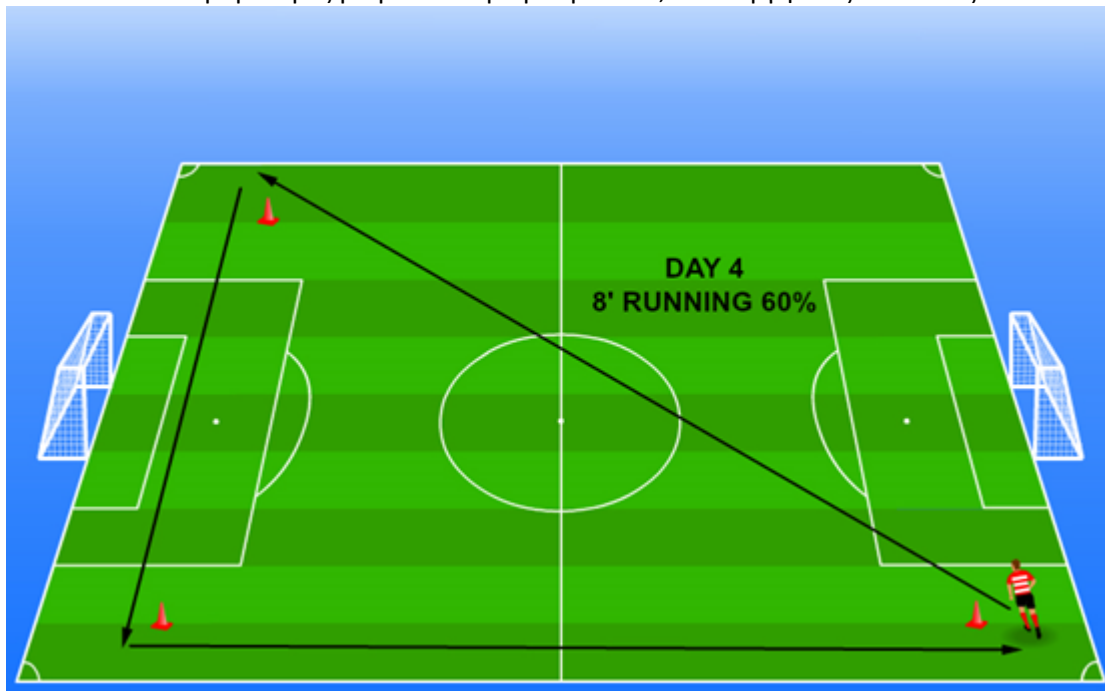


8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό 60%, 3' ενεργητικές διατάσεις
Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης

8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό 60%

6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

Τέταρτη ημέρα:
 6' ενεργητικές διατάσεις
 8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό 60%, 3' ενεργητικές διατάσεις



Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης

 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps	 plank crunches	 plank rolls
 hundreds	 bicycle crunches	 hollow hold	 sitting punches	 side plank crunches	 knee-in twists
 knee crunches	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

8' αερόβιο τρέξιμο με χρήση μπάλας (οδήγημα και με τα 2 πόδια), 4' ενεργητικές διατάσεις



Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης

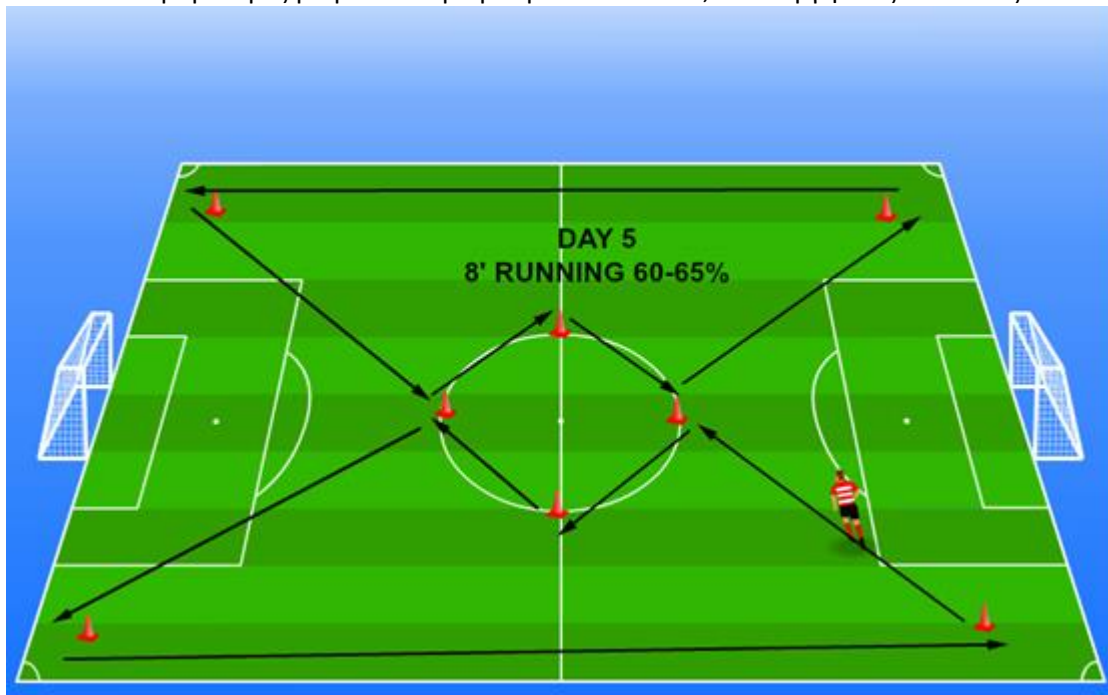
8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό 60%

6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

Πέμπτη ημέρα:

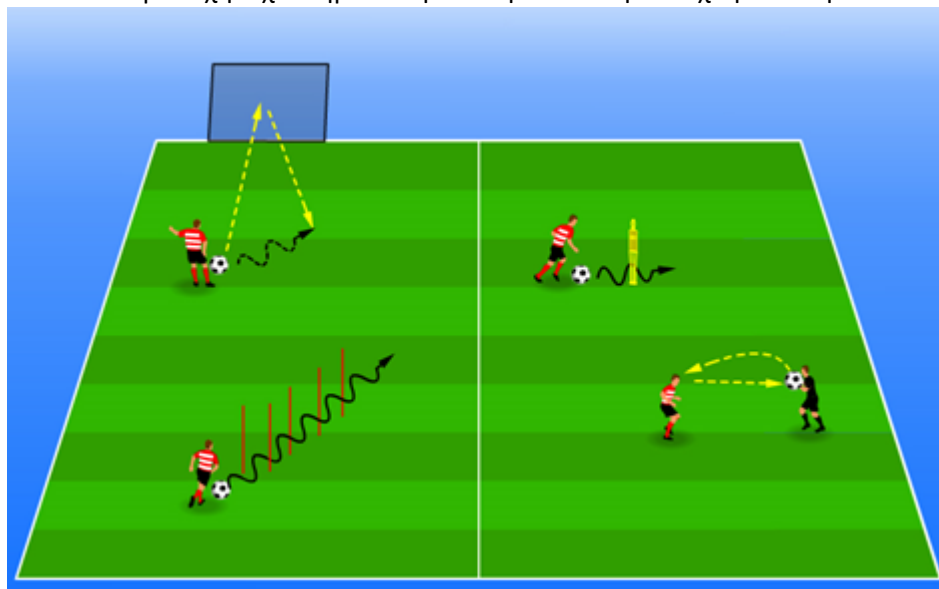
6' ενεργητικές διατάξεις

8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό στο 60-65%, 3' ενεργητικές διατάξεις



8' ασκήσεις τεχνικής: πάσα, υποδοχή, οδήγημα, προσποιήσεις, κεφαλές. Όπου χρειάζεται χρησιμοποίησε rebounder, τείχο ή συνεργάτη.

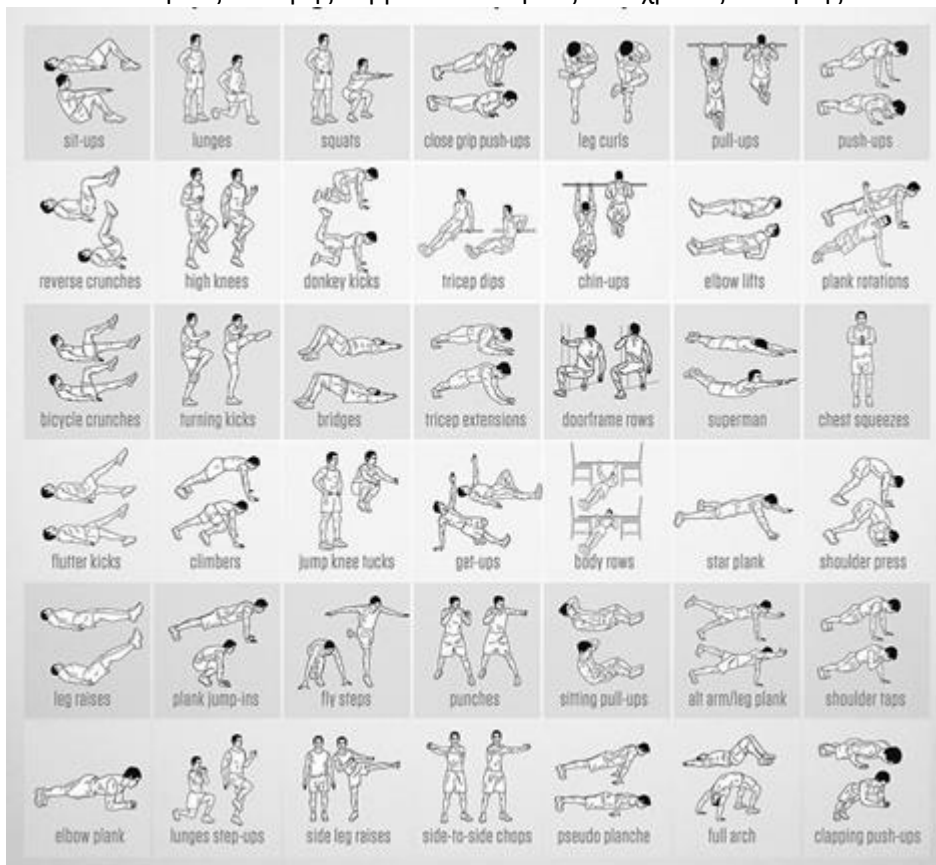
Προσοχή: Έχει σημασία η σωστή εκτέλεση και όχι η ένταση



8' με εναλλαγή ρυθμού τρεξίματος ανά 30''. Ένα γρήγορο στο 80%-ένα αργό στο 40%
 Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-30'' χρόνος άσκησης



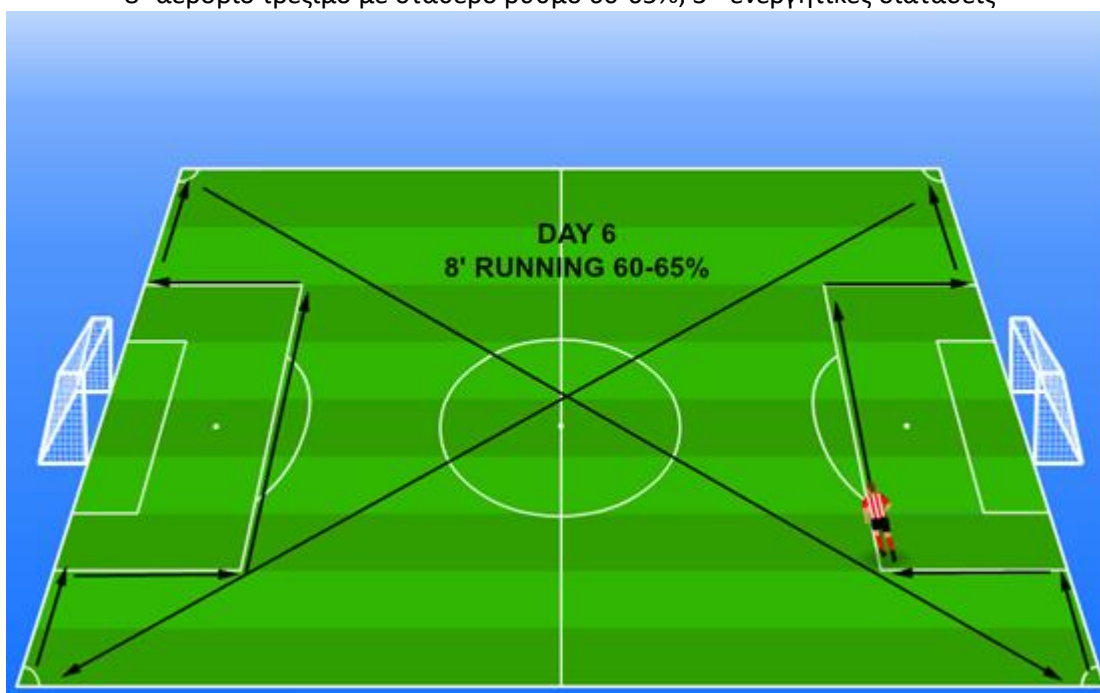
Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-30'' χρόνος άσκησης



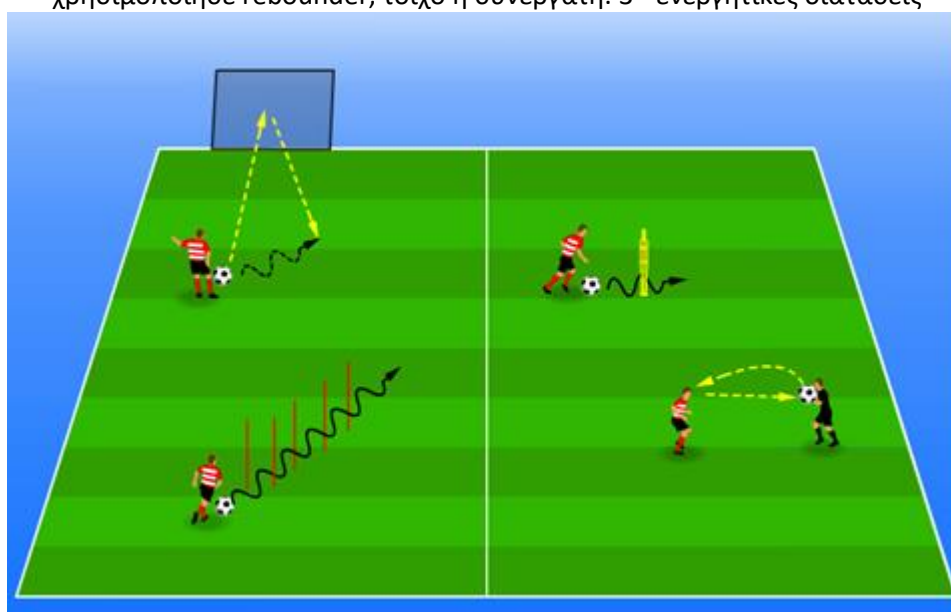
8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό 60-65%
 6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

Έκτη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάξεις
8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό 60-65%, 3' ενεργητικές διατάξεις



8' ασκήσεις τεχνικής: πάσα, υποδοχή, οδήγημα, προσποιήσεις, κεφαλές. Όπου χρειάζεται χρησιμοποιήσε rebounder, τοίχο ή συνεργάτη. 3' ενεργητικές διατάξεις



2 X 8' δημιουργία και εκτέλεση φάσεων προσποίησης, σέντρας, σουτ σε ελεύθερη μορφή με ενεργητικά διαλείμματα ανά εκτέλεση και 4' ανά σετ. Απαιτείται βοηθός συμπαίκτης ή συνεργάτης σαν στόχος σε μακρινές πάσες και σέντρες. Στα σουτ να έχουμε στόχο.



8' χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας
6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες

Έβδομη ημέρα



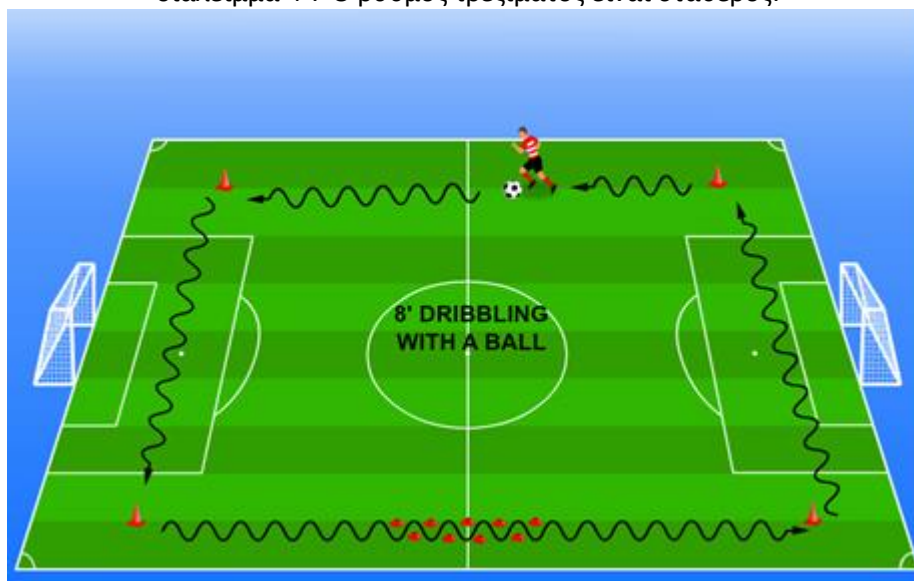
WEEK 2



Πρώτη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάσεις

3 X 8' βασική αντοχή με χρήση μπάλας στα 2 πρώτα 8λεπτα (οδήγημα), με ενδιάμεσο διάλειμμα 4'. Ο ρυθμός τρεξίματος είναι σταθερός.



Ασκήσεις δύναμης κορμού-προβολές, μετά το πρώτο και δεύτερο 8λεπτο, ως εξής: 8 ασκήσεις-30'' χρόνος άσκησης

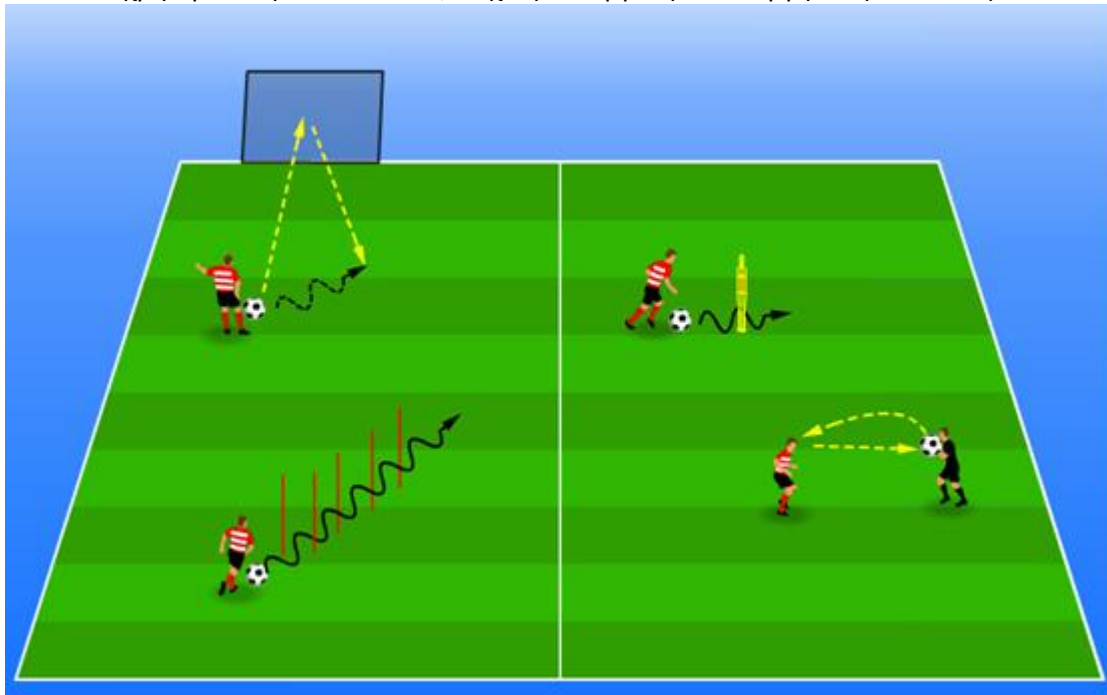


6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

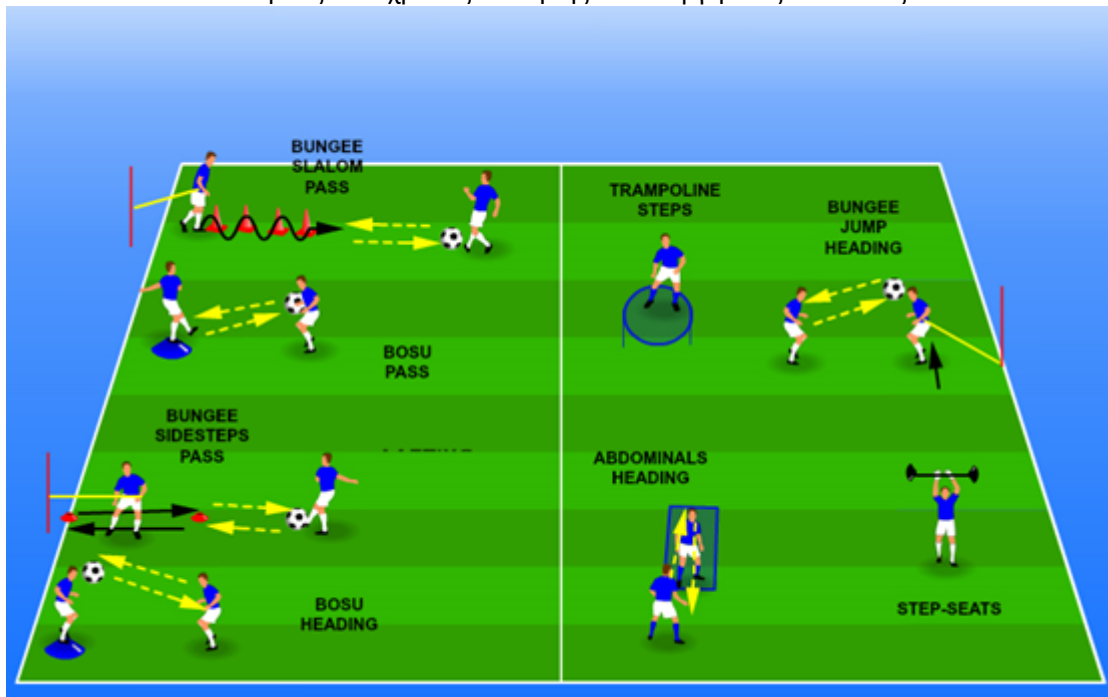
Δεύτερη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάσεις

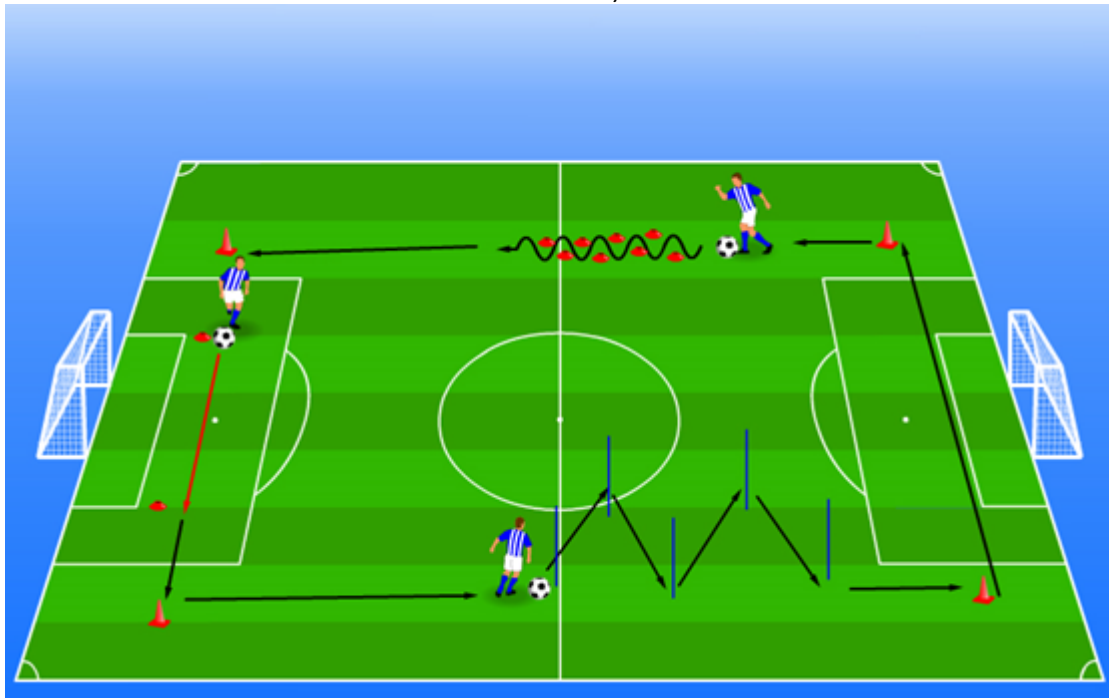
8' ασκήσεις τεχνικής: πάσα, υποδοχή, οδήγημα, προσποιήσεις, κεφαλιάς. Όπου χρειάζεται χρησιμοποιήσε rebounder, τοίχο ή συνεργάτη. 3' ενεργητικές διατάσεις



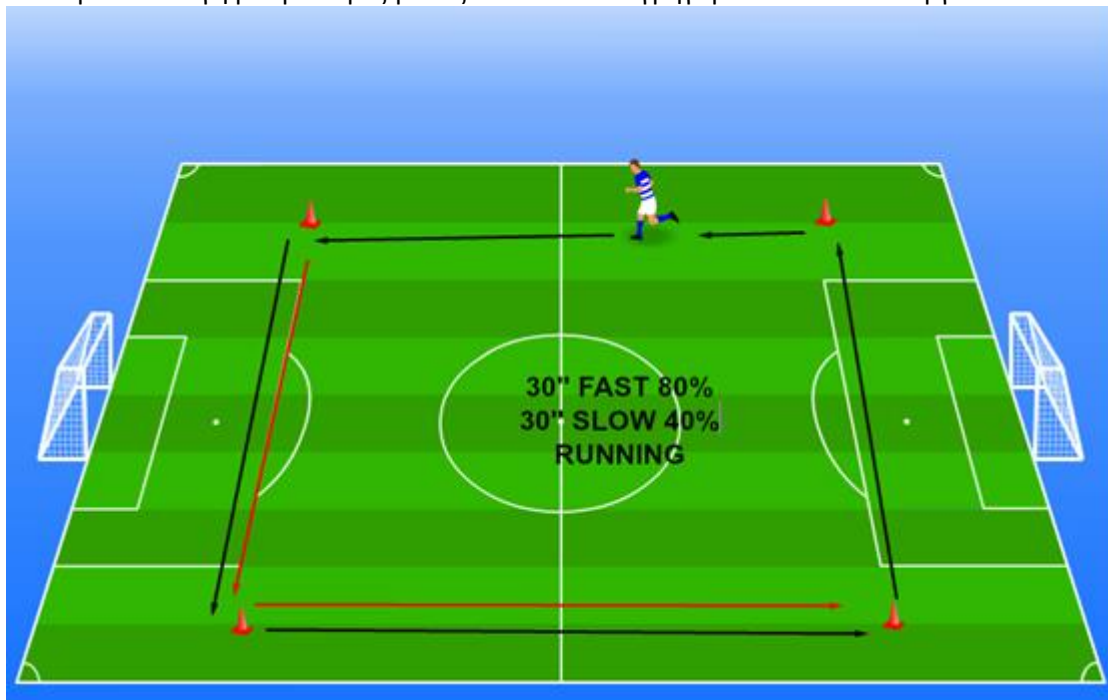
8' ασκήσεις δύναμης κύριων μυϊκών ομάδων με όργανα (bosu-fit balls-λάστιχα-αλτήρες): 8 ασκήσεις-30'' χρόνος άσκησης. 3' ενεργητικές διατάσεις



8' οδήγημα μπάλας με σλάλομ, αλλαγές κατεύθυνσης και επιτάχυνση. 3' ενεργητικές διατάσεις



8' με εναλλαγή ρυθμού τρεξίματος ανά 30''. Ένα γρήγορο στο 80%-ένα αργό στο 40%

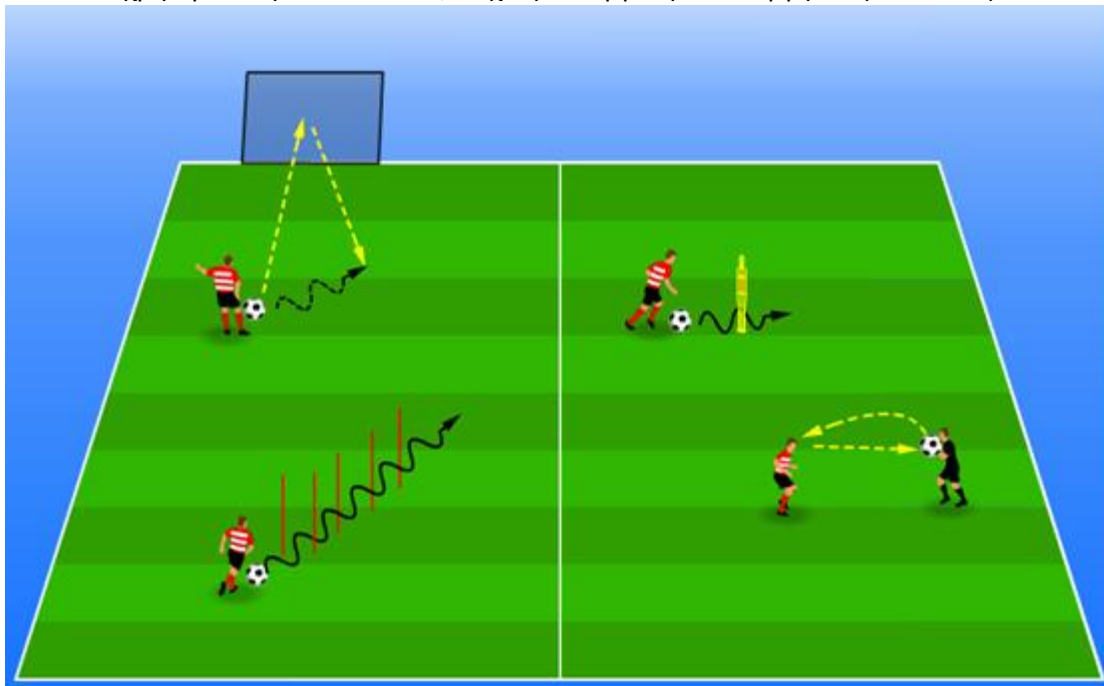


6' χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας-6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

Τρίτη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάξεις

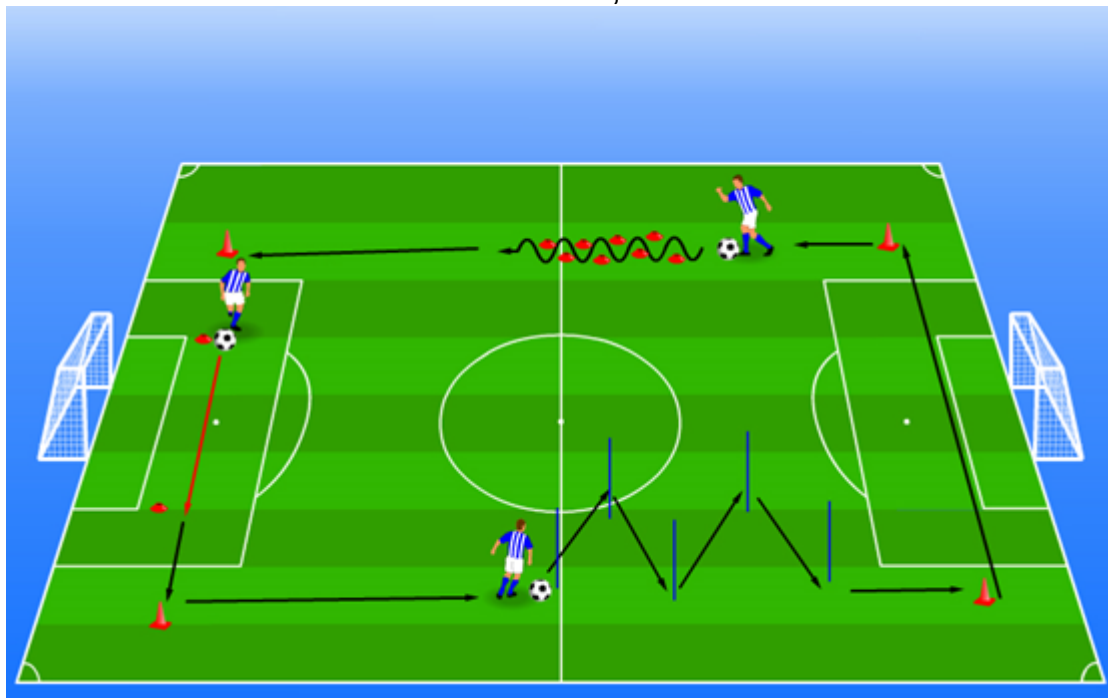
8' ασκήσεις τεχνικής: πάσα, υποδοχή, οδήγημα, προσποιήσεις, κεφαλιές. Όπου χρειάζεται χρησιμοποιήσε rebounder, τοίχο ή συνεργάτη. 3' ενεργητικές διατάξεις



8' ασκήσεις δύναμης κύριων μυϊκών ομάδων με όργανα (bosu-fit balls-λάστιχα-αλτήρες): 8 ασκήσεις-30'' χρόνος άσκησης. 3' ενεργητικές διατάξεις



8' οδήγημα μπάλας με σλάλομ, αλλαγές κατεύθυνσης και επιτάχυνση. 3' ενεργητικές διατάσεις



8' με εναλλαγή ρυθμού τρεξίματος στη μορφή 52'' αργό-8'' γρήγορο. 3' ενεργητικές διατάσεις



8' οδήγημα-προσποίηση-μεγάλη πάσα σε συμπαίκτη ή συνεργάτη

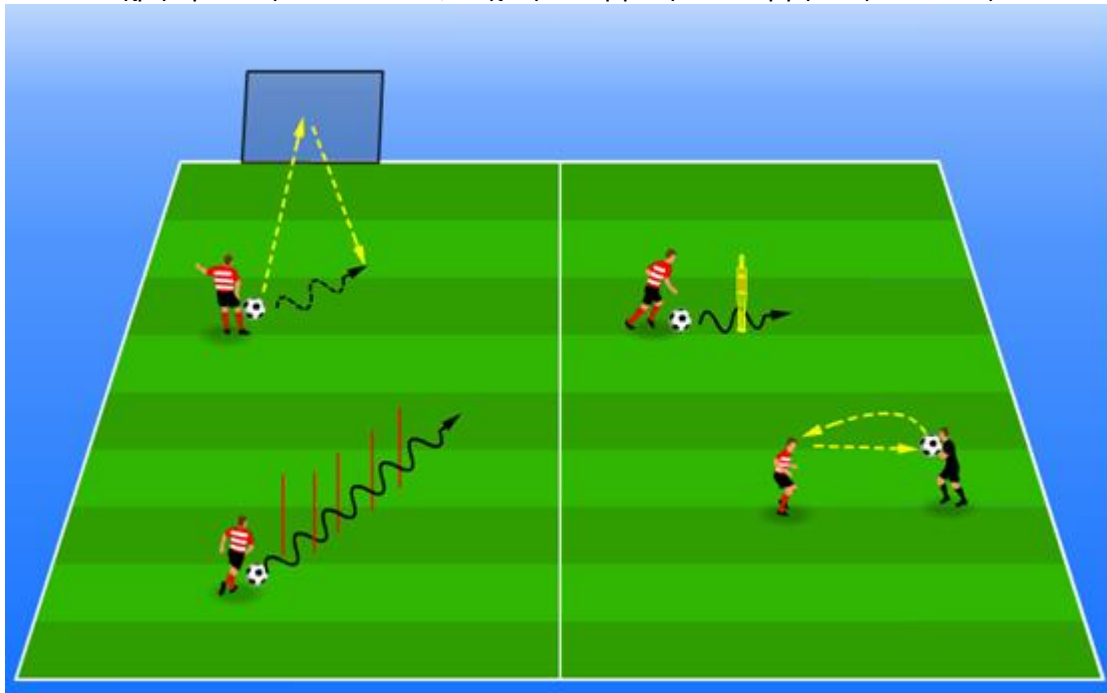


6' χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας-6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

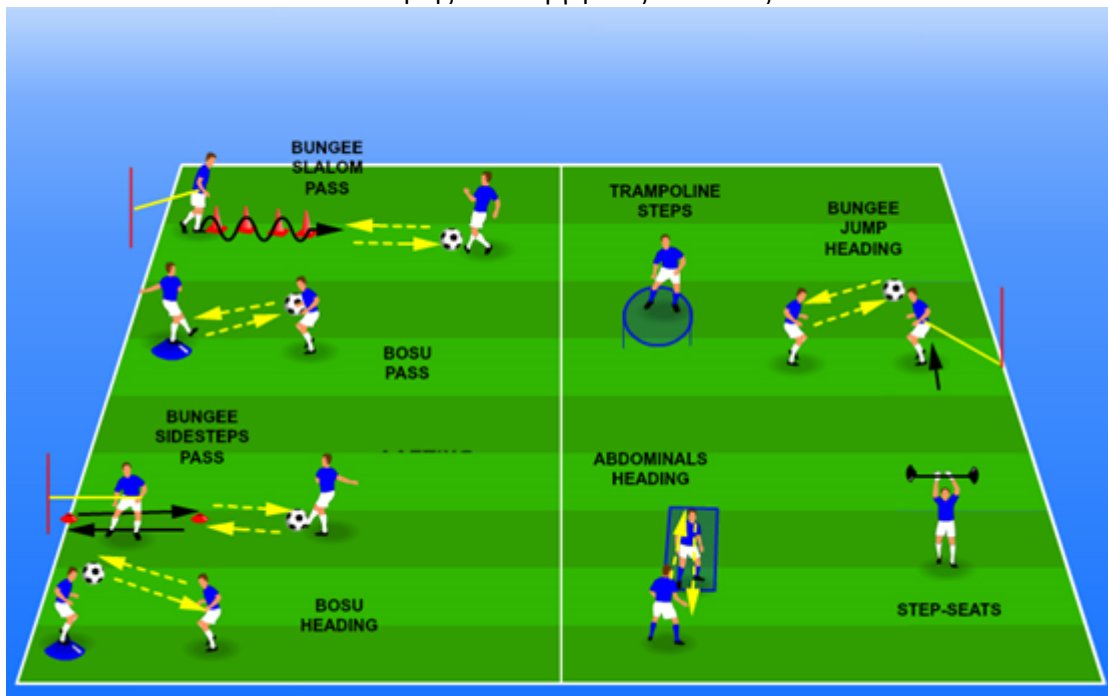
Τέταρτη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάξεις

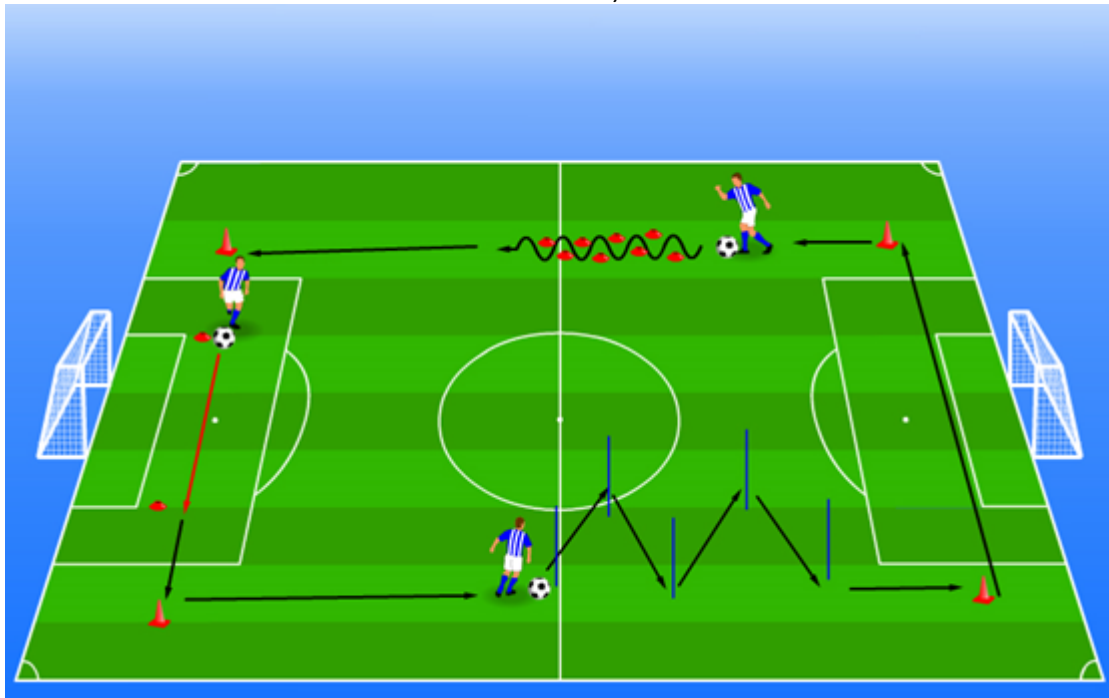
8' ασκήσεις τεχνικής: πάσα, υποδοχή, οδήγημα, προσποιήσεις, κεφαλιές. Όπου χρειάζεται χρησιμοποιήσε rebounder, τείχο ή συνεργάτη. 3' ενεργητικές διατάξεις



8' ασκήσεις δύναμης κύριων μυϊκών ομάδων με όργανα (bosu-fit balls-λάστιχα-αλτήρες) και χρήση μπάλας σε κάθε άσκηση για υποδοχή-πάσα-κεφαλιά: 8 ασκήσεις-30'' χρόνος άσκησης. 4' ενεργητικές διατάξεις



8' οδήγημα μπάλας με σλάλομ, αλλαγές κατεύθυνσης και επιτάχυνση. 3' ενεργητικές διατάσεις



8' στη μορφή 20'' τρέξιμο στο 80%-40'' ξεκούραση (στην ουσία 8 ανοίγματα περίπου 100 μ.). 3' ενεργητικές διατάσεις



8' οδήγημα-προσποίηση-σουτ σε στόχο από διάφορες θέσεις

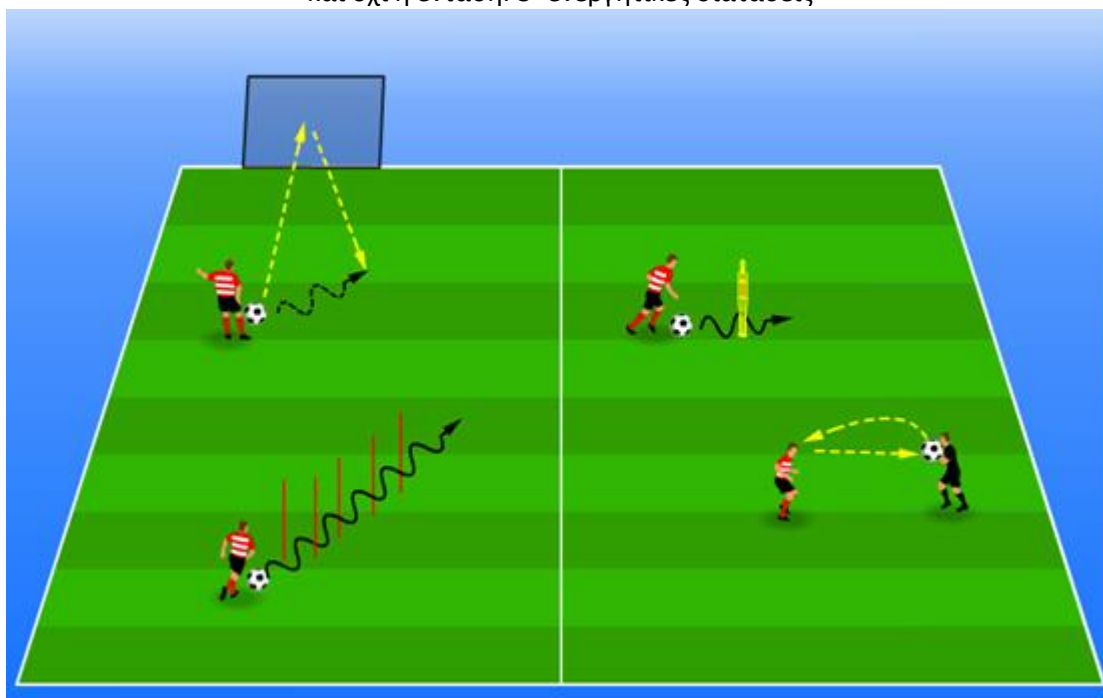


6' χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας-6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες.

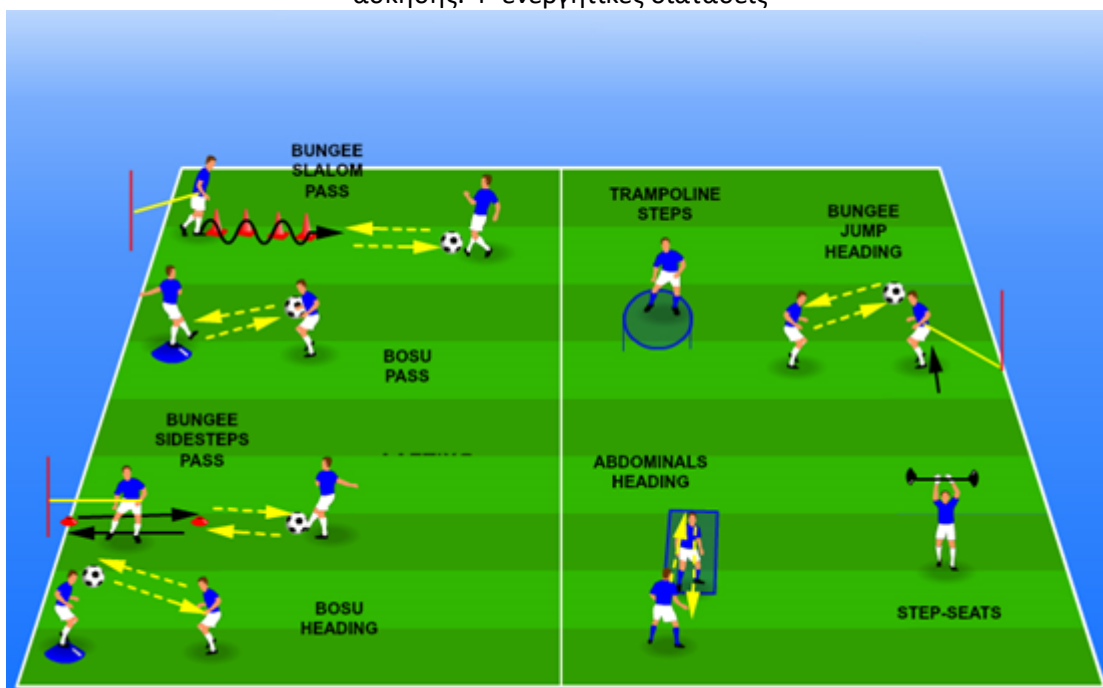
Πέμπτη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάξεις

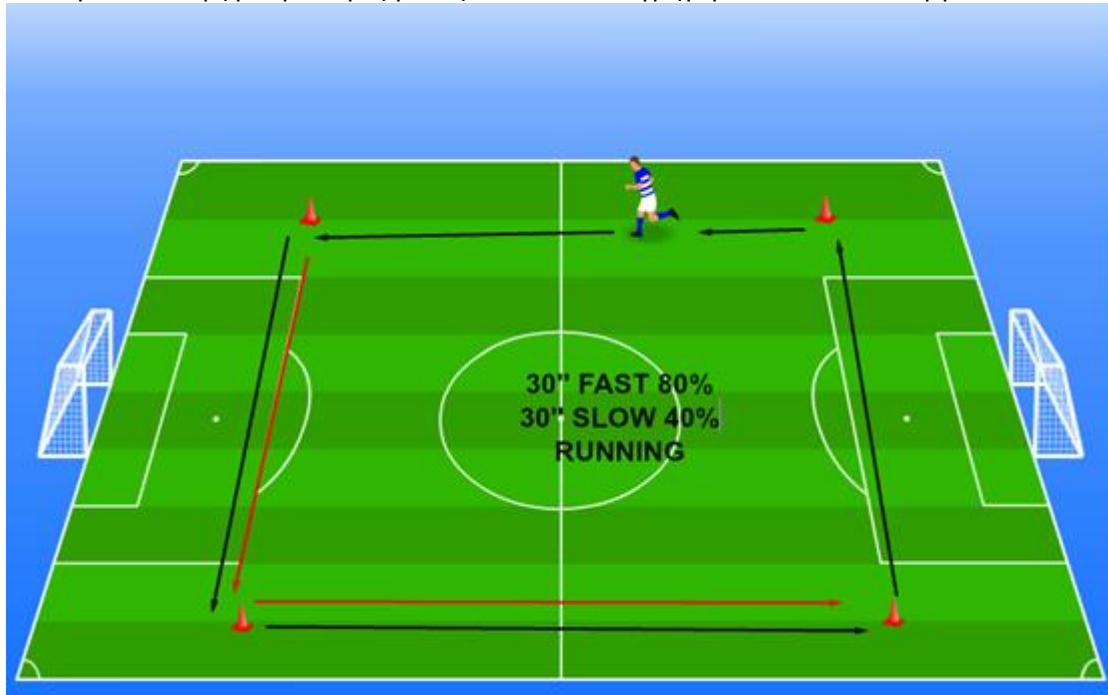
8' ασκήσεις τεχνικής: πάσα, υποδοχή, οδήγημα, προσποιήσεις, κεφαλιάς. Όπου χρειάζεται χρησιμοποιήσε rebounder, τοίχο ή συνεργάτη. Προσοχή: Έχει σημασία η σωστή εκτέλεση και όχι η ένταση. 3' ενεργητικές διατάξεις



8' ασκήσεις δύναμης κύριων μυϊκών ομάδων με όργανα (bosu-fit balls-λάστιχα-αλτήρες) και χρήση μπάλας σε κάθε άσκηση για υποδοχή-πάσα-κεφαλιά: 8 ασκήσεις-30'' χρόνος άσκησης. 4' ενεργητικές διατάξεις



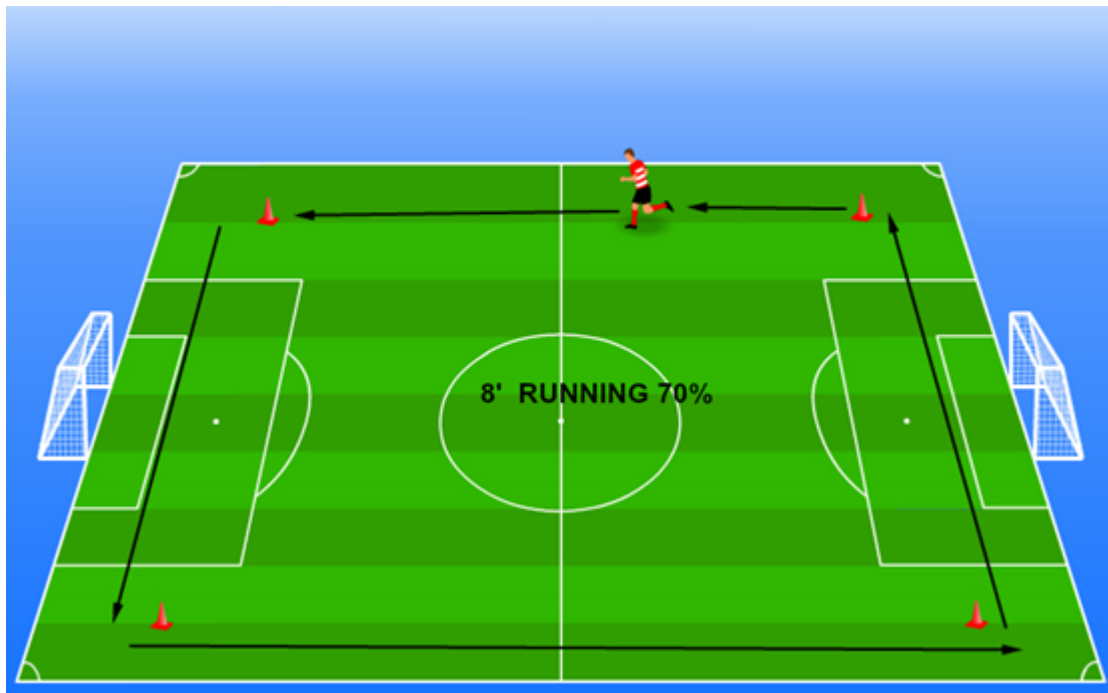
8' με εναλλαγή ρυθμού τρεξίματος ανά 30''. Ένα γρήγορο στο 80%-ένα αργό στο 40%



Ασκήσεις δύναμης κορμού: 8 ασκήσεις-25'' χρόνος άσκησης. 3' ενεργητικές διατάσεις
8' οδήγημα-προσποίηση-σουτ σε στόχο από διάφορες θέσεις



8' αερόβιο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό

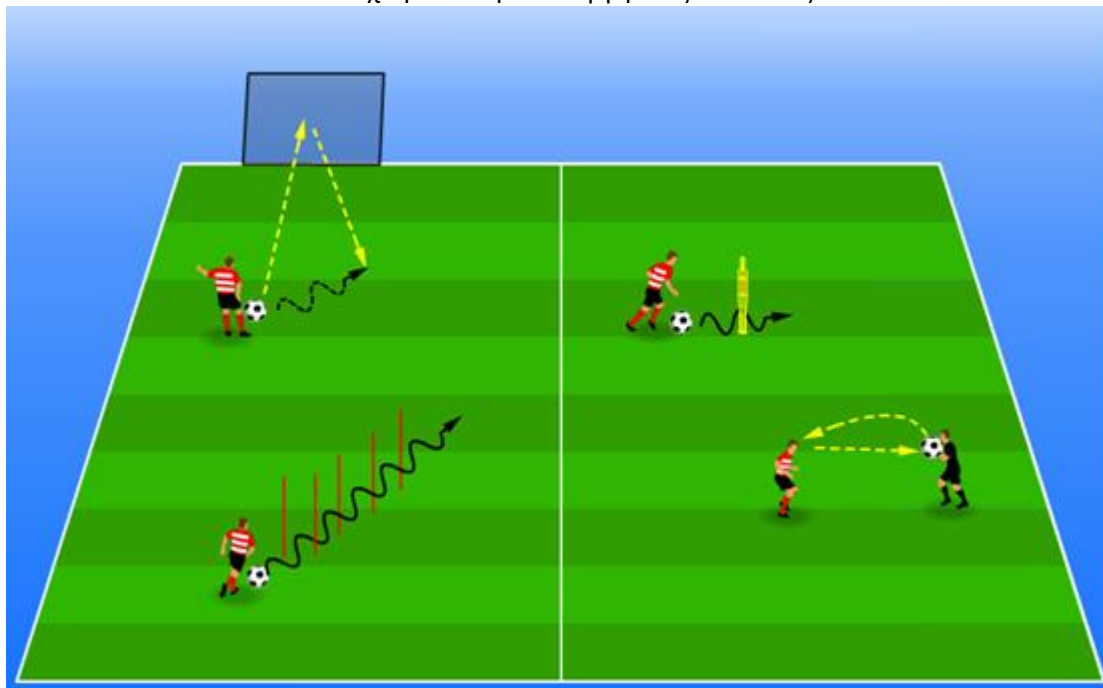


6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες .

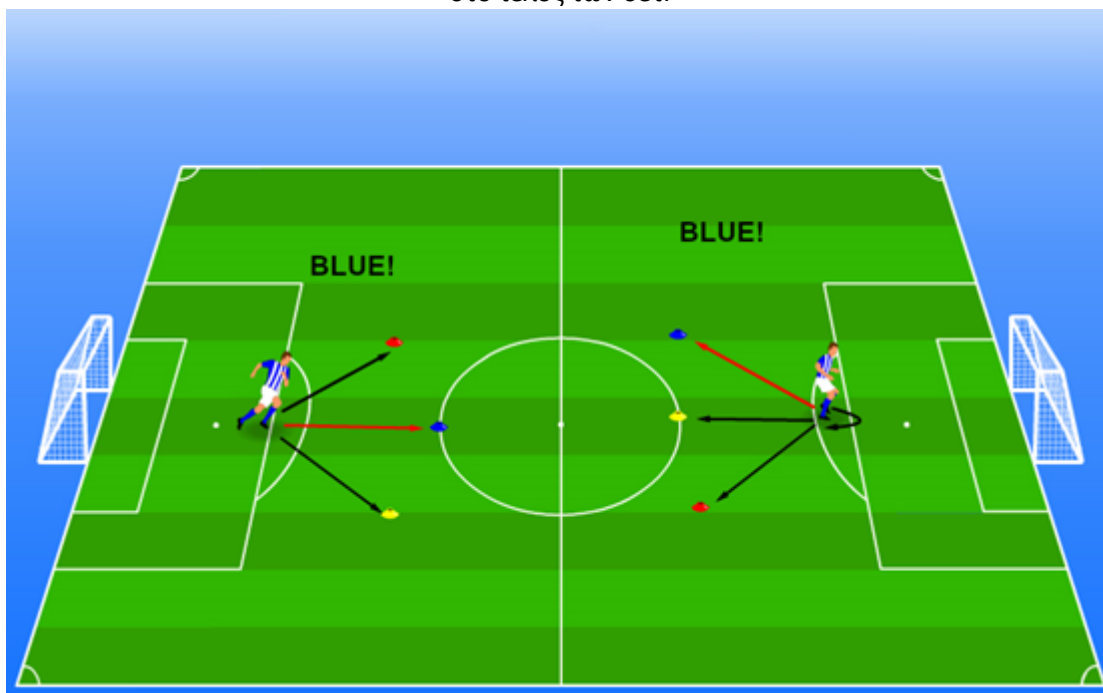
Έκτη ημέρα:

6' ενεργητικές διατάξεις

8' ασκήσεις τεχνικής: πάσα, υποδοχή, οδήγημα, προσποιήσεις, κεφαλές. Όπου χρειάζεται χρησιμοποιήσε rebounder, τοίχο ή συνεργάτη. Προσοχή: Έχει σημασία η σωστή εκτέλεση και όχι η ένταση. 3' ενεργητικές διατάξεις



2 σετ X 6 επαναλήψεις X 8 μ. ταχύτητα αντίδρασης. 3' ενεργητικές διατάξεις ανάμεσα και στο τέλος των σετ.



2 Χ 8' δημιουργία και εκτέλεση φάσεων προσποίησης, σέντρας, σουτ σε ελεύθερη μορφή με διαλείμματα. Απαιτείται βοηθός συμπαίκτης ή συνεργάτης σαν στόχος σε μακρινές πάσες και σέντρες. Στα σουτ να έχουμε στόχο. 4' ενεργητικές διατάσεις ανάμεσα στα σετ.



8' χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας
6' παθητικές διατάσεις 15''-20'' για όλες τις μυϊκές ομάδες

Best-sellers βιβλία προπονητικής 2019-20

Αν θες να βελτιωθείς-Αν έχεις στόχους...



Το καλύτερο βιβλίο ατομικής βελτίωσης του ποδοσφαιριστή σε κάθε θέση!



Προπόνηση και φιλοσοφία για ηλικίες μέχρι Κ14!