



**ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ**

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΜΚ 0501,**

Διάλεξη 7η

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
10-12 ΕΤΩΝ**

**Φαμίσης Κωνσταντίνος
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα**

Θ έ μ α τ α

- Στόχος της Διάλεξης:
- **Περιεχόμενα της διάλεξης**
- Εισαγωγή
- Διαχωρισμός ηλικιών και στάδιαΣυναρμοστικές ικανότητες
- Βιολογικές προσαρμογές
- Προπονητικοί στόχοι
- Τακτική
- Θεωρία
- Αγώνες, φιλικά παιχνίδια
- Ετήσιος προγραμματισμός
- Αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα,
- Μεσόκυκλοι –Μικρόκυκλοι
- Παραδείγματα προπονητικών μονάδων
- Ασκησιολόγιο
- Τεστ αξιολόγησης
- Επίλογος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Οι βασικές αρχές της προπονητικής ισχύουν σε όλα τα επίπεδα του ποδοσφαίρου. Η μεθοδική διδασκαλία, η διαμόρφωση του κατάλληλου ψυχολογικού κλίματος, η σωστή συνεργασία και ο προγραμματισμός οδηγούν στην επιτυχία και την άνοδο του ποδοσφαίρου. Πρέπει να μπορούμε, να διδάξουμε το ποδόσφαιρο με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι απλό, ρεαλιστικό και κατανοητό.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Μόνο η σωστή επιστημονική ανάπτυξη του παιδικού ποδοσφαίρου, θα φέρει σωστά αποτελέσματα. Οι νεαροί ποδοσφαιριστές με άψογη τεχνική κατάρτιση, θα είναι αποτέλεσμα της σοβαρής προγραμματισμένης εργασίας, που διαρκεί για πολλά χρόνια. Η εργασία αυτή αρχίζει από τα πρώτα ποδοσφαιρικά βήματα, που είναι η αποφασιστική περίοδος, για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου ποδοσφαιριστή.

Διαχωρισμός ηλικιών και στάδια

- Η παιδική ηλικία των 10 μέχρι 12 ετών αφορά την τρίτη σχολική περίοδο κι εκεί ανήκει το στάδιο της εξειδίκευσης. Σαν αρχή αυτού του σταδίου οριοθετείται η ειδική ποδοσφαιρική προπόνηση για εκμάθηση, βελτίωση και σταθεροποίηση των τεχνικών επιδεξιοτήτων.

Συναρμοστικές ικανότητες

- Καθορίζονται μέσω διαδικασιών καθοδήγησης και ρύθμισης της κίνησης. Τέτοιες ικανότητες μπορεί να είναι αυτή του ρυθμού, της ισορροπίας, της αντίδρασης, του προσανατολισμού στο χώρο, της προσαρμογής κ.τ.λ.
- Στην ηλικία των 10-12 ετών, ιδιαίτερη επιβάρυνση δίνεται στις κινητικές ικανότητες, στις ικανότητες διαφοροποίησης, στην αίσθηση του χώρου, στην ικανότητα ρυθμού και βέβαια σ' αυτή της ισορροπίας.

Βιολογικές προσαρμογές

- Οι βιολογικές προσαρμογές αποτελούν άλλη μια σημαντική παράμετρο στην οποία ο γυμναστής θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα παιδιά παρουσιάζουν τις ίδιες βιολογικές προσαρμογές με τους ενήλικους, μετά την προπόνηση αντοχής. Η αντίληψη ότι η αντοχή βλάπτει τα παιδιά έχει ξεπεραστεί.
- Στην ηλικία 10-12 ετών, η βελτίωση της αντοχής πετυχαίνεται με την αερόβια εργασία, εφαρμόζοντας την μέτρια διαλλειματική προπόνηση με σφυγμό όχι πάνω από 150 το λεπτό. Κάτω από χαμηλή ένταση και χωρίς αυξομειώσεις στο ρυθμό τρεξίματος, οι δρόμοι που θα διανύουν, μπορούν να έχουν διάρκεια από 5' έως και 20'. Με λίγα λόγια, θα πρέπει να δίνονται στα παιδιά μικρές επιβαρύνσεις με παιγνιώδη μορφή.

Βιολογικές προσαρμογές

• Στην αναερόβια ικανότητα (ταχύτητα), τα παιδιά θα πρέπει να εκτελούν ασκήσεις που περιέχουν διάφορες μορφές ταχύτητας (με αλλαγές κατευθύνσεων, μπροστά-πίσω βήματα κ.α) ώστε να μην υπάρχει ο κίνδυνος να μετατραπούν οι ίνες ταχείας συστολής σε ίνες βραδείας συστολής (αντοχής) και χαθεί αυτό το μεγάλο προσόν της ταχύτητας. Πρακτικά οι αποστάσεις δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερες από 5-15μ.

• Ως μέσα προπόνησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν μικρά αγωνιστικά παιχνίδια, διάφορες μορφές σκυταλοδρομίας, κυνηγητό σε περιορισμένο χώρο κ.α.

Προπονητικοί στόχοι (Φ.Κ. ,Τεχνική, Θεωρία, Αγώνες-φιλικά παιχνίδια)

- Η ποσοστιαία αναλογία προπόνησης στην ηλικία των 10-12 ετών αναλογίζεται ως εξής: τεχνική 60%, τακτική 30%, Φ.Κ.10%
- Στον τομέα της Φ.Κ. δίνουμε έμφαση στην ανάπτυξη της πολύπλευρης σωματικής προετοιμασίας, γενικότερα. Στην ταχύτητα αντίδρασης όπως και στην ταχύτητα με μπάλα, η προπόνηση θα πρέπει με βάση την προοδευτικότητα με πολύπλευρη γενική και ειδική προπόνηση.

Προπονητικοί στόχοι (Φ.Κ. ,Τεχνική, Θεωρία, Αγώνες-φιλικά παιχνίδια)

- Η γενική ικανότητα αντίδρασης, στον αγωνιστικό αθλητισμό εφαρμόζεται κυρίως σε αθλοπαιδιές και σε αθλήματα μονομαχίας στο εισαγωγικό και βασικό στάδιο του μακροχρόνιου προγραμματισμού. Χρησιμοποιούνται ασκήσεις που προϋπέθεταν αντίδραση σε ερεθίσματα οπτικά, ακουστικά, αφής. Συνήθως εκτελούνται 3-4 συνεχόμενες μορφές αντίδρασης κι ακολουθεί διάλειμμα 2'.
- Στην ειδική προπόνηση, στοχεύουμε στην αύξηση των απαιτήσεων στην ταχύτητα αντίληψης και σε άλλα στοιχεία (π.χ. περισσότερες από μία μπάλες, χρήση μηχανισμών αντίδρασης κ.α.). Ο αποτελεσματικότερος τρόπος για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης είναι η διεξαγωγή εξειδικευμένων αγωνιστικών καταστάσεων στην προπόνηση.

Η κινητικότητα (ευκινησία-ευκαμψία-ευλυγισία) παίζει σπουδαίο ρόλο και απαιτεί προπόνηση επιδόσεων με υψηλές επιβαρύνσεις με γενική και ειδική προπόνηση .Ο παρακάτω πίνακας αναφέρει τους παράγοντες που καθορίζουν περιορίζουν την απόδοση της κινητικότητας.

Παράγοντες εξάρτησης	Ευνοϊκοί	Μη ευνοϊκοί
Ηλικία	Παιδική ηλικία (10-12 ετών)	Ενήλικες
Ελαστικότητα των μυών και των συνδέσμων	Μεγάλη ικανότητα διάτασης, καλή συνεργασία αγωνιστών και ανταγωνιστών	Ελάχιστη ικανότητα διάτασης, μη ευνοϊκή συνεργασία
Διέγερση των μυών, τονική σύσπαση	Ικανότητα χαλάρωσης	Αδυναμία χαλάρωσης
Αισθητική διέγερση	Ελάχιστος βαθμός	Πολύ δυνατός και μεγάλος βαθμός
Βιομηχανικοί ανατομικοί	Ιδανική χρησιμοποίηση των δεδομένων μοχλών και των βαθμών ελευθερίας	Μη χρησιμοποίηση των φυσικών σχέσεων των μοχλών
Ώρα της ημέρας Εξωτερική θερμοκρασία	10-12, από 16 μ.μ. Πάνω από 18	Πρωινές ώρες Κάτω από 18
Προθέρμανση	Αρκετή και σταδιακά αυξανόμενη	Πολύ λίγη και γρήγορα διεξαγόμενη
Κόπωση	Καμία κόπωση	Μεγάλη κόπωση
Προπόνηση	Μέχρι 1 ώρα	Πάνω από 1 ώρα ή σκληρή προπόνηση

Προπονητικοί δείκτες ποδοσφαίρου

Στάδια προπόνησης	Βασικό		ειδικό	τελειοποίηση
Ηλικία	11-12	13-14	15-16	17-18
Στόχος	Βαρύτητα			
1. Έλεγχος της μπάλας (υποδοχή και μεταφορά)				
α. Με το μέσα μέρος του ποδιού	***	***	***	**
β. Με το μέσα μέρος του ποδιού	***	***	***	**
γ. Με το πέλμα	***	***	***	**
δ. Με το μηρό	***	***	***	**
ε. Με το στήθος	***	***	***	**
στ. Με το κεφάλι	***	***	***	**
2. Οδήγημα της μπάλας				
α. Με το ταρσό	***	***	***	**
β. Με το μέσα και το έξω μέρος του ποδιού	***	***	***	**

3.Μεταβίβαση της μπάλας(πάσα)

α. Με το μέσα μέρος του ποδιού(πλασέ)

**

β. Με το έσω μέρος του τάρσους (εσωτερικό
ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ)

**

**

γ. Με το έξω μέρος του τάρσους (εξωτερικό
ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ)

**

**

4.Δυνατό χτύπημα της μπάλας

α. Με το τάρσο

**

**

β. Με τα μέσα μέρος του τάρσους(εσωτερικό
ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ)

**

**

γ. Με τα έξω μέρος του τάρσους(εξωτερικό
ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ)

**

**

5. Προσποίηση και πέρασμα του αντιπάλου				
α. Διάφορα είδη προσποίησης και ξεπέρασμα του αντιπάλου	**	***	***	***
6.Κεφαλιά				
α. Χωρίς άλμα σε στάση ή κίνηση (μεταβίβαση εμπρός)	**	**	***	***
β. Με άλμα σε στάση ή κίνηση (μεταβίβαση πλάγια)	*	**	***	***
γ. Δυνατή κεφαλιά στην εστία (καρφωτή μετωπική)	*	**	***	***
7. Άρπαγμα της μπάλας (τάκλιγκ) και τζαρτζάρισμα				
α. Κάθετο τάκλιγκ (προβολή)	*	**	***	***
β. Πλάγιο τάκλιγκ	*	**	***	***
γ. Τζαρτζάρισμα στο έδαφος και στον αέρα	*	**	***	***
***:πολύ μεγάλη **:μεγάλη *:μικρή -:καθόλου				

- Η ποσοστιαία αναλογία προπόνησης τεχνικής στην ηλικία των 10-12 ετών είναι στο 60%.
- Η τακτική αποτελεί το 30% και χωρίζεται σε αρχές άμυνας, επίθεσης, ατομικής τακτικής και άσκησης απλής μορφής με τακτικό στόχο. Ο παρακάτω πίνακας επεξηγεί τον κάθε στόχο ξεχωριστά και τονίζει που πρέπει να δοθεί πολύ μεγάλη, μεγάλη, μικρή ή καθόλου βαρύτητα:

Στάδια προπόνησης	Βασικό		Ειδικό	Τελειοποίηση
Ηλικία	11-12	13-14	15-16	17-18
ΣΤΟΧΟΣ	ΒΑΡΥΤΗΤΑ			

8.Ατομική τακτική (παιχνίδι 1:1)

α. Ξεμαρκάρισμα	*	***	***	***
β. Έλεγχος της μπάλας	*	***	***	***
γ. Μεταφορά και ντρίμπλα	*	***	***	***
δ. Μεταβίβαση, σέντρα	*	***	***	***
ε. Σουτ	*	**	***	***
στ. Κεφαλιά	*	**	***	***
ζ. Μαρκάρισμα σε παίχτη με μπάλα	**	***	***	***
η. Μαρκάρισμα σε παίχτη χωρίς μπάλα	*	**	***	***
θ. Παρεμπόδιση συνεργασίας των αντιπάλων	*	**	***	***
ι. Άμυνα με το κεφάλι	*	**	***	***

9. Τακτική υποομάδων

α. Ξεμαρκάρισμα- μεταφορά και μεταβίβαση	*	**	***	***
β. Εφαρμογή του 1-2	*	***	***	***
γ. Παράδοση-παραλαβή	*	***	***	***
δ. Αλλαγή θέσεων	**	***	***	***
ε. Άμυνα με λιγότερους παίκτες(μαρκάρισμα χώρου)	-	**	***	***
στ. Άμυνα με ισάριθμους παίκτες(μαρκάρισμα παίχτη προς παίχτη)	-	**	***	***

Στάδια προπόνησης	Βασικό		Ειδικό	Τελειοποίηση
Ηλικία	11-12	13-14	15-16	17-18
ΣΤΟΧΟΣ	ΒΑΡΥΤΗΤΑ			
10.Ομαδική τακτική (βασικές αρχές)				
α. Επίθεση σε πλάτος	-	**	***	***
β. Επίθεση με αλλαγή θέσεων	-	*	**	***
γ. Αντεπίθεση	-	-	**	***
δ. Επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας	-	*	**	***
ε. Επίθεση με ελεύθερα χτυπήματα	-	**	***	***
στ. Άμυνα σε βάθος	-	**	***	***
ζ. Συγκέντρωση στην άμυνα	-	**	***	***
η. Άμυνα με πίεση	-	-	**	***
θ. Άμυνα με τεχνητό οφ-σαιντ	-	-	**	***
ι. Άμυνα σε ελεύθερα χτυπήματα	-	**	***	***

ΤΑΚΤΙΚΗ

- Οι ηλικίες των 10-12 ετών (προπαιδικό) θεωρείται κατάλληλη για την προοδευτική βελτίωση της τακτικής συμπεριφοράς, επειδή οι ικανότητες και οι επιδεξιότητες, οι οποίες την βοηθούν, παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση μέσα από κατάλληλη εξάσκηση. Πράγματι, με αυτά τα δεδομένα ο προπονητής μπορεί και πρέπει να βελτιώνει με μεθοδική προπόνηση διάφορα στοιχεία τακτικής τόσο στην επίθεση όσο και στην άμυνα.

- Η βελτίωση των στοιχείων της τακτικής είναι αναγκαίο να γίνεται ``προοδευτικά`` και με συνειδητό τρόπο, γιατί μόνο έτσι εκμεταλλευόμαστε την ανάπτυξη των διαφόρων ικανοτήτων και επιδεξιοτήτων των παιδιών.

- Τα παιδιά ηλικίας 10-12 ετών πρέπει να προετοιμάζονται αργά για τους ρόλους στις διάφορες θέσεις του παιχνιδιού και να **μη εξειδικεύονται σε μια συγκεκριμένη θέση**. Αυτό μπορεί να γίνει προς το τέλος του βασικού σταδίου της προπόνησης.

- Τονίζεται ιδιαίτερα ότι δεν πρέπει να γίνεται συστηματική προπόνηση ομαδικής τακτικής, παρά μόνο η εφαρμογή των στοιχείων της ατομικής τακτικής και της τακτικής των υποομάδων σε παιχνίδι 7:7 μέχρι 11:11 και με κύριο στόχο την επίτευξη και την αποφυγή τερμάτων. Η ομαδική τακτική βελτιώνεται συστηματικά με την είσοδο των παιδιών στην εφηβική ηλικία.

Η βελτίωση της τακτικής πρέπει να ακολουθεί την εξής μεθοδική σειρά:

- Θεωρητική διδασκαλία ανάλογα με την ηλικία (π.χ. συζήτηση, προβολή βίντεο, ανακοινώσεις).
- Εξάσκηση σε απλή μορφή(χωρίς αντίπαλο).
- Εξάσκηση με παθητική αντίσταση αντιπάλου.
- Εξάσκηση με ενεργητική αντίσταση αντιπάλου.
- Εξάσκηση σε μορφή αγώνα.

Θεωρία

- Στον τομέα των προπονητικών στόχων, ο χρόνος προπόνησης πρέπει να διαρκέσει 60' κατά τη διάρκεια του μαθήματος, χωρίζεται σε μικρότερα διαστήματα ανάλογα με το τι έχει να διδάξει ο καθηγητής-προπονητής. Γενικά το 50-60% πρέπει να καλύπτει τη βελτίωση της ομαδικής και ατομικής τεχνικής και το υπόλοιπο 40% να αφιερώνεται στο παιχνίδι.

Φιλικά παιχνίδια

Εκτελούνται 15-20 φιλικά όλο το χρόνο χωρίς βαθμολογικό ενδιαφέρον

- 1 φιλικό /15 ημέρες

Ετήσιος προγραμματισμός

- Μια εξίσου σημαντική παράμετρος, όσον αφορά τους στόχους ανάπτυξης της ηλικίας των 10-12 ετών είναι ο ετήσιος προγραμματισμός (περίοδος προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος, μεταβατική περίοδος).
- Ο δάσκαλος- προπονητής είναι υποχρεωμένος να λαμβάνει σοβαρά υπόψη του στον ετήσιο σχεδιασμό τους προπονητικούς στόχους κατά ηλικία, διότι και αυτοί καθαυτοί οι προπονητικοί στόχοι είναι άριστα συνδεδεμένοι μεταξύ τους από ηλικία σε ηλικία. Ο ένας είναι συνέχεια του άλλου. Η συνέπεια κατά τη διαδικασία της προπόνησης όλων των φάσεων αποτελεί βασικό κανόνα επιτυχίας.

Ετήσιος προγραμματισμός

- Εάν παραληφθεί κάποια φάση ή διακοπεί για μεγάλο χρονικό διάστημα (1-2 έτη) η αναπλήρωση θεωρείται σχεδόν αδύνατη.
- Οι ελλείψεις θα φανούν στην πορεία.

Ετήσιοι προπονητικοί στόχοι για τις ηλικίες 10-12 ετών (προπαιδικό)

Περιοδισμός	Φυσική κατάσταση	Τεχνική	Τακτική
Προαγωνιστική περίοδος(προετοιμασίας)	Ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας, ταχύτητας, γεν. δύναμης (σωμ. βάρος)	Έμφαση στα κινηματικά χαρακτηριστικά της άσκησης-αμφίπλευρη μάθηση	Μάθηση χώρων και θέσεων του γηπέδου

Ετήσιοι προπονητικοί στόχοι για τις ηλικίες 10-12 ετών (προπαιδικό)

Περιοδισμός	Φυσική κατάσταση	Τεχνική	Τακτική
Προαγωνιστική περίοδος(προετοιμασίας)	Ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας, ταχύτητας, γεν. δύναμης (σωμ. βάρος 30%)	Έμφαση στα κινηματικά χαρακτηριστικά της άσκησης-αμφίπλευρη μάθηση	Μάθηση χώρων και θέσεων του γηπέδου

συνέχεια...

Περίοδος	Φυσική κατάσταση	Τεχνική	Τακτική
Αγωνιστική περίοδος	Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, ταχύτητας και της γ. δύναμης	Εφαρμογή της τεχνικής σε παιγνιώδη μορφή. Συνεχής βελτίωση δια της επανάληψης	Απλή μορφή άμυνας (man to man). Επίθεση με πολλούς παίχτες και συνεχείς πάσες

συνέχεια...

Περίοδος	Φυσική κατάσταση	Τεχνική	Τακτική
Μεταβατική περίοδος	Μείωση οποιασδήποτε προπον. επιβάρυνσης της Φ.Κ. και διατήρηση αυτής μόνο μέσω παιχνιδιών με μπάλα ή άλλων	Βελτίωση της συναρμοστικότητας σε σχέση με την κινητική ευφυΐα με ομαδικά παιχνίδια(handball, basket)	Πολλά και διάφορα παιχνίδια για κατανόηση του ομαδικού πνεύματος και της συνεργασίας

Αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα Μεσόκυκλοι - Μικρόκυκλοι

- Μεγάλη σημασία πρέπει να δοθεί στη λεπτομερή δόμηση των Π.Μ. του αγωνιστικού μικρόκυκλου που είναι το παν για το σχεδιασμό του μικρόκυκλου. Χρειάζεται να απαντήσουμε πρώτα στο **πότε**, στο **πόσο**, στο **γιατί**, στο **πως** και κατόπιν να βάλουμε στη σειρά τις απαντήσεις σχεδιάζοντας τις κατάλληλες Π.Μ. στις κατάλληλες ημέρες της εβδομάδας.

Αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα Μεσόκυκλοι - Μικρόκυκλοι

Για τη δόμηση μιας Π.Μ. δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι:

- Η προθέρμανση είναι το πρώτο και απαραίτητο μέρος της Π.Μ.
- Οι επιβαρύνσεις της φυσικής κατάστασης χρειάζεται να αφορούν το πολύ σε δύο φυσικές ικανότητες, οι οποίες όμως να εξαρτώνται από τα ίδια ενεργειακά αποθέματα.
- Προπονητικές επιβαρύνσεις που συνδυάζονται με "πλήρη διαλείμματα" μπαίνουν στην αρχή της Π.Μ.
- Τα στοιχεία της τεχνικής και της τακτικής τοποθετούνται στην αρχή της Π.Μ. και προηγούνται της φυσικής κατάστασης.
- Η αξιολόγηση του επιπέδου της τεχνικοτακτικής μας οδηγεί σε αντίστροφη σειρά.

Αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα

Μεσόκυκλοι - Μικρόκυκλοι

- Οι Π.Μ. δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 90' (75'-80'-90').
- Να αποφεύγονται πολλά και μεγάλα διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων. Το ασκησιολόγιο δίνεται στα αποδυτήρια.
- Να προπονείται το σύνολο και όχι οι μονάδες.
- Να μη διακόπτουμε συχνά τη ροή της προπόνησης και για ασήμαντο λόγο.
- Συχνά-πυκνά είναι απαραίτητη και η ενεργός συμμετοχή του δασκάλου- προπονητή στην προπόνηση εντείνει το ενδιαφέρον των παιδιών και πολλές φορές αποτελεί "πρότυπο".

Δομή Π.Μ. αγωνιστικής περιόδου ημέρα (Τρίτη) για παιδιά ηλικίας 10-12 ετών (προπαιδικό).

Μέρη της ΠΜ	Διάρκεια	Στόχος	Δ.Ε	Προπονητικά μέσα
Προθέρμανση	15'	Αναπνευστικό Κυκλοφορικό Μυϊκό σύστημα	2	2 στροφές χαλαρό τροχάδην 1 στροφή έντονο τροχάδην Διατατικές επαναληπτικά Εκκινήσεις διάφορες (8-10)
Φυσική κατάσταση	10'	Γενική δύναμη	4	6*10 επαναλήψεις ραχιαίων – κοιλιακών -διάλειμμα 30'' 10 push –ups 10 άλματα κάθετα 60'' αντανακλαστικά (οπτικά –ακουστικά)
	20'	Αντοχή (συνεχόμενη μέθοδος)	5	3*5' συνεχόμενο τροχάδην (140-150 σφ/λεπτό) Διάλειμμα 2'-3'

συνέχεια...

Τεχνική Τακτική	25'	Τακτική (μάθηση χώρων - θέσεων)	3	Διπλό μισού γηπέδου σε 3 ζώνες (χώρους) Εντός των ζωνών παιχνίδι Man to man 2*10' Διάλειμμα 2'-3'
Αποθεραπεία	2'-3'	Αναπνευστικό Κυκλοφορικό Μυϊκό	1	Χαλαρωτικές ασκήσεις Stretching Δ.Ε. :διαβάθμιση της επιβάρυνσης από το λίγο στο πολύ

Δομή Π.Μ. αγωνιστικής περιόδου ημέρα (Τετάρτη) για παιδιά ηλικίας 10-12 ετών (προπαιδικό).

Μέρη της ΠΜ	Διάρκεια	Στόχος	Δ.Ε.	Προπονητικά μέσα
Προθέρμανση	15'	Αναπνευστικό Κυκλοφορικό Μυϊκό σύστημα	2	Ζογκλερισμούς σε κίνηση στο μισό γήπεδο Διατατικές σε ζευγάρια με β ασκήσεις αντίδρασης
Φυσική κατάσταση	10'	Ικανότητα αντίδρασης	3	Ασκήσεις με οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα για βελτίωση της ικανότητας αντίδρασης Εκρηκτικές εκτελέσεις
	15'	Ικανότητα πρόβλεψης και προσανατολισμού	5	(1:1:1) Με δύο β σε συνεχείς αποκρούσεις-κεφαλιές (1:1:1)βγάλισμο προ του αμυντικού για απόκρουση. Σε διπλό "κορόιδο" με αλλαγή πεδίου μετά το χάσιμο της β.

Τεχνική Τακτική	35'	Παιχνίδια τακτικής σε σχέσεις (2:2), (4:1:1), (3:3), (5:5)	4	Μίνι διπλό 10*20μ Διπλό "κορόιδο" 10*10μ Διπλό μισού γηπέδου με 4 εστίες 4*7 διάλειμμα 1'-2'
Αποθεραπεία	2'-3'	Αναπνευστικό Κυκλοφορικό Μυϊκό σύστημα	1	Χαλαρωτικές Αναπνευστικές Stretching
				Δ.Ε. :διαβάθμιση της επιβάρυνσης από το λίγο στο πολύ

συνέχεια

Αποθεραπεία	2'-3'	Αναπνευστικό Κυκλοφορικό Μυϊκό	1	Αναπνευστικές ασκήσεις χαλαρωτικές, stretching
-------------	-------	--------------------------------------	---	---

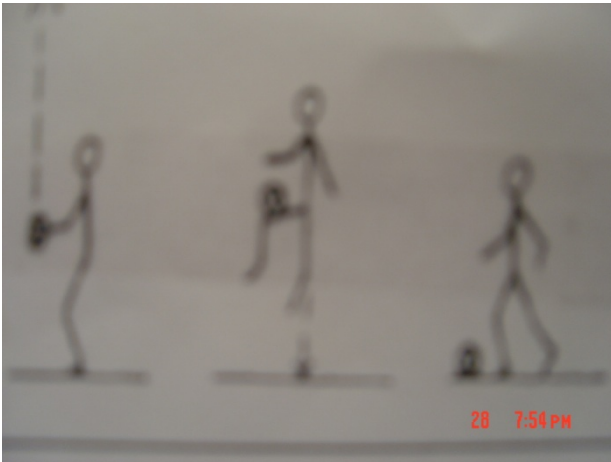
ΔΟΜΗ Π.Μ ΑΓΩΝΙΣΤ. ΠΕΡΙΟΔΟΥ (10-12 ΕΤΩΝ)

Μέρη της ΠΜ	Διάρκεια	Στόχος	Δ.Ε	Προπονητικά μέσα
Προθέρμανση	15'	Αναπνευστικό Κυκλοφορικό Μυϊκό σύστημα	2	3 στροφές χαλαρό τροχάδην 1 στροφή έντονο τροχάδην Διατακτικές επαναληπτικά Εκκινήσεις διάφορες (8-10μ)
Φυσική κατάσταση	15'	Ταχυδύναμη	3	10 άλματα κάθετα (2 ποδιά) 10 άλματα οριζόντια “ Μεταξύ 5μ μπρος-πίσω 4 φορές 3 σετ- διάλειμμα 2'-3' 10 κεφαλιές με άλματα 10 σουτ σε ροή (10-12μ)
	20'	Ταχύτητα	4	10 σπρίντ 10μ σε ροή Διάλειμμα 3'-4' (ενεργ) 8 σπρίντ 20μ σε ροή Διάλειμμα 4'-5'
Τεχνική Τακτική	30'	Τακτική αγωνιστικής μορφής	3	Διπλό κανονικό γήπεδο με περιορισμός στις πάσες στο άνοιγμα άμυνας-επίθεσης και συνεχεία διορθώσεις στους βασικούς κανόνες παιδιάς (10' ελεύθερο παιχνίδι

- Στην περίοδο του Μεσόκυκλου εκτελούνται 12 Π.Μ (3 Π.Μ ανά βδομάδα) γενικά στόχος είναι η ειδική ποδοσφαιρικής προπόνηση για εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών επιδεξιοτήτων ,τακτικής και Φ.Κ
- Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι τα τεχνικά στοιχεία και λιγότερο η τακτική και η Φ.Κ έρχεται μέσα από το παιχνίδι
- Υπάρχουν όμως φορές που τη δουλεύουμε και εξειδικευμένα 1-2 φορές στο μικρόκυκλο

8. ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

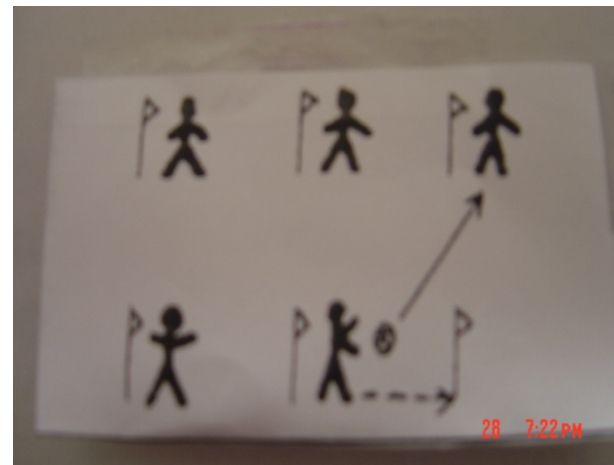
ΑΣΚΗΣΗ ΕΞΟΙΚΙΩΣΗΣ-ΚΟΝΤΡΟΛ



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΑΣΑΣ

1

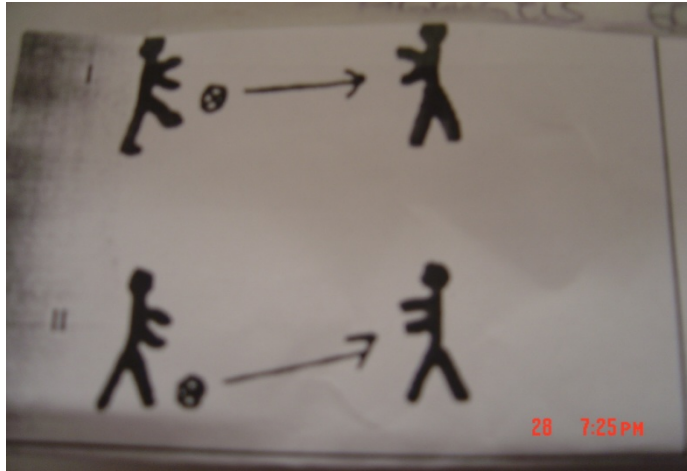
2



1. Δημιουργούμε 10 μικρές "πόρτες" στις οποίες δίνουμε αριθμούς από το 1 μέχρι το 10. Ο παίκτης πασάρει διαδοχικά την μπάλα, απ' όλες τις πόρτες και την κάνει σουτ για γκολ.
2. Δύο σειρές από κώνους (3-3). Υπάρχει ένας παίκτης λιγότερος (5). Ο παίκτης με την μπάλα πασάρει όπου θέλει και τρέχει στον ελεύθερο κώνο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΟΥΤ

1



2



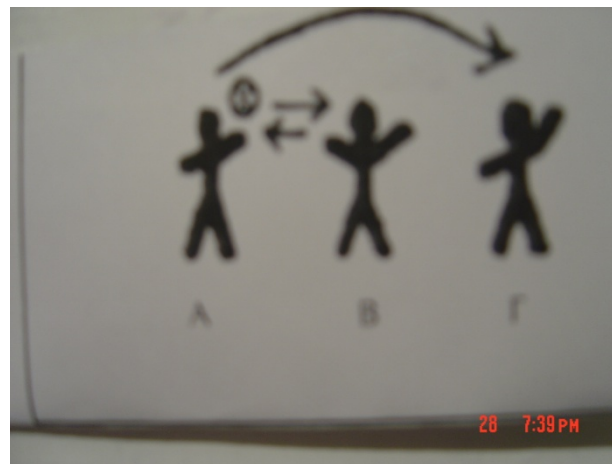
1.
 - i) Οι παίκτες σε ζευγάρια, και σε απόσταση 8-10 μ. Κάνουν σουτ ο ένας στον άλλον με το κουτουπιέ.
 - ii) Μετά σουτάρουν, αφού η μπάλα ακουμπήσει πρώτα στο έδαφος (ημιβολέ).
2. Ο Α κυλάει την μπάλα με τα χέρια στο έδαφος. Ο Β σουτάρει με το κουτουπιέ στον α (αλλαγή ρόλων).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΙΑΣ

1



2



1. Ο ένας παίκτης πετάει την μπάλα ψηλά, ενώ ο άλλος προσπαθεί να πετύχει γκολ και με το κεφάλι (αλλαγή ρόλων).
2. Ο παίκτης A κάνει κεφαλιά στον B , ο B ξανά στον A, ο A πάνω από τον B στον Γ, ο Γ στον B, ο B στον Γ και ο Γ στον A, πάνω από τον B.

9. Τεστ Επιλογής-Αξιολόγησης

▪ ΤΕΣΤ1

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΜΕΣΟ
ΤΕΧΝΙΚΗ	Σταμάτημα	Από έδαφος-αέρα ποικιλοτρόπως
	Έλεγχος	→ Στον αέρα με όλα τα μέρη του σώματος (30'').
	Μεταφορά	→ 8 κώνοι με αριστερό -δεξί χωριστά και συγχρόνως.
	Σουτ	→ Από 10μ αριστ-δεξί κουντεπια αέρα και έδαφος
	Κεφάλια →	→ 1:1 εν στάση μετωπικά
ΤΑΚΤΙΚΗ	Μαρκάρισμα	5:2 κορόιδο αγωνιστικό τετράγωνο 10X10μ (5')
	→ Συνεργασία	2:2 μίνι διπλό σε αγωνιστ. τετραγ. 10X20μ (5')
	Ομαδικότητα	5:5 μίνι διπλό σε αγωνιστ. τετραγ. 30X40μ (5')
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Αντοχή	2000μ (συνεχόμενη μέθοδος)
	Ταχύτητα	→ 30μ 100%
	ταχυδύναμη	→ Καθετο άλμα (S.J, C.J, D.J, R.J)

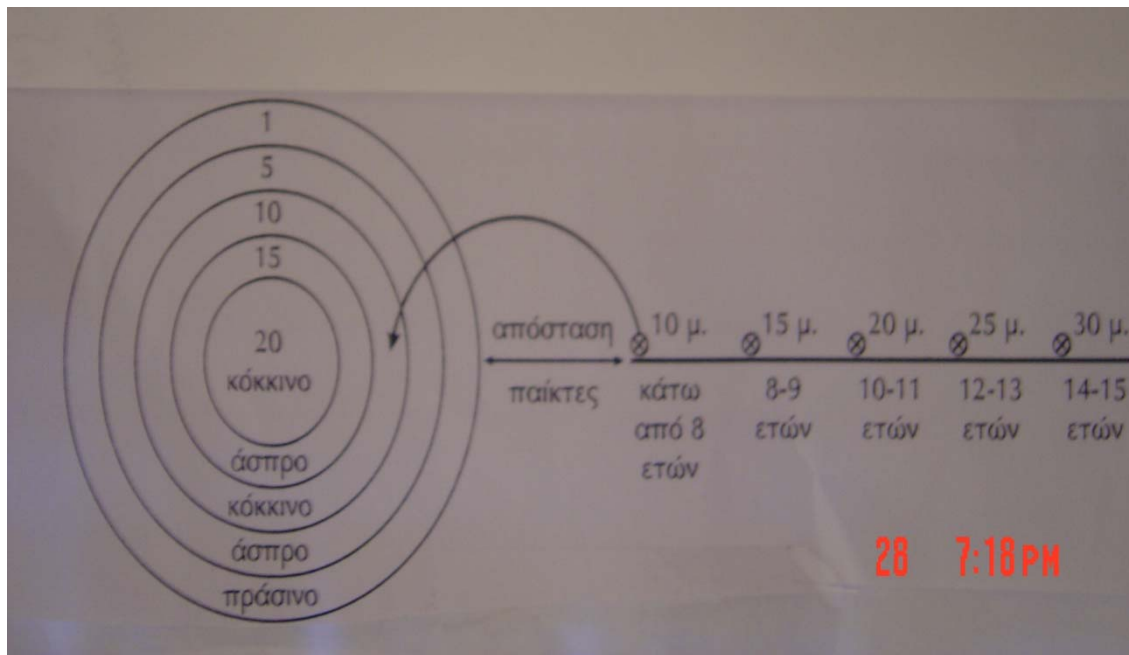
ΤΕΣΤ 2

1) Τεστ ντρίμπλας:

Τοποθετούμε 4 κώνους στις γωνίες της μεγάλης περιοχής τη μπάλα στα ποδιά διανύει τις αποστάσεις μεταξύ των κώνων 1,2,3,4 για τρεις φορές. Οι παίκτες που κάνουν χρήση το δεξί πόδι, αρχίζουν από τη δεξιά πλευρά ενώ οι αριστεροί από την αντίθετη πλευρά της εστίας (Τεστ 1). Ο στόχος αυτής της επιδεξιότητας είναι η ανάπτυξη της ικανότητας της ντρίμπλας, της ευκαμψίας και της ταχύτητας



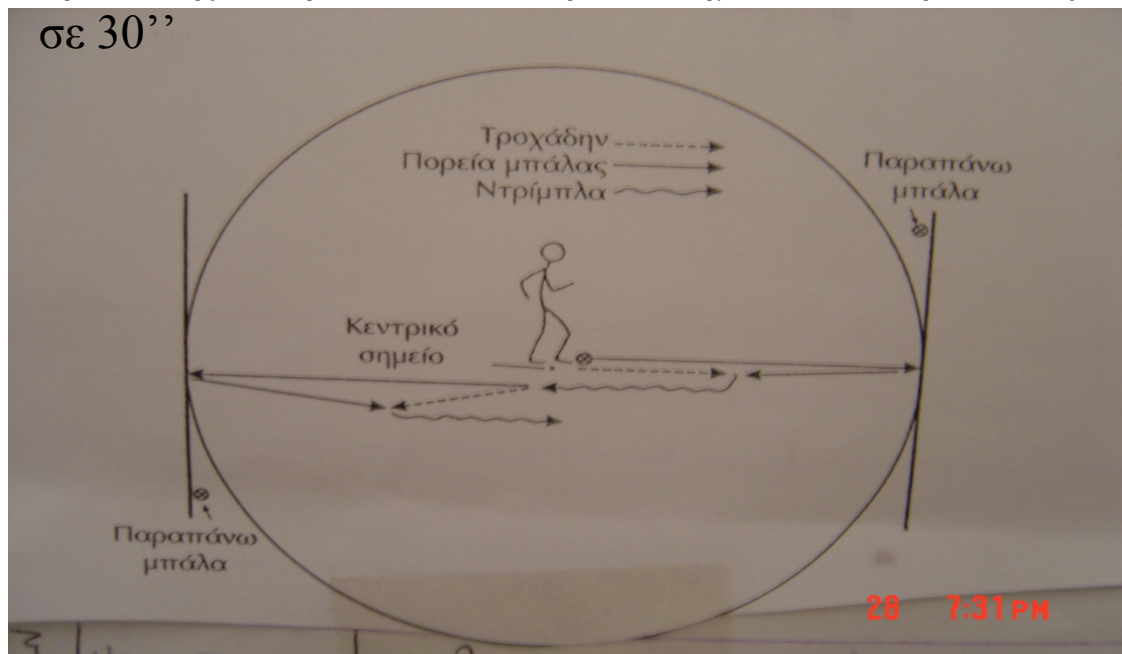
2) Ακρίβεια στόχου



3) Πάσα και επιστροφή

Τοποθετούμε δυο επιφάνειες (τοίχοι) ύψους 1μ και μήκους 3 μέτρων τη μια απέναντι στη άλλη σε απόσταση 20μ. Ο παίκτης είναι στο κέντρο της απόστασης των δυο τοίχων, με την μπάλα στα ποδια. Με το σύνθημα παίκτης κάνει πάσα στο τοίχο που βλέπει και τρέχει να πάρει την μπάλα με την επιστροφή της.

Χρησιμοποιεί οποιαδήποτε πόδι θέλει, έρχεται σε επαφή με τη μπάλα τουλάχιστο μια φορά, κάνει κοντρόλ με αλλαγή κατεύθυνσης, έρχεται στο κεντρικό σημείο και πασάρει τη μπάλα στον άλλο τοίχο. Κατόπιν τρέχει για να την κοντρολάρει ξανά και να κάνει το ίδιο με αλλαγή κατεύθυνσης. Ο παίκτης κάνει την πάσα αφού πρώτα έχει περάσει το κεντρικό σημείο, πασάρει όσες περισσότερες φορές μπορεί σε 30''



4) Παίξιμο της μπάλας στον αέρα

Οι παίκτες σηκώνουν τη μπάλα στον αέρα χωρίς χέρια και την χτυπούν με την εξής σειρά: κουτουπιέ, μηρός, κεφάλι. Η επιτυχής εκτέλεση βαθμολογείται με 7

Σκορ των τεστ των τεχνικών επιδεξιοτήτων

ΗΛΙΚΙΑ	ΤΕΣΤ ΤΗΣ ΝΤΡΙΜΠΛΑΣ (20)	ΤΕΣΤ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΣΤΟΧΟΥ (20)	ΠΑΣΑ – ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ (20)	ΜΠΑΛΑ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ (7)
10-12 ΕΤΩΝ	32'' 1	Έξω κυκλος=1π	9 1	Στην περιγραφή της άσκησης
	31'' 2	Κυκλος=5π	10 5	
	30'' 10	Εσωτ. Κυκλος=5π	11 10	
	29'' 15	Κεντρο=20π	12 15	
	28'' 20		13 20	

ΣΚΟΡ	ΜΟΡΦΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ
50-70	Εξωτερικά κίνητρα
71-80	
81-95	Εσωτερική παρακίνηση
91-95	
96-100	

Θέματα για συζήτηση

- Ποιες συναρμόσθηκες ικανότητες χρησιμοποιούμε στο προπονητικό μας πρόγραμμα για την ηλικία αυτή.
- Ποιες είναι οι ίδιες βιολογικές προσαρμογές που παρουσιάζουν οι μικροί 10 -12 ετών με τους ενήλικους.
- Αναφέρατε τους στόχους Φ.Κ και τεχνικής.
- Με ποιόν τρόπο διδάσκουμε την τακτική του ποδ. στις μικρές ηλικίες 10 – 12 ετών.
- Ποία τεστ επιλογής αξιολόγηση της τεχνικής κάνουμε στην ηλικία 10-12 ετών.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Η διαμόρφωση των προπονητικών περιεχομένων κατά την προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία, απαιτεί μια πολλαπλή ικανότητα “ευρηματικότητας” από τον προπονητή, γιατί σε ότι αφορά τα περιεχόμενα, η προπόνηση θα πρέπει να διεξάγεται πολύπλευρα, αποφεύγοντας τη μονοτονία και αποκλείοντας τους κινδύνους. Τα περιεχόμενα θα πρέπει να προσαρμόζονται στο επίπεδο ικανότητας απόδοσης και ανάπτυξης και θα πρέπει να συμβάλλουν στην όσο γίνεται πιο άμεση επίτευξη των προπονητικών στόχων.
- Μόνο η σωστή επιστημονική ανάπτυξη του παιδικού ποδοσφαίρου, θα φέρει σωστά αποτελέσματα. Οι νεαροί ποδοσφαιριστές με άψογη τεχνική κατάρτιση, θα είναι αποτέλεσμα της σοβαρής προγραμματισμένης εργασίας, που διαρκεί για πολλά χρόνια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Gerhard, H., Jörg, D. (1990). Παιδικό ποδόσφαιρο, (σσ. 10,12-30), Θεσ/νίκη: Σάλτο.
- Martin, B. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- 1^η επιστημονική διημερίδα παιδικού ποδοσφαίρου. ΤΕΦΑΑ Τρικάλων 2006. Εισηγητές: Φαμίσης Κ., Σεντελιδης Μ., Καραβέλης Γ., Ομάδα φοιτητών.
- 2^η διάλεξη ποδοσφαίρου 11 - 13 Απριλίου 2005, ΤΕΦΑΑ Τρικάλων. Παιδικό ποδόσφαιρο, πρακτική άσκηση, Dr. Victor Stangulescu.