Ηλικία 4 - 6

* Περίοδος διασκέδασης και γενικής προετοιμασίας
* Προώθηση της αγάπης για το ποδόσφαιρο
* Φιλικό και ευχάριστο περιβάλλον
* Όχι άγχος και πίεση στα παιδιά αυτής της ηλικίας
* Παιχνίδια με κάθε παιδί να κρατά την μπάλα του
* Διασκεδαστικά και ανταγωνιστικά παιχνίδια
* Βασική ιδέα παιχνιδιού (σκοράρισμα και αποτροπή του γκολ)
* Τεχνική 80% (ατομική τεχνική 70% και ομαδική τεχνική 10% σε προκαταρκτικό επίπεδο)
* Ενδομυϊκή συναρμογή, ρυθμός, ισορροπία χωρίς όργανα ή με όργανα (κώνους, στεφάνια, μπάλα, σκάλα αντίστασης)
* Ταχύτητες χωρίς την μπάλα (ανταγωνιστικά παιχνίδια, σκυταλοδρομίες)
* Τεχνική τρεξίματος (τα βασικά)
* Ταχύτητα αντίδρασης
* Όχι τεντώματα και ασκήσεις δύναμης
* Όχι αντοχή (αερόβια ή αναερόβια)
* Γήπεδο μίνι-ποδοσφαίρου
* Μπάλα No.4

**Ηλικία 7-9**

* Περίοδος βασικής προετοιμασίας
* Έμφαση στην τεχνική 70% (ατομική τεχνική 40% και ομαδική τεχνική 30%) με πολλή έλεγχο της μπάλας, πάσες, ντρίπλες, σουτ, αλλαγές κατευθύνσεων, προσποιήσεις κ.α
* Επιδεξιότητα (με πίεση χώρου και χρόνου)
* Ασκήσεις απλής μορφής με παιγνιώδη τρόπο
* Τακτική 20% (ατομική τακτική 20% και ομαδική τακτική 0%)
* Τακτική – Διατήρηση της μπάλας, τι είναι επίθεση, τι είναι άμυνα, ρόλος αμυντικού και επιθετικού κ.α
* Με παιγνιώδη τρόπο να μάθουν τους κανόνες για το πλάγιο άουτ, κόρνερ, πέναλτι, φάουλ κ.α
* Φυσική κατάσταση 10% (παιχνίδια με τρέξιμο, άλματα, κούρσες εμποδίων, ασκήσεις συναγωνισμού κ.α)
* Ασκήσεις αντίδρασης, ισορροπίας, ρυθμού, νευρομυικής συναρμογής
* Παιχνίδια σε μικρά group 2vs2, 3vs3, 4vs4.
* Παιχνίδια 1vs1 με 1 εστία, 1vs1 με 2 εστίες
* Γήπεδο 30 επί 50 (7vs7 το μέγιστο)
* Μπάλα No.4
* Αγάπη για το ποδόσφαιρο

**Ηλικία 10-12**

* Περίοδος ειδικής προετοιμασίας
* Βασικές τεχνικές και τακτικές αρχές
* Τεχνική 50% (ατομική τεχνική 30% και ομαδική τεχνική 20%)
* Ισχυροποίηση τεχνικών επιδεξιοτήτων σε καταστάσεις αγώνα (υπό πίεση αντιπάλου – παθητικά, ημι-ενεργητικά και ενεργητικά)
* Τακτική 30% (ατομική τακτική 20% και ομαδική τακτική 10% - σε μορφή αγώνα)
* Αρχές άμυνας και επίθεσης
* Φυσική κατάσταση 20% (ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία, ελαστικότητα, ρυθμός, ισορροπία, νευρομυϊκή συναρμογή, ταχυδύναμη, λίγο βασική αντοχή για παιδιά 12 ετών)
* Κυκλική προπόνηση με ασκήσεις τεχνικής ή δύναμης
* Δύναμη με το βάρος του σώματος
* Παιχνίδια σε μικρές ομάδες (κυρίως 4vs4 μέχρι 7vs7)
* Αρχές ομάδας
* Γήπεδο 50 επί 70 (8vs8 το μέγιστο)
* Μπάλα No.4

**Ηλικία 13-15**

* Περίοδος τελειοποίησης
* Τελειοποίηση τεχνικής – τεχνικής επιδεξιότητας
* Τεχνικά στοιχεία υψηλής δυσκολίας
* Τεχνική 30% (ατομική τεχνική 10% και ομαδική τεχνική 20%)
* Τακτική 40% (ατομική τακτική 20% και ομαδική τακτική 20%)
* Τελειοποίηση τακτικής μέσα από παιχνίδι (χώρο, αντίπαλο, συμπαίκτες, χρόνο, πίεση κ.α).
* Τακτικές επίθεσης και άμυνας
* Τελειοποίηση αμυντικών και επιθετικών κινήσεων
* Τακτική κάθε γραμμής και σύνδεση μεταξύ τους
* Στατικές φάσεις
* Σύνθετες ασκήσεις συνεργασίας
* Καθήκοντα παικτών ανάλογα με τη θέση
* Επικοινωνία
* Φ.Κ 30% (ταχύτητα, ταχύτητα αντίδρασης, δρομική ταχύτητα-επιτάχυνση, εκρηκτικότητα, ταχυδύναμη, βασική αντοχή-αερόβια, αναερόβια, αντοχή στο sprint, γενική ενδυνάμωση, μέγιστη δύναμη, ευλυγισία – ευκινησία - ελαστικότητα, ρυθμός, ισορροπία, νευρομυική συναρμογή κ.α
* Κυκλική προπόνηση
* Ανάπτυξη δύναμης με το βάρος του σώματος, σε ζευγάρια, medicine-balls και άλλα όργανα σταθερά (γυμναστήριο) και μη σταθερά (πάντα με προσοχή ειδικά στην σπονδυλική στήλη)
* Γήπεδο κανονικό (11vs11)
* Μπάλα No. 5

**Α. Τεχνική**

Οι ποδοσφαιριστές να βελτιώσουν και ως ένα βαθμό να τελειοποιήσουν:

* Τα διάφορα είδη ντρίπλας (ψαλιδιού, double touch, ντρίπλα του Μάθιους, με εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού κ.λ.π.).
* Τους διάφορους τρόπους μεταβίβασης της μπάλας (συρτή πάσα, πάσα προς τα πίσω, ψηλή πάσα, διπλή μεταβίβαση 1~2 κ.λ.π).
* Τη σέντρα (περιστρεφόμενη, σκαφτή κ.λ.π).
* Το σουτ (μακρύ σουτ, βολέ, κ.λ.π.).
* Τις τεχνικές κτυπήματος της μπάλας (φαλτσαριστή μπαλιά με το εσωτερικό του ποδιού / εξωτερικό κ.ά.).
* Την κεφαλιά (αμυντική, επιθετική – εν στάση και τρέχοντας).
* Το κοντρόλ της μπάλας (με το πέλμα, το στήθος του ποδιού, εσωτερικό / εξωτερικό μέρος του ποδιού, μηρό, στήθος κ.ά.).
* Την κάλυψη της μπάλας.
* Το τάκλινγκ (προβολή).
* Τους διάφορους τρόπους αλλαγής κατε