



ΠΑΕ ΑΠΟ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ

Σύρος, 13 Μαρτίου 2026

Επικεφαλής Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών

Χριστοφιλέας Παναγιώτης

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Χριστοφιλέας Παναγιώτης'.

Πρόεδρος ΠΑΕ Ελλάς Σύρου

Λεονταρίτης Γεώργιος



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Λεονταρίτης Γεώργιος'.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Α) ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	3-5
Β) ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ.....	6
Γ) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ.....	7
Δ) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ.....	8
Ε) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ.....	8
ΣΤ) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ.....	9-23
Ζ) ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ.....	24
Η) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ.....	24
Θ) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ.....	25
Ι) ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.....	25
Κ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ.....	26-27
Λ) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	27
Μ) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΛΕΤΙΚΗ ΙΣΟΤΗΤΑ.....	27
Ν) ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ.....	28
Ξ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ.....	28
Ο) ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	28



Α) ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η ΠΑΕ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ θεωρεί ότι η ανάπτυξη του τομέα υποδομών είναι μεγάλης σημασίας για τον σύλλογο και μπορεί να αποφέρει σημαντικά μακροπρόθεσμα οφέλη. Κύριοι στόχοι του προγράμματος είναι:

Νοοτροπία και φιλοσοφία της ομάδας μας / Αρχές της ομάδας και του παιχνιδιού

Πρόκληση –και ίσως η **βασικότερη αποστολή** στο σύλλογο μας είναι να εξελίξει σε κάθε επίπεδο τον κάθε νεαρό ποδοσφαιριστή ξεχωριστά:

- Σε τεχνικό επίπεδο
- Σε τακτικό επίπεδο
- Σε αθλητικό επίπεδο
- Σε ψυχοπνευματικό επίπεδο

αλλά και κάθε τμήμα σε ομαδικό επίπεδο :

- Πως αποδίδει το σύνολο σε όλα τα τακτικά ζητήματα σε σχέση με το αγωνιστικό πλάνο
- Πως συνεργάζονται οι αθλητές
- Ποια η συμπεριφορά τους ως μέλος της ομάδας.

Σκοπός είναι, η εξέλιξη του κάθε ποδοσφαιριστή σε τεχνικό – τακτικό – αθλητικό και ψυχοπνευματικό επίπεδο, η απόδοση των ομάδων σε σχέση με το αγωνιστικό πλάνο και τα τακτικά ζητήματα και η επίτευξη νικών παίζοντας σύγχρονο επιθετικό και ελκυστικό προς των θεατή ποδόσφαιρο, κάτι που χαρακτηρίζει την φιλοσοφία και το αγωνιστικό πλάνο της Α ομάδας της ΠΑΕ.

Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ προσδοκά την αθρόα προσέλευση παιδιών ανεξαρτήτως φύλου, γλώσσας, θρησκείας, ηλικίας, εθνικότητας και φυλής. Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια τεράστια ευκαιρία για όλους.



Το όραμά μας – Η αποστολή μας

Νοοτροπία και φιλοσοφία της ομάδας μας / Αρχές της ομάδας και του παιχνιδιού

ΟΡΑΜΑ: Η Ακαδημία της ΠΑΕ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ να λειτουργεί ως Κέντρο Μάθησης και απόκτησης ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων αλλά και δεξιοτήτων ζωής προς τους νεαρούς αθλητές αλλά και τα στελέχη

ΣΤΟΧΟΣ – ΑΠΟΣΤΟΛΗ: Κατάλληλα προετοιμασμένοι νέοι ποδοσφαιριστές, σε αγωνιστικό και ψυχοπνευματικό επίπεδο, μέσω της βελτίωσης κάθε ποδοσφαιριστή, ξεχωριστά σε όλους τους τομείς (Τεχνική/Επιδεξιότητα, Τακτική, Φυσική Κατάσταση, Ψυχολογία) και ομαδικά (ποδοσφαιρική τακτική και εφαρμογή αγωνιστικού πλάνου και φιλοσοφίας) ώστε να μπορούν να επανδρώσουν την Α ομάδα της ΠΑΕ μελλοντικά.

Όλοι είμαστε ίσοι κάτω από το έμβλημα της ομάδας αλλά δεν είμαστε ίδιοι (στοιχείο που απαιτεί σεβασμό στην ατομικότητα). Εξάλλου, χρησιμοποιούμε το ταλέντο μας και εργαζόμαστε σκληρά επί καθημερινής βάσης για να υπερασπιζόμαστε την ιστορία του συλλόγου

Αγωνιζόμαστε για τη νίκη παίζοντας ελκυστικό ποδόσφαιρο

Το ταλέντο, η οξυδέρκεια, η αντίληψη, η τακτική ευφυΐα, η εργατικότητα, ισχυρή προσωπικότητα, η κουλτούρα συνεργασίας, η συγκέντρωση, η αγάπη για το άθλημα και η πίστη στην κοινότητα ορισμένα βασικά από τα χαρακτηριστικά που επιθυμούμε να διαθέτουν οι ποδοσφαιριστές μας.

Βασικός στόχος της εκπαίδευσης

Η συστηματική πρότυπη εκπαίδευση του ποδοσφαίρου μέσα από σύγχρονες διδακτικές μεθόδους ανάλογα του ηλικιακού επιπέδου και η άρτια παιδαγωγική καθοδήγηση στοχεύοντας στη δημιουργία σκεπτόμενων αγωνιστικά παικτών με προσωπικότητα που να ανταποκρίνονται στις τεχνικές τακτικές, φυσικές, νοητικές και ψυχικές απαιτήσεις του σύγχρονου επιθετικού και θεαματικού ποδοσφαίρου.



Εκπαιδευτική εργασία

Οι προπονητές μας χρησιμοποιούν τον αγώνα για την πρόοδο της ομάδας, την εξέλιξη κάθε παίκτη ξεχωριστά και παράλληλα δημιουργεί πνεύμα/περιβάλλον νίκης, η οποία προέρχεται εντός των ισχυόντων κανονισμών (οφείλουμε πάντα να αξιολογούμε τον τρόπο με τον οποίο επήλθε το τελικό αποτέλεσμα)

Προετοιμάζουν το πλάνο του αγώνα σύμφωνα με την κουλτούρα του συλλόγου και την αγωνιστική φιλοσοφία, λαμβάνοντας πάντα υπόψη την αντίπαλη ομάδα

Αναλύουν τους αγώνες και χρησιμοποιούν τα συμπεράσματα ως εργαλείο αξιολόγησης και εκμάθησης για το σύνολο της ομάδας αλλά και για τον κάθε παίκτη ατομικά

προπονητές μας ενισχύουν την αλληλεπίδραση τους με τους παίκτες μέσω της ανατροφοδότησης θέτοντας κατάλληλες ερωτήσεις προς αυτούς.

- Η υποβολή σωστών ερωτήσεων θα βελτιώσει την αντίληψη των παικτών για τις περίπλοκες καταστάσεις του ποδοσφαίρου
- Η υποβολή σωστών ερωτήσεων θα διδάξει τους παίκτες να λαμβάνουν την καταλληλότερη απόφαση για τις ποδοσφαιρικές τους ενέργειες
- Θα διευρύνει την επίγνωση τους για τις πιθανές ποδοσφαιρικές λύσεις
- Θα τους παρακινήσει να αναλάβουν την ευθύνη για τη δική τους ποδοσφαιρική απόδοση με σκοπό να εργάζονται σκληρότερα.

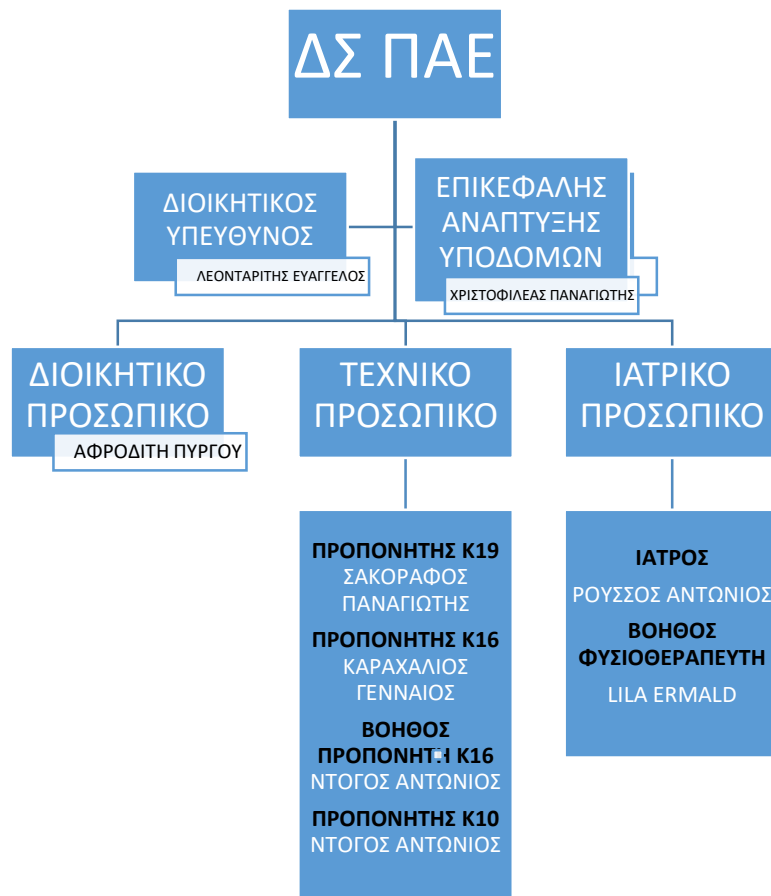
ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η ΠΑΕ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ θεωρεί πρωταρχικής σημασίας και απαραίτητη την σχολική εκπαίδευση των παιδιών και δεν επιθυμεί η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο να αποδειχτεί επιζήμια για την μόρφωσή τους ή τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ δεσμεύεται ότι:

- α) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών οφείλει να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με τον ελληνικό νόμο,
- β) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται να συνεχίσει συμπληρωματική σχολική εκπαίδευση ή επάγγελμα.



Β) ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ





Γ. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ: ΛΕΟΝΤΑΡΙΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ : ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΠΥΡΓΟΥ

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ19: ΣΑΚΟΡΑΦΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Δίπλωμα: UEFA A

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ16: ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ ΓΕΝΝΑΙΟΣ Δίπλωμα: UEFA A

ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ16: ΝΤΟΓΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ Δίπλωμα: UEFA C

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ10: ΝΤΟΓΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ Δίπλωμα UEFA C

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

Επικεφαλής ΙΑΤΡΟΣ: ΔΡΟΣΟΣ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: LILA ERMALD



Δ) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Όλα τα τμήματα από το αγωνιστικό τμήμα Κ10 έως το τμήμα της Κ19 προπονούνται στις εγκαταστάσεις του δημοτικού σταδίου Ερμούπολης το οποίο διαθέτει ένα γήπεδο κανονικών διαστάσεων 11Χ11 (όπου αγωνίζεται και η Α ομάδα) και ένα γήπεδο 7Χ7 όπου αγωνίζονται τα τμήματα Κ10 και κάτω.

Και τα δύο γήπεδα είναι με συνθετικό χλοοτάπητα, το γήπεδο 11Χ11 είναι νέας γενεάς πιστοποιημένο από την FIFA με πιστοποιητικό FIFA PRO QUALITY.

Η εγκατάσταση περιλαμβάνει επίσης Ιατρείο, γραφεία, 4 αποδυτήρια, χώρο γυμναστηρίου και χώρο συγκέντρωσης για ομιλίες και σεμινάρια.

Ο χώρος είναι ιδιοκτησίας του Δήμου Ερμούπολης και παραχωρείται στην ΑΠΟ Ελλάς Σύρου και την ΠΑΕ.

Ε) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Η ανάγκες των τμημάτων υποδομής της ΠΑΕ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ αναλύονται στον ετήσιο προϋπολογισμό αυτής και θα είναι περίπου 120.000 ευρώ για το έτος 2025-2026, υπολογίζοντας μόνο τα τμήματα Κ19 και Κ16,

Το σύνολο της ακαδημίας της ΑΠΟ Ελλάς Σύρου (ερασιτεχνικό σωματείο) χρηματοδοτούνται από αυτό μέσω των συνδρομών που λαμβάνει το ερασιτεχνικό σωματείο. Τα δύο αγωνιστικά τμήματα που έχει αναλάβει η ΠΑΕ δεν πληρώνουν συνδρομές. Το μεγαλύτερο κόστος στα δύο τμήματα της ΠΑΕ είναι οι μετακινήσεις με πλοίο οι οποίες καλύπτονται από χορηγό. Τα υπόλοιπα ποσά καλύπτονται από τον προϋπολογισμό της ΠΑΕ εκτός μικρών χορηγιών σε εξοπλισμό και ρουχισμό των 2 τμημάτων. Επίσης σημαντικό έξοδο που δεν προϋπολογίζεται είναι οι εγκαταστάσεις του Δήμου Ερμούπολης οι οποίες παρέχονται δωρεάν στην ΠΑΕ και το ερασιτεχνικό σωματείο με ανταπόδοση την συντήρηση και ανάπτυξή τους η οποία γίνεται με έξοδα της ΠΑΕ.



ΣΤ) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

Για την υλοποίηση του νέου προγράμματος ανάπτυξης υποδομών θα απαιτηθεί χρονικό διάστημα μεταξύ **3-5 ετών**, έτσι ώστε να επιτευχθούν οι βασικοί στόχοι, η φιλοσοφία και οι προτεραιότητες τόσο σε επίπεδο εκπαίδευσης όσο και σε επίπεδο οργάνωσης, όπως αναλύονται παρακάτω:

K-19

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Φάση 1: Κατοχή.

Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1 1-3-4-3

Φάση 2: Χάσιμο της μπάλας.

Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1 1-3-4-3

Φάση 3: Κατοχή από τον αντίπαλο.

Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1 1-4-1-4-1

Φάση 4: Ανάκτηση της μπάλας.

Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1

ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

- Τεχνική που εφαρμόζεται και υπηρετεί την ομαδική τακτική
- Πολύς χρόνος σε προπόνηση τακτικής
- Πολύπλευρη προπόνηση φυσικής κατάστασης \ανάπτυξη και ειδικής φυσικής κατάστασης αλλά πάντα με σταδιακή βελτίωση
- Έγκαιρη ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης
- Προπόνηση ανάλυσης λαθών
- Έμφαση στην διαφορετική ατομική εξέλιξη και στη διαφορετική βιολογική ανάπτυξη των παιδιών
- Ατομική προπόνηση -βελτίωση αδυναμιών \τελειοποίηση δυνατών σημείων
- Συστηματική προπόνηση στατικών φάσεων

ΤΕΧΝΙΚΗ

- 1ο - 2ο επίπεδο καθοδήγησης (πίνακες Ε.Π.Ο)
- Δυναμική τεχνική με τέμπο και κάτω από πίεση αντιπάλου
- Τεχνική με στοιχεία αντοχής, ταχύτητας και δύναμης
- Συνδυαστικές τεχνικοτακτικές ασκήσεις κεφαλιάς -έμφαση στην τεχνική σε συνδυασμό με μονομαχίες και την αλτικότητα-εκρηκτικότητα
- Τακτικά παιχνίδια κεφαλιάς
- Τεχνική θέσεων
- Τεχνική υψηλού επιπέδου



ΤΑΚΤΙΚΗ

- Προπόνηση ατομικής τακτικής, εκπαίδευση-προπόνηση στην υποομαδική τακτική
- Προπόνηση ομαδικής τακτικής
- Εκπαίδευση-προπόνηση τακτικής γραμμών
- Σταδιακή και απαιτητή βελτίωση ομαδικής τακτικής
- Σταθεροποίηση-αυτοματοποίηση (γενικής και ειδικής) ατομικής και υποομάδων τακτικής
- Εντρόφηση σε έννοιες: Συνδυαστικό παιχνίδι, τέμπο παιχνιδιού, πλάνο παιχνιδιού, παιχνίδι ενδιάμεσα στις γραμμές, μετάβαση.
- Εξειδίκευση θέσεων
- Παράλληλη προπόνηση γενικής (συντονισμός ενεργειών σύμφωνα με τις βασικές αρχές παιχνιδιού) και ειδικής ομαδικής (ειδικές καταστάσεις παιχνιδιού) τακτικής (συνδυασμός με φυσικές ικανότητες)
- Κυλιόμενο πρόγραμμα σε γκρουπ σε θέσεις για αφομοίωση -ξεκαθάρισμα βατών τακτικών θεμάτων (πχ: σέντρες σε 1^ο χρόνο σε ανέτοιμη άμυνα ή επιλογή σέντρας του πλάγιου και ετοιμότητα του παραλήπτη)

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Ειδικές - συνδυαστικές ασκήσεις συντονισμού με φυσική κατάσταση (επανέρχεται η ικανότητα συντονισμού σε υψηλά επίπεδα)
- Προσαρμοσμένες ασκήσεις δύναμης και αντοχής ενηλίκων
- Συναγωνιστικές παιδαγωγικές ασκήσεις δύναμης όπως βαρελάκια, αλογάκια, αναπηδήσεις αλλά και εισαγωγή σε προπόνηση δύναμης και ευκινησίας σε υψηλό τέμπο (ενηλίκων)
- Προπόνηση αντοχής με έμφαση στην ποσότητα (προσοχή στην ένταση και στα επαρκή διαλείμματα) και στην ποικιλία - όχι σε καταναγκασμό
- Ειδικές ασκήσεις ταχύτητας με μπάλα ή mixed με αγωνιστικό χαρακτήρα

ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Ψυχική ισορροπία-ρύθμιση αγωνιστικού άγχους
- Αποφασιστικότητα-αυτοπεποίθηση-πειθαρχία-προσπάθεια

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (έναρξη: 28 Ιουλίου)
2. ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ (Αύγουστος, Σεπτέμβριος, Οκτώβριος, Νοέμβριος, Δεκέμβριος, Ιανουάριος, Φεβρουάριος, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος)
3. ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ (Εβδομαδιαίος σχεδιασμός)
4. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
- ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
- ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Για τον καλύτερο προσδιορισμό των προπονητικών επιβαρύνσεων στα πλαίσια του ετήσιου κύκλου χρησιμοποιούνται μικρότεροι κύκλοι ή μονάδες σχεδιασμού (για μικρότερα χρονικά διαστήματα). Αυτοί είναι:

- Ο Μεσόκυκλος (Προγραμματισμός για 4-6 εβδομάδες στην προετοιμασία, για 3-4 στην αγωνιστική περίοδο)
- Ο Μικρόκυκλος (Προγραμματισμός για μία (1) εβδομάδα)
- Η Προπονητική μονάδα (Προγραμματισμός μιας προπόνησης)

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Η προαγωνιστική περίοδος (περίοδος προετοιμασίας) χωρίζεται σε τέσσερις φάσεις:

- 1η φάση που διαρκεί δύο εβδομάδες με έμφαση στην αερόβια ικανότητα και τακτική-τεχνική. (προσαρμογή μετά από μεγάλη αποχή)
- 2η φάση που διαρκεί δύο εβδομάδες δίνεται έμφαση στην δύναμη-ταχυδύναμη και στην τακτική.
- 3η φάση που διαρκεί δύο εβδομάδες με στόχο την ειδική αντοχή και βεβαίως την τακτική.
- 4η και τελευταία φάση που διαρκεί δέκα ημέρες και έχει σαν στόχο το φορμάρισμα της ομάδας.

Οι μικρόκυκλοι στην αγωνιστική περίοδο διαμορφώνονται ως εξής:

- Καθημερινές προπονήσεις με ελεύθερη ημέρα (ρεπό) την Τρίτη

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (4-6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)

Οι ποδοσφαιριστές κάνουν τις διακοπές τους έχοντας πρόγραμμα που πρέπει να ακολουθήσουν, με ατομική τους ευθύνη, την περίοδο αυτή.

Περίοδος προετοιμασίας (βασικά σημεία)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 6-8 εβδομάδες

ΣΤΟΧΟΣ

- Βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης
- Φυσική Κατάσταση
- Τεχνικοτακτική συμπεριφορά
- Εκπαίδευση ενός βασικού σχηματισμού



- Ψυχικοί παράγοντες
- Καλλιέργεια ενός ομαδικού πνεύματος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Από τα γενική οδηγούμαστε στην ειδική προετοιμασία
- Διατήρηση της αρχής της προοδευτικότητας

ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

- Η ένταση αρχικά είναι χαμηλή και προς την αγωνιστική περίοδο γίνεται υψηλή.
- Η ποσότητα από μεγάλη μειώνεται και σταθεροποιείται προς την αγωνιστική περίοδο.

ΦΑΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 1 – 2 εβδομάδες ανάλογα με την προπονητική κατάσταση των παικτών

ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

- Βελτίωση της Γενικής Αντοχής (αερόβια ικανότητα)
- Γενική Δύναμη
- Ευλυγισία, ελαστικότητα
- Τεχνικοτακτική εργασία
- Ψυχικοί παράγοντες
- Καλλιέργεια ενός ομαδικού πνεύματος

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Σταδιακή επανένταξη των ποδοσφαιριστών μετά τις διακοπές
- Λέξεις κλειδιά : ένταση – ποσότητα προπόνησης, υπερπροπόνηση - κόπωση

Βασικά προπονητικά σημεία

- Η ένταση αρχικά είναι χαμηλή και αυξάνεται προοδευτικά
- Η Ποσότητα αρχικά είναι μεγάλη, ενώ στη συνέχεια μειώνεται
- Εκτελούνται μια ή δυο προπονήσεις την ημέρα
- Στην προπόνηση αντοχής να γίνεται χωρισμός της ομάδας σε γκρουπ ανάλογα του επιπέδου
- Η βελτίωση της αντοχής μπορεί να βελτιωθεί με τη χρήση μπάλας ή με αγωνιστικά παιχνίδια μέτριας έντασης
- Βελτίωση της γενικής δύναμης (αντοχή στη δύναμη)
- Βελτίωση βασικών στοιχείων της ομαδικής τακτικής
- Βελτίωση της τακτικής της ατομικής τακτικής και των υποομάδων σε χαμηλή ένταση
- Διεξαγωγή οικογενειακού διπλού (1^η εβδομάδα) και φιλικού με αντίπαλο μικρότερης



- Η ένταση έχει φθάσει στο υψηλότερο σημείο, ενώ η ποσότητα σταθεροποιείται • Να δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην αποκατάσταση
- Κατά την 6η εβδομάδα της προετοιμασίας, η συχνότητα να είναι αντίστοιχη με αυτή της αγωνιστικής περιόδου
- Τα περιεχόμενα της προπόνησης μοιάζουν με το πραγματικό παιχνίδι
- Διεξαγωγή φιλικών με ισάξιους ή μεγαλύτερης δυναμικότητας αντιπάλου.

Ηλικίες 14-15 ετών (K16)

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Φάση 1: Κατοχή. Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1

Φάση 2: Χάσιμο της μπάλας. Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1

Φάση 3: Κατοχή από τον αντίπαλο. Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1 1-4-1-4-1

Φάση 4: Ανάκτηση της μπάλας. Σχηματισμοί 1-4-3-3

ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

- Τεχνική που εφαρμόζεται και υπηρετεί την ομαδική τακτική
- Πολύς χρόνος σε προπόνηση τακτικής
- Πολύπλευρη προπόνηση φυσικής κατάστασης \ανάπτυξη και ειδικής φυσικής κατάστασης αλλά πάντα με σταδιακή βελτίωση
- Έγκαιρη ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης
- Προπόνηση ανάλυσης λαθών
- Έμφαση στην διαφορετική ατομική εξέλιξη και στη διαφορετική βιολογική ανάπτυξη των παιδιών
- Ατομική προπόνηση -βελτίωση αδυναμιών \τελειοποίηση δυνατών σημείων
- Συστηματική προπόνηση στατικών φάσεων

ΤΕΧΝΙΚΗ

- 1ο επίπεδο καθοδήγησης (πίνακες Ε.Π.Ο) • Δυναμική τεχνική με τέμπο και κάτω από πίεση αντιπάλου
- Τεχνική με στοιχεία αντοχής, ταχύτητας και δύναμης
- Συνδυαστικές τεχνικοτακτικές ασκήσεις κεφαλιάς -έμφαση στην τεχνική σε συνδυασμό με μονομαχίες και την αλτικότητα-εκρηκτικότητα
- Τακτικά παιχνίδια κεφαλιάς
- Τεχνική θέσεων
- Τεχνική υψηλού επιπέδου

ΤΑΚΤΙΚΗ

- Προπόνηση ατομικής τακτικής, εκπαίδευση-προπόνηση στην υποομαδική τακτική
- Προπόνηση ομαδικής τακτικής
- Εκπαίδευση-προπόνηση τακτικής γραμμών
- Σταδιακή και απαιτητή βελτίωση ομαδικής τακτικής
- Σταθεροποίηση-αυτοματοποίηση (γενικής και ειδικής) ατομικής και υποομάδων τακτικής
- Εντρόφηση σε έννοιες: Συνδυαστικό παιχνίδι, τέμπο παιχνιδιού, πλάνο παιχνιδιού, παιχνίδι ενδιάμεσα στις γραμμές, μετάβαση
- Εξειδίκευση θέσεων



- Παράλληλη προπόνηση γενικής (συντονισμός ενεργειών σύμφωνα με τις βασικές αρχές παιχνιδιού) και ειδικής ομαδικής (ειδικές καταστάσεις παιχνιδιού) τακτικής (συνδυασμός με φυσικές ικανότητες)
- Κυλιόμενο πρόγραμμα σε γκρουπ σε θέσεις για αφομοίωση -ξεκαθάρισμα βατών τακτικών θεμάτων (πχ: σέντρες σε 1ο χρόνο σε ανέτοιμη άμυνα ή επιλογή σέντρας του πλάγιου και ετοιμότητα του παραλήπτη)

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Ειδικές - συνδυαστικές ασκήσεις συντονισμού με φυσική κατάσταση (επανέρχεται η ικανότητα συντονισμού σε υψηλά επίπεδα)
- Προσαρμοσμένες ασκήσεις δύναμης και αντοχής ενηλίκων
- Συναγωνιστικές παιδαγωγικές ασκήσεις δύναμης όπως βαρελάκια, αλογάκια, αναπηδήσεις αλλά και εισαγωγή σε προπόνηση δύναμης και ευκινησίας σε υψηλό τέμπο (ενηλίκων)
- Προπόνηση αντοχής με έμφαση στην ποσότητα (προσοχή στην ένταση και στα επαρκή διαλείμματα) και στην ποιικιλία - όχι σε καταναγκασμό
- Ειδικές ασκήσεις ταχύτητας με μπάλα ή mixed με αγωνιστικό χαρακτήρα

ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Ψυχική ισορροπία-ρύθμιση αγωνιστικού άγχους
- Αποφασιστικότητα-αυτοπεποίθηση-πειθαρχία-προσπάθεια

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (έναρξη: 25 Ιουλίου)
2. ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ (Αύγουστος, Σεπτέμβριος, Οκτώβριος, Νοέμβριος, Δεκέμβριος, Ιανουάριος, Φεβρουάριος, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος)
3. ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ (Εβδομαδιαίος σχεδιασμός)
4. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ



Ηλικίες 12-13 ετών (Κ14)

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Φάση 1: Κατοχή. Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1

Φάση 2: Χάσιμο της μπάλας. Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1

Φάση 3: Κατοχή από τον αντίπαλο. Σχηματισμοί 1-4-3-3 1-4-2-3-1

Φάση 4: Ανάκτηση της μπάλας. Σχηματισμοί 1-4-3-3

ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

- Τεχνική με διαφοροποίηση καταστάσεων
- Συστηματική προπόνηση τεχνικής
- Τεχνική που εξυπηρετεί τακτικά στοιχεία της ηλικίας
- Τεχνική που χρησιμοποιείται στο παιχνίδι
- Δυναμικός χαρακτήρας τεχνικής (παράγων ταχύτητας)
- Ροή στην άσκηση (ίδια δυναμικότητα άσκηση)
- Αποφυγή αυτοματοποίησης τεχνικής

ΤΕΧΝΙΚΗ

- “Εκπαίδευση” - αναλυτική μέθοδος (πίνακες Ε.Π.Ο)
- Συστηματική εκπαίδευση τεχνικών επιδεξιοτήτων
- Ντρίπλες με αλλαγές ρυθμού, ποδιού, κατεύθυνσης
- Μεταβιβάσεις και υποδοχές με εσωτερικό, εξωτερικό και άλλες μεταβλητές – παραλλαγές
- Εκπαίδευση της κεφαλιάς (άλμα, επαφή, στόχος)
- Πιεστικές, αγωνιστικές εφαρμογές βασικής τεχνικής (αντίπαλος παίκτης, χρόνος, χώρος - ανταγωνιστικό στοιχείο)
- Εκπαίδευση 2 στοιχείων ταυτόχρονα
- Σουτ με παραλλαγές και με συγκεκριμένο στόχο πολλές φορές
- Ενδιαφέροντα παιχνίδια σε σταθμούς και με τεχνικές ασκήσεις
- Σύνθετες ασκήσεις συντονισμού – τεχνικής
- Σύνθετες ασκήσεις συντονισμού - τεχνικής - τακτικής (εφαρμογή σε θέσεις αγώνα - στροφές, ντρίπλες, πάσες από αδύναμη πλευρά ή με αδύναμο πόδι, μετωπικά ή με πλάτη μέσα από σχέσεις 1v1 ως 3v3)
- Προσπονήσεις θέσεων - ομαδική δουλειά

ΤΑΚΤΙΚΗ

- “Διδασκαλία” και εκπαίδευση στην ατομική τακτική
- “διδασκαλία” στην υποομαδική και ομαδική τακτική
- Μέσα από παιχνίδι 11:11 ομαδική τακτική
- Απαιτήσεις θέσεων - τοποθετήσεις παικτών σε θέσεις
- Σύνθετες τεχνικοτακτικές ασκήσεις (passing games, dribbling games)
- Πολλές παραλλαγές (διαφορετικές αφετηρίες παικτών ή μπάλας) στο 1:1 αλλά και επαναλήψεις προηγούμενης



φάσης

- Εισαγωγή στις βασικές αρχές - εξάσκηση ατομικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής
- Ασκήσεις μονομαχίας με πιο εξειδικευμένα στοιχεία (διείσδυση και ολοκλήρωση, ξεκάθαρο στοιχείο μετάβασης)
- Ατομικό ξεμαρκάρισμα από τον χώρο επιτήρησης του αντιπάλου (θεμελιώδεις επεξηγήσεις)
- Εισαγωγή σε παιχνίδι χώρου άμυνας και επίθεσης (ασφάλεια στη μεταβίβαση, προετοιμασία για ολοκλήρωση επίθεσης ,οργάνωση & τοποθετήσεις αμυντικών σε ζεύγη-τριάδες , επιθετική άμυνα κλπ.)
- Παιχνίδι σε γκρουπ με τεχνικοτακτικούς στόχους (ντρίπλα, κεφαλιά , σουτ ,μεταβίβαση) & ελεύθερο παιχνίδι
- Διευρυμένες συνεργασίες υποομάδων (σύνδεση - ανά ζεύγη κυρίως) μεταξύ άμυνας - κέντρου - επίθεσης και δεξιάς, κεντρικής, αριστερής πλευράς

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Εξάσκηση κυρίως μέσα από παιχνίδια (μεγαλύτερης διάρκειας πλέον)
- Ενθαρρυντικά δρομικά παιχνίδια
- Εισαγωγή σε δρομικές ασκήσεις
- Παιγνιώδεις ασκήσεις μικρών ομάδων
- Αγωνιστικά παιχνίδια 1:1 ως 7:7 -εισαγωγή σε ξεκάθαρους στόχους φυσικής κατάστασης μέσα από τα παιχνίδια
- Παιγνιώδεις ασκήσεις κίνησης
- Σταθεροποίηση βασικής φυσικής κατάστασης στο παιχνίδι
- Εμφανής βελτίωση αντοχής

ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Βελτίωση & ενίσχυση ψυχικών – κοινωνικών - νοητικών παραγόντων απόδοσης (χρυσή ηλικία)
- Απαίτηση ανάληψης πρωτοβουλιών
- Παρακίνηση για απόδοση
- Δύναμη θέλησης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (έναρξη: 01 Αυγούστου)

2. ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ (Αύγουστος, Σεπτέμβριος, Οκτώβριος, Νοέμβριος, Δεκέμβριος, Ιανουάριος, Φεβρουάριος, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος)

3. ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ (Εβδομαδιαίος σχεδιασμός)

4. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

- Μέσα από εκπαιδευτικά παιχνίδια, Παιχνίδια Κατοχής της μπάλας και από την προπόνηση του 1-4-3-3



K12

ΜΑΘΑΙΝΩ ΘΕΣΕΙΣ-ΒΑΣΙΚΑ

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-4-3-3 ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΘΕΣΕΙΣ ΤΑΛΕΝΤΟ-ΒΑΣΙΚΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ

Γενική Περιγραφή

- Ιδανικές πνευματικές και φυσικές συνθήκες σε αυτό το ηλικιακό τμήμα
- Το πιο βασικό στοιχείο στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων είναι να χτίσουμε ιδανικές αναλογίες, καλό συντονισμό
- Κοινωνικά ευαισθητοποιημένοι, κριτικοί στην απόδοσή τους και στην απόδοση των άλλων
- Αρέσκονται να ανταγωνίζονται και να συγκρίνουν
- Επαναπροσδιορισμός σ' όλες τις πλευρές του παιχνιδιού από το 9V9 στο 11V11
- Επικέντρωση στην μάθηση των θέσεων και των βασικών καθηκόντων τους παίζοντας σε σχέση 11 vs 11 στο σχηματισμό 1-4-3-3

Περιεχόμενο Σχετικό με την Προπόνηση

- Λειτουργικές δεξιότητες παιχνιδιού και μετάδοση δεξιοτήτων (Ιδιαίτερη έμφαση σε ασκήσεις μεταβιβάσεων και κεφαλιάς)
- Παιχνίδια Κατοχής της μπάλας (Πρωταρχικές μορφές, βασικές)
- Εκπαιδευτικά Παιχνίδια Προπόνηση 1-4-3-3 (βασικός σχηματισμός)
- Λειτουργικές δεξιότητες παιχνιδιού και μετάδοση δεξιοτήτων Στην κατοχή της μπάλας

Μετάβαση

- Μάθηση των γενικών αρχών μέσα από εκπαιδευτικά παιχνίδια και της προπόνησης του 1-4-3-3



K10-11

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΠΑΙΖΩ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΑ

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-3-2-3 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΥΔΙΑΚΡΙΤΟ ΤΑΛΕΝΤΟ ΣΕ ΘΕΣΕΙΣ

Γενική Περιγραφή

- Όλο και περισσότερη αίσθηση για ομαδική εργασία
- Αναπτύσσεται η κατανόηση του ατομικού ρόλου σε σχέση με την ομαδική εργασία
- Αναπτύσσεται η κατανόηση για δράση χωρίς την μπάλα (προς ή μακριά από την μπάλα)
- Με 8 παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου απαιτείται μια αυστηρότερη κατανομή των καθηκόντων
- Η προτίμηση / Ικανότητα για συγκεκριμένη θέση γίνεται όλο και πιο ξεκάθαρη
- Τέλεια Πνευματική και Φυσική Ικανότητα για αναπτυσσόμενες κινητικές ικανότητες

Περιεχόμενο Σχετικό με την Προπόνηση

- Λειτουργικές δεξιότητες παιγνιδιού με κατοχή της μπάλας: Μεταβίβαση και Υποδοχή, 1 vs 1, τρέξιμο με την μπάλα, 1η επαφή
- Αμυντικές δεξιότητες : 1V1,2V1,2V2,3V2
- Μεταφερόμενες δεξιότητες : Εκτελώντας δεξιότητες στο παιγνίδι οι οποίες αντιστοιχούν σε συνθήκες αγώνα(1 vs 1, 4 vs 4, βασικά παιγνίδια κατοχής της μπάλας)
- Εκπαιδευτικά Παιγνίδια : Διάφορα παιγνίδια σε περιορισμένο χώρο (κατοχής της μπάλας)

Μετάβαση

- Μάθηση των γενικών αρχών μέσα από εκπαιδευτικά παιγνίδια

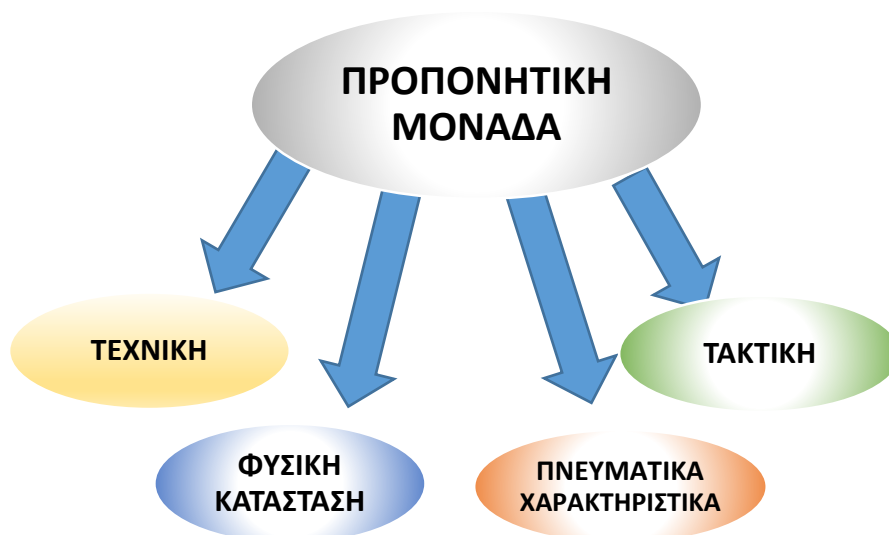
ΣΤ.1. Επίπεδα και λέξεις κλειδιά της εκπαίδευσης στην προπονητική διαδικασία

Όλη η μακρόχρονη εκπαιδευτική προπονητική διαδικασία τόσο της τεχνικής όσο και της τακτικής χωρίζεται σε τέσσερα (4) στάδια εκπαίδευσης, όπως φαίνονται στο παρακάτω σχήμα της πυραμίδας. Κάθε στάδιο είναι η βάση για το επόμενο στάδιο εκπαίδευσης. Για να υλοποιηθεί όσο το δυνατόν πιο ποιοτικά αυτό το μοντέλο εκπαίδευσης στηρίζεται σε κατάλληλα εκπαιδευμένους ανά ηλικία προπονητές, οι οποίοι εκτός άλλων, σε καθημερινή βάση επιμορφώνονται μέσα από εκπαιδευτικές συναντήσεις με τον τεχνικό διευθυντή της Ακαδημίας.



Οι Λέξεις κλειδιά της εκπαίδευσής μας είναι:

- Εκπαίδευση ανά ηλικία
- Αγωνιστική Δυναμική Τεχνική
- Ατομική βελτίωση, Τεχνική θέσεων
- Ταχύτητα σκέψης και ενέργειας
- Αγωνιστική ευφυΐα (Δημιουργία έξυπνων και δημιουργικών παικτών - Ευελιξία τακτικής)
- Προσωπικότητα – Ψυχή – Δημιουργία παικτών νικητών
- Πάθος
- Αγωνιστική πειθαρχία
- Ομαδικό πνεύμα
- Θέαμα
- Σωστή Διαπαιδαγώγηση (Συμπεριφορά, Fairplay κλπ.)





Η προπόνηση φυσικής κατάστασης των παικτών ενσωματώνεται στο παραπάνω πρόγραμμα στηριζόμενη στις αρχές της προπονητικής επιβάρυνσης με βάση τα χαρακτηριστικά της ηλικίας και τις ατομικές ιδιαιτερότητες των παικτών. Για αυτόν το λόγο γίνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα διαγνωστικοί έλεγχοι-τεστ, όπως:

- Test φυσικών ικανοτήτων
- Κλινικός έλεγχος

Με βάση τα αποτελέσματα των παραπάνω διαγνωστικών αξιολογήσεων καταρτίζονται τα ατομικά και ομαδικά προπονητικά προγράμματα σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες των παικτών. Οι παίκτες σε καθημερινή βάση ακολουθούν πιστά τα συγκεκριμένα προγράμματα με τη σωστή καθοδήγηση των προπονητών.

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	K-11	K-12	K-14	K-16
ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ	****	****	****	***
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	****	****	***	***
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ	****	****	***	**
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ	***	****	***	***
ΑΝΤΟΧΗ	**	***	***	****
ΔΥΝΑΜΗ	*	**	***	****
ΤΑΧΥΤΗΤΑ	**	***	****	****
ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ		*	**	***
ΔΥΝΑΜΗ/ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ		*	**	***
ΑΝΤΟΧΗ (ΑΕΡΟΒΙΑ/ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ)		*	**	***

ΣΤ.2. Βασικές αρχές στην εκπαίδευση και προπόνηση των νεαρών παικτών



Οι προπονητές μας στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής προπονητικής διαδικασίας ακολουθούν τις παρακάτω βασικές αρχές:

- ↳ Η προπόνηση του βασικού εκπαιδευτικού στόχου
- ↳ Η προπόνηση του παίκτη με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά και την αγωνιστική θέση
- ↳ Η προπόνηση με κίνητρα προσφέροντας ευχαρίστηση στην προπονητική διαδικασία

ΑΠΛΗ ΤΕΧΝΙΚΗ	K-11	K-12	K-14	K-16
ΥΠΟΔΟΧΗ	****	****	***	**
ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ	****	****	***	**
ΟΔΗΓΗΜΑ	****	****	***	**
ΝΤΡΙΠΛΑ	***	****	***	**
ΚΕΦΑΛΙΑ	**	***	***	****
ΣΟΥΤ	****	****	****	***
ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	****	****	***	***
ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ	**	***	****	***
ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΟ	****	****	***	**
ΤΑΚΛΙΝ	**	***	***	**

ΣΥΝΘΕΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ	<i>K-11</i>	<i>K-12</i>	<i>K-14</i>	<i>K-16</i>
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ 2 ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	***	****	****	***
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	****	****	****	***
ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	****	****	***	**
ΜΕ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ	***	****	***	***
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	****	***	***	**



Z. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Οι ποδοσφαιριστές μας ενημερώνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα από τους προπονητές των Τμημάτων μας, οι οποίοι έχουν την απαραίτητη γνώση των κανονισμών του παιχνιδιού μέσω των Σχολών της ΕΠΟ. Επιπλέον πραγματοποιούνται σειρά σεμιναρίων για την εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών μας στους κανόνες του παιχνιδιού από καθηγητές διαιτησίας της ΕΠΟ. Το σημαντικότερο μέλημα όλων μας στον τομέα αυτό είναι να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις, ώστε οι ποδοσφαιριστές μας να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών και παράλληλα να ενισχύουν το ρόλο του στον αγώνα.

Η) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ (DOPING)

Doping στο χώρο του αθλητισμού ορίζεται η χρήση ουσιών ή και κάθε διαθέσιμη μέθοδος τεχνητής ενίσχυσης της αθλητικής απόδοσης κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, ή κατά την προετοιμασία για αυτόν, κατά τρόπο τέτοιο που να παραβιάζει τα αθλητικά ήθη και να βλάπτει τη σωματική και ψυχική υγεία του αθλητή ή του παίκτη.

Η διοίκηση του συλλόγου θεωρεί υποχρέωσή της να προφυλάξει τους αθλητές των τμημάτων υποδομής από την εξάπλωση της φαρμακοδιέγερσης, που απειλεί τη σωματική, αλλά και τη ψυχική υγεία τους, επειδή:

- 1. Προκαλεί σοβαρές βλάβες στην υγεία των αθλητών.*
- 2. Αντίκειται στην ίδια την αθλητική ιδέα και στους ηθικούς στόχους που θέτει.*
- 3. Αντιβαίνει στην αθλητική νομοθεσία.*

Μέχρι στιγμής, ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

- Με την είσοδο κάθε νέου παίκτη στην οικογένεια της ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ του ξεκαθαρίζεται, ότι δεν μπορεί να είναι μέλος της ομάδας μας σε περίπτωση συμπεριφοράς, που είναι αντίθετη με τη φιλοσοφία του συλλόγου και την υγεία του ιδίου.
- Προσπαθούμε να μεταδώσουμε σε όλους τους ποδοσφαιριστές τις ηθικές αξίες του αθλητισμού, που στοχεύουν στο «ευ αγωνίζεσθαι» και στην καταδίκη του Ντόπινγκ και των άλλων τεχνικών μέσων για επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων.
- Με αυτούς τους άξονες προγραμματίζονται και πραγματοποιούνται ομιλίες από ειδικούς επιστήμονες για τις καταστροφικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης σε όλους τους αθλητές των τμημάτων υποδομών.



Θ) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Όλα τα μέλη της ακαδημίας μας, όπως προπονητές, παίκτες και διοικητικά στελέχη απέχουν από οποιαδήποτε συμπεριφορά η οποία βλάπτει ή θα μπορούσε να βλάψει την ακεραιότητα των αγώνων.

Η διαφθορά, η δωροδοκία, ο χρηματισμός στον αθλητισμό και κυρίως στο ποδόσφαιρο, αλλά και η προκαθορισμένη αλλοίωση αποτελεσμάτων - χειραγώγηση αγώνων [match-fixing], δημιουργεί μέγιστο κίνδυνο εκφυλισμού των θεμελιωδών αρχών και χαρακτηριστικών του Αθλητισμού που είναι η ακεραιότητα, η ευγενής άμιλλα και το «ευαγωνίζεσθαι».

Αυτή η αρνητική τάση και ο τρόπος συμπεριφοράς αποτελεί σοβαρή απειλή γενικότερα για τον Ελληνικό αθλητισμό και ειδικότερα για τους αθλητές, προπονητές, διαιτητές, αθλητικά στελέχη και παράγοντες ομάδων.

Για αυτό το λόγο προγραμματίζονται διαλέξεις στις εγκαταστάσεις της ακαδημίας μας με στόχο η «αθλητική ακεραιότητα και διαφάνεια και το ευ αγωνίζεσθαι να νικήσει την χειραγώγηση αγώνων». Άμεσος στόχος είναι μέσω του προγράμματος της εκπαίδευσής μας να ευαισθητοποιηθούν και να προστατευθούν οι παίκτες, οι προπονητές και τα στελέχη της ακαδημίας μας από το φαινόμενο της χειραγώγησης, ή της απόπειρας χειραγώγησης αγώνων και του στοιχηματισμού που έχει εξαπλωθεί σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ι) ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Με βάση τα αθλητικά κριτήρια και ιδιαίτερα του Άρθρου 17, 2Ι, όλοι οι ποδοσφαιριστές της ακαδημίας μας υποβάλλονται στον ετήσιο ιατρικό έλεγχο (ιατρικές εξετάσεις) πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου και που καθορίζονται από την Ε.Π.Ο. Επίσης κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου ο γιατρός της ακαδημίας ελέγχει ιατρικά τους ποδοσφαιριστές και ανάλογα της περίπτωσης ακολουθείται ειδική αγωγή .

Ο Ιατρός της ομάδας έχει την ευθύνη για την πραγματοποίηση των ιατρικών εξετάσεων και την τήρηση των ιατρικών φακέλων των ποδοσφαιριστών (οι οποίοι είναι απόρρητοι), αλλά και την ενημέρωση ενδεχόμενου αντικαταστάτη για τις απαιτήσεις και τις διαδικασίες που πρέπει να τηρούνται.

Οι ιατρικές εξετάσεις στις οποίες υποβάλλονται οι ποδοσφαιριστές είναι:

1. Ιατρικό ιστορικό και κληρονομικότητα (οικογενειακό ιστορικό) του ποδοσφαιριστή
2. Γενικές ιατρικές εξετάσεις
3. Ειδική καρδιολογική εξέταση
4. Εργαστηριακή εξέταση (αιματολογικές εξετάσεις)
5. Ορθοπαιδική εξέταση



Κ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Βασικός στόχος των τμημάτων υποδομής της ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ είναι ποιοτική εκπαίδευση των νεαρών ποδοσφαιριστών και η προώθηση των καλύτερων εξ αυτών στην επαγγελματική ομάδα.

Για την επίτευξη αυτού του στόχου υπάρχει η **εσωτερική διαδικασία αξιολόγησης των ποδοσφαιριστών**, η αξιολόγηση του **προπονητικού δυναμικού και του υπόλοιπου προσωπικού**.

1. Η αξιολόγηση των αθλητών

Οι προπονητές του κάθε τμήματος αξιολογούν τους παίκτες καθημερινά τόσο σε επίπεδο προπονήσεων όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο.

Επίσης, οι προπονητές οφείλουν να συμπληρώνουν το έντυπο αξιολόγησης των ποδοσφαιριστών και της ομάδας. Σε αυτό περιλαμβάνονται πληροφορίες για τις επιδόσεις τους στην αγωνιστική τεχνική, για το επίπεδο της ατομικής και ομαδικής τακτικής, για τα επίπεδο της φυσικής κατάστασης, στοιχεία που άπτονται του ψυχολογικού προφίλ και της προσωπικότητας.

Οι προπονητές κάνουν απολογισμό του έργου τους, αναφέρουν το ποσοστό εκπλήρωσης του πλάνου τους για τον μήνα που πέρασε, αξιολογούν τους αθλητές της ομάδας τους, αναφέρουν τυχόν προβλήματα και δυσλειτουργίες και δίνουν συνοπτικό πλάνο των στόχων του επόμενου μήνα.

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην αξιολόγηση των παικτών-στόχων (παίκτες που έχουν αξιολογούνται ως ιδιαίτερα ταλέντα). Οι παίκτες αυτοί προτείνονται να προπονούνται και να αγωνίζονται συχνά με τις παραπάνω ηλικιακές ομάδες για την απόκτηση αγωνιστικών εμπειριών.

Στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου ο Υπεύθυνος του προγράμματος συγκαλεί σε ετήσια σύσκεψη όλους τους προπονητές των αγωνιστικών τμημάτων. Με βάση τη γνώμη των προπονητών, τα έντυπα αξιολόγησης των ποδοσφαιριστών, τα αποτελέσματα των δοκιμασιών και της επίδοσής τους στους αγώνες και τα τουρνουά, επιλέγονται οι παίκτες που θα στελεχώσουν τις ομάδες για την επόμενη αγωνιστική περίοδο. Όσοι παίκτες υπερβαίνουν το ηλικιακό όριο και δεν έχουν μεταπηδήσει στην επαγγελματική ομάδα, αλλά κρίνονται εξελίξιμοι, προτείνεται να δοθούν δανεικοί. Οι υπόλοιποι αποδεσμεύονται.

Εκτός τούτου γίνονται οι προτάσεις για τους νέους παίκτες που θα μεταγραφούν ανάλογα στο κάθε τμήμα μετά από τις εκθέσεις των προπονητών και τις αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.



2. Αξιολόγηση των προπονητών

Αξιολογούνται τα προσόντα των προπονητών που ήδη πληρούν τις προδιαγραφές της προπονητικής τους εκπαίδευσης και δίνεται μεγάλη προσοχή στην επιπλέον επιμόρφωσή τους .

Αξιολογείται η ποιότητα και η αποτελεσματικότητα εκτέλεσης των προπονητικών προγραμμάτων, σύμφωνα με εκπαιδευτικά κριτήρια της προπόνησης (Στόχος, μετάδοση γνώσεων, οργάνωση, μέθοδος, προοδευτικότητα, καθοδήγηση, παρατήρηση, τρόπος διόρθωσης, συμπεριφορά).

Αξιολογείται ο τρόπος καθοδήγησης και διαβάσματος του παιχνιδιού-αγώνα καθώς και η ανάλυση του αγώνα. Επίσης αξιολογείται ο τρόπος παιχνιδιού και η απόδοση της ομάδας σύμφωνα με τον στόχο.

Επίσης η συνέπεια, η εργατικότητα, η ενεργητικότητα, η πρωτοβουλία σε νέες ιδέες και προτάσεις προς όφελος του όλου συστήματος της Ακαδημίας, αποτελούν κριτήρια αξιολόγησης των προπονητών.

3. Αξιολόγηση του διοικητικού και τεχνικού προσωπικού

Το υπόλοιπο προσωπικό αξιολογείται για τον εξειδικευμένο ρόλο που τους έχει ανατεθεί από τον Διοικητικό Υπεύθυνο και γίνονται ανάλογες προτάσεις προς τη Διοίκηση του Συλλόγου.

Λ) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για την υλοποίηση των παραπάνω στόχων του προγράμματος της ποιοτικής ανάπτυξης υποδομών απαιτείται ένας χρονικός ορίζοντας τεσσάρων (4) ετών αρχικά, εκ των οποίων τα δύο έτη αποσκοπούν στην οργάνωση της ακαδημίας και στην καλύτερη στελέχωση και εκπαίδευση του προπονητικού, διοικητικού προσωπικού και διάρθρωση των ομάδων. Στα υπόλοιπα έτη θα δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα στην ποιοτική ενίσχυση των ομάδων με ποιοτικότερους παίκτες έχοντας την προοπτική προς την Α ομάδα, αφού βέβαια εκπαιδευτούν σύμφωνα με τη φιλοσοφία και τους στόχους του εκπαιδευτικού προγράμματος της Ακαδημίας.

Μ) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΛΕΤΙΚΗ ΙΣΟΤΗΤΑ

Η ΠΑΕ ΕΛΛΑΣ ΣΥΡΟΥ σε συνέργεια με την Ακαδημία είναι πολύ ευαισθητοποιημένη σε θέματα ρατσισμού στο ποδόσφαιρο, τα κρούσματα του οποίου αυξάνονται δραματικά σε πανευρωπαϊκό επίπεδο. Μια τέτοια πολιτική περιλαμβάνει:

- Εκδηλώσεις πριν την έναρξη των αγώνων με πανό στο κέντρο του γηπέδου με αντιρατσιστικά μηνύματα.
- Διεξαγωγή φιλικών αγώνων για τον ίδιο σκοπό.
- Συνεχείς παραπομπές και μηνύματα στα προγράμματα των αγώνων που διατίθενται στους φιλάθλους.
- Οργάνωση ημερίδων με σχετική θεματολογία.



Ν) ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Για την προστασία, προφύλαξη και διασφάλιση της πρόνοιας των νεαρών σε ηλικία αθλητών η ακαδημία μας διαθέτει:

- Ασφαλείς αθλητικές εγκαταστάσεις όπου εκπαιδεύονται τα παιδιά στις προπονητικές και αγωνιστικές τους δραστηριότητες.
- Ασφαλείς μετακινήσεις με συνοδεία , πέραν των προπονητών και από Διοικητικούς υπάλληλους της ομάδας .
- Παροχή συγκεκριμένων ποιοτικών γευμάτων κατά τις αποστολές .
- Παρουσία υγειονομικού προσωπικού κατά την διάρκεια των προπονήσεων για τυχόν παροχή πρώτων βοηθειών.

Ξ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Στις ηλικιακές κατηγορίες κ-10 έως κ14 οι νέοι αθλητές είναι ευπρόσδεκτοι στην ακαδημία μας καθ' όλη την διάρκεια του έτους .

Το γραφείο της ακαδημίας είναι ανοιχτό καθημερινά τα απογεύματά έως τις 20΄΄00 και βρίσκεται στο Δημοτικό Στάδιο Ερμούπολης . Εκεί πραγματοποιείται η πρώτη επαφή με τους γονείς του αθλητή , ενημερώνονται για τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις , το πρόγραμμα προπονήσεων και συμπληρώνουν την αίτηση εγγραφής .

Για τους αθλητές άνω των 12 ετών θα πρέπει γίνει η πρώτη εγγραφή τους στα μητρώα ποδοσφαιριστών της ΕΠΟ ή η μεταγραφή τους αν αυτό απαιτείται .

Σε ηλικιακές κατηγορίες από 16 ετών και άνω , οι αθλητές εντάσσονται στην ακαδημία έπειτα από πρόταση των προπονητών της εκάστοτε ηλικιακής κατηγορίας ή έπειτα από μια δοκιμαστική περίοδο ώστε να αξιολογηθεί η ικανότητά τους .

Ο) ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το γραφείο της ακαδημίας είναι ανοιχτό καθημερινά τα απογεύματά έως τις 20΄΄00 και βρίσκεται στο Δημοτικό Στάδιο Ερμούπολης , Ποσειδωνίας 1 .

Email 1 fcellasyrou1929@gmail.com

Email 2 ellasyrou1929@gmail.com