

Γ.Σ.Β. «Η ΝΙΚΗ 1924» ΠΑΕ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΥΠΟΔΟΜΩΝ



Έτος 2025

Περιεχόμενα

A. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	3
B. ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ	4
Γ. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΗΣ	6
Δ. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ.....	6
Ε. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ	6
ΣΤ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	7
Ζ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ.....	15
Η. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	16
Θ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ	17
Ι. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	17

A. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το ποδόσφαιρο είναι το δημοφιλέστερο άθλημα στην υφήλιο. Στο παρελθόν ήταν το άθλημα του λαού, των φτωχών και των πιτσιρικάδων, τώρα πλέον έγινε το άθλημα μικρών και μεγάλων, πλούσιων και φτωχών, ανεξαρτήτως χρωμάτων και φυλών.

Εδώ στην Ελλάδα, μετά από μία περίοδο ύφεσης λόγω της μεγάλης επιτυχίας του μπάσκετ το 1987, βρήκε την χαμένη αίγλη του με την επιτυχία του EURO 2004 και έστρεψε το ενδιαφέρον των παιδιών και των γονιών επάνω του. Η αλήθεια είναι ότι τα τελευταία χρόνια, ο αριθμός των αθλούμενων στον χώρο του αθλητισμού είχε μειωθεί και υπήρχε μεγάλη δυσκολία να συγκεντρωθεί ικανοποιητικός αριθμός αθλητών για να στελεχώσουν τα τμήματα εξαιτίας κυρίως της πρωτοφανούς πανδημίας COVID 19, η οποία ταλάνισε παγκοσμίως τον πληθυσμό και απώθησε τον κόσμο από το να συγκεντρώνεται μαζικά σε χώρους άθλησης.

Παρά τις όποιες δυσκολίες όμως, η ιστορία της ομάδας μας, η παρουσία μας στο ποδοσφαιρικό γίνεσθαι στον Νομό Μαγνησίας από το 1924 καθώς και οι επιτυχίες του παρελθόντος, μας αναγκάζουν να εντάξουμε τις ακαδημίες αυτές στη δύναμη της ομάδας μας, πλαισιώνοντάς τις με εξειδικευμένο προσωπικό. Δημιουργώντας μάλιστα έργα υποδομής, όπως γήπεδα, αίθουσες διδασκαλίας, αποδυτήρια, γυμναστήριο, κλπ, θα καταφέρουμε μέσα σε λίγα χρόνια να γίνουμε ανταγωνιστικοί και να πλαισιώσουμε την ομάδα μας με παίκτες από τις ακαδημίες μας, γεγονός που στο μέλλον θα επιτελεί επιτακτική απόφαση της UEFA.

Ξεκινώντας από την αρχή θα θέσουμε τις βάσεις για να λειτουργήσει με επαγγελματικά πρότυπα η Ακαδημία της «**ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924**». Έχουμε ξεκινήσει συζητήσεις για συνεργασίες με άλλες ακαδημίες στο Νομό Μαγνησίας ενώ έχουν τεθεί οι βάσεις για συνεργασία με Ακαδημίες/ Σχολές Ποδοσφαίρου σε όλη την Ελληνική Επικράτεια. Έπειτα θα εμπλακούμε στα μελλοντικά οφέλη του συλλόγου, καθώς η **ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924** θεωρεί ότι η ανάπτυξη του τομέα υποδομών είναι μεγάλης σημασίας για τον σύλλογο και μπορεί να αποφέρει σημαντικά μακροπρόθεσμα οφέλη. Οι κύριοι στόχοι και η φιλοσοφία του προγράμματος είναι:

- Η προσέλκυση νέων παιδιών στις ακαδημίες του συλλόγου και η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο. Οι ποδοσφαιριστές των ακαδημιών μας θα αθλούνται με σωστό τρόπο, σύμφωνα με τα προγράμματα και τις σχολές ποδοσφαίρου της UEFA, ανάλογα φυσικά με την ηλικία τους, προσπαθώντας πάντα να αναδείξουμε το ταλέντο τους, τα προτερήματά τους και να βελτιώνουμε τις αδυναμίες τους.
- Η εκμάθηση από νεαρή ηλικία των κανόνων του «ευ αγωνίζεσθαι», των βασικών ποδοσφαιρικών τεχνικών και η προοδευτική ανάπτυξη των τεχνικών, τακτικών και φυσικών ικανοτήτων. Μέσα από την προπόνηση θα αναπτύξουν ομαδικό πνεύμα (κάτι που είναι και ο σκοπός του παιχνιδιού αυτού), και θα μάθουν να χρησιμοποιούν το ταλέντο τους όταν πρέπει, να αγαπούν το ποδόσφαιρο, να σέβονται τους αντιπάλους και τους συμπαίκτες τους και όλους όσους εμπλέκονται με αυτό. Θα μάθουν να είναι υπεύθυνοι, αγωνιστές, να έχουν πάθος, αυτοπειθαρχία, να έχουν υπομονή, επιμονή, να θέτουν στόχους, και το βασικό να έχουν «Όραμα».
- Να μάθουν να δουλεύουν σκληρά και να μην είναι φυγόπονοι, να μάθουν να τρέφονται σωστά και να έχουν ένα σωστό αθλητικό τρόπο ζωής.
- Μεγάλη βαρύτητα θα δώσουμε και στο ψυχολογικό τομέα, μαθαίνοντάς τους ότι μέσα στο παιχνίδι είναι: η ήττα, η ισοπαλία και η νίκη. Επίσης, θα γίνεται συστηματική παρακολούθηση καθ' όλη τη σχολική χρονιά τους, σε ότι έχει σχέση με τα μαθήματά τους και την συμπεριφορά τους, παρέχοντας κάθε δυνατή βοήθεια στους αθλητές που την χρειάζονται.
- Η ενημέρωση των γονέων, με ειδικούς στα θέματα διατροφής και παιδοψυχολογίας. Με την συμπεριφορά μας θα κερδίσουμε την εμπιστοσύνη τους και θα είναι σίγουροι πως τα παιδιά τους θα βρίσκονται σε ένα όμορφο περιβάλλον και σε «καλά χέρια». Έτσι, θα ξέρουν ότι τα παιδιά τους δεν θα ασχολούνται με άλλες βλαβερές δραστηριότητες και θα αθλούνται υπό την επίβλεψη έμπειρων και ικανών προπονητών.
- Στόχος μας και όνειρό μας βέβαια, είναι η μελλοντική στελέχωση της πρώτης ομάδας με ποδοσφαιριστές προερχόμενους από τα τμήματα υποδομής του συλλόγου μας, οι οποίοι θα αγαπάνε την φανέλα της Νίκης Βόλου. Το όφελος έτσι θα είναι διπλό, καθώς θα εξοικονομήσουμε τα μεγάλα χρηματικά που απαιτούνται για μεταγραφές σε ξένους ποδοσφαιριστές.
- Τέλος, θα προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε μια νέα ευρεία μάζα όχι μόνο αθλητών αλλά και φιλάθλων, γαλουχημένων με τα σωστά πρότυπα συμπεριφοράς εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων.

Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924 προσδοκά την αθρόα προσέλευση παιδιών ανεξαρτήτως φύλου, γλώσσας, θρησκείας, ηλικίας, εθνικότητας και φυλής. Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια τεράστια ευκαιρία για όλους. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να αθληθούν, να παίξουν και να διασκεδάσουν, να κοινωνικοποιηθούν ερχόμενα σε επαφή με άλλα παιδιά, να διαμορφώσουν ένα σύστημα αξιών και αρχών, να αποκτήσουν αυτοπειθαρχία και να αναπτύξουν το αίσθημα της υπευθυνότητας, να μάθουν να αγωνίζονται σε ομαδικό επίπεδο, να υπόκεινται σε κανόνες τους οποίους θα σέβονται και να εφαρμόζουν το «ευ αγωνίζεσθαι», να αναπτύξουν τις φυσικές και τεχνικές τους αρετές και να γνωρίσουν από κοντά ποδοσφαιριστές-πρότυπα του συλλόγου.

Γνωρίζουμε εκ των προτέρων πως για να πραγματοποιηθούν οι στόχοι και τα οράματά μας για την ανάπτυξη των ακαδημιών είναι μακρύς και επίπονος, αλλά με σωστό προγραμματισμό, οργάνωση και συνεχή προσπάθεια πιστεύουμε ότι θα τα καταφέρουμε.

Βασικός πυλώνας του Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών της ΠΑΕ είναι η απρόσκοπτη συνέχιση της σχολικής εκπαίδευσης. Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ Γ.Σ.Β. «Η ΝΙΚΗ 1924» βεβαιώνει και δεσμεύεται για τα παρακάτω:

- Η ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924, πέρα από την αγωνιστική εκπαίδευση των νέων αθλητών, θεωρεί απαραίτητη την σχολική εκπαίδευσή τους και δεν επιθυμεί η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο να αποδεχτεί επιζήμια για την μόρφωσή τους ή τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924 δεσμεύεται ότι:
 1. Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και
 2. Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει τη μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του.
- ❖ Επιπρόσθετα, η ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924, θα συνεργαστεί με τον κ. Πάνο Σταυρόπουλο, σύμβουλο σταδιοδρομίας, εξασφαλίζοντας έτσι την ενημέρωση των αθλητών για όλες τις επαγγελματικές τους επιλογές. Επίσης, μέσω σεμιναρίων, οι νεαροί αθλητές θα μάθουν πως να διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Β. ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Την εποπτεία των τμημάτων υποδομής θα έχει ο Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών, Κωνσταντίνος Γρηγοριάδης, ο οποίος θα έχει και την ευθύνη του κεντρικού σχεδιασμού. Για την αγωνιστική περίοδο 2025 – 2026 θα ενταχθούν συνολικά 5 ομάδες στο πρόγραμμα της ΠΑΕ και πιο αναλυτικά:

- Ομάδα κάτω των 19
- Ομάδα κάτω των 16
- Ομάδα κάτω των 14
- Ομάδα κάτω των 12
- Ομάδα κάτω των 10

Οι προπονητές που στελεχώνουν τα τμήματα υποδομών της ΠΑΕ έχουν προϋπηρεσία στο χώρο του ποδοσφαίρου και είναι όλοι κάτοχοι διπλωμάτων UEFA. Τα καθήκοντα των προπονητών καθώς και του Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών αποτυπώνονται παρακάτω αναλυτικά:

Οι **προπονητές τμημάτων υποδομής** θα είναι υπεύθυνοι για όλα τα ποδοσφαιρικά θέματα που αφορούν τις ομάδες των τμημάτων υποδομής. Θα είναι υπεύθυνοι για τα προγράμματα προπονήσεων και την καλή λειτουργία των ομάδων.

Ο ρόλος των **προπονητών των τμημάτων υποδομής** είναι συνδεδεμένος με ένα μεγάλο αριθμό καθηκόντων. Πρέπει να προπονούν, να διδάσκουν, να καθοδηγούν, να συμβουλευτούν, να οργανώνουν, να αποτελούν κέντρο πληροφοριών και να είναι διαχειριστές κρίσεων (στις προστριβές μεταξύ των παιδιών).

Αναλυτικότερα καθήκον τους είναι:

- **«Η προπόνηση»:** το καλύτερο μέσο για την παρακίνηση των νεαρών παικτών είναι η ελκυστική και κατάλληλη για την ηλικία τους διαμόρφωση της προπόνησης.
- **«Το coaching» (καθοδήγηση):** Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, ο προπονητής έχει να διεκπεραιώσει διάφορα καθήκοντα γύρω από το παιχνίδι. Στους πολύ μικρούς χρησιμοποιεί μια απλή και κατανοητή για την ηλικία τους γλώσσα και επισημαίνει μόνο τα βασικά, πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επίσης, αποτραβιέται σκόπιμα για να παίξουν τα παιδιά ελεύθερα ποδόσφαιρο, παράλληλα όμως είναι πάντοτε διαθέσιμος για να απαντήσει στις πολλές

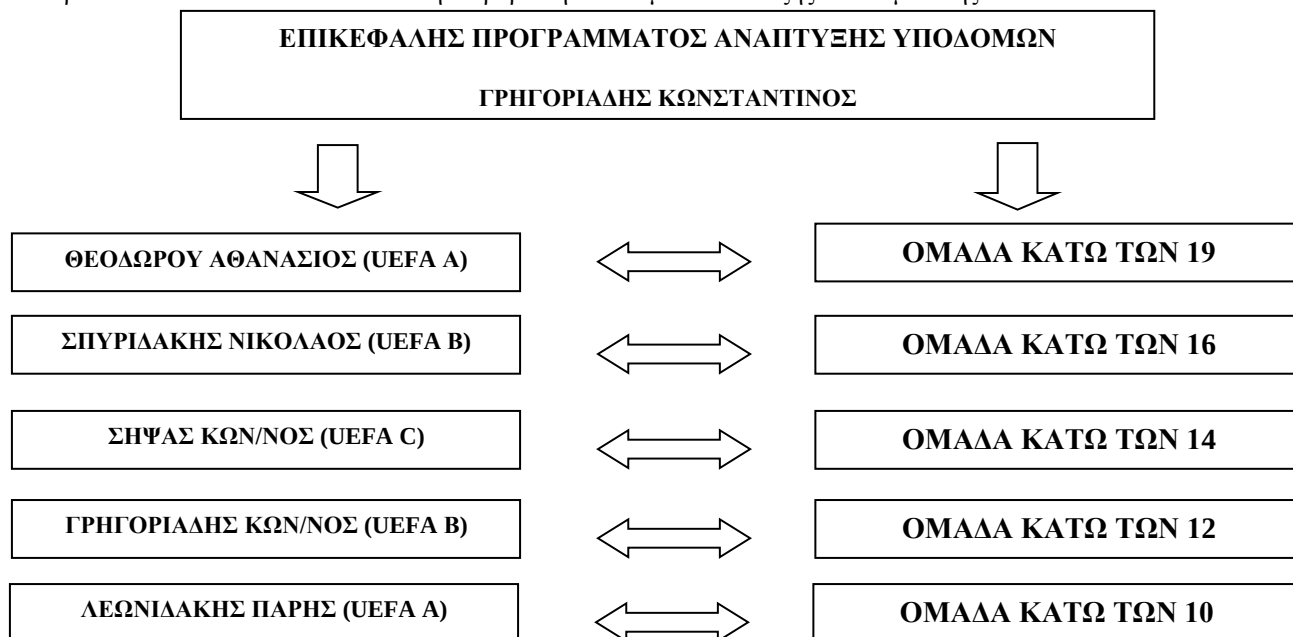
ερωτήσεις των μικρών και για να προσφέρει βοήθεια. Το σημαντικότερο όμως είναι να ενθαρρύνει συνεχώς τα παιδιά δίνοντας επαίνους.

- **«Η φροντίδα»:** Τα παιδιά χρειάζονται ελευθερία. Για το λόγο αυτό, ο προπονητής θα πρέπει να έχει εξαιρετική διαισθητική ικανότητα, για να διαπιστώσει, εάν ένας από αυτούς έχει ανάγκη θαλπωρής πέρα από το συνηθισμένο μέτρο.
- **«Η διαπαιδαγώγηση» :** Η ελευθερία για προσωπική δοκιμή των παιδιών είναι πολύ σημαντική. Όμως, κάθε συνειδητά υπεύθυνος προπονητής παιδιών θα πρέπει μέσα από μια ορισμένη καθοδήγηση να προάγει συγκεκριμένα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των μικρών. Εκτός τούτου, για να λειτουργήσει μια ομάδα χρειάζεται απαραίτητα να τηρεί συγκεκριμένους κανόνες συμπεριφοράς. Αυτοί οι κανόνες αποτελούν αντικείμενο εκμάθησης και αφορούν την ακρίβεια στην ώρα, το συμμάζεμα, την απουσία από προπονητή ή αγώνα. Ανώτατος παιδαγωγικός στόχος, παραμένει, η αυτενέργεια και η προσωπική υπευθυνότητα.
- **«Η οργάνωση» :** Η δουλειά του προπονητή, θα πρέπει να περιορίζεται κανονικά στην ώρα της προπόνησης και του αγώνα. Αν όμως δεν έχει την ανάλογη βοήθεια από τους υπόλοιπους υπεύθυνους της ομάδας (διοίκηση, διευθυντή), θα πρέπει να νοιαστεί για πολλά πράγματα π.χ. για να βρει σπόνσορα για τον ρουχισμό, να οργανώσει διάφορες δραστηριότητες και τουρνουά. Ο χρόνος όμως που έχει στην διάθεσή του κάθε προπονητής, είναι περιορισμένος. Σημαντική βοήθεια θα μπορούσαν να προσφέρουν εδώ ορισμένοι δραστήριοι γονείς.
- **«Να δίνει το παράδειγμα» :** Αν ένας προπονητής θέλει να μεταδώσει μια θετική στάση προς το ποδόσφαιρο και να τονίσει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Θα πρέπει αυτούς τους τρόπους συμπεριφοράς και τις πεποιθήσεις να τις εφαρμόζει και ο ίδιος. Σαν τέτοιες είναι: διαφανείς και φιλικές σχέσεις, δικαιοσύνη, συνέπεια, αθλητική ζωή και ενθουσιασμός για το ποδόσφαιρο, δίκαιο παιχνίδι απέναντι και τον διαιτητή κλπ.
- **«Να επιμορφώνεται» :** Πολλοί προπονητές αρκούνται μόνο στις εμπειρίες τους ως ποδοσφαιριστές και διαμορφώνουν την προπόνησή τους ανάλογα. Αυτό όμως είναι εντελώς λανθασμένο.

Ο **Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών** θα είναι υπεύθυνος του προγράμματος τόσο για τις καθημερινές δραστηριότητες όσο και τα τεχνικά θέματα του τμήματος. Ο ίδιος θα επιβλέπει και θα είναι υπεύθυνος για την καλή και ομαλή λειτουργία όλων των τμημάτων και θα βοηθάει στη δημιουργία θετικού και οικογενειακού κλίματος στα τμήματα αλλά και σχέση εμπιστοσύνης με τους γονείς των αθλητών.

Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων θα ελέγχει την ετοιμότητα των γηπέδων και θα βοηθάει κατά τη διάρκεια των ασκήσεων τους υπόλοιπους προπονητές. Επίσης, μέσα στα καθήκοντα του θα είναι να διδάσκει, να καθοδηγεί, να συμβουλεύει, να οργανώνει και να διαχειρίζεται τις κρίσεις (τυχόν προστριβές μεταξύ των αθλητών). Σημαντικό για την ομάδα είναι και η σύνδεση των υποδομών με την Α ομάδα και γι' αυτό τον λόγο επιλέχθηκε ο κ. Λεωνιδάκης Πάρης να συμμετάσχει στο Πρόγραμμα Ανάπτυξης, διότι θα αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο της Α Ομάδας με τα τμήματα Υποδομής.

Παρακάτω αποτυπώνεται αναλυτικά η διάρθρωση του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών της ΠΑΕ:



Γ. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

I) ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ: κ. Γρηγοριάδης Κωνσταντίνος

Δίπλωμα: UEFA A

II) ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ κάτω των 19: κ. Θεοδώρου Αθανάσιος,

Δίπλωμα: UEFA A

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ κάτω των 16: κ. Σπυριδάκης Νικόλαος,

Δίπλωμα: UEFA B

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ κάτω των 14: κ. Σήψας Κωνσταντίνος,

Δίπλωμα: UEFA C

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ κάτω των 12: κ. Γρηγοριάδης Κωνσταντίνος,

Δίπλωμα: UEFA A

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ κάτω των 10: κ. Λεωνιδάκης Πάρης,

Δίπλωμα: UEFA A

III) ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΙΑΤΡΟΣ: κ. Σμπάρδος Αριστοφάνης

Δ. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

ΓΗΠΕΔΟ ΝΙΚΗΣ ΒΟΛΟΥ – ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΜΑΓΟΥΛΑΣ

Το προπονητικό κέντρο της ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924 θα χρησιμοποιεί η Α' ομάδα για τις προπονήσεις της καθώς και οι ομάδες κάτω των 19 ετών, κάτω των 16 ετών, κάτω των 14 ετών, κάτω των 12 και κάτω των 10 ετών, των τμημάτων υποδομής. Βρίσκεται στην περιοχή της Νέας Ιωνίας Βόλου, στην οδό Μαιάνδρου 14 και αποτελείται από:

- Κεντρικό γήπεδο ποδοσφαίρου με φυσικό χλοοτάπητα διαστάσεων 100 X 63 μέτρα
- Βοηθητικό γήπεδο ποδοσφαίρου με φυσικό χλοοτάπητα διαστάσεων 60 X 40 μέτρα
- Βοηθητικό γήπεδο ποδοσφαίρου με τεχνητό χλοοτάπητα διαστάσεων 30 X 20 μέτρα
- Αποδυτήρια για την φιλοξενία 2 ομάδων με ντουζιέρες και τουαλέτες
- Χώρος ιατρείου για πρώτες βοήθειες και φυσιοθεραπεία
- Γραφείο Διαιτητών
- Αποθήκη Υλικού
- Γυμναστήριο
- Τουαλέτες

Οπτικό υλικό μπορείτε να βρείτε στην επίσημη ιστοσελίδα της ομάδας, www.nikifc.gr, στην ενότητα Εγκαταστάσεις.

Ε. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Η χρηματοδότηση των Τμημάτων Υποδομής αποτελεί στρατηγική προτεραιότητα της ομάδας και εντάσσεται στον συνολικό αναπτυξιακό της σχεδιασμό. Το σύνολο του βασικού λειτουργικού κόστους της Ακαδημίας (αμοιβές προπονητικού και υποστηρικτικού προσωπικού, αθλητικό και προπονητικό υλικό, ιατρική και επιστημονική υποστήριξη, χρήση και συντήρηση εγκαταστάσεων, οργανωτικά και διοικητικά έξοδα) καλύπτεται από τον προϋπολογισμό της ομάδας, διασφαλίζοντας τη σταθερότητα και τη βιωσιμότητα της δομής.

Παράλληλα, προβλέπεται μηνιαία συνδρομή των αθλητών, η οποία λειτουργεί υποστηρικτικά και συμβάλλει στη μερική κάλυψη λειτουργικών δαπανών, καθώς και στη συνεχή αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Η οικονομική διαχείριση της Ακαδημίας διέπεται από διαφάνεια, προγραμματισμό και σαφή στοχοθεσία, με βασικό άξονα τη διαρκή βελτίωση της εκπαιδευτικής και αγωνιστικής διαδικασίας και την ανάδειξη αθλητών για τη στελέχωση της ανδρικής ομάδας.

ΣΤ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΦΑΣΗ Α

Ηλικίες κάτω των 10 ετών

Πρόγραμμα Προπονήσεων Τμήματος

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
17:30 – 18:30	17:30 – 18:30		17:30 – 18:30		09:00 – 10:30 ή αγώνας	

Τεχνική Προπόνηση

Εκμάθηση & Πρακτική εφαρμογή των βασικών ποδοσφαιρικών τεχνικών:

<u>Επίθεση</u>	<u>Άμυνα</u>
▪ Έλεγχος της μπάλας ▪ Οδήγημα της μπάλας ▪ Ντρίμπλα (Προσπέραση) ▪ Μεταβίβαση ▪ Σέντρα – Σουτ – Πλασέ ▪ Κεφαλιά ▪ Προσφορά - Ξεμαρκάρισμα	▪ Άμυνα εναντίον του αντίπαλου με μπάλα ▪ Άμυνα εναντίον του αντίπαλου χωρίς μπάλα ▪ Άμυνα με το κεφάλι ▪ Καθυστέρηση

Η εξάσκηση όλων των πιο πάνω τεχνικών ικανοτήτων θα πραγματοποιηθεί μέσα από παιγνιώδεις ασκήσεις & αγωνιστικά παιχνίδια.

Φυσικές Ικανότητες

Μέσα από τις ασκήσεις τεχνικής και τα αγωνιστικά παιχνίδια βελτιώνουμε την:

- Αντοχή
- Ταχύτητα
- Δύναμη
- Επιδεξιότητα
- Ευλυγισία & Ευκινησία μέσα από συναρπαστικές ασκήσεις και όργανα με ή χωρίς μπάλα (κόνους, εμπόδια μικρά, σκάλες, κλπ).

Τακτική Προπόνηση

- Σε γενικές γραμμές ορίζουμε την άμυνα και την επίθεση, π.χ. όταν κερδίζουμε μπάλα όλοι κοντά για να μετρήσει το γκολ περνάμε όλοι την μεσαία γραμμή, και όταν χάνουμε την μπάλα, περνάμε όλοι πίσω από την μπάλα και υπερασπιζόμαστε το τέρμα μας.
- Παιχνίδια: 5V5, 4V4, 3V3, 2V2 & 1V1, σε μικρούς χώρους για την εξάσκηση των τεχνικών, τεχνικοτακτικών και τακτικών δεξιοτήτων.

Ψυχολογική Προπόνηση

- Εισαγωγή στην ψυχολογική προετοιμασία
- Συνειδητοποίηση της σημασίας της εξάσκησης
- Και η ήττα είναι μέσα στο παιχνίδι
- Αθλητική συμπεριφορά και σεβασμός του αντιπάλου (Fair Play)
- Αποδοχή αποφάσεων διαιτητή
- Αυτοπεποίθηση
- Ενθάρρυνση
- Συγκέντρωση

- Δημιουργία πνεύματος ομάδας
- Αποδοχή προσώπων που αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο
- Θετική αντιμετώπιση προς το άθλημα

Οδηγίες για τον Τρόπο Ζωής

- Μαθήματα ασφάλειας πάνω στο παιχνίδι
- Οδηγίες για σωστή διατροφή, ενυδάτωση
- Κανόνες του παιχνιδιού
- Σχολείο και ποδόσφαιρο
- Φαρμακοδιέγερση

ΦΑΣΗ Β

Ηλικίες κάτω των 12 & 14 ετών ακολουθούν κοινό πρόγραμμα (διαφορά στις ώρες)

Πρόγραμμα Προπονήσεων Τμήματος Κ12

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00		16:30 – 17:45	10:30 – 12:00 ή αγώνας	

Πρόγραμμα Προπονήσεων Τμήματος Κ14

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
17:00 – 18:15	17:00 – 18:15	17:00 – 18:15	17:00 – 18:15		12:00 – 13:15 ή αγώνας	

Τεχνική Προπόνηση

Τελειοποίηση των ατομικών βασικών στοιχείων τεχνικής στην:

<u>Ατομική Επιθετική Τεχνική</u>	<u>Ατομική Αμυντική Τεχνική</u>
Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 1V1, 2V1 κ.ο.κ. Σκοπός: Επίτευξη Τέρματος Εκμάθηση & πρακτική εφαρμογή παραπάνω επιπέδου δυσκολίας τεχνικών χαρακτηριστικών (π.χ. πάσα ή σουτ με το εξωτερικό μέρος του ποδιού). ▪ Έλεγχος της μπάλας ▪ Οδήγημα της μπάλας ▪ Ντρίμπλα (προσπέραση) ▪ Μεταβίβαση ▪ Σέντρα – Σουτ – Πλασέ ▪ Κεφαλιά ▪ Προσφορά - Ξεμαρκάρισμα	Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 1V1, 1V2, κ.ο.κ. Σκοπός: Κατάκτηση Μπάλας ▪ Άμυνα εναντίον του αντίπαλου με μπάλα. (Βασικές στάσεις-αμυντική,ετοιμότητας υποδοχής, οδήγημα αντιπάλου, απόσταση μπάλας) ▪ Άμυνα εναντίον του αντίπαλου χωρίς μπάλα ▪ Άμυνα με υπαριθμία (παρεμπόδιση συνεργασίας) ▪ Άμυνα με το κεφάλι

Συνδυασμός δύο ή περισσότερων τεχνικών επιδεξιοτήτων π.χ. υποδοχή και σουτ, κεφαλιά, πάσα. Εξάσκηση αδύναμου ποδιού.

Φυσικές Ικανότητες

Καταμερισμός του Προγράμματος μιας προπονητικής μονάδας : προπόνηση σε προθέρμανση – κυρίως πρόγραμμα – αποθεραπεία & συνειδητοποίηση αξίας αυτών.

- Αντοχή (ειδική – βασική)
- Ταχύτητα
- Δύναμη (Γενική με λάστιχα ή με το βάρος του σώματος)
- Επιδεξιότητα (κινητική συναρμογή)
- Ευλυγισία
- Καλή λειτουργία καρδιο-αναπνευστικού συστήματος (εισπνοή – εκπνοή)

Τακτική Προπόνηση

Τρόπος εκμάθησης: Παιχνίδια 5X5, 6X6, 7X7, σε περιορισμένο χώρο (αθλητικά τετράγωνα)

Ατομική Τακτική – Τακτική Υποομάδων – Ομαδική Τακτική

ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

<u>Ατομική Επιθετική Τακτική</u>	<u>Ατομική Αμυντική Τακτική</u>
Γενική: Για κάθε παίκτη, ανεξαρτήτως θέσης σε παιχνίδια 1V1, 2V1, κ.ο.κ. Ειδική: Αναλόγως των θέσεων π.χ. Τ/Φ, αμυντικούς, μέσους, επιθετικούς Σκοπός: Κατοχή & κυκλοφορία μπάλας για την επίτευξη τέρματος	Γενική: Για κάθε παίκτη, ανεξαρτήτως θέσης σε παιχνίδια 1V1, 1V2, κ.ο.κ. Ειδική: Αναλόγως των θέσεων π.χ. Τ/Φ, αμυντικούς, μέσους, επιθετικούς Σκοπός: Κατάκτηση Μπάλας

Προσδιορισμός εφαρμογής των ατομικών τεχνικών στοιχείων & η χρησιμότητά τους.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ

<u>Επιθετική Τακτική Υποομάδων</u>	<u>Αμυντική Τακτική Υποομάδων</u>
Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης σε παιχνίδια 2V2, 3V3, 3V4, 4V3, κ.ο.κ. Ειδική: Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά –για διαφορετικές υποομάδες Σκοπός: Επίτευξη Τέρματος ▪ Κατοχή Μπάλας ▪ 1 - 2 μεταβίβαση ▪ Παράδοση – παραλαβή μπάλας ▪ Δημιουργία χώρου ▪ Αλλαγή θέσεων ▪ Overlapping (πέρασμα πίσω από την πλάτη) ▪ Interlapping (πέρασμα μπροστά από τον παίκτη)	Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης σε παιχνίδια 2V2, 3V3, 3V4, 4V3, κ.ο.κ. Ειδική: Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά –για διαφορετικές υποομάδες Σκοπός: Επανάκτηση της μπάλας ▪ Άμυνα χώρου ή προσανατολισμένη στην μπάλα όπως: ▪ Άμυνα με υπαριθμία ▪ Άμυνα με ισαριθμία ▪ Άμυνα με υπεραριθμία ▪ Του αντιπάλου με μπάλα ▪ Των αντιπάλων κοντά στην μπάλα ▪ Των αντιπάλων παικτών μακριά από την μπάλα

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Τα θεμέλια της ομαδικής τακτικής

Επίθεση	Άμυνα
▪ Βάθος Επιθετικό (Για άνετη κυκλοφορία) ▪ Πλάτος Επιθετικό ▪ Κινητικότητα ▪ Αριθμητική υπεροχή ▪ Συνοχή γραμμών ▪ Διείσδυση, αιφνιδιασμός & αλλαγή ρυθμού ▪ Αυτοσχεδιασμός (Δημιουργικές προσαρμοστικές ικανότητες παιδιών) ▪ Αλλαγή συμπεριφοράς από επίθεση σε άμυνα ▪ Επικοινωνία (οπτική – λεκτική – γλώσσα του σώματος)	▪ Βάθος αμυντικό (για κάλυψη) ▪ Συγκέντρωση, προσανατολισμός ▪ Ισορροπία (διαγώνια κάλυψη) ▪ Αριθμητική υπεροχή ▪ Συνοχή γραμμών ▪ Καθυστέρηση παιχνιδιού ▪ Αυτοσυγκράτηση ▪ Αλλαγή συμπεριφοράς από άμυνα σε επίθεση ▪ Επικοινωνία(οπτική – λεκτική – γλώσσα του σώματος)
Στόχος: Διατήρηση κατοχής μπάλας – επίτευξη τέρματος	Στόχος: Επανάκτηση μπάλας – αποφυγή τέρματος

Ψυχολογική – Κοινωνικοί Στόχοι

- Συνεργασία
- Κοινωνικοποίηση, ανάπτυξη δεσμών φιλίας
- Μέριμνα για τη φαρμακοδιέγερση
- Δύναμη θέλησης, πείσμα, πάθος, προσπάθεια
- Ανταγωνισμός – Συναγωνισμός
- Αυτοκριτική, αναγνώριση αδυναμιών & προσπάθεια βελτίωσης αυτών

Οδηγίες για τον τρόπο ζωής

- Ξεκούραση και αποκατάσταση
- Σωστή διατροφή
- Κανόνες του παιχνιδιού
- Ισορροπία ανάμεσα σε σχολείο και ποδόσφαιρο
- Διαχείριση ελεύθερου χρόνου

ΦΑΣΗ Γ

Ηλικίες κάτω των 16 ετών

Πρόγραμμα Προπονήσεων Τμήματος

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
18:30 – 20:00	18:30 – 20:00		18:30 – 20:00			11:30 – 13:00 ή αγώνας

Τεχνική Προπόνηση

Τελειοποίηση βασικών ποδοσφαιρικών ικανοτήτων μέσα από την ατομική τακτική. Συνδυασμοί τεχνικών επιδεξιοτήτων & Εκμάθηση Βασικών Τεχνικών:

Ατομική Επιθετική Τεχνική	Ατομική Αμυντική Τεχνική
Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 1V1, 2V1 κ.ο.κ. ▪ Μακρινές μεταβιβάσεις & υποδοχές ▪ Σουτ από μακρινές αποστάσεις ▪ Προσποίηση ντρίπλα & σουτ ▪ Κεφαλιά	Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 1V1, 1V2, κ.ο.κ. ▪ Τάκλιν ▪ Τζαρτζάρισμα ▪ Σκρινάρισμα ▪ Κεφαλιά
Ασκήσεις στόχευσης (για ακρίβεια των σουτ & μεταβιβάσεων)	

Φυσικές Ικανότητες

- Προπόνηση βασικής και ειδικής αντοχής (αερόβια & εναερόβια ικανότητα)
- Επαναληπτική και Διαλειμματική προπόνηση, μέθοδος Fartlek
- Προπόνηση δύναμης (Power training)
- Στο γήπεδο – Στο γυμναστήριο (λάστιχα, μηχανήματα)
- Προπόνηση ταχύτητας, αντοχή στην ταχύτητα (εντάσεις στο 80%, μικρές αποστάσεις)
- Αλτικότητα (μικρά εμπόδια)

➤ **Συναρμογή:**

- Τρέξιμο με αλλαγές κατεύθυνσης
- Αυξομείωση ρυθμού
- Πλάγιες μετακινήσεις
- Πίσω τρέξιμο
- Σκάλες – κώνους

➤ **Εκρηκτικότητα:**

- Εκκινήσεις
- Επιταχύνσεις

Τακτική Προπόνηση

Στο πλαίσιο του συστήματος στην προπόνηση δοκιμάζουμε και δουλεύουμε την τακτική συμπεριφορά που θα ακολουθήσουμε στο επόμενο παιχνίδι, καθορίζοντας τους προπονητικούς στόχους.

Την τακτική την διαχωρίζουμε σε δυο (2) φάσεις:

- Τακτική Επίθεσης
- Τακτική Άμυνας

Επίσης, την ξεχωρίζουμε σε:

- Ατομική Τακτική (ενέργειες που εκτελούνται από έναν μόνο παίκτη)
- Τακτική Υποομάδων (ενέργειες που εκδηλώνονται από μικρές ομάδες παικτών)
- Ομαδική Τακτική (ενέργειες που εκδηλώνονται απ' όλη την ομάδα)

Ένας ακόμη βασικός διαχωρισμός της τακτικής είναι:

- Η Γενική Τακτική (είναι αυτή που χρησιμοποιούμε σαν μπούσουλα και είναι γνωστή)
- Η Ειδική Τακτική (που εφαρμόζεται ανάλογα με τον αντίπαλο, τον καιρό κλπ)
- Την εξάσκηση στις σημειμένες φάσεις του παιχνιδιού
- Την Τακτική του Τερματοφύλακα

ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	
Ατομική Επιθετική Τακτική	Ατομική Αμυντική Τακτική
Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης σε παιχνίδια 1V1, 2V1 κ.ο.κ. Ειδική: Αναλόγως των θέσεων π.χ. Τ/Φ, αμυντικούς, μέσους, επιθετικούς ▪ Επίθεση εναντίον ενός αντιπάλου ▪ Επίθεση εναντίον δύο αντιπάλων ▪ Επίθεση εναντίον (man – man)	Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης σε παιχνίδια 1V1, 1V2 κ.ο.κ. Ειδική: Αναλόγως των θέσεων π.χ. Τ/Φ, αμυντικούς, μέσους, επιθετικούς ▪ Άμυνα εναντίον ενός αντιπάλου ▪ Άμυνα εναντίον δύο αντιπάλων ▪ Άμυνα εναντίον (man – man)

Η Ατομική Τακτική προσδιορίζει την εφαρμογή των ατομικών τεχνικών στοιχείων στην άμυνα και στην επίθεση και εδώ τονίζουμε τη χρησιμότητά τους.	
ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ	
Επιθετική Τακτική Υποομάδων	Αμυντική Τακτική Υποομάδων
Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 2V2, 3V3, 3V4, 4V3, κ.ο.κ. Ειδική: Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά για διαφορετικές υποομάδες Σκοπός: Επίτευξη Τέρματος - Κατοχή μπάλας 1-2 μεταβίβαση - Παράδοση παραλαβή μπάλας - Δημιουργία χώρου - Αλλαγή θέσεων - Overlapping (πέρασμα πίσω από την πλάτη) - Interlapping (πέρασμα μπροστά από τον παίκτη)	Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 2V2, 3V3, 3V4, 4V3, κ.ο.κ. Ειδική: Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά για διαφορετικές υποομάδες Σκοπός: Επανάκτηση της Μπάλας Άμυνα χώρου ή προσανατολισμένη στην μπάλα όπως: - Άμυνα με υπαριθμία - Άμυνα με ισαριθμία - Άμυνα με υπεραριθμία - Του αντιπάλου με μπάλα - Των αντιπάλων κοντά στη μπάλα - Των αντιπάλων παικτών μακριά απ' την μπάλα
Μεθοδολογία: Θεωρητική ανάπτυξη – Επίδειξη & Εξάσκηση σε απλή μορφή (χωρίς αντίπαλο) – Εξάσκηση με παθητική αντίσταση – Εξάσκηση με ενεργητική αντίσταση – Εξάσκηση σε μορφή αγώνα.	
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	
Αρχίζουμε σιγά – σιγά και κάνουμε αναφορά στις μορφές άμυνας & επίθεσης (Γενική & Ειδική) στο σύστημα 4 – 4 – 2	
Μορφές Ανάπτυξης Παιχνιδιού – Επιθετική Οργάνωση - Γενική	Μορφές Άμυνας – Αμυντική Οργάνωση - Γενική
Ενέργειες που εφαρμόζονται σε κάθε αγώνα σύμφωνα με τις βασικές αρχές του παιχνιδιού όπως είναι: - Αργή και σίγουρη ανάπτυξη - Γρήγορη ανάπτυξη με λεγόμενο ρίσκο - Αντεπίθεση - Επίθεση απ' τα πλάγια - Επίθεση απ' τον άξονα	Ενέργειες που εφαρμόζονται σε κάθε αγώνα σύμφωνα με τις βασικές αρχές για άμυνα χώρου προσανατολισμένη στην μπάλα
Στόχος: Επίτευξη Τέρματος	Στόχος: Επανάκτηση Μπάλας
ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ – ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΙΔΙΚΗ	
Εφαρμόζεται ανάλογα με τον αντίπαλο, τον καιρό, τον χώρο, κλπ.	
Μορφές Επίθεσης - Ειδική	Μορφές Άμυνας - Ειδική
- Επίθεση εναντίον πίεσης - Επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας - Επίθεση εναντίον τεχνητού οφσάιντ - Επίθεση με στημένες φάσεις (φάουλ, κόρνερ, αράουτ)	- Ενισχυμένη άμυνα - Πρέσινγκ στον χώρο του κέντρου - Πρέσινγκ στο χώρο της επίθεσης (fore checking) - Ενισχυμένη άμυνα με αντεπιθέσεις - Άμυνα με τεχνητό οφσάιντ - Άμυνα σε στημένες φάσεις (φάουλ, κόρνερ, αράουτ)
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	
Τα θεμέλια της ομαδικής τακτικής	
Επιθετική Τακτική Υποομάδων	Αμυντική Τακτική Υποομάδων
Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 7V7, 8V8, 9V9, κ.ο.κ. Ειδική: Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά – για διαφορετικές υποομάδες	Γενική: Για κάθε παίκτη ανεξαρτήτως θέσης – σε παιχνίδια 7V7, 8V8, 9V9, κ.ο.κ. Ειδική: Για την κάθε υποομάδα (γραμμή) χωριστά – για διαφορετικές υποομάδες

Σκοπός: Επίτευξη τέρματος ▪ Βάθος επιθετικό (Για άνετη κυκλοφορία) ▪ Πλάτος επιθετικό ▪ Κινητικότητα ▪ Αριθμητική υπεροχή ▪ Συνοχή γραμμών ▪ Διείσδυση, αιφνιδιασμός & αλλαγή ρυθμού ▪ Αυτοσχεδιασμός (Δημιουργικές προσαρμοστικές ικανότητες παικτών) ▪ Αλλαγή συμπεριφοράς από επίθεση σε άμυνα ▪ Επικοινωνία (οπτική – λεκτική – γλώσσα του σώματος) ▪ Στόχος: Διατήρηση κατοχής μπάλας – επίτευξη τέρματος	Σκοπός: Επανάκτηση της μπάλας Άμυνα χώρου ή προσανατολισμένη στην μπάλα όπως: ▪ Βάθος αμυντικό (για κάλυψη) ▪ Συγκέντρωση, προσανατολισμός ▪ Ισορροπία (διαγώνια κάλυψη) ▪ Αριθμητική υπεροχή ▪ Συνοχή γραμμών ▪ Καθυστέρηση παιχνιδιού ▪ Αυτοσυγκράτηση ▪ Αλλαγή συμπεριφοράς από άμυνα σε επίθεση ▪ Επικοινωνία (οπτική – λεκτική – γλώσσα του σώματος)
Στόχος: Διατήρηση κατοχής μπάλας – επίτευξη τέρματος	Στόχος: Επανάκτηση μπάλας – αποφυγή τέρματος

Ψυχολογικοί – Κοινωνικοί Στόχοι

- Ψυχολογική προετοιμασία στην μετάβαση από παιδιά σε ποδοσφαιριστές.
- Λύση προβλημάτων στις καταστάσεις αγώνα: παρατήρηση – κρίση – απόφαση – ενέργεια.
- Το ποδόσφαιρο από χόμπι αρχίζει στη σκέψη να αποκτά επαγγελματική υπόσταση.
- Οριοθέτηση στόχων – Υπομονή, Αυτοσυγκράτηση.
- Μέριμνα για τη φαρμακοδιέγερση
- Πειθαρχία, σωστός τρόπος συμπεριφοράς απέναντι σε συμπαίκτες, αντιπάλους & προπονητή

Οδηγίες για τον τρόπο ζωής

- Οριοθέτηση στόχων
- Κανόνες του παιχνιδιού
- Απόλυτη γνώση διατροφικών αναγκών
- Προετοιμασία ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες
- Σχεδιασμός καριέρας
- Αποφυγή τραυματισμών και αποθεραπεία
- Αυτοέλεγχος

ΦΑΣΗ Δ

Ηλικίες κάτω των 19 ετών

Πρόγραμμα Προπονήσεων Τμήματος

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
14:30 – 16:00	14:30 – 16:00	14:30 – 16:00	14:30 – 16:00	14:30 – 16:00	11:30 – 13:00 ή αγώνας	

Τεχνική Προπόνηση

- Τελειοποίηση τεχνικών χαρακτηριστικών στοιχείων ποδοσφαιριστή που αναφέραμε στις προηγούμενες φάσεις ηλικιών
- Απόκτηση προσωπικού στυλ
- Έμφαση στις τεχνικές αδυναμίες
- Τελειοποίηση κινήσεων & τεχνικής αδύναμου ποδιού
- Υψηλή τεχνική εκτέλεση σε καταστάσεις υψηλής έντασης

Φυσικές Ικανότητες

Μεγιστοποίηση όλων των κινητικών φυσικών δυνατοτήτων του ποδοσφαιριστή που αναφέραμε στις προηγούμενες φάσεις ηλικιών.

ΔΥΝΑΜΗ

- Μέγιστη δύναμη
- Αντοχή στη δύναμη
- Ταχydύναμη
- Αντοχή στην ταχydύναμη
- Εκρηκτική δύναμη, δύναμη εκκίνησης

TAXYTHTA

- Ταχύτητα αντίδρασης
- Επιτάχυνση
- Μέγιστη δρομική ταχύτητα
- Συναρμοστικές ασκήσεις ταχύτητας και επιδεξιότητας

ΕΥΛΙΓΙΣΙΑ

- Προγράμματα ασκήσεων με σκοπό τη βελτίωση της ευκινησίας

ANTOXH

- Μεγιστοποίηση ορίων αντοχής για την επίτευξη της δυνατότητας να ανταπεξέλθει ο παίκτης σε επιβαρύνσεις 90' λεπτών αγώνα

Τακτική Προπόνηση

Κάνουμε αναφορά στον προσδιορισμό των κύριων τακτικών στρατηγικών σε επίθεση & άμυνα:

Επίθεση	Άμυνα
▪ Αποφυγή αντιπάλου ▪ Επίθεση απ' όλη την ομάδα ▪ Κίνηση δίχως τη μπάλα ▪ Τριγωνικό παιχνίδι ▪ Παιχνίδι κατοχής ▪ Αλλαγή ρυθμού ▪ Αλλαγή παιχνιδιού ▪ Παραπλάνηση του αντιπάλου ▪ Παιχνίδι με στήριξη ▪ Αλλαγές θέσης ▪ Παραπλανητικό τρέξιμο ▪ Τρέξιμο "Overlap" ▪ Παίκτης "rinot"	▪ Μαρκάρισμα ▪ Πρόβλεψη ▪ Επανάκτηση των θέσεων ▪ «Κλείσιμο» χώρων ▪ Παράλληλη Κίνηση ▪ Φραγή της περιοχής ▪ Πίεση ▪ Πίεση στην επίθεση – Πίεση στην άμυνα – Αμοιβαία κάλυψη ▪ Πυραμιδική αμυντική διάταξη ▪ Επίπεδο διάταξης ▪ Αντιμετώπιση του αντιπάλου ▪ Τάκλιν

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Δουλεύουμε σταδιακά και μεθοδικά όλες τις μορφές ανάπτυξης και τακτικές στρατηγικές πάνω στα βασικά συστήματα όπως το:

- 4 – 4 – 2 (μπώλ & ρόμβο) σε ζώνη ή λίμπερο
- 4 – 3 – 3 με ένα κεντρικό χαφ ή δύο
- 3 – 5 – 2 με λίμπερο
- 3 – 4 – 3

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Δουλεύουμε και τελειοποιούμε τις μορφές άμυνας και επίθεσης (Γενική & Ειδική) στο βασικό μας σύστημα που είναι το 4 -4 -2, δουλεύοντας αργότερα και τα υπόλοιπα πιο πάνω συστήματα.

Μορφές Ανάπτυξης Παιχνιδιού – Επιθετική Οργάνωση - Γενική	Μορφές Άμυνας – Αμυντική Οργάνωση - Γενική
Ενέργειες που εφαρμόζονται σε κάθε αγώνα σύμφωνα με	Ενέργειες που εφαρμόζονται σε κάθε αγώνα σύμφωνα με

τις βασικές αρχές του παιχνιδιού όπως είναι:	τις βασικές αρχές για άμυνα χώρου προσανατολισμένη στην μπάλα.
- Αργή και σίγουρη ανάπτυξη - Γρήγορη ανάπτυξη με ελεγχόμενο ρίσκο - Γρήγορη Επίθεση - Αντεπίθεση - Επίθεση απ' τα πλάγια - Επίθεση απ' τον άξονα	
Στόχος: Επίτευξη τέρματος	Στόχος: Επανάκτηση μπάλας
Μορφές Ανάπτυξης Παιχνιδιού – Επιθετική Οργάνωση - Γενική	Μορφές Άμυνας – Αμυντική Οργάνωση - Γενική
Ενέργειες που εφαρμόζονται σε κάθε αγώνα σύμφωνα με τις βασικές αρχές του παιχνιδιού όπως είναι:	Ενέργειες που εφαρμόζονται σε κάθε αγώνα σύμφωνα με τις βασικές αρχές για:
- Αργή και σίγουρη ανάπτυξη σε οργανωμένη άμυνα - Γρήγορη ανάπτυξη με ελεγχόμενο ρίσκο - Γρήγορη αντεπίθεση σε ανοργάνωτη άμυνα - Αντεπίθεση	- Άμυνα χώρου προσανατολισμένη στην μπάλα - Αμυντική οργάνωση της ομάδας με άμυνα χώρου - Δυνατότητα να διαβάσει ο παίκτης τη φάση
- Εφαρμογή τρόπων (στρατηγικών) ανάπτυξης όπως την: - Επίθεση απ' τα πλάγια - Επίθεση απ' τον άξονα - Με άμεσο παιχνίδι στους επιθετικούς	
Στόχος: Επίτευξη τέρματος	Στόχος: Επανάκτηση Μπάλας
ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ – ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΙΔΙΚΗ	
Εφαρμόζεται ανάλογα με τον αντίπαλο, τον καιρό, τον χώρο κλπ	
Μορφές Επίθεσης - Ειδική	Μορφές Άμυνας - Ειδική
- Επίθεση εναντίον πίεσης - Επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας - Επίθεση εναντίον τεχνητού οφσάιντ - Επίθεση με στημένες φάσεις (φάουλ, κόρνερ, αράουτ)	- Ενισχυμένη άμυνα με αντεπιθέσεις - Πρέσινγκ στον χώρο του κέντρου - Πρέσινγκ στο χώρο της επίθεσης - Ενισχυμένη άμυνα με αντεπιθέσεις - Άμυνα με τεχνητό οφσάιντ - Άμυνα σε στημένες φάσεις (φάουλ, κόρνερ, αράουτ) - Άμυνα με βάθος (λίμπερο

Ψυχολογικοί – Κοινωνικοί Στόχοι

- Διαμόρφωση επαγγελματικής νοοτροπίας και συνείδησης
- Σχεδιασμός καριέρας
- Μέριμνα για τραυματισμούς και σωστή αποκατάσταση
- Μέριμνα για την φαρμακοδιέγερση
- Πειθαρχία σε κανονισμούς συλλόγου
- Αυτοέλεγχος – Αυτοπειθαρχία – Εγκράτεια
- Θυσίες (ελεγχόμενη διατροφή, περιορισμοί σε διασκέδαση, εκδρομές, ταξίδια)

Ζ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Α) ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Η ομάδα σε συνεργασία με την ΕΠΟ παρακολουθεί εκπαιδευτικό σεμινάριο που αφορά τους Κανόνες του Παιχνιδιού αλλά και θέματα διαιτησίας.

Τα στελέχη των τμημάτων υποδομής με τη σειρά τους συλλέγοντας όλες τις απαραίτητες πληροφορίες από το παραπάνω σεμινάριο θα ενημερώνουν τους αθλητές των τμημάτων υποδομής σε θέματα που αφορούν τους κανόνες του παιχνιδιού.

B) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Στόχος της ΠΑΕ Νίκη Βόλου 1924 είναι να περάσει σε όλους τους αθλητές της το μήνυμα να μείνουν μακριά από την λήψη οποιασδήποτε απαγορευμένης ουσίας. Αυτό το πετυχαίνει μέσω της σωστής ενημέρωσης και της εκπαίδευσης των αθλητών της καθόλη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Για την επίτευξη του στόχου αυτού, τα στελέχη της ΠΑΕ θα χρησιμοποιήσουν το εκπαιδευτικό υλικό και οδηγό του Ε.Ο.ΚΑ.Ν, το οποίο υπάρχει και διαμοιράζεται μέσω της επίσημης ιστοσελίδας του Οργανισμού. Η ενημέρωση και το απαραίτητο υλικό διαμοιράζεται και στους γονείς/κηδεμόνες των αθλητών καθότι ως ΠΑΕ θεωρούμε εξίσου σημαντικό οι γονείς/κηδεμόνες να είναι πλήρως ενημερωμένοι επάνω στο συγκεκριμένο θέμα.

Επιπρόσθετα, η ΠΑΕ κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου θα προσκαλεστεί ειδικούς καθηγητές καθώς και αθλητές οι οποίοι θα ενημερώνουν τους αθλητές των τμημάτων υποδομής σε θέματα που αφορούν την φαρμακοδιέγερση, όπως:

-) τι είναι η φαρμακοδιέγερση (ντόπινγκ)
-) οι επιπτώσεις και οι συνέπειες χρήσης απαγορευμένων ουσιών
-) μέτρα κατά της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ)

Γ) ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

Η ΠΑΕ κάθε χρόνο παρακολουθεί εκπαιδευτικό σεμινάριο της Sport Radar που αφορά την ενημέρωση για το πρόβλημα της χειραγώγηση αγώνων. Για το πρώτο έτος η ομάδα Κ19 θα παρακολουθήσει σύσσωμη το σεμινάριο ακεραιότητας που θα παρουσιάσει η εταιρία Sport Radar. Στόχος της ΠΑΕ είναι το εν λόγω σεμινάριο να το παρακολουθούν σε ετήσια βάση, όσα περισσότερα τμήματα υποδομών είναι εφικτό.

Δ) ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ

Η εκπαίδευση στο μείζον θέμα αυτό θα πραγματοποιηθεί μέσω της παρουσίας του προγράμματος της UEFA και θα λαμβάνει χώρα διαδικτυακά, με τους νεαρούς αθλητές να λαμβάνουν το υλικό της UEFA με την ονομασία uniteagainstracism (<https://www.uefa.com/newsfiles/82716.pdf>). Επίσης, θα γίνει αξιοποίηση του υλικού από το ντοκιμαντέρ της UEFA AUTRAGED.

Η. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Για τα τμήματα υποδομών η ΠΑΕ θα τηρεί ιατρικούς φακέλους των αθλητών της, οι οποίοι φυσικά θα είναι απόρρητοι αλλά θα είναι στην διάθεση της ομάδας, για την ενημέρωση των απαιτούμενων μερών. Οι νεαροί αθλητές της ΠΑΕ διαθέτουν κάρτες υγείας σύμφωνα με το άρθρο 18 του ΚΑΠ και από τον νόμο. Τα τμήματα υποδομής έχουν εξ' ολοκλήρου έναν Ιατρό Υποδομών που παρακολουθεί τα τμήματα (προπονήσεις, αγώνες) όπως ορίζει το Άρθρο 41 του Κανονισμού Αδειοδότησης. Ο ίδιος λαμβάνει τα αποτελέσματα των Ετήσιων εξετάσεων των αθλητών. Οι νεαροί αθλητές της ΠΑΕ διαθέτουν κάρτες υγείας σύμφωνα με το άρθρο 18 του ΚΑΠ και από τον νόμο.

Για τα τμήματα υποδομών η ιατροφαρμακευτική υποστήριξη διαχωρίζεται ηλικιακά ως εξής:

- Για τα τμήματα ηλικίας κάτω των 10 ετών καθώς και για τα τμήματα ηλικίας κάτω των 12, 14 και 16 πραγματοποιούνται όλες εκείνες οι εξετάσεις που απαιτούνται προκειμένου να εκδοθεί η κάρτα υγείας. Κατά την εγγραφής των αθλητών στα παραπάνω τμήματα, ζητείται από τους γονείς και κηδεμόνες των αθλητών να προσκομίζουν, την Κάρτα Υγείας σφραγισμένη και υπογεγραμμένη από ειδικό Καρδιολόγο καθώς και αυτές καθαυτές τις καρδιολογικές εξετάσεις προκειμένου να δημιουργηθεί ο Ιατρικός Φάκελος τους.
- Για τα τμήματα ηλικιών Κάτω των 19 ετών, διενεργείται ετήσιος κλινικός και εργαστηριακός έλεγχος (εξέταση αίματος, ΗΚΓ, U/S καρδιάς) προκειμένου να εκδοθεί η Κάρτα Υγείας και να δημιουργηθεί ο Ιατρικός τους φάκελος. Ο Ετήσιος έλεγχος πραγματοποιείται σε ειδικά μικροβιολογικά εργαστήρια ενώ οι απαραίτητες καρδιολογικές εξετάσεις σε ειδικό Ιδιωτικό Κέντρο Υγείας της περιοχής.

Θ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Ο υπεύθυνος του προγράμματος ανάπτυξης υποδομών θα συγκεντρώνει τους προπονητές και το ιατρικό προσωπικό στο λίγο πριν το τέλος της αγωνιστικής περιόδου προκειμένου να προχωρήσουν σε αξιολόγηση των οριοθετημένων στόχων του προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα θα πραγματοποιείται:

- Αξιολόγηση του προγράμματος στο τέλος του Μαΐου, με παρόντες όλους τους εμπλεκόμενους.
- Ανάλυση των δεδομένων και μελλοντικές κινήσεις για την βελτίωση του προγράμματος.
- Αξιολόγηση των ποδοσφαιριστών (αναφορικά με την παρουσία τους στην Α ομάδα).
- Αξιολόγηση του τεχνικού προσωπικού.
- Αξιολόγηση για την εκπλήρωση των οριζόμενων προδιαγραφών (εγκαταστάσεις προπόνησης, προσόντα προσωπικού, προπονητικά προγράμματα, επίτευξη στόχων κλπ).
- Επίτευξη τήρησης του υποβληθέντος ετήσιου προϋπολογισμού.
- Εκθέσεις για την πρόοδο των ποδοσφαιριστών και ενδεχόμενη προώθησή τους ανάλογα με το ταλέντο που διαθέτουν.
- Αξιολόγηση προσέλευσης νέων ποδοσφαιριστών, αναφορικά με τις προσδοκίες της ΠΑΕ κατά την έναρξη του προγράμματος.

Ι. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διάρκεια του προγράμματος ορίζεται σε 5 έτη.

Η **επιτυχία** του θα εξαρτηθεί κυρίως από τον αριθμό των νέων ποδοσφαιριστών που θα προωθηθούν στην ομάδα του συλλόγου που συμμετέχει στο πρωτάθλημα της Α Εθνικής Κατηγορίας και την προώθηση όσο το δυνατόν περισσότερων ποδοσφαιριστών στις εθνικές κατηγορίες, αλλά και από τον αριθμό των εκπαιδευόμενων που θα περάσουν από τις ακαδημίες όλα αυτά τα έτη.

Βασικό κριτήριο επιτυχίας του προγράμματος θα θεωρηθεί και η μετάδοση αθλητικού πνεύματος σε όλα τα παιδιά, η μετάδοση υγιών συνηθειών διατροφής και διαβίωσης και η δια βίου άσκηση.

Ημερομηνία έγκρισης: 19/02/2026

Συντάκτης & Επικεφαλής
Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών

Γρηγοριάδης Κωνσταντίνος



Ο Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος

Νίκος Παπακωνσταντίνου

