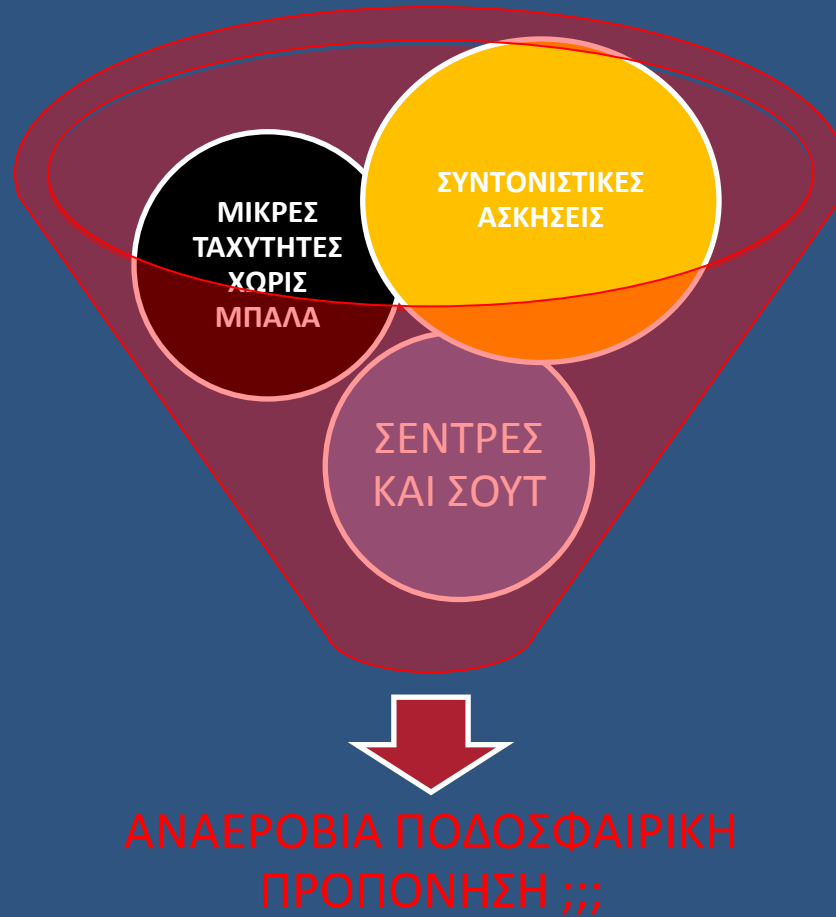


Η ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Χρήστος Δ. Μουρίκης,
Αθήνα, Μάιος 2010



ΤΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ...





Η ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΥΧΝΑ ΚΑΛΥΠΤΕΤΑΙ ΑΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ 15-17 ΜΕΤΡΑ (2-3'').

ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 20 ΤΕΤΟΙΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ. ΟΤΑΝ ΠΡΟΣΤΕΘΟΥΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΓΙΖΕΙ ΤΙΣ 200 ΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ ΚΑΘΕ 30-60''.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ, ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΙΣ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΥΠΟΔΕΙΚΝΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ.



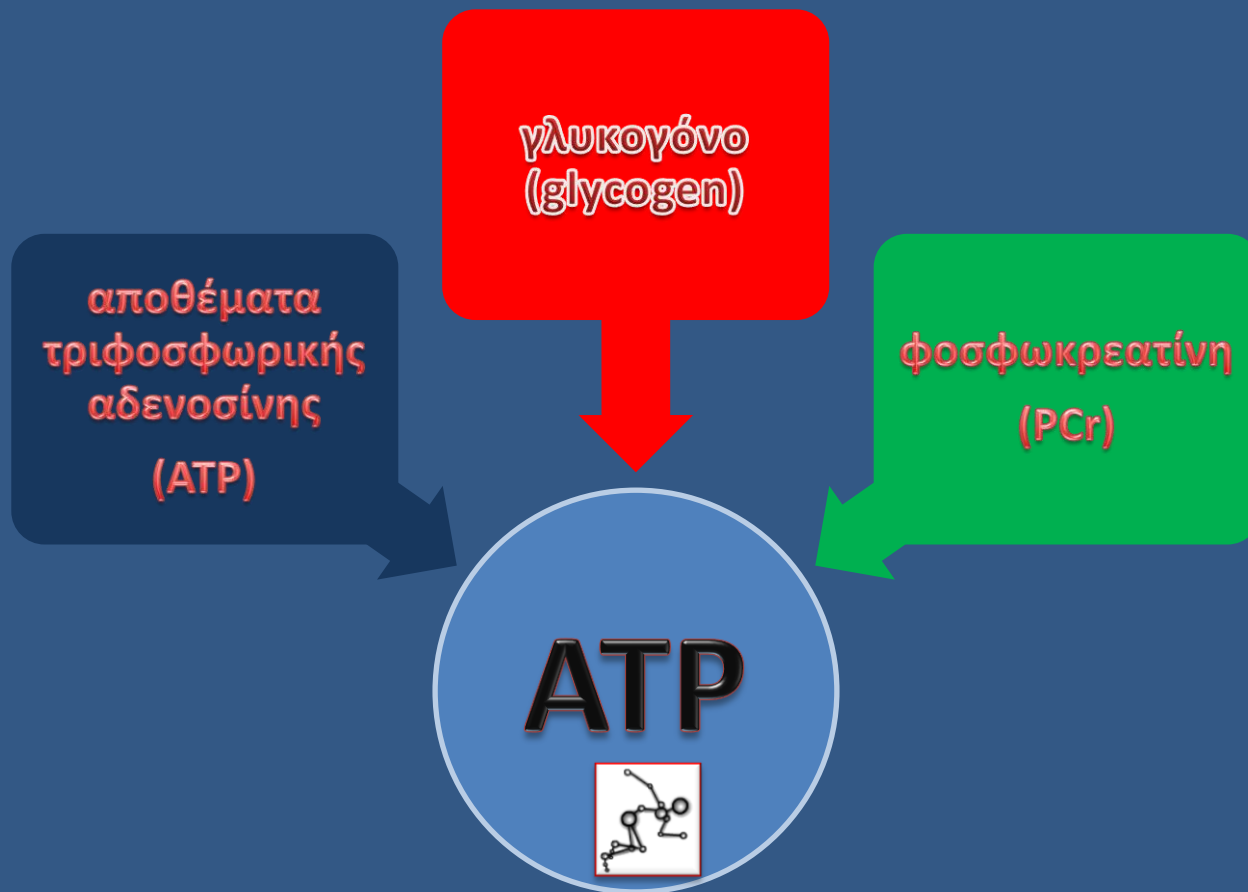
Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕ Η΄ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.



ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΑΜΕΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ,
2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΗ ΚΑΛΥΨΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ,
3. ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ.

...ΔΗΛΑΔΗ ΝΑ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ
ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΟΧΗΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ=
ΟΛΕΣ ΕΚΕΙΝΕΣ ΟΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ
ΤΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ Ο ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ
ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΘΕΙ
ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ Ή ΟΧΙ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ
ΑΜΕΣΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ
ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΜΕΜΟΝΟΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΟΥ
ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



Η ΝΟΗΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΑΣΚΗΣΗ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)

- 2-5
- 5-10

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)

- >50
- >100

ΕΝΤΑΣΗ

- μέγιστη προσπάθεια (100%)
- μέγιστη προσπάθεια (100%)

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

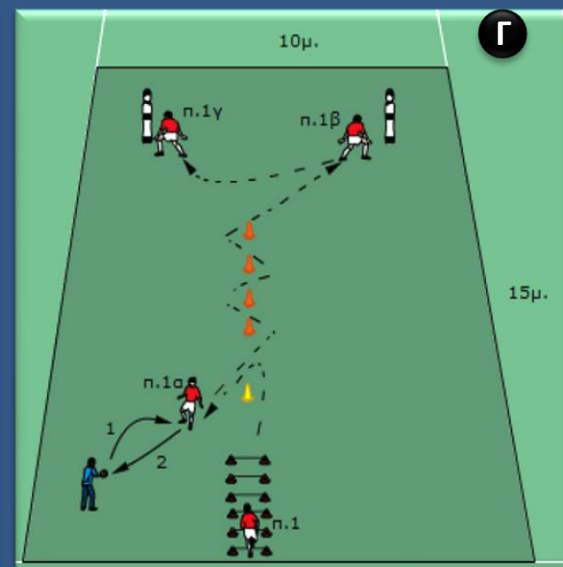
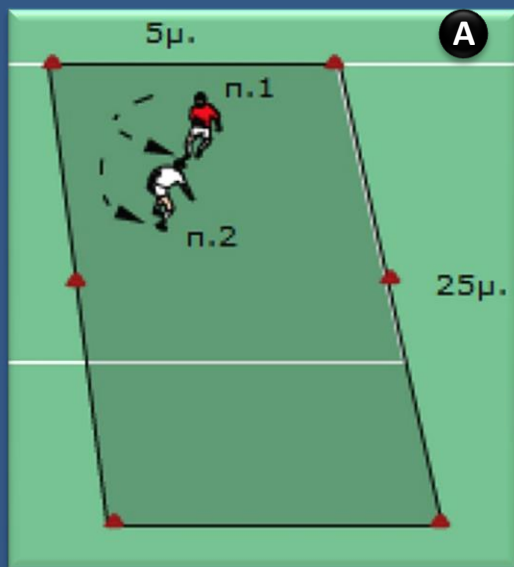
- 5-15
- 2-10

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

- ✓ Η ΕΝΤΑΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗ
- ✓ ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
- ✓ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
- ✓ ΟΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ
- ✓ Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ-ΜΕ ΜΠΑΛΑ Η΄ ΧΩΡΙΣ



ΤΑΧΥΤΗΤΑ Α- Ο παίκτης π.1 τρέχει με ελιγμούς να φθάσει στην απέναντι τελική γραμμή, ο π.2 πρέπει να παραμείνει κοντά του και να ακολουθεί κάθε ελιγμό του με ταχύτητα μέχρι την άλλη πλευρά. **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** 12 ταχύτητες x 4-5 δευτερόλεπτα, διάλειμμα 60 δευτερόλεπτα. Μετά από 6 ταχύτητες οι παίκτες αλλάζουν ρόλους. Συνολική κάλυψη απόστασης: περίπου 320 μέτρα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Β- Ο παίκτης π. 1 περνά πάνω από το εμπόδιο (60 εκατοστά) και έχει το πλεονέκτημα να διαλέξει κατεύθυνση, ο π.2 πρέπει να περάσει κάτω από το εμπόδιο (1 μέτρο) και να προσπαθήσει να προλάβει τον π.1. **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** 12-14 x 15 μέτρα ταχύτητα, διάλειμμα 60 δευτερόλεπτα. Μετά από 4 ταχύτητες οι παίκτες αλλάζουν ρόλους. Συνολική κάλυψη απόστασης: 180-210 μέτρα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Γ,--Ο παίκτης π.1 εκτελεί skidding γυρίζει και εκτελεί μεταβίβαση στον συμπαίκτη ή προπονητή και στην συνέχεια εκτελεί slalom. Στο τελευταίο κομμάτι εκτελεί 'εικονική' πίεση σε αντίπαλο 2 φορές [παραλλαγή: ο προπονητής μπορεί να δώσει κατεύθυνση (6-8 μέτρα είναι η απόσταση των δύο mannequin)]. **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** 12 x 15 μέτρα περίπου, διάλειμμα 60 δευτερόλεπτα. Συνολική κάλυψη απόστασης: 240 μέτρα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ-ΜΕ ΜΠΑΛΑ Η' ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

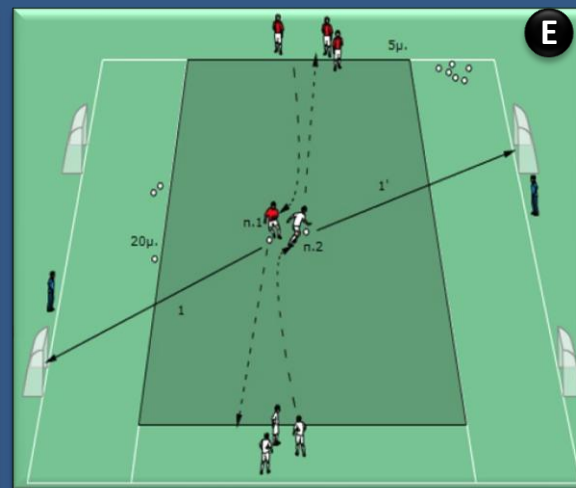


ΤΑΧΥΤΗΤΑ Α- Ο παίκτης n.1 έχει το πλεονέκτημα να αποφασίσει την κατεύθυνση, ο n.2 πρέπει να συνεχίσει την ταχύτητα στην αντίθετη πλευρά.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Β- Ο παίκτης n. 1 με την κατοχή της μπάλας επιλέγει την κατεύθυνση, ο n.2 πρέπει να κινηθεί στην αντίθετη πλευρά.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Γ, Δ, Ε- Ο παίκτης n.1 τρέχει και επιλέγει να κινηθεί σε όποια πλευρά θέλει, ο n.2 πρέπει να κινηθεί στην αντίθετη πλευρά. Παραλλαγή: μπορεί να εκτελεστεί μεταβίβαση με ακρίβεια σε μικρή εστία και να συνεχίσει την ταχύτητα έπειτα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: 12-15 επαναλήψεις για κάθε άσκηση (Α, Β, Γ, Δ, Ε) με διάλειμμα 50-60 δευτερόλεπτα, αλλαγή ρόλων μετά από κάθε 4-5 ταχύτητες. Συνολική κάλυψη απόστασης: 300-400 μέτρα



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ-ΜΕ ΜΠΑΛΑ

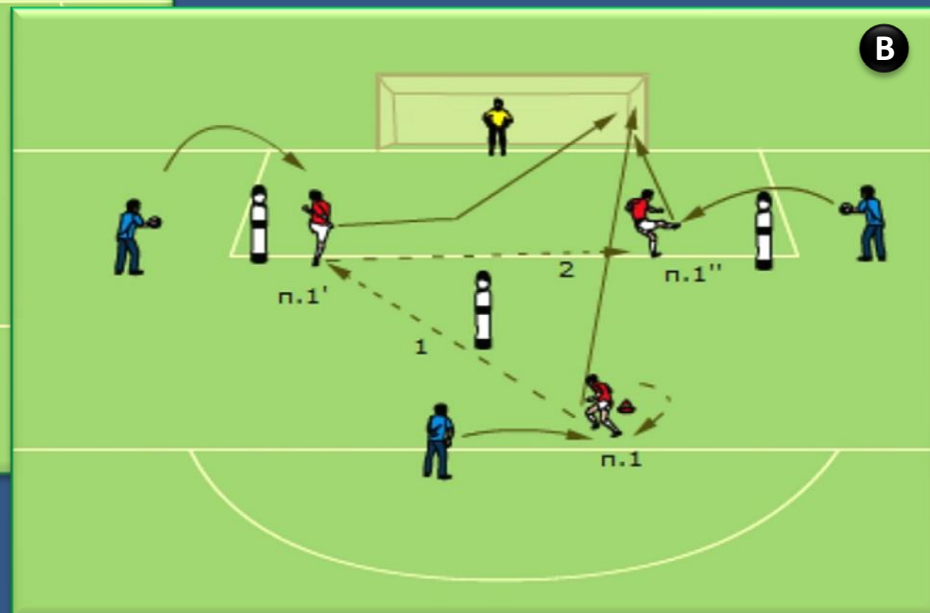
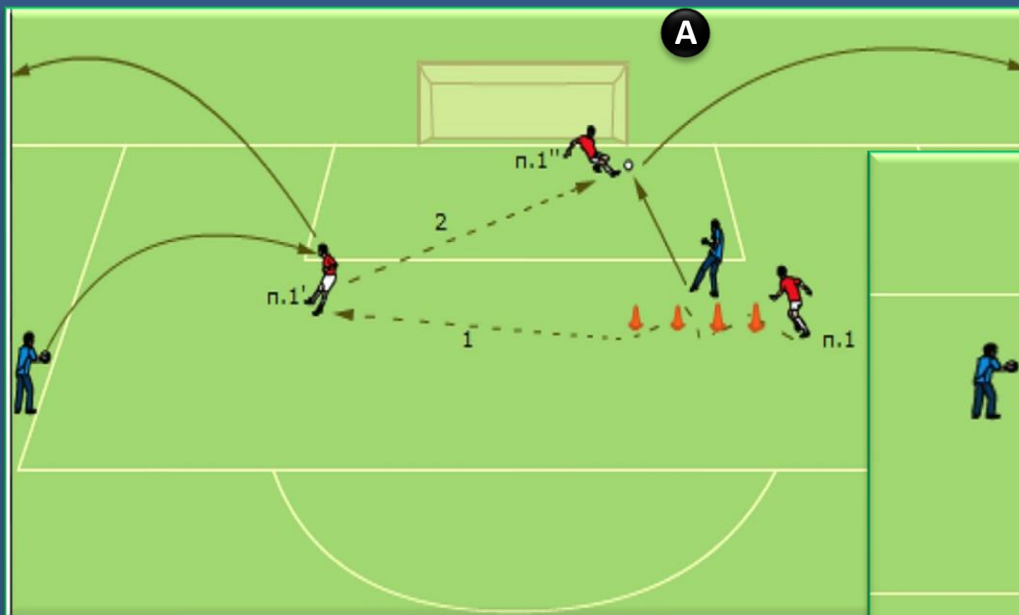


ΤΑΧΥΤΗΤΑ Α1- Οι παίκτες π.1, π.2, π.3, π.4 και π.5, εκτελούν για 8 δευτερόλεπτα μια άσκηση (σε κάθε σταθμό) με μέγιστη άκυκλη ταχύτητα [π.1, κάθετα άλματα, π.2, οριζόντια άλματα, π.3, πλάγιο skipping, π.4, άλματα στο ένα πόδι (δεξι/αριστερό), π.5, slalom].

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Α2- Με το σύνθημα του προπονητή οι παίκτες τρέχουν να συνδυαστούν με κάποιον 'εξωτερικό' συμπαίκτη τους (μεταβιβάσεις στο έδαφος, στον αέρα, κεφαλές).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: 10 x 8 + 2 δευτερόλεπτα για κάθε group, διάλειμμα 100 δευτερόλεπτα. Αλλαγή ρόλων μετά από 5 ταχύτητες (ολοκλήρωση και των 5 σταθμών).

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΘΕΣΕΩΝ



ΤΑΧΥΤΗΤΑ Α- Ο παίκτης π.1 σε ρόλο αμυντικού, εκτελεί slalomίng (4 μέτρα), τρέχει στα πλάγια της μικρής περιοχής (8 μέτρα), εκτελεί αμυντική κεφαλιά και γυρίζει με ταχύτητα (12-14 μέτρα) να προλάβει το σουτ του προπονητή ή συμπαίκτη στην εστία.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ-10 επαναλήψεις με διάλειμμα 100 δευτερόλεπτα. (5 επαν., από δεξιά και 5 επαν., από αριστερά). Συνολική κάλυψη απόστασης: 200-250 μέτρα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Β- Ο παίκτης π.1 σε ρόλο επιθετικού, εκτελεί πλήρης στροφή ελέγχει την μπάλα και εκτελεί σουτ ή μεταβιβάζει στον προπονητή ή συμπαίκτη και τρέχει στα πλάγια της μικρής περιοχής (15 μέτρα) όπου εκτελεί σουτ στην εστία, στην συνέχεια κινείται με ταχύτητα (10-15 μέτρα) στην άλλη πλευρά και εκτελεί δεύτερο σουτ στην εστία.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ-10 επαναλήψεις με διάλειμμα 100 δευτερόλεπτα. (5 επαν., από δεξιά και 5 επαν., από αριστερά). Συνολική κάλυψη απόστασης: 250-300 μέτρα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

- ✓ Η ΕΝΤΑΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗ
- ✓ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
- ✓ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
- ✓ ΟΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ
- ✓ Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΑΣΚΗΣΗ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)

- 2

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)

- 10-12

ΕΝΤΑΣΗ

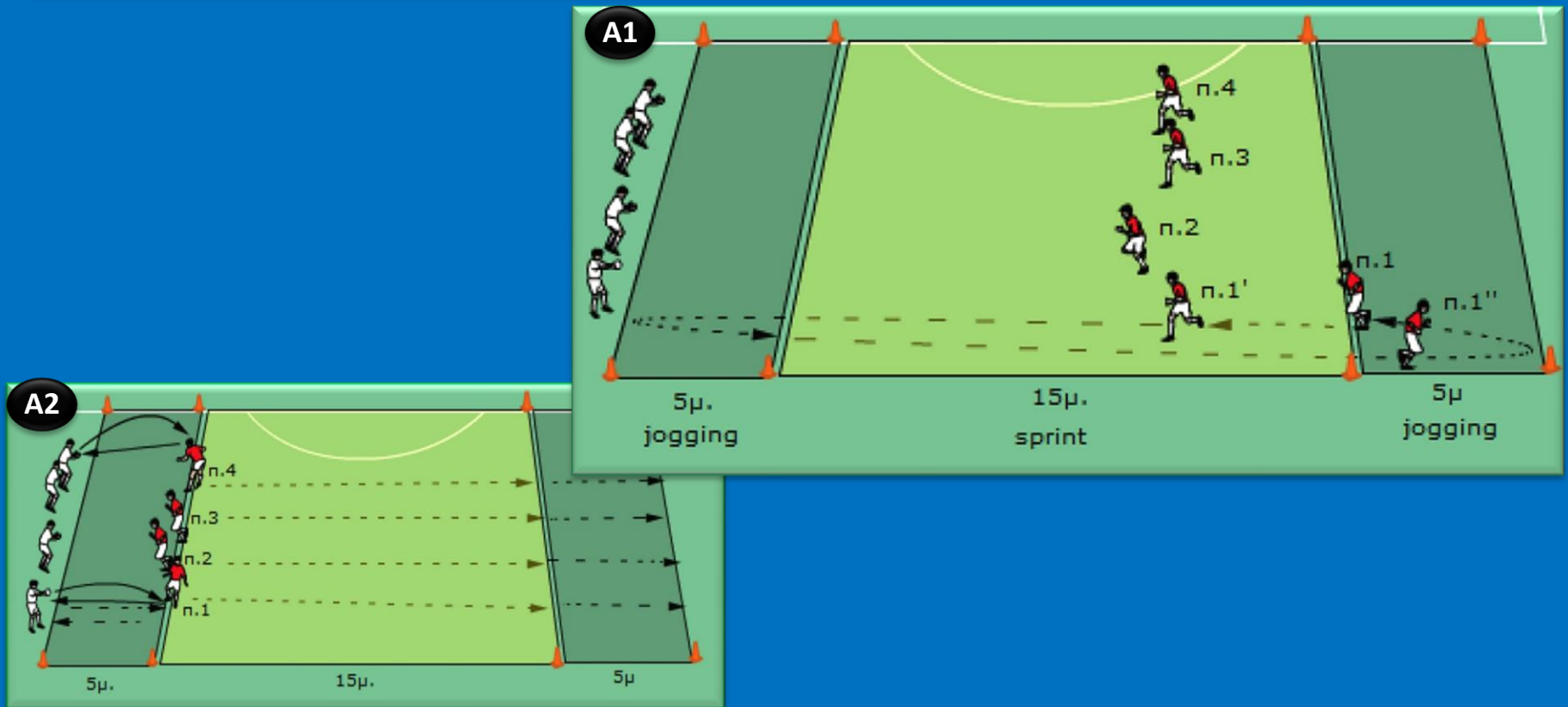
- μέγιστη προσπάθεια
(100%)

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ/ ΣΕΙΡΩΝ

- 4-10 επαν.
- 2-3 σειρές



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ



ΤΑΧΥΤΗΤΑ - Οι παίκτες (π.1, π.2, π.3 και π.4) τρέχουν με ταχύτητα (με ή χωρίς αρχική επιτάχυνση – flying start) τα 15 μέτρα, συνεχίζουν με χαλαρό τρέξιμο (απόσταση 5+5 μέτρων) και επιστρέφουν πάλι στη αφετηρία της απόστασης των 15 μέτρων (A1), εκεί γυρίζουν εκτελούν μεταβίβαση στον συμπαίκτη και τρέχουν πάλι με ταχύτητα την απόσταση των 15 μέτρων (A2).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ- 3 σειρές x 4 ή 6 επαναλήψεις, διάλειμμα 10 δευτερόλεπτα μετά από κάθε ταχύτητα. Διάλειμμα 4 λεπτά μετά το τέλος κάθε σειράς. Συνολική κάλυψη απόστασης: 180-270 μέτρα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ



ΤΑΧΥΤΗΤΑ - Οι παίκτες π.1 και π.2 ξεκινούν από τις αντίστοιχες θέσεις Α και Β **1)** εκτελούν μεταβίβαση, ταχύτητα 10 μέτρων και δεύτερη μεταβίβαση, **2)** με χαλαρό τρέξιμο φθάνουν στην θέση Β, **3)** εκτελούν ταχύτητα προς τα πίσω, **4)** χαλαρό τρέξιμο στην θέση Γ όπου, **5)** με ταχύτητα εκτελούν πλήρη στροφή γύρω από τον στυλό, **6)** κινούνται προς την θέση Δ με χαλαρό τρέξιμο, **7)** με το σύνθημα του προπονητή προσπαθούν να κερδίσουν την κατοχή και να πετύχουν τέρμα (3 επαφές).

Η έναρξη κάθε ταχύτητας και απόστασης που διανύεται με χαλαρό τρέξιμο ελέγχεται από τον προπονητή με ηχητικό ή οπτικό ερέθισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ- 4 σειρές x 4 επαναλήψεις, διάλειμμα 10 δευτερόλεπτα (χαλαρό τρέξιμο) μετά από κάθε ταχύτητα. Διάλειμμα 4 λεπτά μετά το τέλος κάθε σειράς. Συνολική κάλυψη απόστασης: 160-200 μέτρα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ-ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)	ΕΝΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ
<ul style="list-style-type: none">• 10-40• 10-40	<ul style="list-style-type: none">• 60-220• 3-4' αερόβια άσκηση χαμηλής έντασης	<ul style="list-style-type: none">• πολύ υψηλή • (85-100%)• πολύ υψηλή • (85-100%)	<ul style="list-style-type: none">• 2-10• 2-10

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ-ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΟΧΗΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ

ΑΣΚΗΣΗ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)	ΕΝΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ
<ul style="list-style-type: none">• 10-90• 10-90	<ul style="list-style-type: none">• 10-90• 5' αερόβια άσκηση χαμηλής έντασης	<ul style="list-style-type: none">• υψηλή-πολύ υψηλή (70-100%)• υψηλή-πολύ υψηλή (70-100%)	<ul style="list-style-type: none">• 2-10• 2-10

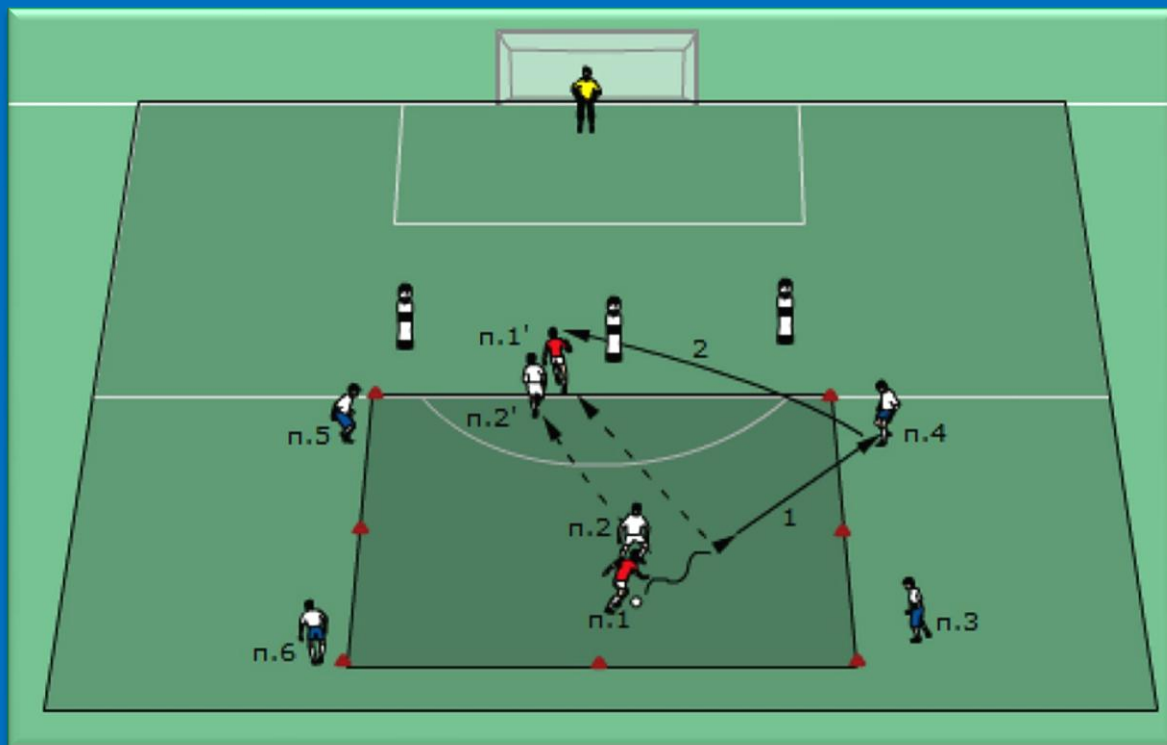
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΚΥΚΛΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΚΥΚΛΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- ✓ Η ΕΝΤΑΣΗ ΑΠΟ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΕΩΣ ΜΕΓΙΣΤΗ
- ✓ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ
- ✓ ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
- ✓ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ- ΜΕΘΟΔΟΣ 'ΕΝΣΩΜΑΤΩΜΕΝΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ'
- ✓ ΟΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ
- ✓ Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ✓ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΘΕΣΕΩΝ
- ✓ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΚΥΚΛΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

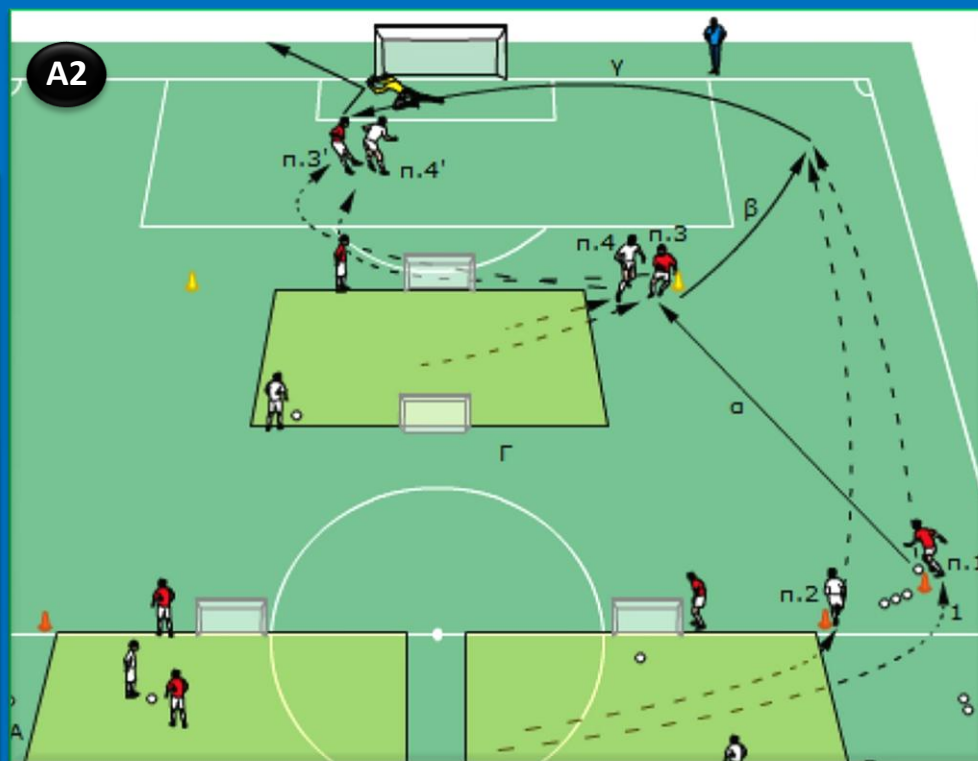


ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ-Παιχνίδι 1 ν 1. Οι δύο παίκτες π.1 και π.2 προσπαθούν να κρατήσουν την κατοχή της μπάλας (20 x 20 μ.) με την βοήθεια των 4 `εξωτερικών` συμπαίκτών τους (π.3, π.4, π.5 και π.6). Οι `εξωτερικοί` παίκτες έχουν περιορισμό 3 επαφών με την μπάλα.

Μετά από 20 δευτερόλεπτα παιχνίδι και με το σύνθημα του προπονητή ο παίκτης που έχει την κατοχή της μπάλας εκτελεί συνδυασμό `1-2` με κάποιον `εξωτερικό` και επίθεση προς την εστία (2 επαφές). Ο άλλος παίκτης έχει καθήκοντα αμυντικού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ-6 επαναλήψεις (~30'') με διάλειμμα 2.30 λεπτά δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΚΥΚΛΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ



ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ Α1- Παιχνίδι 1 v 1 στην δεξιά πλευρά του γηπέδου, με 'εξωτερικούς' παίκτες και μικρές εστίες (Α1), σε κάθε χώρο Α, Β, Γ (15 x 15 μέτρα). Οι 'εξωτερικοί' παίκτες έχουν 2 επαφές. Μετά από 25-30 δευτερόλεπτα και με το σύνθημα του προπονητή, ο παίκτης που έχει στην κατοχή του την μπάλα (π.χ. στο χώρο Β, ο π.1 πρέπει να ξεκινήσει επιθετική ενέργεια σε συνεργασία (α, β) με τον συμπαίκτη του στον χώρο Γ (Α2). Ο π.3 θα μαρκιαριστεί μόνο παθητικά με σκοπό να εκτελεστεί η μεταβίβαση β. Ο παίκτης π.2 σε ρόλο αμυντικού θα ξεκινήσει 3 μέτρα πιο πίσω. Ο παίκτης π.4 και αυτός σε ρόλο αμυντικού θα προσπαθήσει να αποτρέψει τον π.3 να πετύχει τέρμα. Η άσκηση θα συνεχιστεί με νέα ζευγάρια από την αριστερή πλευρά.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ- Μετά από 2 επαναλήψεις κάθε ζευγαριού σε κάθε χώρο (δηλαδή μετά από 160 δευτερόλεπτα), οι παίκτες αλλάζουν θέσεις (οι παίκτες του χώρου Α στον Β, Β στον Γ και Γ στον Α).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ-8 επαναλήψεις x 40 δευτερόλεπτα με διάλειμμα ~200 δευτερόλεπτα.

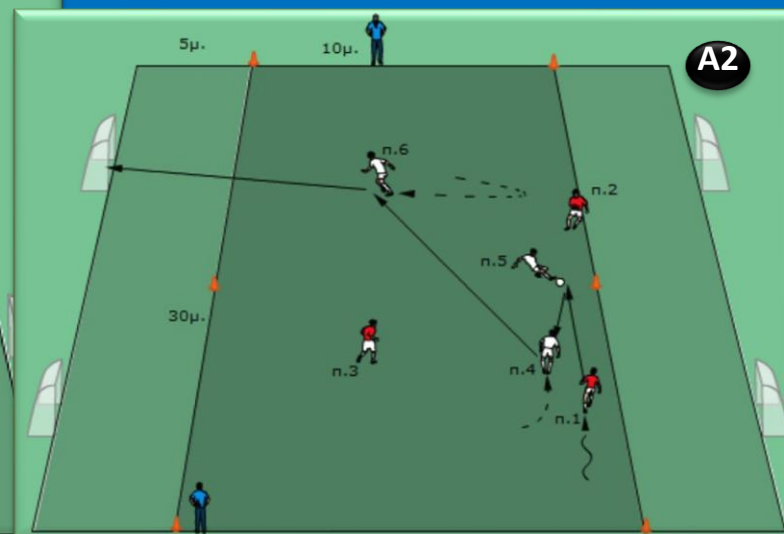
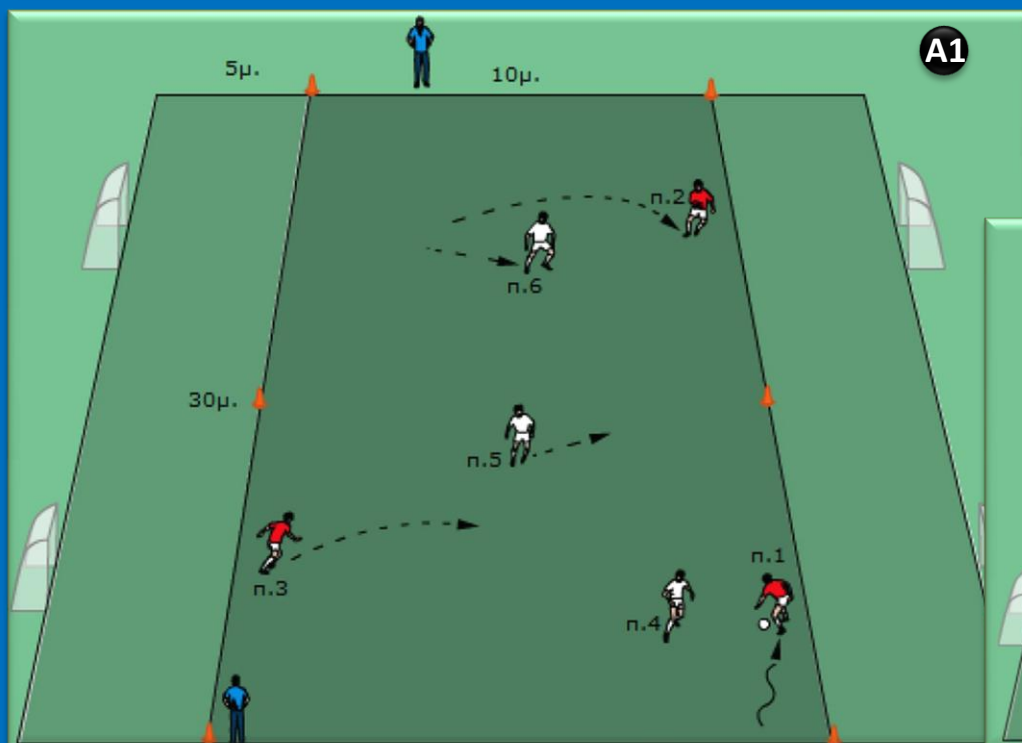
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΚΥΚΛΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ



ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ –Παιχνίδι 2 v 2 με κανονικές εστίες. Μετά από επίτευξη τέρματος ή μετά από 10 δευτερόλεπτα ένας από τους 'εξωτερικούς' παίκτες (που ανήκει στην ίδια ομάδα και με το σύνθημα του προπονητή), μεταβιβάζει γρήγορα άλλη μπάλα σε παίκτη της ομάδας που έχει πετύχει τέρμα ή που έχει την κατοχή, και από εκεί ξεκινά πάλι το παιχνίδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ-6 επαναλήψεις x 1.30 λεπτά, διάλειμμα 4.30 λεπτά.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΚΥΚΛΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ



ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ Α1-Παιχνίδι 3 ν 3 με 4 μικρές εστίες (30 x 10 μέτρα). Η ομάδα των παικτών n.1, n.2 και n.3 προσπαθεί να κρατήσει μόνο την κατοχή της μπάλας (χωρίς περιορισμό στις επαφές). Η ομάδα των n.4, n.5 και n.6 (3 επαφές) προσπαθεί να κερδίσει την κατοχή και με 3 διαδοχικές μεταβιβάσεις να πετύχει τέρμα στην εστία (πάντα σε διαφορετική εστία). Εάν δεν καταφέρει να το πετύχει τότε πρέπει να δώσει την κατοχή της μπάλας στην άλλη ομάδα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: 2 κανονικές εστίες με τερματοφύλακες (διαγώνια).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ- 8 επαναλήψεις x 90 δευτερόλεπτα, διάλειμμα 90 δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΚΥΚΛΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ



ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ A1-Παιχνίδι 2 v 2 με μικρές εστίες (20 x 30 μέτρα). Η κάθε ομάδα παικτών **π.1, π.2/π.3, π.4** και **π.1', π.2'/π.3',π.4'** προσπαθεί να κρατήσει την κατοχή της μπάλας και να πετύχει τέρμα στην μικρή εστία (χωρίς περιορισμό στις επαφές).

ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ A2-Με το σύνθημα του προπονητή μετά από 60 δευτερόλεπτα το παιχνίδι μεταφέρεται στον κεντρικό γήπεδο (40 x 30 μέτρα), με συνθήκες 4 v 4. Η ομάδα που θα πετύχει πρώτη τέρμα σε μια εστία, διατηρεί την κατοχή και θα κάνει επίθεση στην ίδια εστία για τα επόμενα 60 δευτερόλεπτα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ- 8 επαναλήψεις x 120 δευτερόλεπτα, διάλειμμα 120 δευτερόλεπτα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Στον κεντρικό (πιο μεγάλο) χώρο 40 x 40 μέτρα, εξελίσσεται παιχνίδι 8 v 8. Με το σύνθημα του προπονητή κάθε φορά μια δυάδα (π.χ., οι παίκτες π.1 και π.2 από κάθε ομάδα) βγαίνει σε πλάγιο χώρο και εκτελεί το παιχνίδι (A1).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:4-6 επαναλήψεις για κάθε δυάδα x 60 δευτερόλεπτα, διάλειμμα 4' λεπτά με αερόβιο παιχνίδι 6 v 6. Συνολικός χρόνος άσκησης: 16 - 24 λεπτά.

‘ΦΡΑΓΜΑ’ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

**ΔΥΝΑΜΗ
ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ**
(ΓΡΗΓΟΡΕΣ
ΜΥΙΚΕΣ ΙΝΕΣ)



**ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ**
(ΤΑΧΥΤΗΤΑ
ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ
ΝΕΥΡΙΚΩΝ
ΩΣΕΩΝ)

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

‘ΣΠΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΦΡΑΓΜΑ’ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

1. ΥΠΕΡΜΕΤΡΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ-ΚΑΤΗΦΟΡΙΚΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (DOWNHILL SPRINTING)

- ✓ 1^ο γωνία, απόσταση 25 (+15) μέτρα x 6 επαναλήψεις, διάλειμμα 2 λεπτά. (2 σειρές)
- ✓ Η ταχύτητα συνεχίζεται για 15 μέτρα σε έδαφος χωρίς κλίση.

2. ΥΠΕΡΜΕΤΡΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ-ΕΛΞΗ

- ✓ 30 μέτρα x 10 επαναλήψεις, διάλειμμα 2 λεπτά.
- ✓ 8-13% γρηγορότερα.

ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- 10 ΜΕΤΡΑ
- 20 ΜΕΤΡΑ
- 30 ΜΕΤΡΑ
- 0-30 ΜΕΤΡΑ (ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ 5 ΜΕΤΡΩΝ)

ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- **ΔΡΟΜΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ** (RAST, RUNNING ANAEROBIC SPRINT TEST, 6 x 35 Μ/ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)
- **BANGSBO TEST** (7 x 25 Μ. ΜΕ ΕΝΑΝ ΕΛΙΓΜΟ/ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 25 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)

- *MAX POWER (W)=D/T*
- *ACCELERATION=V/T*
- *F=W x A*
- *POWER=F x V*
- *FATIGUE INDEX=MAX POWER- MIN POWER/TOTAL TIME FOR THE 7OR 7 SPRINTS*
- *(<10 W/SEC)*

	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
ΠΡΩΙ		Ο Φ Φ	<p>GROUP A, B</p> <p>30' ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ</p> <p>15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΗ</p> <p>30' ΑΕΡΟΒΙΑ ΜΕΣΑΙΑΣ (GROUP A), ΥΨΗΛΗΣ (GROUP B) ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΤΟΧΗΣ</p>	<p>GROUP A, B</p> <p>20' ΠΡΟ/ΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ</p> <p>30' ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ</p> <p>GROUP B</p> <p>~20' ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (2 v 2, 3 v 3)</p>				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	Μ Α Τ C Η	Ο Φ Φ		<p>GROUP A, B</p> <p>20' ΠΡΟΘ/ΣΗ</p> <p>ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΣΑΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 20' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ</p> <p>ΑΕΡΟΒΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40' (5 x 4', ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4') ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 v 4 (+1)</p>	<p>GROUP A, B</p> <p>20' ΠΡΟΘ/Η</p> <p>60' ΤΑΚΤΙΚΗ-</p> <p>20' 10 v 8, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠ'Ο ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΑΞΟΝΑ</p> <p>2 x 20' ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10 v 10 ΣΕ</p> <p>3 ΖΩΝΕΣ, π.χ., 4-3-3 v 4-4-2</p>	<p>GROUP A, B</p> <p>15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ</p> <p>15' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (5-10")</p> <p>20' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 6 v 4</p> <p>2 x 15' ΠΑΙΧΝΙΔΙ π.χ., 9 v 9.</p>	<p>GROUP A, B</p> <p>15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ</p> <p>10' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (2-5")</p> <p>40' ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗΜΕΝΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	Μ Α Τ C Η

	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
ΠΡΩΙ		GROUP A 60' ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ GROUP B 20' ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ 15' ΠΡΟ/ΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40' (5 x 4', ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4') ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 v 4 (+1)	Ο F F	GROUP A, B 20' ΠΡΟ/ΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ 30' ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ~20' ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (2 v 2, 3 v 3)				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	M A T C H <small>G R O U P A</small>		Ο F F	GROUP A, B 20' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΣΑΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 20' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40' (5 x 4', ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4') ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 v 4 (+1)	GROUP A, B 20' ΠΡΟΘ/Η 60' ΤΑΚΤΙΚΗ- 20' 10 v 8, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΑΞΟΝΑ 2 x 20' ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10 v 10 ΣΕ 3 ΖΩΝΕΣ, π.χ., 4-3-3 v 4-4-2	GROUP A, B 15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 15' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (5-10") 20' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 6 v 4 2 x 15' ΠΑΙΧΝΙΔΙ π.χ., 9 v 9.	GROUP A, B 15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 10' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (2-5") 40' ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗΜΕΝΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	M A T C H

	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
ΠΡΩΙ		GROUP A 60' ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ GROUP B 20' ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ 15' ΠΡΟ/ΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ <i>ΑΕΡΟΒΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ</i> 40' (5 x 4', ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4') ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 v 4 (+1)	GROUP A, B 15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 10' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (2-5'') 40' ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗΜΕΝΕΣ ΦΑΣΕΙΣ					
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	M A T C H G R O U P A			M A T C H G R O U P A	GROUP A 60' ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ GROUP B 20' ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ 15' ΠΡΟ/ΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ <i>ΑΕΡΟΒΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ</i> 50' (6 x 4', ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4') ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 v 4 (+1)	GROUP A, B 15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ GROUP B 15' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (5-10'') GROUP A, B 20' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 6 v 4 2 x 15' ΠΑΙΧΝΙΔΙ π.χ., 9 v 9.	GROUP A, B 15' ΠΡΟΘ/ΣΗ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 10' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (2-5'') 40' ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗΜΕΝΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	M A T C H

ΣΥΝΟΨΗ

Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΙΣΤΑ ΕΝΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΥΣ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ...

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΜΕΝΗ ΜΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ (ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ, ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ)...

ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΣΤΟΧΕΥΕΙ ΣΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ, ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΩΝ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΩΝ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ...

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bangsbo, J. 2007. Aerobic and Anaerobic Training in Soccer. Fitness Training in Soccer. Institute of Exercise and Sport Science University of Copenhagen Denmark. Stormtryk and Bagsvaerd.

Cable, T. 2002. Rethinking Anaerobic Training. Insight. The FA Coaches Association Journal. Issue 4, Vol., 5. England.

Lambertin, F. Football. Preparation physique integree. (2000). Amphora. Paris.

Strudwick, T., Reilly, T., (2001). Work Rate Profiles of Elite Premier League Football Players. Insight. Vol. 4. Issue 2.

Turpin Bernard. Preparation et Entrainement du Footballeur (2002). Tome 2. Amphora. Paris

Nuovo Calcio. Luglio/Agosto, 2002-n.181, Novembre 2010, n.206. Editoriale Sport Italia. Milano.

Turpin Bernard. Preparation et Entrainement du Footballeur (2002). Tome 2.Preparation Physique. Amphora. Paris.

Verheijen, R. Conditioning for Soccer. Reedswain Videos and Books. USA. 1998.

Weineck, J., (1992). Optimales Fussballtraining. Das Konditionstraining des Fussballspielers. Peromed-Spitta. GE.

Λιάπης, Δ., Τελμετίδης, Κ. Το ποδόσφαιρο. Με τη νέα προπονητική και αγωνιστική αντίληψη. Εκδόσεις *ματι*. Κατερίνη, 2003.

Μουρίκης, Χ. Προπόνηση σε Αγωνιστικές Συνθήκες στο Σύγχρονο Ποδόσφαιρο. Ασκήσεις και Παιχνίδια για την βελτίωση της σωστής πρόβλεψης, γρήγορης αντίδρασης και αποτελεσματικής κίνησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Νοε. 2006. Αθήνα.

ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΣΥΝΘΕΤΟΥΝ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

