

10ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΒΕΡΟΙΑ, 21 ΜΑΙ 2011
ΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΗΜΑΘΙΑΣ

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Θεόδωρος Σαββίδης
UEFA PRO προπονητής ποδοσφαίρου
Τεχνικός υπεύθυνος τμημάτων
υποδομής της Π.Α.Ε ΠΑΟΚ

Η εκπαίδευση στα τμήματα υποδομής

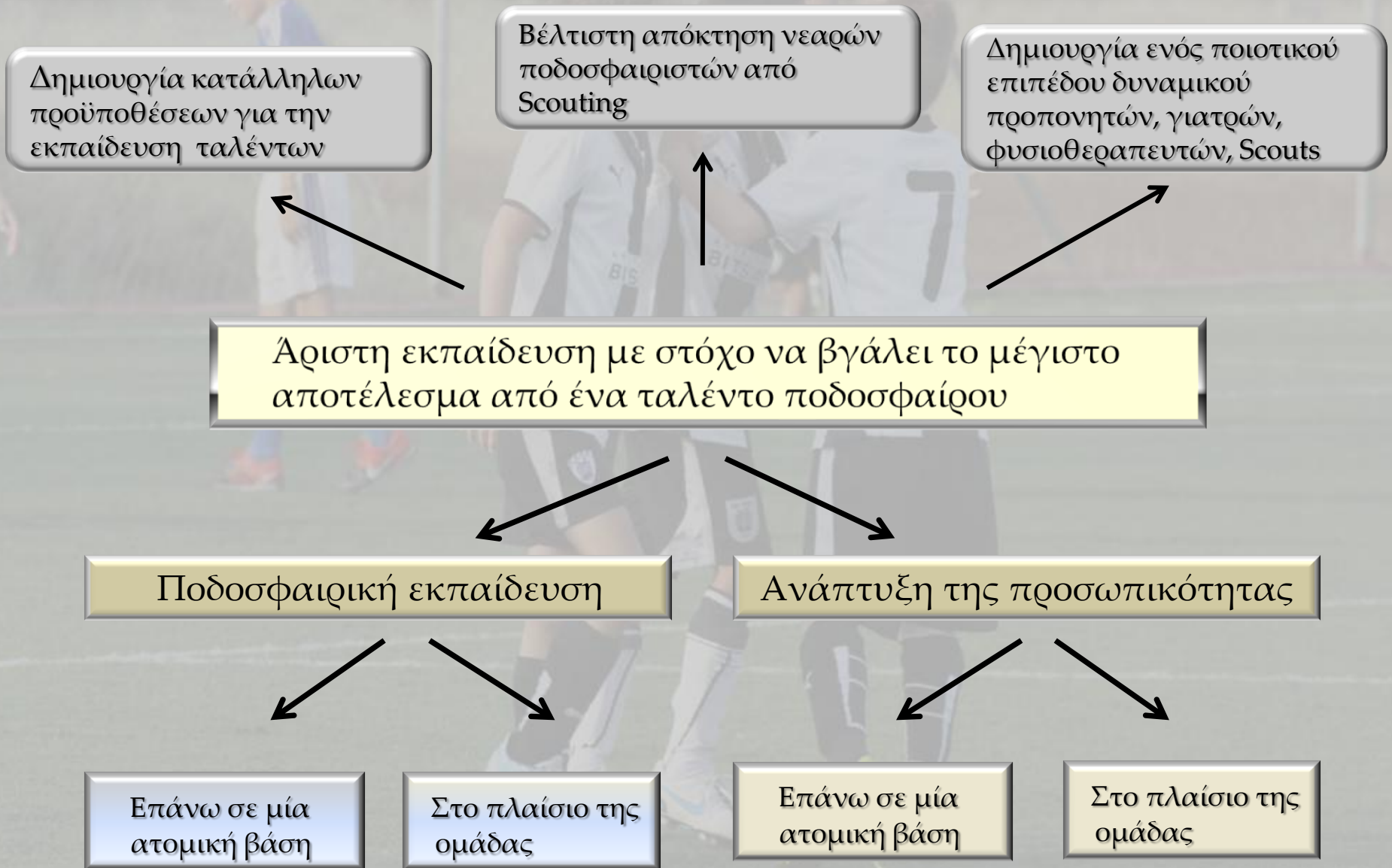
Ποδοσφαιρική
εκπαίδευση

Ανάπτυξη της
προσωπικότητας



Η εκπαίδευση στα τμήματα υποδομής δεν είναι σήμερα μόνο βελτίωση και καλυτέρευση της αθλητικής υπόστασης του ποδοσφαιριστή. Είναι ανατροφή, αγωγή, παιδεία, διαπαιδαγώγηση. Είναι κοινωνικοποίηση που επιτυγχάνεται στη σύνθετη δράση θεσμών (σχολείο, ποδοσφαιρική ομάδα, γονείς) και κοινωνικού περιγύρου.

Σχέδιο εκπαίδευσης στο ποδόσφαιρο



Η διδασκαλία στα τμήματα υποδομής ποδοσφαίρου

Θεωρία και πράξη

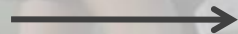
Αναλυτική μέθοδος

Σύνθετη μέθοδος

Ολική μέθοδος

Άσκηση

Παιχνίδι, αγώνας

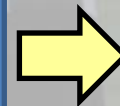


ΦΑΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΒΑΣΙΚΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
7 – 10 ΕΤΩΝ

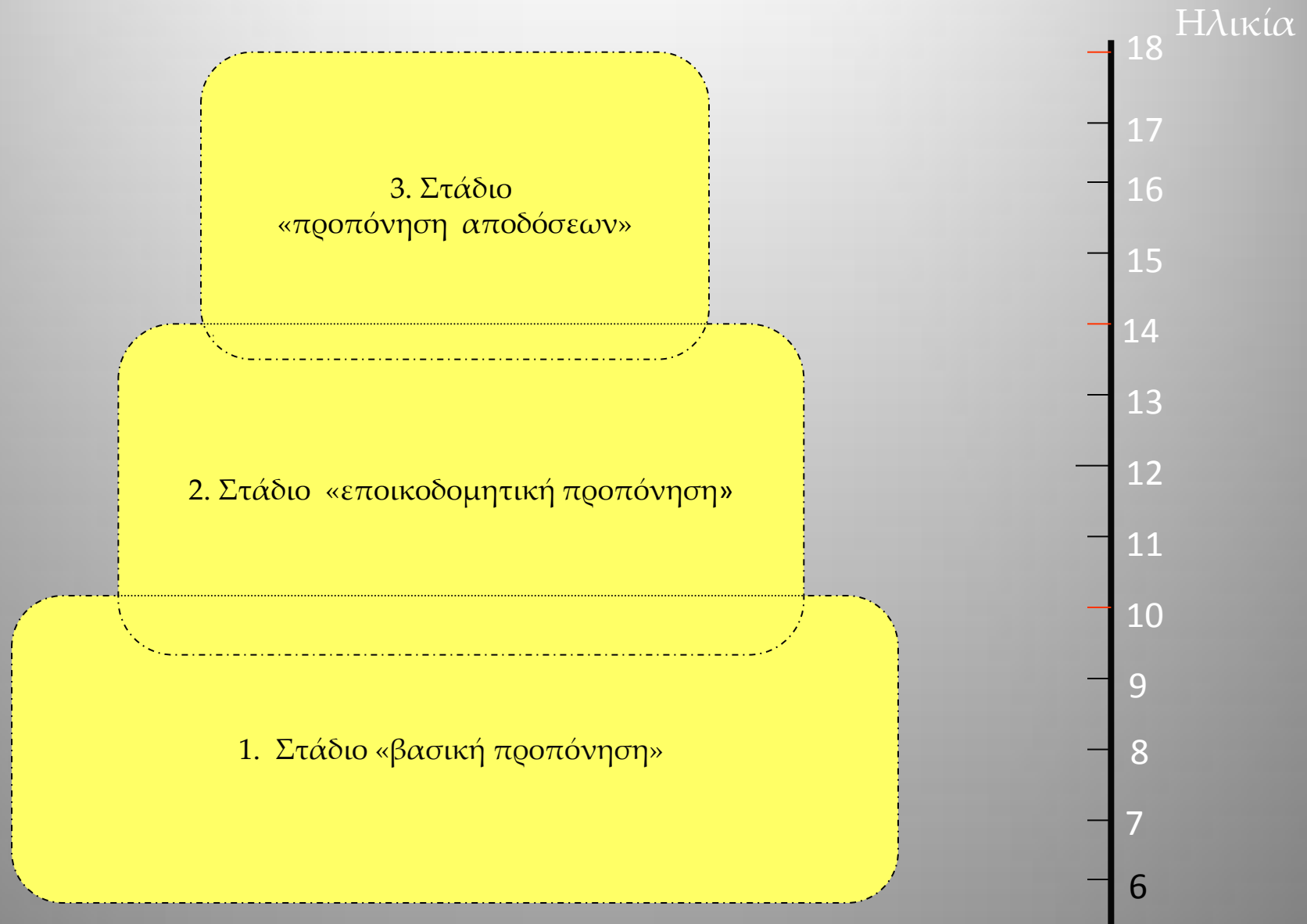


ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
11 - 14 ΕΤΩΝ



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΑΠΟΔΟΣΗΣ
15 - 18 ΕΤΩΝ

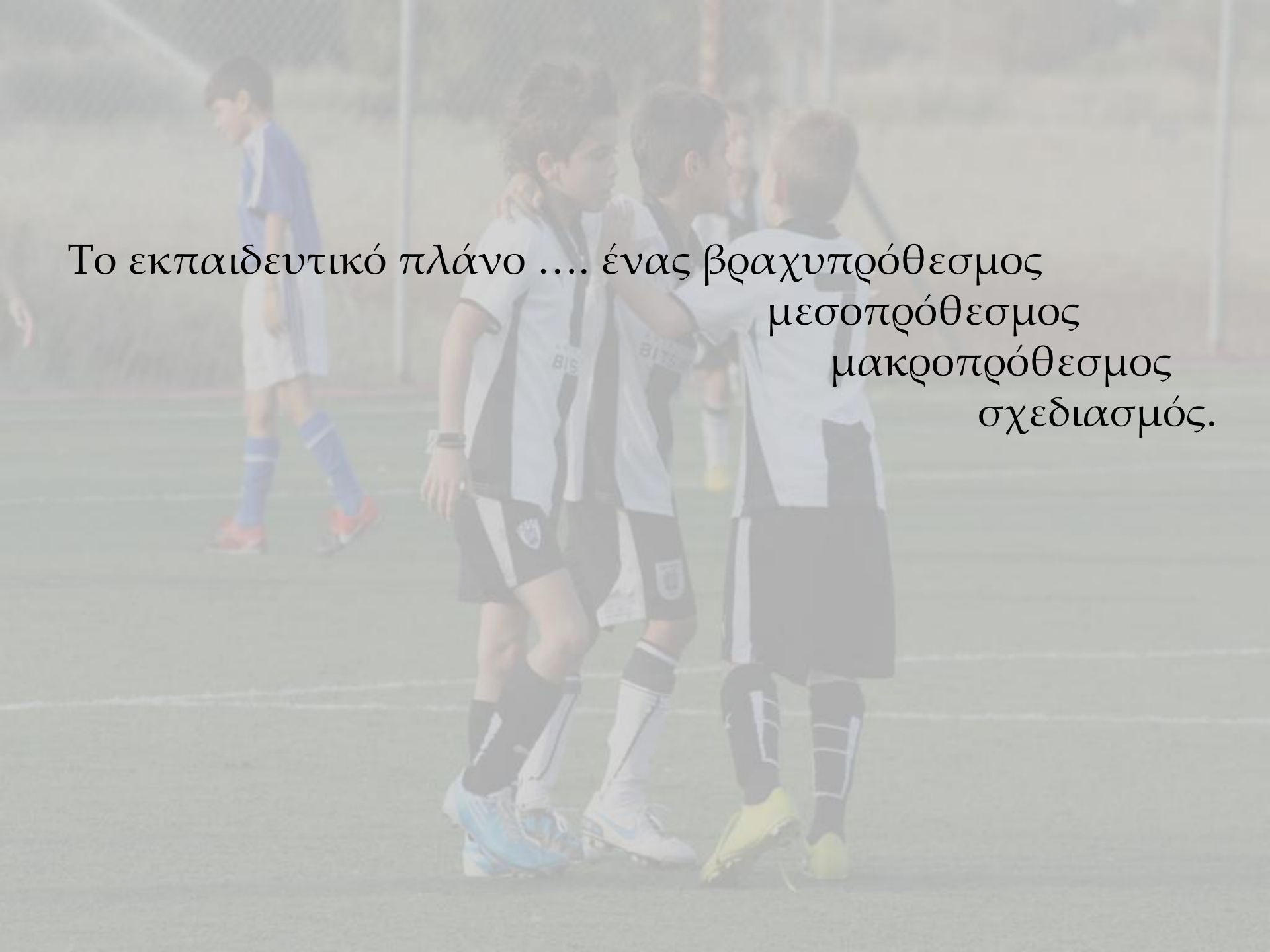
ΔΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ









A faded background image of young soccer players on a field. In the foreground, three players in white and black striped jerseys are huddled together. One player on the left is wearing blue socks and orange shoes. Another player in the middle is wearing white socks and white shoes. A third player on the right is wearing black socks and yellow shoes. In the background, another player in a blue jersey is walking. The text is overlaid on the right side of the image.

Το εκπαιδευτικό πλάνο ένας βραχυπρόθεσμος
μεσοπρόθεσμος
μακροπρόθεσμος
σχεδιασμός.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 13 - 14 ΕΤΩΝ

Αγωνιστική περίοδος 2008 - 09

1. A Δ A M O M Δ B E	Τεχνική Πάσες και κοντρόλ της μπάλας , Χειρισμό της μπάλας Ασκήσεις με πάσες και σουτ στην εστία Τακτική 4 : 4 με τερματοφύλακες 4 : 4 + 4 με τερματοφύλακες Ελεύθερο παιχνίδι 7 / 8 : 7 / 8 Φυσική κατάσταση Τεχνική τρεξίματος , Ταχύτητες με μπάλα ,	4. A Δ A M O M Δ B E	Τεχνική Πάσα και κίνηση , Σταματίματα της μπάλας , Τακτική 1 : 1 , 2 : 2 , 3 : 3 σε δύο εστίες με τερματοφύλακα 6 : 6 σε δύο εστίες με τερματοφύλακα Ελεύθερο παιχνίδι Φυσική κατάσταση Νευρομυϊκή συναρμογή σε δύο σχοινιά , Multikickball
2. A Δ A M O M Δ B E	Τεχνική Προσποίηση και πάσες, Υποδοχές της μπάλας με συρτές πάσες Τελειώματα στην εστία χρησιμοποιώντας τα τεχνικά στοιχεία από το ζέσταμα. Τακτική Ελεύθερο παιχνίδι 6 : 6 , 7 : 7 σε τέσσερις μικρές εστίες Φυσική κατάσταση Νευρομυϊκή συναρμογή , Παιχνίδια χωρίς μπάλα	5. A Δ A M O M Δ B E	Τεχνική Προσποίηση , Ντρίπλα . Τελειώματα στην εστία μετά από ντρίπλα και προσποίηση. Τακτική 4 : 4 + 4 χωρίς τερματοφύλακες 4 ; 4 + 4 με τερματοφύλακες , Ελεύθερο παιχνίδι Φυσική κατάσταση Αερόμπικ , Σχοινάκι
3. A Δ A M O M Δ B E	Τεχνική Χειρισμό της μπάλας , Οδήγημα της μπάλας Τακτική Ατομική τακτική 1 : 1, 2 : 2 4 : 4 + 1 χωρίς τερματοφύλακα Ελεύθερο παιχνίδι Φυσική κατάσταση Γυμναστική με υπάλας , Ταχύτητες σε μορφή παιχνιδιού	6. A Δ A M O M Δ B E	Τεχνική Χειρισμό μπάλας , Υποδοχή της μπάλας συρτά , Τεχνική σε σταθμούς . Τακτική Μίνι τουρνουά 5 : 5 με τερματοφύλακες Ελεύθερο παιχνίδι Φυσική κατάσταση Ασκήσεις ευλυγισίας , Ταχύτητες

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
ΤΕΧΝΙΚΗ						
	Χειρισμό μπάλας	Σταματήματα της	Κοντρόλ της μπάλας	Κοντρόλ της μπάλας	Προσποίηση	Διπλή πάσα
	Ντρίπλα	μπάλας με διάφορα	σε συρτές πάσες .	σε ψηλές πάσες.	Πάσα και κίνηση	απ' ευθείας πάσα
	Πάσα και κίνηση	μέρη του σώματος.	Κεφάλι τεχνική	Κεφάλι τεχνική		Χειρισμό μπάλας
		Χειρισμό της μπάλας.				
ΤΑΚΤΙΚΗ						
	Τελειώματα 1 : 1 και	3 : 1 , 3 : 2 , 3 : 3	Παιχνίδια κατοχής			
	2 : 2	παιχνίδια και	σε μικρά τέρματα			
	Παιχνίδια 3 : 3 και 5 : 5	τελειώματα στην εστία	4 : 4 , 5 : 5 , 6 : 6			
		5 : 5 με δύο επαφές	Σουτ στην εστία με			
			πάσες από πλάγια .			
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ						
Ταχύτητες	Τεχνική τρεξίματος	Τρεξίματα με αλλαγές				
με μπάλα	(κυκλική) .	κατεύθυνσης και				
χωρίς μπάλα		σπριντ .				
Νευρομυϊκή συναρμογή	Νευρομυϊκή σκάλα	Ράβδους συναρμογής				
Άκυκλη – κυκλική						
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ						
Διάφορα σπορ		Αερόμπικ	Μπάσκετ			Αερόμπικ
Παιχνίδια με και χωρίς μπάλα	Multikickball			Ballkorobics	Multikickball	
Γυμναστική		Σχοινάκι	Γυμναστική		Κινητικές ασκήσεις	
Ευκαρδία	Ασκήσεις αντοχής					

Βασικά σημεία στη διαμόρφωση μιας προπονητικής μονάδας 7- 14

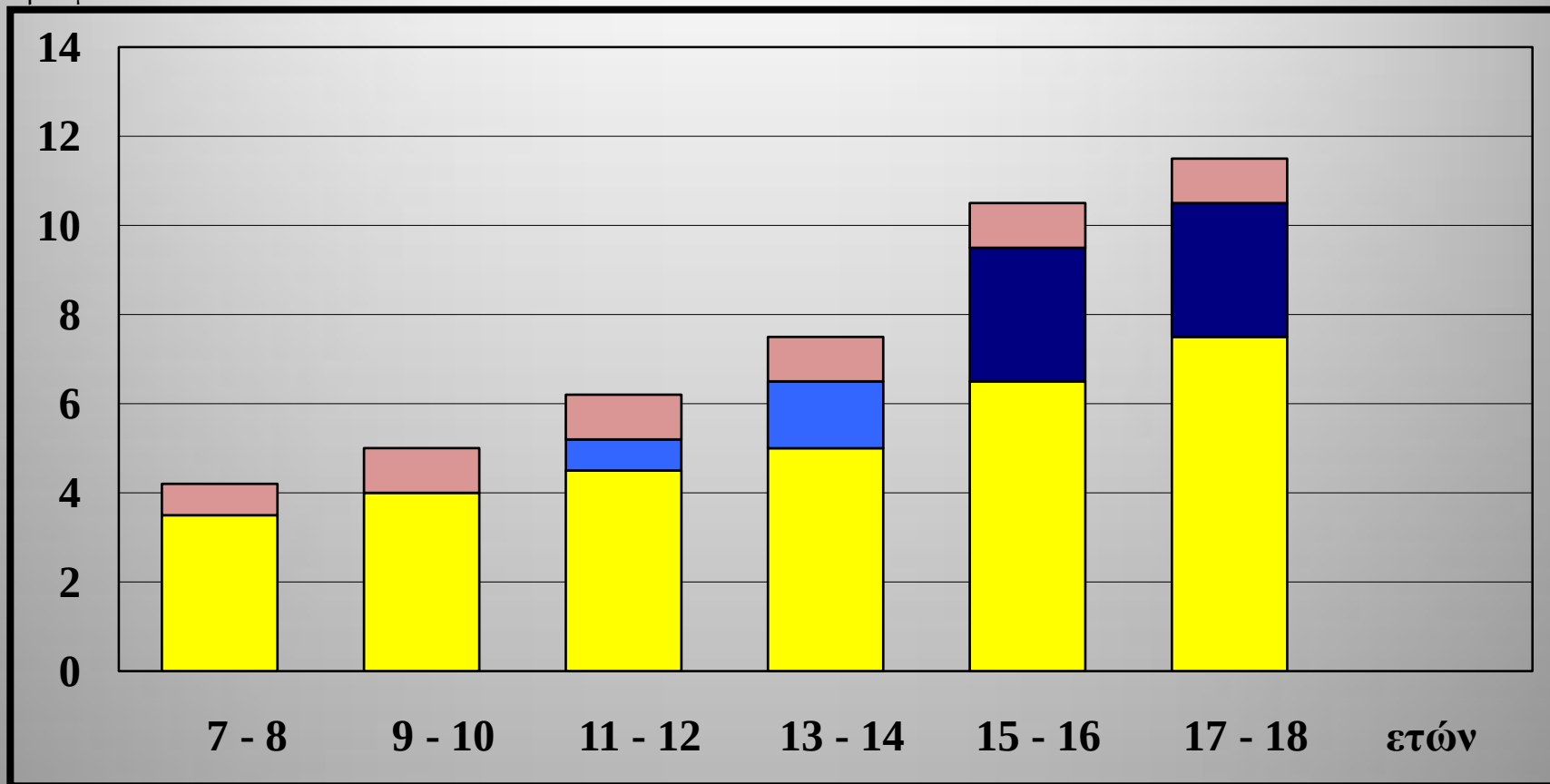
- ➡ Η προπόνηση είναι μάθηση , εκπαίδευση
- ➡ Είναι σχεδιασμένη , μεθοδική
- ➡ Είναι πάντα με μπάλα και παιχνίδι
- ➡ Αποβλέπει στην ενέργεια και δράση των μικρών φίλων
- ➡ Είναι πολύμορφη
- ➡ Έχει ως κύριο στόχο τον τομέα της τεχνικής
- ➡ Είναι ενιαία και πολύπλευρη

Βασικά σημεία στη διαμόρφωση μιας προπονητικής μονάδας 15 - 18

- ➔ Η προπονητική μονάδα σε αυτή τη φάση εκπαίδευσης δεν είναι διδακτικό ή εκπαιδευτικό εργαλείο στην έκταση των άλλων φάσεων αλλά προσαρμόζεται στην αγωνιστική πραγματικότητα
- ➔ Υπάρχουν προπονητικές αρχές και γενικοί θεμελιώδεις κανόνες που υποστηρίζουν το σχεδιασμό και εκτέλεση της προπόνησης
- ➔ Η προπόνηση περιλαμβάνει όλα τα μέτρα για τη βελτίωση, τη σταθεροποίηση και την εν μέρει μείωση της αθλητικής απόδοσης
- ➔ Στη τρίτη φάση εκπαίδευσης εισέρχονται νέα στοιχεία στην προπονητική και αγωνιστική διαδικασία.

Οι προπονήσεις στα τμήματα υποδομής

Ωρες προπόνησης
την εβδομάδα



 Προπόνηση με μπάλα.

 Προπόνηση φυσικής κατάστασης

 Νευρομυϊκή συναρμογή

 Προπόνηση ταχύτητας και δύναμης χωρίς όργανα και πρόσθετα βάρη

Η προπόνηση στα παιδιά και εφήβους με την ιδανική περίοδο καλύτερου προπονητικού αποτελέσματος.

Ικανότητες	Οργανικές προσαρμογές	Ηλικία καλύτερου προπονητικού αποτελέσματος
Δύναμη *	Μύες	15 - 18
Αντοχή	Καρδιακές, αναπνευστικές και κυκλοφοριακές	12 - 14 με μπάλα 15 - 18 και χωρίς μπάλα
Ταχύτητα	Νευρομυϊκές	10 - 14
Ευλυγισία	Μύες και τένοντες	8 - 14
Νευρομυϊκή συναρμογή	εγκέφαλος - νεύρα - μύες	8 - 14



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. Στόχος προπονητικός
2. Επιλογή περιεχομένου
3. Μέσο και μέθοδος
4. Οργάνωση της προπόνησης
5. Προπονητικά υλικά , αγωνιστικός χώρος και καιρικές συνθήκες

Η προπόνηση πρέπει να προσανατολίζεται και να λειτουργεί κατάλληλα στο επίπεδο της βιολογικής ανάπτυξης που χαρακτηρίζει κάθε στάδιο της ηλικίας .

Η προπονητική μονάδα στα παιδικά τμήματα 06 – 12 ετών παίρνει την καθιερωμένη δόμηση : ζέσταμα – κύριο μέρος – ελεύθερο παιχνίδι.

Στα τμήματα 13 – 18 ετών : Προθέρμανση – ζέσταμα – κύριο μέρος - αποκατάσταση

Χρήσιμες οδηγίες

DEUTSCHEN FUSSBALL - BUNDES

bewußt

zielgerichtet

systematisch

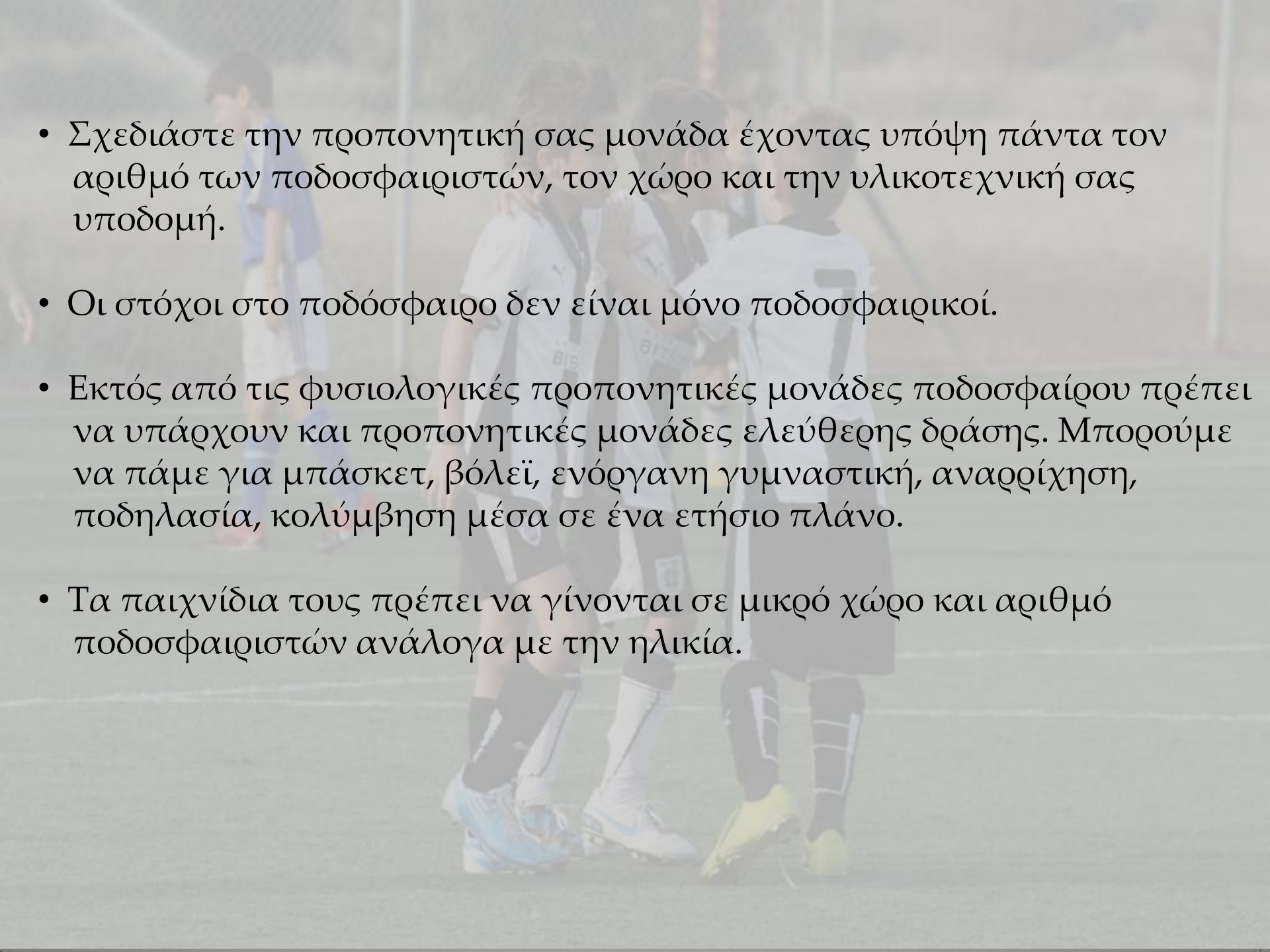
langfristig



- Μην πηγαίνεις ποτέ στην προπόνηση χωρίς να έχεις προετοιμαστεί.
- Κράτησε της σημειώσεις και αυτά που έχεις κάνει θα σε βοηθήσουν αργότερα .
- Φτιάξε ασκήσεις και παιχνίδια που ο ίδιος γνωρίζεις και μπορεί να δείξεις .
- Να είσαι ευέλικτος και ποτέ δογματικός .
- Υπολόγιζε τον χρόνο που έχεις στην διάθεση σου.
- Να είσαι μεθοδικός και οργανωτικός
- Η προπόνηση σου πρέπει να έχει πάντα προπονητικό στόχο

Αρχές προπόνησης των παιδικών και εφηβικών τμημάτων υποδομής

- Δώστε τη δυνατότητα στα παιδιά να έχουν πολλές επαφές, πάσες, ντρίπλες, κοντρόλ, σταματήματα, σουτ, προσποιήσεις στις ασκήσεις και στα παιχνίδια τους.
- Προσέξτε στις ασκήσεις να μην περιμένουν πολύ ώρα.
- Δώστε οδηγίες για εφαρμογή στοιχείων που είναι ανάλογες των δυνατοτήτων τους.
- Οι οδηγίες του προπονητή πρέπει να είναι σύντομες, σαφείς και να υπάρχει πρακτική υπόδειξη από τον προπονητή.
- Η επαναληπτική διαδικασία είναι βασικό εργαλείο της εκπαίδευσης και εφαρμόζεται τόσο σε μία άσκηση, προπονητική μονάδα, όσο και σε ένα μικρόκυκλο και μακρόκυκλο.
- Προσοχή στην υπερβολική επιβάρυνση, απαίτηση αλλά και στην ελαχιστοποίηση και ευκολία.

- 
- A faded background image showing several soccer players in white jerseys and dark shorts on a grass field. One player in the foreground is wearing a white jersey with the number 7. They are wearing various colored cleats (blue, white, yellow).
- Σχεδιάστε την προπονητική σας μονάδα έχοντας υπόψη πάντα τον αριθμό των ποδοσφαιριστών, τον χώρο και την υλικοτεχνική σας υποδομή.
 - Οι στόχοι στο ποδόσφαιρο δεν είναι μόνο ποδοσφαιρικοί.
 - Εκτός από τις φυσιολογικές προπονητικές μονάδες ποδοσφαίρου πρέπει να υπάρχουν και προπονητικές μονάδες ελεύθερης δράσης. Μπορούμε να πάμε για μπάσκετ, βόλεϊ, ενόργανη γυμναστική, αναρρίχηση, ποδηλασία, κολύμβηση μέσα σε ένα ετήσιο πλάνο.
 - Τα παιχνίδια τους πρέπει να γίνονται σε μικρό χώρο και αριθμό ποδοσφαιριστών ανάλογα με την ηλικία.



Θεόδωρος Σαββίδης
UEFA PRO προπονητής ποδοσφαίρου
Τεχνικός υπεύθυνος τμημάτων
υποδομής της Π.Α.Ε ΠΑΟΚ