

**ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
(GRASSROOTS)**



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2019 – 2020

Εισαγωγή

Παρακάτω αναλύεται ο οδηγός προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών για την αγωνιστική περίοδο 2019-2020 σε δυο επίπεδα (Γενικό – Ειδικό)

Γενικός: Οδηγός προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών

(Γενικά χαρακτηριστικά – Γενικές πληροφορίες προπονητικής διαδικασίας)

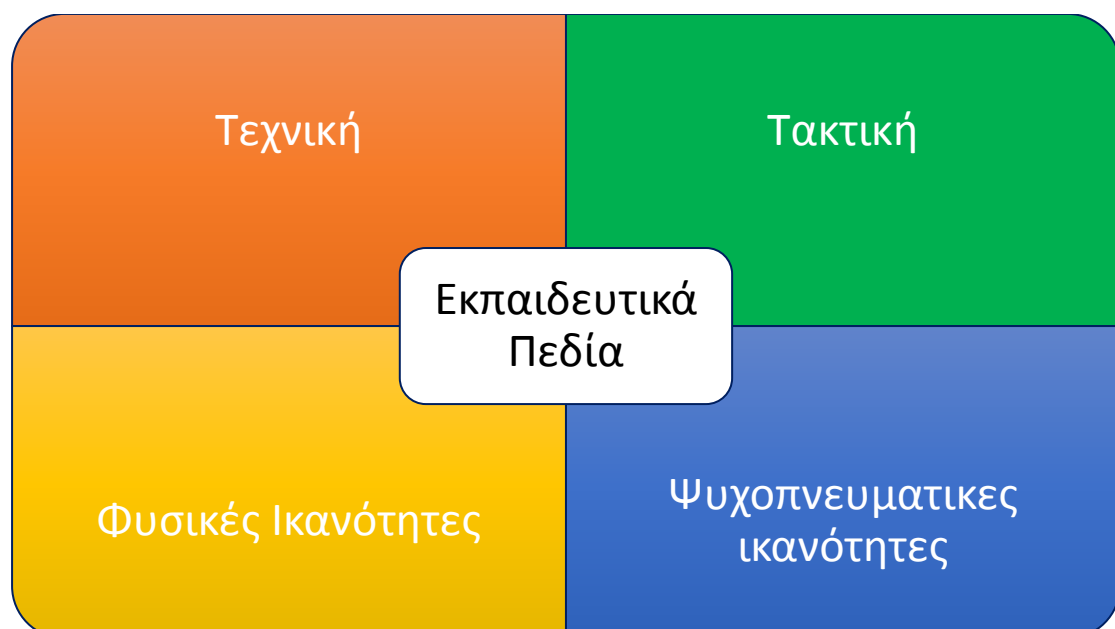
Στο γενικό οδηγό προπόνησης παρουσιάζεται μια γενική περιγραφή των χαρακτηριστικών της κάθε ηλικίας καθώς και συνοπτικές κατευθύνσεις για την προπονητική διαδικασία.

Ειδικός - Στοχευμένος: Οδηγός προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών

(Αναλυτική και στοχευμένη περιγραφή περιεχομένων προπόνησης ανά ηλικία)

Στον Ειδικό οδηγό προπόνησης παρουσιάζεται αναλυτική και στοχευμένη περιγραφή του εκπαιδευτικού περιεχομένου κάθε ηλικίας στα 4 πεδία ανάλυσης του εκπαιδευτικού περιεχομένου.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα εκπαιδευτικά πεδία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την ανάπτυξη, την εξέλιξη, τη βελτίωση και την αξιολόγηση του ποδοσφαιριστή σε κάθε ηλικιακή κατηγορία.



Γενικός εκπαιδευτικός στόχος ανά ηλικία

Σε όλο το φάσμα της ανάπτυξης και της εκπαίδευσης ενός παιδιού, εκτός από τους επιμέρους στόχους με βάση τα 4 πεδία που αναφέρθηκαν παραπάνω, υπάρχει ένας κεντρικός στόχος που αφορά την εκπαίδευση του κάθε τμήματος.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρακάτω, αναγράφεται ο συγκεκριμένος στόχος εκπαίδευσης κάθε ηλικιακού τμήματος στη διάρκεια της εκπαιδευτικής εξέλιξης ενός παιδιού.

K 6	Οι παίκτες να παίρνουν καλές θέσεις στη διάρκεια του παιχνιδιού
K 7	Οι παίκτες να παίρνουν καλές θέσεις στη διάρκεια του παιχνιδιού
K 8	Ισορροπία σε σχέση με την μπάλα και τους συμπαίκτες του στη διάρκεια του παιχνιδιού
K 9	Αποτελεσματική κάλυψη των χώρων στο γήπεδο
K 10	Αποτελεσματικότητα στην κάλυψη του χώρου σε σχέση με τη θέση της μπάλας και τη θέση των συμπαικτών
K 11	Το παιχνίδι εστιάζεται στην κατοχή της μπάλας και στην μετάβαση
K 12	Βελτίωση της κατοχής της μπάλας και της μετάβασης Βελτίωση της ομαδικής αμυντικής συμπεριφοράς κατά την διάρκεια του παιχνιδιού
K 13	Συντονισμός της κατοχής της μπάλας, της μετάβασης και του τελειώματος
K 14	<u>Συντονισμός</u>: Της ανάπτυξης του παιχνιδιού από το αμυντικό τρίτο, της κατοχής της μπάλας, της μετάβασης, του συνδυαστικού παιχνιδιού και του τελειώματος της φάσης
K 15	Ανάπτυξη της κατοχής της μπάλας με ταχύτητα Γρήγορη οργάνωση για άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα
K 16	Ανάπτυξη της κατοχής της μπάλας και της μετάβασης με ταχύτητα Γρήγορη οργάνωση για άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας

Ωστόσο, εκτός από το γενικό - βασικό στόχο εκπαίδευσης σε κάθε ηλικία, υπάρχουν επιμέρους στοιχεία, στα οποία δίνονται έμφαση στην κάθε ηλικιακή κατηγορία με βάση τα 4 πεδία (Τεχνική – Τακτική – Φυσική Κατάσταση – Ψυχοπνευματικές ικανότητες).

Τα χαρακτηριστικά και οι ανάγκες των παιδιών σε κάθε ηλικία, είναι αυτά που καθορίζουν το περιεχόμενο των επιμέρους προπονητικών στοιχείων σε κάθε ένα από τα πεδία ανάπτυξης, εξέλιξης, βελτίωσης και αξιολόγησης.

Παρακάτω ακολουθεί ο Ειδικός Οδηγός Προπόνησης στον οποίο παρουσιάζονται αναλυτικά τα επιμέρους προπονητικά στοιχεία που εκπαιδεύονται στη διάρκεια της ανάπτυξης του παιδιού από 6 έως 16 ετών.

Ειδικός Οδηγός Προπόνησης Ανα Ηλικία

<p>Βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων Χειρισμός της μπάλας τουλάχιστον με το ένα πόδι και με τα δυο χέρια</p>	<p>Αρχικές θέσεις στο γήπεδο μετά την ολοκλήρωση μιας ενέργειας</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 24px;">Κ 6</div>	
<p>Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων με και χωρίς μπάλα Τρέξιμο, άλμα και σταμάτημα, με και χωρίς μπάλα</p>	<p>Αυτοπεποίθηση με την μπάλα Κίνητρο Αντίληψη και επίγνωση Σεβασμός και πειθαρχία</p>

<p>Βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων Χειρισμός της μπάλας τόσο με τα πόδια όσο και με τα χέρια</p>	<p>Αρχικές θέσεις στο γήπεδο μετά την ολοκλήρωση μιας ενέργειας</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 24px;">Κ 7</div>	
<p>Τρέξιμο, συναρμογή, ευκινησία και βασικές κινητικές δεξιότητες με και χωρίς μπάλα</p>	<p>Αύξηση της αυτοπεποίθησης με την μπάλα Κίνητρο Αντίληψη και επίγνωση Σεβασμός και πειθαρχία</p>

Ατομικές ποδοσφαιρικές ενέργειες (Έλεγχος της μπάλας, Μεταβίβαση, υποδοχή, ντρίπλα, σουτ)

Επίθεση 1 vs 1

Τρέξιμο και σταμάτημα με την μπάλα με ταχύτητα

Ισορροπία σε σχέση με την μπάλα και τους συμπαίκτες του στη διάρκεια του παιχνιδιού

Κατανόηση ότι κινείται προς εμπρός στη φάση της επίθεσης, και προς τα πίσω στη φάση της άμυνας (Οπισθοχώρηση)

Κ 8

Τρέξιμο, συναρμογή, ευκινησία και βασικές κινητικές δεξιότητες με και χωρίς μπάλα

Αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες του στη διάρκεια της προπόνησης και του παιχνιδιού

Αυτοπεποίθηση με την μπάλα

Κίνητρο - αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Βασικές τεχνικές δεξιότητες (Έλεγχος της μπάλας, Μεταβίβαση, υποδοχή, ντρίμπλα, στροφή, σουτ)

Βασικές τεχνικές δεξιότητες σε καταστάσεις 1 vs 1

Δημιουργία χώρου για υποδοχή της μπάλας και διατήρηση της κατοχής της μπάλας

Αρχές της επίθεσης

Ισορροπία σε σχέση με την μπάλα

Κ 9

Ανάπτυξη της συναρμογής, της ισορροπίας, της αλλαγής κατεύθυνσης και της ταχύτητας (τρέξιμο) με και χωρίς μπάλα

Ικανότητα εκτέλεσης βασικών ασκήσεων συναρμογής με και χωρίς μπάλα

Θετική αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες του κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του παιχνιδιού

Κίνητρο

Αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

<p>Ακρίβεια στην εκτέλεση της ατομικής τεχνικής (Έλεγχος της μπάλας, οδήγημα ,μεταβίβαση, υποδοχή, ντρίμπλα, στροφή , σουτ)</p> <p>Αποτελεσματικός σε καταστάσεις 1 vs 1</p>	<p>Δημιουργία χώρου και εφαρμογή των βασικών αρχών</p> <p>Βασικές αρχές της επίθεσης</p>
<h2>K 10</h2>	
<p>Ανάπτυξη της συναρμογής, της ισορροπίας, της αλλαγής κατεύθυνσης και της ταχύτητας (τρέξιμο) με και χωρίς μπάλα</p> <p>Τρέξιμο με συντονισμένες ενεργειες</p>	<p>Θετική αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες</p> <p>Το παιδί να αισθάνεται άνετα μέσα στο τμήμα</p> <p>Αντίληψη και επίγνωση</p> <p>Σεβασμός και πειθαρχία</p>
<p>Ακρίβεια και ταχύτητα στην εκτέλεση των ατομικών και ομαδικών τεχνικών</p> <p>Επίθεση 1 vs 1</p> <p>Εφαρμογή των τεχνικών δεξιοτήτων σε καταστάσεις παιχνιδιού</p>	<p>Βελτίωση των βασικών αρχών της επίθεσης και της άμυνας (με ελαφρά πίεση αντιπάλου)</p> <p>Έμφαση στην κατοχή της μπάλας και στη μετάβαση</p>
<h2>K 11</h2>	
<p>Βελτίωση του τρεξίματος, της συναρμογής, της ισορροπίας και της αλλαγής κατεύθυνσης</p> <p>Εκτέλεση κινήσεων με ταχύτητα και ευκινησία με και χωρίς μπάλα</p>	<p>Συνεργασία με τους συμπαίκτες του σε ομαδικά καθήκοντα</p> <p>Αυτοπεποίθηση</p> <p>Αντίληψη και επίγνωση</p> <p>Σεβασμός και πειθαρχία</p>

<p>Έλεγχος της μπάλας σε καταστάσεις παιχνιδιού</p> <p>Ποιότητα μεταβίβασης και υποδοχής</p> <p>Επίθεση 1 Vs 1</p> <p>Κεφαλιά</p> <p>Εφαρμογή της τεχνικής με ταχύτητα σε καταστάσεις παιχνιδιού</p>	<p>Ανάπτυξη των βασικών αρχών της επίθεσης και της άμυνας</p> <p>Κατοχής της μπάλας και μετάβαση</p> <p>Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο</p> <p>Ανάπτυξη συνδυαστικού παιχνιδιού</p>
K 12	
<p>Αύξηση της ταχύτητας, της ευκινησίας, της συναρμογής, της ισορροπίας σε ανταγωνιστικά παιχνίδια</p> <p>Αντίδραση</p> <p>Επιτάχυνση</p>	<p>Αύξηση της υπευθυνότητας και της ομαδικής αυτοπεποίθησης</p> <p>Κίνητρο</p> <p>Αντίληψη και επίγνωση</p> <p>Σεβασμός και πειθαρχία</p>

<p>Έμφαση στον έλεγχο της μπάλας, στην ποιότητα της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας με ταχύτητα σε περιορισμένο χώρο</p> <p>1 vs 1 στην επίθεση και στην άμυνα</p> <p>Κεφαλιά</p>	<p>Βελτίωση των συντονισμένων επιθετικών κινήσεων και της άμυνας με προσανατολισμό στην μπάλα</p> <p>Εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού</p> <p>Συντονισμός κατοχής μπάλας, μετάβασης και τελειώματος φάσης</p>
K 13	
<p>Ανάπτυξη της ταχύτητας, της αντοχής και της δύναμης</p> <p>Αντίδραση</p> <p>Επιτάχυνση</p>	<p>Επικοινωνία με τους συμπαίκτες του</p> <p>Αφοσίωση στην ομάδα</p> <p>Συγκέντρωση στην προπόνηση</p> <p>Αντίληψη και επίγνωση</p>

Ποιότητα ελέγχου, μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας σε περιορισμένο και μεγάλο χώρο

Εκτέλεση κοντινών και μακρινών μεταβιβάσεων με ακρίβεια σε ομαδικές ασκήσεις

1 vs 1 (Άμυνα / επίθεση)

Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης (δημιουργία συνδυαστικού παιχνιδιού)

Βασικές αρχές της άμυνας και άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα

Κατοχή της μπάλας, μετάβαση και τελείωμα φάσης

Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο

K 14

Ανάπτυξη της γενικής αντοχής, της ταχύτητας και της δύναμης

Ευλιγυσία και ευκινησία

Επιτάχυνση

Αντίδραση

Συναγωνισμός σε ατομικές και ομαδικές καταστάσεις

Υπευθυνότητα και συνεργασία

Κίνητρο - αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Έμφαση στον έλεγχο και το οδήγημα της μπάλας σε περιορισμένο χώρο

Έμφαση στην ταχύτητα της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας

Άμυνα 1 vs 1

Σέντρα /τελείωμα φάσης

Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης και της άμυνας σε παιχνίδια περιορισμένου χώρου

Να εφαρμόζει τις αρχές της επιθετικής και αμυντικής τακτικής σε συνεργασία με τους συμπαικτες του

K 15

Ανάπτυξη της βασικής αερόβιας ισχύς (ανταπόκριση σε ασκήσεις μεσαίας και υψηλής αερόβιας ισχύος)

Ανάπτυξη της μη κυκλικής ταχύτητας

Ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης

Αφοσίωση στην ομάδα
Υπευθυνότητα - Συνεργασία

Επικοινωνία

Αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Έμφαση στον έλεγχο και το οδήγημα της μπάλας σε περιοσμένους και μεγάλους χώρους

Έμφαση στην μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας με ταχύτητα

Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης και της άμυνας με ταχύτητα

Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο

Κατοχή της μπάλας - μετάβαση με ταχύτητα

Συνδυαστικό παιχνίδι- Τελείωμα φάσης

Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα

Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας

K 16

Ανάπτυξη της αερόβιας ισχύος

(Καλή φυσική κατάσταση σε ασκήσεις υψηλής αερόβιας ισχύος)

Ανάπτυξη μη κυκλικής ταχύτητας

Ανάπτυξη εκρηκτικής δύναμης

Αφοσίωση στους συμπαίκτες του για την ολοκλήρωση συγκεκριμένων καθηκόντων

Υπευθυνότητα

Αντιληψη και επίγνωση - Επικοινωνία

Κίνητρο

Σεβασμός και πειθαρχία

Συνοπτικός πίνακας εκπαίδευσης ανά ηλικία

Εκπαιδευτικά Πεδία											
	Κ 6	Κ 7	Κ 8	Κ 9	Κ 10	Κ 11	Κ 12	Κ 13	Κ 14	Κ 15	Κ 16
Τεχνική											
Ανάπτυξη τεχνικών δεξιοτήτων	v										
Βασικές τεχνικές δεξιότητες		v									
Βασικές τεχνικές δεξιότητες σε καταστάσεις 1 vs 1				v							
Ανάπτυξη ατομικής τεχνικής			v								
Ατομική Τεχνική (Ακρίβεια εκτέλεσης)					v						
Ατομική τεχνική (Ακρίβεια και ταχύτητα)						v					
Χειρισμός της μπάλας	v										
Έλεγχος και μεταβίβαση της μπάλας		v									
Έλεγχος της μπάλας σε καταστάσεις παιχνιδιού							v				
Ποιότητα μεταβίβασης και υποδοχής											
Εφαρμογή τεχνικής σε καταστάσεις παιχνιδιού						v					
Εφαρμογή τεχνικής με ταχύτητα σε καταστάσεις παιχνιδιού							v				
Τεχνικές δεξιότητες με ταχύτητα σε περιορισμένο χώρο								v			
Τεχνικές δεξιότητες με ποιότητα σε περιορισμένο και μεγάλο χώρο									v		
Τεχνικές δεξιότητες με ταχύτητα σε περιορισμένο και μεγάλο χώρο											v
Κοντινές - μακρινές μεταβιβάσεις με ακρίβεια										v	
Μεταβίβαση και υποδοχής της μπάλας με ταχύτητα											v
Σέντρα και Τελείωμα φάσης										v	
Άμυνα 1 vs 1				v							
Επίθεση 1 vs 1			v								
Κεφαλιά							v				

Εκπαιδευτικά Πεδία											
	Κ 6	Κ 7	Κ 8	Κ 9	Κ 10	Κ 11	Κ 12	Κ 13	Κ 14	Κ 15	Κ 16
Αρχικές θέσεις στο γήπεδο μετά από μια ενέργεια	v										
Ισορροπία σε σχέση με την μπάλα και τους συμπαίκτες			v								
Κατανόηση ότι κινείται προς τα εμπρός (Επιθ.) και προς τα πίσω (Άμυν.)			v								
Δημιουργία χώρου για υποδοχή της μπάλας και διατήρηση της κατοχής				v							
Δημιουργία χώρου και εφαρμογή βασικών αρχών					v						
Βασικές αρχές Επίθεσης				v							
Βασικές αρχές Άμυνας						v					
Βελτίωση των βασικών αρχών επίθεσης και άμυνας						v					
Ανάπτυξη βασικών αρχών επίθεσης και άμυνας							v				
Εφαρμογή αρχών επίθεσης									v		
Εφαρμογή των αρχών επίθεσης-άμυνας (S.S.G)										v	
Εφαρμογή αρχών επίθεσης-άμυνας με ταχύτητα											v
Κατοχή της μπάλας						v					
Κατοχή μπάλας – μετάβαση							v				
Κατοχή μπάλας, μετάβαση με ταχύτητα και τελείωμα											v
Συντονισμός κατοχής μπάλας, μετάβασης και τελειώματος φάσης								v	v		
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο							v				
Ανάπτυξη συνδυαστικού παιχνιδιού							v				
Εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού								v			v
Βελτίωση συντονισμένων επιθετικών κινήσεων								v			
Βελτίωση άμυνας προσανατολισμένη στην μπάλα								v			
Εφαρμογή αρχών επιθετικής αμυντικής τακτικής (με συμπαίκτες)										v	

Εκπαιδευτικά Πεδία											
	Κ 6	Κ 7	Κ 8	Κ 9	Κ 10	Κ 11	Κ 12	Κ 13	Κ 14	Κ 15	Κ 16
Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	v										
Τρέξιμο, άλμα, σταμάτημα με και χωρίς μπάλα	v										
Τρέξιμο, συναρμογή, ευκινησία και βασικές κινητικές δεξιότητες		v									
Ανάπτυξη της συναρμογής, της ισορροπίας και της αλλαγής κατεύθυνσης με και χωρίς μπάλα				v							
Ικανότητα εκτέλεσης βασικών ασκήσεων συναρμογής				v							
Τρέξιμο με συντονισμένες ενέργειες					v						
Βελτίωση του τρεξίματος, της συναρμογής και της αλλαγής κατεύθυνσης						v					
Εκτέλεση κινήσεων με ταχύτητα και ευκινησία						v					
Αύξηση του τρεξίματος, της συναρμογής, της ισορροπίας, της ευκινησίας							v				
Αντίδραση							v				
Επιτάχυνση							v				
Αύξηση της ταχύτητας, της αντοχής και της δύναμης								v			
Ανάπτυξη της γενικής αντοχής, ταχύτητας και δύναμης									v		
Ευλυγισία και ευκινησία									v		
Ανάπτυξη της βασικής αερόβιας ισχύς										v	
Ανάπτυξη της μη κυκλικής ταχύτητας										v	
Ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης										v	

Εκπαιδευτικά Πεδία											
	Κ 6	Κ 7	Κ 8	Κ 9	Κ 10	Κ 11	Κ 12	Κ 13	Κ 14	Κ 15	Κ 16
Αυτοπεποίθηση με μπάλα	v		v			v					
Αύξηση της αυτοπεποίθησης με την μπάλα		v									
Αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες (Προπόνηση-αγώνα)			v								
Θετική αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες (Προπόνηση-αγώνα)				v	v						
Το παιδί να αισθάνεται άνετα μέσα στο τμήμα					v						
Συνεργασία με τους συμπαίκτες σε ομαδικά καθήκοντα						v					
Αύξηση της υπευθυνότητας και της ομαδικής αυτοπεποίθησης							v				
Υπευθυνότητα και συνεργασία									v	v	v
Επικοινωνία με τους συμπαίκτες								v		v	
Αφοσίωση στην ομάδα								v		v	
Αφοσίωση στους συμπαίκτες για την ολοκλήρωση ομαδικών καθηκόντων											v
Συγκέντρωση στην προπόνηση								v			
Συναγωνισμός σε ατομικές και ομαδικές καταστάσεις									v		
Κίνητρο	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Αντίληψη και Επίγνωση	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Σεβασμός και Πειθαρχία	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v